

## **LỜI MỞ ĐẦU**

Cùng với toàn ngành Giáo dục bước vào tháng cuối cùng của năm học 2018 -2019, trong không khí phấn khởi chào mừng kỷ niệm 94 năm Ngày Báo chí cách mạng Việt Nam (21/6/1925 - 21/6/2019), Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội đang khép lại hành trình của một năm học với niềm vinh dự và tự hào bởi chính những thành tựu đạt được trên chặng đường thực hiện Nghị quyết số 29-NQ/TW của Ban chấp hành Trung ương Đảng (khóa XI) về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu CNH-HĐH trong nền kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế. Trong đó, một dấu mốc quan trọng góp phần khẳng định uy tín, vị thế của Nhà trường được xem là tâm điểm trong chặng đường đổi mới của Nhà trường. Đó là Bản tin Giáo dục thể chất và Thể thao trường học với ấn phẩm số thứ 2 của năm 2019 chính thức được xuất bản, khẳng định Bản tin đã trở thành mái nhà chung, nơi tập hợp, đoàn kết và phát huy tài năng, trí tuệ của các nhà khoa học, nhà giáo, cán bộ quản lý trong và ngoài trường đối với sự nghiệp đổi mới, xây dựng và phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học của đất nước.

Với mong muốn thể hiện Bản tin Giáo dục thể chất và Thể thao trường học số 2 năm 2019 là một sản phẩm đặc biệt chào mừng kỷ niệm 94 năm Ngày Báo chí cách mạng Việt Nam, tổng kết năm học 2018 - 2019, Ban Biên tập Bản tin tiếp tục bám sát các vấn đề về đổi mới căn bản, toàn diện lĩnh vực Giáo dục thể chất và Thể thao trường học, lựa chọn các bài viết với các góc nhìn, đánh giá của các chuyên gia, các nhà khoa học, nhà giáo, cán bộ viên chức và người học hướng tới các giải pháp phát triển bền vững trong tương lai.

Tuy nhiên do khuôn khổ giới hạn nên Bản tin không thể sử dụng hết bài viết của các tác giả, Ban Biên tập Bản tin mong muốn tiếp tục nhận được sự tham gia của các nhà khoa học, nhà giáo, cán bộ, viên chức, người học trong và ngoài Trường. Chúng tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành đến các tác giả đã gửi bài, các nhà khoa học đã nhận xét, phản biện.

Xin chân thành cảm ơn Cục Báo chí - Bộ Thông tin và Truyền thông đã cấp giấy phép hoạt động cho Bản tin năm 2019 để tạo nền tảng cho việc nâng cấp thành tạp chí khoa học trong tương lai.

Trân trọng giới thiệu Bản tin Giáo dục thể chất và Thể thao trường học số 2 năm 2019 với các đồng nghiệp trong và ngoài nước.

**TỔNG BIÊN TẬP**  
**TS. Nguyễn Duy Quyết**

## LÝ LUẬN THỰC TIỄN

- Thông báo số 158/TB-BGDĐT, ngày 04/3/2019 của Bộ trưởng Phùng Xuân Nhạ tại Hội nghị “Nâng cao công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học”. 3
- **Nguyễn Duy Quyết**  
Vai trò truyền thông với việc quảng bá thương hiệu Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. 6
- **Nguyễn Duy Quyết, Nguyễn Minh Tư, Nguyễn Mạnh Toàn**  
Nâng cấp Bản tin Giáo dục thể chất thành Tạp chí khoa học Giáo dục thể chất và thể thao trường học để đáp ứng nhu cầu sự nghiệp đổi mới Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội. 13

## THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

- **Nguyễn Thành Chung** 18  
Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.
- **Tô Tiến Thành, Nguyễn Khắc Sơn** 26  
Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm đào tạo vận động viên cấp cao Hà Nội.
- **Đỗ Mạnh Hưng, Tạ Thị Thu Hằng** 33  
Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Liễn Sơn, Vĩnh Phúc.
- **Phạm Thị Hương, Trần Văn Cường, Đào Thị Hương, Trần Lan Anh** 43  
Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Đoàn Hùng Phú Thọ.
- **Đỗ Anh Tuấn, Trần Ngọc Trang** 52  
Phòng tránh và điều trị chấn thương trong luyện tập thể dục của sinh viên chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

## TIN TỨC- SỰ KIỆN

59

*Hà Nội, ngày 04 tháng 3 năm 2019***THÔNG BÁO****Kết luận của Bộ trưởng Phùng Xuân Nhạ  
tại Hội nghị “Nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và thể thao trường học”  
trong ngành Giáo dục**

Ngày 23 tháng 02 năm 2019, tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, Bộ trưởng Phùng Xuân Nhạ chủ trì Hội nghị “Nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và thể thao trường học” trong ngành Giáo dục, tham dự Hội nghị có Thứ trưởng Nguyễn Thị Nghĩa, các đại biểu đại diện Ban Tuyên giáo Trung ương, Văn phòng Chính phủ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, lãnh đạo các đơn vị thuộc cơ quan Bộ, các sở giáo dục và đào tạo, các trường đại học và doanh nghiệp.

Sau khi nghe Thứ trưởng Nguyễn Thị Nghĩa báo cáo về công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học của ngành Giáo dục và 03 báo cáo tham luận đại diện các đơn vị tham dự Hội nghị, ý kiến phát biểu thảo luận của các đại biểu dự Hội nghị, Bộ trưởng Phùng Xuân Nhạ kết luận:

Trong những năm qua, công tác giáo dục thể chất, thể thao trường học đạt được nhiều kết quả tích cực, năm sau tốt hơn năm trước, nhận được sự quan tâm của cả hệ thống chính trị, các tổ chức, cá nhân, đặc biệt là của các thầy giáo, cô giáo và các em học sinh, sinh viên.

Bên cạnh những kết quả đạt được, công tác giáo dục thể chất, thể thao trường học còn bộc lộ nhiều bất cập, hạn chế cần sớm khắc phục. Nhận thức về vai trò, tác dụng của giáo dục thể chất, thể thao trường học nhiều nơi còn bị coi nhẹ, là môn học phụ; nội dung chương trình chưa hấp dẫn người học, việc đánh giá xếp loại còn gây áp lực, chưa tạo được sự khích lệ đối với người học; chương trình, tài liệu đào tạo giáo viên thể dục thể thao chậm đổi mới, ít sáng tạo, chưa chú trọng đến đào tạo kỹ năng quản lý, xây dựng và phát triển phong trào, câu lạc bộ thể thao và các kỹ năng tổ chức hoạt động phong trào thể dục thể thao trong các nhà trường.

Để nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và thể thao trường học, thời gian tới toàn Ngành cần tập trung thực hiện tốt một số nhiệm vụ sau:

1. Thay đổi nhận thức về mục đích, vai trò và tác dụng của giáo dục thể chất, thể thao trường học, trước hết là ngay trong ngành Giáo dục, từ đó tạo sự lan tỏa trong xã hội, nhìn nhận giáo dục thể chất, thể thao trường học đóng vai trò quan trọng, là hoạt động vận động không thể thiếu trong đời sống hằng ngày của mỗi học sinh, sinh viên và thầy cô giáo. Làm tốt công tác giáo dục thể chất cho học sinh, sinh viên sẽ tạo được nền

móng vững chắc cho sự phát triển bền vững, lâu dài đối với sức khỏe, thể chất, trí tuệ con người.

2. Đổi mới nội dung, phương pháp dạy học môn học giáo dục thể chất, hoạt động thể thao trường học theo hướng tăng cường thực hành, bám sát khung chương trình môn học giáo dục thể chất trong chương trình giáo dục phổ thông mới, nhằm tạo hứng khởi, yêu thích đối với người học; tạo điều kiện cho người học được lựa chọn môn thể thao sở trường, yêu thích. Đổi mới việc kiểm tra, đánh giá môn giáo dục thể chất hướng đến mục tiêu không tạo áp lực, kích lệ, động viên, tạo sự hứng thú, say mê cho người học. Tổ chức tập huấn, bồi dưỡng đội ngũ cán bộ, nhà giáo hiểu được mục đích, yêu cầu, phương pháp, nội dung giáo dục thể chất nhằm triển khai hiệu quả nhiệm vụ về giáo dục thể chất, thể thao trường học. Tổ chức linh hoạt các hoạt động thể dục thể thao trường học phù hợp theo điều kiện cơ sở vật chất từng địa phương, vùng, miền và thể trạng của học sinh.

3. Các trường sư phạm, các cơ sở đào tạo giáo viên thể dục thể thao phải đổi mới mạnh mẽ chương trình đào tạo theo hướng thiết thực, nhấn mạnh đến trang bị kỹ năng, phát triển phẩm chất của người học và người dạy. Mở rộng đào tạo các chuyên ngành về huấn luyện thể thao, xây dựng, tổ chức các phong trào, câu lạc bộ thể thao, quản lý thể dục thể thao. Sách giáo khoa, tài liệu hướng dẫn các môn thể dục thể thao phải thiết thực, xây dựng chủ yếu theo hướng thực hành, thiết thực.

4. Rà soát, sắp xếp lại các cơ sở đào tạo, bồi dưỡng giáo viên thể dục thể thao trong cả nước, trong đó tập trung xây dựng Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội và Trường Đại học Sư phạm TĐTT thành phố Hồ Chí Minh trở thành các trung tâm nghiên cứu, đào tạo, bồi dưỡng về giáo dục thể chất và thể thao trường học của cả nước; tiên phong thực hiện các mô hình giáo dục thể chất mới và là đầu mối kết nối với các địa phương, cơ sở giáo dục để đào tạo, đào tạo lại, bồi dưỡng đội ngũ giáo viên thể dục trên toàn quốc (báo cáo Bộ trưởng kế hoạch tham gia bồi dưỡng giáo viên phổ thông môn giáo dục thể chất trước ngày 30/3/2019). Nghiên cứu, đề xuất thành lập Viện nghiên cứu về giáo dục thể chất và thể thao trường học để đề xuất các cơ chế, chính sách phát triển thể thao trường học; nghiên cứu, đề xuất thành lập trường phổ thông năng khiếu thể dục thể thao để ươm tạo những năng khiếu thể thao trong học sinh, sinh viên.

5. Từng bước tăng cường cơ sở vật chất phục vụ công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học, trong đó đẩy mạnh công tác xã hội hóa trong đầu tư cho giáo dục thể chất và thể thao trường học. Trước mắt, vận dụng tối đa điều kiện cơ sở vật chất sẵn có để tổ chức hiệu quả môn học giáo dục thể chất. Chủ động phối hợp với các trung tâm văn hóa thể thao xã/phường, quận/huyện và các câu lạc bộ văn thể dục thể thao tại địa phương để đa dạng hóa cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động giáo dục thể chất và thể thao trường học trong nhà trường.

6. Bộ trưởng chính thức phát động toàn Ngành:

- Duy trì nền nếp tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ cho học sinh, sinh viên, đảm bảo 100% học sinh tham gia luyện tập thường xuyên, hằng ngày. Các thầy giáo, cô giáo phải là những tấm gương trong tập luyện thể dục thể thao để học sinh noi theo.

- Khuyến khích học sinh học bơi để phòng, chống đuối nước. Sở giáo dục và đào tạo, các cơ sở giáo dục có chính sách khuyến khích, tạo động lực thiết thực để học sinh tích cực tham gia học bơi. Bên cạnh đó cũng khuyến khích học sinh tham gia các môn thể thao tập thể như bóng đá, bóng rổ... để tăng cường chiều cao, thể lực và rèn luyện tinh thần đồng đội, đoàn kết.

- Mỗi nhà trường chủ động lựa chọn ít nhất một môn thể thao thể mạnh, học sinh yêu thích để phát triển thành phong trào, tổ chức thường xuyên, thiết thực, hiệu quả. Khuyến khích thành lập các câu lạc bộ thể dục thể thao trong nhà trường để thu hút nhiều giáo viên và học sinh tham gia.

#### 7. Tổ chức thực hiện:

- Vụ Giáo dục thể chất làm đầu mối phối hợp với các đơn vị có liên quan xây dựng kế hoạch tổng thể, phân công nhiệm vụ cụ thể triển khai các nhiệm vụ nêu trên, báo cáo Bộ trưởng trước 30/3/2019. Xây dựng dự thảo Chỉ thị của Bộ trưởng về đẩy mạnh công tác giáo dục thể chất, thể thao trường học trong các cơ sở giáo dục và dự thảo Thông tư về đẩy mạnh xã hội hóa thể thao trường học, ban hành trước 30/8/2019.

- Cục Nhà giáo và Cán bộ quản lý giáo dục làm đầu mối phối hợp với Dự án RGEP, Chương trình ETEP, các sở giáo dục và đào tạo và các đơn vị có liên quan thống kê cơ sở dữ liệu về số lượng, trình độ đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất hiện nay, đề xuất các chuẩn giáo viên giáo dục thể chất từng cấp học đáp ứng yêu cầu mới và kế hoạch bồi dưỡng đạt chuẩn cho giáo viên giáo dục thể chất, báo cáo Bộ trưởng trước 30/6/2019.

- Các cơ sở giáo dục và đào tạo chủ động tham mưu cho chính quyền địa phương, tích cực tìm kiếm các nhà tài trợ đầu tư cho hoạt động giáo dục thể chất và thể thao trường học; xây dựng chương trình hành động cụ thể triển khai kết luận này; hướng dẫn các cơ sở giáo dục tổ chức có hiệu quả các hoạt động giáo dục thể chất và thể thao trường học trong thời gian tới.

Trân trọng thông báo kết luận của Bộ trưởng Phùng Xuân Nhạ để các đơn vị triển khai thực hiện./.

#### **Nơi nhận:**

- Bộ trưởng (để b/c);
- Các Thứ trưởng (để c/đ);
- Các đơn vị thuộc cơ quan Bộ (để t/h);
- Các cơ sở giáo dục và đào tạo; các cơ sở giáo dục đại học, đào tạo giáo viên (để t/h);
- Lưu: VT, GDTC, TH.

**TL. BỘ TRƯỞNG  
CHÁNH VĂN PHÒNG**

**(Đã ký)**

**Nguyễn Việt Lộc**

## VAI TRÒ TRUYỀN THÔNG VỚI VIỆC QUẢNG BÁ THƯƠNG HIỆU TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TDTT HÀ NỘI

TS. Nguyễn Duy Quyết \*

**Tóm tắt:** Quảng bá thương hiệu đại học là một khái niệm không mới; nhiều trường trên thế giới hiện nay đã thành công trong việc áp dụng quảng bá thương hiệu của mình để nâng cao giá trị thương hiệu trong mắt công chúng. Tuy nhiên, đối với nước ta hầu như các trường vẫn chưa nhận thấy tầm quan trọng của công tác truyền thông trong việc thực hành quảng bá thương hiệu. Bên cạnh đó, các nghiên cứu về vai trò của truyền thông cũng chưa nhiều. Vì thế, bài viết này bước đầu đề cập tới vai trò truyền thông trong quảng bá thương hiệu đào tạo giáo dục thể chất ở Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

**Từ khóa:** Quảng bá thương hiệu; Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

**Abstracts:** *The development trend of modern badminton with changing, practical, effective and demanding ways in athletes is highly adaptable to high mobility and high mobilization coordination ability in a long time. Therefore, the selection and effective application of physical development exercises for male students of Lien Son High School badminton team, Vinh Phuc will contribute to improving the performance.*

**Keywords:** *badminton, professional strength, exercises, High School*

### 1. Đặt vấn đề

Xã hội càng phát triển, truyền thông càng đóng vai trò quan trọng trong việc tạo dựng ấn tượng về thương hiệu. Có thể nói, chưa bao giờ công tác truyền thông lại được chú trọng như hiện nay. Truyền thông đã trở thành một phần thiết yếu đối với cuộc sống hằng ngày và cũng như trong mọi hoạt động, không chỉ phát triển đẩy mạnh nguồn kinh tế, xã hội của đất nước mà còn giúp doanh nghiệp làm giàu

thành công, khách hàng tiêu dùng có thể lựa chọn những sản phẩm hàng hóa chất lượng trên thị trường tiêu dùng một cách dễ dàng và nhanh chóng. Nói khác đi, công tác truyền thông đã trở thành một trong những động lực của sự phát triển của xã hội.

Có nhiều phương tiện truyền thông đại chúng khác nhau, phổ biến nhất là phát thanh, truyền hình, báo chí và Internet, nó góp phần tạo ra một “không gian công

cộng” vốn chưa hề có trong các xã hội tiền tư bản - một không gian dành cho sự thảo luận công khai và dân chủ.

Có một điều tưởng như là nghịch lý nhưng đang là thực trạng chung, đó là đối với lĩnh vực giáo dục và đào tạo ở nước ta, hầu như các trường vẫn chưa nhận thấy tầm quan trọng của công tác truyền thông trong việc thực hành quảng bá thương hiệu. Bên cạnh đó, các nghiên cứu về vai trò của truyền thông cũng chưa nhiều. Vì thế, bài viết này bước đầu đề cập tới vai trò truyền thông trong quảng bá thương hiệu đào tạo giáo dục thể chất ở Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

### **2. Truyền thông trong các trường đại học trong và ngoài nước**

Nắm bắt được tầm quan trọng của truyền thông và truyền thông đại chúng, các đại học trên toàn cầu, từ những đại học danh tiếng như Harvard đến những trường đại học ít tên tuổi như Loughborough, hay thậm chí cả những trường đại học nhỏ ở các nước đang phát triển như đại học Birzeit (Palestine), đại học nào cũng có một bộ phận truyền thông chuyên trách quảng bá thương hiệu và hình ảnh của trường.

Còn tại Ấn Độ, mỗi đại học đều làm truyền thông theo cách của riêng họ. Để khai thác hết tiềm năng của giáo dục đại học tại Ấn Độ, nhằm phát huy hết ảnh hưởng của truyền thông đại chúng trong lĩnh vực giáo dục, Hiệp hội các đại học của nước này đã thành lập Hội đồng truyền thông và quan hệ công chúng

chuyên giúp đỡ và tập huấn các cán bộ phụ trách công việc quảng bá hình ảnh tại các trường đại học.

Ở Việt Nam, những năm gần đây, cùng với sự phát triển của nền kinh tế thị trường và xu thế toàn cầu hóa, các đại học đã bắt đầu quan tâm đến thương hiệu của mình. Các trường đại học đã tổ chức các cuộc thi thiết kế Logo hay sử dụng hình ảnh Logo để in ấn sản phẩm lịch treo tường phát cho sinh viên vào dịp Tết. Vào những dịp kỷ niệm, lễ tuyên dương, giải thi đấu thể thao, hội diễn văn nghệ, nhà trường không chỉ tổ chức trong phạm vi nội bộ mà bắt đầu được thông cáo rộng rãi trên báo chí và truyền hình. Thậm chí, một số trường còn tạo Slogan ấn tượng giống như các doanh nghiệp.

### **3. Công tác tuyên truyền của Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội**

Cùng trong xu thế các trường đại học, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội đã quan tâm công tác truyền thông từ rất sớm. Bên cạnh việc tập trung tuyên truyền theo hướng dẫn của Đảng, Nhà nước qua các hình thức như tuyên truyền trực quan, tuyên truyền miệng, tuyên truyền qua hệ thống đài truyền thanh nội bộ. Vào các dịp kỷ niệm, Nhà trường xuất bản các ấn phẩm hướng đến nhiều đối tượng, tạo sức lan tỏa trong đời sống xã hội. Năm 2001, Trường đã thiết kế Logo để nhận diện thương hiệu. Năm 2003, sau khi Trường được nâng cấp lên đại học, Nhà trường tiếp tục thiết kế lại Logo. Năm 2008, xây dựng trang tin điện tử và thành lập Ban

## LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN

Biên tập Website, Ban Biên tập truyền thanh nội bộ. Năm 2011, nhân kỷ niệm 50 năm thành lập, Trường đã tổ chức thi sáng tác Logo trong và ngoài Trường. Năm 2017, thành lập Trung tâm Truyền thông - Thư viện, thành lập Bản tin Giáo dục thể chất và Thể thao trường học - ấn phẩm báo chí đầu tiên của Trường được cơ quan có thẩm quyền cấp phép hoạt động. Năm 2018, thành lập Phòng Truyền thông trực thuộc Trung tâm Khoa học công nghệ - Truyền thông và Thư viện. Đây là bộ phận có nhiệm vụ tham mưu cho Ban Giám hiệu tổ chức các hoạt động hướng đến sự phát triển bền vững qua việc xây dựng

hình ảnh và thương hiệu của Nhà trường. Trong đó, chú trọng đến chất lượng về sản phẩm truyền thông không chỉ dừng lại ở truyền thông nội bộ, ở các phương tiện truyền thông mà đã đẩy mạnh việc ứng dụng công nghệ kỹ thuật số, mạng xã hội, trong đó đã thiết lập trang Fanpage Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội; trang Fanpage Hội cựu sinh viên; trang Fanpage Định hướng nghề và giới thiệu việc làm cho sinh viên; trang Youtube; Zalo... Đặc biệt đã quan tâm đầu tư vào nguồn nhân lực, tạo điều kiện cho cán bộ, viên chức, người lao động nâng cao trình độ chuyên môn về nghiệp vụ...

**Bảng 1. Số cán bộ viên chức, người lao động trực tiếp làm công tác truyền thông và số người có trình độ chuyên môn, nghiệp vụ về công tác truyền thông**

Năm	Số người tham gia chuyên trách công tác truyền thông	Số người có chuyên môn nghiệp vụ báo chí	Số người đã tham gia quản lý nhà nước về báo chí	Số người đang trực tiếp tham gia hoạt động báo chí
2009	01	01	0	01
2010	01	01	0	01
2011	01	01	0	01
2012	01	01	0	01
2013	01	01	0	01
2014	01	01	0	01
2015	01	01	0	01
2016	01	01	0	01
2017	02	01	0	01
2018	03	02	0	02
2019	04	02	03	02



## LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN

**Bảng 2. Số tin bài hằng năm của Nhà trường được đăng tải trên các phương tiện thông tin đại chúng**

Năm học	Tin, bài đăng trên báo chí trung ương	Tin bài đăng trên website trường	Tin bài phát thanh	Bài báo đăng trên bản tin
2014-2015	10	100	135	
2015- 2016	28	137	103	
2016- 2017	39	194	150	
2017- 2018	70	132	140	44/04 số
2018- 2019	97	166	135	11/01 số
Tổng	244	360	663	

**Bảng 3. Số lượng người truy cập các trang tin của Trường hiện tại**

Số lượt truy cập vào Website	Số lượng theo dõi trang Facebook	Số lượng người tiếp cận bài viết trung bình trang Facebook	Kết quả tìm kiếm từ khóa tên trường trên Google
9879568	7.018	8.000	55.800.000 kết quả (0,59 giây)

Như vậy qua bảng 1, 2 và 3 cho thấy, công tác truyền thông của Nhà trường đã có những bước tiến rất căn bản, thể hiện rõ vai trò của công tác này đối với việc quảng bá thương hiệu. Tuy nhiên, trong thời buổi bùng nổ công nghệ thông tin và sự phát triển mạnh mẽ của Internet, đó vẫn chưa đủ để quảng bá thương hiệu và hình ảnh của Trường đến với đông đảo công chúng. Nói một cách khác, công tác truyền thông vẫn chưa xây dựng được một chiến lược truyền thông quảng bá thương hiệu và hình ảnh của mình một cách rõ ràng.

Do vậy, để công tác truyền thông được thực hiện một cách toàn diện, trong thời gian tới, cần xác định truyền thông là nhiệm vụ trọng tâm, thường xuyên; xây dựng kế hoạch truyền thông cụ thể, truyền

thông trên mọi mặt, mọi vấn đề của giáo dục đại học và đặc biệt là Luật Sửa đổi bổ sung một số điều Luật Giáo dục đại học sẽ có hiệu lực từ ngày 1/7/2019.

#### **4. Một số đề xuất trong công tác truyền thông với việc quảng bá Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

*Một là*, cần tuyên truyền rộng rãi trên phương tiện thông tin đại chúng các tấm gương điển hình, các hoạt động đổi mới sáng tạo, các kết quả tích cực trong đào tạo và nghiên cứu khoa học, các hoạt động của sinh viên.

*Hai là*, chủ động xây dựng các sản phẩm truyền thông quảng bá chất lượng của Nhà trường; xây dựng các mạng lưới truyền thông trong phối hợp truyền thông và phối hợp chặt chẽ với các đơn vị chức

năng của Bộ Giáo dục và Đào tạo; thay đổi nhận thức tích cực cho cán bộ, giảng viên, sinh viên, người học hiểu rõ vai trò cũng như tầm quan trọng của công tác truyền thông, trách nhiệm của từng cá nhân trong môi trường đại học nơi gắn bó, làm việc và học tập. Phối hợp với các trường cùng ngành tạo vị thế và thương hiệu giáo dục thể chất của Việt Nam trên trường quốc tế.

*Ba là*, thúc đẩy hoạt động PR. Đối với đặc thù ngành giáo dục đào tạo, sự uy tín là yếu tố được đặt lên hàng đầu. Và PR là phương cách tốt nhất giúp Nhà trường chuẩn bị và tạo uy tín. Thậm chí quảng cáo cũng không có được khả năng này. PR giúp Nhà trường tạo dư luận tốt thông qua sự ủng hộ của giới truyền thông và các chuyên gia phân tích thương mại. Hơn nữa, chi phí cho hoạt động PR thấp hơn các loại hình khuyến mại khác. Khi so sánh chi phí cho chiến dịch tiếp thị trực tiếp hoặc đăng một mẫu quảng cáo với chi phí cho một thông cáo báo chí đương nhiên mẫu thông cáo báo chí sẽ có một lượng công chúng rộng rãi hơn. Như vậy trong xu thế hiện tại, hoạt động PR có thể nói là giải pháp vàng cho Nhà trường có sự ảnh hưởng tốt, hữu hình với chi phí thấp, tạo được tiếng vang khi chuyển tải hình ảnh đến công chúng.

*Bốn là*, phải gắn kết với quản trị thương hiệu Nhà trường. Hoạt động truyền thông hướng đến sự phát triển bền vững qua việc xây dựng hình ảnh và thương hiệu của Nhà trường. Trong đó, chú trọng đến chất lượng đầu ra của sinh viên; chất lượng của

hoạt động nghiên cứu khoa học, đào tạo, hợp tác phát triển, tuyển sinh, việc làm cho sinh viên.

*Năm là*, để công tác truyền thông phát huy hiệu quả, cần nâng tầm chất lượng giáo dục, đào tạo. Bởi phụ huynh và học sinh sẽ quan tâm đến những thông tin về chất lượng giảng dạy, tỷ lệ giáo sư, tiến sĩ, giảng viên của Nhà trường, các cơ hội hợp tác giáo dục, chất lượng sinh viên đầu ra, thống kê về số lượng sinh viên có việc làm ngay sau tốt nghiệp, bằng cấp của Nhà trường được công nhận... Muốn truyền thông được tốt thì chính mỗi thành tố trong Nhà trường phải tốt để tạo ra văn hóa học đường. Đây là một trong những tiêu chí quan trọng để đánh giá sự phát triển của một nền giáo dục. Trong môi trường này tất cả các chủ thể tham gia từ người học đến nhà quản lý, giáo viên, nhân viên đều phải tuân thủ pháp luật, quy định, rèn luyện đạo đức, lối sống. Nếu môi trường học đường không giữ được nề nếp, giá trị, chuẩn mực thì Nhà trường không thể giữ được chức năng truyền tải, giáo dục văn hóa.

*Sáu là*, truyền thông là một quá trình liên tục, có sự chuẩn bị kỹ càng, công phu và tạo sự tác động mạnh mẽ nhất trong công chúng. Vì thế, muốn truyền thông hiệu quả cần nắm rõ nguyên lý trong việc truyền tải thông điệp để đạt kết quả, mục tiêu đề ra. Trong tình hình phát triển của mạng lưới công nghệ, thông tin hiện nay, viên chức, người lao động làm công tác truyền thông cần phải biết cách xử lý kịp

thời các khủng hoảng truyền thông, nhất là trong quá trình thực hiện, chiến lược truyền thông phải làm rõ mục tiêu của truyền thông, tránh rời rạc. Muốn vậy cán bộ truyền thông phải phối hợp nhịp nhàng với các đơn vị báo chí nhằm đạt được sự nhất quán trong truyền tải thông tin. Đặc biệt, cần thực hiện truyền thông gắn với thương hiệu, quản trị và hệ thống, văn hóa, văn minh, thực hành và sự thật, nhân văn và bền vững; cầu thị và cấp tiến... Ngoài ra, cán bộ truyền thông, người phát ngôn phải có kỹ năng cung cấp thông tin, trả lời báo chí. Mặt khác, khi muốn xử lý khủng hoảng truyền thông bắt buộc phải có nền tảng văn hóa doanh nghiệp vững vàng. Đây là yếu tố then chốt, là bộ quy ước để thích ứng với bên ngoài và hòa hợp với bên trong..., là 1 trong những đột phá mang tính chiến lược của phát triển, đáp ứng ngày càng mạnh mẽ yêu cầu hiện đại hóa, công nghiệp hóa của đất nước...

*Bây là*, xây dựng Website Trường thực sự chất lượng về cả hình thức lẫn nội dung. Bởi Website chính là “bộ mặt” của Nhà trường ở trên mạng Internet. Website còn là nơi giới thiệu các hoạt động nổi bật, những thành tựu trong công tác đào tạo và nghiên cứu khoa học của Nhà trường. Đây cũng chính là nơi để sinh viên thể hiện chính kiến thông qua các diễn đàn. Thế nên, không phải ngẫu nhiên mà hiện nay các trường đại học ở nước ta đang cố gắng cải thiện chất lượng Website của mình để được lọt vào bảng xếp hạng các Website hàng đầu của các trường đại học trên thế

giới, qua đó đưa thương hiệu và hình ảnh của nhà trường ra toàn thế giới.

*Tám là*, khi có các sự kiện lớn diễn ra, như ngày thành lập trường, hội thảo khoa học, quảng bá tuyển sinh, các hoạt động tình nguyện có ý nghĩa xã hội, Phòng Truyền thông cần có một kế hoạch truyền thông cụ thể và thông qua các phương tiện truyền thông để tạo ra điểm nhấn trong mắt công chúng. Bên cạnh đó, cần tận dụng tối đa các kênh truyền thông trên Internet, như Youtube, Facebook, Twitter, Blog... để quảng bá những sự kiện lớn của Trường và sự hiểu biết của đội ngũ cán bộ giảng viên và sinh viên về các vấn đề “nóng” của xã hội.

*Chín là*, mỗi cán bộ, giảng viên của Nhà trường cũng có thể trở thành một kênh truyền thông: Hãy nói tốt về Trường, nhất là ở những nơi đông người; trong lớp học, ngoài việc truyền thụ kiến thức chuyên môn, hãy cho các sinh viên, kể cả lưu học sinh biết thêm về truyền thống, chất lượng đào tạo, công tác nghiên cứu khoa học và chiến lược phát triển lâu dài của Trường trong tương lai. Nếu làm tốt công tác này, khi ra trường, các cựu sinh viên sẽ tự đưa Nhà trường đến với các bậc phụ huynh và thí sinh.

### **5. Kết luận**

Đối với các trường đại học, vai trò của truyền thông ngày càng trở nên thiết yếu bởi nhờ nó mà thương hiệu của Trường mới được nhiều người biết đến. Qua đó góp phần vào việc thu hút nhiều thí sinh mỗi khi kỳ thi tuyển đại học diễn ra; rộng

## LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN

---

hơn là lôi cuốn cán bộ giỏi đến làm việc và mở rộng hợp tác đào tạo quốc tế với các trường đại học trên thế giới. Nhất là để có năng lực cạnh tranh mạnh trong bối cảnh hiện nay, vấn đề đặt ra cho các trường đại học nói chung, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội nói riêng là: Làm thế nào quảng bá và phát huy được danh tiếng và uy tín? Có thể thấy, hoạt động truyền thông có một vị trí, vai trò rất quan trọng, đặc biệt là trong xu thế phát triển xã hội ngày nay. Ngay cả trong lĩnh vực nghiên cứu và đào tạo trong Nhà trường ngày càng nhận ra tầm quan trọng của

truyền thông trong việc kết nối với xã hội, với các doanh nghiệp, nhà tuyển dụng, các đối tác và cả với người học. Nhà trường là một cơ sở giáo dục mạnh, có cơ sở vật chất tốt, hoạt động hiệu quả, nhiều công trình nghiên cứu có giá trị mà không kết nối được ra bên ngoài, không quảng bá rộng rãi thì sẽ không phát huy được thế mạnh của mình, không thu hút được các nguồn lực phục vụ phát triển. Vì vậy đầu tư cho truyền thông chính là đầu tư để tạo động lực cho sự phát triển của thương hiệu Nhà trường.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Dũng (2011), *Báo chí truyền thông hiện đại, từ hàn lâm đến đời thường*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
2. Trần Hữu Quang (2009), *Xã hội học về truyền thông đại chúng*, NXB Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh.

## NÂNG CẤP BẢN TIN GIÁO DỤC THỂ CHẤT THÀNH TẠP CHÍ KHOA HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC ĐỂ ĐÁP ỨNG NHU CẦU SỰ NGHIỆP ĐỔI MỚI TRƯỜNG ĐH SỰ PHẠM TĐTT HÀ NỘI

TS. Nguyễn Duy Quyết \*

CN. Nguyễn Minh Tu\*\*

TS. Nguyễn Mạnh Toàn\*\*\*

**Tóm tắt:** Giáo dục thể chất và thể thao trường học là một trong mục tiêu quan trọng của Đảng, Nhà nước ta nhằm phát triển toàn diện con người về phẩm chất, trí tuệ. Cũng như bất kỳ môn khoa học có tính tổng hợp khác, giáo dục thể chất là quá trình sư phạm có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp đối tượng người học với nguyên tắc sư phạm. Vì vậy đây là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt có vai trò hết sức quan trọng trong hệ thống giáo dục quốc gia. Mặc dù hiện nay môn học giáo dục thể chất đã được trở thành một trong những môn học chính khóa trong chương trình giáo dục, đào tạo từ bậc tiểu học cho tới đại học. Tuy nhiên do công tác tuyên truyền, phổ biến kiến thức về khoa học giáo dục thể chất và thể thao trường học vẫn chưa theo kịp với xu thế phát triển chung, bởi trên phạm vi cả nước chưa có tạp chí khoa học nào truyền tải thông tin về lĩnh vực này. Chính vì thế trước những yêu cầu, nhiệm vụ ngày càng cao của công cuộc đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục, đào tạo, công tác tuyên truyền phải nâng cao hơn nữa chất lượng, hiệu quả việc thực hiện nhiệm vụ chính trị, để phát huy vị trí, vai trò của một trường đại học đầu ngành về đào tạo giáo viên Giáo dục thể chất thì việc thành lập một tạp chí khoa học Giáo dục thể chất và Thể thao trường học là rất cần thiết để trao đổi kinh nghiệm giảng dạy, công bố các công trình nghiên cứu khoa học, giữa cán bộ, giảng viên, học viên trong Nhà trường; giữa Nhà trường với các nhà trường và đơn vị trong toàn Ngành.

**Từ khóa:** Tạp chí khoa học Giáo dục thể chất và thể thao trường học; Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

**Abstract:** Physical education and school sports are one of the important goals of our Party and State to comprehensively develop people in terms of quality and wisdom. Like any other general science subject, physical education is a pedagogical process that plays a leading role of educators, organizing the activities of educators suitable for learners with the principle of monks. committed. So this is a type of education where specialized content plays a very important role in the national education system. Although the physical education subject has now become one of the key subjects in the education and training program from elementary school to university. However, due to the propagation and dissemination of knowledge on physical education and school sports science has not kept pace with the general development trend, because there is no scientific journal in the whole country. information about this field. Therefore, due to the increasing demands and tasks of the fundamental and comprehensive renovation of education and training, propaganda must further improve the quality and effectiveness of the implementation of political tasks. In order to promote the position and role of a leading university in physical education teacher training, the establishment of a scientific journal Physical education and school sports is essential to exchange teaching experience, publication of scientific research projects, between officials, lecturers and students in the school; between the school and schools and units throughout the industry.

**Keywords:** Scientific journal Physical education and school sports; Hanoi University of Physical Education and Sports.

(\* ) Hiệu trưởng Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội (\*\* ) Trưởng phòng Truyền thông (\*\*\*) Giám đốc Trung tâm KHCN-TT &TV Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

### 1. Đặt vấn đề

Để đáp ứng yêu cầu công tác tuyên truyền, phổ biến kiến thức về khoa học giáo dục thể chất và thể thao trường học, năm 2017, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội xây dựng Đề án xin phép xuất bản Bản tin Giáo dục thể chất và Thể thao trường học và được Sở thông tin Truyền thông Hà Nội cấp phép xuất bản Bản tin số 5720/GP-XBBT-STTTT, ngày 18/12/2017 của Sở Thông tin Truyền thông thành phố Hà Nội. Đây là ấn phẩm báo chí đầu tiên, với tư cách là tiếng nói của Nhà trường, là diễn đàn của cán bộ, viên chức, người lao động và người học có tôn chỉ mục đích được xác định rõ ràng. Bản tin tập trung và ưu tiên đăng những bài báo khoa học theo định hướng tinh thần cởi mở, sáng tạo, nhanh chóng vươn lên trở thành tạp chí khoa học lĩnh vực Giáo dục thể chất hàng đầu trong cả nước. Nội dung chính của Bản tin bao gồm các bài nghiên cứu, các công trình khoa học được trình bày theo cấu trúc và chuẩn mực của một tạp chí khoa học.

Thể thức xuất bản được thể hiện bằng ngôn ngữ tiếng Việt và tiếng Anh; Kỳ hạn xuất bản: 3 tháng/kỳ; Khuôn khổ: 19cm x 27cm; Số trang: 64 trang; Số lượng: 200 bản/kỳ. Sau 1 năm hoạt động, Bản tin đã xuất bản được 04 số với 44 bài báo khoa học.

Trên cơ sở nền tảng đó, năm 2019, Nhà trường được Cục Báo chí - Bộ Thông tin Truyền thông cấp Giấy phép số 10/GP-

XBBT ngày 10/01/2019 tiếp tục thực hiện nhiệm vụ theo đúng tôn chỉ mục đích. Đến nay Bản tin đã xuất bản được 01 số với 55 bài báo khoa học là những bài viết có hàm lượng khoa học, giá trị thực tiễn cao. Tuy nhiên do giới hạn về phạm vi hoạt động, về thể thức xuất bản theo quy định tại Thông tư số 48/2016/TT-BTTTT, ngày 26/12/2016 của Bộ trưởng Bộ Thông tin và Truyền thông hướng dẫn việc cấp giấy phép hoạt động báo in và báo điện tử, xuất bản thêm ấn phẩm, mở chuyên trang của báo điện tử, xuất bản phụ trương, xuất bản bản tin, xuất bản đặc san nên Bản tin chỉ dừng lại ở mức độ nhất định theo quy định, vì vậy chưa khai thác hết khả năng vốn có của Nhà trường.

Xuất phát từ thực tiễn đó và xác định vị trí là trường đầu tiên của cả nước về lĩnh vực đào tạo giáo viên giáo dục thể chất. Trường có vị trí, vai trò đặc biệt quan trọng trong hệ thống giáo dục quốc gia. Nhằm hướng tới mục tiêu theo quan điểm của Đảng, Nhà nước ta trong việc phát triển toàn diện con người về phẩm chất, trí tuệ, đáp ứng những yêu cầu, nhiệm vụ ngày càng cao của công cuộc đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục, đào tạo, Nhà trường xác định việc nâng cấp Bản tin, thành lập một Tạp chí Khoa học Giáo dục thể chất và Thể thao trường học là rất cần thiết để trao đổi kinh nghiệm giảng dạy, công bố các công trình nghiên cứu khoa học, giữa cán bộ, giảng viên, học viên trong Nhà trường; giữa Nhà trường với

## **LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN**

các nhà trường và đơn vị trong toàn Ngành. Nhất là khi công tác tuyên truyền, phổ biến kiến thức về khoa học giáo dục thể chất và thể thao trường học vẫn chưa theo kịp với xu thế phát triển chung, bởi trên phạm vi cả nước chưa có tạp chí khoa học nào truyền tải thông tin về lĩnh vực này.

Căn cứ vào Luật Giáo dục đại học năm 2012; Luật Báo chí và Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Báo chí năm 1999; Luật Báo chí sửa đổi năm 2016; Nghị định số 51/2002/NĐ-CP ngày 26/4/2002 của Chính phủ quy định chi tiết thi hành Luật Báo chí, Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Báo chí; Nghị định số 141/2013/NĐ-CP ngày 24/10/2013 của Chính phủ quy định chi tiết và hướng dẫn thi hành một số điều của Luật Giáo dục đại học; Quyết định số 70/2014/QĐ-TTg, ngày 10/12/2014 của Thủ tướng Chính phủ ban hành Điều lệ trường đại học; Quyết định số 83/QĐ-TTg, ngày 05/5/2003 của Thủ tướng Chính phủ về việc thành lập Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Tây; Quyết định số 164/QĐ-TTg, ngày 14/11/2008 của Thủ tướng Chính phủ về việc đổi tên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Tây thành Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội; Nghị định số 55/2012/NĐ-CP ngày 28/6/2012 quy định về thành lập, tổ chức lại, giải thể đơn vị sự nghiệp công lập; Nghị định số 16/2015/NĐ-CP của Chính phủ Quy định cơ chế tự chủ của đơn vị sự

nh nghiệp công lập; Quyết định số 362/QĐ-TTg, ngày 03/4/2019 của Thủ tướng Chính phủ Phê duyệt Quy hoạch phát triển và quản lý báo chí toàn quốc đến năm 2025; Thông tư số 48/2016/TT-BTTTT, ngày 26/12/2016 của Bộ trưởng Bộ Thông tin và Truyền thông hướng dẫn việc cấp giấy phép hoạt động báo in và báo điện tử, xuất bản thêm ấn phẩm, mở chuyên trang của báo điện tử, xuất bản phụ trương, xuất bản bản tin, xuất bản đặc san; Công văn số 656/BGDĐT-TCCB, ngày 23/02/2018 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc cấp phép hoạt động báo chí; Thông báo số 158/TB-BGDĐT, ngày 04/3/2019 thông báo kết luận của Bộ trưởng Phùng Xuân Nhạ tại Hội nghị “Nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và thể thao trường học” trong ngành Giáo dục để xác định việc nâng cấp Bản tin thành Tạp chí Khoa học Giáo dục thể chất và Thể thao trường học với những nhiệm vụ như sau:

### **2. Nhiệm vụ của Tạp chí Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

Tạp chí Giáo dục thể chất và Thể thao trường học là công cụ tuyên truyền chủ trương, đường lối chính sách và pháp luật của Đảng, Nhà nước theo quy định của Luật Báo chí; thông tin về các kiến thức tổng hợp về giáo dục thể chất và thể thao trường học...; biểu dương những nhân tố mới, tổ chức, cá nhân điển hình tiên tiến trong lĩnh vực giáo dục thể chất và thể thao trường học, phổ biến những đề tài, công trình nghiên cứu, sáng kiến cải tiến trong việc giáo dục thể chất và thể thao

## LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN

trường học; là kênh thông tin quan trọng để các học giả các nhà khoa học chuyên sâu trong lĩnh vực giáo dục thể chất và thể thao trường học trao đổi, thảo luận và phân biện; góp phần đưa giáo dục thể chất và thể thao trường học phát triển.

### **3. Tên gọi tạp chí: TẠP CHÍ KHOA HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC**

#### **4. Nội dung thông tin chủ yếu (tôn chỉ, mục đích)**

Để thực hiện tốt công tác tuyên truyền, phổ biến các chủ trương, chính sách phát triển về giáo dục thể chất, thể thao trường học của Đảng, Nhà nước, các hoạt động đào tạo, nghiên cứu khoa học của Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, Tạp chí tập trung chủ yếu vào những lĩnh vực chủ yếu sau đây:

- Trao đổi, phổ biến kinh nghiệm quản lý về lĩnh vực khoa học, giáo dục đào tạo giáo dục thể chất trong nước và thế giới;

- Đăng tải nội dung các đề tài, các công trình nghiên cứu khoa học công nghệ, sáng kiến kinh nghiệm trong đổi mới phương pháp dạy học nhằm thúc đẩy hoạt động nghiên cứu khoa học của cán bộ, giảng viên và người học Nhà trường, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo nguồn nhân lực và chuyển giao công nghệ cho các đơn vị. Từ đó hình thành môi trường hỗ trợ giảng dạy, học tập và nghiên cứu khoa học; giúp giảng viên có điều kiện tiếp cận các thông tin cần thiết để xây dựng và đổi mới giáo trình, đổi mới phương pháp giảng dạy và tăng

cường hiệu quả của nghiên cứu khoa học; giúp sinh viên, học viên tiếp cận môi trường và các thông tin cần thiết để nâng cao chất lượng học tập, hình thành kỹ năng tự học, học tập nhóm và nâng cao năng lực nghiên cứu khoa học.

- Là diễn đàn của cán bộ, viên chức, người lao động và người học về các vấn đề có liên quan đến sự phát triển của Nhà trường.

- Xây dựng hình ảnh và uy tín của Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội với các nước trong khu vực.

#### **5. Đối tượng phục vụ**

Cán bộ, viên chức, người lao động và người học của Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội và các cơ sở liên kết đào tạo với Nhà trường.

#### **6. Thể thức xuất bản**

Ngôn ngữ thể hiện: Tiếng Việt và tiếng Anh

Kỳ hạn xuất bản: 01 kỳ/quý

Khuôn khổ: 19 cm x 27 cm

Số trang: 96 trang

Số lượng in: 200 bản/ kỳ.

#### **7. Kết cấu nội dung các chuyên trang, chuyên mục chủ yếu**

Nội dung chủ yếu của Tạp chí Khoa học Giáo dục thể chất và Thể thao trường học được thể hiện cụ thể qua các chuyên trang, chuyên mục sau:

##### **7.1. Lý luận thực tiễn - Dạy học sáng tạo**

Nội dung các bài viết về lý luận thực tiễn; các quan điểm chỉ đạo của Đảng, Nhà nước về công tác giáo dục thể chất,



thể thao trường học; các giải pháp đổi mới nâng cao chất lượng giáo dục, đào tạo...

### 7.2. Thông tin nghiên cứu khoa học

Nội dung công bố các bài báo khoa học; các công trình nghiên cứu khoa học; sáng kiến kinh nghiệm của cán bộ, viên chức, người lao động, người học.

### 7.3. Diễn đàn - Trao đổi

Nội dung đăng tải các bài viết về trao đổi, thảo luận về lĩnh vực giáo dục, đào tạo, nghiên cứu khoa học; nội dung các bài viết nghiên cứu về dự án phát triển giáo viên (các bài viết của giáo viên Giáo dục thể chất về tập huấn, bồi dưỡng tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội).

### 7.4. Tin tức sự kiện

Mỗi số tạp chí chọn lọc các tin tức, sự kiện nổi bật của Nhà trường. Ngoài ra tùy theo các bài sẽ đăng xen kẽ ảnh tiêu biểu về hoạt động của Nhà trường phù hợp với tiêu đề bài viết.

\* Tất cả các bài báo đều được tóm tắt và có cụm từ khóa bằng tiếng Anh.

## 8. Kết luận

Tạp chí Khoa học Giáo dục thể chất và Thể thao trường học được phê duyệt sẽ góp phần hoàn thiện cơ cấu, tổ chức bộ máy của Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội theo hướng hiện đại, đảm bảo phát huy được hiệu quả hoạt động theo đúng luật định; tạo sự chuyển biến trong việc tuyên truyền chủ trương, đường lối của Đảng; chính sách, pháp luật của Nhà nước về khoa học trong lĩnh vực giáo dục thể chất và thể thao trường học; tạo phương tiện để cán bộ, viên chức, người lao động, người học trao đổi kinh nghiệm; hình thành môi trường hỗ trợ giảng dạy, học tập và nghiên cứu khoa học; giúp giảng viên điều kiện tiếp cận các thông tin cần thiết để xây dựng và đổi mới giáo trình, đổi mới phương pháp giảng dạy và tăng cường hiệu quả của nghiên cứu khoa học; giúp người học có cơ hội tiếp cận môi trường và các thông tin cần thiết để nâng cao chất lượng học tập, hình thành kỹ năng tự học, học tập nhóm và nâng cao năng lực nghiên cứu khoa học... thực hiện tốt nhiệm vụ đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thông tư số 48/2016/TT-BTTTT, ngày 26/12/2016 của Bộ trưởng Bộ Thông tin và Truyền thông hướng dẫn việc cấp giấy phép hoạt động báo in và báo điện tử, xuất bản thêm ấn phẩm, mở chuyên trang của báo điện tử, xuất bản phụ trương, xuất bản bản tin, xuất bản đặc san.
2. Giấy phép số 10/GP-XBBT ngày 10/01/2019, Cục Báo chí - Bộ Thông tin Truyền thông.
3. Giấy phép xuất bản Bản tin số 5720/GP-XBBT-STTTT, ngày 18/12/2017 của Sở Thông tin Truyền thông thành phố Hà Nội.
4. Bản tin Giáo dục thể chất và Thể thao trường học số 01, 02, 03, 04 năm 2018 và số 01 năm 2019. Quyết định số 1076/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ.

# LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NỮ ĐỘI TUYỂN AEROBIC TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Thành Chung\*

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 24 bài tập thuộc 9 nhóm nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nữ đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập, thể lực chuyên môn, nữ đội tuyển Aerobic, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể

**Abstract:** Using scientific research methods often selects 24 exercises of 9 groups to develop professional strength for female Aerobic team of Hanoi University of Physical Education and Sports. Initially apply practical exercises and evaluate effectiveness. As a result, the selected exercises have been highly effective in developing professional fitness for research subjects.

**Keywords:** Exercise, professional fitness, Aerobic female team, Hanoi University of Physical Education and Sports...

## I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục Aerobic được phát triển ở Việt Nam vào những năm gần đây. Hiện nay thể dục Aerobic đã và đang được đông đảo thanh thiếu niên hâm mộ tham gia tập luyện. Tuy nhiên, phong trào mới được phát triển ở các thành phố lớn như Hà Nội, Hải Phòng, Thành Phố Hồ Chí Minh... Hiện nay, Hội khỏe phù Đổng các tỉnh lần thứ VI đã đưa nội dung này vào chương trình thi đấu, do vậy thu hút được nhiều tỉnh thành tham gia tích cực và đạt được thành tích đáng kể.

Với sự phát triển của môn thể thao này, trong những năm qua, các nữ sinh viên trong đội tuyển Aerobic của Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao (TDTT) Hà Nội đã tham gia các giải như: Giải các trường đại học và cao đẳng khu vực Hà Nội, Giải nghiệp vụ sư phạm toàn quốc... và đã đạt được những thành tích đáng kể. Tuy nhiên, qua quan sát thực tế cho thấy, trình độ thể lực chuyên môn của nữ sinh viên đội tuyển Aerobic Trường còn ở mức độ thấp, các em có biểu hiện giảm sút thể lực dẫn tới thực hiện các động tác kỹ thuật thiếu chính xác ở cuối bài tập, ra mồ hôi

nhiều... điều này ảnh hưởng không nhỏ tới kết quả thi đấu của các em. Tuy nhiên, vấn đề này trên thực tế lại chưa được quan tâm thích đáng.

Phân tích tầm quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài "*Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*".

### II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

- Phương pháp tham khảo tài liệu
- Phương pháp quan sát sư phạm
- Phương pháp phỏng vấn
- Phương pháp kiểm tra sư phạm
- Phương pháp thực nghiệm sư phạm
- Phương pháp toán học thống kê

### III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho Nữ đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tiến hành lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội theo các bước:

- Lựa chọn bài tập qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện viên
- Lựa chọn bài tập qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả đề tài lựa chọn được 24 bài tập thuộc 9 nhóm nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nữ đội tuyển Aerobic

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Cụ thể gồm:

1. Nhóm động lực (nhóm các động tác chống đẩy)
  - Nằm sấp chống đẩy (2 lần x 8 nhịp)
2. Nhóm tĩnh lực (nhóm các động tác chống ke)
  - 2 chân tách rộng, ke thẳng chân (2 lần x 8 nhịp)
  - Chống nghiêng (2 lần x 8 nhịp)
3. Nhóm bật nhảy, quay
  - Bật quay 1800, rút gối (1 lần x 8 nhịp)/ động tác
    - Bật đá chân trước (1 lần x 8 nhịp)/ động tác
    - Bật tách chân trước sau (1 lần x 8 nhịp)/ động tác
    - Bật tách chân ngang (1 lần x 8 nhịp)/ động tác
    - Bật quay 360° thẳng chân (1 lần x 8 nhịp)/ động tác
    - Quay 360° trên 1 chân (1 lần x 8 nhịp)/ động tác
4. Nhóm thăng bằng:
  - Thăng bằng sau (1 lần x 8 nhịp)/ động tác
5. Nhóm các động tác di chuyển, chạy
  - Di chuyển ngang đội hình (4 lần x 8 nhịp)
  - Di chuyển dọc đội hình (4 lần x 8 nhịp)
  - Di chuyển chéo đội hình (4 lần x 8 nhịp)
6. Nhóm các động tác đá lăng
  - Bật nhảy đá lăng chân trước (3 lần x 8 nhịp)/ động tác

- Bật nhảy đá lăng chân ngang (3 lần x 8 nhịp)/ động tác

- Bật nhảy phối hợp đá lăng chân trước và ngang (3 lần x 8 nhịp)/ động tác

7. Nhóm các động tác kéo căng cơ

- Ép dọc (5 lần x 8 nhịp)/ động tác

- Ép ngang (5 lần x 8 nhịp)/ động tác

- Ép sâu (5 lần x 8 nhịp)/ động tác

8. Nhóm các động tác dẻo

- Uốn cầu sau (2 lần x 8 nhịp)/ động tác  
- Xoạc + gập thân (2 lần x 8 nhịp)/ động tác

9. Nhóm các động tác phối hợp

- Phối hợp tay (5 lần x 8 nhịp)/ động tác

- Phối hợp chân (5 lần x 8 nhịp)/ động tác

- Phối hợp toàn thân (5 lần x 8 nhịp)/ động tác

## **2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

### **2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Phương pháp thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sẽ được tiến hành trong thời gian 12 tháng (chia làm 2 giai đoạn, mỗi giai đoạn 6 tháng) trên đối tượng thực nghiệm. Tuần tập 3 buổi, mỗi buổi dành thời gian tập thể lực từ 25 - 30 phút vào đầu và cuối mỗi buổi tập tùy thuộc vào các tổ chất thể lực cần phát triển. Các bài tập sức nhanh và sức mạnh và mềm dẻo

thường được bố trí vào đầu buổi tập, các bài tập khả năng phối hợp vận động và sức bền thường được bố trí vào cuối các buổi tập.

Đối tượng thực nghiệm của đề tài là gồm 35 nữ sinh viên đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội chia thành 02 nhóm bằng phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên:

- Nhóm thực nghiệm gồm 18 nữ sinh viên đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Nhóm thực nghiệm tập trung chương trình với nhóm đối chứng, riêng phần phát triển thể lực chuyên môn thì tập theo các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài.

- Nhóm đối chứng gồm 17 nữ sinh viên đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình chung thường được sử dụng trong huấn luyện nữ đội tuyển Aerobic tại Trường.

Nội dung thực nghiệm là các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nữ đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội mà đề tài đã lựa chọn

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Tiến hành tại thời điểm trước thực nghiệm, sau thực nghiệm giai đoạn 1 (sau 3 tháng thực nghiệm) và sau thực nghiệm giai đoạn 2 (sau 6 tháng thực nghiệm). Quá trình kiểm tra, đánh giá sử dụng 06 test đã lựa chọn.

### **2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm**

\* Thời điểm trước thực nghiệm:

## THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

Trước thực nghiệm, đề tài sử dụng 06 test đã lựa chọn của đề tài để kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn của Nữ sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của 2 nhóm. Nếu trước thực nghiệm, trình độ thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng và thực nghiệm không có

sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, chúng tôi sẽ phân nhóm hoàn toàn khách quan. Ngược lại, nếu trình độ thể lực chuyên môn của 2 nhóm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, cần tiến hành phân nhóm lại để đảm bảo tính khách quan.

Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. So sánh trình độ thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm**

TT	Thông số toán thống kê	Nhóm đối chứng ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Nhóm thực nghiệm ( $\bar{x} \pm \delta$ )	$t_{\text{tính}}$	P
	Test				
1.	Bật qua lại ghế thể dục 15s (lần)	14.56 $\pm 1.18$	14.65 $\pm 1.35$	1.03	> 0.05
2.	Ke bụng thang gióng 30s (lần)	23.63 $\pm 2.01$	23.51 $\pm 2.29$	1.27	> 0.05
3.	Bật nhảy adam 10s (lần)	53.79 $\pm 4.19$	53.83 $\pm 4.23$	1.32	> 0.05
4.	Đá lăng trước chân thuận liên tục 30s (lần)	31.35 $\pm 2.54$	31.29 $\pm 2.49$	1.09	> 0.05
5.	Đá lăng ngang chân thuận liên tục 30s (lần)	30.18 $\pm 2.49$	30.43 $\pm 2.38$	1.11	> 0.05
6.	Phối hợp đá lăng dọc và lăng ngang 2 chân liên tục 1 phút (lần)	25.32 $\pm 2.31$	25.48 $\pm 2.43$	1.35	> 0.05

Qua bảng 1 cho thấy: Trước thực nghiệm ở cả 06 test của nhóm thực nghiệm và đối chứng đều thu được  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ , có nghĩa sự khác biệt kết quả kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng và thực nghiệm không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$  hay nói cách khác, trước thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau, sự phân nhóm đối chứng và thực nghiệm là hoàn toàn khách quan.

\* Thời điểm sau 3 tháng thực nghiệm  
Sau 03 tháng thực nghiệm (giai đoạn I), đề tài tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 06 test như ở trước thực nghiệm, sau đó tính nhịp tăng trưởng và so sánh 2 số trung bình quan sát trên cơ sở kết quả lập test. Kết quả so sánh trình độ thể lực chuyên môn của 2 nhóm được trình bày tại bảng 2 và so sánh nhịp tăng trưởng trình độ thể lực chuyên môn của 2 nhóm được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 2. So sánh trình độ thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau 3 tháng thực nghiệm**

TT	Thông số toán thống kê		Nhóm đối chứng ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Nhóm thực nghiệm ( $\bar{x} \pm \delta$ )	t <sub>tính</sub>	P
	Test					
1.	Bật qua lại ghế thể dục 15s (lần)		15.05 ± 1.12	15.32 ± 1.20	2.23	< 0.05
2.	Ke bụng thang gióng 30s (lần)		24.36 ± 2.06	24.67 ± 2.11	2.26	< 0.05
3.	Bật nhảy adam 10s (lần)		55.27 ± 4.23	56.02 ± 4.35	2.18	< 0.05
4.	Đá lăng trước chân thuận liên tục 30s (lần)		32.12 ± 2.18	32.51 ± 2.26	2.31	< 0.05
5.	Đá lăng ngang chân thuận liên tục 30s (lần)		31.07 ± 2.31	31.53 ± 2.41	2.25	< 0.05
6.	Phối hợp đá lăng dọc và lăng ngang 2 chân liên tục 1 phút (lần)		26.23 ± 2.02	26.61 ± 2.33	2.32	< 0.05

Qua bảng 2. cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, ở cả 06 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều thu được  $t_{tính} > t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ , hay nói cách khác, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Như vậy, trình độ thể lực chuyên môn của

nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể sau 03 tháng thực nghiệm.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

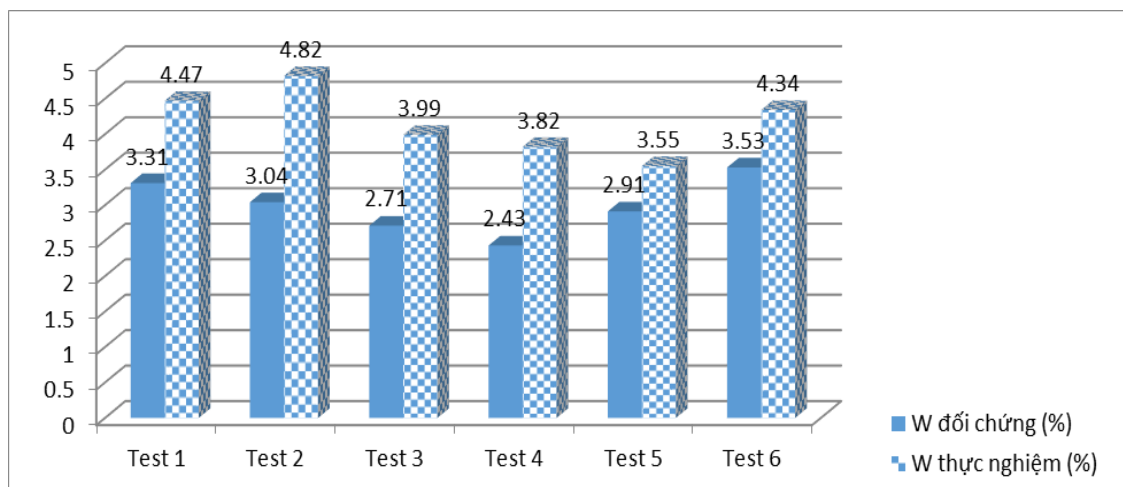
**Bảng 3. So sánh nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực chuyên môn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 03 tháng thực nghiệm**

TT	Thông số toán thống kê		W đối chứng (%)	W thực nghiệm (%)	Chênh lệch
	Test				
1	Bật qua lại ghế thể dục 15s (lần)		3.31	4.47	1.16
2	Ke bụng thang gióng 30s (lần)		3.04	4.82	1.77
3	Bật nhảy Adam 10s (lần)		2.71	3.99	1.27
4	Đá lăng trước chân thuận liên tục 30s (lần)		2.43	3.82	1.40
5	Đá lăng ngang chân thuận liên tục 30s (lần)		2.91	3.55	0.64
6	Phối hợp đá lăng dọc và lăng ngang 2 chân liên tục 1 phút (lần)		3.53	4.34	0.81

## THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực tốt. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 0.64 - 1.77%.

Có thể thấy rõ mức độ tăng trưởng các chỉ số của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm qua biểu đồ 1.



**Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ thể lực chuyên môn**

**của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 03 tháng thực nghiệm**

Như vậy, sau 03 tháng thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội của đề tài lựa chọn, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập lựa chọn của đề tài đã bắt đầu có hiệu quả trên đối tượng nghiên cứu.

\* Thời điểm sau 6 tháng thực nghiệm

Sau 6 tháng thực nghiệm (giai đoạn II), đề tài tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 06 test như ở trước thực nghiệm, sau đó tính nhịp tăng trưởng và so sánh 2 số trung bình quan sát trên cơ sở kết quả lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và 5.

**Bảng 4. So sánh trình độ thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau 6 tháng thực nghiệm**

TT	Test	Thông số toán thống kê			
		Nhóm đối chứng ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Nhóm thực nghiệm ( $\bar{x} \pm \delta$ )	$t_{\text{tính}}$	P
1.	Bật qua lại ghế thể dục 15s (lần)	15.45 $\pm 1.21$	15.98 $\pm 1.19$	2.53	< 0.05
2.	Ke bụng thang gióng 30s (lần)	24.87 $\pm 2.06$	25.34 $\pm 2.22$	2.48	< 0.05

## THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

3.	Bật nhảy Adam 10s (lần)	56.42 ± 4.12	57.82 ± 4.25	2.51	< 0.05
4.	Đá lăng trước chân thuận liên tục 30s (lần)	33.07 ± 2.23	33.89 ± 2.31	2.57	< 0.05
5.	Đá lăng ngang chân thuận liên tục 30s (lần)	31.76 ± 2.31	32.87 ± 2.26	2.45	< 0.05
6.	Phối hợp đá lăng dọc và lăng ngang 2 chân liên tục 1 phút (lần)	26.68 ± 2.16	27.53 ± 2.23	2.48	< 0.05

Qua bảng 4. cho thấy:

Sau 6 tháng thực nghiệm, ở cả 06 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều thu được  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , hay nói cách khác, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy,

trình độ thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ ràng sau 6 tháng thực nghiệm.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. So sánh nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực chuyên môn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm**

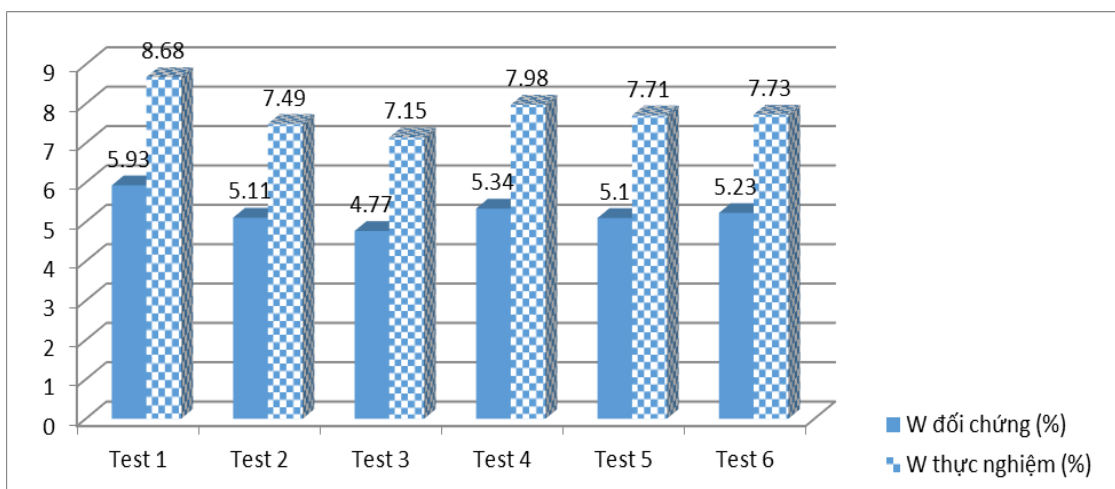
TT	Thông số toán thống kê Test	W đối chứng (%)	W thực nghiệm (%)	Chênh lệch
1	Bật qua lại ghế thể dục 15s (lần)	5.93	8.68	2.75
2	Ke bụng thang giống 30s (lần)	5.11	7.49	2.38
3	Bật nhảy Adam 10s (lần)	4.77	7.15	2.37
4	Đá lăng trước chân thuận liên tục 30s (lần)	5.34	7.98	2.64
5	Đá lăng ngang chân thuận liên tục 30s (lần)	5.10	7.71	2.61
6	Phối hợp đá lăng dọc và lăng ngang 2 chân liên tục 1 phút (lần)	5.23	7.73	2.50

Qua bảng 5 cho thấy:

Sau 6 tháng thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực tốt. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 2.37 - 2.75%.

Có thể thấy rõ mức độ tăng trưởng các chỉ số của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm qua biểu đồ 2.





**Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng trình độ thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm**

Như vậy, sau 6 tháng thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội của đề tài lựa chọn, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập lựa chọn của đề tài đã bắt đầu có hiệu quả trên đối tượng nghiên cứu.

#### IV. KẾT LUẬN

1. Quá trình nghiên cứu đã Lựa chọn được 24 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

2. Bước đầu ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã tỏ ra có hiệu quả cao hơn hẳn các bài tập cũ thường được sử dụng tại Trường trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho nữ đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Vũ Cao Đàm (1995), *Phương pháp luận NCKH, Tài liệu dùng cho các lớp cao học, cán bộ quản lý và giáo viên các trường Đại học, Cao đẳng*.
3. Novicop A.D - Matveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lãm, Nxb TĐTT, Hà Nội
4. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Phạm Danh Tồn (1991), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT,

# LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN LỬA TUỔI 13 - 14 TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN CẤP CAO HÀ NỘI

TS. Tô Tiên Thành\*  
CN. Nguyễn Khắc Sơn\*\*

**Tóm tắt:** Bóng bàn là môn thể thao đối kháng gián tiếp bởi vì các đấu thủ bị ngăn cách bởi lưới và bàn. Sức mạnh tốc độ có vai trò quan trọng trong tập luyện và thi đấu môn Bóng bàn. Khi sử dụng sức mạnh trong các động tác kỹ thuật của bóng bàn cần được phát huy với tốc độ tối đa vừa để tăng cường hiệu quả của kỹ thuật vừa gây cho đối phương những tình huống bất ngờ và bị động trong quá trình thi đấu.

**Từ khóa:** Bóng bàn; Sức mạnh tốc độ; Trung tâm đào tạo vận động viên cấp cao Hà Nội.

**Abstract:** Table tennis is an indirect fighting sport because the players are separated by a net and a table. Speed power has an important role in table tennis and practice. When using the power in the technical movements of Table Tennis, it is necessary to promote at the maximum speed to enhance the effectiveness of the technique while causing the enemy to unexpected and passive situations in the process competition.

**Key word:** Table tennis; Speed power; Hanoi training center for senior athletes

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các môn thể thao ở Việt Nam, bóng bàn là môn thể thao truyền thống, sự phát triển của môn bóng bàn phù hợp với điều kiện kinh tế, kỹ thuật của nước ta hiện nay, phù hợp với tầm vóc, tố chất thể lực, ý chí của người Việt Nam. Quan sát việc tập luyện và thi đấu của các nam vận động viên (VĐV) bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 của Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội, chúng tôi nhận thấy, sự phân bổ thời gian và sử dụng các bài tập để nâng cao sức mạnh tốc độ là chưa hợp lý, dẫn đến hiệu quả trong tập luyện và thi đấu

chưa cao, thành tích trong tập luyện và thi đấu chưa đạt được kết quả tốt.

Xuất phát từ những vấn đề trên, cho thấy được ý nghĩa quan trọng của sức mạnh tốc độ trong tập luyện và thi đấu bóng bàn. Vì vậy, chúng tôi mạnh dạn lựa chọn đề tài: "**Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13-14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội**"

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học

## THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

### 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 3.1. Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13-14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội

##### 3.1.1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng bàn lứa

**Bảng 3.1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội**

TT	Test	Rất quan trọng 3 điểm	Quan trọng 2 điểm	Ít quan trọng 1 điểm	Tổng điểm
1	Ném bóng đặc 3kg bằng hai tay lên cao ra trước (m)	10	10	10	60
2	Treo ke bụng trên thang dóng 20s (lần)	8	10	12	56
3	<b>Nhảy dây đơn 30s (lần)</b>	<b>26</b>	<b>4</b>		<b>86</b>
4	<b>Nằm sấp chống đẩy tối đa sức 20s (lần)</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>81</b>
5	Bật xa tại chỗ (m)	8	10	12	56
6	Bật cao tại chỗ với bảng bằng một tay (cm)	7	11	12	55
7	Bật nhảy một chân 10 bước (m)	6	4	20	46
8	<b>Cầm vợt sắt 1,5kg mô phỏng động tác vọt bóng 20s (lần)</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>83</b>
9	Di chuyển ngang 4,5m x 42 lần (s)	15	5	10	65

Theo nguyên tắc lựa chọn đã đề ra và từ kết quả phỏng vấn đề tài lựa chọn 3 test có sự đồng ý cao của các HLV, các nhà chuyên môn, các nhà quản lý (các test đạt từ điểm 80 điểm trở lên) đó là các test 3, 4 và 8.

1. Nhảy dây đơn 30s (lần)
2. Nằm sấp chống đẩy tối đa sức 20s (lần)
3. Cầm vợt sắt 1,5kg mô phỏng động tác vọt bóng 20s (lần)

*\* Xác định độ tin cậy của các test.*

#### tuổi 13 – 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

Để tìm được các test phù hợp trong đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội, chúng tôi đưa ra các test đã lựa chọn ở trên vào phiếu phỏng vấn và phỏng vấn 30 huấn luyện viên (HLV), các nhà chuyên môn, các nhà quản lý bằng phiếu hỏi. Kết quả phỏng vấn cụ thể được trình bày cụ thể ở bảng 3.1

Để xác định độ tin cậy của 3 test đã lựa chọn qua phỏng vấn nhằm đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội, chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm bằng phương pháp test lặp lại, thời gian kiểm tra giữa 2 lần lặp test là 7 ngày, thứ tự thực hiện các test và quãng nghỉ giữa giữa các test kiểm tra đều được đảm bảo như nhau giữa 2 nhóm đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 3.2.

**Bảng 3.2. Hệ số tương quan giữa hai lần lập test cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội**

TT	Test	Đối tượng nghiên cứu		r
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	43.0 ± 2.0	44 ± 2.5	0.959
2	Nằm sấp chống đẩy tối đa sức 20s (lần)	12.50 ± 1.5	12.3 ± 1.30	0.938
3	Cầm vợt sắt 1,5kg mô phỏng động tác vọt bóng 20s (lần)	15.5 ± 1.25	15.8 ± 1.30	0.919

Qua bảng 3.2 cho thấy: Cả 3 test đạt độ tin cậy  $r > 0,9$  với  $P < 0.05$ . Như vậy các test này đảm bảo độ tin cậy để đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

**\* Tính thông báo của các test đã lựa chọn.**

Nhằm xác định một cách chính xác tính thông báo của các test đã lựa chọn, chúng tôi cũng đã sử dụng số liệu khi kiểm tra đối tượng nghiên cứu như đã trình bày ở phần trước của đề tài. Để khách quan hơn chúng tôi quyết định sử dụng số liệu ở lần lập test thứ nhất, sau đó tính hệ số tương quan giữa kết quả lập test của 3 test đó với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3.3.

**Bảng 3.3. Mối tương quan giữa các test với thành tích thi đấu của nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Hệ số tương quan (r)	P
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	54.0 ± 2.0	0.648	< 0.05
2	Nằm sấp chống đẩy tối đa sức 20s (lần)	13.0 ± 1.5	0.629	< 0.05
3	Cầm vợt sắt 1,5kg mô phỏng động tác đánh bóng 20s (lần)	15.0 ± 1.55	0.635	< 0.05

Qua bảng 3.3 cho thấy: Cả 3 test đã lựa chọn có đủ tính thông báo cần thiết ( $r > 0.6$  với  $P < 0.05$ ), mối tương quan giữa kết quả lập test với thành tích thi đấu của các nam VĐV trong đội tuyển là tương quan chặt. Nói cách khác, những VĐV có kết

quả kiểm tra qua các test tốt thì cũng có thành tích thi đấu tốt.

**Tóm lại:** Qua nghiên cứu lý luận và thực tiễn, bằng phương pháp phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 3 test có đủ độ tin cậy và tính thông báo cần thiết để sử dụng để kiểm tra, đánh giá sức mạnh tốc độ cho

nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

**3.1.2. Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội**

Để tìm được các bài tập phù hợp nhất nhằm mục đích phát triển sức mạnh tốc độ

cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội, chúng tôi đưa ra các bài tập đã lựa chọn ở trên ra phỏng vấn 30 giáo viên, HLV, các nhà quản lý, các nhà chuyên môn, chuyên gia... bằng phiếu hỏi. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3.4.

**Bảng 3.4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội (n = 30)**

TT	Bài tập	Rất quan trọng (3 điểm)	Quan trọng (2 điểm)	Ít quan trọng (1 điểm)	Tổng điểm
1	<b>Nằm sấp chống đẩy tốc độ nhanh</b>	25	5	0	85
2	Co tay xà đơn	10	10	10	60
3	Co duỗi với tạ tay	10	8	12	58
4	Ném bóng đặc 3kg bằng hai tay trên cao ra trước mặt	8	10	12	56
5	Nằm đẩy tạ 10-15kg	10	10	10	60
6	<b>Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt</b>	15	15	0	75
7	<b>Nằm ngửa ke chân vuông góc với thân người</b>	20	10	0	80
8	Treo trên xà đơn, vận thân người	10	15	5	65
9	Nằm sấp uốn lưng hai tay sau gáy	10	13	7	63
10	<b>Nằm ngửa gập bụng, vận mình sang hai bên</b>	20	10	10	80
11	<b>Nhảy dây đơn tốc độ</b>	28	2	0	88
12	Bật xa tại chỗ	10	10	10	60
13	<b>Bật bực đôi chân</b>	25	5	0	85
14	Bật cóc	10	13	7	63
15	Chạy 30m xuất phát cao	8	10	12	56
16	<b>Giật bóng thuận tay với bóng nhiều</b>	20	5	5	75
17	Bạt bóng với bóng nhiều	9	10	11	58
18	Di chuyển giật bóng thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm	10	10	10	60
19	<b>Giật bóng thuận tay từ 2 điểm sang 2 điểm</b>	18	10	2	76
20	<b>Giật bóng thuận tay từ 3 điểm sang 1 điểm</b>	23	6	1	82
21	<b>Phối hợp đẩy trái né giật thuận tay</b>	25	5	0	85

## THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

22	Phối hợp giạt bóng phải trái	8	8	14	54
23	Cầm vợt sắt mô phỏng kỹ thuật vạt bóng	18	10	2	76
24	Cầm vợt sắt mô phỏng kỹ thuật giạt bóng	20	10	0	80
25	Di chuyển đổi bước mô phỏng động tác đánh bóng nhiều hướng khác nhau tốc độ nhanh	10	10	10	60

Từ kết quả thu được ở bảng 3.4, dựa theo nguyên tắc lựa chọn đã đề ra đề tài lựa chọn được 12 bài tập được sự đồng thuận cao của các giáo viên, HLV, các nhà quản lý, các nhà chuyên môn, chuyên gia (có kết quả phỏng vấn đạt từ 70 điểm trở lên). Trên cơ sở lựa chọn được những bài tập như trên, đề tài tiến hành đưa những bài tập đã chọn được vào tiếp tục nghiên cứu ở những phần sau của đề tài.

### 3.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

#### 3.2.1. So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Trước khi thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra cả hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) thông qua 3 test đã lựa chọn nhằm xác định về trình độ sức mạnh tốc độ của cả hai nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.5.

**Bảng 3.5 So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ giữa hai nhóm trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		T <sub>tính</sub>	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	53,5 ± 1,5	54.0 ± 2.0	1.672	> 0.05
2	Nằm sấp chống đẩy tối đa sức 20s (lần)	13,0 ± 0,5	12.5 ± 0.5	1.491	> 0.05
3	Cầm vợt sắt 1,5kg mô phỏng động tác vạt bóng 20s (lần)	15.5 ± 1.5	14,5 ± 1,0	1.763	> 0.05

Từ bảng 3.5 cho thấy: Kết quả kiểm tra ở các test đã lựa chọn giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở cả 2 nhóm là không có sự khác biệt,  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,179$  (với  $P > 0.05$ ). Điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm sức mạnh tốc độ của hai nhóm là đồng đều nhau.

#### 3.2.2. So sánh kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra để đánh giá sức mạnh tốc độ của hai nhóm bằng các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.6

**Bảng 3.6. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ giữa hai nhóm sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	58,5 ± 1,5	65,5 ± 1,5	3.329	< 0.05
2	Nằm sấp chống đẩy tối đa sức 20s (lần)	13,5 ± 0,5	16,5 ± 1,5	3.017	< 0.05
3	Cầm vợt sắt 1,5kg mô phỏng động tác vụt bóng 20s (lần)	16,5 ± 1,5	18,5 ± 1,5	3.048	< 0.05

Kết quả ở bảng 3.6 cho thấy: Sau thực nghiệm ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ nhóm thực nghiệm đã tỏ ra hơn hẳn nhóm đối chứng. Sự khác biệt về kết quả kiểm tra là hết sức rõ rệt, giá trị  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,179$  (dao động từ 3.017 đến 3.329 với  $P < 0.05$ ). Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ mà đề tài lựa

chọn sau thực nghiệm đã tỏ rõ tính hiệu quả hơn hẳn nhóm đối chứng trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

Để làm rõ hơn vấn đề chúng tôi tiến hành so sánh kết quả lập test của từng nhóm trước và sau thực nghiệm được thể hiện thông qua bảng 3.7 như sau:

**Bảng 3.7. So sánh kết quả lập test của hai nhóm đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm**

TT	Test	Trước thực nghiệm		t	Sau thực nghiệm		t	P
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm		
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	53.5 ± 1.5	54.0 ± 2.0	1.672	58.5 ± 1.5	65.5 ± 1.5	3.329	< 0,05
2	Nằm sấp chống đẩy tối đa sức 20s (lần)	13.0 ± 0.5	12.5 ± 0.5	1.491	13.5 ± 0.5	16.5 ± 1.5	3.017	< 0,05
3	Cầm vợt sắt 1,5kg mô phỏng động tác vụt bóng 20s (lần)	15.5 ± 1.5	14.5 ± 1.0	1.763	16.5 ± 1.5	18.5 ± 1.5	3.048	< 0,05

Qua bảng 3.7 có thể thấy rằng, sau thực nghiệm dù là nhóm đối chứng hay nhóm thực nghiệm đều có sự phát triển ở tất cả 3 test, nghĩa là sức mạnh tốc độ đã có sự phát triển. Tuy nhiên, ở nhóm thực nghiệm kết quả lập test ở cả 3 test đã có sự khác biệt rõ rệt,  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Điều đó cho thấy, sau thực nghiệm các bài tập mà đề tài đã lựa

chọn đảm bảo mang lại hiệu quả toàn diện hơn trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu. Trái lại, với nhóm đối chứng thực hiện bài tập phát triển sức mạnh tốc độ hiện hành không đảm bảo chắc chắn cho sự phát triển toàn diện sức mạnh tốc độ và không đảm bảo yêu cầu cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao

Hà Nội trong giai đoạn huấn luyện đội tuyển chuyên môn hóa ngày càng cao.

Đánh giá nhịp tăng trưởng qua các giai đoạn thực nghiệm của hai nhóm được thể hiện cụ thể qua bảng 3.8 như sau:

**3.2.3. So sánh nhịp tăng trưởng của đối tượng nghiên cứu**

**Bảng 3.8. Nhịp tăng trưởng của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau quá trình thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm ĐC		W %	Nhóm TN		W %
		TTN	STN		TTN	STN	
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	53.5 ± 1.5	58.5 ± 1.5	<b>9.345</b>	54.0 ± 2.0	65.5 ± 1.5	<b>21.296</b>
2	Nắm sấp chống đẩy tối đa sức 20s (lần)	13.0 ± 0.5	13.5 ± 0.5	<b>3.846</b>	12.5 ± 0.5	16.5 ± 1.5	<b>32.000</b>
3	Cầm vợt sắt 1,5kg mô phỏng động tác vợt bóng 20s (lần)	15.5 ± 1.5	16.5 ± 1.5	<b>6.451</b>	14.5 ± 1.0	18.5 ± 1.5	<b>27.586</b>
<b>Tổng</b>				<b>19.642</b>			<b>80.882</b>

Từ bảng trên cho thấy:

- Với nhóm thực nghiệm: Trong quá trình thực nghiệm ở tất cả mọi chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng tốt ở cả 3 test, tổng mức tăng trưởng là 80,882%.

- Ở nhóm nhóm đối chứng: Trong quá trình thực nghiệm ở tất cả mọi chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng, tổng mức tăng trưởng vẫn đảm bảo sự tăng tiến song còn thấp hơn so với nhóm thực nghiệm, tổng mức tăng trưởng là 19,642%.

**4. KẾT LUẬN**

Từ các kết quả nghiên cứu đề tài đi đến các kết luận sau:

- Đề tài đã lựa chọn được 03 test đánh giá sức mạnh tốc độ và 12 bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

- Các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội với mức độ tin cậy ở ngưỡng xác suất  $P \leq 5\%$ .

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Trần Hiếu (2000), "Nghiên cứu một số bài tập phát triển tốc độ cho Nam sinh viên chuyên sâu Bóng bàn Trường Đại học TDTT I".
3. Lê Văn Lâm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường TDTT*, NXB TDTT Hà Nội
4. Nguyễn Danh Nam (2008), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho Nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, luận văn thạc sĩ KHGD, Đại học TDTT Bắc Ninh.*
5. Nguyễn Đức Văn (2000). *Phương pháp thống kê trong TDTT*. NXB TDTT. Hà Nội.



**LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC  
CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG  
TRƯỜNG THPT LIÊN SƠN, VĨNH PHÚC**

**TS. Đỗ Mạnh Hưng\***  
**Tạ Thị Thu Hằng\*\***

**Tóm tắt:** Xu hướng phát triển của cầu lông hiện đại với lối đánh biến hoá, thực dụng, hiệu quả, đòi hỏi ở vận động viên (VĐV) khả năng thích ứng cao với lượng vận động (LVĐ) lớn và năng lực phối hợp vận động cao trong thời gian dài. Do đó, việc lựa chọn và ứng dụng có hiệu quả các bài tập phát triển (thể lực chuyên môn) TLCM cho Nam học sinh đội tuyển Cầu lông THPT Liên Sơn, Vĩnh Phúc sẽ góp phần nâng cao thành tích thi đấu.

**Từ khóa:** Cầu lông; Thể lực chuyên môn; Bài tập; trung học phổ thông

**Abstracts:** *Development trend of modern badminton with changing, practical, effective, demanding way of athletes with high adaptability to large stadiums and high mobilization coordination ability in a long time. Therefore, the selection and effective application of TLCM development exercises for male students of Lien Son High School Badminton team, Vinh Phuc will contribute to improving the performance.*

**Keywords:** *Badminton; Professional strength; Exercise; High school*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong cầu lông việc tiếp thu và vận dụng có hiệu quả kỹ, chiến thuật cầu lông chỉ có thể thực hiện trên nền tảng thể lực chuyên môn vững chắc. Trong cầu lông, đòi hỏi phải có sự kết hợp nhuần nhuyễn các yếu tố kỹ, chiến thuật, trạng thái tâm lý, phương tiện tập luyện với phát triển tố chất thể lực, các VĐV có trình độ kỹ - chiến thuật, trạng thái tâm lý và các điều kiện khác nhau, những VĐV nào có thể lực tốt hơn thì VĐV đó sẽ chiến thắng ở các hiệp sau, vì vậy, có thể khẳng định thể lực là nền tảng và chỗ dựa để phát huy kỹ, chiến thuật...

Thực tế trong công tác giảng dạy và huấn luyện cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trung học phổ thông (THPT) Liên Sơn, Vĩnh Phúc hiện nay, việc phát triển thể lực chuyên môn còn bị xem nhẹ, chưa được sử dụng thường xuyên... Do đó, để nâng cao thành tích thi đấu, việc phát triển thể lực chuyên môn cho các em là hết sức cần thiết. Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông THPT Liên Sơn, Vĩnh Phúc”**

(\*) Trường khoa ĐTSĐH- Trường ĐH Sư phạm TĐTT Hà Nội  
(\*\*) D13 K48 Cầu lông A - Trường ĐH Sư phạm TĐTT Hà Nội

**2. PHƯƠNG PHÁP 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 sự phạm
- Phương pháp kiểm tra sự phạm
- Phương pháp thực nghiệm sự phạm
- Phương pháp toán học thống kê

**3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU****3.1. Thực trạng thể lực chuyên môn của nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Liễu Sơn, Vĩnh Phúc****3.1.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Liễu Sơn, Vĩnh Phúc**

Trên cơ sở tham khảo các tài liệu chuyên môn, đề tài đã thu thập được 7 test đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV cầu lông. Để đảm bảo tính khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn test. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.1.

**Bảng 3.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá TLCM cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Liễu Sơn, Vĩnh Phúc (n=20)**

TT	Test	Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
1	Nhảy dây tốc độ 10s (lần)	11	55	9	45
2	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	20	100	0	0
3	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	20	100	0	0
4	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	20	100	0	0
5	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	19	95	1	5
6	Bật nhảy đập cầu tại chỗ 20 lần (s)	20	100	0	0
7	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m đập cầu 30 lần (s)	20	100	0	0

Từ kết quả bảng 3.1, đề tài lựa chọn được 6 test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu, có ý kiến tán thành từ 90% trở lên.

*\* Xác định tính thông báo của các test:*  
Đề tài xác định tính thông báo của test thông qua hệ số tương quan cặp giữa kết quả kiểm của các test với thành tích thi đấu của học sinh. Kết quả được trình bày tại bảng 3.2.

## THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

**Bảng 3.2. Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các test với thành tích thi đấu của nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Liên Sơn (n=12)**

TT	Nội dung test	Hệ số tương quan	
		r	P
1	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	<b>0,85</b>	< 0,05
2	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	<b>0,83</b>	< 0,05
3	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	<b>0,81</b>	< 0,05
4	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	<b>0,83</b>	< 0,05
5	Bật nhảy đập cầu tại chỗ 20 lần (s)	<b>0,81</b>	< 0,05
6	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m đập cầu 30 lần (s)	<b>0,86</b>	< 0,05

Kết quả bảng 3.2 cho thấy: Cả 6 test đánh giá đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu. Kết quả thể hiện ở r đạt từ 0,81 tới 0,86 ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy, cả 6 test trên đều đảm bảo tính thông báo sử dụng cho nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Liên Sơn.

\* *Xác định độ tin cậy của các test* : Sau khi xác định được tính thông báo, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Độ tin cậy được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của 6 test. Kết quả tại bảng 3.3.

**Bảng 3.3. Mối tương quan giữa 2 lần kiểm tra các test của nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Liên Sơn (n=12)**

T T	Nội dung test	Kết quả kiểm tra		r
		Lần1 $\bar{x} \pm \sigma$	Lần2 $\bar{x} \pm \sigma$	
1	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	40.27 ± 4.12	40.31 ± 4.15	0.81
2	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	28.71 ± 2.16	28.75 ± 2.13	0.85
3	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	22.27 ± 2.12	22.25 ± 2.11	0.89
4	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	103.45 ± 9.94	103.41 ± 9.92	0.86
5	Bật nhảy đập cầu tại chỗ 20 lần (s)	27.39 ± 2.52	27.42 ± 2.49	0.82
6	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m đập cầu 30 lần (s)	127.31 ± 9.96	127.34 ± 9.92	0.87

Qua bảng 3.3 cho thấy: Ở cả 6 test đánh giá đã lựa chọn và xác định tính thông báo, kết quả kiểm tra đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với

$r_{\text{tính}} = 0.81$  đến  $0.89 > 0.80$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng cho đối tượng nghiên cứu.

Thông qua các bước lựa chọn test nêu trên, đề tài đã chọn ra được 6 test đánh giá TLCM cho nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Liên Sơn đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cao.

### **3.1.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Liên Sơn, Vĩnh Phúc**

#### *Phân loại tiêu chuẩn đánh giá TLCM*

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

- Tốt:  $> \bar{x} + 2\sigma$
- Khá: Từ  $\bar{x} + 1\sigma$  đến  $\bar{x} + 2\sigma$
- Trung bình: Từ  $\bar{x} - 1\sigma$  đến  $\bar{x} + 1\sigma$
- Yếu: Từ  $\bar{x} - 1\sigma$  đến  $\bar{x} - 2\sigma$
- Kém:  $< \bar{x} - 2\sigma$

Đối với các chỉ số tính bằng thời gian thì phân loại theo cách ngược lại, trong đó  $< \bar{x} - 2\sigma$  là tốt và  $> \bar{x} + 2\sigma$  là kém.

Kết quả tính toán được trình bày thành

bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TLCM cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Liên Sơn từng tiêu chuẩn kiểm tra được thể hiện ở bảng 3.4.

#### *Xác định chuẩn điểm đánh giá TLCM cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Liên Sơn, Vĩnh Phúc*

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể, tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau. Do đó, để đánh giá tổng hợp TLCM thì chưa đảm bảo chính xác. Vì vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3.5.

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các chỉ tiêu ra điểm cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá TLCM. Đề tài sử dụng 6 test theo thang điểm 10 đánh giá TLCM thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 60 điểm, đối chiếu với kết quả thu được ở bảng 3.5, đề tài rút ra kết quả phân loại điểm tổng hợp đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu như bảng 3.6.

**THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC**

**Bảng 3.4. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Liên Sơn**

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	> 48.52	48.52-44.4	44.39-36.05	36.04-31.93	< 31.93
2	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	> 33.03	33.03-30.86	30.87-26.55	26.54-24.39	< 24.39
3	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	> 26.52	26.52-24.4	24.39-20.15	20.14-18.03	< 18.03
4	Di chuyển nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	> 123.33	123.33-113.4	113.39-93.51	93.50-83.57	> 83.57
5	Bật nhảy đập cầu tại chỗ 20 lần (s)	> 32.43	32.43-29.92	29.91-24.87	24.86-22.35	> 22.35
6	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m đập cầu 30 lần (s)	> 137.28	147.23-137.28	137.27-117.35	117.34-107.39	> 107.39

**Bảng 3.5. Bảng điểm đánh giá thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông THPT Liên Sơn**

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	29.97	32.03	34.09	36.15	38.21	40.27	42.33	44.39	46.45	48.51
2	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	23.31	24.39	25.47	26.55	27.63	28.71	29.79	30.87	31.95	33.03
3	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	16.97	18.03	19.09	20.15	21.21	22.27	23.33	24.39	25.45	26.53
4	Di chuyển nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	78.6	83.57	88.54	93.51	98.48	103.45	108.42	113.39	118.36	123.33
5	Bật nhảy đập cầu tại chỗ 20 lần (s)	21.09	22.35	23.61	24.87	26.13	27.39	28.65	29.91	31.17	32.43
6	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m đập cầu 30 lần (s)	102.4 1	107.3 9	112.3 7	117.35	122.33	127.31	132.29	137.27	142.25	147.23

**Bảng 3.6. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp TLCM cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Liên Sơn, Vĩnh Phúc**

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 60)
1	Tốt	> 54
2	Khá	45 - 54
3	Trung bình	35 - 44
4	Yếu	25 - 34
5	Kém	< 25

**3.1.3. Thực trạng thể lực chuyên môn của nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Liễn Sơn, Vĩnh Phúc.**

Đề tài tiến hành kiểm tra trên 12 nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Liễn Sơn. Sau đó, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp để xác định thực trạng TLCM của đối tượng nghiên cứu, kết quả trình bày tại bảng 3.7.

**Bảng 3.7. Thực trạng kết quả xếp loại TLCM của nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Liễn Sơn, Vĩnh Phúc (n = 12)**

TT	Xếp loại	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	8,33
2	Khá	3	25,0
3	Trung bình	4	33,33
4	Yếu	3	25,0
5	Kém	1	8,33

Qua kết quả ở bảng 3.7 cho thấy, tỷ lệ xếp loại TLCM của nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Liễn Sơn ở mức khá và tốt là không cao: Loại tốt đạt 8,33 %; loại khá đạt 25%; loại trung bình đạt 33,33%; loại yếu chiếm tỷ lệ 25%; loại kém chiếm 8,33%. Như vậy có thể nói TLCM của nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Liễn Sơn còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra.

**3.2. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Liễn Sơn, Vĩnh Phúc**

**3.2.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Liễn Sơn, Vĩnh Phúc**

*3.2.1.1. Các nguyên tắc lựa chọn bài tập*

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, qua những cơ sở lý luận và thực tiễn đã nêu ở trên, đề tài xây dựng nguyên tắc lựa chọn bài tập như sau:

*Nguyên tắc 1:* Các bài tập được lựa

chọn phải có tính định hướng phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Liễn Sơn.

*Nguyên tắc 2:* Các bài tập phải phù hợp với đối tượng tập luyện (về tâm sinh lý, trình độ, điều kiện tập luyện).

*Nguyên tắc 3:* Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết với đối tượng nghiên cứu.

*Nguyên tắc 4:* Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho học sinh.

*Nguyên tắc 5:* Các bài tập phải có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện TLCM trong huấn luyện cầu lông.

*3.2.1.2. Lựa chọn bài tập.*

Đề tài tiến hành tham khảo các tài liệu có liên quan, đề tài đã tổng hợp được 28 bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Tiếp theo đề tài tiến hành phỏng vấn để lựa chọn bài tập. Kết quả được trình bày tại bảng 3.8.

**Bảng 3.8. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Liên Sơn (n=20)**

TT	Bài tập	Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
<b>Nhóm bài tập không cầu</b>					
1	Nhảy dây tốc độ	19	95	1	5
2	Bật bực 30cm	9	45	11	55
3	Nằm sấp chống đẩy	13	65	7	35
4	Di chuyển tiến lùi dọc sân	18	90	2	10
5	Di chuyển ngang sân đơn	20	100	0	0
6	Bật nhảy tại chỗ làm động tác đập cầu liên tục	11	55	9	45
7	Tại chỗ làm động tác phong cầu liên tục	12	60	8	40
8	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu	17	85	3	15
9	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân	20	100	0	0
10	Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân thực hiện động tác đập cầu	17	85	3	15
11	Di chuyển tam giác thực hiện đánh cầu trên lưới	18	90	2	10
<b>Nhóm bài tập có cầu</b>					
12	Bật nhảy đập cầu liên tục	18	90	2	10
13	Phông cầu liên tục	20	100	0	0
14	Di chuyển 4 góc đập cầu và sủi cầu	18	90	2	10
15	Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về bật nhảy đập cầu trong	20	100	0	0
16	Di chuyển bật nhảy 2 góc đánh cầu trên lưới	13	65	7	35
17	Phát cầu ngắn phối hợp đánh cầu trên lưới	14	70	6	30
18	Treo cầu góc nhỏ và di chuyển lên lưới đánh cầu	17	85	3	15
19	Di chuyển ngang cuối sân bật nhảy đánh cầu góc nhỏ	18	90	2	10
20	Di chuyển 2 bước lên lưới vò cầu trong 5 phút	14	70	6	30
21	Nhảy đập cầu treo liên tục trong 1 phút	20	100	0	0
22	Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đặt cầu	20	100	0	0
23	Di chuyển lùi chém cầu thẳng và chéo trên lưới kết hợp đánh cầu cao sâu	11	55	9	45
<b>Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu</b>					
24	Trò chơi phân xạ	20	100	0	0
25	Thi đấu trong vạch phát cầu	12	60	8	40
26	Thi đấu đôi	20	100	0	0
27	Thi đấu đơn	20	100	0	0
28	Thi đấu 30 điểm	13	65	7	35

## THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

Qua bảng 3.8, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập thuộc 03 nhóm bài tập không cầu, bài tập với cầu, bài tập trò chơi và thi đấu có tỷ lệ số người tán thành cao từ 80% trở lên để phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Liễn Sơn. Các bài tập cụ thể gồm: Nhóm các bài tập không cầu (7 bài tập); Nhóm các bài tập với cầu (8 bài tập); Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (3 bài tập).

### 3.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Liễn Sơn, Vĩnh Phúc

Đề tài tiến hành đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu. Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra ban đầu bằng 6 test đánh giá TLCM đã lựa chọn ở trên để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 3.9.

**Bảng 3.9. Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm**

TT	Test	TN (n=6) $\bar{x} \pm \sigma$	ĐC (n=6) $\bar{x} \pm \sigma$	t	p
1	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	40.68 $\pm 4.46$	40.65 $\pm 4.38$	0.89	> 0,05
2	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	28.87 $\pm 2.24$	28.84 $\pm 2.21$	0.92	> 0,05
3	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	22.31 $\pm 2.18$	22.30 $\pm 2.21$	0.71	> 0,05
4	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	104.15 $\pm 9.86$	104.05 $\pm 9.78$	0.67	> 0,05
5	Bật nhảy đập cầu tại chỗ 20 lần (s)	27.45 $\pm 2.48$	27.43 $\pm 2.52$	0.64	> 0,05
6	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m đập cầu 30 lần (s)	127.41 $\pm 9.86$	127.39 $\pm 9.82$	0.86	> 0,05

Kết quả ở bảng 3.9 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của các test đánh giá đều thể hiện  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$  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 TLCM của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 6 tuần tập luyện đề tài đã 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. Kết quả được trình bày ở bảng 3.10.



THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

**Bảng 3.10. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau 6 tuần thực nghiệm**

TT	Test	TN (n=6) $\bar{x} \pm \sigma$	ĐC (n=6) $\bar{x} \pm \sigma$	t	p
1	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	35.87 ± 3.98	38.76 ± 4.21	3.41	< 0,05
2	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	25.68 ± 2.18	27.62 ± 2.32	3.18	< 0,05
3	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	19.02 ± 2.06	20.98 ± 2.36	3.02	< 0,05
4	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	94.68 ± 9.92	98.52 ± 9.88	3.46	< 0,05
5	Bật nhảy đập cầu tại chỗ 20 lần (s)	23.78 ± 2.41	26.21 ± 2.62	3.26	< 0,05
6	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m đập cầu 30 lần (s)	117.32 ± 9.62	123.18 ± 9.96	3.56	< 0,05

Qua bảng 3.10 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau 6 tuần thực nghiệm với 6 test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Điều này cho thấy sau 6 tuần thực nghiệm thành tích của nhóm thực nghiệm phát triển hơn nhóm đối chứng. Hay nói cách khác sự khác biệt của hai nhóm đã có ý nghĩa về mặt toán học thống kê.

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 nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 6 tuần thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 3.11.

**Bảng 3.11. Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 6 tuần thực nghiệm**

TT	Các test kiểm tra	Nhóm TN (n=6)			Nhóm ĐC (n=6)		
		Ban đầu $\bar{x} \pm \sigma$	Sau TN $\bar{x} \pm \sigma$	W	Ban đầu $\bar{x} \pm \sigma$	Sau TN $\bar{x} \pm \sigma$	W
1	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	40.68 ± 4.46	35.87 ± 3.98	<b>12.57</b> %	40.65 ± 4.38	38.76 ± 4.21	<b>4.76</b> %
2	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	28.87 ± 2.24	25.68 ± 2.18	<b>11.7%</b>	28.84 ± 2.21	27.62 ± 2.32	<b>7.87</b> %
3	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	22.31 ± 2.18	19.02 ± 2.06	<b>15.92</b> %	22.30 ± 2.21	20.98 ± 2.36	<b>6.11</b> %
4	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	104.15 ± 9.86	94.68 ± 9.92	<b>9.53%</b>	104.05 ± 9.78	98.52 ± 9.88	<b>5.46</b> %
5	Bật nhảy đập cầu tại chỗ 20 lần (s)	27.45 ± 2.48	23.78 ± 2.41	<b>14.32</b> %	27.43 ± 2.52	26.21 ± 2.62	<b>4.55</b> %
6	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m đập cầu 30 lần (s)	127.41 ± 9.86	117.32 ± 9.62	<b>8.24%</b>	127.39 ± 9.82	123.18 ± 9.96	<b>3.37</b> %

## THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

Qua bảng 3.11: Sau 6 tuần tập luyện thành tích ở các test đánh giá TLCM của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các test đánh giá của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

Để khẳng định rõ hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại tổng hợp TLCM giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả trình bày ở bảng 3.12.

**Bảng 3.12. So sánh kết quả xếp loại tổng hợp TLCM của 2 sau thực nghiệm**

Xếp loại	Nhóm đối tượng nghiên cứu		Tổng
	Nhóm TN (n = 6)	Nhóm ĐC (n = 6)	
Tốt	4 (2.5)	1 (2.5)	<b>5</b>
Khá	2 (2.0)	2 (2.0)	<b>4</b>
Trung bình	0 (1.5)	3 (1.5)	<b>3</b>
<b>Tổng</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
<b>So sánh</b>	<b><math>\chi^2_{\text{tính}} = 7.071 &gt; \chi^2_{0.05} = 5.991</math> với <math>P &lt; 0,05</math></b>		

Từ kết quả thu được ở bảng 3.12 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra đánh giá TLCM của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với  $\chi^2_{\text{tính}} = 7.071 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$  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 TLCM cho nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Liễu Sơn, Vĩnh Phúc.

#### 4. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 6 test đặc trưng và đã xây dựng tiêu chuẩn, bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu, đảm bảo độ tin

cậy và tính thông báo. Qua kiểm tra đánh giá thực trạng TLCM của nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Liễu Sơn còn thấp chưa đáp ứng được yêu cầu.

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu, trong đó có 7 bài tập không cầu, 8 bài tập với cầu, 3 bài tập trò chơi và thi đấu. Qua thời gian 6 tuần thực nghiệm, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ ).

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Trương Anh Tuấn, Nguyễn Thế Hiển dịch), NXB TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp NCKH TDTT*. NXB TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Hạc Thúy, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho VĐV cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), “*Lý luận và phương pháp TDTT*”, NXB TDTTHN
5. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

**LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN  
KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO NAM HỌC SINH  
ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG  
ĐOAN HÙNG PHÚ THỌ**

**TS. Phạm Thị Hương - TS. Trần Văn Cường  
ThS. Đào Thị Hương - CN. Trần Lan Anh\***

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản nhằm lựa chọn một số bài tập để phát triển khả năng phối hợp vận động của nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường Trung học phổ thông (THPT) Doan Hùng Phú Thọ. Kết quả nghiên cứu làm cơ sở khoa học cho công tác giảng dạy huấn luyện môn Cầu lông cho các Trường Trung học Phổ thông trong tỉnh Phú Thọ.

**Từ khóa:** Thực trạng; Bài tập; Phối hợp vận động; Học sinh; Trung học Phổ thông.

**Abstract:** *The usage of the basic research methods is to select possible exercises with the aim of developing the ability to coordinate of the male students of the Badminton Team of Doan Hung, Phu Tho Highschool. The research's result will be the fundamentals for the teaching of Badminton for many highschool in Phu Tho Province.*

**Keywords:** *Reality, exercise, coordinate, student, highschool.*

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ.**

Cầu lông là một môn thể thao phong phú hấp dẫn và mang tính đối kháng cao, là sự liên kết nhiều kỹ thuật cơ bản một cách hợp lý và chính xác. Trong giảng dạy và huấn luyện Cầu lông việc giảng dạy, huấn luyện các yếu tố: Thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý đặc biệt trong huấn luyện thể lực chuyên môn Cầu lông thì khả năng phối hợp vận động (KNPHVD) là tiền đề xác định của các vận động viên (VDV). Khả năng phối hợp vận động có vai trò to lớn trong việc tiếp thu kỹ - chiến thuật của VDV. Việc chấp nhận và xử lý thông tin nhanh chóng và chính xác được thực hiện nhờ việc phối hợp hoạt động nhịp nhàng của các tổ chức quan trọng

trong cơ thể. Qua quan sát các buổi tập và thi đấu của nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Doan Hùng tỉnh Phú Thọ, chúng tôi thấy rằng, các em học sinh bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và thể lực đặc biệt là KNPHVD. Đặc biệt trong công tác giảng dạy và huấn luyện thể lực cho các em hiện nay việc phát triển KNPHVD còn bị xem nhẹ, các bài tập được sử dụng lại chưa đồng bộ, chưa được sử dụng thường xuyên, chưa có hệ thống và được sắp xếp một cách có khoa học. Chính vì vậy, hiệu quả phát triển KNPHVD chưa cao, chưa đáp ứng hoạt động đặc thù của môn cầu lông. Do đó việc phát triển KNPHVD cho các em là một vấn đề hết sức cần thiết để

## THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

---

tìm ra các bài tập phát triển KNPHVĐ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Đoàn Hùng thì chưa có một công trình khoa học nào đi sâu nghiên cứu. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Đoàn Hùng, Phú Thọ”**

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp nhân trắc học, phương pháp kiểm tra y học và phương pháp toán học thống kê.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN:

**2.1. Lựa chọn một số bài tập phát triển KNPHVĐ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Đoàn Hùng, Phú Thọ**

#### 2.1.1. Các nguyên tắc lựa chọn bài tập

Chúng tôi xây dựng nguyên tắc lựa chọn bài tập như sau:

*Nguyên tắc 1:* Các bài tập được lựa chọn phải có tính định hướng phát triển KNPHVĐ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông THPT Đoàn Hùng.

*Nguyên tắc 2:* Các bài tập phải phù hợp với đối tượng tập luyện (về tâm sinh lý,

trình độ, điều kiện tập luyện).

*Nguyên tắc 3:* Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết với đối tượng nghiên cứu.

*Nguyên tắc 4:* Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú cho học sinh.

*Nguyên tắc 5:* Các bài tập phải có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện KNPHVĐ trong huấn luyện cầu lông.

#### 2.1.2. Lựa chọn bài tập

Qua tham khảo các tài liệu có liên quan, phỏng vấn trực tiếp các giáo viên, huấn luyện viên (HLV)... về các bài tập sử dụng huấn luyện KNPHVĐ cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài đã tổng hợp được 36 bài tập, bao gồm:

Đề tài tiến hành phỏng vấn (bằng phiếu hỏi) các chuyên gia, huấn luyện viên và các giáo viên giảng dạy cầu lông. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức: Ưu tiên 1: 3 điểm (Bài tập rất quan trọng); Ưu tiên 2: 2 điểm (Bài tập quan trọng); Ưu tiên 3: 1 điểm (Bài tập không quan trọng). Đề tài căn cứ vào kết quả phỏng vấn để lựa chọn ra bài tập đặc trưng phát triển KNPHVĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả trình bày ở bảng 2.1.

**THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC**

**Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển KNPHVD cho nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Đoàn Hùng (n=20)**

Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 1		Ưu tiên 1		Tổng điểm	%
	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1. Di chuyển ngang sân đơn 20 lần	6	18	5	10	9	9	37	61.67
2. Di chuyển 4 góc sân	5	15	5	10	10	10	35	58.33
<b>3. Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>57</b>	<b>95</b>
4. Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân thực hiện động tác đập cầu	3	9	8	16	9	9	34	56.66
5. Di chuyển tam giác thực hiện đánh cầu trên lưới	3	9	4	8	13	13	30	50
<b>6. Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu, sử dụng cầu.</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	<b>90</b>
7. Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải, trái	2	6	6	12	12	12	30	50
8. Di chuyển bật nhảy về trước tạt đập cầu	6	18	4	8	10	10	36	60
9. Bật nhảy đập cầu liên tục	3	9	9	18	9	9	36	60
10. Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu sử dụng cầu liên tục	4	12	4	8	12	12	32	53.33
<b>11. Di chuyển luân phiên đập cầu bên phải, đỡ bỏ nhỏ, vợt trái</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>91.67</b>
12. Di chuyển hai bước đập cầu trái liên tục	3	9	5	15	12	12	36	60
<b>13. Di chuyển đánh đỡ cầu nhiều điểm rơi khác nhau</b>	<b>13</b>	<b>39</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>52</b>	<b>86.67</b>
<b>14. Luân phiên giậm nhảy vợt cầu bên phải, trái chéo qua đầu</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>49</b>	<b>81.67</b>
15. Phối hợp đập cầu thuận trái tay	5	15	6	12	9	9	36	60
<b>16. Phối hợp đập phải vợt trái</b>	<b>19</b>	<b>57</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>98.33</b>
<b>17. Phối hợp bật nhảy đập cầu, chém cầu góc lưới</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
18. Phông cầu theo đường thẳng, đường chéo vào ô chuẩn	5	15	5	10	10	10	35	58.33

**THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC**

19. Di chuyển chéo sân đánh cầu cao sâu vào ô chuẩn	6	18	5	10	9	9	37	61.67
20. Di chuyển ngang đánh cầu cao sâu liên tục vào ô chuẩn	3	9	6	12	11	11	32	53.33
<b>21. Đánh cầu cao sâu kết hợp chặn cầu</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>91.67</b>
<b>22. Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi đánh cầu cao sâu vào ô</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>83.33</b>
23. Di chuyển một người đánh cầu đường thẳng, một người đánh cầu đường chéo vào hai góc cuối sân	1	3	7	14	12	12	29	48.33
24. Di chuyển 4 điểm cố định đánh cầu vào 1 điểm cố định	5	15	4	8	11	11	37	61.67
<b>25. Di chuyển 2 điểm cố định đánh cầu vào 4 điểm cố định</b>	<b>13</b>	<b>39</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>49</b>	<b>81.67</b>
26. Di chuyển phối hợp chém cầu liên tục vào ô	1	3	5	10	14	14	27	45
27. Di chuyển phối hợp bỏ nhỏ liên tục vào ô	2	6	3	6	15	15	27	45
<b>28. Di chuyển 4 góc đập cầu và sử cầu</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	<b>83.33</b>
<b>29. Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về bật nhảy đập cầu</b>	<b>19</b>	<b>57</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>98.33</b>
<b>30. Phối hợp đập cầu dọc biên lên lưới bỏ nhỏ</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
31. Phối hợp chém cầu chéo sân lên lưới bỏ nhỏ	3	9	3	6	14	14	29	48.33
<b>32. Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đặt cầu</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>53</b>	<b>88.33</b>
33. Phong cầu cao sâu liên tục vào ô chuẩn	2	6	4	8	14	14	28	46.66
34. Treo cầu góc nhỏ và di chuyển lên lưới đánh cầu	3	9	4	8	13	13	30	50
35. Di chuyển ngang cuối sân bật nhảy đánh cầu góc nhỏ	5	15	5	10	10	10	35	58.33
<b>36. Thi đấu đơn, đôi</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Kết quả ở bảng 2.1, đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng từ 80% trở lên để phát triển

KNPHVĐ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Đoàn Hùng, đó là: Bài tập 3, 6, 11, 13, 14, 16, 17, 21, 22, 25, 28, 29, 30, 32, 36.

## THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

### 2.2. Ứng dụng, đánh giá hiệu quả một số bài tập nhằm phát triển KNPHVD cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Đoàn Hùng.

Trong quá trình đánh giá thực trạng, đề tài đã phỏng vấn lựa chọn được các test để đánh giá KNPHVD và đã xác định độ tin cậy, tính thông báo của các test. Đồng

thời đề tài cũng đã phân loại tiêu chuẩn, xây dựng bảng điểm đánh giá xếp loại cho đối tượng nghiên cứu để tiến hành triển khai thực nghiệm của đề tài.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 2.2.

**Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra ban đầu của nhóm ĐC và TN ( $n_{TN}=6$ ,  $n_{ĐC}=5$ )**

TT	Test	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Di chuyển tiến lùi 10 lần (s)	40.38±2.26	40.36±2.18	0.97	>0.05
2	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	22.29±1.48	22.28±1.64	0.85	>0.05
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	64.60±2.54	64.58±2.56	1.02	>0.05
4	Phối hợp đập cầu dọc biên lên lưới bỏ nhỏ vào ô 10 quả (số quả vào ô)	5.18 ±1.76	5.20 ±1.72	0.92	>0.05
5	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi 3 bước đập cầu 20 lần (s)	95.24±5.37	95.21±5.19	0.84	>0.05
6	Phối hợp di chuyển nhảy bước phong cầu vào ô cuối sân 10 quả (số quả vào ô)	5.27±1.65	5.26 ±1.68	0.94	>0.05

Kết quả ở bảng 2.2 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của các 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 KNPHVD của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 6 tuần tập luyện chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ 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 2.3.

**Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau 6 tuần TN ( $n_{TN}=6$ ,  $n_{ĐC}=5$ )**

TT	Test	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Di chuyển tiến lùi 10 lần (s)	35.57±1.98	38.46±2.21	3.31	<0.05
2	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	18.92±2.06	20.98±2.36	3.12	<0.05
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	60.47±2.42	63.18±2.53	3.63	<0.05
4	Phối hợp đập cầu dọc biên lên lưới bỏ nhỏ vào ô 10 quả (số quả vào ô)	7.51 ±1.86	6.42 ±1.79	3.05	<0.05
5	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi 3 bước đập cầu 20 lần (s)	86.28±2.31	89.87±2.23	3.26	<0.05
6	Phối hợp di chuyển nhảy bước phong cầu vào ô cuối sân 10 quả (số quả vào ô)	7.28 ±1.78	6.65 ±1.84	3.09	<0.05

Qua bảng 2.3 cho thấy: sau 6 tuần thực nghiệm với 6 test đánh giá KNPHVĐ cho đối tượng nghiên cứu đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Điều này cho thấy sau 6 tuần thực nghiệm thành tích của nhóm thực nghiệm phát triển hơn nhóm đối chứng. Hay nói cách khác sự khác biệt của hai nhóm thực nghiệm và

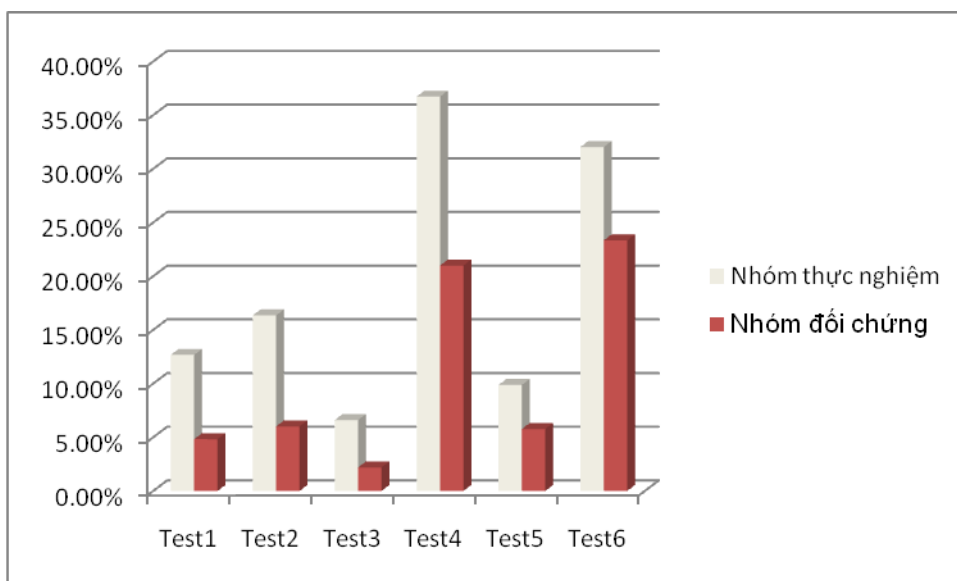
đối chứng đã có ý nghĩa về mặt toán học thống kê.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 6 tuần thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 2.4 và biểu đồ 2.1.

**Bảng 2.4. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 6 tuần thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
		Trước TN $(\bar{x} \pm \delta)$	Sau TN $(\bar{x} \pm \delta)$	W%	Trước TN $(\bar{x} \pm \delta)$	Sau TN $(\bar{x} \pm \delta)$	W%
1	Di chuyển tiến lùi 10 lần (s)	40.38 ± 2.26	35.57 ± 1.98	<b>12.67%</b>	40.36 ± 2.18	38.46 ± 2.21	<b>4.82%</b>
2	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	22.29 ± 1.48	18.92 ± 2.06	<b>16.35%</b>	22.28 ± 1.64	20.98 ± 2.36	<b>6.01%</b>
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	64.60 ± 2.54	60.47 ± 2.42	<b>6.60%</b>	64.58 ± 2.56	63.18 ± 2.53	<b>2.19%</b>
4	Phối hợp đập cầu dọc biên lên lưới bỏ nhỏ vào ô 10 quả (số quả vào ô)	5.18 ± 1.76	7.51 ± 1.86	<b>36.72%</b>	5.20 ± 1.72	6.42 ± 1.79	<b>20.99%</b>
5	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi 3 bước đập cầu 20 lần (s)	95.24 ± 4.37	86.28 ± 2.31	<b>9.87%</b>	95.21 ± 4.19	89.87 ± 2.23	<b>5.77%</b>
6	Phối hợp di chuyển nhảy bước phong cầu vào ô cuối sân 10 quả (số quả vào ô)	5.27 ± 1.65	7.28 ± 1.78	<b>32.03%</b>	5.26 ± 1.66	6.65 ± 1.84	<b>23.34%</b>





**Biểu đồ 2.1. So sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm**

*Test 1: Di chuyển tiến lùi 10 lần (s)*

*Test 2: Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)*

*Test 3: Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)*

*Test 4: Phối hợp đập cầu dọc biên lên lưới bỏ nhỏ vào ô 10 quả (số quả vào ô)*

*Test 5: Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi 3 bước đập cầu 20 lần (s)*

*Test 6: Phối hợp di chuyển nhảy bước phong cầu vào ô cuối sân 10 quả (số quả vào ô)*

Qua kết quả của bảng 2.4 và biểu đồ 2.1, cho thấy:

Sau 6 tuần tập luyện thành tích ở các 6

test đánh giá KNPHVD của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các test đánh giá của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

Để khẳng định rõ hiệu quả hệ thống các bài tập đã lựa chọn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển KNPHVD cho đối tượng nghiên cứu, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại thể lực chuyên môn giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.5.

**Bảng 2.5. So sánh kết quả xếp loại KNPHVĐ của 2 nhóm sau 6 tuần TN**

Xếp loại	Nhóm đối tượng nghiên cứu		Tổng
	Nhóm thực nghiệm (n = 6)	Nhóm đối chứng (n = 5)	
Tốt	4 (2.18)	0 (1.81)	<b>4</b>
Khá	2 (2.18)	2 (1.81)	<b>4</b>
Trung bình	0 (1.63)	3 (1.36)	<b>3</b>
<b>Tổng</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
<b>So sánh</b>	$\chi^2_{\text{tính}} = 6.989 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với $P < 0.05$		

Từ kết quả thu được ở bảng 2.5 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra đánh giá KNPHVĐ của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với  $\chi^2_{\text{tính}} = 6.989 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$  với  $p < 0.05$ . Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của bài tập đã lựa chọn môn ứng dụng huấn luyện phát triển KNPHVĐ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Đoàn Hùng, Phú Thọ.

Từ đó chúng tôi có thể khẳng định rằng những bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng phát triển KNPHVĐ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Đoàn Hùng, Phú Thọ đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

## KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

### 1. Kết luận:

Từ những kết quả nghiên cứu trên, đề tài rút ra một số kết luận sau:

1. Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập phát triển KNPHVĐ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Đoàn Hùng.

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

### 2. Kiến nghị

Từ những kết luận trên cho phép chúng tôi đưa ra một số kiến nghị:

1. Các bài tập ứng dụng trong huấn luyện phát triển KNPHVĐ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Đoàn Hùng mà quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn, cần thiết phải được coi là các bài tập chuyên biệt trong huấn luyện thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Có thể dùng làm tài liệu tham khảo trong công

tác huấn luyện cho học sinh đội tuyển cầu lông các trường THPT.

2. Với 15 bài tập mà chúng tôi ứng dụng với chương trình tập luyện mà chúng tôi biên soạn với thời gian 6 tuần bước

đầu đã khẳng định được hiệu quả của chúng. Song chúng tôi mong rằng các giáo viên tiếp tục ứng dụng bài tập để khẳng định đầy đủ hơn hiệu quả của chúng.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Trương Anh Tuấn, Nguyễn Thế Hiến dịch), NXB TDTT Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXBTDTT HN
3. Bàn Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông*, Dịch: Lê Đức Chương, NXB TDTT, Hà Nội 2000.
4. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, (Nguyễn Quang Hưng dịch), NXB TDTT Hà Nội
5. Nguyễn Xuân Sinh(1999), *Phương pháp NCKH TDTT*. NXB TDTT Hà Nội
6. Nguyễn Hạc Thúy (1994), *Những yếu tố kỹ thuật cầu lông nâng cao*, NXB TDTT Hà Nội.
7. Nguyễn Hạc Thúy - Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho VĐV cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.
8. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000) - “*Lý luận và phương pháp TDTT*” - NXB TDTT Hà Nội.
9. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
10. Phạm Ngọc Viễn - Phạm Xuân Thành (2004), *Tâm lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

**PHÒNG TRÁNH VÀ ĐIỀU TRỊ CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU THỂ DỤC TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI**

**TS. Đỗ Anh Tuấn\***  
**ThS. Trần Ngọc Trang\*\***

**Tóm tắt:** Thông qua kết quả phân tích điều tra về tình hình chấn thương của 60 trường hợp sinh viên chuyên sâu thể dục bị chấn thương của Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, kết quả cho thấy tỷ lệ xảy ra chấn thương của sinh viên chuyên sâu thể dục của trường còn ở mức cao, chấn thương xảy ra chủ yếu ở gối, cổ chân, lưng, cổ tay, vai... các bộ phận bị chấn thương chiếm tỷ lệ cao có liên quan đến đặc điểm trong tập luyện và thi đấu của môn thể dục. Chúng tôi cũng tiến hành tổng hợp phân tích các nguyên nhân gây ra chấn thương và đề ra các giải pháp phòng ngừa chấn thương. Chúng tôi cũng phân tích đưa ra được biện pháp điều trị chấn thương hiệu quả tốt nhất, để từ đó nâng cao được hiệu quả trong phòng chống và điều trị chấn thương nâng cao được thành tích cho sinh viên chuyên sâu thể dục của Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà nội.

**Từ khóa:** Sinh viên chuyên sâu môn thể dục; Chấn thương trong vận động; phòng tránh, điều trị.

**Abstract:** *Through the analysis of the injury situation survey of 60 traumatic intensive students of Hanoi University of Physical Education and Sports, the results show the rate of injury of specialized students. The school's gymnastics depth is still high. It is indicated that incidence of sports occur mainly in the ankle, knee, waist and wrist joints and that sports injuries of the knee,... By analyzing the body parts with injuries and summarizing various treatment methods for sport injuries of different types, this paper aims to propose some rational suggestions for the routine training athletes and improve their performance. We also analyze and propose the best effective treatment for trauma, thereby improving the effectiveness of the prevention and treatment of achievement-enhancing injuries for the University's intensive students at Hanoi University of Physical Education and Sports.*

**Key words:** *Student intensive gymnastics; trauma in move; prevent, treatment.*

\* Giảng viên TTYHVĐ&HTQT - Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

\*\* Chuyên viên Phòng Hợp tác Quốc tế - Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện thể dục thể thao mang lại lợi ích to lớn trong việc nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật cho mọi người, đặc biệt là đối với môn thể dục. Thể dục là môn có nhiều động tác phức tạp khi sử dụng các kỹ thuật của chân và tay. Tuy nhiên cùng với dấu hiệu đáng mừng đó, tập luyện thể dục đặt ra vấn đề hết sức bức xúc, đó là nhiều trường hợp chấn thương và tai nạn đáng tiếc xảy ra trong quá trình tập luyện và thi đấu. Tại Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, môn thể dục đã được đưa vào giảng dạy ngay từ những năm đầu tiên thành lập Trường, tuy nhiên do đặc thù của môn thể dục nên rất khó tránh khỏi các chấn thương xảy ra. Chúng tôi tiến hành điều tra phân tích tình hình chấn thương trong tập luyện môn thể dục của sinh viên chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. Kết quả cho thấy tính chất và các bộ phận xảy ra chấn thương có liên quan đến đặc điểm kỹ thuật của môn thể dục. Qua kết quả tổng hợp, chúng tôi đã tiến hành thảo luận và phân tích đưa ra các phương pháp phòng tránh và điều trị chấn thương trong môn thể dục.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU, KHÁCH THỂ NGHIÊN CỨU

**Bảng 3.1. Kết quả tình hình chấn thương của sinh viên chuyên sâu môn Thể dục (n = 60)**

STT	Bộ phận chấn thương	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Chấn thương khớp cổ chân	13	21.67
2	Chấn thương khớp gối	11	18.33
3	Chấn thương khớp cổ tay	10	16.67
4	Chấn thương khớp vai	8	13.33
5	Chấn thương vùng lưng	7	11.67
6	Chấn thương khớp khuỷu	5	8.33

## 2.1. Khách thể nghiên cứu

Đối tượng điều tra là sinh viên học chuyên sâu thể dục Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội từ 2017- 2019, tổng số là 60 sinh viên chuyên sâu thể dục bị chấn thương tuổi từ 19-23, nam là 45 sinh viên, nữ là 15 sinh viên, tập luyện chuyên sâu thể dục thời gian từ 1- 3 năm.

## 2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

2.2.2. Phương pháp phỏng vấn toạ đàm

2.2.3. Phương pháp kiểm tra y học

2.2.4. Phương pháp quan sát sư phạm

2.2.5. Phương pháp thực nghiệm

2.2.6. Phương pháp toán học thống kê

## 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU, BÀN LUẬN

### 3.1. Kết quả điều tra chấn thương sinh viên chuyên sâu thể dục

#### 3.1.1. Các bộ phận thường xảy ra chấn thương

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các sinh viên chuyên sâu thể dục của Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội kết quả như bảng 3.1.

STT	Bộ phận chấn thương	Số lượng	Tỷ lệ %
7	Chấn thương khớp ngón chân và ngón tay	3	5.0
8	Chấn thương vùng đầu	1	1.67
9	Các chấn thương khác	2	3.33
<b>Tổng</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

Từ bảng 3.1 cho ta thấy tham gia tập luyện của sinh viên chuyên sâu thể dục Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội cho thấy chấn thương khớp cổ chân chiếm tỷ lệ là cao nhất (13 trường hợp, chiếm 21.67%), chấn thương khớp gối đứng thứ hai chiếm tỷ lệ 18.33%, thứ 3 là chấn

thương khớp cổ tay chiếm tỷ lệ 16.67%, kế tiếp là khớp vai, khớp khuỷu.

### 3.1.2. Đặc điểm nguyên nhân chấn thương trong tập luyện môn thể dục

Trong 60 trường hợp xảy ra chấn thương chúng tôi đã tiến hành điều tra thống kê kết quả như bảng 3.2.

**Bảng 3.2. Nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong tập luyện môn thể dục**

TT	Tên các nguyên nhân	Số lượng	Tỷ lệ
1	Do sai sót trong kỹ thuật động tác	10	16.67
2	Do gánh vác cục bộ quá lớn	8	13.33
3	Do trạng thái mệt mỏi quá sức ảnh hưởng thực hiện động tác	8	13.33
4	Chuẩn bị vận động chưa đầy đủ	6	10.00
5	Trang thiết bị hỗ trợ không đảm bảo	3	5.00
6	Chấn thương chưa hồi phục đã tham gia tập luyện	6	10.00
7	Thiếu hiểu biết về kiến thức phòng ngừa chấn thương	3	5.00
8	Nội dung bố trí chưa hợp lý	1	1.67
9	Do sân bãi không đảm bảo	2	3.33
10	Do trạng thái thần kinh quá căng thẳng	2	3.33
11	Do thể chất kém	2	3.33
12	Chuẩn bị vận động khối lượng quá lớn	2	3.33
13	Do trạng thái thần kinh căng thẳng	2	3.33
14	Do trang phục không phù hợp	1	1.67
15	Do ảnh hưởng thời tiết	1	1.67
16	Chưa nắm vững khái niệm động tác	2	3.33
17	Dùng lực không phù hợp	1	1.67
18	Tổng hợp	60	100

Từ bảng 3.2 cho thấy:

Nguyên nhân chủ yếu dẫn đến chấn thương trong tập luyện và thi đấu của sinh viên chuyên sâu thể dục Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội là do thực hiện sai kỹ thuật động tác (10 trường hợp chiếm tỷ

lệ 16.67%). Sau đó đến nguyên nhân do gánh vác cục bộ quá lớn (8 trường hợp chiếm tỷ lệ 13.33), kế tiếp là do mệt mỏi quá sức (8 trường hợp chiếm tỷ lệ 13.33).

### 3.2. Trị liệu chấn thương

#### 3.2.1. Tư liệu lâm sàng

**Bảng 3.3. Bảng thống kê tính chất chấn thương sinh viên chuyên sâu Thể dục**

<b>Chấn thương</b>	<b>Số lần</b>	<b>%</b>
Giãn dây chằng	10	16.67
Lệch khớp	8	13.33
Giãn cơ	8	13.33
Tổn thương phần mềm	10	16.67
Khớp bị sưng tấy	5	8.33
Gãy xương	3	5.00
Viêm màng xương	3	5.00
Cơ lưng bị tổn thương	5	8.33
Chấn thương cột sống	3	5.00
Tổn thương khác	5	8.33
<b>Tổng hợp</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Thông qua bảng 3.3 cho thấy chủ yếu chấn thương thường xảy ra trong tập luyện thể dục là ở thể kín, trong đó lệch khớp, tổn thương phần mềm, giãn dây chằng, giãn cơ thường gặp nhiều nhất, trong số 60 trường hợp xảy ra chấn thương thì chấn thương mức nhẹ và cấp tính là chủ yếu.

**3.2.2. Phương pháp trị liệu**

- Liệu pháp châm cứu: Đây là phương pháp điều trị thích hợp với tổn thương chấn thương ở thể kín, điều trị bằng châm cứu không những liệu trình ngắn, hiệu quả nhanh mà còn hạn chế khả năng tái phát lại chấn thương, phương pháp châm cứu rất phù hợp trong điều trị kết hợp với tập luyện hồi phục sau chấn thương.

- Xoa bóp kết hợp với thuốc: Đây là phương pháp kết hợp châm cứu và xoa bóp bằng thuốc của Học viện TĐTT Vũ Hán - Trung Quốc có tác dụng làm thả lỏng cơ bắp, tăng tuần hoàn máu giúp chấn thương chóng hồi phục.

Liệu pháp kết hợp này thường tiến hành sau khi xảy ra chấn thương 48 giờ, nếu tiến hành quá sớm có thể dẫn đến chấn thương nặng hơn.

**3.2.2.1. Huyệt vị sử dụng trong điều trị**

Trong điều trị chấn thương, chúng tôi sử dụng các huyệt đạo liên quan trực tiếp đến bộ phận bị chấn thương kết hợp với á huyệt, đồng thời sử dụng các huyệt đạo trên kinh mạch. Chi trên thường sử dụng huyệt: Kiến tỉnh, khúc trì, tiểu hải, thủ tam lý, ngoại quan, hợp cốc... Chi dưới sử dụng huyệt: Âm lăng tuyền, dương lăng tuyền, huyết hải, túc tam lý, âm cốc, vĩ trung, côn luân, tam âm giao, a huyệt... phần lưng sử dụng huyệt: Thận du, hoàn khiêu, vĩ trung, côn luân, nhân trung, á huyệt... Trong quá trình điều trị tùy theo tình hình chấn thương có thể sử dụng phối hợp giữa các huyệt với nhau.

**3.2.2.2. Phương pháp**

Mỗi lần sử dụng từ 2 - 4 huyệt (bộ phận bị chấn thương sử dụng từ 1-2 huyệt, ngoài ra sử dụng kết hợp từ 1-2 huyệt khác), người thực hiện dùng kim châm cứu phổ thông châm vào các huyệt đạo, sau khi đã đắc khí thì để kim lưu khoảng 15 phút rồi mới rút ra, chú ý khi sử dụng cường độ kích thích phải phù hợp với khả năng chịu đựng của người bị chấn thương,

đặc biệt chú ý quan sát sắc diện của người bệnh khi thực hiện.

Liệu trình điều trị: Mỗi ngày điều trị một lần hoặc cách ngày một lần; 5 lần điều trị là một liệu trình, nếu như người bệnh chưa khỏi thì nghỉ từ 2-3 ngày sau lại tiếp tục điều trị đợt hai. Sau đó dùng dầu xoa bóp xạ hương của Học viện TDDT Vũ Hán - Trung Quốc cung cấp kết hợp với các kỹ thuật xoa bóp bộ phận bị chấn thương trong thời gian khoảng 15-20 phút sau khi đã châm cứu xong.

### **3.2.3. Tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả điều trị**

Loại 1 (Thể trạng bệnh hoàn toàn khỏi): Sau quá trình điều trị người bị chấn thương có thể tham gia tập luyện và thi đấu thể thao không có phản ứng khác thường.

Loại 2 (Có biểu hiện hiệu quả tốt sau khi điều trị): Sau quá trình điều trị người bị chấn thương có thể tham gia tập luyện và thi đấu thể thao, tuy nhiên có biểu hiện phản ứng khác thường, thường sau 24 giờ thì trở lại bình thường.

Loại 3 (Có hiệu quả): Thể trạng người người bị chấn thương giảm nhiều, không thể tham gia vận động với cường độ lớn, sau khi tập luyện bệnh tăng hơn.

Loại 4 (Không hiệu quả): Thể trạng chấn thương không được cải thiện, người bị chấn thương không thể tham gia tập luyện được.

## **3.3. Bàn luận**

### **3.3.1. Đặc điểm chấn thương của sinh viên chuyên sâu thể dục Trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội**

Sinh viên chuyên sâu môn thể dục Trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội trong tập luyện và thi đấu tỷ lệ chấn thương dây chằng và phần mềm là cao nhất. Một số khớp cấu trúc giải phẫu phức tạp như khớp gối, khớp cổ chân, do vậy tính ổn định của khớp kém và cũng là khớp phải gánh vác trọng lượng lớn nhất của cơ thể, nếu không có biện pháp phòng ngừa tốt thì sẽ rất dễ dẫn đến chấn thương trong tập luyện và thi đấu trong môn thể dục.

Qua kết quả trên cho thấy sinh viên chuyên sâu môn thể dục Trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội xảy ra chấn thương chủ yếu là dây chằng và các khớp. Các bộ phận hay xảy ra chấn thương có liên quan đến đặc điểm kỹ chiến thuật của môn thể dục. Chấn thương chủ yếu là dây chằng, cơ, phần mềm và ở thể kín. Do vậy trong quá trình huấn luyện và thi đấu, huấn luyện viên, bác sĩ, vận động viên cần hết sức chú ý công tác dự phòng chấn thương để đảm bảo an toàn cho người tập.

### **3.3.2. Các biện pháp phòng tránh chấn thương thường xảy ra trong tập luyện của sinh viên chuyên sâu thể dục Trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội**

Để nhằm hạn chế các chấn thương đáng tiếc xảy ra đối với sinh viên tập luyện chuyên sâu môn thể dục Trường ĐHSPTDDT Hà Nội, chúng tôi căn cứ vào cơ sở các nguyên nhân gây ra chấn



## THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

thương để đề ra các giải pháp phòng ngừa các chấn thương. Chủ yếu bao gồm các biện pháp sau:

+ Biện pháp 1: Thực hiện tốt chế độ kiểm tra theo dõi sức khỏe.

+ Biện pháp 2: Đảm bảo môi trường tập luyện, yêu cầu sân bãi và trang phục đúng quy định.

+ Biện pháp 3: Tăng cường công tác giáo dục về ý thức phòng ngừa chấn thương trong tập luyện

+ Biện pháp 4: Tăng cường luyện tập nâng cao toàn diện các tố chất vận động.

+ Biện pháp 5: Tăng cường luyện tập nâng cao sức chịu đựng bộ phận dễ xảy ra chấn thương.

+ Biện pháp 6: Phương pháp huấn luyện giảng dạy đảm bảo khoa học.

+ Biện pháp 7: Không tập luyện với lượng vận động quá lớn và kéo dài.

+ Biện pháp 8: Thực hiện tốt bài tập thả lỏng kết hợp xoa bóp hồi phục sau tập luyện.

### 3.3.3. Kết quả phương pháp điều trị chấn thương

Trong điều trị chấn thương chúng tôi tiến hành sử dụng phương pháp: Châm cứu, xoa bóp bấm huyệt phục hồi... Tuy nhiên, do đặc thù sinh viên chuyên sâu Thể dục của Trường trong thời gian điều trị vẫn còn có những sinh viên trong đội tuyển Trường phải tham gia tập luyện và thi đấu, đặc biệt là đối với vận động viên đẳng cấp cao thì phải có phương pháp điều trị phù hợp. Chúng tôi đã tiến hành điều trị và quan sát trong thời gian dài phát hiện khi sử dụng châm cứu kết hợp với xoa bóp bằng thuốc của Trường Thể thao Vũ Hán - Trung Quốc cung cấp trong điều trị chấn thương đạt hiệu quả cao và đảm bảo an toàn. Kết quả được thể hiện tại bảng 3.4.

**Bảng 3.4. Mối quan hệ giữa liệu trình và hiệu quả trong điều trị**

Liệu trình	1 liệu trình	2 liệu trình	3 liệu trình	Tổng hợp
Khỏi hoàn toàn	55.58	20.52	3.11	79.21
Hiệu quả tốt	6.36	2.40	1.10	9.68
Có hiệu quả	5.15	0.61	0.55	6.31
Không hiệu quả	2.12	1.26	1.40	4.78

Qua bảng 3.4 cho thấy sử dụng phương pháp kết hợp giữa điện châm và xoa bóp với thuốc qua 1 liệu trình bệnh khỏi hoàn toàn đạt tỷ lệ 55.58%, qua 3 liệu trình đạt tỷ lệ 79.21%, tổng đạt hiệu quả là 95.21%. Phương pháp điều trị kết hợp giữa châm cứu và xoa bóp này thời gian ngắn hiệu quả nhanh, không gây tác dụng phụ đảm

bảo an toàn cho người bệnh, đồng thời sinh viên bị chấn thương vẫn có thể tham gia tập luyện và nâng cao trình độ bản thân.

## 4. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

### 4.1. Kết luận

Thông qua điều tra tình hình chấn thương của sinh viên chuyên sâu thể dục

## THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, có tác dụng giúp cho các vận động viên, huấn luyện viên, những người làm công tác y tế tại Trường có ý thức tốt hơn về việc phòng chống chấn thương xảy trong tập luyện các môn thể thao nói chung đặc biệt là môn thể dục nói riêng. Thông qua kết quả nghiên cứu, chúng tôi đã xác định được các nguyên nhân chính dẫn đến chấn thương trong tập luyện và thi đấu của sinh viên chuyên sâu thể dục Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, để từ đó có những biện pháp cụ thể phòng chống chấn thương xảy ra.

Kết quả nghiên cứu ứng dụng phương pháp điều trị chấn thương bằng châm cứu kết hợp với xoa bóp điều trị chấn thương cho thấy việc sử dụng phối hợp giữa châm

cứu với xoa bóp bằng thuốc của Học viện TDTT Vũ Hán - Trung Quốc có hiệu quả tốt trong điều trị chấn thương thể thao, đồng thời duy trì được sự vận động của cơ và khớp giúp cho quá trình hồi phục nhanh và duy trì được quá trình tập luyện giúp cho sinh viên tập luyện môn Thể dục có thể nâng cao được trình độ bản thân.

### 4.2. Kiến nghị

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội cần phải thực hiện tốt công tác dự phòng chấn thương trong tập luyện và thi đấu của sinh viên chuyên sâu môn Thể dục. Đặc biệt nâng cao kiến thức về phòng chống chấn thương cho các giáo viên, huấn luyện viên, sinh viên trong Nhà trường.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Chấn thương thể thao, Viện Khoa học TDTT. Hà Nội, 1999.*
2. *Vương Hà, điều trị chấn thương trong đông y - NXB Y dược Trung Quốc (2002).*
3. *Lương Hồng Châu, Lý Bình, Phòng chống và điều trị chấn thương vận động viên judo (j), Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao Liêu Ninh Trung quốc, 2004, 26(3); 33-34.*
4. *Y học thể thao, Viện Khoa học TDTT. Hà Nội, 1996.*
5. *Lê Quý Phương - Đặng Quốc Bảo - Lưu Quang Hiệp, Bài giảng y học TDTT, NXB TDTT (2007).*

### **◆ Nghiệm thu cấp cơ sở 01 đề tài khoa học và công nghệ cấp Bộ**

Được sự ủy quyền của Bộ Giáo dục và Đào tạo, ngày 28/5/2019 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội tổ chức Hội đồng nghiệm thu cơ sở đề tài KHCN cấp Bộ “Giáo dục kỹ năng phòng đuối nước và cứu đuối nước cho học sinh trung học cơ sở tại khu vực miền núi”, mã số B20170-TDH-02 do TS. Phạm Thị Hương làm chủ nhiệm. Đánh giá kết quả nghiên cứu Hội đồng nghiệm thu cho rằng, đề tài mã số B20170-TDH-02 có tính cấp thiết, tính thời sự và ý nghĩa thực tiễn trong giai đoạn hiện nay, góp phần nâng cao hiệu quả phòng chống đuối nước và an toàn bơi cho học sinh trung học cơ sở khu vực miền núi phía Bắc. Kết quả 07/07 thành viên Hội đồng nhất trí đánh giá thông qua loại Đạt, đề nghị Bộ Giáo dục và Đào tạo cho phép nghiệm thu đề tài cấp Bộ.

### **◆ Giành 6 HCV, 1HCD tại Giải cầu lông CBVC, SV các trường ĐH, HV, CĐ khu vực Hà Nội năm 2019**

Tham gia “Giải cầu lông CBVC, SV các trường đại học, học viện, cao đẳng khu vực Hà Nội năm 2019” với tinh thần quyết tâm giữ vững danh hiệu топ các trường dẫn đầu, Đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội đã đem về 6 huy chương vàng, 1 huy chương đồng (trong đó CBVC giành 2 vàng lứa tuổi dưới 30 ở nội dung đôi nam và đôi nam nữ, 1 huy chương đồng nội dung đôi nam nữ ở lứa tuổi trên 30) tiếp tục khẳng định vị trí với 6 huy chương vàng, 1 huy chương đồng.

### **◆ Giành 1 HCV, 1 HCB tại Giải vô địch bóng ném sinh viên Hà Nội mở rộng cup văn phòng phẩm Hồng Hà lần thứ V năm 2018-2019**

Tham dự Giải vô địch bóng ném sinh viên Hà Nội mở rộng Cup văn phòng phẩm Hồng Hà lần thứ V năm 2018 - 2019 được tổ chức vào ngày 31/3/2019 Đội tuyển bóng ném Trường Đại học Sư

phạm TĐTT Hà Nội đã xuất sắc giành 1 HCV, 1 HCB.

### **◆ Giữ vững trường топ đầu về công tác NCKH khối các trường TĐTT**

Tham gia Hội nghị sinh viên NCKH toàn quốc khối các trường TĐTT lần thứ XI năm 2019. Sinh viên Trường ĐH Sư phạm TĐTT Hà Nội đã xuất sắc đạt 1 giải nhất, 1 giải nhì và 2 giải khuyến khích. Đây là năm thứ 3 liên tiếp sinh viên Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội đạt thứ hạng cao tại sân chơi bổ ích dành cho sinh viên góp phần thúc đẩy hoạt động sinh viên nghiên cứu khoa học nói riêng và hoạt động khoa học và công nghệ trong nhà trường nói chung.

### **◆ Đăng cai Đại hội thể thao sinh viên Lào lần thứ XIII năm 2019**

Từ ngày 06/4 đến ngày 07/4/2019, tại Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội đã diễn ra Đại hội thể thao sinh viên Lào lần thứ XIII năm 2019. Phát biểu Lễ khai mạc đại hội, ông Thongsavanh PHOVIHANE – Đại sứ đặc mệnh toàn quyền nước CHDCND Lào khẳng định, Đại hội Thể thao sinh viên Lào không chỉ là hoạt động thể hiện cho tinh thần thi đấu thể thao cao thượng, mà còn tạo cơ hội tăng cường giao lưu, thúc đẩy tình đoàn kết hữu nghị giữa lưu học sinh Lào và các sinh viên Việt Nam nói chung, với sinh viên Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội nói riêng. Tuy là năm đầu tiên Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội đăng cai tổ chức, song khép lại Đại hội đã để một dấu ấn khó phai về một ngôi trường đầu ngành về đào tạo giáo dục thể chất.

## THẺ LỆ GỬI BÀI

**1.** Bản tin Giáo dục Thể chất và Thể thao trường học công bố và đăng tải những kết quả nghiên cứu khoa học dưới dạng các bài tổng quan, các bài của các công trình nghiên cứu khoa học và các bài thông tin, thông báo khoa học của các tác giả trong và ngoài nước. Nội dung của các bài báo liên quan đến chuyên ngành đào tạo, nghiên cứu tại Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội và các ngành khác thuộc lĩnh vực TĐTT.

**2.** Quy định về hình thức trình bày một bài báo gửi đăng trên Bản tin

- Bài báo phải được trình bày theo thứ tự sau: tên bài báo (chữ in hoa, cỡ chữ 14), tên tác giả, tên cơ quan tác giả công tác, tóm tắt, từ khóa, đặt vấn đề, phương pháp nghiên cứu, kết quả nghiên cứu, kết luận, tài liệu tham khảo. Tác giả bài báo phải có địa chỉ cá nhân và địa chỉ cơ quan rõ ràng, e-mail, số điện thoại và số fax (nếu có) trên trang nhất của bản thảo.

- Bài báo khoa học không quá 6 trang, khổ A4, bài báo viết bằng tiếng Việt và tiếng Anh, soạn trên máy vi tính, dòng đơn (line spacing: single), sử dụng font chữ Times New Roman, cỡ chữ (size) 12. Định dạng trang (page setup): lề trên 2 cm; lề dưới 2 cm; lề trái 3 cm và lề phải 2 cm.

- Tất cả các bài báo phải có không quá 5 từ khóa và phần tóm tắt dài không quá 200 từ, các bài báo viết bằng tiếng Việt phải có tóm tắt, từ khóa và tên bài báo bằng cả tiếng Anh và tiếng Việt.

- Tài liệu tham khảo được căn cứ vào chữ cái đầu của tên (với tác giả Việt) và họ (với tác giả nước ngoài). Trường hợp trùng tên phải căn cứ vào các chữ tiếp theo, nếu cùng một tác giả thì căn cứ vào năm xuất bản (xuất bản trước sắp trước).

**3.** Bài đăng trên Bản tin phải chưa từng được đăng trên các sách, báo, tạp chí khác. Bản tin không trả lại bản thảo nếu bài không được đăng và sẽ phản hồi qua thư điện tử lý do nếu bài không được đăng.

**4.** Tác giả chịu trách nhiệm về nội dung bài viết, bản quyền tác giả và các nội dung trích dẫn trong bài viết của mình. Người chịu trách nhiệm chính của bài viết sẽ được ghi thứ tự đầu tiên trên danh sách các tác giả, và tác giả chính vui lòng cung cấp cho Bản tin đầy đủ số điện thoại, email, địa chỉ gửi thư, và số tài khoản ngân hàng (nếu có) để tiện liên hệ.

Mọi giao dịch đề nghị xin liên lạc theo địa chỉ: Ban Biên tập Bản tin Giáo dục Thể chất và Thể thao trường học, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, (Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội, Email: [bbttapchi.hupes@moet.edu.vn](mailto:bbttapchi.hupes@moet.edu.vn), hoặc [nmtu.hupes@moet.edu.vn](mailto:nmtu.hupes@moet.edu.vn)).

***Bản tin Giáo dục Thể chất và Thể thao trường học được in thành 200 cuốn, tại Nhà in Báo Nhân Dân. Nộp lưu chiểu Quý 2 năm 2019.***