

MỘT SỐ GIẢI PHÁP VỀ PHẨM CHẤT NHÂN CÁCH NGƯỜI TỔNG PHỤ TRÁCH ĐỘI THIẾU NIÊN TIỀN PHONG HỒ CHÍ MINH

SOME SOLUTIONS FOR PERSONALITY AND QUALITY OF GENERAL MANAGER OF HO CHI MINH YOUNG PIONEER

ThS. Nguyễn Minh Quang, Th.S Huỳnh Trung Hiếu
Trường ĐH Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Đề tài đã tìm hiểu thực trạng phẩm chất nhân cách người Tổng Phụ trách Đội, phát hiện những phẩm chất năng lực chủ yếu được chia thành ba nhóm. Trong đó nhóm phẩm chất về đạo đức chiếm vị trí hàng đầu, cốt lõi, còn phẩm chất tư tưởng chính trị là kim chỉ nam, cuối cùng là nhóm phẩm chất công việc.

Từ đó đánh giá những phẩm chất nhân cách đã có ở Tổng Phụ Trách Đội, yêu cầu trau dồi phẩm chất nhân cách. Đề xuất một số biện pháp bồi dưỡng và đào tạo những phẩm chất nhân cách cho cán bộ Tổng Phụ Trách. Đặt tiêu chuẩn tuyển chọn Tổng Phụ Trách Đội Thiếu Niên Tiền Phong Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Tổng Phụ Trách Đội Thiếu niên tiền Phong Hồ Chí Minh.

Abstract: The research has investigated the reality of personality qualities of General Manager of Hồ Chí Minh Young Pioneer and found main talent personality qualities which are divided into 3 groups. Among them, moral personality quality plays the top and core spots. Besides, the quality of political ideology is the guideline. And the job quality group is the last.

To evaluate of personality qualities of General Manager of Ho Chi Minh Young Pioneer, personality training is necessarily required. Proposing a number of measures to foster and train personality qualities for General Manager of Ho Chi Minh Young Pioneer and also setting criteria for selecting General Manager of Ho Chi Minh Young Pioneer.

Keywords: General Manager of Ho Chi Minh Young Pioneer.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cán bộ là cái gốc của mọi công việc, cán bộ phụ trách Đội quyết định mầu chốt công tác Đội. Trong bất kỳ công tác cách mạng nào, vấn đề quyết định để đảm bảo thắng lợi việc thực hiện đường lối chủ trương phương hướng nhiệm vụ đã đề ra là vấn đề cán bộ, trên cơ sở một đội ngũ cán bộ phụ trách Đội có đủ những phẩm chất, năng lực phù hợp, đáp ứng với yêu cầu đòi hỏi của công tác Đội, góp phần làm cho Công Tác Đội có hiệu quả thật sự. Nghiên cứu khoa học về phẩm chất nhân cách người Tổng Phụ Trách Đội có khả năng và có trách nhiệm giúp cho việc xác định cơ sở khoa học các chuẩn mực giá trị của người cán bộ “Tổng Phụ Trách đội” Thiếu niên tiền phong Hồ Chí Minh là cơ sở xuất phát cho việc nghiên cứu.

Nhiệm vụ chính của phong trào thiếu nhi là thông qua hoạt động tập thể giáo dục các em

trở thành con ngoan trò giỏi, đội viên tốt. Chính trong hoạt động tập thể có tổ chức, những phẩm chất nhân cách sẽ ảnh hưởng giáo dục đến các em đội viên. Do vậy việc tìm hiểu phẩm chất nhân cách của Tổng phụ trách Đội đáp ứng với yêu cầu của hoạt động Đội là vấn đề cần thiết.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Tìm hiểu thực trạng phẩm chất nhân cách người Tổng Phụ trách Đội

Tổng hợp kết quả nghiên cứu thực trạng về những phẩm chất nhân cách rất cần thiết của người TPT Đội thiếu niên tiền phong Hồ Chí Minh.

2.1.1. Kết quả nghiên cứu quan niệm của TPT về những yêu cầu phẩm chất Đạo đức rất cần thiết

Bảng 1. Nhóm phẩm chất đạo đức

T T	Những phẩm chất Đạo đức	TPT		TPT Giỏi		GVCN		HD Đội		Giá trị TB %
		n=32	Tỉ lệ %	n=12	Tỉ lệ %	n=30	Tỉ lệ %	n=26	Tỉ Lệ %	
1	Vui vẻ, cởi mở, chan h chân tình	26	81.0	9	75.0	23	76.0	23	88.0	80.0
2	Thiết tha với công việc, có tinh thần trách nhiệm	25	78.0	9	75.0	28	93.0	22	84.0	82.5
3	Bình tĩnh lời nói đi đôi với việc làm	24	75.0	7	58.0	23	76.0	20	76.0	71.25
4	Yêu nghề, mến trẻ, nhiệt tình, năng động	27	84.0	9	75.0	29	96.0	25	96.0	87.75
5	Gương mẫu, nghiêm nghị, đứng đắn, đạo đức trong sáng	23	72.0	6	50.0	22	73.0	22	84.0	69.75

Nhận xét: Ở nhóm Phẩm chất đạo đức: Phẩm chất yêu nghề mến trẻ, nhiệt tình năng động được đa số các khách thể đánh giá là cao nhất, điều này cũng dễ hiểu đúng với việc chọn nghề. Có yêu nghề thì mới nhiệt tình hăng hái và năng động ... đặt biệt cho chúng ta thấy rằng, phẩm chất yêu trẻ là phẩm chất rất cần thiết đặt thù, đặt trung của người cán bộ

giáo dục nói chung, người TPT nói riêng...Phẩm chất thứ 2: Là phẩm chất thiết tha với công việc, có tinh thần trách nhiệm. Thứ 3 là phẩm chất vui vẻ cởi mở chân tình, thứ tư là bình tĩnh lời nói đi đôi với việc làm, sau cùng mới gương mẫu, nghiêm nghị, đứng đắn, đạo đức trong sáng.

2.1.2. Kết quả nghiên cứu quan niệm của TPT về những yêu cầu phẩm chất chính trị rất cần thiết

Bảng 2: Nhóm phẩm chất chính trị

TT	Những phẩm chất chính trị	TPT		TPT giỏi		GVCN		HD Đội		Giá trị TB %
		n=32	Tỉ lệ %	n=12	Tỉ lệ %	n=26	Tỉ lệ %	n=30	Tỉ Lệ %	
1	Nhạy bén với tình hình đổi mới của đất nước, phù hợp với yêu cầu thực tiễn	22	69.0	9	75.0	22	85.0	26	87.0	79.0
2	Nắm vững đường lối chính sách thực hiện phương hướng hoạt động	19	59.0	8	67.0	22	85.0	24	80.0	72.75
3	Trung thành với lý tưởng của Đoàn và Đảng	20	63.0	8	67.0	21	81.0	26	87.0	74.5
4	Tin tưởng vào quan điểm của Đảng và tưởng Hồ Chí Minh	22	69.0	10	83.0	24	92.0	27	90.0	83.5
5	Sống và làm việc theo pháp luật	30	94.0	10	83.0	22	85.0	29	97.0	89.75

Nhận xét: Nhóm Phẩm chất chính trị Tư tưởng: Có niềm tin vào sự nghiệp giáo dục của Đảng và nhà nước từ đó mới sống và làm việc theo pháp luật được, tuyệt đại đa số cán bộ TPT đội tham gia cho là rất cần thiết, đối với người TPT Đội, đứng hàng thứ ba là nhạy bén với tình hình đổi mới của đất nước, phù hợp

với yêu cầu của thực tiễn, Phẩm chất nắm vững đường lối chính sách, thực hiện phương hướng hoạt động Đội được xếp hàng thứ tư, việc xây dựng tổ chức Đội là xây dựng một tổ chức chính trị cộng sản nhỏ tuổi, nhằm chăm lo bảo vệ quyền lợi chính đáng cho các em

học sinh cuối cùng mới trung thành với lý tưởng của Đoàn và của Đảng.

2.1.3 Kết quả nghiên cứu quan niệm của TPT về những yêu cầu phẩm chất Công việc rất cần thiết

Bảng 3: Nhóm phẩm chất công việc

T T	Những phẩm chất công việc	TPT		TPT giỏi		GVCN		HĐĐ		Giá trị TB %
		n=32	Tỉ lệ %	n=12	Tỉ lệ %	n=26	Tỉ lệ %	n=30	Tỉ lệ %	
1	Có năng lực huấn luyện, giảng dạy	26	81.0	9	75.0	22	85.0	25	83.0	81.0
2	Có kỹ năng nghiệp vụ công tác Đội và công nghệ thông tin	25	78.0	4	33.0	22	85.0	28	93.0	72.25
3	Hiểu biết tâm lý các em, có tác phong gần gũi với các em	23	72.0	9	75.0	22	85.0	25	83.0	78.75
4	Biết triển khai bồi dưỡng phụ trách Đội	22	69.0	6	50.0	25	96.0	23	77.0	73.0
5	Biết kết hợp công tác Đội với công tác của nhà trường	24	75.0	9	75.0	15	58.0	26	87.0	73.75
6	Biết định ra mục tiêu rõ ràng, đặt kế hoạch chính xác	19	59.0	5	42.0	22	85.0	24	84.0	70.0
7	Biết tiết kiệm thời gian, duy trì nề nếp điều lao động vừa sức	22	69.0	4	33.0	12	46.0	24	80.0	62.0
8	Biết đề ý tới mọi việc xung quanh có óc thực tế	16	50.0	6	50.0	13	50.0	24	80.0	59.0
9	Mạnh dạn giao việc cho phụ trách, và các em	17	53.0	4	33.0	13	50.0	23	77.0	57.0
10	Biết hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể dục, thể thao	20	63.0	4	33.0	15	57.0	13	43.0	52.0

Nhận xét: TPT hoạt động và làm việc trong môi trường sư phạm cho nên phẩm chất có năng lực giảng dạy và huấn luyện là cao nhất, sau đó là kỹ năng nghiệp vụ công tác đội được đứng hạng thứ 2. Phẩm chất hiểu biết tâm lý các em có tác phong gần gũi với các em được xếp đồng hạng ...sau cùng là phẩm chất hoạt động văn hóa, văn nghệ và hoạt động thể dục thể thao.

Tổng hợp kết quả (bảng 1,2,3) nghiên cứu thực trạng các nhóm phẩm chất nhân cách của người Tổng Phụ Trách Đội chúng tôi nhận thấy người TPT Đội TNTP.Hồ Chí Minh cần phải có những phẩm chất nhân cách được chia theo 3 mức cần thiết giá trị như sau:

Nhóm Thứ nhất: Nhóm phẩm chất nhân cách rất cần thiết có giá trị từ 80% đến 100%.

1. Sống và làm việc theo pháp luật.(89.75%)

2. Phải yêu nghề mến trẻ, nhiệt tình hăng hái, năng động. (87.75%)

3. Hiểu biết và vận dụng tư tưởng Hồ Chí Minh. (83.5%)

4. Phải thiết tha với công việc, có tinh thần trách nhiệm. (82.2%)

5. Có năng lực huấn luyện, giảng dạy.(81%)

6. Phải vui vẻ, cởi mở, chan hòa, chân tình. (80%)

Nhóm thứ hai: Nhóm phẩm chất nhân cách khá cần thiết có giá trị từ 65% đến 80%

1. Nhạy bén với tình hình đổi mới của đất nước. (79%).

2. Hiểu biết tâm lý các em, có tác phong gần gũi với các em. (78.75%)

3. Trung thành với lý tưởng của Đoàn và của Đảng. (75.5%)

4. Biết kết hợp công tác đội với công tác của nhà trường. (73.75%)

5. Biết triển khai bồi dưỡng phụ trách Đội (73%)

6. Nắm vững đường lối chính sách, phương hướng hoạt động đội (72.75%)

7. Có kỹ năng nghiệp vụ công tác Đội và công nghệ thông tin (72.25%)

8. Phải gương mẫu, nghiêm nghị, đúng đắn, đạo đức trong sáng (69.75%)

9. Bình tĩnh, lời nói đi đôi với việc làm. (71.25%)

10. Biết định ra mục tiêu rõ ràng, đặt kế hoạch chính xác. (70%)

Nhóm Thứ ba: nhóm phẩm chất nhân cách cần thiết có giá trị từ 50% đến 65%

1. Biết tiết kiệm thời gian, duy trì nghiệp điều lao động vừa sức (62%)

2. Biết đề ý tới mọi việc xung quanh có óc thực tế (59%)

3. Mạnh dạn giao việc cho phụ trách, và các em (57%)

4. Biết hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể dục, thể thao (52%)

2.2. Phát hiện những phẩm chất năng lực chủ yếu

Chân dung người TPT Đội có những nét đặc biệt: từ dáng điệu, cách ăn mặc, nụ cười, ánh mắt, cái lắc đầu hay gật đầu, cái bắt tay, tư thế ngồi, cách tiếp đón, giao tiếp với mọi người... đến các phương pháp, thể thức quản lý, đều rất quan trọng. Một ánh mắt bao dung, một nụ cười trìu mến, một cái bắt tay thân thiện, một lời nói hài hước trí tuệ tạo ra bầu không khí vui vẻ dễ chịu, một cách tiếp khách có văn hóa, một nếp sinh hoạt khoa học... có tác dụng tạo ra sự chinh phục gây được uy tín trước hội đồng sư phạm và các em thiếu nhi. Ngược lại ăn mặc cầu thả, cười đùa suông xã, sống làm việc tự do, buông thả, nói nhiều, hứa bừa, tin nhầm... không phải là nhân cách của người TPT Đội Thiếu Niên Tiền Phong Hồ Chí Minh.

Người TPT Đội không những là người thầy, người lãnh đạo, người tổ chức quản lý mà là người anh, người chị và là người bạn thân thiết của các em Đội viên. Có như vậy, các em mới có thể nói lên những nguyện vọng, ước mơ thầm kín nhất của mình, người TPT Đội có

một phong cách vui vẻ thoải mái linh hoạt, khi làm cũng như khi vui chơi, giống như người quản trò đứng giữa vòng tròn khi sinh hoạt nhưng đồng thời cũng là người thầy có phẩm chất đạo đức trong sáng, gương mẫu, nghiêm nghị, thường phạt công minh, thiết tha với công việc và làm việc với tinh thần trách nhiệm, phải thật sự thương yêu các em thiếu nhi, yêu nghề hăng hái, năng động, bình tĩnh, lời nói phải đi đôi với việc làm, hứa việc gì là phải nhớ và ghi trong sổ tay cẩn thận để thực hiện.

2.3. Tiêu chuẩn tuyển chọn TPT Đội Thiếu Niên Tiền Phong Hồ Chí Minh: Tiêu chuẩn tuyển chọn, người tổng phụ trách Đội

- **Tiêu chuẩn thứ nhất:** Phải là nhà sư phạm được đào tạo trong các trường sư phạm, có văn bằng tốt nghiệp chứng nhận.

- **Tiêu chuẩn thứ hai:** Phải là Đoàn viên thanh niên Công Sản Hồ Chí Minh (nếu trong độ tuổi thanh niên).

- **Tiêu chuẩn thứ ba:** Được đào tạo bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ công tác đội tại trường Đoàn, trường Đội. Là người có kỹ năng nghiệp vụ thành thạo. Vì trẻ em là một đối tượng đặt thù, vì vậy TPT phải có tay nghề vững vàng thể hiện ở chỗ biết tổ chức các hoạt động biết thiết kế các hoạt động và những kỹ năng cơ bản.

- **Tiêu chuẩn thứ tư:** Có uy tín trước hội đồng sư phạm và học sinh trong Liên Đội.

2.4. Đánh giá những phẩm chất nhân cách đã có ở TPT Đội: Yêu cầu rèn luyện phẩm chất nhân cách với người lãnh đạo Tổng Phụ Trách

2.4.1 Người TPT cần rèn luyện để hiểu việc, thạo việc và làm việc tốt

- Muốn hiểu việc, cần hiểu về đội trong tính hệ thống của nó về vai trò vị trí tính chất, mục đích của tổ chức Đội, hiểu rõ và đúng đắn về chức năng nhiệm vụ của người TPT Đội.

- Muốn hiểu việc, cũng cần có một số kiến thức nhất định về nghiệp vụ, và một số kiến thức khoa học cơ bản về tâm lý học, xã hội học, giáo dục học và khoa học quản lý.

- Hiểu việc đi đôi với thạo việc, càng đi sâu vào những công việc cụ thể, sẽ càng hiểu sâu của công việc mà rút ra những kinh nghiệm và cả thành công, cả thất bại trong công việc mà

rút ra kinh nghiệm. Từ đó sẽ dần dần thạo việc và làm việc tốt.

- Muốn thạo việc cần thường xuyên rút kinh nghiệm để đúc kết và hình thành cho mình những phương pháp tổ chức công việc cụ thể.

- Muốn thạo việc cũng cần trao đổi kinh nghiệm và học tập ở người khác, từ những người trong chi đoàn, trong trường mình, đến các Tổng phụ trách ở trường bạn, trong quận huyện mình và cả trong toàn thành.

- Biết làm việc tốt là biết nắm lấy công việc và tổ chức công việc khoa học trên cơ sở giao việc hợp lý cho các thành viên của hệ thống nghĩa là vừa biết nắm việc vừa biết dùng người để tổ chức công việc theo các phẩm chất công việc...

2.4.2 Người TPT cần rèn luyện để hiểu người, thu phục được người và hướng con người trở thành những người tốt

- Các nhà lãnh đạo nói chung, TPT Đội nói riêng cần là: trước hết phải yêu thương trẻ, tìm niềm vui trong sự giao tiếp với trẻ. Tin rằng mọi đứa trẻ đều có thể trở thành người tốt, biết làm bạn với đồng cảm với niềm vui và nỗi buồn của trẻ em, đó cũng là yêu cầu cần rèn luyện của người Tổng Phụ Trách Đội.

- Nói về nghệ thuật tổ chức công tác Đội: “Trong công tác Đội điều quan trọng là biết - nói một cách hình tượng, thổi bùng lên tia lửa lãng mạn trong trái tim trẻ em, biết cổ vũ các em, biết lôi cuốn các em bằng tấm gương cá nhân của mình”.

- Như vậy hiểu người ở đây trước hết là phải hiểu chính đối tượng chính mình là trẻ em. Bí quyết trước hết để đi vào tâm hồn trẻ em, chính là Người TPT không được quên tuổi thơ của mình, bởi vì: “Ai đã lãng quên tuổi thơ của mình, không còn nhớ lúc mình còn bé thì không hiểu các em, không lựa chọn được chìa khóa đi vào tâm hồn các em”.

- Như vậy muốn hiểu người, TPT không chỉ cần có kiến thức về tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm, mà cần đi vào đối tượng qua giao tiếp qua hoạt động, để hiểu tường tận những nét đặc thù của đối tượng.

Tóm lại: Qua tìm hiểu đối tượng và trong tính cách của từng cá nhân mà tìm kiếm, chọn lựa biện pháp hoạt động tập thể và giáo dục các đội viên thích hợp. Hiểu biết mở đường cho sự thông cảm, hiểu biết cũng đi đôi với tôn trọng, với yêu cầu cao, muốn hiểu người, thuyết phục được con người và hiểu tất cả con

người, TPT cần rèn luyện ít nhất ba khả năng sau:

2.5. Đề xuất một số biện pháp bồi dưỡng và đào tạo những phẩm chất nhân cách cho cán bộ TPT

Một số biện pháp đào tạo cán bộ TPT Đội

Tổng phụ trách Đội là người chịu trách nhiệm cao nhất về Công tác Đội trong nhà trường TPT Đội có những chức năng tổ chức quản lý điều hành, tham mưu cho các chủ thể trong nhà trường, trước hết là chi bộ Đảng, Ban Giám Hiệu, chi Đoàn nhà trường, cho hội đồng đội cơ sở những vấn đề liên quan đến công tác Đội. Vận dụng và phối hợp các lực lượng đó là các tập thể chuyên môn trong nhà trường, các thầy cô giáo trong hội đồng giáo viên, hội cha mẹ học sinh, cộng đồng dân cư nơi trường đóng, các cơ quan, đoàn thể ngoài nhà trường, nói chung là tận dụng sức mạnh tổng hợp của xã hội, tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiến hành công tác Đội. Để đạt được tới mục tiêu nói trên không phải dễ dàng. Cần phải áp dụng một số biện pháp.

Thứ nhất: Hướng dẫn các em có khả năng phù hợp thi vào các trường Cao đẳng, Đại học ngành công tác Đội. Tuy nhiên Học viện thanh thiếu niên Trung ương hiện nay mới mở 2 khóa Đại học Công Tác Đội mỗi khóa học chỉ có khoảng 20 SV không đủ đáp ứng các nhu cầu xã hội hiện nay trong khi chỉ riêng thành Phố Hồ Chí Minh có trên 600 trường THCS. Vì vậy TPT vừa thiếu, và không chính quy. Thực tế nghiên cứu điều tra xã hội học cho thấy TPT Đội khi công tác đến hết 35 tuổi hết tuổi Đoàn thì gặp nhiều khó khăn không còn phụ trách Đội nữa, vì không còn trong lứa tuổi Đoàn.

Thứ hai: Đào tạo chính quy 30% tức là các em SV vừa học song song 2 chuyên ngành: TPT Đội khi ra trường các em có 2 bằng Đại học sau khi hết tuổi Đoàn thì có thể tiếp tục giảng dạy được (gọi là bán chuyên trách). Ví dụ: như Đoàn Đội – Âm nhạc; Đoàn Đội -Thể dục thể thao; Đoàn đội - Giáo dục công dân. Trong ba hướng trên thì hướng Đoàn Đội –Thể dục thể Thao phù hợp nhất vì những hoạt động của công tác Đội và thể dục đều ngoài giờ lên lớp hơn là trong giờ học...

Thứ ba: Ban giám hiệu xây dựng đề xuất với chi bộ lựa chọn Tổng phụ trách Đội. Điều tra, khảo sát, xác định năng lực thực tế của TPT có thể đảm nhận nhiệm vụ TPT Đội làm công tác tư tưởng với những giáo viên đã lựa

chọn, đề nghị BGH trường trực tiếp giao nhiệm vụ. Kiến nghị giải quyết hợp lý về chế độ quyền lợi cho TPT Đội.

Thứ tư: Tổ chức bồi dưỡng, huấn luyện kỹ năng, nghiệp vụ nội dung, hình thức phương pháp công tác Đội cho cán bộ phụ trách Đội. Liên hệ với Hội đồng đội quận huyện, tỉnh, thành đoàn để xác định, lập kế hoạch để bồi dưỡng kỹ năng nghiệp vụ. Tìm nguồn kinh phí và lựa chọn TPT đảm nhiệm. Tham mưu đề xuất với BGH trường chọn cử các phụ trách Đội dự các lớp bồi dưỡng tập huấn do hội đồng đội quận huyện đoàn, tỉnh Đoàn hoặc hệ thống trường đoàn, đội tổ chức.

3. KẾT LUẬN

Tổng hợp kết quả nghiên cứu các nhóm phẩm chất nhân cách của Tổng Phụ Trách Đội của các khách thể cho chúng ta thấy rất cần thiết có 6 phẩm chất khá cần thiết có 10 phẩm

chất và cần thiết có 4 phẩm chất. Tác giả đã phát hiện những phẩm chất năng lực đặc trưng của người Tổng phụ trách cho thấy quan niệm của TPT Đội nói chung khẳng định 20 phẩm chất nhân cách được xem là rất cần thiết. Theo giả thuyết khoa học trong đó nhóm phẩm chất đạo đức vẫn là nhóm chiếm vị trí hàng đầu, cốt lõi, còn nhóm phẩm chất chính trị tư tưởng là kim chỉ nam, nhưng thực tế khi khảo sát thì nhóm phẩm chất công việc lại chiếm tỷ lệ 81.8% cao hơn nhóm phẩm chất chính trị chỉ có 80,2%... Cho nên tiêu chuẩn để chọn lựa Tổng phụ Trách Đội cũng thay đổi theo và đề rèn luyện những phẩm chất cần thiết cho hoạt động Đội.

Qua đó đặt bốn tiêu chuẩn tuyển chọn người Tổng phụ trách Đội và bốn biện pháp đào tạo bồi dưỡng người TPT đáp ứng nhu cầu xã hội hiện nay.

Tài liệu tham khảo

1. Đoàn Thị Thanh (1998), *“Nghiên cứu phẩm chất nhân cách Hiệu Trưởng trường THCS”* Luận án Thạc sĩ chuyên ngành tâm lý học trường Đại Học Sư phạm Hà Nội.
2. Hồ Chí Minh (1980) *“Về đạo đức cách mạng”*, NXB Sự Thật
3. Nguyễn Minh Hà (1997), *“Tìm hiểu những phẩm chất nhân cách đặc trưng của Chi Đội Trường”*, Phó hiệu trưởng Trường Cán Bộ Đội Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Thỏa (11-5-2021), *“Vị trí vai trò của tổ chức Đội TNTP Hồ Chí Minh và một số giải Pháp nâng cao chất lượng hoạt động Đội”* Báo tuổi trẻ Bình Dương, truy xuất từ: <http://tuoitrebinhduong.vn/News/lc/17214/vi-tri-vai-tro-cua-to-chuc-doi-tntp-ho-chi-minh-va-mot-so-giai-phap-nang-cao-chat-luong-hoat-dong-doi>.
5. Nguyễn Quang Uẩn (1994), *Nghiên cứu về Định hướng giá trị về con người Việt Nam*, Đề tài KX-07.04, NXB Giáo Dục Hà Nội.
6. Võ Thanh Nghị, (15-5-2016), *“Xây dựng và phát triển Đội TNTP Hồ Chí Minh vững mạnh”* Báo Long An. Truy xuất từ: <https://baolongan.vn/xay-dung-va-phat-trien-doi-thieu-nien-tien-phong-ho-chi-minh-vung-manh-a18623.html>.

Nguồn bài báo: Nguyễn Minh Quang, *Phẩm chất nhân cách người Tổng Phụ Trách Đội Thiếu niên Tiền Phong Hồ Chí Minh*. Luận văn thạc sĩ, chuyên ngành Tâm lý học mã số 5.13.01.Viện Nghiên Cứu Khoa Học Giáo Dục Hà Nội.

Ngày nhận bài: 16/11/2021

Ngày đánh giá: 29/11/2022

Ngày duyệt đăng: 08/12/2022

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BIỆN PHÁP NÂNG CAO TÍNH TÍCH CỰC HỌC TẬP MÔN LÝ LUẬN CHUYÊN NGÀNH CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐH SƯ PHẠM TĐTT HÀ NỘI

ThS. Ngô Thanh Huyền – Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

APPLYING AND ASSESSING THE EFFICIENCY OF MEASURES TO IMPROVE THE POSITIVITY IN LEARNING SPECIALIZED THEORY FOR STUDENTS OF HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TĐTT), đề tài đã lựa chọn, xây dựng và ứng dụng được 06 biện pháp nâng cao tính tích cực học tập một số môn lý luận chuyên ngành (LLCN) cho sinh viên Đại học chính quy khóa 50. Sau 3 tháng thực nghiệm các biện pháp đã lựa chọn bước đầu thu được những kết quả tốt như: Nhận thức của sinh viên về vai trò, ý nghĩa của các môn LLCN được nâng cao, sinh viên tích cực, hứng thú và có động cơ học tập rõ ràng. Cơ sở vật chất, tài liệu học tập tăng từ 35 lên 94 đầu sách. Tỷ lệ sinh viên có kết quả học tập yếu, kém giảm. Thành lập được 4 CLB với 75 sinh viên tham gia, phương pháp, nội dung, cách kiểm tra đánh giá có sự thay đổi và thường xuyên hơn.

Từ khóa: Biện pháp; Tính tích cực; Lý luận chuyên ngành; Sinh viên.

Abstract: By conventional scientific research methods in sports and physical education, the research has selected, developed and applied 06 measures to improve the active learning of some specialized theoretical subjects for the 50th course university students. After 3 months of experimenting with the selected measures, we have obtained good results such as: Students' awareness of the role and meaning of specialized theory subjects is improved, students are active and interested and have a clear motivation to learn. Facilities and learning materials have increased from 35 to 94 titles. The percentage of students with weak or poor academic results has decreased. We have established 4 clubs with 75 participating students. Methods, contents, assessment methods have changed and are more frequent.

Keywords: Measures; Positivity; Specialized theory; Students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình đào tạo cử nhân chuyên ngành Giáo dục thể chất (GDTC) của trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) TĐTT Hà Nội khối lượng kiến thức các môn lý luận chuyên ngành là phần kiến thức lý luận chuyên môn nghiệp vụ bắt buộc, các môn cơ sở ngành góp phần cung cấp cho sinh viên các kiến thức tổng hợp về các môn khoa học chuyên ngành thể dục thể thao như: Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao, Tâm lý học Thể dục thể thao...từ đó hình thành năng lực nghề nghiệp, nhân cách người giáo viên giáo dục thể chất tương lai. Song trên thực tế sinh viên chưa tích cực, hứng thú dẫn đến kết quả học tập các môn học này

chưa cao, điểm xếp loại kết quả học tập của sinh viên chủ yếu chỉ đạt ở mức trung bình (41.3 %) chiếm tỷ lệ cao nhất. Khi nghiên cứu thực trạng chúng tôi nhận thấy sinh viên tuy có nhận thức, thái độ đúng đắn về vai trò của các môn lý luận chuyên ngành nhưng biểu hiện thành hành động còn chưa tương xứng. Mặt khác các nghiên cứu về tính tích cực học tập của sinh viên Trường ĐHSP TĐTT thì đã có song chỉ dừng lại ở một số môn đơn lẻ như: Tính tích cực học tập của sinh viên môn Tâm lý học đại cương (Nguyễn Thu Nga, 2012). Tính tích cực học tập của sinh viên môn Giáo dục học đại cương (Vũ Thanh Hiền, 2017), Tính tích cực học tập của sinh viên môn Tâm lý học Thể

dục thể thao (Ngô Thanh Huyền, 2018). Có thể thấy đến thời điểm này chưa có công trình nào nghiên cứu về tính tích cực học tập của sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất với nhiều môn Lý luận chuyên ngành khác nhau. Hơn nữa trong xu thế đổi mới dạy và học theo hướng đánh giá năng lực người học thì việc phát huy tính tích cực của người học có ý nghĩa quyết định đến kết quả học tập. Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Xây dựng biện pháp nâng cao tính tích cực học tập một số môn Lý luận chuyên ngành cho sinh viên khóa 50 Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội*”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng phối hợp các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp điều tra bằng phiếu hỏi; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn và xây dựng các biện pháp nâng cao tính tích cực trong giờ học môn LLCN cho sinh viên Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Kết quả nghiên cứu đề tài lựa chọn và xây dựng được 06 biện pháp nâng cao tính tích cực trong giờ học môn LLCN cho sinh viên Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội như sau:

1. Không ngừng tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của môn LLCN.

Mục đích: Giúp sinh viên, cán bộ, giáo viên và cán bộ quản lý nhận thức sâu sắc, thấu đáo vai trò, ý nghĩa của môn LLCN trong học tập, công tác.

Nội dung tổ chức thực hiện biện pháp: Chuẩn bị tài liệu, sách báo về tác dụng của môn LLCN, các văn bản của Đảng và Nhà nước về giảng dạy môn LLCN trong nhà trường và trách nhiệm của mọi người trong việc nâng cao chất lượng đào tạo để phát triển sự nghiệp giáo dục.

Hình thức tổ chức thực hiện: Tổ chức các buổi nói chuyện về ý nghĩa của môn LLCN

2. Trang bị đầy đủ tài liệu cho việc dạy và học môn LLCN

Mục đích: Tạo điều kiện thuận lợi nhất cho sinh viên trong quá trình học tập môn LLCN, cố gắng đáp ứng đủ nhu cầu về tài liệu sách vở giáo trình, tài liệu tham khảo.

Nội dung tổ chức thực hiện biện pháp: Kiểm kê, rà soát toàn bộ giáo trình tài liệu tham khảo, đề cương môn học, đề cương bài giảng hiện có.

Hình thức tổ chức thực hiện: Kiểm kê, rà soát giáo trình tài liệu tham khảo, đề cương môn học, đề cương bài giảng, căn cứ vào số lượng sinh viên, nhu cầu mượn tài liệu các môn LLCN để đề xuất sưu tầm mua sắm thêm các đầu sách mới.

3. Cải tiến nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy để phát huy và hình thành năng lực tư duy, tự nghiên cứu, tự học của sinh viên.

Mục đích: Nhằm áp dụng các phương pháp dạy học mới vào giảng dạy các môn LLCN từ đó trang bị cho sinh viên những kiến thức cần thiết, hứng thú khi học các môn LLCN

Nội dung tổ chức thực hiện biện pháp:

- Bám sát sự chỉ đạo của Nhà trường về việc triển khai nhiệm vụ của từng năm học.

- Tổ chức soạn tài liệu môn học làm cơ sở cho cán bộ, giáo viên, sinh viên tham khảo.

- Vận dụng các phương pháp dạy học mới như: “Lược đồ tư duy”; “chia sẻ nhóm đôi”.

- Lồng ghép nội dung thực hành thảo luận vào quá trình dạy học.

Hình thức tổ chức thực hiện

- Xây dựng nội dung, chương trình môn học phù hợp mục tiêu đào tạo của nhà trường.

- Tạo điều kiện cho cán bộ giáo viên học tập nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ như học cao học, tiến sĩ, tham gia các hội thảo chuyên ngành.

- Áp dụng phối hợp nhiều phương pháp giảng dạy tích cực vào một số môn LLCN cụ thể là: Phương pháp dạy học theo sơ đồ tư duy và phương pháp dạy học chia sẻ nhóm đôi....

- Giao bài tập theo cá nhân hoặc theo nhóm tùy nội dung từng bài.

4. Nâng cao số lượng và trình độ giáo viên các môn LLCN. Có chế độ chính sách thỏa đáng đối với cán bộ, giáo viên LLCN.

Mục đích: Nâng cao trình độ và nghiệp vụ sư phạm, tạo điều kiện thuận lợi cho cán bộ, giáo viên giúp học có tâm lý thoải mái yên tâm công tác.

Nội dung tổ chức thực hiện biện pháp:

- Động viên khuyến khích, cử giáo viên dạy LLCN đi học tập nâng cao trình độ, mời giáo viên có trình độ, kinh nghiệm lâu năm học hàm học vị cao về giảng dạy

- Cử giáo viên tham gia các lớp học bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ

- Tổ chức bình giảng, trao đổi kinh nghiệm

- Phân công giáo viên phụ trách, quản lý các Câu lạc bộ (CLB) các bạn yêu thích môn LLCN.

Hình thức tổ chức thực hiện:

- Ban giám hiệu nhà trường cử giáo viên dạy LLCN đi học tập nâng cao trình độ cao, mời giáo viên có trình độ cao về giảng dạy các môn LLCN.

- Đề xuất với Ban giám hiệu cho tính giờ của giáo viên tham gia quản lý câu lạc bộ CLB các bạn yêu thích môn LLCN vào khối lượng giờ giảng dạy chính.

- Cán bộ, giáo viên LLCN tự nêu cao tinh thần trách nhiệm của bản thân đối với công tác giảng dạy môn LLCN trong nhà trường.

5. Tăng cường tổ chức các bài kiểm tra thảo luận trên lớp và ở nhà, thi đua giữa các lớp

Mục đích: Tạo không khí thi đua sôi nổi, nâng cao tính chuyên cần, tinh thần tự học, củng cố kiến thức giúp sinh viên hiểu sâu về các kiến thức LLCN.

Nội dung tổ chức thực hiện biện pháp: Khoa thường xuyên có sự chỉ đạo đối với công tác tổ chức các hội thảo, hội thi kiến thức về môn LLCN giữa các lớp.

Hình thức tổ chức thực hiện: Bộ môn Lý luận xây dựng kế hoạch tổ chức các hội thi

trình Ban giám hiệu phê duyệt ngay từ đầu năm học.

- Khoa LLCN, Đoàn Thanh niên, căn cứ kế hoạch học tập của các khóa để xây dựng kế hoạch tổ chức các hội thảo, hội thi kiến thức về môn LLCN giữa các lớp cụ thể theo từng kỳ xuất hiện các môn LLCN.

6. Thành lập CLB bạn yêu thích môn LLCN cho sinh viên nhà trường.

Mục đích: Nhằm thúc đẩy phong trào học tập môn LLCN thu hút ngày càng đông học sinh tham gia để nâng cao chất lượng kết quả học tập các môn học này.

Nội dung tổ chức thực hiện biện pháp: Tiến hành tổ chức nghiên cứu thành lập các CLB bạn yêu thích môn LLCN cho phù hợp với điều kiện của nhà trường cũng như nguyện vọng của học sinh. Xây dựng nội quy, quy chế, chương trình hoạt động của CLB một cách cụ thể về thời gian, sở thích, điều kiện cơ sở vật chất của trường.

Hình thức tổ chức thực hiện:

- Khoa LLCN cần trao đổi với Đoàn Thanh niên, Ban Quản lý Ký túc xá để nắm được nguyện vọng của sinh viên về việc thành lập các CLB này.

- Khoa LLCN căn cứ vào tình hình của đơn vị xây dựng kế hoạch, nội dung chương trình thành lập CLB cho phù hợp với nhà trường và trình Ban giám hiệu nhà trường phê chuẩn.

- Khoa LLCN phối hợp với Đoàn Thanh niên và Ban quản lý ký túc xá tích cực tuyên truyền về việc thành lập CLB bạn yêu thích môn LLCN.

3.2. Ứng dụng, đánh giá hiệu quả các biện pháp nâng cao tính tích cực học tập một số môn LLCN cho sinh viên

3.2.1. Kết quả học tập của sinh viên sau khi ứng dụng các biện pháp đã xây dựng

Đề tài đã tổ chức tiến hành thực nghiệm trong thời gian 03 tháng (từ tháng 11/2019 đến 01/ 2020) trên tổng số 100 nam, nữ sinh viên ĐH K50 được chọn ngẫu nhiên. Điều kiện học tập, trình độ nhận thức, thái độ học tập đối với một số môn LLCN của nhóm sinh viên này

đều có điểm tương đồng. Để thực nghiệm có kết quả đề tài chia 100 sinh viên trên làm 2 nhóm: đối chứng và thực nghiệm. Nhóm đối chứng có 50 sinh viên nam và 50 sinh viên nữ,

nhóm thực nghiệm cũng có 50 sinh viên nam và 50 sinh viên nữ. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả học tập một số môn LLCN của sinh viên ĐH K50 Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

STT	Đối tượng thực nghiệm	Kết quả học tập một số môn LLCN (%)									
		Giỏi		Khá		TB		Yếu		Kém	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Nam	NĐC (n=25)	5	20.0	4	16.0	11	44.0	2	8.0	3	12.0
	NTN (n=25)	8	32.0	5	20.0	10	40.0	2	8.0	0	0
Nữ	NĐC (n=25)	5	20.0	12	48.0	7	28.0	1	4.0	0	0
	NTN (n=25)	9	36.0	14	56.0	2	8.0	0	0	0	0

Qua bảng 1 cho thấy, kết quả học tập một số môn LLCN của sinh viên ĐH K50 Trường ĐHSP TDTT Hà Nội sau khi ứng dụng 06 biện pháp đề tài đề xuất đã có chuyển biến rất tốt. Nhóm thực nghiệm số sinh viên đạt loại khá giỏi cao hơn nhóm đối chứng ở cả nam nữ sinh viên. Nam sinh viên nhóm thực nghiệm loại giỏi là 32 %, nhóm đối chứng đạt là 20 %, ở nữ nhóm thực nghiệm là 36 %, nhóm đối chứng đạt loại giỏi là 20 %. đặc biệt ở cả nam, nữ nhóm thực nghiệm không có sinh viên đạt kết quả loại kém 0%.

3.2.2. Kết quả sau khi ứng dụng các biện pháp đã xây dựng

1. Không ngừng tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc học tập môn LLCN.

Chúng tôi đã tổ chức được 6 buổi sinh hoạt tập thể toàn trường (3 buổi cho sinh viên, 03 buổi cho cán bộ công nhân viên) với chuyên đề về vai trò, ý nghĩa tác dụng của môn LLCN đối với ngành học, bản thân và cuộc sống. Kết quả cho thấy tỷ lệ sinh viên nghỉ giờ học các môn LLCN đã giảm đi nhiều.

2. Trang bị đầy đủ cơ sở vật chất, giáo trình tài liệu học tập vụ giảng dạy học tập

Khoa lý luận đã chủ động tổ chức đầu tư sưu tầm, mua thêm nhiều giáo trình tài liệu tham khảo giới thiệu cho sinh viên ... qua đó ý thức của sinh viên đối với việc học môn LLCN cũng tăng lên đáng kể, các em tích cực lên thư viện, lên khoa mượn giáo trình tài liệu về nghiên cứu và học trên lớp các môn này với thái độ cao, ít sinh viên nghỉ hoặc đi học muộn khi có giờ các môn LLCN.

3. Cải tiến nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy cho phù hợp.

Sau khi Khoa LL đã tiến hành giảng dạy thử một số nội dung kết hợp nhiều phương pháp dạy học cụ thể là phương pháp dạy học “Sơ đồ tư duy” và “chia sẻ nhóm đôi” có kèm theo tranh ảnh, video và yêu cầu sinh viên phân tích. Kết quả thu được sau một thời gian có sự chuyển biến đáng kể.

Qua tìm hiểu giáo viên, sinh viên cho thấy việc thay đổi phương pháp giảng dạy là phù hợp, số lượng sinh viên đi học hứng thú với môn LLCN nhiều hơn. Những trường hợp cá biệt do có biện pháp giảng dạy phù hợp mà kết quả học tập của các em tốt hơn, nhiều sinh viên thi đạt kết quả cao ngay từ lần thi thứ nhất, bảng 2.

Bảng 2. Các bài dạy có áp dụng các phương pháp dạy học mới

TT	Môn học	Bài dạy	Số tiết
1	Tâm lý học Thể dục thể thao	Chương 5: Đặc điểm tâm lý của hoạt động thể thao Chương 6: Đặc điểm tâm lý nhân cách của VĐV và Tập thể thể thao	3 4
2	Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao (học phần 1)	Chương 4: Đặc điểm giảng dạy động tác	5
3	Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao (học phần 2)	Chương 4: Nguyên tắc giảng dạy động tác (Nguyên tắc tự giác tích cực và nguyên tắc trực quan)	4
4	Giáo dục học Thể dục thể thao	Chương II: Quá trình sư phạm thể dục thể thao Chương III: TDTT và sự phát triển nhân cách	2 4
5	Phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao	Chương 3: Các giai đoạn cơ bản trong nghiên cứu khoa học TDTT	4

4. Nâng cao số lượng và trình độ giáo viên, LLCN. Có chế độ chính sách thỏa đáng đối với cán bộ, giáo viên LLCN.

Biện pháp này đã được lãnh đạo khoa quan tâm tuy nhiên do những khó khăn chủ quan và khách quan nên việc thực hiện biện pháp này không thể thực hiện ngay được. Vì vậy giáo viên khoa Lý luận rất yên tâm công tác và có tinh thần trách nhiệm tốt, là tấm gương để học sinh, sinh viên noi theo.

5. Tăng cường tổ chức kiểm tra đánh giá thường xuyên

Được sự chỉ đạo của khoa Lý luận, ngay từ đầu năm học giáo viên đã lập kế hoạch và trình khoa, Ban giám hiệu nhà trường về kế hoạch giảng dạy học tập, thi kiểm tra đánh giá thường xuyên giúp giáo viên thu được các tín hiệu ngược từ người học để từ đó điều chỉnh quá trình dạy học.

6. Thành lập CLB bạn yêu thích môn LLCN cho sinh viên nhà trường.

Sau khi ứng dụng các biện pháp đề xuất, Khoa đã xây dựng được 3 câu lạc bộ được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Số lượng sinh viên tham gia CLB bạn yêu thích môn LLCN

TT	Câu lạc bộ	Số lượng	Số người tham gia
1	Tâm lý học TDTT	1	20
2	Nghiên cứu khoa học TDTT	2	15
3	Lý luận và phương pháp GDTC	1	25
4	Giáo dục học TDTT	1	15

Qua bảng 3 cho thấy 4 CLB bạn yêu thích môn LLCN được thành lập gồm: Tâm lý học TDTT, Nghiên cứu khoa học TDTT, Lý luận và phương pháp GDTC, Giáo dục học TDTT đã đáp ứng được nhu cầu và nguyện vọng của sinh viên, nhờ có các câu lạc bộ bạn yêu thích môn LLCN mới thành lập nên đã có sự tiến bộ và sự chuyển biến rõ nét từ ý thức học tập đến

kết quả học tập các môn học này cũng cao hơn so với khóa trước và đặc biệt giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm.

KẾT LUẬN

1. Đề tài đã lựa chọn và xây dựng được 06 biện pháp nâng cao tính tích cực học tập một số môn LLCN cho sinh viên trường ĐHSPTDTT Hà Nội cụ thể như sau:

- Không ngừng tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc học tập môn LLCN
- Trang bị đầy đủ cơ sở vật chất cho việc học tập môn LLCN
- Cải tiến nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy phù hợp.
- Nâng cao số lượng và trình độ giáo viên LLCN. Có chế độ chính sách thỏa đáng đối với cán bộ, giáo viên LLCN.
- Tăng cường thường xuyên tổ chức kiểm tra đánh giá kết quả dạy và học
- Thành lập CLB người yêu thích môn LLCN dành cho sinh viên trong trường.



2. Sau khi ứng dụng 6 biện pháp đã đề xuất bước đầu thu được những kết quả tốt, nhận thức của sinh viên về vai trò, ý nghĩa của các môn Lý luận chuyên ngành được nâng cao, sinh viên tích cực, có hứng thú và có động cơ học tập rõ ràng. Cơ sở vật chất, tài liệu học tập tăng từ 35 lên 94 đầu sách. Tỷ lệ sinh viên có kết quả học tập yếu, kém giảm. Thành lập được 4 CLB với 75 sinh viên tham gia. Phương pháp, nội dung, cách kiểm tra đánh giá có sự thay đổi và thường xuyên hơn.

Tài liệu tham khảo

1. Phan Trọng Ngọ (2005), *Dạy học và phương pháp dạy học trong nhà trường*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.
 2. P. A. Rudich (1980), *Tâm lý học*. Nxb Thể dục thể thao.
 3. Lý Minh Tiên (2005), *Ứng dụng toán thống kê trong tâm lý học*, Nxb TP HCM.
 4. Phan Văn Tuấn (2015), Các yếu tố ảnh hưởng đến tính tích cực học tập của sinh viên trường Đại học Trà Vinh, *Tạp chí khoa học trường Đại học An Giang*, số 5.
 5. Nguyễn Thị Ngọc Xuân (2016), Phát huy tính tích cực học tập của sinh viên trong dạy học các môn Tâm lý học đại cương giáo dục học đại cương. *Tạp chí Văn hóa – Giáo dục - Văn nghệ*, số 23.
- Nguồn bài báo:** Kiều Tất Vinh, Ngô Thanh Huyền (2018). “*Xây dựng biện pháp nhằm nâng cao tính tích cực học tập môn Tâm lý học TĐTT cho sinh viên trường ĐHSPTĐTT Hà Nội*” – Đề tài khoa học cấp trường ĐHSPTĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 10/01/2022

Ngày đánh giá: 04/02/2022

Ngày duyệt đăng: 15/02/2022

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG CAO ĐẲNG THỂ THAO CỘNG HÒA DÂN CHỦ NHÂN DÂN LÀO

APPLYING SOME EXERCISES OF DEVELOPING SPEED RESISTANCE FOR
MALE STUDENTS OF SPORTS COLLEGE FOOTBALL TEAM OF LAO PEOPLE'S
DEMOCRATIC REPUBLIC

¹TS. Đỗ Mạnh Hưng, ²ThS. Khiew Bounkhounsone

¹Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội, ²Trường CĐ thể thao CHDCND Lào

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong TDTT, nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập và ứng dụng trong thực tiễn huấn luyện mang lại hiệu quả phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào.

Từ khóa: Bài tập; Sức bền tốc độ; Bóng đá; Nam sinh viên; Cao đẳng thể thao CHDCND Lào.

Abstract: Using conventional scientific research methods in physical education and sports, the research has selected 20 exercises and applied in training practice, which brings efficiency in developing speed endurance for male students of the football team at Sports College of Lao People's Democratic Republic.

Keywords: exercises; speed endurance; football; male students; Sports College, Lao People's Democratic Republic.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào là một trường trọng điểm về đào tạo giáo viên, HLV, cán bộ TDTT của Lào. Trong đó môn bóng đá là một trong những môn thể thao được nhà trường chú trọng phát triển. Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện tại Trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào, đồng thời quan sát các trận đấu của giải bóng đá sinh viên Lào, chúng tôi nhận thấy: thể lực chuyên môn của các VĐV còn yếu, nhất là sức bền tốc độ (SBTD) được thể hiện qua những động tác chạy (tốc độ, nước rút), dẫn bóng, đá bóng, tranh cướp bóng, các pha tỳ đè đối phương, sút cầu môn, tranh cướp bóng trên không, và các động tác phối hợp nhất là trong thời gian cuối của trận đấu... Thực trạng này có nhiều nguyên nhân nhưng đáng kể nhất là: các bài tập phát triển SBTĐ còn đơn điệu, một số bài tập không phù hợp với xu hướng bóng đá hiện đại, phương pháp huấn luyện còn chưa hợp lý như: khối lượng, cường độ và thời gian dành cho phát triển SBTĐ chưa phù hợp. Điều này làm

ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của vận động viên. Vì vậy, việc phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào là vấn đề quan trọng và cần thiết. Xuất phát từ vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Ứng dụng bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào*”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm; Toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các tài liệu chuyên môn đề tài thu thập được 30 bài tập phát triển SBTĐ trong bóng đá đã và đang được sử dụng trong thực tế. Đề tài tiến

hành phỏng vấn 20 các chuyên gia, các giáo viên, HLV đang công tác huấn luyện Bóng đá.

Qua phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng từ 75% trở lên để phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào. Các bài tập này được sắp xếp theo từng loại như sau: Nhóm bài tập không bóng: 7 bài tập; Nhóm bài tập có bóng: 8 bài tập; Nhóm bài tập thi đấu: 5 bài tập.

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam SV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào

3.2.1. Tổ chức thực nghiệm

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Đối tượng thực nghiệm: 25 cho nam SV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm đối chứng: Gồm 12 nam sinh viên, tập theo giáo án cũ với các bài tập phát triển SBTĐ do Ban huấn luyện đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào biên soạn.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 13 nam sinh viên, được tập luyện theo các nội dung huấn

luyện chung và các bài tập phát triển SBTĐ mà đề tài đã lựa chọn.

* Thời gian thực nghiệm 6 tháng, từ 6/2019 đến 12/2019.

* Địa điểm thực nghiệm: Trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào.

* Xây dựng kế hoạch thực nghiệm:

Kế hoạch thực nghiệm được xây dựng trong 6 tháng, với số giáo án và tiến độ trong chương trình huấn luyện đội tuyển bóng đá nam sinh viên trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào.

Nội dung thực nghiệm là 20 bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu đã được lựa chọn qua phỏng vấn. Các bài tập này được sắp xếp theo tổ hợp hai nhóm các bài gồm các bài tập không bóng và các bài tập có bóng. Bên cạnh đó còn có bài tập thi đấu được coi là bài tập tổng hợp nên không xếp thành tổ hợp mà được tổ chức theo chương trình kế hoạch chung nhưng chỉ cho nhóm thực nghiệm.

3.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam SV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra các test đánh giá SBTĐ đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra SBTĐ của 2 nhóm trước thực nghiệm

T T	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t_{tính}	t_{bảng}	p
		TN (n=13)	ĐC (n=12)			
1	Chạy gấp khúc 3 lần x 25m (s)	38.27±0.85	38.31±0.81	0.79	2.069	>0.05
2	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	25.19±0.64	25.11±0.68	0.67	2.069	>0.05
3	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	47.82±2.12	47.76±2.12	0.82	2.069	>0.05
4	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn x 3 lần (s)	29.88±0.45	29.84±0.41	0.83	2.069	>0.05
5	Dẫn bóng tốc độ 5 lần x 30m (s)	26.25±0.47	26.21±0.43	0.76	2.069	>0.05

Qua bảng 1: Kết quả kiểm tra ban đầu các test đánh giá SBTĐ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng 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. Nói cách khác ở thời điểm trước thực nghiệm SBTĐ của 2 nhóm là tương đương nhau. Sau 6 tháng tập luyện, đề tài

tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test bảng 2.
đánh giá đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SBTĐ của 2 nhóm sau 6 tháng thực nghiệm

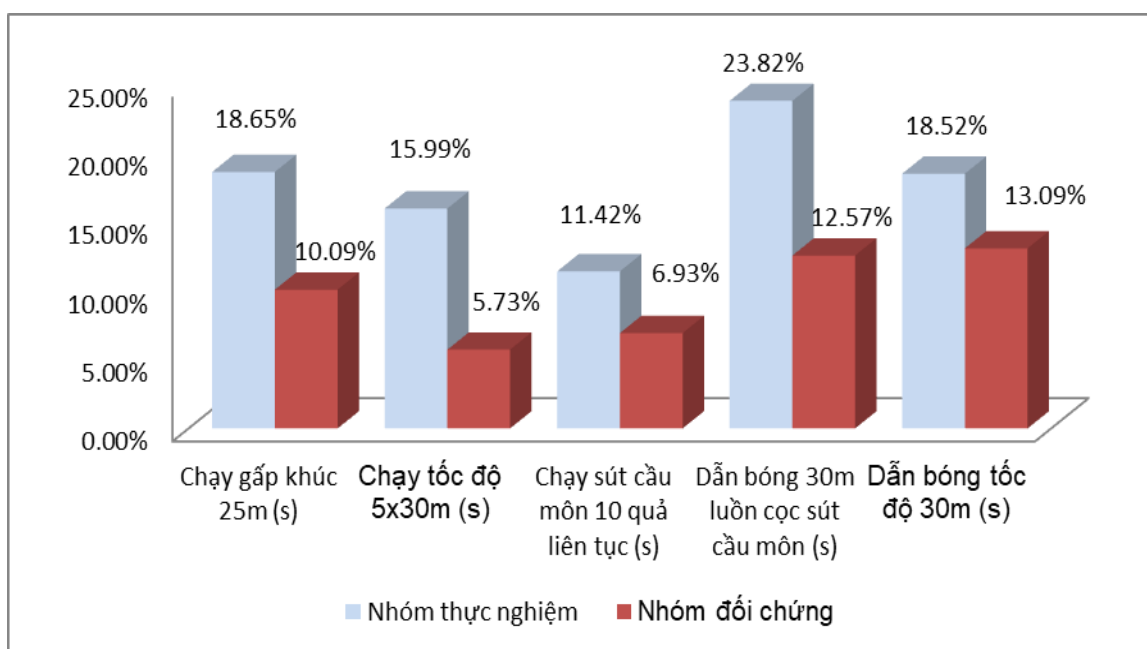
TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t _{tính}	t _{bảng}	p
		TN (n=13)	ĐC (n=12)			
1	Chạy gấp khúc 3 lần x 25m (s)	31.74±0.82	34.63±0.84	3.51	2.069	>0.05
2	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	21.46±0.67	23.71±0.65	3.43	2.069	>0.05
3	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	42.65±2.06	44.56±2.14	3.62	2.069	>0.05
4	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn x 3 lần (s)	23.52±0.39	26.16±0.43	3.71	2.069	>0.05
5	Dẫn bóng tốc độ 5 lần x 30m (s)	25.80±0.43	29.70±0.46	3.53	2.069	>0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Sau 6 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra các test đánh giá SBTĐ đã có sự phát triển mạnh mẽ ở cả 2 nhóm, tuy nhiên giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự khác biệt rõ rệt với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho thấy sau 6 tháng thực nghiệm thành tích của nhóm thực nghiệm phát triển hơn nhóm đối chứng.

Tiếp theo đề tài tiến hành đánh giá và so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 6 tháng thực nghiệm, thông qua kết quả các test đánh giá SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và biểu đồ 1.

Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá SBTĐ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm

T T	Test	Nhóm thực nghiệm (n=13)			Nhóm đối chứng (n=12)		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
1	Chạy gấp khúc 3 lần x 25m (s)	38.27±0.8 5	31.74±0.8 2	18.65	38.31±0.8 1	34.63±0.8 4	10.09
2	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	25.19±0.6 4	22.46±0.6 7	15.99	25.11±0.6 8	24.51±0.6 5	5.73
3	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	47.82±2.1 2	42.65±2.0 6	11.42	47.76±2.1 2	44.56±2.1 4	6.93
4	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn x 3 lần (s)	29.88±0.4 5	23.52±0.3 9	23.82	29.84±0.4 1	26.16±0.4 3	12.57
5	Dẫn bóng tốc độ 5 lần x 30m (s)	26.25±0.4 7	24.80±0.4 3	18.52	26.21±0.4 3	25.70±0.4 6	13.09



Biểu đồ 1. So sánh nhíp tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm

Qua kết quả ở bảng 3 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm tất cả 5 test đánh giá SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng so với thời điểm trước thực nghiệm, tuy nhiên mức độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tốt hơn rất nhiều so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà đề tài lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối

chứng.

Để khẳng định rõ hiệu quả hệ thống các bài tập chuyên môn đã lựa chọn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại tổng hợp SBTĐ giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả phân loại sức bền của 2 nhóm sau thực nghiệm

Xếp loại	Nhóm đối tượng nghiên cứu		Tổng
	Nhóm TN (n = 13)	Nhóm ĐC (n = 12)	
Tốt	6	1	7
	3.64	3.36	
Khá	6	3	9
	4.68	4.32	
Trung bình	1	7	8
	4.16	3.84	
Yếu	0	1	1
	0.52	0.48	
Tổng	13	12	25
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 10.047 > \chi^2_{0.05} = 7.815$ với $P < 0.05$		

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra đánh giá SBTĐ của hai nhóm đối tượng nghiên cứu giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với $\chi^2_{\text{tính}} = 10.047 > \chi^2_{\text{bảng}} = 7.851$ với $p <$

0.05. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của bài tập đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào, trong đó có 7 bài tập không bóng, 8 bài tập có bóng và 5 bài tập trò chơi và thi đấu.

Qua thời gian 6 tháng thực nghiệm sư phạm, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$).



Ảnh minh họa

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Tuấn Anh (2009), *Nghiên cứu ứng dụng các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT.
3. Dr. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn và Bùi Thế Hiển dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT HN.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn thạc sĩ Giáo dục học: “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường Cao đẳng thể thao Cộng hòa dân chủ nhân dân Lào*”. Bảo vệ năm 01/2021 tại Hội đồng đánh giá luận văn thạc sĩ Giáo dục học, trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/11/2021

Ngày đánh giá: 10/01/2022

Ngày duyệt đăng: 20/01/2022

THỰC TRẠNG VIỆC LÀM CỦA SINH VIÊN SAU KHI TỐT NGHIỆP TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI GIAI ĐOẠN 2015 – 2020 TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH QUẢNG NINH

THE EMPLOYMENT STATUS OF STUDENTS AFTER GRADUATING FROM HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE PERIOD OF 2015 - 2020 IN QUANG NINH PROVINCE

¹ThS. Nguyễn Tô Duẩn, ²TS. Hương Xuân Nguyễn

¹Trường THPT Chuyên ban Cẩm Phả, Quảng Ninh, ²Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao (TDTT) nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng việc làm của sinh viên sau khi tốt nghiệp trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội giai đoạn 2015 - 2020 trên địa bàn tỉnh Quảng Ninh về kết quả tìm kiếm công việc, đặc điểm việc làm, nguyên nhân chưa tìm được việc làm của đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Thực trạng; Việc làm sau khi tốt nghiệp; Cử nhân thể dục thể thao; Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Abstract: Using scientific research methods in the field of physical education and sports, the study assesses the employment status of students after graduating from Hanoi University of Physical Education and Sports in the period 2015 - 2020 in Quang Ninh province on job searching results, job characteristics, reasons for not finding a job of the research subjects.

Keywords: Reality; Employment after graduation; Bachelor of Physical Education and Sports; Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc làm là một trong những nhu cầu cơ bản nhất của người lao động để bảo đảm cuộc sống và phát triển toàn diện. Công dân có sức lao động phải được làm việc để duy trì sự tồn tại của bản thân và góp phần xây dựng xã hội, thực hiện các nghĩa vụ đối với cộng đồng, xã hội. Vì vậy, giải quyết việc làm, bảo đảm cho mọi người có khả năng lao động đều có cơ hội làm việc là trách nhiệm của Nhà nước, của các cơ sở đào tạo, của các doanh nghiệp và của toàn xã hội.

Ở nước ta hiện nay nói chung và tỉnh Quảng Ninh nói riêng, đang tồn tại một thực tế là sinh viên tốt nghiệp tại các cơ sở đào tạo hầu như chưa đáp ứng được nhu cầu của các nhà tuyển dụng, do đó họ gặp rất nhiều khó khăn trong quá trình tìm kiếm việc làm, đặc biệt là sinh viên khối Thể dục thể thao (TDTT) vốn bị coi là nhóm ngành xếp ở tốp dưới trong số các ngành nghề của xã hội. Việc làm là một vấn đề được sinh viên và cả xã hội quan tâm. Vì vậy

nếu xác định được nhu cầu và tìm ra được Giải pháp tháo gỡ khó khăn cho sinh viên đã tốt nghiệp của Nhà trường trong giai đoạn hiện nay là một vấn đề cấp bách và có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

Hiện nay, chưa có công trình nào nghiên cứu về việc làm của sinh viên đã tốt nghiệp trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) TDTT Hà Nội trên địa bàn tỉnh Quảng Ninh, vì vậy kết quả của nghiên cứu của đề tài sẽ góp phần tháo gỡ những khó khăn trong quá trình tìm kiếm việc làm của sinh viên Nhà trường trong giai đoạn hiện nay.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Thực trạng việc làm của sinh viên sau khi tốt nghiệp trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội giai đoạn 2015 - 2020 trên địa bàn tỉnh Quảng Ninh*”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng

vấn; Phương pháp điều tra xã hội học; phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đặc điểm của sinh viên tốt nghiệp trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội tỉnh Quảng Ninh

3.1.1. Tỷ lệ sinh viên tốt nghiệp lần 1 trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Kết quả thống kê tỷ lệ sinh viên tỉnh Quảng Ninh tốt nghiệp lần 1 khóa Đại học 46, 47, 48 và 49 Trường ĐHSPTDTT Hà Nội được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Bảng tổng hợp tỷ lệ sinh viên nhập học và tốt nghiệp lần 1 Trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Tỷ lệ		Nhập học				Tốt nghiệp			
		ĐH 46 n=297	ĐH 47 n=262	ĐH 48 n=216	ĐH 49 n=142	ĐH 46 n=282	ĐH 47 n=243	ĐH 48 n=153	ĐH 49 n=114
Quảng Ninh	n	8	11	14	15	8	11	14	15
	%	1.69	4.2	6.48	10.56	2.84	4.53	9.15	13.16
Các tỉnh khác	n	289	251	202	127	274	232	139	99
	%	97.31	95.80	93.52	89.44	97.16	95.47	90.85	86.84
Tỷ lệ tốt nghiệp/nhập học SV tỉnh Quảng Ninh theo từng khóa		100%	100%	100%	100%	-	-	-	-
Tỷ lệ tốt nghiệp/nhập học của SV các tỉnh khác theo từng khóa		94.81	92.43	68.82	77.95	-	-	-	-

Qua bảng 1 cho thấy: Tỷ lệ nhập học của sinh viên tỉnh Quảng Ninh so với các tỉnh khác chiếm tỷ lệ không cao, từ 1.69% đến 10.56%. Số lượng sinh viên tỉnh Quảng Ninh nhập học không ổn định qua các khóa, có xu hướng tăng dần qua các khóa. Tỷ lệ sinh viên các khóa tốt nghiệp lần 1 đều đạt 100%.

3.1.2. Phân loại tốt nghiệp của sinh viên Trường ĐHSPTDTT Hà Nội tỉnh Quảng Ninh

Nghiên cứu tiến hành tìm hiểu về đặc điểm sinh viên tốt nghiệp lần 1 các khóa Đại học 46, 47, 48, 49 theo giới tính và xếp loại tốt nghiệp. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Đặc điểm giới tính và xếp loại tốt nghiệp của đối tượng nghiên cứu (n=48)

Khóa	Giới tính				Xếp loại tốt nghiệp							
	Nam		Nữ		Xuất sắc		Giỏi		Khá		TB Khá	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Đại học 46 (n=8)	4	50.00	4	50.00	0	0.00	2	25.00	6	75.00	0	0.00
Đại học 47 (n=11)	6	54.55	5	45.45	1	9.09	2	18.18	7	63.64	1	9.09
Đại học 48 (n=14)	9	64.28	5	35.71	1	7.14	1	7.14	5	35.72	7	50.00
Đại học 49 (n=15)	11	73.33	4	26.67	2	12.33	1	6.67	6	40.00	6	40.00
Tổng (n=48)	30	62.5	18	37.5	4	8.33	6	12.5	24	50.00	14	20.83
χ^2					8.936							
P					P= 0.0566 >0.05							

Kết quả bảng 2 cho thấy: Với đặc thù là trường chuyên ngành nên tỷ lệ nữ sinh viên học ít hơn so với nam, chiếm tỷ lệ 37.5% trên tổng 4 khóa và từ 26.67% - 50% đối với từng khóa, tuy nhiên, tỷ lệ nữ đang có xu hướng giảm dần, nếu không khắc phục sẽ dẫn đến sự thiếu hụt nguồn nhân lực nữ TDDT.

Về xếp loại tốt nghiệp: ở 4 khóa Đại học 46, 47, 48 và 49 đa số tốt nghiệp đạt loại giỏi và khá, đặc biệt là tỷ lệ xếp loại tốt nghiệp khá với 50% trên tổng 4 khóa và từ 40.00% đến 75% trong từng khóa, tuy nhiên, tỷ lệ đạt loại Xuất sắc và Giỏi thấp với lần lượt là 8.33% và 12.5%.

3.2. Thực trạng việc làm của cử nhân tốt nghiệp trường ĐHSP TDDT Hà Nội tỉnh Quảng Ninh

3.2.1. Xác định các tiêu chí đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân tốt nghiệp trường ĐHSP TDDT Hà Nội tại tỉnh Quảng Ninh

Thông qua tham khảo các tài liệu và trao đổi với các chuyên gia về lĩnh vực quản lý đào tạo, chúng tôi đã xác định được 22 tiêu chí đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân tốt nghiệp trường ĐHSP TDDT Hà Nội tỉnh Quảng Ninh, gồm:

Thông tin chung về đặc điểm việc làm: 8 tiêu chí

Tham gia bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng trong quá trình làm việc: 4 tiêu chí

Mức độ đáp ứng việc làm của cử nhân tốt nghiệp trường ĐHSP TDDT Hà Nội tỉnh Quảng Ninh được phân thành 3 nhóm với 10 tiêu chí:

Nhóm tiêu chí về kiến thức: 3 tiêu chí

Nhóm các tiêu chí về kỹ năng: 4 tiêu chí

Nhóm các tiêu chí về thái độ: 3 tiêu chí

Chúng tôi chỉ lựa chọn những tiêu chí đạt từ 80% ý kiến để đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân tốt nghiệp trường ĐHSP TDDT Hà Nội tại tỉnh Quảng Ninh. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá thực trạng việc làm của đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Tiêu chí	Kết quả	
		n	%
Thông tin chung về đặc điểm việc làm			
1	TC1.1. Kết quả tìm kiếm việc làm	27	90
2	TC1.2. Thời gian tìm được việc	26	86.67
3	TC1.3. Kênh thông tin tìm việc	28	93.33
4	TC1.4. Loại hình cơ quan công tác	29	96.67
5	TC1.5. Địa bàn làm việc	18	60
6	TC1.6. Vị trí việc làm	28	93.33
7	TC1.7. Mức độ phù hợp của công việc đối với ngành đào tạo	29	96.67
8	TC1.8. Mức thu nhập bình quân theo tháng	25	83.33
Tham gia bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng trong quá trình làm việc			
9	TC2.1. Mức độ hài lòng của bản thân đối với công việc	17	56.67
10	TC2.2. Nhận thức về tầm quan trọng của các khóa đào tạo nâng cao đối với khả năng đáp ứng công việc	28	93.33
11	TC2.3. Các khóa đào tạo nâng cao sau làm việc	29	96.67
12	TC2.4. Đánh giá kỹ năng và kiến thức đã tiếp thu được trong trường học	25	83.33
Mức độ đáp ứng việc làm			
* Nhóm tiêu chí về kiến thức			

TT	Tiêu chí	Kết quả	
		n	%
13	TC3.KT.1. Kiến thức nghiệp vụ sư phạm	27	90
14	TC3.KT.2. Kiến thức lý thuyết về kỹ thuật các môn thể thao chuyên ngành	26	86.67
15	TC3.KT.3. Kiến thức nền tảng về lĩnh vực TDDT và có thể tiếp tục học tập ở trình độ cao hơn	28	93.33
<i>* Nhóm tiêu chí về kỹ năng</i>			
16	TC3.KN.1. Kỹ năng truyền đạt, thực hành và tổ chức giảng dạy các môn thể thao	28	93.33
17	TC3.KN.2. Kỹ năng xây dựng kế hoạch tổ chức thi đấu và trọng tài các hoạt động TDDT quần chúng	29	96.67
18	TC3.KN.3. Kỹ năng sử dụng công nghệ thông tin cơ bản	25	83.33
19	TC3.KN.4. Kỹ năng tự học tập, tích lũy kiến thức, kinh nghiệm để nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ	28	93.33
<i>* Nhóm tiêu chí về thái độ</i>			
20	TC3.TĐ.1. Tính độc lập, tự chủ và sáng tạo	26	86.67
21	TC3.TĐ.2. Tinh thần đoàn kết, thái độ thân thiện, hợp tác với đồng nghiệp và cá nhân trong và ngoài đơn vị	28	93.33
22	TC3.TĐ.3. Tác phong làm việc nghiêm túc	25	83.33

Phân tích kết quả bảng 3 và dựa theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, có 20/22 tiêu chí đạt được trên 80% ý kiến phỏng vấn trở lên, vì vậy đề tài quyết định lựa chọn 20 tiêu chí này để đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân tốt nghiệp trường ĐHSP TDDT Hà Nội tại tỉnh Quảng Ninh.

3.2.2. Kết quả tìm kiếm công việc của cử nhân tốt nghiệp trường ĐHSP TDDT Hà Nội tại tỉnh Quảng Ninh

Bảng 4. Bảng tổng hợp kết quả tìm kiếm việc làm của cử nhân tốt nghiệp Trường ĐHSP TDDT Hà Nội tại tỉnh Quảng Ninh sau 1 năm (n=39)

Khóa	Có việc làm		Chưa có việc làm		So sánh	
	n	%	n	%	χ^2	P
Khóa ĐH 46 (n=6)	4	66.67	2	33.33	1.2865	0.5078
Khóa ĐH 47 (n=9)	5	55.56	4	44.44		
Khóa ĐH 48 (n=12)	8	66.67	4	33.33		
Khóa ĐH 49 (n=12)	7	58.33	5	41.67		

Phân tích kết quả trình bày ở bảng 4 cho thấy: Về tổng tỷ lệ sinh viên có việc làm: Sau 1 năm tốt nghiệp có 61.54% sinh viên đã có việc làm. Như vậy, đa số sinh viên đã tìm được cho mình một công việc ở thời điểm sau 1 năm tốt nghiệp.

Trong quá trình khảo sát, chúng tôi liên lạc được từ 75% - 85% số sinh viên đã tốt nghiệp tại các khóa. Vì vậy, kết quả tìm kiếm việc làm của cử nhân tốt nghiệp trường ĐHSP TDDT Hà Nội tại tỉnh Quảng Ninh khóa Đại học 46, 47, 48 và 49 được chúng tôi xác định trên tổng số đối tượng liên lạc được và được thực hiện tại thời điểm 1 năm sau khi ra trường. Kết quả tìm kiếm việc làm được trình bày tại bảng 4.

3.2.3. Đặc điểm việc làm của cử nhân tốt nghiệp trường ĐHSP TDDT Hà Nội tại tỉnh Quảng Ninh

Đề tài tiến hành tìm hiểu về đặc điểm việc làm của nhóm cử nhân tốt nghiệp trường ĐHSP

TDDT Hà Nội tại tỉnh Quảng Ninh đã có việc làm.

Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Đặc điểm việc làm của cử nhân tốt nghiệp trường ĐHSP TDDT Hà Nội tại tỉnh Quảng Ninh sau 1 năm (n=24)

TT	Nội dung		Kết quả	
			n	%
1	TC1.2. Thời gian tìm được việc	Dưới 6 tháng	20	83.33
		Từ 6 – 12 tháng	4	16.67
2	TC1.3. Kênh thông tin tìm việc	Nhà trường giới thiệu	0	0.00
		Bạn bè, người quen giới thiệu	14	58.33
		Trung tâm giới thiệu việc làm	0	0.00
		Hội chợ việc làm	0	0.00
		Thông qua quảng cáo của đơn vị tuyển dụng	6	25.00
		Tự tạo việc làm	4	16.67
3	TC1.4. Loại hình cơ quan công tác	Nhà nước	18	75.00
		Doanh nghiệp tư nhân	6	25.00
		Doanh nghiệp nước ngoài		
		Hộ kinh doanh cá thể		
4	TC1.5. Vị trí việc làm	Giáo viên GDTC	22	91.67
		Cán bộ chuyên môn về TDDT		
		Hướng dẫn viên TDDT		
		Các loại khác	2	8.33
5	TC1.6. Mức độ phù hợp của công việc đối với ngành đào tạo	Rất phù hợp	18	75.00
		Phù hợp		
		Không phù hợp	6	25.00
6	TC1.7. Mức thu nhập bình quân theo tháng (VNĐ)	<3 triệu	6	25.00
		3 – 5 triệu	10	41.67
		> 5 triệu	8	33.33

Qua bảng 5 cho thấy: Đa số sinh viên tốt nghiệp của cả 4 khóa tìm được việc làm ngay sau khi ra trường và dưới 6 tháng chiếm tỷ lệ 83.33%. Số lượng cử nhân tìm được việc làm sau 6 tháng chiếm tỷ lệ 16.67%.

Về các kênh thông tin tìm việc: Kênh thông tin chủ yếu để tìm kiếm việc làm của các cử nhân chính là thông qua bạn bè, người quen giới thiệu với tỷ lệ 58.33%, tiếp đến là thông qua quảng cáo của đơn vị tuyển dụng với tỷ lệ 25%, cuối cùng là tự tạo việc làm chiếm tỷ lệ thấp nhất với 16.67% , các kênh thông tin còn lại như Nhà trường giới thiệu, Trung tâm giới thiệu việc làm hay Hội chợ việc làm chưa được các cử nhân chú ý tới.

Về loại hình cơ quan công tác: Kết quả khảo sát cho thấy, môi trường làm việc trong cơ quan nhà nước vẫn là nơi có sức thu hút mạnh mẽ đối với các sinh viên mới tốt nghiệp khi có đến 75.0% cử nhân ở 4 khóa đang làm việc trong khu vực này; các câu lạc bộ TDDT, doanh nghiệp tư nhân với tỷ lệ 25.0%.

Về mức độ phù hợp của công việc với ngành đào tạo: Đa số công việc hiện tại ở mức rất phù hợp với ngành đào tạo, tương ứng theo các khóa với tỷ lệ 75.0%, công việc hiện tại “không phù hợp” chiếm tỷ lệ 25.0%.

Về mức thu nhập: Cử nhân ở cả 4 khóa chủ yếu tập trung ở mức thu nhập từ 3-5 triệu/tháng với tỷ lệ 41.67%; Trên 5 triệu/tháng chiếm 33.33%.

3.3. Nguyên nhân chưa tìm được việc làm của cử nhân tốt nghiệp trường ĐHSP TDTT Hà Nội tại tỉnh Quảng Ninh

Từ thực trạng tìm kiếm việc làm trên, chúng tôi tiến hành tìm hiểu những nguyên nhân khiến các cử nhân tốt nghiệp trường ĐHSP TDTT Hà Nội tại tỉnh Quảng Ninh khóa Đại học 46, 47, 48 và 49 sau 1 năm tốt nghiệp chưa tìm được công việc. Đối tượng

khảo sát là 15 cử nhân chưa tìm được việc làm. Việc tìm hiểu các nguyên nhân chưa có việc làm của cử nhân tốt nghiệp tại tỉnh Quảng Ninh sẽ giúp đề tài đánh giá được những hạn chế còn tồn tại trong quá trình tìm hiểu thực trạng việc làm của đối tượng nghiên cứu, từ đó làm cơ sở cho các nghiên cứu tiếp theo. Qua kết quả khảo sát, chúng tôi đã tổng hợp được 9 nguyên nhân, cụ thể được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Nguyên nhân chưa tìm được việc làm của cử nhân tốt nghiệp Trường ĐHSP TDTT Hà Nội tại tỉnh Quảng Ninh (n=15)

TT	Nguyên nhân	n	%
1	Thiếu các mối liên hệ với nhà tuyển dụng	10	66.67
2	Kỹ năng Ngoại ngữ, công nghệ thông tin chưa đáp ứng được yêu cầu của vị trí tuyển dụng	8	53.33
3	Thiếu kinh nghiệm làm việc	9	60.00
4	Thiếu kiến thức và kỹ năng chuyên môn nghiệp vụ	5	33.33
5	Chưa chủ động nắm bắt thông tin tuyển dụng	9	60.00
6	Thiếu điều kiện tài chính	4	26.67
7	Thiếu các chứng chỉ bồi dưỡng chuyên môn TDTT và các chứng chỉ khác	8	53.33
8	Chưa có định hướng nghề nghiệp	9	60.00
9	Các lý do khác	3	20.00

Qua bảng 6 cho thấy, một số lượng lớn cử nhân tốt nghiệp tại tỉnh Quảng Ninh chưa tìm được một công việc là do “Thiếu các mối liên hệ với nhà tuyển dụng”, “Thiếu kinh nghiệm làm việc” và “Chưa có định hướng nghề nghiệp” với tỷ lệ lần lượt là 66.67%, 60.00% và 60.00%. Một số các nguyên nhân khác như: Kỹ năng Ngoại ngữ, công nghệ thông tin chưa đáp ứng được yêu cầu của vị trí tuyển dụng; Chưa chủ động nắm bắt thông tin tuyển dụng và Thiếu các chứng chỉ bồi dưỡng chuyên môn TDTT và các chứng chỉ khác cũng đều là những vấn đề rất đáng chú ý.

KẾT LUẬN

Tỷ lệ sinh viên trường ĐHSP TDTT Hà Nội thuộc địa bàn tỉnh Quảng Ninh tốt nghiệp lần 1 đạt 100%, tỷ lệ nữ sinh viên ít hơn so với nam sinh viên và đang có xu hướng giảm dần, đa số sinh viên tốt nghiệp đạt loại giỏi và khá.

Đa số sinh viên tỉnh Quảng Ninh đã tìm được việc làm sau 1 năm tốt nghiệp. Trong đó, 75.0% làm việc trong cơ quan nhà nước, 25.0% làm việc cho các doanh nghiệp tư nhân, công việc hiện tại phù hợp với ngành đào tạo chiếm tỷ lệ 75.0%, công việc hiện tại “không phù hợp” chiếm tỷ lệ 25.0%.

Nguyên nhân cử nhân tốt nghiệp trường ĐHSP TDTT Hà Nội tỉnh Quảng Ninh chưa tìm được một công việc là do thiếu các mối liên hệ với nhà tuyển dụng, thiếu kinh nghiệm làm việc và chưa có định hướng nghề nghiệp. Một số các nguyên nhân khác như: Kỹ năng Ngoại ngữ, Công nghệ thông tin chưa đáp ứng được yêu cầu của vị trí tuyển dụng; Chưa chủ động nắm bắt thông tin tuyển dụng, thiếu các chứng chỉ bồi dưỡng chuyên môn TDTT và các chứng chỉ khác.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2016), *Công văn số 4806/BGDĐT – GDĐH* ngày 28/9/2016 về việc *Báo cáo tình hình việc làm của sinh viên tốt nghiệp*.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2016), *Thông tư số 04/2016/TT-BGDĐT* ngày 14/3/2016 ban hành *Quy định về tiêu chuẩn đánh giá chất lượng chương trình đào tạo các trình độ của giáo dục đại học*.
3. Chính phủ (2013), *Quyết định số 2160/QĐ-TTg* ngày 11/11/2013 Về việc *phê duyệt Quy hoạch phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030*.
4. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Lưu Quang Hiệp (2013), *Thực trạng và nhu cầu nguồn nhân lực thể thao đến năm 2020 các tỉnh phía Bắc*, Đề tài khoa học và công nghệ cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ Luận văn thạc sĩ Giáo dục học (2021): “*Nghiên cứu giải pháp việc làm cho sinh viên đã tốt nghiệp trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội giai đoạn 2020 – 2025 trên địa bàn tỉnh Quảng Ninh*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng Khoa học trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/12/2021

Ngày đánh giá: 04/01/2022

Ngày duyệt đăng: 25/01/2022

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC BỀN MÔN BƠI LỢI CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI NGUYÊN VÀ MÔI TRƯỜNG HÀ NỘI

RESEARCH AND APPLY SOME EXERCISES TO DEVELOP SWIMMING ENDURANCE FOR MALE STUDENTS AT HANOI UNIVERSITY OF NATURAL RESOURCES AND ENVIRONMENT

ThS. Nguyễn Văn Trường - Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội

Tóm tắt: Vấn đề nghiên cứu các bài tập phát triển sức bền cần được bắt đầu từ việc đánh giá thực trạng các bài tập đang sử dụng, sau đó tiến hành xác định các tiêu chí lựa chọn các bài tập tin cậy. Đề tài đã đánh giá được thực trạng tiến trình môn bơi, đội ngũ giảng viên, cơ sở vật chất phục vụ môn bơi, kết quả học tập môn bơi, thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức bền môn bơi lội cho nam sinh viên và đề xuất các bài tập phát triển sức bền cho nam sinh viên trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội.

Từ khoá: Giáo dục thể chất; Sức bền; Thực trạng; Bơi lội; Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội.

Abstract: The problem of researching exercises to develop endurance needs to start from assessing the status of the exercises being used, then proceed to determine the criteria for selecting reliable exercises. The study evaluated the reality of swimming progress, teaching staff, facilities for swimming, learning results in swimming, the actual situation of using exercises to develop swimming endurance for male students and propose exercises to develop endurance for male students at Hanoi University of Natural Resources and Environment.

Keywords: Physical Education; Endurance; Reality; Swimming; Hanoi University of Natural Resources and Environment.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi lội là môn thể thao rèn luyện kỹ năng cơ bản của con người ở dưới nước. Bơi lội cùng với Điền kinh và Thể dục là 3 môn thể thao cơ bản của con người. Trong những năm gần đây, cùng với sự phát triển của nền kinh tế và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao nói chung, nhu cầu tập luyện môn bơi nói riêng nhằm tăng cường sức khỏe ngày càng thu hút được sự quan tâm của quần chúng nhân dân.

Trong các tố chất thể lực chuyên môn mà sinh viên học bơi lội cần chuẩn bị như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, linh hoạt thì sức bền là một loại hình thể lực quan trọng nhất đối với người học. Tố chất sức bền kém không những không thể duy trì được kỹ thuật và thực hiện ý đồ chiến thuật mà ảnh hưởng và hạn chế sự phát huy các tố chất sức nhanh, sức mạnh, mềm dẻo... từ đó làm ảnh hưởng xấu

đến thành tích. Đặc biệt trong vài thập kỷ trở lại đây khi trình độ thi đấu ngày càng được nâng cao thì trình độ sức bền cũng ngày càng được nâng cao. Các huấn luyện viên, giảng viên ngày càng chú trọng tới việc sử dụng các bài tập huấn luyện sức bền trong giáo án của mình.

Qua các công trình nghiên cứu trên về phương pháp sử dụng các bài tập sức bền môn bơi lội được nghiên cứu với đối tượng, qui mô, kết quả đánh giá thực trạng, phân tích nguyên nhân phương pháp chung cho các đơn vị. Giúp cho các đơn vị tiếp tục nghiên cứu, đưa ra các bài tập cụ thể nhằm nâng cao sức bền cho nam sinh viên, phù hợp với thực tiễn cơ sở vật chất, phương tiện giảng dạy, đội ngũ giảng viên và đặc thù sinh viên Nhà trường.

Nhận thức được điều đó, xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng môn bơi lội, chúng tôi

tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển sức bền môn bơi lội cho nam sinh viên Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội*”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý thuyết

Việc nghiên cứu các bài tập sức bền trong bơi lội phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau: Đội ngũ giảng viên, chương trình, bài giảng, cơ sở vật chất kỹ thuật, chế độ quản lý... Trong đó đội ngũ giảng viên đóng vai trò vô cùng quan trọng, bởi người thầy có ảnh hưởng trực tiếp tới quá trình đào tạo đối với đối tượng giáo dục[3]. Sức bền tốt hay xấu sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến hiệu suất công tác. Tổ chất sức bền là nền tảng để người học nắm được và thực thi các kỹ thuật phức tạp, tiên tiến. Tổ chất sức bền là nền tảng của việc thực hiện, các chiến thuật thi đấu bơi lội. Sức bền là cơ sở giúp cho việc nâng cao hiệu quả huấn luyện và nâng cao thành tích thi đấu. Để nâng cao sức bền cho sinh viên cần có sự phối hợp đồng bộ các yếu tố liên quan ở trên. Để đánh giá thực trạng trên, đề tài cần có đánh giá thực trạng, toàn diện khách quan về vấn đề nghiên cứu thông qua các phương pháp nghiên cứu cụ thể, nhằm giải quyết yêu cầu đề ra.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết mục tiêu nâng sức bền cho nam sinh viên thông qua các bài tập phát triển sức bền, trong quá trình nghiên cứu đề tài tiến hành sử dụng các phương pháp khác nhau. Sử dụng phương pháp phỏng vấn trực tiếp và phỏng vấn gián tiếp qua phiếu hỏi để thu thập số liệu phục vụ cho đề tài. Sử dụng phương pháp quan sát sư phạm trong nghiên cứu nhằm quan sát thực trạng giảng dạy của giảng viên và tập luyện của sinh viên, các điều kiện đảm bảo như bể bơi, nhà tập, thiết bị dụng cụ tập luyện và phương pháp tổ chức các hình thức thực hiện. Các phương pháp đề tài sử dụng gồm: 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. Thực trạng phân phối thời gian và tiến trình giảng dạy môn bơi lội cho sinh viên tại Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội

Để làm rõ hơn việc dạy bơi cho sinh viên của Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội (ĐHTN&MTHN) đề tài đã tiến hành khảo sát và tổng hợp các chương trình và tiến trình giảng dạy bơi ở các khoá trước năm 2020. Kết quả tổng hợp các chương trình dạy bơi cho sinh viên các khóa được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Phân phối thời gian tập luyện môn bơi của ĐHTN&MTHN

Năm học	Làm quen nước (tiết)	Dập chân (tiết)	Quạt tay (tiết)	PH tay thở (tiết)	PH tay chân (tiết)	PH toàn bộ (tiết)	Hoàn thiện (tiết)	Bài tập thể lực (tiết)
2017 - 2018	2	4	4	3	2	4	4	7
2018- 2019	2	4	4	2	3	4	4	7
2019 - 2020	3	3	4	3	2	4	4	7

(Nguồn: Bộ môn GDTC – GDQP Trường ĐHTN&MTHN)

Qua bảng 1 nhận thấy chương trình giảng dạy bơi lội của Trường ĐHTN&MTHN rất chú trọng tới rèn luyện các tổ chất thể lực cho sinh viên chiếm 23,33% thời gian học. Đây là cơ sở để đánh giá được thực trạng rèn luyện thể lực của sinh viên.

3.2. Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy Bơi tại Bộ môn GDTC – GDQP Trường ĐHTN&MTHN

Thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ giảng viên giảng dạy bơi lội tại Bộ môn GDTC – GDQP - Trường ĐHTN&MTHN. Tổng số

giáo viên dạy bơi hiện nay có 14 người trong đó có 9 nam và 5 nữ.

dạy bơi Bộ môn GDTC – GDQP được trình bày ở bảng 2.

Tổng hợp chung về trình độ chuyên môn, chính trị và thâm niên công tác của giáo viên

Bảng 2. Thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ giáo viên dạy bơi tại Bộ môn GDTC – GDQP

Thâm niên công tác	Giới tính		Trình độ		
	Nam	Nữ	Cử nhân	Thạc sĩ	Tiến sĩ
Dưới 10 năm	3	2	1	5	0
Từ 10 – 15 năm	3	1	0	3	0
Trên 15 năm	3	2	2	3	0
Tổng cộng	9	5	3	11	0

(Nguồn: Phòng Tổ chức hành chính – Trường ĐHTN&MTHN)

Qua kết quả khảo sát trình bày ở bảng 3.3 ta có thể nhận thấy: Đội ngũ giảng viên dạy bơi số lượng tương là 14 giảng viên, trình độ học vấn đều tương đối tốt. Đội ngũ giảng viên dạy bơi đã có bề dày nhất định kinh nghiệm trong giảng dạy TDTT nói chung và trong dạy bơi nói riêng. Thực trạng này là một đảm bảo tốt cho việc nâng cao chất lượng dạy bơi.

Việc giảng dạy và học tập môn bơi tại Trường, do điều kiện khó khăn về cơ sở vật chất cho lên Nhà trường sắp xếp học bơi tại Bể bơi tại Trung tâm TDTT Quận Bắc Từ Liêm.

Để làm rõ thực trạng điều kiện cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ phục vụ dạy bơi của Trường ĐHTN&MTHN, đề tài đã tiến hành quan sát và thống kê. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 3.

3.3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ dạy bơi của Trường ĐHTN&MTHN

Bảng 3. Cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ phục vụ dạy bơi của Trường ĐHTN&MTHN

Sân bãi dụng cụ dạy bơi	Số lượng	Chất lượng	Số người có thể tập luyện cùng lúc
1. Bể bơi	1	Tốt	100 người/lần
2. Sân tập hỗ trợ trên cạn	2	Trung bình	50 người/lần
3. Dụng cụ hỗ trợ giảng dạy chuyên môn trên cạn (ghế tập bơi)	10	Trung bình	50 người
4. Dụng cụ tập luyện phát triển sức mạnh (tạ, dây chun...)	90 sợi	Trung bình	90 người
5. Dụng cụ hỗ trợ mềm dẻo (thang giống, đệm...)	2 chiếc	Trung bình	30 người
6. Dụng cụ hỗ trợ giảng dạy dưới nước			
- Ván bơi đập chân	120	Trung bình	120 người
- Phao bơi	60	Trung bình	60 người
- Chân vịt	10 đôi	Trung bình	10 người
- Bàn quạt	20 đôi	Trung bình	20 người
7. Các dụng cụ cấp cứu:			
- Phao tròn	Có	Tốt	
- Bình thở oxy	Có	Tốt	
8. Các dụng cụ khác	Không	-	

(Nguồn: Phòng Quản trị thiết bị - Trường ĐHTN&MTHN)

Qua kết quả trình bày ở bảng trên ta có thể thấy ngoài một số dụng cụ như ghế tập bơi, tạ, dây chun, chân vịt, bàn quạt dùng cho các loại bài tập mới thì còn tương đối thiếu. Còn lại các phương tiện dụng cụ sân bãi phục vụ dạy bơi đều tương đối tốt, có thể giúp cho giảng viên thực hiện tốt các phương pháp giảng dạy.

3.4. Thực trạng kết quả học tập môn bơi của sinh viên tại Trường ĐHTN&MTHN

Để tiến thêm một bước khảo sát hiệu quả của phương pháp dạy bơi cho sinh viên tại Trường ĐHTN&MT HN, đề tài đã tiến hành quan sát sự phạm và cùng giảng viên giảng dạy kiểm tra đánh giá kết quả học tập của sinh viên các năm học trước.

Bảng 4. Kết quả học tập môn Bơi của sinh viên (2018 - 2020)

TT	Năm học	Số lượng sinh viên	Kết quả								Ghi chú
			Giỏi		Khá		Trung bình		Không đạt		
			SL	Tỷ lệ %	SL	Tỷ lệ %	SL	Tỷ lệ %	SL	Tỷ lệ %	
1	2017 - 2018	75	4	5.33	18	24.00	44	58.67	9	12.00	
2	2018 - 2019	92	5	5.43	24	26.10	53	57.61	10	10,86	
3	2019 - 2020	72	4	5.60	17	23.62	45	62.50	6	8.33	

(Nguồn: Phòng Đào tạo – Trường ĐHTN&MTHN)

Thông qua bảng 4 nhận thấy tỷ lệ các sinh viên có kết quả học tập đạt giỏi chiếm tỷ lệ % còn ít, chiếm tỷ lệ thấp nhất đó là năm học 2017 – 2018, tỷ lệ đạt khá là 24,00%, số học sinh đạt điểm trung bình chiếm 58.67% và tỷ lệ không đạt chiếm tỷ lệ 12.0 %. Đến năm học 2019 – 2020 tỷ lệ sinh viên chỉ đạt điểm trung bình vẫn chiếm tỷ lệ cao 51.93%.

Như vậy có thể thấy được số lượng học sinh đạt điểm từ trung bình trở xuống là tương đối cao. Số học sinh không đạt vẫn còn nhiều có thể do nhiều nguyên nhân khách quan và chủ

quan khác nhau như tình trạng sức khỏe, động cơ tham gia tập luyện TDTT không đúng đắn...

3.5. Thực trạng chương trình huấn luyện sức bền môn bơi Trường ĐHTN&MTHN

Để thấy rõ hơn nữa thực trạng huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam sinh viên học môn bơi Trường ĐHTN&MTHN, đề tài tiến hành xác định thực trạng huấn luyện các tố chất thể lực thông qua kế hoạch và các giáo án giảng dạy. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng chương trình huấn luyện sức bền cho nam sinh viên học môn bơi Trường ĐHTN&MTHN

TT	Nội dung		Số giáo án	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh		02	20
2	Sức mạnh		01	10
3	Sức bền	Chung	01	10
		Chuyên môn	02	20
4	Mềm dẻo		02	20
5	Khả năng phối hợp		02	20
Tổng			10	100

(Nguồn: Bộ môn GDTC – GDQP Trường ĐHTN&MTHN)

Qua bảng 5 cho thấy, Tổng số giáo án dành cho huấn luyện sức bền là 03 giáo án trong đó huấn luyện sức bền chuyên môn là 02 giáo án

chiếm 20%. Ở lứa tuổi 18 – 19 khả năng mềm dẻo của sinh viên là tương đối hạn chế. Vì vậy từ những thực trạng trên đòi hỏi giảng viên cần

có điều chỉnh kịp thời trong các giáo án huấn luyện theo hướng tăng tỷ lệ huấn luyện sức bền và giảm tỷ lệ huấn luyện tố chất mềm dẻo.

3.6. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức bền của nam sinh viên học môn bơi Trường ĐHTN&MTHN

Để có thể đánh giá được thực trạng sử dụng các bài tập trong huấn luyện sức bền, đề tài tiến hành quan sát 9 buổi tập có huấn luyện sức bền đồng thời tham khảo các giáo án huấn luyện của các giảng viên, đề tài đã đưa ra được đánh giá khách quan thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện sức bền cho nam sinh viên học môn bơi Trường ĐHTN&MT HN.

Bài tập 1: Phát triển sức mạnh bền của tay trên cạn.

Bài tập 2: Bài tập phát triển sức mạnh bền của chân trên cạn.

Bài tập 3: Phát triển sức mạnh bền của tay dưới nước.

Bài tập 4: Phát triển sức mạnh bền của chân dưới nước.

Bài tập 5: Phát triển sức bền ưa yếm khí hỗn hợp.

Bài tập 6: Phát triển sức bền ưa yếm khí hỗn hợp kết hợp hoàn thiện kỹ thuật.

Bài tập 7: Nghỉ giữa quãng bậc thang đi lên.

Bài tập 8: Bơi nghỉ giữa quãng bậc thang lên xuống.

Bài tập 9: Bơi biến tốc đoạn nhanh dài, đoạn chậm ngắn.

Bài tập 10: Bài tập bơi thực chiến.

Bài tập 11: Bơi lặp lại nghỉ giữa quãng cự ly ngắn hạn chế số lần hít thở.

Bài tập 12: Sử dụng thi đấu bóng nước.

Bài tập 13: Bỏ trợ phát triển sức bền bằng môn điền kinh (chạy 1500m).

Bài tập 14: Bỏ trợ phát triển sức bền bằng các môn bóng.

3.7. Lựa chọn các bài tập phát triển sức bền cho nam sinh viên học môn bơi lội tại Trường ĐHTN&MTHN

Hiệu quả trong quá trình giảng dạy sinh viên tại Trường ĐHTN&MTHN phụ thuộc vào

nhều nhân tố như: quỹ thời gian, điều kiện cơ sở vật chất hiện có, hay nói một cách khác, vấn đề nâng cao hiệu quả trong quá trình giảng dạy cần phải tác động bằng nhiều mặt khác nhau.

Thông qua kết quả phân tích những cơ sở lý luận và thực tiễn, cũng như qua thực tế quá trình giảng dạy cho thấy rằng, việc huấn luyện thể lực trong môn bơi lội nói chung và huấn luyện sức bền nói riêng là cần thiết, đòi hỏi phải có sự tham gia của nhiều đơn vị cùng với những giải pháp mang tính tổng thể. Tuy nhiên, yếu tố giữ vai trò nòng cốt vẫn là những bài tập và phương tiện chuyên môn.

Từ những kết quả nghiên cứu trên, đề tài đã tiến hành lựa chọn nhóm bài tập phát triển sức bền cho nam sinh viên học môn bơi lội tại Trường ĐHTN&MT HN theo các bước sau:

- Phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan.

- Xác định cơ sở thực tiễn của các bài tập (thông qua hình thức phỏng vấn bằng phiếu xin ý kiến của các chuyên gia, giảng viên, HLV).

Thông qua việc phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan, đề tài đã xác định được 14 bài tập phát triển sức bền được sử dụng trong quá trình giảng dạy môn bơi cho nam sinh viên tại Trường ĐHTN&MT HN.

Nhằm xác định cơ sở thực tiễn của các bài tập, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên, HLV bơi thông qua hình thức phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi. Số phiếu phát ra 25, số phiếu thu về 18. Với nội dung đánh giá các bài tập ở 3 mức độ ưu tiên. Ưu tiên 1 đạt 5 điểm. Ưu tiên 2 đạt 3 điểm và ưu tiên 3 đạt 1 điểm.

Kết quả phỏng vấn sẽ được tính tỷ lệ % số điểm đạt được so với tổng điểm tối đa (90 điểm) của mỗi bài tập. Đồng thời đề tài chỉ sử dụng những bài tập nào đạt được 80% tổng điểm để đưa vào sử dụng trong thực tiễn.

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền môn bơi lội cho nam sinh viên trường ĐHTN&MTHN (n=18)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn							
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Số phiếu	Số điểm	Số phiếu	Số điểm	Số phiếu	Số điểm		
1	Phát triển sức mạnh bền của tay trên cạn	16	80	2	6	0	0	86	95.55
2	Bài tập phát triển sức mạnh bền của chân trên cạn	16	80	2	6	0	0	86	95.55
3	Phát triển sức mạnh bền của tay dưới nước	17	85	1	3	0	0	88	97.77
4	Phát triển sức mạnh bền của chân dưới nước	17	85	1	3	0	0	88	97.77
5	Phát triển sức bền ưa yếm khí hỗn hợp	17	85	1	3	0	0	88	97.77
6	Phát triển sức bền ưa yếm khí hỗn hợp kết hợp hoàn thiện kỹ thuật	3	15	8	24	7	7	76	51.11
7	Nghỉ giữa quãng bậc thang đi lên	3	15	10	30	5	5	50	55.55
8	Bơi nghỉ giữa quãng bậc thang lên xuống	2	6	3	9	13	13	28	31.11
9	Bơi biến tốc đoạn nhanh dài, đoạn chậm ngắn	16	80	2	6	0	0	86	95.55
10	Bài tập bơi thực chiến	18	90	0	0	0	0	90	100
11	Bơi lặp lại nghỉ giữa quãng cự ly ngắn hạn chế số lần hít thở	18	90	0	0	0	0	90	100
12	Sử dụng thi đấu bóng nước	14	70	2	6	2	2	78	86.66
13	Bổ trợ phát triển sức bền bằng môn điền kinh (chạy 1500m)	16	80	2	6	0	0	86	95.55
14	Bổ trợ phát triển sức bền bằng các môn bóng	17	85	1	3	0	0	88	97.77

Kết quả bảng 6 cho thấy: Trừ bài tập số 6, 7, 8 chỉ đạt được tỷ lệ 51,11%; 55,55% và 31,11% so với tổng điểm tối đa. Còn lại 11 bài tập chúng tôi đề xuất đều đã có tỷ lệ số điểm đạt được so với tổng số điểm tối đa đạt mức từ 86,66% đến 100%.

KẾT LUẬN

- Đề tài đã đánh giá được thực trạng tiến trình môn bơi, đội ngũ giảng viên, cơ sở vật chất phục vụ môn bơi, kết quả học tập môn bơi, thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức bền môn bơi lội cho nam sinh viên Trường ĐHTN&MTHN.

- Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức bền cho nam sinh viên học môn bơi tại Trường ĐH TN&MT HN phần lớn sử dụng hệ thống các bài tập cơ bản đã có. Bởi vậy các bài tập chưa được đa dạng hoá, chất lượng và hiệu quả chưa cao.

- Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 11 bài tập phát triển sức bền cho nam sinh viên môn bơi lội Trường ĐHTN&MTHN.

Tài liệu tham khảo

1. Phạm Đình Bẩm, Đặng Đình Minh (2010), *Giáo trình quản lý thể dục thể thao (dùng cho sinh viên Đại học Thể dục thể thao)*. Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Bùi Huy Giang (2000), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV ném lao* (Luận văn thạc sĩ), Thư viện trường Đại học TDTT
4. Lưu Quang Hiệp và cộng sự (2000), *Y học TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Thị Hiền (2002), *Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập dẫn dắt trong dạy bơi cho nhi đồng 7 - 8 tuổi ở câu lạc bộ TDTT Đà Nẵng*, (Luận văn thạc sĩ), Thư viện trường Đại học TDTT

Nguồn bài báo: Nguyễn Văn Trường (2020), Bài báo được trích từ luận văn Thạc sĩ: "*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển sức bền môn bơi lội cho nam sinh viên Khoa học biển và hải đảo Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội*".

Ngày nhận bài: 14/10/2021

Ngày đánh giá: 20/01/2022

Ngày duyệt đăng: 06/02/2022



Ảnh minh họa

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THĂNG LONG

ASSESS THE REALITY OF PHYSICAL FITNESS OF THE FIRST-YEAR STUDENTS AT THANG LONG UNIVERSITY

¹Th.S Bùi Văn Phương, ²Th.S Lê Học Liêm

¹Trường Đại học Thăng Long, ²Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, thông qua các chỉ số, các test kiểm tra thể chất, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát thực trạng thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long, đồng thời tiến hành so sánh với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam. Kết quả nghiên cứu sẽ là cơ sở để lựa chọn các bài tập phù hợp phát triển thể lực, góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất cho sinh viên của Nhà trường.

Từ khóa: thể chất; sinh viên; Đại học Thăng Long.

Abstract: By routine scientific research methods, through indicators, physical examination tests, the study has conducted a survey of the physical condition of first-year students of Thang Long University, at the same time comparing with the standards assessing student fitness of the Ministry of Education and Training and physical standards of Vietnamese people. The results of the study will be the basis to select the appropriate exercises for physical development, contributing to improving the quality of physical education work for students of the University.

Keywords: Physical fitness; students; Thang Long University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất đóng vai trò quan trọng trong phát triển thể chất của học sinh, sinh viên, là một trong những nội dung kết hợp với các mặt giáo dục khác góp phần hoàn thiện đức, trí, thể, mỹ hướng đến thực hiện mục tiêu xây dựng con người Việt Nam phát triển toàn diện của Đảng và Nhà nước đề ra.

Đại học Thăng Long là một trung tâm giáo dục đa ngành, đa nghề, với truyền thống hơn 30 năm xây dựng và phát triển không ngừng. Trong công tác đào tạo Nhà trường rất quan tâm đến công tác giáo dục thể chất và phát triển thể chất cho sinh viên, luôn tạo điều kiện cho sinh viên tham gia học tập và tập luyện TDTT nội khóa ngoại khóa. Tuy nhiên việc tiến hành kiểm tra đánh giá thể chất của sinh viên nhà trường chưa được chú trọng, không được tổ chức thường xuyên, định kỳ. Do vậy, nên không đánh giá và so sánh được mức độ thể chất của sinh viên nhà trường với các tiêu chuẩn quy định chung về thể lực, thể chất. Đây cũng là một trong những mặt còn hạn chế cần được nghiên cứu và đánh giá. Xuất phát từ thực tiễn, chúng tôi tiến hành đánh giá thực

trạng thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long để từ đó có cái nhìn khách quan đồng thời làm cơ sở cho việc đưa ra các biện pháp khắc phục.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; kiểm tra tư liệu, kiểm tra y học; Toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Cơ sở xác định các tiêu chí đánh giá thể chất cho sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long

Để xác định các tiêu chí đánh giá thể chất của sinh viên trường Đại học Thăng Long, trong nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các test đánh giá theo quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (ban hành theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo) và các test đánh giá thể chất người Việt Nam của Viện khoa học Thể dục thể thao. Các nội dung đánh giá được xác định để kiểm tra đánh giá thể chất của sinh viên năm thứ nhất Đại học Thăng Long gồm:

- Chiều cao đứng (cm)
- Cân nặng (kg)
- Chỉ số Quetelet (g/cm)
- Chỉ số BMI (kg/m²)
- Chỉ số công năng tim (HW)
- Lực bóp tay thuận (kg)
- Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Chạy 30m XPC (s)
- Chạy con thoi 4 x 10m (s)

- Chạy tùy sức 5 phút (m)

3.2. Đánh giá thực trạng thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long

Đánh giá thực trạng thể chất của sinh viên, chúng tôi tiến hành kiểm tra thể chất trên 641 sinh viên sinh viên năm thứ nhất (khóa 31) trường Đại học Thăng Long (386 nam sinh viên và 257 nữ sinh viên). Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả đánh giá thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long

TT	Chỉ tiêu, test	Nam (n=386)		Nữ (n=257)	
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	$\bar{x} \pm \delta$	Cv
1	Chiều cao đứng (cm)	167.33±6.11	3.72	156.74 ±5.63	3.59
2	Cân nặng (kg)	59.85±5.72	9.55	47.76±4.52	9.46
3	Chỉ số Quetelet (kg/dm)	3.31±0.29	8.76	3.16±0.25	7.91
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	20.26±1.93	9.52	20.17±0.83	4.11
5	Chỉ số Công năng tim (Hw)	11.58±1.21	10.44	12.09 ±1.35	11.16
6	Chạy 30m XPC (s)	5.13±0.49	9.55	6.55±0.54	8.24
7	Lực bóp tay thuận (KG)	41.17±4.57	11.10	28.27±3.47	12.27
8	Bật xa tại chỗ (cm)	202.5±15.32	7.56	151±13.84	9.16
9	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.58±2.54	13.67	11.28±2.14	18.97
10	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.65±0.83	6.56	14.22±1.07	7.52
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	915.64±92.59	10.11	718.44±78.4	10.91

Kết quả bảng 1 cho thấy:

Về hình thái, chức năng: Kết quả kiểm tra các chỉ số hình thái, chức năng của SV năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long có bốn chỉ số: Chiều cao đứng (cm), Cân nặng (kg), Chỉ số Quetelet (g/cm), Chỉ số BMI (kg/m²) ở cả nam và nữ đều thể hiện sự tập trung và tương đối đồng đều với hệ số biến thiên Cv <10%. Tuy nhiên chỉ số Công năng tim (Hw) ở cả nam và nữ có sự phân tán, không đồng đều thể hiện chỉ số Cv > 10%. có hệ số biến thiên Cv >10%.

Về các test thể lực chung: Kết quả kiểm tra cho thấy 03 test: Chạy 30m XPC (s), Chạy con thoi 4x10m (s), Bật xa tại chỗ (cm) của SV năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long đều thể hiện sự tập trung và tương đối đồng đều ở cả nam và nữ với hệ số biến thiên Cv <10%. Tuy nhiên, 03 test: Lực bóp tay thuận (KG), Nằm ngửa gập bụng (lần/30s), Chạy tùy sức 5 phút (m) ở cả nam và nữ có sự phân tán, không đồng đều thể hiện chỉ số Cv > 10%.

Bảng 2. So sánh thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long với thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi

TT	Chỉ tiêu, test	Nam				Nữ			
		Sinh viên năm thứ nhất	Thể chất người VN	t	P	Sinh viên năm thứ nhất	Thể chất người VN	t	p
1	Chiều cao đứng (cm)	167.33±6.11	164.87±5.41	2.12	<0.05	156.74 ±5.63	153.66±45.77	2.51	<0.05
2	Cân nặng (kg)	59.85±5.72	53.16±5.71	2.73	<0.05	47.76 ±4.52	45.77±5.03	2.82	<0.05
3	Chỉ số Quetelet (kg/dm)	3.31±0.29	3.22±0.31	2.23	<0.05	3.16 ±0.25	2.99±0.29	2.31	<0.05
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	20.26±1.93	19.55±1.81	2.17	<0.05	20.17±0.83	19.48±1.85	2.23	<0.05
5	Chỉ số công năng tim (Hw)	11.58±1.21	13.20±3.71	-5.43	<0.05	12.09 ±1.35	14.04±3.30	-4.84	<0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	5.13±0.49	4.85±0.49	3.27	<0.05	6.55±0.54	6.19±0.61	2.21	<0.05
7	Lực bóp tay thuận (KG)	41.17±4.57	44.44±6.12	-3.93	<0.05	28.27 ±3.47	29.15±4.91	-2.82	<0.05
8	Bật xa tại chỗ (cm)	202.5±15.32	218.00±20.70	-3.12	<0.05	151±13.84	159.00±17.18	-3.61	<0.05
9	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.58±2.54	20.00±3.59	-3.23	<0.05	11.28±2.14	12.00±3.99	2.19	<0.05
10	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.65±0.83	10.59±0.94	3.74	<0.05	14.22±1.07	12.62±1.09	3.62	<0.05
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	915.64±92.59	954.00±122.1	-3.36	<0.05	718.44 ±78.4	729.0±101.53	-2.37	<0.05

So sánh thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long với thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi

Qua kết quả so sánh ở bảng 2 cho thấy:

Về các chỉ số hình thái - chức năng: Khi so sánh sự khác biệt về các chỉ số hình thái giữa đối tượng nam, nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long và thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 có cùng độ tuổi (do Viện khoa học TDTT công bố) cho thấy, các chỉ số: Chiều cao đứng (cm), Cân nặng (kg), Chỉ số Quetelet (g/cm), Chỉ số BMI (kg/m²) đều có sự khác biệt rõ rệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$) của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long ở cả nam và nữ đều cao hơn so với thể chất người Việt Nam có cùng độ tuổi.

Tuy nhiên chỉ số công năng tim (Hw) của cả nam và nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long thấp hơn so với thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 cùng độ tuổi. Chỉ số công năng tim, phản ánh khả năng hoạt động của tim đối với lượng vận động chuẩn, đối với sinh viên hiện nay có hình thái cơ thể phát triển tốt, nhưng khả năng vận động sinh lý thì phần nào vẫn còn hạn chế, điều đó ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng hoạt động sức bền của sinh viên.

Về các test thể lực chung: Từ kết quả kiểm tra các test đánh giá tổ chức thể lực chung của đối tượng nam, nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long cho thấy, ở tất cả các test đánh giá thể lực chung của sinh viên đại học năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long đều thấp hơn so với kết quả điều tra thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 ở cùng độ tuổi, sự khác biệt rõ rệt thể hiện với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất thống kê $P < 0.05$. Qua đó cho thấy, các chỉ số về thể lực của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long ở cả nam và nữ đều thấp hơn với thể chất người Việt Nam.

Kết quả xếp loại thể lực sinh viên năm thứ nhất Đại học Thăng Long theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD-ĐT

Thông qua kết quả kiểm tra thực trạng thể chất của sinh viên năm thứ nhất Đại học Thăng Long, chúng tôi tiến hành so sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả xếp loại thể lực của Nam SV năm thứ nhất Đại học Thăng Long theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV của Bộ GDĐT (n=386)

TT	Test	Đánh giá xếp loại thể lực					
		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		n	%	n	%	n	%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	46	11.92	156	40.41	184	47.67
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	32	8.29	148	38.34	206	53.36
3	Bật xa tại chỗ (cm)	66	17.09	124	32.13	196	50.77
4	Chạy 30m XPC (s)	64	16.59	191	49.48	131	33.93
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	51	13.21	143	37.05	192	49.74
6	Chạy tuý sức 5 phút (m)	56	14.50	102	26.42	228	59.06
	Trung bình	-	13.60	-	37.31	-	49.09

Bảng 4. Kết quả xếp loại thể lực của Nữ SV năm thứ nhất Đại học Thăng Long theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV của Bộ GDĐT (n=257)

TT	Test	Đánh giá xếp loại thể lực					
		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		n	%	n	%	n	%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	33	12.84	96	37.36	128	49.80
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19	7.39	85	33.08	153	59.53
3	Bật xa tại chỗ (cm)	41	15.95	70	27.24	146	56.81
4	Chạy 30m XPC (s)	39	15.17	97	37.75	121	47.08
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	30	11.67	82	31.91	145	56.42
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	24	9.33	64	24.92	169	65.75
	Trung bình	-	12.08	-	32.03	-	55.89

Qua kết quả tổng hợp ở bảng 3 và bảng 4 cho thấy: so với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV của Bộ GDĐT, trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất Đại học Thăng Long ở mức thấp. Cụ thể: tỷ lệ sinh viên đạt ở mức tốt theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực trung bình ở tất cả các nội dung Nam có tỷ lệ 13.60%, Nữ có tỷ lệ 12.08%; Mức đạt: Nam có tỷ lệ 37.31%, Nữ là 32.03%; trong đó tỷ lệ sinh viên không đạt khá cao, Nam chiếm tỷ lệ 49.09%, Nữ có tỷ lệ chiếm đến 55.89%.

Số sinh viên đạt tiêu chuẩn sức mạnh ở mức độ trung bình, trong đó sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): Nam mức tốt, đạt là 11.92% và 40.41%, Nữ là 12.84% và 37.36%. Tiêu chuẩn sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ): Nam mức tốt, đạt là 17.09% và 32.13%, Nữ là 15.95% và 27.24%; sức mạnh cơ bụng (nằm ngửa gập bụng 30s): Nam mức tốt, đạt là 8.29% và 38.34%, Nữ là 7.39% và 33.08%. Số sinh viên đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30m XPC) ở mức trung bình khá: Nam mức tốt, đạt là 16.59% và 49.48%, Nữ là 15.17% và 37.75%.

Số sinh viên đạt tiêu chuẩn nhanh khéo (chạy con thoi 4x10m) ở mức khá thấp: Nam mức tốt, đạt là 13.21% và 37.05%, Nữ là 11.67% và 31.91%.

Số sinh viên đạt tiêu chuẩn sức bền đạt rất thấp (chạy tùy sức 5 phút): Nam mức tốt, đạt là 14.50% và 26.42%, Nữ là 9.33% và 24.92%.

Long đạt yêu cầu về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo trung bình ở cả nam và nữ chỉ đạt 47.51%, tỷ lệ không đạt khá cao tới 52.49%. Phần lớn số sinh viên có sự phát triển về sức mạnh, sức nhanh, nhưng nhanh khéo và tổ chức sức bền thì số lượng sinh viên không đạt yêu cầu tương đối cao, trong đó tỷ lệ Nữ sinh viên chiếm tỷ lệ cao đạt hơn Nam sinh viên.

Qua các kết quả trên cho thấy, thực trạng thể chất của sinh viên năm thứ nhất Đại học Thăng Long so sánh với kết quả điều tra thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 thì thể chất của sinh viên cùng độ tuổi và giới tính còn thấp; trình độ thể lực của sinh viên so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ở mức thấp, tỷ lệ không đạt yêu cầu khá cao.

KẾT LUẬN

Thực trạng thể chất của sinh viên năm thứ nhất Đại học Thăng Long với các chỉ số về hình thái, chức năng ở cả nam và nữ đều phát triển cao hơn so với thể chất người Việt Nam năm 2001, tuy nhiên các chỉ số về thể lực ở cả nam và nữ đều thấp hơn với thể chất người Việt Nam cùng độ tuổi. So với tiêu chuẩn rèn luyện thể lực đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành thì trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất Đại học Thăng Long ở mức thấp, tỷ lệ sinh viên đạt yêu cầu trung bình chỉ đạt 47.51%, tỷ lệ không đạt khá cao tới 52.49%.

Tỷ lệ sinh viên năm thứ nhất đại học Thăng

Với những kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi hy vọng có được sự nhìn nhận một cách khách quan khoa học trong việc đánh giá thực trạng trình độ thể lực của nam sinh viên năm

thứ nhất (khóa 31) trường Đại học Thăng Long từ đó làm căn cứ thực tiễn để đưa ra các biện pháp khắc phục.

Ảnh minh họa



Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 19/8/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TDTT, Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Đăng Chiêu (2007), *Giáo trình Y - Sinh học thể dục thể thao*, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Viện Khoa học Thể dục thể thao (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001)*, NXB TDTT Hà Nội.
6. Viện Khoa học Thể dục thể thao (2011), *Các giá trị thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI, (tài liệu tham khảo dành cho đào tạo đại học và sau đại học thể dục thể thao)*, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích đề tài cấp cơ sở: “*Xây dựng hệ thống bài tập với dụng cụ để phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Thăng Long*”.

Ngày nhận bài: 04/02/2022

Ngày đánh giá: 15/02/2022

Ngày duyệt đăng: 10/03/2022

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỰ LY 100m LỬA TUỔI 16 - 17 GIAI ĐOẠN CHUYÊN MÔN HÓA BAN ĐẦU ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TỈNH THÁI BÌNH

APPLYING AND ASSESSING THE EFFECTIVENESS OF EXERCISES
DEVELOPING SPEED ENDURANCE FOR MALE ATHELETICS OF 100 METER
RUNNING AGED 16-17 OF INITIAL SPECIALIZED STAGE, ATHELETICS TEAM
OF THAI BINH PROVINCE

¹TS. Phạm Anh Tuấn, ¹ThS. Phạm Thị Linh, ²ThS. Đinh Bá Phương

¹Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, Sở Văn hóa, ²Thể thao và Du lịch tỉnh Thái Bình

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), nghiên cứu tiến hành lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ (SBTD) cho nam vận động viên (VĐV) chạy cự ly 100m lửa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình, qua đó góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện môn Điền kinh của tỉnh Thái Bình.

Từ khóa: Thực trạng; Sức bền tốc độ; Nam vận động viên điền kinh; Giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu.

Abstract: Using conventional scientific research methods in sports and Physical Education, the study has conducted to select some exercises to develop speed endurance for male 100m runners aged 16-17 in the initial stage of specialization at the Thai Binh athletics team, thereby contributing to improving the effectiveness of athletics training in Thai Binh province.

Keywords: Reality; Speed endurance; Male athletes; The initial stage of specialization.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Điền kinh, chạy 100m là một nội dung có lịch sử lâu đời và đã được phổ cập trên toàn thế giới. Mục tiêu chinh phục các mức kỷ lục luôn là sự phấn đấu kiên trì không mệt mỏi của huấn luyện viên và vận động viên. Để phát triển các tố chất thể lực nhằm nâng cao thành tích chạy 100m chúng ta cần lựa chọn các bài tập bổ trợ và sắp xếp sao cho hợp lý ở mỗi tuần hay mỗi giai đoạn huấn luyện.

Từ nhận thức đúng đắn về vấn đề này, trong nghiên cứu khoa học về TDTT đã có khá nhiều nhà khoa học tập trung nghiên cứu, có thể kể đến các tác giả: Đàm Quốc Chính (2001), Đàm Trung Kiên (2003), Nguyễn Đại Dương (2010), Đặng Hoài An (2014). Các nghiên cứu này đã lựa chọn được những bài tập phù hợp với đối tượng tập luyện và điều kiện thực tiễn. Hơn nữa, phần lớn các đề tài đã nghiên cứu chủ yếu được

áp dụng cho đối tượng là VĐV chạy 100m lửa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu, chưa có tác giả nào nghiên cứu về thể lực chuyên môn cho nam VĐV chạy cự ly 100m lửa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình.

Xuất phát từ những nhận thức được tầm quan trọng của sức bền tốc độ với VĐV chạy cự ly ngắn trong tập huấn và thi đấu, để góp phần nâng cao hơn nữa chất lượng giảng dạy, huấn luyện chuyên môn chạy 100m cho VĐV chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lửa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình*”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn các bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình

Để lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình, qua phân tích các tài liệu chuyên môn cũng như qua quan sát thực trạng

sử dụng các bài tập phát triển sức bền đang được sử dụng ở các đội tuyển Điền kinh của các trung tâm có phong trào và thể mạnh ở nội dung chạy ngắn, đề tài đã thống kê được 22 bài tập nhằm nâng cao SBTĐ có tính nghiên cứu lựa chọn trong công tác huấn luyện.

Để xác định cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn các bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên và giáo viên đang trực tiếp giảng dạy, huấn luyện môn Điền kinh ở các trường, các trung tâm TDTT. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên sử dụng các bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình (n = 22)

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Ưu tiên 1 (3 đ)	Ưu tiên 2 (2 đ)	Ưu tiên 3 (1 đ)	Tổng điểm
1	Chạy 30m	6	8	11	45
2	Chạy 60m	12	12	1	<u>61</u>
3	Chạy 80m	13	9	3	<u>60</u>
4	Chạy 100m	20	4	1	<u>69</u>
5	Chạy 120m	18	5	2	<u>66</u>
6	Chạy 150m	14	8	3	<u>61</u>
7	Chạy 200m	15	7	3	<u>62</u>
8	Chạy 300m	9	8	8	51
9	Chạy 30m, 60m	11	13	1	<u>60</u>
10	Chạy 60m, 120m	15	7	3	<u>62</u>
11	Chạy 80m, 150m	14	6	11	<u>65</u>
12	Chạy 60m, 200m	11	5	9	52
13	Chạy 60m+80m+100m+120m	6	10	9	47
14	Chạy (100m + 200m + 300m)	18	4	3	<u>65</u>
15	Chạy (200m + 400m + 600m)	8	6	11	47
16	Chạy 120m+80m+60m+30m	12	12	1	<u>61</u>
17	Chạy biến tốc 100m	18	5	2	<u>66</u>
18	Chạy biến tốc 200m	15	6	4	<u>61</u>
19	Chạy đạp sau 30m, 60m	5	12	8	47
20	Chạy 100m, việt dã 3000m	16	6	3	<u>63</u>
21	Chạy việt dã 5000m	9	8	8	51
22	Test Cooper	8	4	13	45

Qua kết quả bảng 1 cho thấy: Có 14 bài tập được đa số ý kiến lựa chọn và đạt tổng điểm từ 60 điểm trở lên, vì vậy nghiên cứu quyết định sử

dụng 14 bài tập trên để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình

3.2.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 7)		Nhóm đối chứng (n = 7)		t _{tính}	p
		\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$		
1	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	2.71	0.38	2.70	0.37	1.314	> 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	12.05	0.42	12.04	0.43	1.491	> 0.05
3	Chạy 150 XPC (s)	19.17	0.49	19.15	0.47	1.313	> 0.05

Qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm ở bảng 2 cho thấy, ở 3 test kiểm tra đều có $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$ sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa. Như vậy, trình độ giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương. Chứng tỏ sự phân nhóm trước thực nghiệm giữa 2 nhóm là ngẫu nhiên và khách quan.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ SMTĐ của đối tượng nghiên cứu qua các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

3.2.2. Kết quả kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm

Sau 3 tháng thực nghiệm, ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tiễn huấn luyện, đề tài tiến hành kiểm tra các đối tượng tham gia thực nghiệm thông qua 3 test lựa chọn nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn tới việc phát triển SBTĐ của cả 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 7)		Nhóm đối chứng (n = 7)		t _{tính}	p
		\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$		
1	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	2.63	0.34	2.68	0.39	1.853	> 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	11.91	0.37	12.01	0.41	1.798	> 0.05
3	Chạy 150 XPC (s)	18.94	0.45	19.08	0.46	1.913	> 0.05

Qua kết quả bảng 3 cho thấy: Sau 3 tháng ứng dụng các bài tập vào thực tiễn huấn luyện, kết quả kiểm tra các test của cả 2 nhóm đều có sự gia tăng, trong đó nhóm thực nghiệm có sự gia tăng cao hơn nhóm đối chứng. tuy nhiên các test đều không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

3.2.3. Kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm

Sau 6 tháng thực nghiệm theo tiến trình đã xây dựng, đề tài tiến hành kiểm tra các đối tượng tham gia thực nghiệm thông qua các Test đã lựa chọn nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn tới việc phát triển SBTĐ của cả 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 7)		Nhóm đối chứng (n = 7)		t _{tính}	p
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$		
1	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	2.58	0.31	2.66	0.37	2.366	< 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	11.86	0.32	11.98	0.34	2.437	< 0.05
3	Chạy 150 XPC (s)	18.73	0.44	19.01	0,47	2.284	< 0.05

Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 6 tháng thực nghiệm, thành tích của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thu được thông qua các test kiểm tra đều có ở $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này chứng tỏ các bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình được đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập cũ.

Kết quả trên cho phép khẳng định tính hiệu quả của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn trong

việc huấn luyện phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

3.2.4. Nhịp độ tăng trưởng về kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm

Để làm rõ hơn tính hiệu quả của các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng thành tích sau theo công thức S.Brody Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng của các Test đánh giá SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng qua các giai đoạn huấn luyện

T T	Test	W ₁₋₂ (%)		W ₂₋₃ (%)		W ₁₋₃ (%)	
		TN	ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC
1	Thời gian 20m cuối cự ly 100m (s)	2.99	0.74	1.92	0.75	4.91	1.49
2	Chạy 100m XPT (s)	1.17	0.24	0.42	0.25	1.59	0.50
3	Chạy 150m XPC (s)	1.21	0.36	1.11	0.16	2.32	0.52

Kết quả ở bảng 5 cho thấy: Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đồng đều hơn và biểu hiện ở mức độ tăng trưởng lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng qua các giai đoạn huấn luyện. Điều đó khẳng định các bài tập phát triển SBTĐ được lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao trong quá trình huấn luyện cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình.

KẾT LUẬN

- Đề tài lựa chọn được 14 bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình.

- Sau quá trình thực nghiệm sư phạm các bài tập đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả trong phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình. Kết quả thu được thông qua 3 Test kiểm tra đều có $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Tài liệu tham khảo

1. Đàm Quốc Chính (2000), "*Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sư phạm) nhằm nâng cao hiệu quả tuyển chọn và dự báo thành tích của VĐV trẻ chạy 100m ở Việt Nam*", Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn*, biên dịch từ tài liệu nước ngoài, Nxb TDTT Hà Nội.
3. V. Breider (2005), "*Hoạt động thi đấu của các VĐV chạy cự ly ngắn*", Trường Đại học TDTT 1 nội san số 12 (tr. 39 - 49).
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ Luận văn thạc sĩ Giáo dục học (2017) "*Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam vận động viên chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển Điền kinh Thái Bình*". Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm thể dục Thể thao Hà Nội.

Ngày nhận bài: 24/02/2022

Ngày đánh giá: 15/03/2022

Ngày duyệt đăng: 22/03/2022

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG DẠY BƠI CHO TRẺ EM LỨA TUỔI 7-8 CÁC LỚP PHONG TRÀO TẠI CUNG THỂ THAO DƯỚI NƯỚC, KHU LIÊN HỢP THỂ THAO QUỐC GIA

SELECTING SOME MEASURES TO IMPROVE THE QUALITY OF SWIMMING TEACHING FOR CHILDREN AGED 7-8 AT WATER SPORTS PALACE, NATIONAL SPORTS COMPLEX

ThS. Nguyễn Quảng Bình - Khu liên hợp thể thao Quốc gia.

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được nội dung cụ thể của 05 biện pháp phù hợp, khoa học, ứng dụng vào thực tiễn nâng cao chất lượng dạy bơi cho đối tượng trẻ em lứa tuổi 7-8, qua đó góp phần nâng cao chất lượng, hiệu quả dạy bơi phong trào của Cung thể thao dưới nước, khu liên hợp thể thao Quốc gia.

Từ khóa: Biện pháp; Chất lượng; Bơi; Trẻ em lứa tuổi 7-8.

Abstract: Using conventional scientific research methods, the research has selected and built the specific content of 5 appropriate, scientific and practical measures to improve the quality of swimming lessons for children aged 7-8, thereby contributing to improving the quality and effectiveness of swimming lessons at Water Sports Palace, National Sports Complex.

Keywords: Measure; Quality; swimming; Children aged 7-8.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, tai nạn đuối nước đang là vấn đề bức thiết, việc phòng chống đuối nước cho trẻ em đang được Đảng, Nhà nước và xã hội quan tâm. Dù đã có Chương trình phòng chống tai nạn thương tích nói chung và đuối nước nói riêng dành cho trẻ em, nhưng đuối nước vẫn là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho trẻ em ở nước ta. Trước thực trạng trên, việc khắc phục, hạn chế nạn đuối nước đang là vấn đề hết sức quan trọng và cấp bách, vì vậy, một chiến lược phòng chống đuối nước đã được đặt ra, gồm những nội dung: Nâng cao nhận thức, kiến thức và cung cấp các thông tin về gánh nặng đuối nước, các yếu tố nguy cơ, hoàn cảnh xảy ra đuối nước; truyền thông các biện pháp phòng chống; dạy trẻ và người lớn các kỹ năng bơi, tự cứu, cứu bạn, hô hấp nhân tạo.

Từ thực tiễn nêu trên, nhiều đơn vị, trường học, tổ chức trong đó có Cung thể thao dưới nước, khu liên hợp thể thao Quốc gia trên cơ sở tiềm lực của mình đã mở ra nhiều lớp dạy bơi phong trào cho các đối tượng khác nhau, trong đó tập trung chính vào các đối tượng trẻ em, đáp ứng được phần nào nhu cầu học bơi

của trẻ em trên địa bàn quận Nam Từ Liêm và một số khu vực lân cận. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành: *Lựa chọn biện pháp nâng cao chất lượng dạy bơi cho trẻ em lứa tuổi 7-8 các lớp phong trào tại Cung thể thao dưới nước, khu liên hợp thể thao Quốc gia.*

2. PHƯƠNG PHÁP 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 quan sát sự phạm, phương pháp thực nghiệm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn biện pháp nâng cao chất lượng dạy bơi cho trẻ em lứa tuổi 7-8 các lớp phong trào tại Cung thể thao dưới nước, Khu liên hợp Thể thao Quốc gia

3.1.1. Các nguyên tắc lựa chọn biện pháp

Nguyên tắc 1: Đảm bảo tính thực tiễn

Thực tiễn kết quả điều tra thực trạng cho thấy, phân bổ nội dung chương trình dạy bơi còn hạn chế, chưa toàn diện, việc bố trí các giáo viên chưa thực sự phát huy được hiệu quả, nhận thức của học sinh các lớp học bơi về

vai trò của việc học bơi còn chưa đầy đủ, còn nhiều học sinh chưa yêu thích và tham gia học bơi còn mang tính ép buộc, thụ động. Do vậy kết quả học bơi chưa thực sự cao.

Nguyên tắc 2: Đảm bảo tính toàn diện

Đề xuất các biện pháp cần phải căn cứ vào thực trạng tất cả các yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả hoạt động dạy bơi, để đảm bảo các biện pháp đưa ra có thể cùng lúc thực hiện và tác động đồng bộ tạo nên hiệu quả tổng hợp.

Nguyên tắc 3: Đảm bảo tính khả thi

Các biện pháp đưa ra phải đảm bảo có thể ứng dụng được vào thực tế và mang lại hiệu quả.

Nguyên tắc 4: Đảm bảo tính khoa học

Các biện pháp đề ra phải được nghiên cứu sắp xếp một cách khoa học, hợp lý. Lựa chọn nội dung giảng dạy phù hợp, đảm bảo những kiến thức theo yêu cầu chuyên môn nghề nghiệp, trang bị những kỹ năng cơ bản trong công tác dạy bơi đáp ứng yêu cầu của thực tiễn.

3.1.2. Lựa chọn các biện pháp nâng cao chất lượng dạy bơi cho trẻ em lứa tuổi 7-8 tại Cung thể thao dưới nước, Khu liên hợp Thể thao Quốc gia

Để có thể lựa chọn được các biện pháp mang tính khoa học, phù hợp với thực tiễn, đảm bảo tính khả thi theo các nguyên tắc đã đề ra, đề tài trên cơ sở kết quả đánh giá thực trạng, tiến hành nghiên cứu các tài liệu chuyên môn, trao đổi với các chuyên gia, giảng viên, hướng dẫn viên, huấn luyện viên bơi... từ đó xác định được 6 biện pháp có khả năng ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao chất lượng dạy bơi cho trẻ em các lớp phong trào lứa tuổi 7-8 tại Cung thể thao dưới nước, Khu liên hợp TTQG. Sau đó, để có sự lựa chọn khách quan và chính xác, đề tài đã tiến hành phỏng vấn đối với 30 chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên về tính phù hợp của các biện pháp đưa ra theo 3 mức: Rất phù hợp, phù hợp và không phù hợp. Kết quả thu được ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các biện pháp nâng cao chất lượng dạy bơi cho trẻ em lứa tuổi 7-8 tại Cung thể thao dưới nước, khu liên hợp Thể thao Quốc Gia (n = 30)

TT	Các biện pháp	Rất phù hợp		Phù hợp		Không phù hợp	
		n	%	n	%	n	%
1	Tuyên truyền nâng cao nhận thức của giáo viên, học sinh về tầm quan trọng của việc học bơi đối với học sinh phổ thông nói chung và trẻ em lứa tuổi 7-8 nói riêng	25	83.33	5	16.67	0	0.00
2	Bổ sung điều chỉnh chương trình dạy bơi cho trẻ em lứa tuổi 7-8 tuổi tại Cung thể thao dưới nước	28	93.33	1	3.33	1	3.33
3	Điều chỉnh tăng số lượng giáo viên giảng dạy các lớp bơi	27	90.00	2	6.67	1	3.33
4	Tăng số buổi học bơi trên một khóa học	4	13.33	9	30.00	17	56.67
5	Tổ chức kiểm tra giữa khóa kết quả học bơi	28	93.33	2	6.67	0	0.00
6	Tổ chức giải thi đấu bơi khi kết thúc khóa học	25	83.33	3	10.00	2	6.67

Kết quả thu được cho thấy: Trong 6 giải pháp mà đề tài đưa ra phỏng vấn, có 5/6 giải pháp được các ý kiến trả lời lựa chọn ở mức phù hợp và rất phù hợp với tỷ lệ cao trên 90%.

Đây là các giải pháp mà đề tài sẽ lựa chọn để đưa vào ứng dụng trong thực tiễn nhằm nâng cao chất lượng dạy bơi cho trẻ em lứa tuổi 7-8

tại Cung thể thao dưới nước, Mỹ Đình, Hà Nội, bao gồm các biện pháp:

Biện pháp 1: Tuyên truyền nâng cao nhận thức của giáo viên, học sinh về tầm quan trọng của việc học bơi đối với học sinh phổ thông nói chung và học sinh lứa tuổi 7-8 nói riêng.

Biện pháp 2: Bổ sung điều chỉnh nội dung chương trình dạy bơi cho trẻ em lứa tuổi 7-8 tuổi tại Cung thể thao dưới nước, Khu liên hợp thể thao Quốc gia.

Biện pháp 3: Điều chỉnh tăng số lượng giáo viên giảng dạy các lớp bơi

Biện pháp 4: Tổ chức kiểm tra giữa khóa kết quả học bơi

Biện pháp 5: Tổ chức giải thi đấu bơi khi kết thúc khóa học.

3.1.3. Xây dựng nội dung các biện pháp

Sau khi lựa chọn được 5 biện pháp, đề tài tiến hành xây dựng các nội dung cụ thể cho từng giải pháp đã xác định. Thông qua trao đổi, tọa đàm, trực tiếp các chuyên gia, giáo viên có kinh nghiệm đề tài xây dựng nội dung cụ thể của từng giải pháp như sau:

Biện pháp 1: Tuyên truyền nâng cao nhận thức của giáo viên, học sinh về tầm quan trọng của việc học bơi đối với học sinh phổ thông nói chung và học sinh lứa tuổi 7-8 nói riêng.

Phối hợp với Sở Giáo dục và Đào tạo Thành phố Hà Nội, Phòng giáo dục quận Nam Từ Liêm, tổ chức các buổi tuyên truyền tại các trường học trên địa bàn.

Thông qua các giờ học tại cung thể thao dưới nước, khu liên hợp thể thao Quốc gia, giáo viên linh động lồng ghép các nội dung tuyên truyền vào nội dung bài dạy, các nội dung tuyên truyền trên nguyên tắc không phá vỡ cấu trúc buổi học.

Các hoạt động trên có thể linh hoạt nhân rộng ra các địa bàn các quận lân cận.

Biện pháp 2: Bổ sung điều chỉnh nội dung chương trình dạy bơi cho trẻ em lứa tuổi 7-8 tuổi tại Cung thể thao dưới nước, Khu liên hợp thể thao Quốc gia

Ban Giám đốc khu liên hợp Thể thao Quốc gia chỉ đạo các giáo viên thống nhất điều chỉnh

nội dung chương trình dạy bơi môn bơi ếch cho trẻ em lứa tuổi 7-8. Trong đó sử dụng thời lượng 1 tiết học (lồng ghép vào thời gian giảng dạy thực hành) để giảng dạy các nội dung về lý thuyết.

Biện pháp 3: Điều chỉnh tăng số lượng giáo viên giảng dạy các lớp bơi

Ban Giám đốc chỉ đạo phòng quản lý hoạt động dạy bơi tiến hành phân phối lớp và sắp xếp 2 giáo viên/1 lớp học cho các khóa học.

Các giáo viên căn cứ kế hoạch, chương trình của các lớp, phân công trách nhiệm quản lý và giảng dạy trong các giờ học, đảm bảo tính thống nhất và hiệu quả của giờ học

Biện pháp 4: Tổ chức kiểm tra giữa khóa kết quả học bơi

Trên cơ sở kế hoạch, chương trình dạy bơi đã được phê duyệt, các giáo viên tiến hành kiểm tra, đánh giá kết quả theo đúng kế hoạch và nội dung.

Biện pháp 5: Tổ chức giải thi đấu bơi khi kết thúc khóa học

Căn cứ kế hoạch tổ chức các lớp dạy bơi tại Cung thể thao dưới nước, khu liên hợp thể thao Quốc gia, phòng quản lý dạy bơi phối hợp với các giáo viên xây dựng kế hoạch và triển khai tổ chức các giải thi đấu vào cuối khóa học theo các nhóm tuổi và giới tính.

3.2. Ứng dụng và xác định tính hiệu quả các biện pháp nâng cao chất lượng dạy bơi cho trẻ em lứa tuổi 7-8 các lớp phong trào tại Cung thể thao dưới nước, Khu liên hợp Thể thao Quốc gia

3.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Để ứng dụng các biện pháp đã được lựa chọn vào thực tiễn và xác định hiệu quả của chúng trong việc nâng chất lượng dạy bơi tại cung thể thao dưới nước, khu liên hợp thể thao Quốc gia, đề tài tiến hành thực nghiệm so sánh tự đối chiếu với đối tượng thực nghiệm gồm 120 trẻ em lứa tuổi 7- 8 tuổi được phân bổ ở 6 lớp tham gia học bơi tại cung thể thao dưới nước, khu liên hợp thể thao Quốc gia.

- Thời gian thực nghiệm: Từ tháng 6/2021 đến tháng 8/2021

- Địa điểm thực nghiệm: Tại cung thể thao dưới nước, khu liên hợp TTQG.

Trên cơ sở các biện pháp đã lựa chọn để việc xây dựng kế hoạch thực nghiệm đảm bảo tính khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn tổ chức các lớp dạy bơi phong trào cho trẻ em lứa tuổi 7-8 tại Cung thể thao dưới nước, Khu

liên hợp Thể thao Quốc gia. Đề tài đã tiến hành trao đổi với các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên về việc sắp xếp kế hoạch tổ chức thực nghiệm, ứng dụng các biện pháp đã lựa chọn vào thực tiễn. Từ đó đã xây dựng được kế hoạch thực nghiệm như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kế hoạch thực nghiệm các biện pháp nâng cao chất lượng dạy bơi cho trẻ em lứa tuổi 7-8 tại cung thể thao dưới nước, khu liên hợp thể thao Quốc gia

TT	Nội dung biện pháp	Thời gian thực nghiệm														
		Tuần 1			Tuần 2			Tuần 3			Tuần 4			Tuần 5		
1	Tuyên truyền nâng cao nhận thức của giáo viên, học sinh về tầm quan trọng của việc học bơi đối với học sinh phổ thông nói chung và trẻ em lứa tuổi 7-8 nói riêng.	x	x		x	x		x	x		x		x	x	x	
2	Bổ sung điều chỉnh chương trình dạy bơi cho trẻ em lứa tuổi 7-8 tuổi tại Cung thể thao dưới nước, Khu liên hợp Thể thao Quốc gia	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3	Điều chỉnh tăng số lượng giáo viên giảng dạy các lớp bơi phong trào lứa tuổi 7-8	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	Tổ chức kiểm tra giữa khóa kết quả học bơi									x						x
5	Tổ chức giải thi đấu bơi khi kết thúc khóa học.															x

3.2.2. Đánh giá hiệu quả các biện pháp nâng cao chất lượng dạy bơi cho trẻ em lứa tuổi 7 – 8 tại cung thể thao dưới nước Khu liên hợp Thể thao Quốc gia

Để đánh giá hiệu quả quá trình thực nghiệm, trước khi thực nghiệm đề tài đã tiến hành phỏng vấn để đánh giá nhận thức của các em tham gia thực nghiệm thông qua phiếu hỏi về tầm quan trọng, mức độ yêu thích, nhu cầu và động cơ tham gia học môn bơi. Đối tượng phỏng vấn gồm 120 trẻ em đăng ký tham gia học bơi tại Cung thể thao dưới nước, khu liên hợp thể thao Quốc gia. Đây đều là những bạn mới đăng ký đi học bơi lần đầu, hầu hết chưa biết bơi.

Sau khi kết thúc chương trình thực nghiệm, đề tài tiến hành đánh giá kết quả thực nghiệm. Đề tài tiến hành phỏng vấn đối với các học sinh đã tham gia và hoàn thành chương trình thực nghiệm về các nội dung liên quan như trước thực nghiệm.

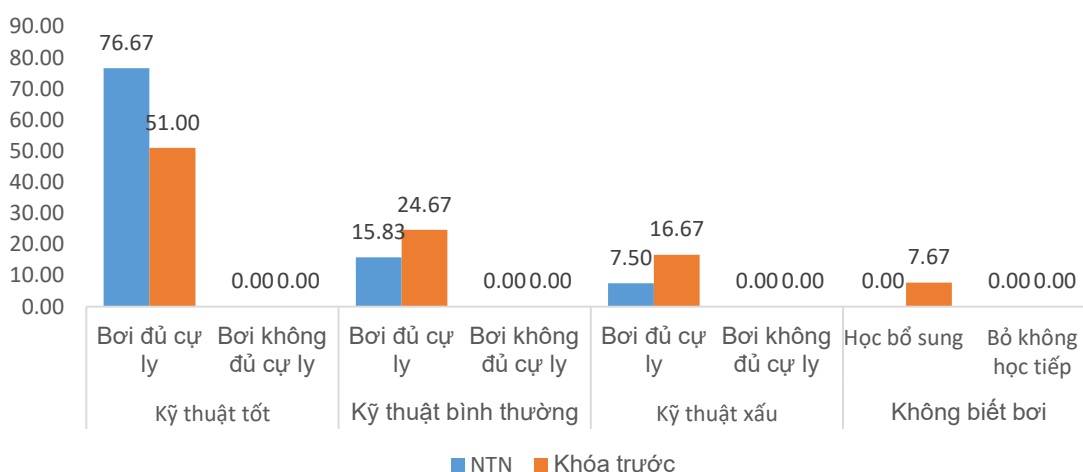
Không có học sinh nào không thích và không có nhu cầu học bơi. Điều này cho thấy, hiệu quả rõ rệt từ công tác tuyên truyền và tổ chức giảng dạy bơi trong quá trình thực nghiệm.

Tiếp đến đề tài tiến hành tổng hợp kết quả kiểm tra kỹ thuật bơi ếch cuối khóa học và so sánh với kết quả kiểm tra của khóa học năm 2020. Kết quả thu được ở bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả học bơi của nhóm thực nghiệm với trẻ em các lớp phong trào lứa tuổi 7-8 sau thực nghiệm

TT	Các kỹ thuật		Kết quả			
			NTN (n=120)		NĐC (n=300)	
			n	Tỷ lệ (%)	n	Tỷ lệ (%)
1	Kỹ thuật tốt	Bơi đủ cự ly	92	77	153	51.00
		Bơi không đủ cự ly	0	0.00	0	0.00
2	Kỹ thuật bình thường	Bơi đủ cự ly	19	15.8	74	24.67
		Bơi không đủ cự ly	0	0.00	0	0.00
3	Kỹ thuật xấu	Bơi đủ cự ly	9	7.2	50	16.67
		Bơi không đủ cự ly	0	0.00	0	0.00
4	Không biết bơi	Học bổ sung	0	0.00	23	7.67
		Bỏ không học tiếp	0	0.00	0	0.00

Để thấy rõ hơn sự khác biệt trong kết quả học tập của nhóm thực nghiệm so với khóa học trước đó (năm 2020), đề tài tiến hành biểu diễn kết quả kiểm tra của 2 nhóm trên biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. So sánh kết quả học bơi của nhóm thực nghiệm với trẻ em các lớp phong trào lứa tuổi 7-8 sau thực nghiệm

Nhìn vào biểu đồ 1 có thể thấy rằng, nhóm thực nghiệm tỷ lệ trẻ em bơi đủ cự ly với kỹ thuật tốt cao hơn hẳn so với nhóm trẻ em cùng lứa tuổi ở khóa trước. Đồng thời không có bạn nào không biết bơi sau khóa học. Điều này một lần nữa khẳng định tính hiệu quả của các biện pháp mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong quá trình nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Đề tài đã nghiên cứu lựa chọn được 5 biện pháp và xây dựng được nội dung cụ thể của từng biện pháp nâng cao chất lượng dạy bơi cho trẻ em các lớp phong trào lứa tuổi 7-8 đồng thời, Cung thể thao dưới nước, khu liên hợp thể thao Quốc gia. Ứng dụng vào thực tiễn đã chứng minh được tính hiệu quả của các biện pháp đã

nâng cao chất lượng dạy bơi cho đối tượng trẻ em lứa tuổi 7-8, qua đó góp phần nâng cao chất

lượng, hiệu quả dạy bơi phong trào của Cung thể thao dưới nước, khu liên hợp thể thao Quốc gia.

Tài liệu tham khảo

1. Báo cáo thế giới về phòng chống thương tích ở trẻ em, Tổ chức Y tế Thế giới World Health Organization, 2008,
2. Bộ Giáo dục và đào tạo (2016), Công văn số 1761/BGDĐT-CTHSSV gửi các Sở giáo dục và đào tạo các tỉnh để chỉ đạo về việc tăng cường công tác giáo dục, tuyên truyền phòng, tránh tai nạn thương tích và đuối nước cho trẻ em, học sinh.
3. Thủ tướng (2016), Quyết định số 234/QĐ-TTg, Phê duyệt Chương trình phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em giai đoạn 2016 – 2020, Văn phòng chính phủ.
4. Văn Tường (2018), *Đặc điểm tâm sinh lý của học sinh tiểu học*, TP Hồ Chí Minh.
5. Lê Anh Thơ, Đồng Văn Triệu (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, NXB, Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ luận văn đề tài thạc sỹ giáo dục học của học viên Nguyễn Quảng Bình với tên đề tài: *“Nghiên cứu biện pháp nâng cao chất lượng dạy bơi cho trẻ em lứa tuổi 7-8 các lớp phong trào tại cung thể thao dưới nước, Khu liên hợp Thể thao Quốc gia”*.

Ngày nhận bài: 29/11/2021

Ngày đánh giá: 03/12/2021

Ngày duyệt đăng: 15/01/2022



Ảnh minh họa

LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ DỤC AEROBIC NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO NAM HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ QUÝ ĐÔN – HÀ ĐÔNG – HÀ NỘI

CHOOSING AEROBIC EXERCISE TO IMPROVE GENERAL FITNESS FOR GRADE
11 MALE STUDENTS AT LE QUY DON HIGH SCHOOL HA DONG - HANOI

ThS. Mai Thị Thanh Thủy – Trường ĐH SP TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài tiến hành nghiên cứu lựa chọn bài tập thể dục Aerobic và ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao thể lực chung cho Nam học sinh khối 11 Trường trung học phổ thông Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội, bước đầu đã đạt được những hiệu quả nhất định. Qua đó, góp phần nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất trong nhà trường.

Từ khóa: bài tập thể dục Aerobic; Thể lực chung; Trung học phổ thông Lê Quý Đôn.

Abstract: By conventional research methods in the field of sports, the study has conducted research, selected aerobic exercises and applied them in practice to improve the general physical fitness for grade 11 male students at Le Quy Don High School - Ha East – Hanoi. Initial results have been achieved. Thereby, contributing to improving the effectiveness of physical education in schools.

Keyword: Aerobic exercises; General fitness; Le Quy Don High School.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bài tập thể dục Aerobic là khả năng thực hiện một cách liên tục các cấu trúc chuyển động mềm dẻo, sức mạnh và có cường độ cao. Các bước nhảy Aerobic cơ bản cùng với các cấu trúc chuyển động cánh tay được thực hiện phù hợp với âm nhạc để tạo ra sự chuyển động nhịp điệu và trình tự liên tục của các chuyển động có tác động thấp và cao.

Aerobic có ưu thế hơn hẳn so với bài tập phát triển chung không sử dụng âm nhạc. Việc gắn liền nó với nghệ thuật và kết hợp bài tập với âm nhạc đòi hỏi phối hợp toàn thân ở các tư thế khác nhau tại chỗ và di chuyển để làm cho tính vũ đạo của bài tập tăng lên. Độ tự do của bài tập tương đối lớn nên có thể điều chỉnh linh hoạt các yếu tố thuộc lượng vận động phù hợp với sức khỏe và trình độ tập luyện của đối tượng thanh thiếu niên. Tác dụng của thể dục Aerobic có thể đảm đương được nhiệm vụ nâng cao thể lực cho học sinh phổ thông trung học. Do đó việc biên soạn và ứng dụng một số tổ hợp Thể dục Aerobic vào giảng dạy nhằm nâng cao thể lực cho học sinh là một việc làm

rất quan trọng và cần thiết. Việc đưa các dạng bài tập Thể dục Aerobic vào giảng dạy trong các trường phổ thông là một xu thế mới nhằm nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất toàn diện cho học sinh.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Lựa chọn bài tập thể dục Aerobic nhằm nâng cao thể lực chung cho Nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội*”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các mục tiêu 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 kiểm tra sư phạm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực chung cho Nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội

Nguyên tắc lựa chọn bài tập

Nâng cao (phát triển) thể lực là quá trình phát triển toàn diện tới năng lực thể chất của người tập. Việc sử dụng các bài tập khác nhau để nâng cao khả năng chức phận của cơ thể, phát triển toàn diện năng lực thể chất và làm phong phú vốn kỹ năng kỹ xảo vận động của người tập. Khi lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực cho học sinh, cần tuân thủ các nguyên tắc sau:

- Các bài tập được lựa chọn đảm bảo thời gian thực hiện trong giờ học, số lượng ít nhưng đạt hiệu quả.
- Các bài tập phải huy động nhiều nhóm cơ bắp tham gia hoạt động và tác động tới nhiều tổ chức cùng một lúc.
- Các bài tập lựa chọn trong quá trình giảng dạy và tập luyện phải theo quy luật sinh lý vận động.

- Việc lựa chọn phương pháp thực hiện bài tập trong giờ học tùy thuộc vào nhiệm vụ và tính mới lạ của nội dung đang học tập.

Lựa chọn bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực chung cho Nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội

Qua quá trình quan sát, tham khảo những tài liệu chuyên môn, bước đầu đề tài lựa chọn được 13 bài tập Aerobic nhằm phát triển thể lực chung cho Nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội. Để lựa chọn được những bài tập một cách khách quan, khoa học, phù hợp với đối tượng nghiên cứu và điều kiện thực tiễn, đề tài tiến hành phỏng vấn các cán bộ quản lý, giáo viên giảng dạy môn GDTC và một số giảng viên về bài tập nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả (n=15)	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Các động tác phối hợp vũ đạo: tay, chân, thân, mình	14	93.33
2	Các động tác chạy: Chạy thường, chạy nâng cao đùi, chạy hất chân trước, ngang, sau	13	86.66
3	Các động tác đá chân kết hợp với tay	15	100
4	Các động tác bật nhảy kết hợp với tay - Thân mình	11	73.33
5	Các động tác bật nhảy: Chụm chân, tách chân	14	93.33
6	Tổ hợp các động tác bước với trước, ngang	6	40.00
7	Tổ hợp các động tác cắt kéo: trước, sau	14	93.33
8	Các động tác phối hợp chân với tay, lườn	15	100
9	Các động tác phối hợp đá chân xoạc dọc	8	53.33
10	Các động tác chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng	13	86.66
11	Các động tác trồng người (thấp)	5	33.33
12	Các động tác đứng quay, ngồi quay 90°	13	86.66
13	Các động tác đứng quay, ngồi quay 180°, 360° và động tác bật kết hợp với quay	8	53.33

Qua kết quả ở bảng 1 cho thấy: có 8/13 bài tập thể dục Aerobic có số phiếu tán thành cao từ 80 - 100 %. Vì vậy, đề tài quyết định sử dụng 8

bài tập thể dục Aerobic để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho Nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội

3.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Thời gian thực nghiệm: Đề tài tiến hành ứng dụng các bài tập Aerobic vào thực nghiệm trong thời gian 8 tuần, tập 2 buổi/tuần, thời gian một buổi tập là 90 phút.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội.

- Đối tượng thực nghiệm: 20 nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội.

- Nội dung thực nghiệm: Bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho Nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội.

- Kết quả thực nghiệm sẽ được đánh giá bằng sự phát triển thể lực của đối tượng nghiên cứu với các chỉ tiêu rèn luyện thân thể theo quy định.

3.2.2. Tiến trình thực nghiệm

Tiến trình thực nghiệm các bài tập thể dục Aerobic nhằm nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

TT	Nội dung bài tập	Tuần							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Các động tác phối hợp vũ đạo: tay, chân, thân, mình	x		x		x		x	
2	Các động tác chạy: Chạy thường, chạy nâng cao đùi, chạy hất chân trước, ngang, sau		x		x		x		x
3	Các động tác đá chân kết hợp với tay	x		x		x		x	
4	Các động tác bật nhảy: Chụm chân, tách chân		x		x		x		x
5	Tổ hợp các động tác cắt kéo: trước, sau	x		x		x		x	
6	Các động tác phối hợp chân với tay, lườn		x		x		x		x
7	Các động tác chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng	x		x		x		x	
8	Các động tác đứng quay, ngồi quay 90 ⁰		x		x		x		x

3.2.3. Đánh giá hiệu quả của bài tập đã lựa chọn

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra thể lực chung của đối tượng

nghiên cứu thông qua 4 test kiểm tra theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT, về việc đánh giá trình độ thể lực của học sinh, sinh viên tại quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn RLTT của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm (n=20)

TT	Test	Kết quả kiểm tra					
		Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1	Chạy 30m XPC (s)	2	10.0	14	70.0	4	20.0
2	Bật xa tại chỗ (cm)	3	15.0	12	60.0	5	25.0
3	Chạy thoi 4×10 (s)	2	10.0	15	75.0	3	15.0
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	2	10.0	12	60.0	6	30.0

Qua bảng 3 cho thấy: học sinh có kết quả kiểm tra ở mức tốt và đạt theo tiêu chuẩn RLTT ở các nội dung có tỷ lệ từ 60 – 85%. Tuy nhiên,

số học sinh không đạt theo tiêu chuẩn RLTT ở các nội dung vẫn chiếm tỷ lệ cao từ 15 – 30%.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả các bài tập Aerobic nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu mà đề tài đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực theo

nội dung, tiêu chuẩn RLTT của đối tượng nghiên cứu sau quá trình ứng dụng các bài tập Aerobic vào thực nghiệm trong thời gian 8 tuần. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn RLTT của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm (n=20)

TT	Test	Kết quả kiểm tra					
		Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1	Chạy 30m XPC (s)	4	20.0	15	75.0	1	5
2	Bật xa tại chỗ (cm)	5	25.0	13	65.0	2	10
3	Chạy thoi 4×10 (s)	4	20.0	15	75.0	1	5
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	3	15.0	15	75.0	2	10

Kết quả của bảng 4 cho thấy: Sau quá trình thực nghiệm ở tất cả các nội dung kiểm tra, tỷ lệ học sinh đạt mức tốt và đạt theo tiêu chuẩn RLTT đã tăng lên, số học sinh không đạt giảm đi rõ rệt so với trước thực nghiệm. Điều đó chứng tỏ các bài tập Aerobic mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn cho nam học sinh khối 11 trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội bước đầu đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 8 bài tập Aerobic để ứng dụng vào thực

Tài liệu tham khảo

1. Quyết định số 2198/QĐ-TTg V/v, “*Phê duyệt chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020*”. NXB Chính trị Quốc gia.
2. Phạm Nguyên Phùng, Trần Tuyết Lan, Hoàng Minh Thuận (2008), *Giáo trình thể dục*, Hà Nội.
3. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Đo lường thể dục thể thao*, NXB TĐTT Hà Nội.
4. Kiều Tất Vinh (2011), *Giáo trình nghiên cứu khoa học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. <http://liendoantheductphcm.vn>.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ đề tài tốt nghiệp: “*Lựa chọn bài tập thể dục Aerobic nhằm nâng cao thể lực chung cho Nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua tại trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội năm 2020.

Ngày nhận bài: 28/01/2022

Ngày đánh giá: 05/02/2022

Ngày duyệt đăng: 25/02/2022

ĐỀ XUẤT CÁC BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ XUÂN ĐÌNH, QUẬN BẮC TỪ LIÊM, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

PROPOSING SOME METHODS TO DEVELOP PHYSICAL STRENGTH FOR STUDENTS OF XUAN DINH SECONDARY SCHOOL

BAC TU LIEM DISTRICT HA NOI CITY

ThS. Trần Khắc Minh – Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã lựa chọn và xây dựng được nội dung cụ thể của 5 biện pháp phát triển thể chất cho học sinh Trường THCS Xuân Đình, Quận Bắc Từ Liêm, Hà Nội.

Từ khóa: Biện pháp; Phát triển Thể chất; Học sinh Trung học cơ sở.

Abstract: Through conventional scientific research methods, the research has selected and built the specific content of 5 physical development measures for students at Xuan Dinh Secondary School, Bac Tu Liem District, Hanoi.

Keyword: Measures; Physical Development; Secondary School Students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, được sự quan tâm của các cấp lãnh đạo Thành phố Hà Nội, nhiều trường THCS và lớp học đã được xây dựng mới, đội ngũ giáo viên nói chung và GDTC nói riêng ngày càng đông về số lượng và nâng cao về chất lượng.

Tuy nhiên, công tác GDTC trong nhà trường vẫn còn nhiều tồn tại: cơ sở vật chất của đại bộ phận các trường còn thiếu thốn, từ diện tích sân chơi đến các trang thiết bị tập luyện. Chương trình GDTC được biên soạn còn nhiều bất cập, có nội dung được soạn thảo nhưng lại không có điều kiện thực hiện. Sự sắp xếp thời khóa biểu chưa hợp lý, thiếu khoa học... Dẫn tới sự phát triển thể chất của học sinh còn có những hạn chế nhất định.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Nghiên cứu biện pháp phát triển thể chất cho học sinh Trường THCS Xuân Đình, Quận Bắc Từ Liêm, Hà Nội*”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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; và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Nghiên cứu lựa chọn một số biện pháp nhằm phát triển thể chất cho đối tượng nghiên cứu

Thông qua lý luận và phương pháp GDTC cho đối tượng học sinh THCS và lý thuyết GDTC, đề tài lựa chọn biện pháp phát triển thể chất cho đối tượng nghiên cứu dựa vào các nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn: các biện pháp phải xuất phát từ thực tiễn quá trình dạy học, thực tiễn công tác GDTC tại Trường THCS Xuân Đình, Quận Bắc Từ Liêm, Hà Nội.

- Nguyên tắc đảm bảo tính đồng bộ: các biện pháp phải đa dạng về nhiều mặt, trực tiếp giải quyết các vấn đề này sinh trong thực tiễn của nhà trường.

- Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi: các biện pháp đề xuất phải thực tế, đa dạng, khả thi, ứng

dụng cao trong thực tiễn trường THCS Xuân Đỉnh.

- Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học: các biện pháp lựa chọn phải dựa trên cơ sở khoa học, giải quyết các vấn đề một cách khoa học, triệt để.

Nhằm đảm bảo tính khách quan trong việc lựa chọn các biện pháp, đề tài đã tiến hành

phỏng vấn 30 cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các nhà sư phạm hiện đang trực tiếp làm công tác quản lý, giảng dạy tại các trường THCS trên địa bàn Quận Bắc Từ Liêm, các trường Đại học TĐTT. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp phát triển thể chất cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Các biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
1	Đẩy mạnh và đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC	25	83.33	3	10.00	2	6.67
2	Sử dụng hợp lý, tận dụng triệt để và bảo quản tốt các trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường	23	76.67	4	13.33	3	10.00
3	Nâng cao số lượng, chất lượng đội ngũ giáo viên GDTC	15	50.00	7	23.33	8	26.67
4	Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa, phát triển tính chủ động, sáng tạo của học sinh trong giờ học GDTC	22	73.33	5	16.67	3	10.00
5	Tăng cường tổ chức, nâng cao chất lượng hoạt động của các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao của học sinh.	24	80.00	5	16.67	1	3.33
6	Thành lập, đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho các đối tượng cán bộ, giáo viên, học sinh các khối theo hình thức xã hội hoá dưới sự chỉ đạo của Ban Giám hiệu và các tổ chức đoàn thể.	25	83.33	3	10.00	2	6.67
7	Có chính sách hợp lý, thoả đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh tham gia sinh hoạt tại các CLB, lớp năng khiếu TĐTT.	15	50.00	7	23.33	8	26.67

Từ kết quả thu được ở bảng 1 đề tài lựa chọn được 5/7 biện pháp được đa số các ý kiến trả lời lựa chọn với trên 70.00%. Các biện pháp bao gồm:

- **Biện pháp 1.** Đẩy mạnh và đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC.

- **Biện pháp 2.** Sử dụng hợp lý, tận dụng triệt để và bảo quản tốt các trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường.

- **Biện pháp 3.** Đổi mới phương pháp dạy học thể dục theo hướng tích cực hóa, phát triển tính chủ động, sáng tạo của học sinh trong giờ học GDTC.

- **Biện pháp 4.** Tăng cường tổ chức, nâng cao chất lượng hoạt động của các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao của học sinh.

- **Biện pháp 5.** Thành lập, đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho các đối tượng cán bộ, giáo viên, học sinh các khối theo hình thức xã hội hoá dưới sự chỉ đạo của Ban Giám hiệu và các tổ chức đoàn thể.

3.2. Xây dựng nội dung các biện pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC cho đối tượng nghiên cứu

* **Biện pháp 1. Đẩy mạnh và đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC.**

- **Mục đích:** Nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của công tác GDTC trong nhà trường cho các đối tượng: Cán bộ quản lý, giáo viên, sinh viên... tạo tiền đề cho việc triển khai các biện pháp tiếp theo.

- **Nội dung biện pháp:**

+ Phối hợp với các phòng ban chức năng đặc biệt là Đoàn TN trường quán triệt các chỉ thị Nghị quyết của Đảng và nhà nước về công tác TDTT trong trường học.

+ Tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh của Nhà trường về tầm quan trọng của công tác GDTC trong Nhà trường.

+ Tuyên truyền thông qua hệ thống pano, apphic, khẩu hiệu trên toàn trường.

+ Giáo viên giảng dạy TDTT phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp học sinh hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDTT.

+ Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm. Giao cho Đoàn TN nhà trường và tổ GDTC thực hiện.

+ Khuyến khích học sinh theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng hàng ngày, đọc thêm sách báo... để tìm hiểu các thông tin

TDTT của nước ta và thể giới. Giao cho Đoàn Thanh Niên và tổ GDTC thực hiện.

- **Tổ chức thực hiện:**

+ Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo và giám sát triển khai thực hiện.

+ Tổ GDTC phối hợp với Đoàn TN chủ trì thực hiện.

* **Biện pháp 2. Sử dụng hợp lý, tận dụng triệt để và bảo quản tốt các trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường.**

- **Mục đích:** Để nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho giảng dạy chính khoá, cũng như các hoạt động ngoại khoá các môn thể thao của học sinh.

- **Nội dung biện pháp:**

+ Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ tập luyện: sân bãi, nhà tập, dụng cụ tập luyện... để có thể tận dụng tối đa điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường phục vụ giảng dạy chính khoá và hoạt động tập luyện ngoại khóa các môn thể thao.

+ Xây dựng phương án sử dụng sân bãi, nhà tập theo từng đối tượng tập luyện, quy chế sử dụng trang thiết bị.

+ Tạo điều kiện cho mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở nhà tập... để hội viên câu lạc bộ thể thao có điều kiện tập luyện thoải mái trong thời gian rảnh rỗi.

+ Áp dụng những phương tiện kỹ thuật trong quá trình tập luyện và thi đấu là một biện pháp rất cần thiết để thu nhận những tài liệu khách quan về số lượng và chất lượng động tác, qua đó giáo viên có thể phát hiện và sửa chữa được những sai sót kỹ thuật động tác trong tập luyện, thi đấu một cách dễ dàng.

- **Tổ chức thực hiện:**

+ Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo và giám sát triển khai thực hiện.

+ Tổ GDTC chủ trì thực hiện.

Biện pháp 3. Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa, phát triển tính chủ động, sáng tạo của học sinh trong giờ học GDTC.

- **Mục đích:** Đổi mới phương pháp dạy học môn GDTC phù hợp với điều kiện của nhà trường, phù hợp với nhu cầu, ham thích của các em học sinh, tạo động cơ tự giác, tích cực, phát triển tính chủ động, sáng tạo của học sinh trong giờ học GDTC.

- **Nội dung biện pháp:**

Cần nghiên cứu đầy đủ nội dung về quy chế chuyên môn, khảo sát nhu cầu học tập của học sinh, xây dựng trật tự, kỷ cương nề nếp trong dạy và học; xây dựng kế hoạch hoạt động tổ chuyên môn, trực tiếp chỉ đạo, theo dõi, hướng dẫn, kiểm tra giáo viên thực hiện quy chế chuyên môn; lưu ý các tiêu chí về giáo dục, giáo dỡng và phát triển, nâng cao thể lực cho học sinh. Phát động, chỉ đạo triển khai phong trào thi đua thực hiện đổi mới và sử dụng linh hoạt các phương pháp dạy và học; thực hiện một cách có hệ thống, có kế hoạch, nhằm phát huy tính tích cực, chủ động, sáng tạo và năng lực tự học tập của học sinh. Chỉ đạo giáo viên quản lý, tổ chức, bồi dưỡng, sử dụng tích cực những học sinh có năng khiếu thể thao ở mỗi lớp làm cán sự bộ môn trong các giờ học thực hành chính khóa, ngoại khóa, nhằm phục vụ tốt công tác giảng dạy theo đặc thù của từng môn.

- **Tổ chức thực hiện:**

+ Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo và giám sát triển khai thực hiện.

+ Tổ GDTC chủ trì thực hiện.

*** Biện pháp 4. Tăng cường tổ chức, nâng cao chất lượng hoạt động của các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao của học sinh.**

- **Mục đích:** Nhằm đáp ứng mục tiêu đào tạo là giỏi một môn, biết nhiều môn, tăng cường sức khỏe, đáp ứng theo yêu cầu, nâng cao chất lượng đào tạo, chuẩn bị lực lượng tham gia thi đấu các giải thể thao, Hội khỏe Phù Đổng hàng năm của trường cũng như của ngành Giáo dục và Đào tạo thành phố Hà Nội.

- **Nội dung biện pháp:**

+ Tăng cường sự quan tâm lãnh đạo của các cấp uỷ đảng, chính quyền, đoàn thể về sự cần thiết có các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao của nhà trường. Thường xuyên làm tốt

công tác giáo dục chính trị tư tưởng cho đội ngũ cán bộ giáo viên, VDV trong đội tuyển.

+ Bám sát kế hoạch thi đấu của ngành, địa phương, thực hiện nghiêm túc sự chỉ đạo của lãnh đạo nhà trường. Tổ GDTC xây dựng kế hoạch, chương trình huấn luyện theo từng năm, từng quý, từng tháng, từng tuần và trực tiếp tham gia huấn luyện theo chuyên môn, đảm bảo nguyên tắc, phương pháp huấn luyện, cải tiến, áp dụng các phương pháp huấn luyện mới.

+ Tăng cường, đẩy mạnh công tác phát hiện tài năng, huấn luyện thể lực cho học sinh có năng khiếu các môn thể thao.

+ Củng cố, hoàn thiện kỹ thuật động tác, hình thành kỹ xảo vận động, tâm lý thi đấu, kỹ chiến thuật các môn thể thao cho học sinh.

+ Tham gia thi đấu giao lưu, cọ sát nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, kinh nghiệm thi đấu.

- **Tổ chức thực hiện:**

+ Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo và giám sát triển khai thực hiện.

+ Tổ GDTC chủ trì thực hiện.

- **Hình thức tổ chức tập luyện:**

+ Số lượng buổi tập: Tập 2 buổi/1 tuần, thời gian tập mỗi buổi là từ 60 đến 90 phút (như giờ học chính khoá, có giáo viên GDTC trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

+ Thời gian tiến hành vào các buổi chiều ngày thứ 3 thứ 5 hàng tuần (nhà trường bố trí lịch không có giờ học chính khoá và các hoạt động khác để phục vụ cho hoạt động TDTT ngoại khoá).

*** Biện pháp 5. Thành lập, đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho các đối tượng là cán bộ, giáo viên, học sinh các khối theo hình thức xã hội hóa dưới sự chỉ đạo của Ban Giám hiệu và các tổ chức đoàn thể.**

- **Mục đích:** Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực là nâng cao hiệu quả trong giờ học GDTC chính khoá, đạt được tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, và của nhà trường, đạt thành tích cao trong thi đấu các môn thể thao tại các giải thi đấu của địa phương, ngành tổ chức.

- Nội dung biện pháp:

Tổ chức các hoạt động ngoại khoá, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khoá môn GDTC và rèn luyện các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

Tổ chức xây dựng các câu lạc bộ thể thao toàn trường trong đội ngũ cán bộ, giáo viên và học sinh theo các khối, lớp.

Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thân thể.

Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu các môn thể thao cho học sinh, lôi cuốn đông đảo học sinh tham gia và cổ vũ. Xây dựng các đội tuyển đại biểu tập luyện và thi đấu thường xuyên.

- Tổ chức thực hiện:

+ Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo và giám sát triển khai thực hiện.

+ Tổ GDTC chủ trì thực hiện.

- Hình thức tổ chức tập luyện:

+ Thời gian tiến hành vào buổi chiều (ngoài giờ học chính khoá) các ngày trong tuần.

+ Số lượng buổi tập 2 buổi/tuần, thời gian tập là 90 phút (như giờ học chính khoá, có giáo viên GDTC trực tiếp giảng dạy).

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình giáo dục phổ thông ban hành kèm theo Thông tư số TT32/2018/BGDĐT* của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT.

2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Đồng Văn Triệu (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội

4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Viện khoa học TDTT (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001)*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trần Khắc Minh (2021), trích từ đề tài luận văn Thạc sỹ : “*Nghiên cứu biện pháp phát triển thể lực cho học sinh trường trung học cơ sở Xuân Đình Quận Bắc Từ Liêm Hà Nội*”.

Ngày nhận bài: 21/11/2021

Ngày đánh giá: 10/02/2022

Ngày duyệt đăng: 22/02/2022

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn 5 biện pháp phát triển thể chất cho học sinh trường THCS Xuân Đình, Quận Bắc Từ Liêm, Hà Nội và xây dựng được nội dung cụ thể của từng giải pháp. Các biện pháp gồm:

- **Biện pháp 1.** Đẩy mạnh và đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC.

- **Biện pháp 2.** Sử dụng hợp lý, tận dụng triệt để và bảo quản tốt các trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường

- **Biện pháp 3.** Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa, phát triển tính chủ động, sáng tạo của học sinh trong giờ học GDTC.

- **Biện pháp 4.** Tăng cường tổ chức, nâng cao chất lượng hoạt động của các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao của học sinh.

- **Biện pháp 5.** Thành lập, đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho các đối tượng cán bộ, giáo viên, học sinh các khối theo hình thức xã hội hoá dưới sự chỉ đạo của Ban Giám hiệu và các tổ chức đoàn thể.

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỘT PHÁT TRONG BẬT NHẢY CỦA NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÀ NỘI

APPLYING EXERCISES FOR DEVELOPING SPONTANEOUS STRENGTH IN JUMPING FOR FEMALE STUDENTS OF VOLLEYBALL TEAM OF HANOI UNIVERSITY

¹ThS. Trần Gia Kiên, ²TS. Hường Xuân Nguyên

¹Trường Đại học Hà Nội, ²Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, đề tài đã lựa chọn và ứng dụng 18 bài tập nhằm phát triển sức mạnh bột phát (SMBP) trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập; Sức mạnh bột phát; Bật nhảy; Bóng chuyền; Nữ sinh viên.

Abstract: By conventional research methods, the research has selected and applied 18 exercises to develop spontaneous strength in jumping for female students of the volleyball team of Hanoi University.

Keywords: Exercise; Spontaneous strength; Jump; Volleyball; Female students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là một trong những môn thể thao quần chúng đang được phát triển rộng rãi và phổ biến trên toàn thế giới. Bóng chuyền xuất hiện lần đầu tiên ở nước ta vào những năm 1922. Tuy gặp nhiều khó khăn và trải qua những bước thăng trầm của lịch sử, môn bóng chuyền vẫn không ngừng được duy trì, củng cố và phát triển.

Qua thực tế giảng dạy và huấn luyện đội bóng chuyền nữ Trường Đại học Hà Nội chúng tôi nhận thấy trong thi đấu về mặt kỹ thuật sinh viên thực hiện khá tốt nhưng về mặt thể lực còn hạn chế, đặc biệt là SMBP trong bật nhảy khi thực hiện các kỹ, chiến thuật khi đánh chắn bóng, bật nhảy đập bóng... dẫn đến kết quả tập luyện và thi đấu thấp. Để nâng cao thành tích và phát triển phong trào tập luyện và thi đấu bóng chuyền cho sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Hà Nội cần thiết phải áp dụng các bài tập huấn luyện nhằm phát triển SMBP trong bật nhảy, góp phần nâng cao hiệu quả thi đấu cho sinh viên đội tuyển bóng chuyền nhà trường. Xuất phát từ

những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *“Ứng dụng bài tập phát triển SMBP trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Hà Nội”*.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMBP trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Hà Nội

Trên cơ sở 25 bài tập đã lựa chọn tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến các giáo viên, giảng viên, huấn luyện viên và cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện cho vận động viên, sinh viên đội tuyển Bóng chuyền. Kết quả trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SMBP trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Hà Nội (n=39)

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		
		n	đ	n	đ	n	đ	
Bài tập không bóng								
1	Nằm sấp chống đẩy trong 30s	13	39	15	30	11	11	80
2	Nằm ngửa gập bụng trong 30s	9	27	14	28	16	16	71
3	Co gập khuỷu tay với tạ tay 2kg trong 1 phút	12	36	16	32	11	11	79
4	Chạy rẽ quạt (s)	12	36	16	32	11	11	79
5	Gánh tạ trọng lượng bằng 50% trọng lượng cơ thể thực hiện bật nhảy, bật đôi chân tại chỗ hoặc di động về trước trong 1 phút	13	39	15	30	11	11	80
6	Từng cặp thực hiện bật cao tại chỗ trong 30s	25	75	14	28	0	0	103
7	Chuyền bóng nhồi 0,5 - 1kg cao tay bằng hai tay trong 1 phút	9	27	14	28	16	16	71
8	Bật nhảy lên bục cao 30 - 45cm trong 1 phút	21	63	11	22	7	7	92
9	Bật cao thu gối tại chỗ trong 1 phút	24	72	15	30	0	0	102
10	Bật cao với bảng có đà trong 1 phút	22	66	12	24	5	5	95
11	Nhảy dây tốc độ trong 1 phút	23	69	15	30	1	1	100
Bài tập có bóng								
12	Bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân 10 quả	25	75	14	28	0	0	103
13	Vào đà giậm nhảy tốc độ nhanh 10 quả	13	39	15	30	11	11	80
14	Bật nhảy chắn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4 trong 1 phút	24	72	15	30	0	0	102
15	Đập bóng theo phương lấy đà ở vị trí số 4 với cường độ thực hiện bài tập 3 lần trong 20 giây	23	69	14	28	2	2	99
16	Bật nhảy mô phỏng chắn không bóng và lùi phòng thủ không bóng bằng hay tay trong 1 phút	24	72	14	28	1	1	101
17	Bật nhảy gõ bóng vào tường trong 1 phút	25	75	14	28	0	0	103
18	Bật nhảy đập bóng nhanh 10 quả	24	72	13	26	2	2	100
19	Đập bóng treo trong 30s	25	75	14	28	0	0	103
20	Bật nhảy đập bóng xa lưới 10 quả	21	63	18	36	0	0	99
21	Bật nhảy đập bóng qua lưới có người chắn 10 quả	24	72	14	28	1	1	101
22	Phát bóng cao tay có đà 10 quả	21	63	18	36	0	0	99
Bài tập Trò chơi và thi đấu								
23	Bóng chuyền 6 trong 10 phút	25	75	14	28	0	0	103
24	Thi đấu 5 ván thắng 3	25	75	13	26	1	1	102
25	Thi đấu 31 điểm	11	33	15	30	13	13	76

Qua bảng 1 cho thấy: Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, đề tài lựa chọn được 18/25 bài tập phát triển tố chất sức mạnh bột phát trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Hà Nội có kết quả phỏng vấn đạt

từ 90 điểm trở lên và được chia thành 3 nhóm bao gồm:

- * Bài tập không bóng (6 bài tập)
- * Bài tập có bóng (10 bài tập)
- * Bài tập Trò chơi và thi đấu (2 bài tập)

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMBP trong bật nhảy cho

nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Hà Nội.

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra năng lực SMBP trong bật nhảy của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SMBP trong bật nhảy của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 8)		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	235.05 \pm 6.32	235.09 \pm 6.28	0.728	>0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	15.26 \pm 2.68	15.32 \pm 2.24	0.895	>0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	7.22 \pm 1.16	7.31 \pm 1.85	1.065	>0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 s (lần)	7.59 \pm 1.57	7.61 \pm 1.75	1.147	>0.05
5	Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (lần)	4.26 \pm 0.85	4.18 \pm 0.76	1.253	>0.05

Qua bảng 2 cho thấy, SMBP trong bật nhảy giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là không có sự khác biệt ở cả 05 test đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.145$ với ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Nói cách khác ở thời điểm trước thực nghiệm

SMBP trong bật nhảy của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài đánh giá SMBP trong bật nhảy của 2 nhóm bằng 5 test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra SMBP trong bật nhảy của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 8)		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	240.17 \pm 6.22	255.26 \pm 5.26	3.265	<0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	16.18 \pm 2.68	18.06 \pm 2.16	3.254	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	8.61 \pm 1.12	10.25 \pm 1.08	3.425	<0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 s (lần)	9.25 \pm 1.14	11.36 \pm 1.07	3.126	<0.05
5	Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (lần)	4.88 \pm 0.62	6.28 \pm 0.22	2.856	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm SMBP trong bật nhảy của nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt,

cả 5 test đánh giá đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.145$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập mà đề tài lựa

chọn đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển SMBP trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Hà Nội.

Để làm sáng tỏ hơn nữa hiệu quả các bài tập mà đề tài đã lựa chọn trong việc phát triển SMBP trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội

tuyển Bóng chuyền trường Đại học Hà Nội, chúng tôi tiến hành so sánh tự đối chiếu các test đánh giá SMBP trong bật nhảy trước và sau thực nghiệm sư phạm của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và 5.

Bảng 4. Kết quả tự đối chiếu các test đánh giá SMBP trong bật nhảy trước và sau thực nghiệm sư phạm của nhóm đối chứng (n= 8)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Trước TN	Sau TN		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	235.05 \pm 6.32	240.17 \pm 6.22	1.265	<0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	15.26 \pm 2.68	16.18 \pm 2.68	1.325	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	7.22 \pm 1.16	8.61 \pm 1.12	1.265	<0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 s (lần)	7.59 \pm 1.57	9.25 \pm 1.14	1.625	<0.05
5	Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (lần)	4.26 \pm 0.85	4.88 \pm 0.62	1.452	<0.05

Bảng 5. Kết quả tự đối chiếu các test đánh giá SMBP trong bật nhảy trước và sau thực nghiệm sư phạm của nhóm thực nghiệm (n= 8)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Trước TN	Sau TN		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	235.09 \pm 6.28	255.26 \pm 5.26	3.568	<0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	15.32 \pm 2.24	18.06 \pm 2.16	3.564	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	7.31 \pm 1.85	10.25 \pm 1.08	3.658	<0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 s (lần)	7.61 \pm 1.75	11.36 \pm 1.07	3.589	<0.05
5	Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (lần)	4.18 \pm 0.76	6.28 \pm 0.22	3.758	<0.05

Qua bảng 4 và 5 cho thấy: ở nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.145$; ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$; còn ở nhóm đối chứng thì không có sự khác biệt giữa kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm ($t_{\text{tính}} \text{ đều } < t_{\text{bảng}} = 2.145$; ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$). Điều đó một lần nữa chứng minh tính hiệu quả của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển

SMBP trong bật nhảy cho đối tượng nghiên cứu.

Để khẳng định hiệu quả các bài tập mà đề tài đã lựa chọn trong việc phát triển SMBP trong bật nhảy cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng qua các test đánh giá SMBP của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau quá trình thực nghiệm sư phạm. Kết quả được trình bày tại bảng 6 và 7.

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng qua các test đánh giá SMBP của nhóm thực nghiệm (n= 8)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		W (%)
		Trước TN	Sau TN	
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	235.09 \pm 6.28	255.26 \pm 5.26	28.754
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	15.32 \pm 2.24	18.06 \pm 2.16	22.365
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	7.31 \pm 1.85	10.25 \pm 1.08	25.264
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	7.61 \pm 1.75	11.36 \pm 1.07	28.625
5	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần)	4.18 \pm 0.76	6.28 \pm 0.22	10.897

Bảng 7. Nhịp độ tăng trưởng qua các test đánh giá SMBP của nhóm đối chứng (n= 8)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		W (%)
		Trước TN	Sau TN	
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	235.05 \pm 6.32	240.17 \pm 6.22	3.242
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	15.26 \pm 2.68	16.18 \pm 2.68	2.652
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	7.22 \pm 1.16	8.61 \pm 1.12	2.587
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	7.59 \pm 1.57	9.25 \pm 1.14	2.865
5	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần)	4.26 \pm 0.85	4.88 \pm 0.62	1.253

Qua bảng 6 và 7 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm SMBP trong bật nhảy của cả nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự gia tăng. Tuy nhiên, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều này cho phép khẳng định, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SMBP trong bật nhảy cho đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển SMBP trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền

Trường Đại học Hà Nội, các bài tập được tổng hợp trong 3 nhóm:

- Bài tập không bóng: 6 bài tập
- Bài tập có bóng: 10 bài tập
- Bài tập trò chơi và thi đấu: 2 bài tập

Sau thời gian 6 tháng thực nghiệm sư phạm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SMBP trong bật nhảy cho đối tượng nghiên cứu. Thành tích kiểm tra, đánh giá SMBP trong bật nhảy qua các test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Tài liệu tham khảo

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nôvicôp. A.D, Matvêep. L.P (1980), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trần Gia Kiên (2019 -2021): Bài báo được trích dẫn từ Luận văn thạc sĩ Giáo dục học: “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh bột phát trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Hà Nội*”.

Ngày nhận bài: 15/12/2021

Ngày đánh giá: 10/01/2022

Ngày duyệt đăng: 25/02/2022



Ảnh minh họa

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY TRONG BƠI ÉCH CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BƠI K50 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

APPLYING EXERCISES TO DEVELOP ARM STRENGTH IN BREAST STROKE FOR STUDENTS K50 MAJORING IN SWIMMING AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Vũ Văn Thịnh - Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, tác giả đã lựa chọn được 9 bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, qua kiểm nghiệm thực tế giảng dạy, huấn luyện đã nâng cao thành tích cho sinh viên, góp phần nâng cao hiệu quả của công tác giảng dạy và huấn luyện trong nhà trường.

Từ khóa: Bài tập; sức mạnh tay; bơi ếch; sinh viên.

Abstract: Using conventional scientific research methods, the author has selected 9 exercises to develop arm strength in breaststroke for students majoring in Swimming K50, Hanoi University of Physical Education and Sports. Through teaching and coaching practicality, the study has improved achievements for students majoring in Swimming, contributing to improving the effectiveness of teaching and training in the school.

Keywords: Exercises; arm strength; breaststroke; students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi là một môn thể thao rất đặc thù, việc hình thành các kỹ năng và kỹ xảo hay phát triển các tố chất thể lực phải thực hiện song song ở cả hai môi trường là trên cạn và dưới nước nên việc không chú trọng đến các bài tập thể lực nhằm phát triển các tố chất thể lực cho sinh viên chuyên ngành Bơi là một thiếu sót rất lớn. Vì vậy, vấn đề đặt ra là để công tác giáo dục các tố chất thể lực cho sinh viên chuyên ngành Bơi đạt hiệu quả về chất thì bên cạnh phần cứng của chương trình, cần đa dạng hoá các loại hình bài tập phát triển các tố chất thể lực để giảng viên, sinh viên có thể tập luyện mà không bị chi phối quá nhiều bởi điều kiện cơ sở vật chất...

Từ thực tiễn trong công tác giảng dạy, nhận thấy việc sử dụng các bài tập huấn luyện phát

triển thể lực đặc biệt là sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi còn bị hạn chế, các bài tập chưa đồng bộ, chưa được kiểm nghiệm đánh giá nên hiệu quả đạt được chưa cao. Để nâng cao hiệu quả công tác đào tạo, cần có một chương trình giảng dạy, huấn luyện đảm bảo tính hệ thống và khoa học, ứng dụng những phương pháp và xây dựng các bài tập phát triển sức mạnh tay trong giảng dạy bơi ếch một cách phù hợp và đảm bảo hiệu quả cao trong giảng dạy, huấn luyện.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực

nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn, qua khảo sát công tác giảng dạy, huấn luyện cho sinh viên chuyên ngành Bơi của trường Đại học Sư phạm TDTT, đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập đã và đang được sử dụng trong thực tế để phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 22 HLV, các chuyên gia, các giảng viên đang công tác giảng dạy, huấn luyện bơi tại các trung tâm huấn luyện, các CLB... để lựa chọn ra bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 9 bài tập có mức độ ưu tiên sử

dụng từ 80% trở lên để phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội trong thực tế giảng dạy, huấn luyện. Đó là các bài tập sau:

Bài tập 1: Bơi kéo giãn dây cao su 2 lần x 2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3').

Bài tập 2: Kéo dây cao su 30s x 2 lần x 2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3').

Bài tập 3: Bơi kéo xô và tay đeo bàn quạt 2 lần x 50m quãng nghỉ 3 phút.

Bài tập 4: Bơi tốc độ theo dây cao su 2 lần x 50m, quãng nghỉ 2 phút.

Bài tập 5: Kéo tạ ròng rọc trên cạn 1 phút, Nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 6: Nằm sấp chống đẩy 30s x 2 lần x 2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3').

Bài tập 7: Co tay xà đơn 30s x 2 lần nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 8: Đẩy xe bò 2 lần x 30m nghỉ giữa các phần 3 phút.

Bài tập 9: Quạt tay ếch với dây cao su 30s x 2 lần x 2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3').



Ảnh minh họa

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (n=22)

TT	Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 1		Ưu tiên 1		Tổng điểm	Tỷ lệ%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Bơi 4 kiểu với gầu cân 4x50m, quãng nghỉ 3 phút	6	18	5	10	11	11	39	59.09
2	Bơi kéo giãn dây cao su 2lần x2tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3')	16	48	6	12	0	0	60	90.91
3	Kéo dây cao su 30s x 2lần x2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', các tổ 3')	19	57	3	6	0	0	63	95.45
4	Bơi với áo cân nước 2x50m quãng nghỉ 3 phút	5	15	4	8	13	13	36	54.54
5	Bơi kéo xô và tay đeo bàn quạt 2 lần x 50m quãng nghỉ 3 phút	18	54	2	4	1	1	59	89.39
6	Bơi đứng tại chỗ chỉ dùng tay 1 phút	6	18	6	12	10	10	40	60.61
7	Bơi tốc độ theo dây cao su 2 lần x 50m, quãng nghỉ 2 phút	17	51	4	8	1	1	60	90.91
8	Bơi chân vệt 50m	4	12	4	8	14	14	30	45.45
9	Kéo tạ ròng rọc trên cạn 1 phút, Nghỉ ngơi tích cực	16	48	5	10	1	1	59	89.39
10	Nằm sấp chống đẩy 30s x 2lần x2tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3')	22	66	0	0	0	0	66	100
11	Co tay xà đơn 30s x 2 lần nghỉ giữa các lần 1 phút	15	45	7	14	0	0	59	89.39
12	Đẩy xe bò 2 lần x 30m nghỉ giữa các phần 3 phút	20	60	2	4	0	0	64	96.96
13	Quạt tay ếch với dây cao su 30s x 2 lần x 2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3')	22	66	0	0	0	0	0	100
14	Bài tập bơi 200 ếch (2x200m, nghỉ giữa 5 phút)	6	18	7	14	9	9	41	62.12
15	Bơi biến tốc (2x100m, nghỉ giữa 3 phút)	4	12	6	12	12	12	36	54.54

3.2. Ứng dụng và xác định hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

3.2.1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 3 test đánh giá gồm:

Qua phân tích tổng hợp tài liệu, kết quả phỏng vấn chuyên gia, kết quả kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của Test, đề tài đã lựa chọn 03 test đánh giá sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, đó là:

- Quạt tay ếch với dây cao su 30 giây (lần);
- Bơi ếch kéo dây cao su 20m (độ giãn của dây m);
- Bơi ếch tốc độ cự ly 50m (s)

3.2.2. Ứng dụng các bài tập sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tổ chức thực nghiệm.

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Đối tượng thực nghiệm: 24 sinh viên (14 sinh viên nam, 10 sinh viên nữ) chuyên ngành Bơi K50 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 12 sinh viên (7 sinh viên nam và 5 sinh viên nữ), được tập luyện theo các nội dung giảng dạy, huấn luyện chung của chương trình đào tạo và các bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 12 sinh viên (7 sinh viên nam và 5 sinh viên nữ), tập theo giáo án cũ theo chương trình giảng dạy môn học chuyên ngành bơi do Bộ môn Bơi, Cờ xây dựng.

* Thời gian thực nghiệm: Toàn bộ quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 15 tuần tương ứng với học kỳ 1 năm học 2019-2020.

Nội dung thực nghiệm là 9 bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 đã lựa chọn qua phỏng vấn. Trên cơ sở của chương trình đào tạo, kế hoạch giảng dạy của nhà trường, đề tài xây dựng chương trình giảng dạy, huấn luyện sức mạnh tay cho nhóm thực nghiệm. Các bài tập được sắp xếp luân phiên tùy theo nhiệm vụ giảng dạy, huấn luyện của từng giáo án.

Trong quá trình thực nghiệm theo kế hoạch để đánh giá mức độ tác động của các bài tập đã lựa chọn, đề tài tiến hành kiểm tra vào thời điểm ban đầu (trước thực nghiệm) để đánh giá trình độ giữa hai nhóm và kiểm tra sau thực nghiệm để đánh giá hiệu quả hiệu quả các bài tập thực nghiệm trên nhóm thực nghiệm.

Kết quả thực nghiệm.

Trước khi tiến hành thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, Kết quả được trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra ban đầu của Nam sinh viên nhóm TN và nhóm ĐC

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Quạt tay ếch với dây cao su 30s (lần)	45.5±2.52	45.6±2.12	1.61	>0.05
2	Bơi ếch kéo dây cao su 20m (độ giãn của dây m)	32.4±1.61	32.5±1.72	1.65	>0.05
3	Bơi ếch tốc độ cự ly 50m (s)	45.5±1.96	45.2±1.72	1.35	>0.05

$t_{\text{bảng}} = 2.160$

Bảng 3. Kết quả kiểm tra ban đầu của Nữ sinh viên nhóm TN và nhóm ĐC

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
1	Quạt tay ếch với dây cao su 30s (lần)	40.5±2.65	40.6±2.28	1.19	>0.05
2	Bơi ếch kéo dây cao su 20m (độ giãn của dây m)	28.4±1.76	28.5±1.97	1.58	>0.05
3	Bơi ếch tốc độ cự ly 50m (s)	50.5±2.06	50.2±2.12	1.17	>0.05

$t_{\text{bảng}} = 2.262$

Qua kết quả tổng hợp ở bảng 2 và bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với 3 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 trình độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau.

Sau thời gian thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của Nam sinh viên nhóm TN và ĐC

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Quạt tay ếch với dây cao su 30s (lần)	46.2±2.80	52.8±2.78	3.59	<0.05
2	Bơi ếch kéo dây cao su 20m (độ giãn của dây m)	33.8±1.97	38.5±1.63	3.15	<0.05
3	Bơi ếch tốc độ cự ly 50m (s)	44.1±1.54	40.2±1.62	3.26	<0.05

$t_{\text{bảng}} = 2.160$

Bảng 5. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của Nữ sinh viên nhóm TN và ĐC

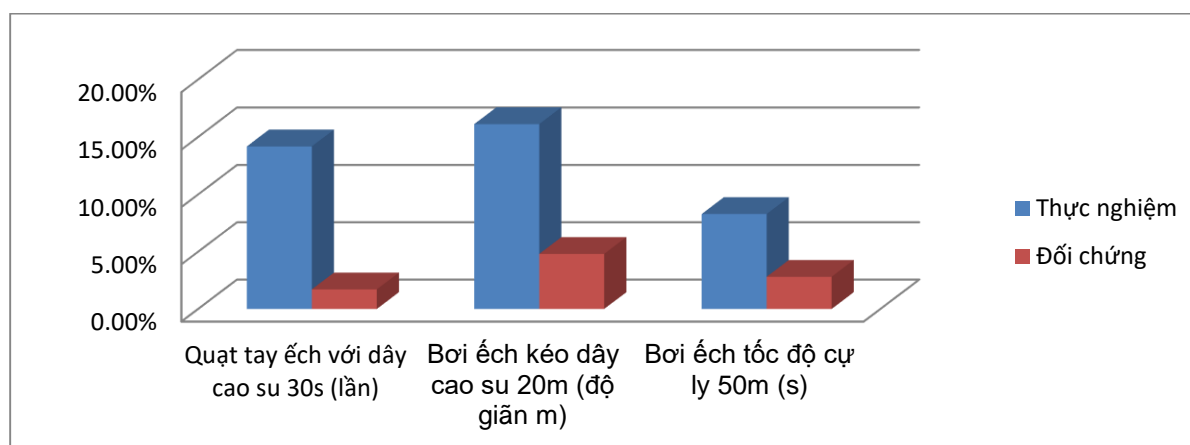
TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
1	Quạt tay ếch với dây cao su 30s (lần)	41.2±2.91	46.8±2.61	3.28	<0.05
2	Bơi ếch kéo dây cao su 20m (độ giãn của dây m)	29.8±1.82	33.5±1.88	3.09	<0.05
3	Bơi ếch tốc độ cự ly 50m (s)	49.1±2.02	46.2±1.76	3.12	<0.05

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm với 3 test đánh giá cho đối tượng nghiên cứu đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này cho thấy, giữa 2 nhóm hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt mặt toán học thống kê. Hay nói cách khác, sau thực nghiệm sức mạnh tay trong bơi ếch của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt.

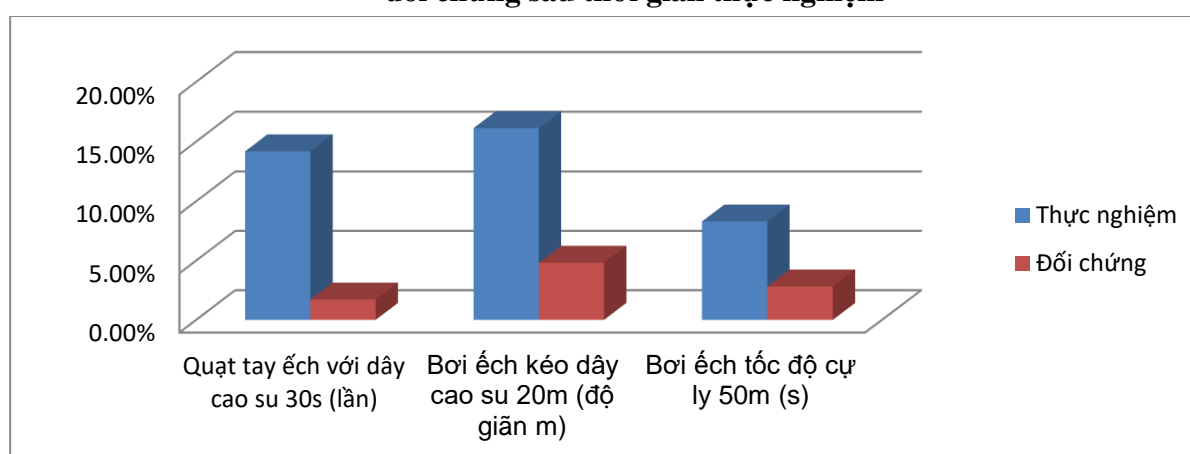
Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá và so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm, thông qua kết quả các test đánh giá của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 6, biểu đồ 1 và biểu đồ 2.

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng các Test đánh giá của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	Giới tính	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
			Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
1	Quạt tay ếch với dây cao su 30s (lần)	Nam	45.6±2.12	52.8±2.78	14.63	45.5±2.52	46.2±2.80	1.52
		Nữ	40.6±2.28	46.8±2.61	14.18	40.5±2.65	41.2±2.91	1.71
2	Bơi ếch kéo dây cao su 20m (độ giãn của dây m)	Nam	32.4±1.61	38.5±1.63	17.20	32.4±1.61	33.8±1.97	4.22
		Nữ	28.5±1.97	33.5±1.88	16.12	28.4±1.76	29.8±1.82	4.81
3	Bơi ếch tốc độ cự ly 50m (s)	Nam	45.5±1.96	40.2±1.62	12.36	45.2±1.72	44.1±1.54	2.46
		Nữ	50.2±2.12	46.2±1.76	8.29	50.5±2.06	49.1±2.02	2.81



Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng của Nam sinh viên giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thời gian thực nghiệm



Biểu đồ 2. So sánh nhịp độ tăng trưởng của Nữ sinh viên giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thời gian thực nghiệm

Qua kết quả của bảng 6, biểu đồ 1 và biểu đồ 2 cho thấy: Sau thực nghiệm thành tích ở các Test đánh giá của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng khá rõ rệt ở cả nam và nữ, tuy nhiên khi so sánh sự nhịp tăng trưởng của 2 nhóm cho thấy: sự tăng trưởng các Test đánh giá của nhóm thực nghiệm ở cả nam và nữ tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

Từ đó có thể khẳng định rằng những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện đã có tác dụng phát triển sức mạnh tay và thành tích bơi ếch cho sinh viên

chuyên ngành Bơi K50 trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 9 bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tiễn giảng dạy, huấn luyện đã xác định được hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao thành tích và sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội với độ tin cậy toán thống kê $P < 0.05$.

Tài liệu tham khảo

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (Phạm Ngọc Trâm dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Bulgacôva N.G (1983), *Tuyển chọn và đào tạo vận động viên bơi trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội
3. Nguyễn Bá Hưng (2003), “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập bổ trợ dưới nước nhằm nâng cao sức mạnh tay trong kỹ thuật bơi trườn sấp cho sinh viên chuyên sâu bơi lội năm thứ 2 trường đại học thể dục thể thao I”, Luận án thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học TDTT 1.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Trạch, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Đức Thuận (2004), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bơi*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (1999), *Huấn luyện bơi lội*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo được trích đề tài cấp trường: “Nghiên cứu một số bài tập thể lực nhằm phát triển sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi lội K50 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội” năm 2020.

Ngày nhận bài: 25/01/2022

Ngày đánh giá: 8/02/2022

Ngày duyệt đăng: 18/02/2022

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP VIỆT HUNG, SON TÂY, HÀ NỘI

RESEARCH ON SELECTING MEASURES TO IMPROVE GENERAL FITNESS
FOR FIRST-YEAR STUDENTS AT VIET HUNG UNIVERSITY OF INDUSTRY, SON
TAY, HANOI

¹ThS. Kiều Hoài Nam, ²TS. Nguyễn Thu Nga

¹Trường ĐH Công nghiệp Việt Hưng, ²Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội.

Tóm tắt: Qua đánh giá thực trạng công tác GDTC và thể lực của Sinh viên năm nhất trường ĐHCN Việt Hưng còn nhiều hạn chế. Nhóm tác giả đã lựa chọn 06 biện pháp nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây- Hà Nội, phù hợp với điều kiện thực tiễn và đặc điểm của đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Biện Pháp; thể lực chung; sinh viên.

Abstract: Through the assessment, the reality of physical education and physical strength of first-year students at Viet Hung University of Technology is still limited. The authors have selected 06 measures to improve general fitness for first-year students at Viet Hung University of Industry, Son Tay-Hanoi, in accordance with the practical conditions and characteristics of the research subjects.

Key word: Measures; General fitness; students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội là Trường Đại học công lập trực thuộc Bộ Công thương, đã trải qua 43 năm hoạt động. Hàng ngàn sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội ra trường mỗi năm, các sinh viên đều phải trải qua và hoàn thành chương trình Giáo dục Thể chất theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Tuy nhiên, trong những năm gần đây công tác Giáo dục Thể chất của Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng có những tồn tại nhất định dẫn đến trình độ thể lực của sinh viên còn nhiều hạn chế, đặc biệt là sinh viên năm thứ Nhất... Thực tế đó đòi hỏi cần xây dựng các biện pháp để nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất, giúp sinh viên có sức khỏe để học tập tốt trong suốt quá trình học tập ở nhà trường và trang bị những kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết trong cuộc sống.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài:

“Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây- Hà Nội”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng công tác giáo dục thể chất và trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

3.1.1. Thực trạng chương trình GDTC cho sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

Theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, căn cứ vào điều kiện thực tế của nhà trường, chương trình GDTC được bố trí theo 2 nội dung lớn là GDTC chung và GDTC tự chọn với tổng số 150 tiết học. Điểm trung bình

chung của 02 nội dung GDTC chung và Nội dung chương trình GDTC được trình GDTC tự chọn là điểm kết thúc môn học và bày ở bảng 1. được xét cấp chứng chỉ GDTC.

Bảng 1. Nội dung chương trình GDTC cho đối tượng nghiên cứu

Học kỳ	Môn học	Nội dung				Tổng
		Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra	Tổng	
I	GDTC chung					
	Thể dục	04	24	02	30	90
	Điền kinh 1: Kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m; Chạy cự ly trung bình.	04	24	02	30	
	Điền kinh 2: Kỹ thuật nhảy xa	04	24	02	30	
II	GDTC tự chọn					
	Bóng chuyền	04	24	02	30	60
	Bóng chuyền	04	24	02	30	
	Tổng	20	120	10	150	150

3.1.2. Thực trạng CSVC phục vụ công tác GDTC của đối tượng nghiên cứu

Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

Loại hình sân bãi – dụng cụ	Năm học 2019-2020			
	Số lượng	Tốt	Trung bình	Kém
Sân tập cầu lông ngoài trời	01	-	01	-
Sân tập cầu lông trong nhà	04	04	-	-
Sân bóng đá + điền kinh	01	-	01	-
Sân bóng chuyền	01	-	01	-
Sân bóng ném	01	-	01	-
Nhà tập đa năng	01	-	01	-
Thảm thể dục	01	-	01	-
Bàn bóng bàn	02	01	01	-

Qua bảng 2 cho thấy: Chất lượng, số lượng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện TDTT nội khóa và ngoại khóa của trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội còn thiếu cả về số lượng và chất lượng so với yêu cầu đổi mới phương pháp dạy và học và tập luyện TDTT.

3.1.3. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

Thống kê thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC của trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội cụ thể được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Số lượng giáo viên của trường có xu hướng giảm trong 03 năm học gần đây, tại thời điểm năm học 2018-2019, số lượng sinh viên lúc này là 288 sinh viên/ 1 giáo viên, đây vẫn là con số cao so với yêu cầu của Bộ giáo dục và Đào tạo.

Bảng 3. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

TT	Nội dung		Năm học		
			2018-2019	2019-2020	2020-2021
1	Số lượng giáo viên		3	3	3
2	Giới tính	Nam	1	1	1
		Nữ	2	2	2
3	Tổng số sinh viên		1881	942	866
4	Tỷ lệ sinh viên/giáo viên		627/GV	314/GV	288/GV
5	Thâm niên công tác	Dưới 5 năm	0	0	0
		Trên 5 năm	3	3	3
6	Trình độ chuyên môn	Sau đại học	0	0	1
		Đại học	3	3	2
		Dưới đại học	0	0	0
7	Trình độ tin học	A	0	0	0
		B	3	3	2
		C	0	0	1
8	Trình độ ngoại ngữ	A	0	0	0
		B	3	3	2
		C	0	0	1

3.1.4. Thực trạng trình độ thể lực của sinh viên trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

Đề tài tiến hành kiểm tra 321 sinh viên trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội, trong đó có 169 sinh viên năm

thứ nhất (gồm 149 nam và 20 nữ) và 152 sinh viên năm thứ hai (gồm 142 nam và 10 nữ) dựa trên 06 nội dung trong tiêu chuẩn RLTT của Bộ GD&ĐT. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực của nam sinh viên trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

Tiêu chuẩn/ Đối tượng		Nội dung kiểm tra					
		Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Nam sinh viên năm thứ nhất (n=149)							
Tốt	n	27	25	26	28	24	22
	%	18.12	16.78	17.45	18.79	16.11	14.77
Đạt	n	71	77	75	70	71	67
	%	144.90	157.14	153.06	142.86	144.90	136.73
Không đạt	n	51	47	48	51	54	60
	%	34.23	31.54	32.21	34.23	36.24	40.27

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ sinh viên
Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội**

Tiêu chuẩn / Đối tượng		Nội dung kiểm tra					
		Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Nữ sinh viên năm thứ nhất (n=20)							
Tốt	n	4	3	4	3	2	2
	%	20.00	15.00	20.00	15.00	10.00	10.00
Đạt	n	9	10	11	10	9	8
	%	45.00	50.00	55.00	50.00	45.00	40.00
Không đạt	n	7	7	5	7	9	10
	%	35.00	35.00	25.00	35.00	45.00	50.00

Qua bảng 4 và 5 cho thấy:

Sinh viên trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội không đạt tiêu chuẩn RLTT ở các nội dung kiểm tra chiếm tỷ lệ lớn ở cả nam và nữ, do đó chưa đáp ứng được yêu cầu RLTT mà Bộ Giáo dục và Đào tạo đưa ra đối với sinh viên Đại học, Cao đẳng, đặc biệt số đạt tiêu chuẩn RLTT có xu hướng giảm dần với các năm học tiếp theo. Tuy nhiên, số sinh viên đạt tiêu chuẩn RLTT về sức mạnh chiếm tỷ lệ cao.

3.2. Lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội.

3.2.1. Lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

Để có được các biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội mang tính khách quan và khoa học, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các cán bộ quản lý và giáo viên thể dục của Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội và các chuyên gia bằng phiếu hỏi. Kết quả phỏng vấn trình bày ở bảng 6.

Thông qua bảng 6 cho thấy: Có 6/8 nhóm biện pháp được xác định là rất cần thiết và cần thiết (đạt từ 75% tán thành trở lên). Các biện pháp được in đậm tại bảng 6.

3.2.2. Nội dung các biện pháp nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

Biện pháp 1: Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác TDTT.

Mục đích của biện pháp: nhằm nâng cao nhận thức cho các đối tượng ở Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội tạo tiền đề cho việc triển khai các biện pháp tiếp theo.

Nội dung và cách làm:

- Phối hợp với các phòng ban chức năng đặc biệt là phòng đào tạo phòng công tác HS - SV, công đoàn và Đoàn Thanh niên nhà trường quán triệt các chỉ thị Nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT trong trường học.

- Giáo viên giảng dạy TDTT phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp SV hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDTT.

- Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm. Giao cho Đoàn TN và Khoa thực hiện.

- Khuyến khích SV theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng hàng ngày, đọc sách báo ở thư viện ... để tìm hiểu các thông tin TDTT của nước ta và thế giới. Giao cho phòng công tác HSSV thực hiện.

Bảng 6. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu (n=40)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
1	Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC	36	90.0	4	10.0	0	0
2	Cải tiến nội dung chương trình và đổi mới phương pháp dạy học môn thể dục chính khóa.	38	95.0	2	5.0	0	0
3	Đổi mới hình thức quản lý, tổ chức hướng dẫn sinh viên tập luyện TDTT ngoài giờ học ngoại khóa.	36	90.0	4	10.0	0	0
4	Khuyến khích mỗi sinh viên tập luyện một môn thể thao tự chọn.	30	75.0	10	25.0	0	0
5	Tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài trường theo chủ trương xã hội hóa.	32	80.0	8	20.0	0	0
6	Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT theo chủ trương xã hội hóa.	34	85.0	6	15.0	0	0
7	Cải tiến công tác tuyển sinh, giảm số lượng tuyển sinh hàng năm.	2	5.0	8	20.0	30	75.0
8	Tăng cường lực lượng giáo viên và tăng số giờ học chính khóa.	5	12.50	9	47.5	16	40.0

Biện pháp 2: Cải tiến nội dung chương trình và đổi mới phương pháp dạy học:

Mục đích của biện pháp: nhằm xây dựng chương trình phù hợp với đặc điểm tâm lý, sinh lý và sự yêu thích của SV, đặc điểm nghề nghiệp và điều kiện cụ thể của nhà trường. Đổi mới phương pháp dạy học nhằm tích cực hóa các hoạt động học tập của SV.

Nội dung và cách làm:

- Cải tiến nội dung của chương trình theo hướng tăng thêm các giờ học lý thuyết, chú trọng chất lượng các giờ học thực hành, lược bỏ những nội dung không còn phù hợp.

- Đưa nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể vào giờ học và nội dung kiểm tra đánh giá môn học.

Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa người học

Biện pháp 3. Đổi mới hình thức tổ chức quản lý để hướng dẫn SV tập luyện TDTT ngoài giờ học.

Mục đích của biện pháp: nhằm tăng cường công tác quản lý và thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT ngoài giờ học mang lại nhiều hiệu quả cao trong công tác TDTT, tạo nhiều cơ hội, điều kiện để SV rèn luyện các phẩm chất, năng lực thông qua các hoạt động tập thể.

Nội dung và cách làm:

- Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý của Tổ môn TDTT, phân công trách nhiệm cho từng nhóm, từng GV bảo đảm hoàn thành nhiệm vụ được giao, tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện TDTT ngoài giờ học.

- Xây dựng câu lạc bộ TDTT ở các liên chi đoàn có GV TDTT và các ủy viên BCH Đoàn trường phụ trách

Biện pháp 4. Khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện một môn thể thao tự chọn.

Mục đích của biện pháp: Nhằm tạo thói quen cho SV tham gia tập luyện TDTT hàng ngày và tự chọn cho mình một môn thể thao phù hợp với sở thích và điều kiện phát triển thể chất, tăng cường sức khỏe, nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện tay nghề.

Nội dung cách làm:

- SV tự chọn và đăng ký môn thể thao mình ưa thích vào đầu năm học
- Tổ môn TDTT cử GV tổ chức hướng dẫn, thành lập các câu lạc bộ để thu hút SV.
- Sau mỗi học kỳ tổ chức kiểm tra đánh giá xếp loại, kết quả kiểm tra là điều kiện để SV dự thi học phần tương ứng.
- Toàn bộ nhóm biện pháp này giao cho Ban chấp hành Đoàn trường, phòng Công tác HS - SV và tổ nhóm TDTT thực hiện.

Biện pháp 5. Tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài trường theo chủ trương xã hội hóa.

Mục đích của biện pháp: Phát huy tính tự giác tích cực trong tập luyện, góp phần giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể, tăng cường mối quan hệ và giao tiếp của SV và Nhà trường với các cơ quan TDTT trong ngành giáo dục đào tạo.

Nội dung và cách làm:

- Xây dựng lịch thi đấu các môn thể thao trong và ngoài trường theo như kế hoạch hoạt động TDTT của nhà trường đã được xây dựng ở đầu năm.
- Khuyến khích các khoa tự tổ chức các giải thể thao nhằm tìm ra các hạt nhân, các SV có năng khiếu. GV TDTT đóng vai trò là cố vấn chuyên môn trong các biện pháp này.

- Duy trì việc tổ chức các giải thể thao truyền thống của Nhà trường hàng năm, như giải bóng đá truyền thống.

Biện pháp 6. Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT theo chủ trương xã hội hóa.

Mục đích của biện pháp: Nhằm nâng cao số lượng, chất lượng sân tập, trang thiết bị kỹ thuật dùng cho giảng dạy, tập luyện TDTT và tạo được nguồn kinh phí đáp ứng nhu cầu tập luyện của SV.

Nội dung và cách làm:

- Xây dựng mới, cải tạo và nâng cấp sân tập, tận dụng tối đa điều kiện của Nhà trường phục vụ tốt cho công tác TDTT.
- Mua sắm trang thiết bị, dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện đủ về số lượng đảm bảo về chất lượng.
- Tận dụng tối đa định mức kinh phí của Nhà trường dành cho công tác TDTT, đồng thời vận động nguồn tài trợ của tổ chức, cá nhân trong và ngoài trường.

KẾT LUẬN

CSVCS, đội ngũ giáo viên phục vụ công tác GDTC của Trường Đại học Công nghiệp Việt Hung chưa đáp ứng được nhu cầu thực tiễn. Đây cũng chính là một trong những nguyên nhân dẫn đến thể lực chung của sinh viên nhà trường hàng năm chưa đạt chuẩn của Bộ GDĐT tại quyết định số 53/2008/QĐ BGDDT ngày 19/8/2008.

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 06 biện pháp chuyên môn với những chỉ dẫn cụ thể để nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hung, Sơn Tây- Hà Nội.

Tài liệu tham khảo

1. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất sinh viên các trường Đại học*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Lê Đức Ngọc (1996), *Kiểm tra- Đánh giá thành quả học tập*, Đại học quốc gia, Hà Nội.
3. Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (1993), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp Nghiên cứu Khoa học Thể dục Thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Kiều Hoài Nam (2021), Luận văn cao học, *Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hung, Sơn Tây- Hà Nội*”.

Ngày nhận bài: 06/11/2021

Ngày đánh giá: 10/01/2022

Ngày duyệt đăng: 20/02/2022



Ảnh minh họa

GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN MÔN BƠI LỘI TẠI PHƯỜNG NGỌC HÀ, QUẬN BA ĐÌNH THÀNH PHỐ HÀ NỘI

SOLUTION FOR DEVELOPING SWIMMING PRACTICE MOVEMENT AT NGOC HA WARD, BA DINH DISTRICT, HA NOI CITY

¹ThS. Nguyễn Thái Dương, ²ThS. Lê Thị Thùy Chi

¹Tổng cục Thể dục Thể thao, ²Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê. Đề tài đã nghiên cứu, lựa chọn được 5 giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Bơi lội tại phường Ngọc Hà - quận Ba Đình – thành phố Hà Nội và đưa vào ứng dụng trong thực tiễn đã mang lại kết quả khả thi.

Từ khóa: Nghiên cứu; giải pháp; Bơi lội; phong trào; tiêu chí đánh giá; đội tuyển.

Abstract: Using document analization and collection method, interview method, education practice method and statistic method, this subject has researched and chosen 5 solutions to develop the movement of Swimming practice in Ngoc Ha ward, Ba Dinh district, Ha Noi city and brought into practical use with good results.

Keywords: Research; solution; swimming; movement; evaluation criteria; team.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi lội là một trong những môn thể thao có ý nghĩa thực dụng rất lớn cần phát triển. Ở nước ta hiện nay, Bơi lội được xác định là một trong những môn thể thao trọng điểm thuộc nhóm 1. Tập luyện Bơi lội thường xuyên giúp cho cơ thể phát triển cân đối, hài hòa, rèn luyện ý chí, phòng và chữa một số bệnh, nâng cao sức khỏe, khả năng vận động, tạo điều kiện tốt để sản xuất, phục vụ quốc phòng. Bơi lội là một trong những môn thể thao được nhiều người ưa thích và tham gia luyện tập. Bởi vì, tập luyện bơi lội không chỉ nâng cao sức khỏe mà còn cần được phổ cập rộng rãi trong mọi ngành, mọi nghề, mọi đối tượng để phục vụ cho mục đích chính trị của Đảng là bồi dưỡng sức dân để xây dựng thành công chủ nghĩa xã hội ở Việt Nam trên con đường hội nhập và hiện đại hóa đất nước.

Bơi lội là môn thể thao có tính quần chúng cao, dễ tập luyện. Tuy nhiên, phong trào tập luyện thể thao tại phường Ngọc Hà - quận Ba Đình – thành phố Hà Nội chưa có định hướng cụ thể về phát triển môn thể thao này, chưa coi nó là môn thể thao trọng điểm cần phát triển mặc dù

Bơi lội là môn thể thao có ý nghĩa thiết thực và có điều kiện phát triển tốt.

Xuất phát từ những lý do trên, với mong muốn đóng góp một phần vào sự nghiệp phát triển môn Bơi lội tại địa phương, chúng tôi tiến hành nghiên cứu giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Bơi lội tại phường Ngọc Hà - quận Ba Đình – thành phố Hà Nội.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Bơi lội phường Ngọc Hà - quận Ba Đình – thành phố Hà Nội

3.1.1. Lựa chọn giải pháp

Để đảm bảo tính khách quan, khoa học đề tài đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, cán bộ quản lý, giáo viên TDTT với tổng số 15 người về các giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Bơi lội phường Ngọc Hà - quận

Ba Đình – thành phố Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Bơi lội phường Ngọc Hà - quận Ba Đình – thành phố Hà Nội (n=15)

TT	Các giải pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
1	Tăng cường công tác tuyên truyền, vận động và hướng dẫn quần chúng tham gia tập luyện Bơi lội.	15	100.00	-	-	-	-
2	Nâng cao công tác quản lý nhà nước về phát triển phong trào tập luyện môn bơi lội tại phường Ngọc Hà - quận Ba Đình – thành phố Hà Nội.	13	86.67	2	13.33	-	-
3	Tăng cường cơ sở vật chất, kinh phí, trang thiết bị tập luyện môn Bơi lội.	15	100.00	-	-	-	-
4	Thành lập các lớp năng khiếu Bơi lội theo lứa tuổi.	14	93.33	1	6.67	-	-
5	Phối hợp chặt chẽ với các ngành, đặc biệt là với lực lượng học sinh, sinh viên và lực lượng vũ trang.	6	40.00	3	20.00	6	40.00
6	Tăng cường các hình thức tổ chức thi đấu Bơi lội tại phường.	13	86.67	2	13.33	-	-

Trong 6 giải pháp mà đề tài phỏng vấn thì có 5 giải pháp được đánh giá rất cao, số phiếu đánh giá mức độ ưu tiên 1 từ 86.67 – 100%. Chỉ có một giải pháp “*Phối hợp chặt chẽ với các ngành, đặc biệt là với lực lượng học sinh, sinh viên và lực lượng vũ trang*” có số phiếu đánh giá mức độ ưu tiên thấp 40.00%.

3.1.2. Xây dựng nội dung các giải pháp

Giải pháp thứ nhất: Tăng cường công tác tuyên truyền, vận động và hướng dẫn quần chúng tham gia tập luyện bơi lội.

Nội dung của giải pháp:

Tuyên truyền rộng rãi lợi ích tác dụng của việc tập luyện Bơi lội kết hợp với hướng dẫn quần chúng tham gia tập luyện làm cho phong trào phát triển rộng rãi hơn nữa trong quần chúng nhân dân, trong mọi đối tượng, lứa tuổi, giới tính với nội dung và hình thức thích hợp, đa dạng và hấp dẫn.

Chính quyền địa phương, nhà trường và gia đình cần phải nâng cao truyền thông, giáo dục về kiến thức, nhận thức, trách nhiệm của các cơ quan, cá nhân, tổ chức và trẻ em trong việc phòng chống đuối nước.

Giải pháp thứ hai: Nâng cao công tác quản lý nhà nước về phát triển phong trào tập luyện môn Bơi lội phường Ngọc Hà - quận Ba Đình – thành phố Hà Nội.

Nội dung của giải pháp:

Tổ chức tốt hơn trong quản lý, tăng cường duy trì rèn luyện sức khỏe cũng như giáo dục ý chí, sự tự tin cho người tập. Đồng thời, thực hiện chương trình phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em giai đoạn 2016 - 2020 của Thủ tướng Chính phủ tại Quyết định số 234/QĐ-TTg ngày 05/02/2016.

Giải pháp thứ ba: Tăng cường cơ sở vật chất, kinh phí, trang thiết bị tập luyện môn Bơi lội.

Nội dung của giải pháp:

Tăng cường trang thiết bị tập luyện: Chất lượng bể bơi, chất lượng nước, phao bơi và ván bơi...

Giải pháp thứ tư: Thành lập các lớp năng khiếu Bơi lội theo lứa tuổi.

Nội dung của giải pháp:

Đầu tư kinh phí thành lập các lớp bồi dưỡng năng khiếu Bơi lội theo các lứa tuổi khác nhau.

Kinh nghiệm qua các Đại hội thể dục thể thao cho thấy: Muốn phát triển phong trào cần kết hợp việc phát triển phong trào quần chúng với việc xây dựng lực lượng nòng cốt, bao gồm các cán bộ, huấn luyện viên, hướng dẫn viên và vận động viên TDTT và chỉ khi được tập luyện dưới sự chỉ đạo huấn luyện của các huấn luyện viên thật sự có năng khiếu mới đem lại thành tích thể thao cao. Từ đó sẽ giúp cho phong trào tập luyện môn Bơi lội của phường Ngọc Hà - quận Ba Đình – thành phố Hà Nội từng bước phát triển.

Giải pháp thứ năm: Tăng cường các hình thức tổ chức thi đấu Bơi lội tại phường.

Nội dung của giải pháp

Muốn đưa phong trào tập luyện môn Bơi lội phát triển thì nhất thiết phải tăng cường số lượng các cuộc thi đấu cho mọi đối tượng, mọi lứa tuổi (các tổ chức, các cơ quan, ngành) trong phường.

- Nội dung thi đấu cần phải đơn giản, hình thức thi đấu sát thực với tế của phường.

- Thời gian tổ chức thi đấu nên diễn ra vào các đợt nghỉ hè, kỷ niệm các ngày lễ lớn...

3.2. Kiểm nghiệm tính hiệu quả của các giải pháp đã lựa chọn trong thực tiễn

3.2.1. Xây dựng kế hoạch và tổ chức thực nghiệm

Sau khi đã nghiên cứu và lựa chọn được 5 giải pháp để phát triển phong trào tập luyện môn Bơi lội phường Ngọc Hà - quận Ba Đình – thành phố Hà Nội, trên cơ sở đó đề tài tiến hành thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu (Địa bàn phường).

Thời gian thực nghiệm được tiến hành từ tháng 07/2020 đến tháng 07/2021.

- *Mục đích:* Xác định hiệu quả của các giải pháp đã lựa chọn trong việc phát triển phong trào tập luyện môn Bơi lội phường Ngọc Hà - quận Ba Đình – thành phố Hà Nội.

- *Yêu cầu:* Các đơn vị (phòng, ban) liên quan tạo điều kiện và phối hợp triển khai các biện pháp một cách nghiêm túc.

- Kế hoạch và nội dung thực nghiệm

Trong quá trình đề tài tiến hành thực nghiệm thí điểm 4/5 giải pháp đã lựa chọn gồm các giải pháp 1, 3, 4 và 5 cụ thể như sau:

Bảng 2. Kế hoạch và nội dung thực nghiệm

TT	Nội dung thực nghiệm	Đơn vị thực hiện	Đơn vị phối hợp
1	Tăng cường công tác tuyên truyền, vận động và hướng dẫn quần chúng tham gia tập luyện bơi lội.	Phòng văn hóa thông tin	- Phòng GD&ĐT Quận Ba Đình - Trường Tiểu học, Trường THCS, Trường THPT trên địa bàn phường. - Đoàn thanh niên - Hội cựu chiến binh - Hội phụ nữ
3	Tăng cường cơ sở vật chất, kinh phí, trang thiết bị tập luyện môn Bơi lội.	Đảng Ủy, UBND phường.	- Các hội: Cựu chiến binh, Phụ nữ. - Các nhà tài trợ: Doanh nghiệp, cá nhân.
4	Thành lập các lớp năng khiếu Bơi lội theo lứa tuổi.	Phòng văn hóa thông tin	- Nhà trường: Trường Tiểu học, Trường THCS, Trường THPT trên địa bàn phường.
5	Tăng cường các hình thức tổ chức thi đấu Bơi lội tại phường.	Phòng văn hóa thông tin	- Trung tâm TDTT quận Ba Đình - Đoàn thanh niên - Hội cựu chiến binh - Hội phụ nữ

3.2.2. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Bơi lội phường Ngọc Hà - quận Ba Đình – thành phố Hà Nội.

Kết quả giải pháp thứ nhất: Tăng cường công tác tuyên truyền, vận động và hướng dẫn quần chúng tham gia tập luyện Bơi lội.

- Triển khai công tác tuyên truyền trên các phương tiện truyền thông của phường, trong các trường học các cấp trên địa bàn phường về lợi ích, tác dụng của việc tập luyện môn thể thao Bơi lội và tiềm năng phát triển của môn bơi lội ở phường Ngọc Hà - quận Ba Đình – thành phố Hà Nội.

- Phối hợp với Phòng Giáo dục và Đào tạo của Quận Ba Đình phát động một đợt tìm hiểu về lợi ích, tác dụng của việc tập luyện môn thể thao Bơi lội tại trường THCS Ba Đình Cuộc thi này đã cuốn hút 130 học sinh tham gia.

Kết quả giải pháp thứ hai: Phổ biến 12 lần nội dung các công văn: Số 1761/BGDĐT-CTHSSV, Số 664/BGDĐT-CTHSSV.

- Cập nhật 2 lần/tháng những thông tin mới nhất về tai nạn đuối nước cho quần chúng nhân dân nắm được và chủ động có biện pháp phòng tránh.

- Nêu 8 tấm gương quần chúng của phường có thành tích tốt trong phong trào TDTT.

- Nêu gương những VĐV môn Bơi lội có thành tích xuất sắc của Thể thao Việt Nam (Nguyễn Thị Ánh Viên, Nguyễn Huy Hoàng, Lâm Quang Nhật).

Kết quả giải pháp thứ ba: Tăng cường cơ sở vật chất, kinh phí, trang thiết bị tập luyện môn Bơi lội.

- Trong thời gian triển khai các biện pháp cán bộ văn hóa thông tin phường đã phối hợp với các ban ngành đoàn thể và đoàn thanh niên vận động tài trợ của các xí nghiệp công ty, các nhà doanh nghiệp và cá nhân trong phường.

Kết quả giải pháp thứ tư: Thành lập các lớp năng khiếu Bơi lội theo lứa tuổi.

- Thành lập 4 lớp năng khiếu (2 lớp thiếu niên và 2 lớp nhi đồng).

- Tuyển chọn được 25 em thiếu niên nhi đồng có năng khiếu về môn Bơi lội đưa vào các lớp năng khiếu của phường và mời HLV Bơi lội về huấn luyện.

Kết quả giải pháp thứ năm: Tăng cường các hình thức tổ chức thi đấu Bơi lội tại phường.

Tổ chức thành công 2 giải bơi lội sau:

- Giải Gia đình bơi lội – Tổ chức vào ngày 28 tháng 6 “Ngày gia đình Việt Nam”.

- Giải bơi Thiếu niên - Nhi đồng – Tổ chức vào ngày 20 tháng 7 “Bế mạc hè”.

Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 3 và 4.

Bảng 3. Đánh giá phong trào tập luyện môn Bơi lội phường Ngọc Hà quận Ba Đình – thành phố Hà Nội sau 1 năm thực nghiệm

TT	Các đối tượng	Kết quả		
		Trước TN	Sau TN	W (%)
1	Số người tham gia tập luyện Bơi lội thường xuyên.	1900	2150	7.89
2	Số lượng VĐV trong đội tuyển của phường.	15	28	59.63
3	Số lượng VĐV trong đội tuyển của quận.	2	5	60.87
4	Số lượng cuộc thi đấu trong phường.	1	3	130
5	Số lượng các lớp năng khiếu Bơi lội.	2	4	110
6	Thành tích đạt được qua các giải đấu cấp quận.	1	5	138.72

Bảng 4. Số người tham gia tập luyện Bơi lội thường xuyên của phường Ngọc Hà - quận Ba Đình – thành phố Hà Nội

TT	Các đối tượng	Kết quả		
		Trước TN	Sau TN	W (%)
1	Thiếu niên - nhi đồng	781	879	7.89
2	Thanh niên	405	500	16.92
3	Trung niên	280	321	11.68
4	Người cao tuổi	434	450	2.33
Tổng		1900	2150	38.82

Kết quả cho thấy: Sau 1 năm áp dụng các giải pháp phong trào bơi lội Phường Ngọc Hà đã có những biến đổi rõ rệt theo chiều hướng tích cực. Cụ thể các tiêu chí đều tăng:

- Số người tham gia tập luyện bơi lội thường xuyên tăng 7.89%.
- Số lượng VĐV trong đội tuyển của phường tăng đáng kể 59.63%.
- Số lượng VĐV trong đội tuyển của quận tăng 60.87%.
- Số lượng cuộc thi đấu trong phường tăng nhanh 130.00%
- Số lượng các lớp năng khiếu bơi lội tăng nhanh 110.00%

Tài liệu tham khảo

1. Chính phủ (2016), Quyết định số 234/QĐ-TTg ngày 05/02/2016 V/v Phê duyệt Chương trình phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em giai đoạn 2016 – 2020.
2. Quyết định số 2198/QĐ-TTg V/v “Phê duyệt chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020”. NXB Chính trị Quốc gia.
3. Bộ giáo dục và Đào tạo (2010) Công văn 664/BGDĐT-CTHSSV triển khai công tác phòng chống đuối nước thí điểm dạy bơi trong trường tiểu học giai đoạn 2010 - 2015.
4. Bộ giáo dục và Đào tạo (2016) Công văn 1761/BGDĐT-CTHSSV tăng cường giáo dục phòng tránh tai nạn, đuối nước.
5. PGS. Nguyễn Văn Trạch (1999), Sách giáo khoa Bơi Lội, NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ Luận văn thạc sĩ Giáo dục học (2021): *Nghiên cứu giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn bơi lội tại phường Ngọc Hà - quận Ba Đình - thành phố Hà Nội*. Luận văn đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học của Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/10/2021

Ngày đánh giá: 19/01/2022

Ngày duyệt đăng: 15/02/2022

- Thành tích đạt được qua các giải đấu cấp quận tăng nhiều nhất 138.72%

KẾT LUẬN

Qua các bước nghiên cứu chặt chẽ, đã lựa chọn được 5 giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Bơi lội tại phường Ngọc Hà - quận Ba Đình - thành phố Hà Nội. Với 5 giải pháp đã lựa chọn và đưa vào ứng dụng trong thực tiễn đã mang lại kết quả rõ rệt trong việc phát triển phong trào tập luyện môn bơi lội tại phường Ngọc Hà - quận Ba Đình - thành phố Hà Nội, thể hiện thông qua sự tăng trưởng của 6 tiêu chí đánh giá đã xác định.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG TIỂU HỌC MINH TÂN A, HUYỆN PHÚ XUYÊN, TP. HÀ NỘI

THE REALITY OF PHYSICAL EDUCATION AT MINH TAN A PRIMARY
SCHOOL, PHU XUYEN DISTRICT, HANOI CITY

¹TS. Trần Văn Cường, ²ThS. Dương Thị Ánh Nguyệt

¹Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, ²Trường Tiểu học Minh Tân – Phú Xuyên – Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong TDTT, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất (GDTC) trường Tiểu học Minh Tân A, Huyện Phú Xuyên, Tp. Hà Nội làm cơ sở để xây dựng các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường.

Từ khóa: Thực trạng; Giáo dục thể chất; học sinh tiểu học.

Abstract: Using conventional scientific research methods in sport and physical education, the study conducts an assessment of the current state of physical education work at Minh Tan A Primary School, Phu Xuyen district, Hanoi city as a basis for building solutions to improve the quality of physical education in schools.

Keywords: Reality; Physical education; primary school student.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để thực hiện mục tiêu giáo dục trong nhà trường, trong nhiều năm qua Bộ Giáo dục và Đào tạo đã chú trọng cải tiến nội dung và phương pháp giảng dạy nhằm đưa vào nề nếp, phát triển thể lực nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường các cấp, xây dựng quy hoạch phát triển và có kế hoạch đổi mới công tác GDTC và thể thao học đường.

Giáo dục thể chất trường học bao gồm các giờ học chính khoá và các hoạt động thể thao ngoại khoá. Để nâng cao hiệu quả GDTC thì các hoạt động TDTT có vai trò như một phương tiện chủ yếu trong GDTC, những trang thiết bị phục vụ hoạt động TDTT và yếu tố giáo viên TDTT có ý nghĩa quyết định tới sự thành công của GDTC trong trường học, nhất là trong các trường tiểu học. Chính vì vậy việc phát triển và nâng cao năng lực thể chất cho học sinh tiểu học là nhiệm vụ có ý nghĩa rất quan trọng của công tác GDTC trong trường học.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất (GDTC) trường Tiểu học Minh Tân A, Huyện Phú Xuyên, Tp Hà Nội làm cơ sở để xây dựng các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường.

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 sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên GDTC của trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội.

Thực trạng cơ sở vật chất

Thực trạng điều tra cơ sở vật chất, dụng cụ... phục vụ cho công tác GDTC và hoạt động TDTT của trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC của trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội

TT	Cơ sở vật chất	Số lượng	Chất lượng			
			Tốt	Khá	TB	Kém
1	Sân bóng đá mini	1			X	
2	Sân đá cầu	2			X	
3	Sân bóng rổ	1			X	
4	Phòng học cờ vua	1		X		
5	Đường chạy 60m	1			X	
6	Hố nhảy cao, nhảy xa	1		X		
7	Sân cầu lông	2		X		
8	Bàn bóng bàn	1			X	
9	Nhà tập thể chất				X	

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, trang thiết bị, cơ sở vật chất của trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội hiện tại về cơ bản chỉ đáp ứng được yêu cầu phục vụ cho

giảng dạy và học tập môn GDTC của Nhà trường.

Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC

Đội ngũ giáo viên GDTC của nhà trường được thống kê tại bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC trường Tiểu học Minh Tân A huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội

Thống kê	Trình độ chuyên môn			Thâm niên công tác			Tỷ lệ HS/1GV	
	Trên ĐH	ĐH	CĐ	Dưới 5 năm	5-10 năm	Trên 10 năm	Tổng GV	Tổng HS
Số lượng	0	3	0	0	1	2	3	1826
Tỷ lệ	0	100%	0	0	33,3%	66,7%	608HS/1GV	

Kết quả bảng 2 cho thấy, đội ngũ giáo viên GDTC có trình độ và năng lực chuyên môn tốt, đảm bảo về chất lượng và số lượng để triển khai công tác GDTC trong Nhà trường.

Về kết quả học tập môn học GDTC

Kết quả môn học GDTC của học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, Huyện Phú Xuyên, Tp Hà Nội được trình bày ở bảng 3.

3.2. Thực trạng kết quả học tập môn học GDTC và thể lực của học sinh trường tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, Hà Nội

Bảng 3. Thực trạng kết quả học tập môn GDTC của học trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội năm học 2018 - 2019 (n = 820)

TT	Khối		Kết quả		
			Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
1	Khối 1 (n = 198)	n	53	113	32
		Tỷ lệ %	26.77	57.07	16.16
2	Khối 2 (n = 161)	n	41	89	31
		Tỷ lệ %	25.47	55.28	19.25
3	Khối 3 (n = 162)	n	43	91	28
		Tỷ lệ %	26.54	56.17	17.29
4	Khối 4 (n = 172)	n	45	97	30
		Tỷ lệ %	26.16	56.40	17.44
5	Khối 5 (n = 127)	n	36	73	18
		Tỷ lệ %	28.35	57.48	14.17

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, xếp loại học tập môn học GDTC của học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội ở các khối 1 đến khối 5 tương đối đồng đều nhau. Tuy nhiên, số học sinh xếp loại chưa đạt còn khá lớn (từ 14.17% đến 19.25%), điều này phản ánh công tác GDTC của nhà trường còn có nhiều một số bất

cập, hạn chế cần có các biện pháp để nâng cao chất lượng công tác GDTC cho nhà trường.

Về thể lực của học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội.

Nghiên cứu tiến hành khảo sát trình độ thể lực của học sinh thông qua các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đã được Bộ GD&ĐT quy định. Kết quả trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả đánh giá xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội

TT	Nội dung	Học sinh nam (n = 465)		Học sinh nữ (n = 355)		Tổng (n = 820)	
		Đạt	Tỷ lệ %	Đạt	Tỷ lệ %	Đạt	Tỷ lệ %
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	289	62.15	202	56.90	491	59.88
2	Bật xa tại chỗ (cm)	335	72.04	252	70.98	587	71.58
3	Chạy 30m XPC (s)	329	70.75	230	64.79	559	68.17
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	266	57.20	209	58.87	475	59.92
	Trung bình		65.53		62.88		64.88

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy, tỷ lệ học sinh đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trung bình ở các nội dung chỉ có tỷ lệ 64.88% đạt yêu cầu.

3.3. Thực trạng hoạt động TDDT ngoại khóa của học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội

Về mức độ và nội dung tập luyện TDDT ngoại khóa của học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội

Để đánh giá thực trạng mức độ và nội dung tập luyện TDDT ngoại khóa của của học sinh

trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội, đề tài tiến hành điều tra bằng phiếu hỏi tới 820 học sinh thuộc các khối lớp 1 đến khối lớp 5 (với sự trợ giúp về ý kiến đánh giá của các bậc phụ huynh học sinh) tại trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng mức độ và nội dung tập luyện TDDT ngoại khóa của học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội

TT	Nội dung	Kết quả	
		n	%
I	Số lượng học sinh tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa		
1	Không tham gia tập luyện	350	42.68
2	Có tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa	470	57.32
II	Các môn thể thao tập luyện ngoại khóa		
1	Bóng đá	172	36.59
2	Bóng bàn	56	11.91
3	Bóng rổ	124	26.38
4	Bơi lội	141	30
5	Cầu lông	73	15.53

6	Cờ vua	52	11.06
7	Đá cầu	152	32.34
8	Điền kinh	109	23.19
9	Thể dục	127	27.02
10	Võ thuật	145	30.85
11	Các môn thể thao khác	54	11.48

Qua bảng 5 cho thấy, tỷ lệ học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa là không cao; Số môn thể thao học sinh yêu thích thường xuyên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa là 10-12 môn, nhiều nhất là các môn bóng đá, bóng rổ, đá cầu, bơi lội, Thể dục, võ thuật.

Về hình thức và tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội

Để đánh giá thực trạng hình thức tập luyện và tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa, nghiên cứu tiến hành điều tra bằng phiếu hỏi 470 học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội có tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa. Kết quả trình bày tại bảng 6 và bảng 7.

Bảng 6. Thực trạng hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội

TT	Nội dung	Mức độ tham gia	Kết quả	
			n	%
1	Thể dục buổi sáng	Thường xuyên	64	13.61
		Không thường xuyên	406	86.39
2	Thể dục giữa giờ	Thường xuyên	101	21.48
		Không thường xuyên	369	78.32
3	Nhóm, lớp	Thường xuyên	167	35.53
		Không thường xuyên	303	64.47
4	Đội tuyển	Thường xuyên	46	9.78
		Không thường xuyên	424	90.22
5	Câu lạc bộ	Thường xuyên	150	31.91
		Không thường xuyên	320	68.09
6	Tự tập	Thường xuyên	235	59.78
		Không thường xuyên	236	40.22
7	Các hình thức khác		0	0

Qua bảng 6 cho thấy, học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội tập luyện TDTT ngoại khóa theo 6 hình thức: Thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, đội tuyển thể thao, tập theo nhóm lớp, tập theo CLB, tự

tập. Ở tất cả các hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa thì tỷ lệ người tập không thường xuyên chiếm đa số so với người tập thường xuyên.

Bảng 7. Thực trạng hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội

TT	Hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa	Kết quả	
		n	%
1	Không có người hướng dẫn tập luyện	345	73.40
2	Có người hướng dẫn tập luyện	99	21.06
3	Kết hợp	103	21.91

Qua bảng 7 cho thấy, học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội chủ yếu tập luyện TDTT ngoại khóa theo hình thức không có người hướng dẫn; Những người tập luyện theo hình thức có người hướng dẫn và kết hợp chủ yếu tập trung ở học

sinh tập luyện theo CLB, các đội tuyển thể thao, các hình thức tập luyện khác phần lớn tự phát là chính.

3.4. Thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội.

Để đánh giá thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh trường Tiểu học

Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội. Đề tài tiến hành điều tra bằng phiếu hỏi 820 học sinh của Nhà trường về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa, các môn thể thao yêu thích, nhu cầu tham gia các câu lạc bộ thể thao của học sinh. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 8.

Bảng 8. Thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
I	Em có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa không? (n=820)		
1	Có nhu cầu tham gia tập luyện	582	70.97
2	Không có nhu cầu tham gia tập luyện	220	26.83
3	Không trả lời	18	2.20
II	Em muốn tham gia tập luyện ngoại khóa môn thể thao nào? (n=582)		
1	Bóng đá	229	39.34
2	Bóng bàn	128	21.99
3	Bóng rổ	215	36.94
4	Bơi lội	106	18.21
5	Cầu lông	157	26.97
6	Cờ vua	135	23.19
7	Đá cầu	169	29.03
8	Điền kinh	151	25.94
9	Thể dục	201	34.53
10	Võ thuật	163	28.01
11	Các môn thể thao khác	69	11.85
III	Số lượng buổi tập TDTT ngoại khóa/tuần? (n=582)		
1	1 buổi / tuần	62	10.65
2	2 buổi / tuần	103	17.70
3	3 buổi / tuần	378	64.95
4	> 3 buổi / tuần	39	6.70
IV	Em có thích tham gia các câu lạc bộ thể thao không? (n=582)		
1	- Có	410	70.44
2	- Không	172	29.56

Qua bảng 8 cho thấy, có rất nhiều học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa. Các môn bóng đá, bóng rổ, cầu lông, đá cầu, võ thuật và thể dục có tỷ lệ học yêu thích chiếm tỷ lệ cao. Học sinh có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên 3 buổi/tuần, đa số học sinh được

hỏi thích tham gia một câu lạc bộ thể thao nào đó.

3.5. Mức độ nhận thức và sự quan tâm của cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh về vị trí vai trò của GDTC.

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các cán bộ quản lý, giáo viên và học sinh nhà trường đối với công tác GDTC. Kết quả trình bày ở bảng 9.

Bảng 9. Kết quả phỏng vấn nhận thức về vị trí, vai trò của GDTC trong trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội

Nội dung	CB quản lý (n=3)		Giáo viên (n=27)		Học sinh (n=820)	
	n	%	n	%	n	%
Rất cần thiết (%)	3	100	21	77.78	160	19.52
Cần thiết (%)	-	-	2	7.40	150	18.29
Không cần thiết (%)	-	-	4	14.81	510	62.19

Kết quả bảng 9 cho thấy, cán bộ quản lý cấp trường, đã nhận thức đúng và đầy đủ về tầm quan trọng của GDTC đối với việc nâng cao sức khỏe thể lực và giáo dục lối sống tích cực, lành mạnh cho học sinh. Tuy nhiên, đa số học sinh chưa nhận thức được ý nghĩa, tầm quan trọng của việc tập luyện TDTT với sức khỏe.

KẾT LUẬN

Công tác GDTC của trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội hiện nay còn rất hạn chế. Mặc dù cơ sở vật chất và đội ngũ giáo viên GDTC đảm bảo về chất lượng và số lượng để triển khai công tác GDTC trong Nhà

trường. Tuy nhiên, số học sinh có kết quả học tập môn GDTC xếp loại chưa đạt còn chiếm tỷ lệ cao, còn nhiều học sinh chưa đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn RLTT do Bộ GD&ĐT quy định. Nhiều học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa nhưng tỷ lệ học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa là không cao, các môn thể thao học sinh yêu thích thường xuyên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa là bóng đá, bóng rổ, đá cầu, bơi lội, thể dục, võ thuật. Đa số học sinh chưa nhận thức được ý nghĩa, tầm quan trọng của việc tập luyện TDTT với sức khỏe.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 01/11/2008 Ban hành Quy định về tiêu chuẩn đánh giá chất lượng giáo dục đại học.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 về Ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018, Ban hành Chương trình giáo dục phổ thông.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Dương Thị Ánh Nguyệt (2019 -2021), bài báo được trích dẫn từ Luận văn thạc sĩ Giáo dục học: “Nghiên cứu một số giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho học sinh trường Tiểu học Minh Tân A, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội”.

Ngày nhận bài: 13/01/2022

Ngày đánh giá: 04/02/2022

Ngày duyệt đăng: 15/03/2022

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LƯƠNG THẾ VINH – THÀNH PHỐ CẨM PHẢ - TỈNH QUẢNG NINH

THE FITNESS REALITY OF GRADE 10 STUDENTS AT LUONG THE VINH HIGH
SCHOOL - CAM PHA CITY - QUANG NINH PROVINCE

¹ThS. Phạm Phi Điệp, ¹TS. Phạm Anh Tuấn, ²ThS. Chu Minh Thắng

¹Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, ²Trường THPT Lương Thế Vinh, Cẩm Phả, Quảng Ninh

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của học sinh khối 10 trường Trung học phổ thông (THPT) Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh, làm cơ sở đề tiên hành ứng dụng môn thể thao tự chọn nhằm phát triển thể lực cho cho đối tượng này, qua đó góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường nói chung và thể lực cho nam học sinh của khối 10 nói riêng.

Từ khóa: Thực trạng; Phát triển thể lực; Giáo dục thể chất; Trung học phổ thông.

Abstract: Using conventional scientific research methods in physical education and sports, the study assesses the physical status of 10th grade students at Luong The Vinh High School - Cam Pha City - Quang Ninh Province as a basis to conduct the application of an elective sport (Soccer) to develop physical fitness for this subject, thereby contributing to improving the quality of physical education in schools in general and physical fitness for male students of grade 10th in particular.

Keywords: Reality; Physical development; Physical education; High school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

GDTC trong trường học được xác định là bộ phận quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe và thể lực, bồi dưỡng phẩm chất, đạo đức, ý chí, giáo dục nhân cách cho học sinh (HS), sinh viên góp phần đáp ứng yêu cầu công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước. Thể dục thể thao trường học còn là môi trường giàu tiềm năng để phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước.

Để giáo dục con người phát triển toàn diện trước hết phải có sức khỏe. Sức khỏe là cơ sở để tiếp thu khoa học kỹ thuật, sau khi ra rường góp phần phục vụ công cuộc xây dựng đất nước, cơ sở của khoa học sức khỏe là việc phát triển các tổ chất thể lực. Nhiệm vụ của GDTC trong các nhà trường, một mặt trang bị cho học sinh, những kỹ năng, kỹ xảo vận động. Song mặt quan trọng hơn là phát triển ở họ những tổ chất thể lực cần thiết, góp phần tạo nên sự phát triển thể chất tốt cho HS.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của công tác giáo dục tổ chất thể lực cho học sinh, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Đánh giá

giá thực trạng thể lực của học sinh khối 10 trường THPT Lương Thế Vinh - Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng về chương trình môn GDTC và sử dụng phương pháp dạy học tích cực hoá HS trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh

Nhằm tìm hiểu thực trạng về chương trình môn GDTC và sử dụng phương pháp dạy học tích cực hoá HS trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh, đề tài tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn, các giáo viên của trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh. Đối tượng phỏng vấn của đề tài là 20 cán bộ quản lý, giáo viên của nhà trường và một số trường THPT trên địa

bàn TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả khảo sát thực trạng chương trình môn GDTC và sử dụng phương pháp dạy học tích cực hoá học sinh của trường THPT Lương Thế Vinh (n=20)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả	
		n	%
1	Đánh giá chương trình môn GDTC		
	Đáp ứng yêu cầu của Sở GD-ĐT Quảng Ninh	20	100
	Đáp ứng yêu cầu của nhà trường	20	100
	Chưa đáp ứng	0	0.00
2	Sử dụng PPDH tích cực hoá HS		
	Tập đồng loạt với tập lần lượt, phân nhóm không quay vòng hoặc có quay vòng	20	100
	Áp dụng phương pháp tập luyện vòng tròn	20	100
	Tập theo các phương pháp trò chơi và thi đấu	18	90.0
	Lựa chọn môn thể thao tự chọn là phù hợp	17	85.0
	Bài tập ứng dụng trong môn thể thao tự chọn chưa phù hợp	4	20.00
	Giao bài tập và chỉ dẫn cho HS biết tập luyện môn thể thao ngoại khoá phù hợp	8	40.00

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Chương trình môn học GDTC trong những năm qua của nhà trường được đánh giá là đã đáp ứng những yêu cầu đặt ra của nhà trường và Sở GD&ĐT tỉnh Quảng Ninh. Trong quá trình đổi mới phương pháp dạy học, trường THPT Lương Thế Vinh đã có nhiều chuyển biến tích cực. Tuy nhiên, bài tập ứng dụng trong môn thể thao tự chọn còn ít được quan tâm, giáo viên giao bài tập và chỉ dẫn cho HS

biết tập luyện môn thể thao ngoại khoá phù hợp còn hạn chế và chưa đầy đủ.

3.2. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn GDTC trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh.

Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng về đội ngũ giáo viên đang giảng dạy môn GDTC trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh

Thống kê	Trình độ chuyên môn			Thâm niên công tác			Tỷ lệ HS/1GV	
	Trên ĐH	ĐH	CĐ	Dưới 5 năm	5-10 năm	Trên 10 năm	Tổng GV	Tổng HS
Số lượng	0	4	0	0	1	3	4	1492
Tỷ lệ	0	100%	0	0	25.0%	75.0%	373HS/1GV	

Kết quả bảng 2 cho thấy, đội ngũ giáo viên GDTC của nhà trường đảm bảo về chất lượng và tương đối đảm bảo về số lượng. Đây là tiềm năng lớn của nhà trường, là điều kiện thuận lợi để phát triển công tác GDTC trong nhà trường.

3.3. Thực trạng CSVC phục vụ công tác GDTC trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh

Thực trạng CSVC phục vụ cho công tác GDTC và hoạt động TDTT của trường THPT

Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng cơ sở vật chất, dụng cụ phục vụ công tác GDTC trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh

TT	Sân bãi, dụng cụ	Năm học 2019-2020				
		Số lượng	Mức độ sử dụng			
			Tốt	Khá	TB	Kém
1	Sân tập thể dục	01	-	01	-	-
2	Đường chạy 60m	01	-	-	01	-
3	Sân bóng đá	01	-	-	01	-
4	Sân bóng rổ	01	-	-	01	-
5	Sân cầu lông	02	-	01	01	-
6	Phòng học cờ vua và các trang thiết bị học tập	02	-	02		-
7	Sân đá cầu	02	01	01	-	-
8	Hồ nhảy cao, nhảy xa	01	-	-	01	-
9	Sân cầu lông	02	01	01	-	-
10	Nhà tập thể chất đa năng	01	-	-	01	-
11	Các dụng cụ tập luyện khác	06	01	02	02	01

Kết quả tại bảng 3 cho thấy: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC của trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh cơ bản đáp ứng yêu cầu công tác dạy học GDTC nội khóa và ngoại khóa cho học sinh. Tuy nhiên, nhìn vào tổng thể, số lượng về trang thiết bị, cơ sở vật chất của trường hiện tại chỉ đáp ứng được những phương tiện giảng dạy thiết yếu, cơ bản phục vụ cho giảng dạy GDTC, cơ sở vật chất còn thiếu về số lượng, chất lượng ở mức độ trung bình, dụng cụ tập luyện còn rất hạn chế, chưa đáp ứng yêu cầu đổi mới GDTC nội khóa và hoạt động rèn luyện thể lực ngoại khóa, thi

đấu thể thao của học sinh. Đây là một trong những nguyên nhân làm ảnh hưởng đến hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường.

3.4. Thực trạng sử dụng các phương tiện nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh

Để đánh giá thực trạng việc sử dụng các phương tiện tập luyện nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh, đề tài tiến hành khảo sát việc sử dụng các phương tiện tập luyện trong rèn luyện sức khỏe cho học sinh (phụ lục 1). Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng sử dụng các phương tiện phát triển thể lực cho học sinh lớp 10 trường THPT Lương Thế Vinh (n = 20)

TT	Các phương tiện phát triển thể lực	Kết quả phỏng vấn					
		Thường xuyên		Có sử dụng		Ít sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
1	Thể dục vệ sinh.	2	10.0	2	10.0	18	90.0
2	Thể dục giữa giờ.	20	100	0	0.00	0	0.00
3	Trò chơi vận động.	16	80.0	2	10.0	2	10.0
4	Bài tập thể lực.	10	50.0	6	30.0	4	20.0
5	Bài tập bóng đá.	4	20.0	4	20.0	12	60.0
6	Giao bài tập về nhà.	2	10.0	2	10.0	16	80.0

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Việc sử dụng các phương tiện phát triển thể lực cho học sinh trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh đã được các giáo viên triển khai trong các giờ học thực hành. So sánh với bảng phân phối chương trình môn GDTC cho thấy có sự điều chỉnh linh hoạt trong công tác giảng dạy thực tế. Tuy nhiên, việc ứng dụng các phương tiện phát triển thể lực còn hạn chế.

Bảng 5. Kết quả học tập môn GDTC của học sinh lớp 10 trường THPT Lương Thế Vinh năm học 2019 – 2020 (n=400)

Học kỳ	Khá giỏi		Trung bình	
	n	%	n	%
I	110	27.5	290	72.5
II	130	32.5	270	67.5

Từ bảng 5 cho thấy, kết quả học tập môn GDTC của học sinh lớp 10 trường THPT Lương Thế Vinh - Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh về cơ bản đã đạt được yêu cầu đề ra. Tuy nhiên, số lượng học sinh ở mức trung bình còn chiếm tỷ lệ lớn, ở học kỳ I chiếm 72.5% và học kỳ II chiếm 67.5%.

Qua trao đổi với các em học sinh cho thấy nhận thức, hiểu biết về vị trí môn học GDTC còn chưa đầy đủ nên ý thức học tập còn chưa cao. Chưa thấy tác dụng quan trọng của việc

3.5. Thực trạng kết quả học tập môn GDTC và thể lực của học sinh trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh

Về kết quả học tập môn GDTC

Nghiên cứu tiến hành khảo sát kết quả học tập môn GDTC của học sinh lớp 10 trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

bảo vệ sức khỏe và nâng cao sức khỏe, thể lực để chuẩn bị cho bản thân trong tương lai. Vì vậy, đa số học sinh mới chỉ dừng lại ở mức bắt buộc đầy đủ những kỹ năng thực hành cần thiết.

Về trình độ thể lực

Nghiên cứu khảo sát thể lực của học sinh lớp 10 trường THPT Lương Thế Vinh theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực do Bộ GD&ĐT ban hành. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả đánh giá theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực của Bộ GD-ĐT cho học sinh lớp 10 trường THPT Lương Thế Vinh (n=400)

TT	Test	Mức đạt	Kết quả ($\bar{x} \pm \delta$)	Số người đạt	Tỷ lệ %
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam ≥ 191	192.4 \pm 8.8	284	71.0
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	Nam ≤ 6.20	6.03 \pm 0.58	292	73.0
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Nam ≤ 12.80	12.56 \pm 0.74	232	63.0
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam ≥ 910	911.2 \pm 43.9	276	69.0

Từ kết quả bảng 6 cho thấy, tỷ lệ học sinh đạt từng chỉ tiêu của tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở mức tương đối đồng đều từ 63.0% đến 73.0%. Nguyên nhân của thực trạng này phần nào đã phản ánh việc giải quyết chưa triệt để và toàn diện việc sử dụng các bài tập thể chất, trong đó có môn thể thao tự chọn bóng đá. Do đó, cần sử dụng các bài tập thể chất trong giờ chính khoá và giờ ngoại khoá, đồng thời kết hợp với các yếu tố khác để nâng cao sức khoẻ, sức đề kháng và khả năng thích ứng của cơ thể đối với sự thay đổi của thời tiết, phòng chống bệnh tật.

KẾT LUẬN

Công tác GDTC cho học sinh khối 10 trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh còn nhiều bất cập. Chương trình

môn học được thực hiện đúng yêu cầu của Sở GD&ĐT tỉnh Quảng Ninh. Đội ngũ giáo viên GDTC của nhà trường đảm bảo năng lực chuyên môn để phát triển công tác GDTC, linh hoạt trong quá trình giảng dạy. Tuy nhiên, trang thiết bị, cơ sở vật chất của trường hiện tại còn thiếu về số lượng, chất lượng ở mức độ trung bình, dụng cụ tập luyện còn rất hạn chế, chưa đáp ứng yêu cầu của công tác GDTC. Hầu như các giáo viên chưa sử dụng các phương pháp để nâng cao tính tích cực học tập của học sinh trong quá trình giảng dạy. Số lượng học sinh có kết quả học tập môn GDTC ở mức chưa đạt chiếm tỷ lệ cao, còn nhiều học sinh không đạt yêu cầu về tiêu chuẩn xếp loại thể lực do Bộ GD&ĐT quy định.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về việc Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.
2. 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.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 ban hành Chương trình giáo dục phổ thông.
4. Phạm Xuân Thành (2009), *Giáo trình bóng đá*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ Luận văn thạc sĩ Giáo dục học (2021) “*Ứng dụng môn thể thao tự chọn (bóng đá) nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 10 trường trung học phổ thông Lương Thế Vinh – Thành Phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm thể dục Thể thao Hà Nội.

Ngày nhận bài: 20/01/2022

Ngày đánh giá: 01/02/2022

Ngày duyệt đăng: 18/03/2022

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA NỮ HỌC VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY THEO TIÊU CHUẨN CHIẾN SĨ CÔNG AN KHỎE

ASSESSING THE PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS AT UNIVERSITY OF FIRE PREVENTION AND FIGHTING, ACCORDING TO THE STANDARD OF HEALTHY POLICE OFFICERS

Th.S Nguyễn Đình Thanh Tùng - Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực của nữ học viên trường đại học phòng cháy chữa cháy theo tiêu chuẩn chiến sĩ công an, là cơ sở lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nữ học viên nhà trường.

Từ khóa: thể lực; tiêu chuẩn chiến sĩ công an; nữ học viên; đại học phòng cháy chữa cháy.

Abstract: Using conventional scientific research methods, the study has assessed the reality of female students' physical fitness of University of Fire Prevention and Fighting according to the standards of police officers, which is the basis for selecting physical training exercises for female students of the university.

Keywords: fitness, standard of policemen, female students, University of Fire Prevention and Fighting.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy (ĐH PCCC) thuộc hệ thống các trường Công an nhân dân (CAND) và là cơ sở đào tạo, bồi dưỡng cán bộ, nghiên cứu khoa học về phòng cháy và chữa cháy duy nhất ở Việt Nam. Hằng năm, nhà trường tuyển sinh học viên nữ tương ứng với 10% chỉ tiêu các khóa. Đây sẽ là nguồn cán bộ nữ có trình độ chuyên môn tốt về PCCC để đáp ứng bổ sung cho các địa phương trong cả nước.

Một yêu cầu bắt buộc đầu tiên đối với nữ học viên khi vào trường là phải có sức khỏe tốt để có thể phục vụ cho học tập, ngoài việc học các môn học đại cương học viên còn phải tham gia học tập các môn học đòi hỏi có thể lực như: Võ thuật CAND, Giáo dục quốc phòng, Giáo dục thể chất, các môn học chuyên ngành mang tính đặc thù như: Kỹ thuật chữa cháy cá nhân, chiến thuật chữa cháy nhà cao tầng, chiến thuật chữa cháy khu công nghiệp, cứu hộ

nạn nhân mắc kẹt trong đám cháy, mắc kẹt trên nhà cao tầng... Vì vậy việc thường xuyên rèn luyện thể lực (RLTL) đối với học viên nữ ở trường có vai trò đặc biệt quan trọng.

Mục đích của môn học GDTC trong Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy không chỉ trang bị cho học viên nam mà còn trang bị những kiến thức cả về trí lực và thể lực cho nữ học viên của nhà trường, để đáp ứng điều kiện căn bản của một chiến sĩ PCCC là các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền và sự khéo léo có như vậy sau khi tốt nghiệp học viên sẽ nhanh chóng hòa nhập với thực tế công tác và hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ được giao.

Để có cơ sở lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nữ học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy đáp ứng yêu cầu tiêu chuẩn Chiến sĩ công an khỏe, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Đánh giá thực trạng thể lực của nữ học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy theo tiêu chuẩn Chiến sĩ công an khỏe”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để đạt được mục đích 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 sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê. Đặc biệt phương pháp kiểm tra sư phạm sử dụng các test đánh giá theo thông tư 106/2020/TT-BCA của Bộ trưởng Bộ Công an ban hành Quy định chế độ rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện Giáo dục thể chất của Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

Cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện luôn là yếu tố quan trọng tác động trực tiếp đến hiệu quả chất lượng đào tạo. Cơ sở vật chất được đáp ứng đầy đủ sẽ là điều kiện tốt để Giáo viên thể hiện ý tưởng của mình trong việc thực hiện các nhiệm vụ đào tạo và ngược lại. Kết quả điều tra thực trạng cơ sở vật chất được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng cơ sở vật chất Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

TT	Sân tập - dụng cụ	Số lượng	Chất lượng	Hiệu quả sử dụng
1	Nhà tập đa năng	2	Khá	Trung bình
2	Đường chạy	4	Trung bình	Trung bình
3	Đệm nhảy cao	2	Khá	Trung bình
4	Hố nhảy xa	1	Trung bình	Trung bình
5	Dây chun	5	Trung bình	Trung bình
6	Dây nhảy	10	Trung bình	Trung bình
7	Tạ đòn	10	Khá	Khá
8	Tạ bánh	12	Khá	Khá
9	Bóng chuyền	3	Trung bình	Trung bình
10	Lốp xe	3	Trung bình	Khá

Qua bảng 1 cho thấy: Thực trạng về sân bãi dụng cụ phục vụ cho công tác GDTC tuy còn hạn chế để đảm bảo cho công tác GDTC nói chung của các học viên. Tuy nhiên, về cơ bản đáp ứng yêu cầu công tác GDTC và huấn luyện thể thao của nhà trường.

3.2. Thực trạng sử dụng các bài tập để nâng cao thể lực cho nữ học viên Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

Thực trạng bài tập sử dụng để nâng cao thể lực cho học viên Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy theo tiêu chuẩn chiến sỹ công an khoẻ được chuyên đề tìm hiểu và thống kê trên bảng 2.

Qua khảo sát thực tế cho thấy, ngoài các môn thể thao như điền kinh, các môn bóng, võ... là những nội dung bắt buộc học viên phải học, thì các bài tập sử dụng để nâng cao thể lực cho học viên còn chưa phong phú. Các bài tập này còn đơn điệu, chưa kích thích hứng thú của học viên trong quá trình tập luyện. Những trò chơi vận động phong phú, đa dạng, tránh được sự nhàm chán trong giờ Giáo dục thể chất hầu như không được học viên áp dụng trong giờ thể thao ngoại khoá (do điều kiện sân bãi hạn chế)... Đây chính là một trong những nguyên nhân khi kiểm tra vẫn còn một số học viên không đạt được tiêu chuẩn rèn luyện chiến sỹ công an khoẻ.

Bảng 2. Thực trạng việc sử dụng các bài tập nâng cao thể lực cho nữ học viên Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

TT	CÁC BÀI TẬP
1	Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15 giây x 3 tổ)
2	Bật cóc 15m x 2 lần
3	Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân (đối với nữ 15 lần x 3 tổ)
4	Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm với quãng đường 400m x 2 tổ
5	Chạy đạp sau (30m x 3 tổ)
6	Chạy 60m tăng tốc độ x 3 tổ
7	Chạy 100m
8	Bật xa tại chỗ
9	Các bài tập ép dẻo các khớp
10	Chống đẩy
11	Chạy 1500m
12	Chạy 30m xuất phát ở các tư thế (ngồi, nằm sấp, quay sau)
13	Co tay xà đơn
14	Bật bực
15	Bật cao tại chỗ
16	Bật nhảy hố cát liên tục (45 giây x 3 tổ)

3.3. Thực trạng thể lực của nữ sinh viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy

Thể lực của học viên Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy được đề tài kiểm tra và đánh giá theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND (ban hành theo Thông tư số 106/2020/TT-BCA ngày 08 tháng 10 năm 2020 của Bộ Công an). Đối với Nam

gồm: Chạy 100 mét; chạy 1500 mét; tại chỗ bật xa; nằm sấp chống đẩy; Đối với nữ gồm 3 test sau: Chạy 100 m (s), chạy 800m (s) và bật xa tại chỗ (m). Đối tượng kiểm tra là 60 nữ học viên năm thứ nhất, năm thứ hai đang học tập tại Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy. Kết quả kiểm tra được trình bày trên bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực thông qua nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND của nữ học viên Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy năm học 2019 – 2020

Đối tượng	Test	Chỉ tiêu	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Kết quả			
				Đạt	Tỷ lệ %	Không đạt	Tỷ lệ %
Nữ (n = 60)	Chạy 100 m (s)	$\leq 20,0$	21.48±2.12	21	70.00	9	30.00
	Chạy 800 m (s)	$\leq 5,30$	6.67±33.89	20	66.67	10	33.33
	Bật xa tại chỗ (m)	$\geq 1,50$	1.48±0.32	18	60.00	12	40.00

Kết quả kiểm tra cho thấy:

- Đối với Nữ: Test Chạy 100m loại đạt có 70%, không đạt 30%; Test Chạy 800m loại đạt có 66,67% loại đạt, không đạt 33,33%; Bật xa tại chỗ loại đạt 60,00%, không đạt 40,00%.

Như vậy, có thể thấy trình độ thể lực của nữ học viên không đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn kiểm tra chiến sĩ công an khỏe là tương đối

cao (từ 30,00% đến 40,00%). Ở tất cả các Test đánh giá đều có số học viên không đạt yêu cầu.

Xếp loại thể lực của nữ học viên Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy căn cứ vào tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng công an nhân dân năm học 2019 - 2020 theo 2 mức đạt và không đạt (bảng 4).

Bảng 4. Kết quả xếp loại rèn luyện thể lực của nữ học viên theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND (năm học 2019 - 2020)

Đối tượng	Đạt		Không đạt	
	n	%	n	%
Nữ (n = 60)	42	70.00	18	30.00

Kết quả cho thấy có 42 học viên đạt yêu cầu chiếm tỷ lệ 70.00% và 18 em không đạt yêu cầu chiếm tỷ lệ 30.00%.

Như vậy, có thể thấy rằng thể lực của nữ học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy ở mức trung bình, số lượng nữ học viên chưa đạt yêu cầu chiếm tỷ lệ khá cao (30%) cần thiết có các bài tập nâng cao thể lực cho học viên.

KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên, cho phép đi đến một số nhận xét sơ bộ sau:

Cơ vật chất, sân bãi dụng cụ cơ bản đáp ứng yêu cầu công tác GDTC và huấn luyện

cho học viên nhà trường. Tuy nhiên, so với tiêu chuẩn còn nhiều hạn chế.

Trình độ thể lực chung của học viên Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy về cơ bản còn thấp, mặc dù ở một số nội dung có tỷ lệ học viên ở mức đạt khá cao. Tuy nhiên, căn cứ vào tiêu chuẩn đánh giá vẫn ở mức trung bình.

Cần có bài tập nâng cao thể lực chung cho nữ học viên Trường Đại học Phòng Cháy chữa cháy góp phần nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất của nhà trường.

Tài liệu tham khảo

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lắm, Vũ Đức Thu (2000), “Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21”, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025*.
5. Bộ Công an (2020), Thông tư 20/TT-BCA ngày 8 tháng 10 năm 2020 ban hành quy định đánh giá thể lực trong công an nhân dân.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài hướng dẫn sinh viên NCKH: “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho nữ học viên trường Đại học Phòng cháy chữa cháy đáp ứng tiêu chuẩn chiến sỹ công an khỏe*”. Kết quả nghiên cứu của sinh viên, tại Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy, năm 2021.

Ngày nhận bài: 10/02/2022

Ngày đánh giá: 20/02/2022

Ngày duyệt đăng: 10/03/2022



Ảnh minh họa