

LỜI MỞ ĐẦU

Cùng với cả nước thi đua lập thành tích chào mừng đại hội Đảng các cấp, tiến tới Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII của Đảng, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội đang bắt tay vào thực hiện mục tiêu Chiến lược phát triển Trường giai đoạn 2020-2025 với dấu mốc khởi hành đầu tiên, đó là xuất bản ấn phẩm Bản tin Giáo dục thể chất và Thể thao trường học số 01/2020.

Với tư cách là bản tin chuyên ngành, là tiếng nói của Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội và là diễn đàn của cán bộ, viên chức, sĩ quan, người lao động, người học của Nhà trường, Bản tin Giáo dục thể chất và Thể thao trường học không chỉ đã thực sự thể hiện khát vọng trở thành nơi đào luyện tri thức, đề xuất và trao đổi ý tưởng, đào luyện tinh thần, rèn đức bản lĩnh học thuật và tạo đà thăng hoa cho sáng tạo... mà ở đó, tinh thần học thuật luôn được coi là cốt lõi của một bản tin chuyên biệt, chuyên ngành về giáo dục thể chất và thể thao trường học.

Sau năm thứ 3 hòa nhập với hệ thống báo chí toàn quốc, Bản tin Giáo dục thể chất và Thể thao trường học đã khẳng định uy tín, vị thế của mình, trở thành nơi hội tụ những sản phẩm tri thức của những học giả, nhà nghiên cứu hàng đầu của Việt Nam về giáo dục thể chất, trở thành người bạn gần gũi, trung thực và tin cậy, luôn đồng hành cùng Quý độc giả và những người quan tâm đến Giáo dục thể chất và Thể thao trường học. Chính lẽ đó, Bản tin đã được Cục Thông tin Khoa học và Công nghệ quốc gia - Bộ Khoa học Công nghệ cấp mã số ISSN, mã số chuẩn quốc tế cho xuất bản phẩm nhiều kỳ. Đây thực sự là niềm vui, là niềm tự hào vô cùng to lớn nhưng cũng đặt lên vai ban biên tập Bản tin trách nhiệm lớn lao hơn, đòi hỏi phải Bản tin phải nỗ lực nâng cao chất lượng ấn phẩm nhiều hơn để đáp ứng niềm tin, sự kỳ vọng của xã hội.

Nhân dịp xuất bản số đầu tiên năm 2020, thay mặt Ban Biên tập, xin được gửi lời cảm ơn chân thành đến Cục Báo chí - Bộ Thông tin Truyền thông đã cấp phép cho Bản tin Giáo dục thể chất và Thể thao Trường học. Xin cảm ơn Cục Thông tin Khoa học và Công nghệ quốc gia đã cấp mã số ISSN. Đặc biệt, xin chân thành cảm ơn Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ Văn Hóa Thể thao và Du lịch, các Bộ, ban ngành đã luôn quan tâm tạo điều kiện cho Nhà trường nói chung, cho Bản tin Giáo dục thể chất và Thể thao trường học nói riêng. Xin cảm ơn các nhà khoa học đã nhiệt tình ủng hộ và nhận lời tham gia phản biện cho các bài báo. Cảm ơn các tác giả đã gửi bài và chia sẻ thông tin cho Bản tin. Ban Biên tập rất mong tiếp tục nhận được sự quan tâm, hợp tác, đóng góp ý kiến của Quý độc giả gần xa để Bản tin Giáo dục thể chất và Thể thao trường học ngày càng được nâng cao chất lượng.

TỔNG BIÊN TẬP
TS. Nguyễn Duy Ouyết

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

■ Bùi Quang Hải, Nguyễn Duy Quyết	3
Thực trạng về tuyển chọn, đào tạo huấn luyện viên thể thao Việt Nam hiện nay.	
■ Hương Xuân Nguyên, Nguyễn Việt Hồng, Đinh Vân Hà	8
Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 Trường TDTT Quảng Ninh	
■ Lê Thị Thùy Chi, Hà Thị Dung	13
Xác định các sai lầm thường mắc và nguyên nhân trong học nhảy cao nằm nghiêng cho nữ học sinh Trường THPT Số 1 Sa Pa - Lào Cai	
■ Phạm Anh Tuấn, Nguyễn Phi Điệp	18
Lựa chọn phương pháp tập luyện vòng tròn để phát triển sức bền tốc độ cho nữ VĐV chạy cự ly 800m đội tuyển Điền kinh Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang	
■ Nguyễn Hồng Minh, Trần Thị Nhu	24
Nghiên cứu biện pháp nâng cao chất lượng giáo án cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội trong thực hành sư phạm tại Trường THCS Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội	
■ Nguyễn Thị Thúy Ngân, Mai Thị Ngoãn	29
Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên cầu lông khoa 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	
■ Đinh Thị Uyên	35
Một số kết quả nghiên cứu về sự hài lòng của người dân quận Hà Đông, TP Hà Nội đối với hoạt động thể thao giải trí	
■ Lê Thị Thùy Chi, Đặng Đình Duy	42
Thực trạng sức mạnh tốc độ ở cự ly chạy 200m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường THPT Vị Xuyên - tỉnh Hà Giang	
■ Phạm Thị Hương, Đào Thị Hương, Trần Lan Anh	47
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	
■ Nguyễn Thị Diệu Khánh	54
Hướng dẫn phương pháp học tập môn Triết học nhằm nâng cao chất lượng học tập môn học cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội	

THỰC TRẠNG VỀ TUYỂN CHỌN, ĐÀO TẠO HUẤN LUYỆN VIÊN THỂ THAO VIỆT NAM HIỆN NAY

*PGS. TS. Bùi Quang Hải**
*TS. Nguyễn Duy Quyết***

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng công tác tuyển chọn và đào tạo Huấn luyện viên thể thao giai đoạn hiện nay, qua đó cũng phản ánh được những tâm tư, nguyện vọng của Huấn luyện viên để công tác huấn luyện đạt kết quả tốt nhất.

Từ khóa: Huấn luyện viên, tuyển chọn, huấn luyện.

Abstract: *The research results have evaluated the current situation of recruitment and training of coaches in the current period, thereby reflecting the thoughts and aspirations of the trainers so that the training will achieve the best results .*

Keywords: *Trainer, selection, training.*

1. Đặt vấn đề

Việc đào tạo huấn luyện viên được thực hiện tại 3 trường: Đại học TDTT Bắc Ninh; Đại học TDTT Đà Nẵng và Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh, 27 Liên đoàn, IFs, Afs, Ủy ban Olympic... các HLV tương lai theo học tại khoa huấn luyện thể thao chủ yếu là các VĐV đang vừa tập luyện thi đấu, vừa theo học đại học.

Bên cạnh huấn luyện chuyên môn, các Trung tâm, các cơ sở đào tạo VĐV, HLV trên toàn quốc cũng thực hiện công tác giáo dục phẩm chất chính trị, đạo đức lối sống trang bị những tri thức có liên quan tới quá trình tập luyện cho VĐV, HLV.

Trong năm 2017, Tổng cục Thể dục thể thao đã triệu tập tập huấn 404 huấn luyện viên, 28 chuyên gia (32 môn thể thao trọng điểm nhóm 1 và 2) để chuẩn bị tham dự các đại hội, giải thể thao quốc tế.

Thông thường huấn luyện viên tại các trường năng khiếu thể thao hoặc các Trung tâm huấn luyện thể thao là những người đã từng là VĐV, nhưng không còn khả năng thi đấu đạt thành tích cao nữa. Đa số họ đã tốt nghiệp đại học TDTT, là huấn luyện viên, huấn luyện viên chính

hoặc huấn luyện viên cao cấp tham gia huấn luyện. Các huấn luyện viên nếu có VĐV giỏi, có thành tích xuất sắc sẽ được tập trung lên đội tuyển quốc gia.

Mục đích của nghiên cứu nhằm đánh giá thực trạng công tác đào tạo huấn luyện viên và tìm hiểu rõ những tâm tư nguyện vọng của huấn luyện viên để tìm ra biện pháp tháo gỡ kịp thời giúp họ yên tâm công tác và cống hiến được nhiều cho ngành Thể thao của nước nhà.

2. Phương pháp nghiên cứu

Các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao như: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp điều tra xã hội học và Phương pháp toán học thống kê được sử dụng để giải quyết mục tiêu đã đề ra.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Khảo sát thực trạng về huấn luyện viên

Qua khảo sát thực tế bằng phiếu hỏi 147 huấn luyện viên (trong đó có 106 huấn luyện viên đội tuyển quốc gia đang làm công tác huấn luyện tại Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh; Trung tâm Huấn

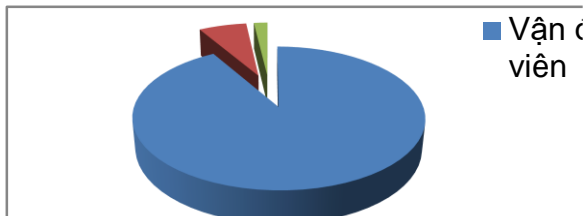
* Hiệu trưởng Trường ĐHSPTDTT Hà Nội

**GVCC Khoa Lý luận Trường ĐHSPTDTT Hà Nội

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

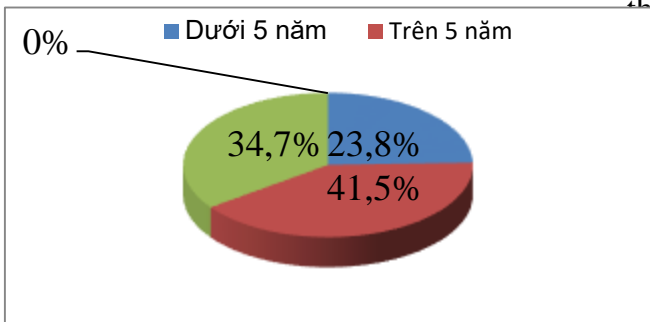
luyện thể thao quốc gia Hà Nội; Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia Đà Nẵng và 41 huấn luyện viên ở trung tâm huấn luyện thể thao trên cả nước) cho thấy, trước khi tham gia công tác quản lý, huấn luyện có 80.27% huấn luyện viên từng là “vận động viên”, 14.28% là giảng viên, giáo viên, 1.36% làm ngành khác” (sơ đồ 1).

Sơ đồ 1. Thực trạng nghề nghiệp của huấn luyện viên tài năng (n=147)



Thâm niên công tác của các huấn luyện viên đã tham gia quản lý, huấn luyện dưới 5 năm 23.8%, trên 5 năm 34.7%, trên 10 năm 41.5% (sơ đồ 2).

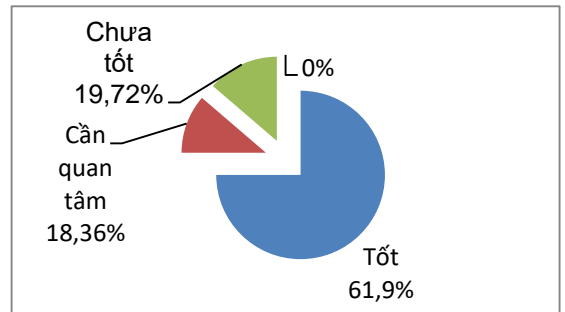
Sơ đồ 2. Thâm niên công tác của huấn luyện viên tài năng (n=147)



Thành tích huấn luyện đã đạt được qua giải đấu Trong nước 55.78%, Quốc tế 56.46%, các giải trong nước và quốc tế 12.9%. Những phương pháp tuyển chọn VĐV hiện nay đang áp dụng tại trung tâm “Tuyển chọn khoa học” chiếm tỷ lệ 53.74%, “Tuyển chọn theo kinh nghiệm” 43.53%, “Tuyển chọn qua các giải đấu” chiếm tỷ lệ 53.06% và tuyển chọn chụp giựt 3.4%

Qua khảo sát 147 huấn luyện viên, cũng chỉ ra công tác tuyển chọn và đào tạo hiện nay “Tốt” 61.9%, “Chưa tốt” 19.72%, “Cần quan tâm” chiếm tỷ lệ 18.36% (sơ đồ 3).

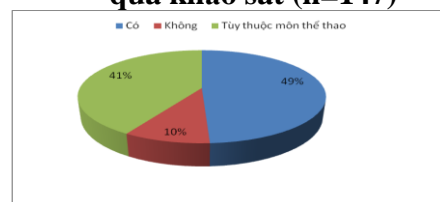
Sơ đồ 3. Thực trạng công tác tuyển chọn và đào tạo hiện nay qua khảo sát (n=147)



Qua khảo sát 147 huấn luyện viên đang trực tiếp huấn luyện 3854 cho thấy, vận động viên đang tập luyện ở 21 môn thể thao là: Bơi, Điền kinh, Takewondo, Bắn súng, Cầu mây, Pencaksilat, Karatedo, Vật, Cử tạ, Bóng bàn, Cầu lông, Rowing, Canoeing, Xe đạp, Boxing, Wushu, Bóng chày, Đua thuyền, Bóng ném, Cử tạ, Bắn cung. Về thành tích thi đấu của VĐV “Tốt” chiếm tỷ lệ 53.06%, “Khá” chiếm tỷ lệ 34%, “Bình thường” chiếm tỷ lệ 12.2%, “Yếu” và “Kém” chiếm tỷ lệ 0%.

Về việc làm của VĐV không còn khả năng thi đấu, khảo sát 147 HLV cho thấy: “Có” chiếm tỷ lệ 48.97%, “Không” chiếm tỷ lệ 9.5%, “Tùy thuộc vào môn thể thao” chiếm tỷ lệ 41.49% (sơ đồ 4).

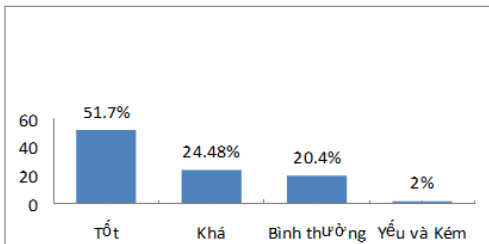
Sơ đồ 4. Thực trạng việc làm của VĐV không còn khả năng thi đấu qua khảo sát (n=147)



THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

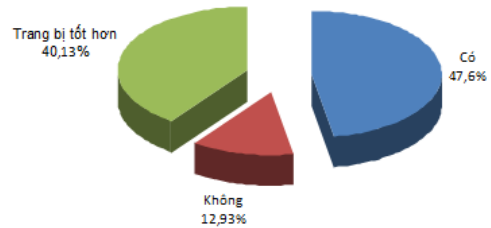
Về diễn biến tư tưởng của VĐV đang tập luyện tại các trung tâm huấn luyện thể thao qua khảo sát cho thấy, “Tốt” chiếm 51.7%, “Khá” chiếm 24.48%, “Bình thường” chiếm 20.4% và “Yếu kém” chiếm 2% (sơ đồ 5).

Về cơ sở vật chất phục vụ công tác tuyển chọn, đào tạo VĐV hiện nay qua



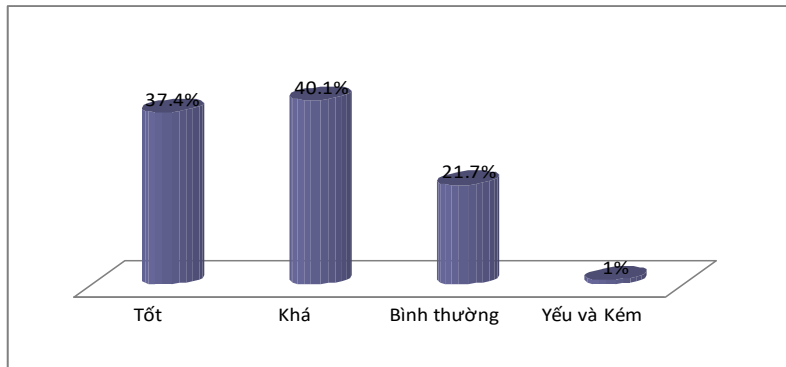
Sơ đồ 5. Thực trạng tư tưởng của VĐV trong tập luyện qua khảo sát (n=147)

khảo sát cho thấy, đáp ứng nhu cầu chọn, huấn luyện “Có” chiếm tỷ lệ 47.6%, “Không” chiếm tỷ lệ 12.92%, cần “Trang bị tốt hơn” để đáp ứng được nhu cầu chọn, huấn luyện chiếm tỷ lệ 40.13% (sơ đồ 6).



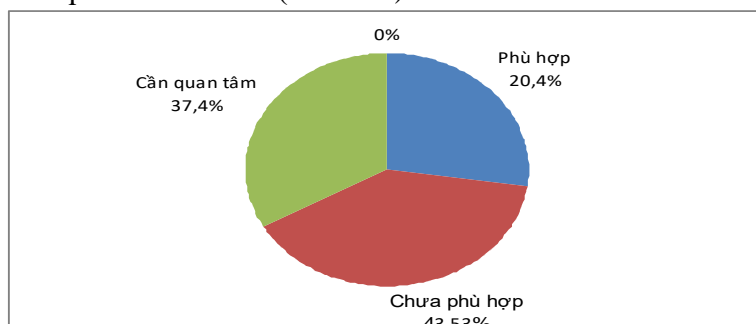
Sơ đồ 6. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác tuyển chọn, đào tạo VĐV trong tập luyện (n= 147)

Qua khảo sát cho thấy, việc quản lý, đào tạo VĐV hiện nay “Tốt” chiếm tỷ lệ 37.4%, “Khá” chiếm tỷ lệ 40.1%, “Bình thường” chiếm tỷ lệ 21.7% và “Yếu, Kém” chiếm tỷ lệ 1% (sơ đồ 7).



Sơ đồ 7. Thực trạng việc quản lý, đào tạo VĐV hiện nay (n=147)

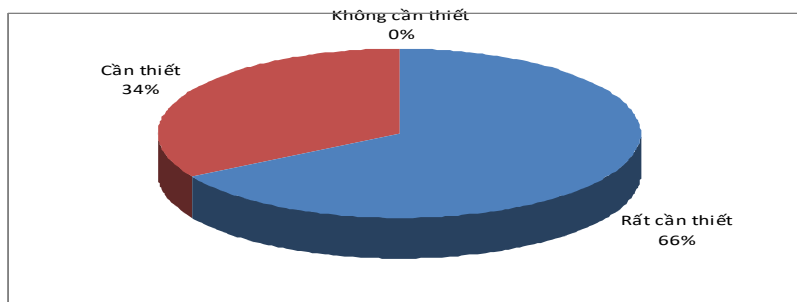
Chế độ chính sách cho huấn luyện viên hiện nay phù hợp chiếm tỷ lệ 20.4%, Chưa phù hợp 43.53%, Cần quan tâm 37.4% (Sơ đồ 8).



Sơ đồ 8. Khảo sát về chế độ chính sách cho huấn luyện viên (n=147)

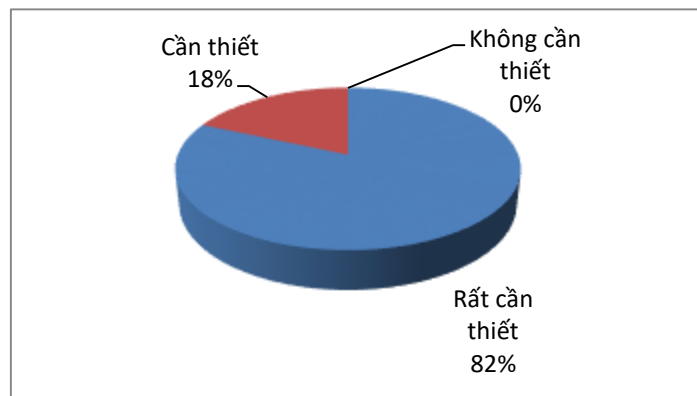
THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

Về việc cử cán bộ quản lý, huấn luyện viên, vận động viên tập huấn ở nước ngoài qua khảo sát cho thấy, “Rất cần thiết” chiếm tỷ lệ 66.66%, “Cần thiết” chiếm tỷ lệ 33.33% (sơ đồ 9).



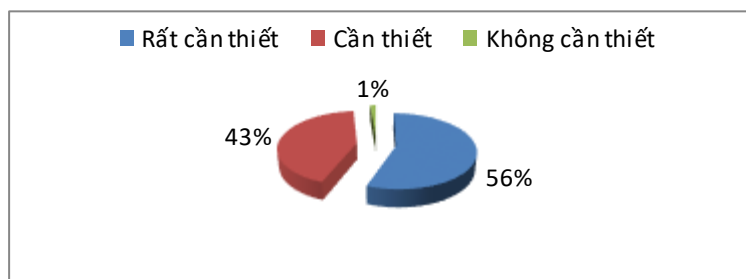
Sơ đồ 9. Khảo sát về việc cử cán bộ quản lý, huấn luyện viên vận động viên tập huấn ở nước ngoài (n=147)

Về việc thường xuyên tổ chức lớp bồi dưỡng nâng cao trình độ, nhận thức cho huấn luyện viên, vận động viên qua khảo sát cho thấy, “Rất cần thiết” chiếm tỷ lệ 81.63%, “Cần thiết” chiếm tỷ lệ 18.36%, “Không cần thiết” chiếm tỷ lệ 0% (sơ đồ 10).



Sơ đồ 10. Khảo sát về việc tổ chức lớp bồi dưỡng nâng cao trình độ, nhận thức cho huấn luyện viên, vận động viên (n=147)

Việc chức các giải thể thao trong nước và quốc tế “rất cần thiết” 59.18%, “cần thiết” 40.81%. mở các khóa học nâng cao trình độ ngoại ngữ “rất cần thiết” 61.9%, “cần thiết” 38.09%. Thuê chuyên gia có trình độ cao, trọng tài có uy tín của nước ngoài tham gia đào tạo “Rất cần thiết” chiếm tỷ lệ 55,78%, “Cần thiết” chiếm tỷ lệ 42.85%, “Không cần thiết” chiếm tỷ lệ 1.36% (sơ đồ 11).



Sơ đồ 11. Vai trò việc thuê chuyên gia của nước ngoài tham gia huấn luyện (n=147)

3.2. Đề xuất, kiến nghị của huấn luyện viên

Ngoài một số vấn đề cơ bản nêu trên 100% HLV đều có mong muốn: Thường xuyên tuyển chọn vận động viên trẻ tài năng các môn thể thao trọng điểm, tăng mức tiền thưởng cho VĐV khi đạt thành tích để VĐV có thể tự sống được bằng nghề, khi đó VĐV sẽ phấn đấu rèn luyện, ý thức, nhiệt tình tốt hơn so với hiện nay, nâng cao chế độ đặc thù cho HLV, tiền ăn, tiền công, chế độ dinh dưỡng, thuốc, thực phẩm chức năng; đầu tư nâng cấp cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện các môn thể thao phục vụ cho công tác huấn luyện, tuyển chọn VĐV và nghiên cứu khoa học, trang thiết bị chuyên môn cho VĐV, HLV; bổ sung số lượng, nâng cao chất lượng

nhân viên phục vụ cán bộ quản lý tại các Trung tâm HLTT quốc gia để đảm bảo cho công tác huấn luyện, đào tạo VĐV chuyên nghiệp; có chế độ đãi ngộ phù hợp đối với nhân viên phục vụ, cán bộ quản lý ngành thể thao đặc thù tại các Trung tâm HLTT quốc gia; cần có các lớp nâng cao trình độ cho HLV; cần áp dụng công nghệ thông tin vào công tác đào tạo, tuyển chọn...

Nguồn bài báo: Đề án "Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035".

*Nguồn bài báo: Đề án "Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 3035".

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Quang Hải (2015) "Tuyển chọn vận động viên thể thao" NBX TDTT Hà Nội.
2. Báo cáo tổng kết công tác Thể dục thể thao 10 năm giai đoạn 2012-2017 của ngành TDTT.
3. Khảo sát xã hội học một số vấn đề cơ bản về huấn luyện viên thể thao giai đoạn hiện nay.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NỮ VĐV CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14 -15, TRƯỜNG TDTT QUẢNG NINH

TS. Hương Xuân Nguyên; ThS. Nguyễn Việt Hồng
ThS. Đinh Văn Hà***

Tóm tắt: Những năm gần đây thành tích của đội cầu lông Trường TDTT Quảng Ninh có phần đi xuống, trong đó có nhiều nguyên nhân, nguyên nhân cơ bản là sức bền chuyên môn của vận động viên còn ở mức hạn chế. Thông qua cơ sở lý luận và thực tiễn công tác huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu, đề tài lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên cầu lông lứa tuổi 14 - 15, Trường TDTT Quảng Ninh.

Từ khóa: Sức bền chuyên môn; Cầu lông

Abstract: *In recent years, the performance of the badminton team at Quang Ninh Sports and Physical Training School has decreased, the basic reason is that the professional endurance of athletes is still limited. Through theoretical basis and practice of training for research subjects, the research has selected exercises to develop professional endurance for female badminton players aged 14-15, Quang Ninh Sports and Physical Training School*

Keywords: *Professional endurance; Badminton*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Những năm gần đây thành tích của đội cầu lông Trường TDTT Quảng Ninh có phần đi xuống, nguyên nhân cơ bản là sức bền chuyên môn của VĐV còn ở mức hạn chế. Vì thế, để có được thành tích cao trong thi đấu thì một trong những việc cần làm là phải nâng cao sức bền chuyên môn cho các VĐV, nó tạo nền tảng để VĐV thực hiện và vận dụng có hiệu quả kỹ - chiến thuật trong đánh cầu, nó giúp cho VĐV duy trì được những trận đấu căng thẳng kéo dài mà vẫn đảm bảo một cách hiệu quả những đường cầu tấn công nhanh, mạnh đầy uy lực, hoặc kiên trì phòng thủ an toàn trước những pha áp đảo của đối phương. Những năm gần đây đã có nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu về thể lực và sức bền chuyên môn (SBCM) trong cầu lông, song chúng tôi nhận thấy chưa có công trình nào nghiên cứu về sức bền chuyên môn cầu lông cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài:

“Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên cầu lông lứa tuổi 14 - 15, Trường TDTT Quảng Ninh”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn các test đánh giá sức bền chuyên môn của nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15, Trường TDTT Quảng Ninh

3.1.1. Xác định các test đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.1.

Bảng 3.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu (n=25)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm
		Thường xuyên		Không thường xuyên		Không sử dụng		
		n	%	n	%	n		
1	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s).	20	80.00	4	16.00	1	4.00	69
2	Di chuyển zích zắc nhật cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s).	19	76.00	4	16.00	2	8.00	67
3	Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 10 lần (s).	11	44.00	12	48.00	2	8.00	59
4	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s).	10	40.00	11	44.00	4	16.00	56
5	Di chuyển chéo ba bước sang hai bên phải trái đẩy cầu 15 lần (s).	11	44.00	11	44.00	3	12.00	58
6	Di chuyển 4 góc tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ 1 phút (lần).	19	76.00	5	20.00	1	4.00	68
7	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 40 quả (s).	18	72.00	4	16.00	3	12.00	65
8	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).	20	80.00	3	12.00	2	8.00	68

Kết quả phỏng vấn tại bảng 3.1, chúng tôi chỉ sử dụng những test có số người đánh giá mức độ thường xuyên sử dụng ở mức > 70%. Các test được lựa chọn gồm: Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s); Di chuyển zích zắc nhật cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s); Di chuyển 4 góc tiến lùi mô phỏng

động tác đập cầu và bỏ nhỏ 1 phút (lần); Tại chỗ bật nhảy đập cầu 40 quả (s); Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).

3.1.2. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đánh giá sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

Kết quả được trình bày ở bảng 3.2, 3.3

Bảng 3.2. Mối tương quan giữa các test đánh giá sức bền chuyên môn với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Lứa tuổi 14 (n = 6)			Lứa tuổi 15 (n = 6)		
		$\bar{x} \pm \sigma$	r	P	$\bar{x} \pm \sigma$	r	P
1	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s).	73.37±5.66	0.83	<0.05	72.65±4.74	0.82	<0.05
2	Di chuyển zích zắc nhật cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s).	53.71±4.85	0.80	<0.05	53.56±4.68	0.81	<0.05
3	Di chuyển 4 góc tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ 1 phút (lần).	11.70±4.81	0.82	<0.05	12.53±4.65	0.83	<0.05
4	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 40 quả (s).	80.14±3.27	0.81	<0.05	79.67±3.06	0.80	<0.05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).	80.15±8.29	0.82	<0.05	79.98±6.56	0.83	<0.05

Bảng 3.3. Mối tương quan giữa hai lần lập test của các test đánh giá sức bền chuyên môn của đối tượng nghiên cứu

T T	Test	Lứa tuổi 14 (n = 6)				Lứa tuổi 15 (n = 6)			
		Lần 1 $\bar{x} \pm \sigma$	Lần 2 $\bar{x} \pm \sigma$	r	P	Lần 1 $\bar{x} \pm \sigma$	Lần 2 $\bar{x} \pm \sigma$	r	P
1	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s).	73.37±5.66	73.47±5.71	0.84	<0.05	72.65±4.74	72.66±4.65	0.83	<0.05
2	Di chuyển zích zắc nhật cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s).	53.71±4.85	53.72±4.44	0.82	<0.05	53.56±4.68	53.53±4.37	0.83	<0.05
3	Di chuyển 4 góc tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ 1 phút (lần).	11.70±4.81	11.69±4.69	0.81	<0.05	12.53±4.65	12.51±4.11	0.82	<0.05
4	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 40 quả (s).	80.14±3.27	80.82±3.54	0.83	<0.05	79.67±3.06	79.91±3.44	0.84	<0.05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).	80.15±8.29	80.31±8.07	0.80	<0.05	79.98±6.56	79.91±6.22	0.81	<0.05

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

3.2. Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15, Trường TDTT Quảng Ninh

3.2.1. Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

Đề tài tiến hành tham khảo các tài liệu có liên quan, các giáo án huấn luyện của

các đơn vị có thành tích cầu lông mạnh như: Hà Nội, Bắc Ninh, Bắc Giang... Kết quả nghiên cứu đề tài đã tổng hợp được 23 bài tập, để đảm bảo tính khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên, chuyên gia để lựa chọn các bài tập. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 3.4.

Bảng 3.4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu (n=25)

TT	Bài tập	Thường xuyên sử dụng (3 điểm)		Không thường xuyên (2 điểm)		Không sử dụng (1 điểm)	
		n	%	n	%	n	%
1	Di chuyển ngang sân đơn.	24	96.00	1	4.00	0	0.00
2	Di chuyển tiến lùi dọc sân.	20	80.00	4	16.00	1	4.00
3	Di chuyển tiến làm động tác bắt bô nhỏ và lùi đập cầu.	13	52.00	9	36.00	3	12.00
4	Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc.	21	84.00	3	12.00	1	4.00
5	Di chuyển tới 6 điểm trên sân.	20	80.00	4	16.00	1	4.00
6	Bật nhảy tại chỗ làm động tác đập cầu liên tục.	18	72.00	5	20.00	2	8.00
7	Bật nhảy đánh cầu trên lưới.	19	76.00	4	16.00	2	8.00
8	Di chuyển đánh cầu toàn sân.	20	80.00	3	12.00	2	8.00
9	Di chuyển 4 góc tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bô nhỏ.	23	92.00	2	8.00	0	0.00
10	Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về bật nhảy đập cầu trong 1 phút.	19	76.00	4	16.00	2	8.00
11	Di chuyển 3 bước đánh cầu cao sâu liên tục.	20	80.00	4	16.00	1	4.00
12	Phát cầu ngắn và phối hợp bật nhảy đánh cầu trên lưới	14	56.00	8	32.00	3	12.00
13	Di chuyển ngang cuối sân bật nhảy đánh cầu góc.	12	48.00	9	36.00	4	16.00
14	Di chuyển 2 bước lên lưới về cầu trong 5 phút.	18	72.00	5	20.00	2	8.00
15	Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp.	19	76.00	4	16.00	2	8.00
16	Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đập cầu 3 phút.	19	76.00	5	20.00	1	4.00
17	Di chuyển bật nhảy 2 góc đánh cầu trên lưới.	18	72.00	4	16.00	3	12.00
18	Tại chỗ nhảy đập cầu liên tục.	23	92.00	2	8.00	0	0.00
19	Lùi bật nhảy đập cầu hai góc cuối sân.	21	84.00	2	8.00	2	8.00
20	Lùi 2 bước bật nhảy đập cầu.	21	84.00	4	16.00	0	0.00
21	Thi đấu đơn	20	80.00	4	16.00	1	4.00
22	Thi đấu 30 điểm	22	88.00	3	12.00	0	0.00
23	Thi đấu đôi	20	80.00	4	16.00	1	4.00

Kết quả phỏng vấn tại bảng 3.4 cho thấy có 20/23 bài tập được các huấn luyện viên sử dụng ở mức thường xuyên có tỷ lệ >70% số người đồng ý để đưa vào thực nghiệm nhằm phát triển sức bền

chuyên môn cho VĐV cầu lông lứa tuổi 14 – 15. Các bài tập gồm:

- Bài tập 1: Di chuyển ngang sân đơn;
- Bài tập 2: Di chuyển tiến lùi dọc sân;
- Bài tập 3: Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc;
- Bài tập 4: Di chuyển tới 6 điểm trên sân;

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

Bài tập 5: Bật nhảy tại chỗ làm động tác đập cầu liên tục;

Bài tập 6: Bật nhảy đánh cầu trên lưới;

Bài tập 7: Lùi 2 bước bật nhảy đập cầu;

Bài tập 8: Di chuyển 4 góc tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ;

Bài tập 9: Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về bật nhảy đập cầu trong 1 phút;

Bài tập 10: Di chuyển bật nhảy 2 góc đánh cầu trên lưới;

Bài tập 11: Di chuyển 2 bước lên lưới vồ cầu trong 5 phút;

Bài tập 12: Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp;

Bài tập 13: Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đặt cầu 3 phút;

Bài tập 14: Di chuyển 3 bước đánh cầu cao sâu liên tục;

Bài tập 15: Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục;

Bài tập 16: Lùi bật nhảy đập cầu hai góc cuối sân;

Bài tập 17: Di chuyển đánh cầu toàn sân;

Bài tập 18: Thi đấu đôi;

Bài tập 19: Thi đấu đơn;

Bài tập 20: Thi đấu 30 điểm.

3.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

Tổ chức ứng dụng các bài tập để phát triển SBCM được tiến hành trong thời gian 8 tháng từ 15/9/2017 đến 30/5/2018 với 3 buổi/tuần.

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, cùng nội dung như nhau với 12 nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15, Trường TDTT Quảng Ninh và được chia ngẫu nhiên làm 2 nhóm:

- **Nhóm thực nghiệm:** Bao gồm 6 VĐV, nhóm này được áp dụng 20 bài tập phát triển sức bền chuyên môn đã lựa chọn;

- **Nhóm đối chứng:** Bao gồm 6 VĐV, nhóm này được áp dụng các bài tập phát triển sức bền chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình huấn luyện, giáo án tập luyện theo từng giai đoạn huấn luyện có sẵn từ trước đến nay.

Kết quả kiểm tra trước TN được trình bày tại bảng 3.5

Bảng 3.5. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n=6)		Nhóm ĐC (n=6)		t	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
1	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s).	83.45	4.61	83.42	4.92	0.094	>0.05
2	Di chuyển zích zắc nhật cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s).	55.80	4.06	55.75	4.77	0.125	>0.05
3	Di chuyển 4 góc tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ 1 phút (lần).	9.14	3.56	9.19	4.21	0.632	>0.05
4	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 40 quả (s).	83.06	4.17	83.11	3.96	0.355	>0.05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).	82.04	6.45	82.00	5.99	0.196	>0.05

Qua kết quả bảng 3.5 có thể nhận thấy trước thực nghiệm SBCM của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$).

3.2.3.4. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm: Được trình bày tại bảng 3.6 và bảng 3.7

Bảng 3.6. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n=6)		Nhóm ĐC (n=6)		t	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
1	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s).	72.47	3.27	82.15	4.43	2.561	<0.05
2	Di chuyển zích zắc nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s).	52.12	4.51	53.44	4.26	3.242	<0.05
3	Di chuyển 4 góc tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ 1 phút (lần).	13.05	4.55	10.64	4.02	4.819	<0.05
4	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 40 quả (s).	78.08	4.72	82.51	4.79	3.667	<0.05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).	78.75	5.19	81.13	5.47	4.344	<0.05

Bảng 3.7. Nhịp tăng trưởng sức bền chuyên môn của nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15, Trường TDTT Quảng Ninh TN

TT	Test	W nhóm TN (%) (n=6)	W nhóm ĐC (%) (n=6)	Chênh lệch
1	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s).	14.08	1.53	12.55
2	Di chuyển zích zắc nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s).	6.82	4.23	2.59
3	Di chuyển 4 góc tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ 1 phút (lần).	35.24	14.62	20.62
4	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 40 quả (s).	6.18	0.72	5.46
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).	4.09	1.07	3.02

Kết quả nghiên cứu tại bảng 3.6 và bảng 3.7 cho thấy, ở tất cả các test kiểm tra đều có sự khác biệt về thành tích của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với $t_{\text{tính}} = 2.561 - 4.819 > t_{\text{bảng}} = 2.228$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ điều đó chứng tỏ các bài tập đề tài lựa chọn đã phát huy được tính ưu việt hơn so với các bài tập cũ. Sau 8 tháng thực nghiệm SBCM của 2 nhóm thực nghiệm đã được tăng lên đáng kể thể hiện ở sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nhịp tăng trưởng ở tất cả các test nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

4. KẾT LUẬN

- Qua các bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập huấn luyện sức bền chuyên môn cho nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15, Trường TDTT Quảng Ninh.

- Qua thời gian thực nghiệm sư phạm, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của hệ thống các bài tập đã lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện sức bền chuyên môn cho nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15, Trường TDTT Quảng Ninh ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Phạm Ngọc Viễn (1991), Tâm lý học TDTT, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Phan Thế Đệ (2003), Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Hương Xuân Nguyễn, Trần Văn Vinh, Mai Thị Ngoãn (2004), Giáo trình Cầu lông, Nxb TDTT Hà Nội

XÁC ĐỊNH CÁC SAI LẦM THƯỜNG MẮC VÀ NGUYÊN NHÂN TRONG HỌC NHẢY CAO NẪM NGHIÊNG CHO NỮ HỌC SINH TRƯỜNG THPT SỐ 1 SA PA - LÀO CAI

*ThS. Lê Thị Thùy Chi và Hà Thị Dung**

Tóm tắt: Đề tài chúng tôi nghiên cứu nhằm xác định 6 sai lầm thường mắc của học sinh trong quá trình học kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng, từ đó tìm ra được những nguyên nhân gây nên những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho nữ học sinh Trường THPT Số 1 Sa Pa - Lào Cai. Sai lầm thường mắc và nguyên nhân đó cơ sở tiền đề cho việc lựa chọn các bài tập nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc đó để nâng cao hiệu quả của kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Sai lầm thường mắc, nguyên nhân, nhảy cao nằm nghiêng, nữ học sinh

Abstract: Our research aims to identify 6 common mistakes of students in the process of learning high jump techniques, from which to find the causes of the common mistakes in learning high jump techniques. recumbent for female students at Sapa High School No. 1 - Lao Cai. Common mistakes and causes are the basis for the selection of exercises to overcome these common mistakes to improve the efficiency of the high jump technique for the subjects.

Keywords: Mistakes are often made, reason, jump high on your side, female students

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong giảng dạy kỹ thuật tập luyện TDDT, việc nắm bắt kỹ thuật là quan trọng. Trong khi tập luyện thì người tập hay mắc phải những sai lầm khi học kỹ thuật, vì vậy trong giảng dạy phải nhanh chóng tìm ra những sai lầm thường mắc cũng như những nguyên nhân của nó. Đây là vấn đề khó nhưng việc xác định vận dụng các biện pháp và bài tập để sửa chữa lại những sai lầm đó lại càng quan trọng hơn.

Trong nhảy cao cần chú ý đến kỹ thuật động tác chính xác và hợp lý của người tập. Nhảy cao là một hoạt động không có chu kỳ, đòi hỏi người học không những nắm được kỹ thuật động tác ngay từ đầu mà cần phải khéo léo cùng khả năng phối hợp vận động tốt. Yêu cầu người học vừa thực hiện vừa tư duy các động tác một cách thuần thực, chính xác, nhịp nhàng và đúng. Do đó, nếu hình thành khái niệm động tác chưa đúng thì dần dần trong quá trình tập luyện sẽ dẫn tới

những sai lầm khó sửa và ảnh hưởng tới quá trình tập luyện và thi đấu thể thao. Từ đó sẽ ảnh hưởng đến kết quả của quá trình giảng dạy, kiểm tra và trong thi đấu. Nhảy cao nằm nghiêng là một kỹ thuật tương đối phức tạp được đưa vào giảng dạy trong các trường THPT. Bởi lẽ chỉ trên cơ sở nắm vững kỹ việc hoàn thiện kỹ thuật có hiệu quả hơn. Song trong thực tế việc loại trừ những sai lầm không phải là thực hiện được ngay mà cần phải sửa chữa trong cả một quá trình tập luyện kỹ thuật.

Qua quan sát và thực tiễn, tôi nhận thấy kỹ thuật nhảy cao của nữ học sinh còn yếu, đặc biệt là kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, vì nội dung học hoàn toàn mới và tương đối khó so với nhảy cao kiểu bước qua mà các em đã học ở trường cấp II nên mức độ tiếp thu còn chậm, không vận dụng được kỹ thuật để thực hiện tốt động tác. Đây là lý do mà thành tích học tập cũng như tập luyện và thi đấu của học sinh không cao, cho nên

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

tôi chọn hướng nghiên cứu: “**Xác định các sai lầm thường mắc và nguyên nhân trong học nhảy cao năm nghiêng cho nữ học sinh Trường THPT Số 1 Sa Pa - Lào Cai**”

2. Phương pháp nghiên cứu

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn toạ đàm; phương pháp quan sát sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Xác định các sai lầm thường mắc trong học nhảy cao năm nghiêng cho nữ học sinh Trường THPT Số 1 Sa Pa - Lào Cai

Qua nghiên cứu kỹ thuật nhảy cao năm nghiêng, chúng tôi thấy rằng:

Bảng 3.1. Kết quả quan sát sự phạm về sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật nhảy cao kiểu năm nghiêng cho nữ HS trường THPT Số 1 Sa Pa - Lào Cai (n=120)

TT	Tên sai lầm	Số lượt mắc sai lầm	Tỉ lệ %
1	Chạy đà không có tính nhịp điệu	39	32.50
2	Chạy đà bị lao về trước	31	25.83
3	Tốc độ chạy đà bị giảm ở những bước cuối	96	80.00
4	Tốc độ đà không hợp lí	26	21.67
5	Giậm nhảy bị lao vào xà	55	45.83
6	Giậm nhảy chưa kết hợp đánh tay và đá lăng	98	81.67
7	Giậm nhảy không hết	32	26.67
8	Chân đá lăng không mạnh không cao	85	70.83
9	Vừa thực hiện giậm nhảy vừa qua xà	102	85.00
10	Vị trí giậm nhảy xa hoặc gần hình chiếu của xà	47	39.17
11	Kết thúc giậm nhảy thân người ngã vào xà sớm	105	87.50
12	Không xoay được chân lăng, tay chân lăng không hướng vào trên xà	27	22.50
13	Trên không thực hiện động tác ép chân lăng chậm, chân giậm không co tích cực.	114	95.00
14	Khi qua xà thân người chưa đúng tư thế năm nghiêng	16	13.33
15	Sự phối hợp các bộ phận cơ thể không tốt	53	44.17
16	Tiếp đất cùng lúc nhiều bộ phận cơ thể	35	29.17

Qua bảng 3.1 ta thấy: Những sai lầm 1,2,4,5,7,10,12,14,15,16 có tỷ lệ % người tập mắc phải ít, tỉ lệ không nhiều. Điều

Các động tác của mỗi bộ phận cơ thể có các đặc tính khác nhau như hướng đi, góc độ di chuyển, tốc độ di chuyển, biên độ động tác, lực tác động khi thực hiện kỹ thuật, kết thúc của động tác. Nếu vi phạm những yêu cầu cơ bản của kỹ thuật đề ra, kỹ thuật đúng nhưng thực hiện không đúng sẽ dẫn tới những động tác sai của kỹ thuật.

Qua quan sát các buổi tập nhảy cao năm nghiêng của nữ học sinh khối 11, chúng tôi đã rút ra được những sai lầm thường mắc của học sinh khi thực hiện kỹ thuật nhảy, với 100 lần nhảy toàn bộ kỹ thuật, chúng tôi đã xác định được những sai lầm chung nhất và phổ biến nhất mà người tập mắc phải. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

này có thể giải thích rằng các sai lầm này không diễn ra thường xuyên và phổ biến ở người tập. Trong quá trình tập luyện

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

qua quan sát sự phạm chúng tôi thấy rằng người tập thường mắc phải các sai lầm cơ bản chiếm tỉ lệ trên 70% trở lên đó là các sai lầm 3,6,8,9,11 và sai lầm 13.

- Sai lầm 3 có 96 người mắc chiếm 80.00 %
- Sai lầm 6 có 98 người mắc chiếm 81.67 %
- Sai lầm 8 có 85 người mắc chiếm 70.83 %
- Sai lầm 9 có 102 người mắc chiếm 85.00%
- Sai lầm 11 có 105 người mắc chiếm 87.50%
- Sai lầm 13 có 114 người mắc chiếm 95.00 %

Sau khi có được kết quả bằng phương pháp quan sát sự phạm trên đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành lựa chọn các sai lầm thường mắc căn bản nhất. Để có được kết quả chính xác hơn chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi các giảng viên tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội và các giáo viên thể dục của trường sở tại. Với số phiếu phát ra 20 phiếu và thu về 17 phiếu, kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 3.2 Kết quả phỏng vấn xác định những sai lầm thường mắc trong học kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho nữ HS Trường THPT Số 1 Sa Pa - Lào Cai (n=17)

TT	Tên sai lầm	Số lượt mắc sai lầm	Tỉ lệ%
1	Chạy đà không có tính nhịp điệu	7	41.17
2	Chạy đà bị lao về trước	9	52.94
3	Tốc độ chạy đà bị giảm ở những bước cuối	13	76.50
4	Tốc độ đà không hợp lí	8	47.06
5	Giậm nhảy bị lao vào xà	5	29.41
6	Giậm nhảy chưa kết hợp đánh tay và đá lăng	16	94.12
7	Giậm nhảy không hết	6	35.29
8	Chân đá lăng không mạnh không cao	12	70.59
9	Vừa thực hiện giậm nhảy vừa qua xà	15	88.23
10	Vị trí giậm nhảy xa hoặc gần hình chiếu của xà	7	41.17
11	Kết thúc giậm nhảy thân người ngã vào xà sớm	14	82.35
12	Không xoay được chân lăng, tay chân lăng không hướng vào trên xà	4	23.53
13	Trên không thực hiện động tác ép chân lăng chậm, chân giậm không co tích cực.	17	100
14	Khi qua xà thân người chưa đúng tư thế nằm nghiêng	3	17.65
15	Sự phối hợp các bộ phận cơ thể không tốt	8	47.06
16	Tiếp đất cùng lúc nhiều bộ phận cơ thể	5	29.41

Qua phương pháp phỏng vấn và cụ thể là kết quả thu được ở bảng trên ta thấy các sai lầm 3,6,8,9,11 và 13 người tập mắc phải vẫn chiếm tỷ lệ cao nhất:

- Sai lầm 3 có 13/17 người đồng ý, chiếm 76.50%
- Sai lầm 6 có 16/17 người đồng ý, chiếm 94.12%
- Sai lầm 8 có 12/17 người đồng ý, chiếm 70.59%
- Sai lầm 9 có 15/17 người đồng ý, chiếm 88.23%

- Sai lầm 11 có 14/17 người đồng ý, chiếm 82.35%,

- Sai lầm 13 có 17/17 người đồng ý, chiếm 100%.

Để đánh giá một cách chính xác hơn chúng tôi tiến hành tổng hợp kết quả của hai phương pháp: Phương pháp quan sát sự phạm và phương pháp phỏng vấn xem có sự trùng lặp kết quả hay không, kết quả được trình bày ở bảng 3.3.

Bảng 3.3 Kết quả tổng hợp hai phương pháp phương pháp quan sát sự phạm và phương pháp phỏng vấn về những sai lầm trong kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng

TT	Tên sai lầm	Phương pháp quan sát sự phạm		Phương pháp phỏng vấn	
		Số lượt mắc	Tỉ lệ %	Số người	Tỉ lệ%
1	Chạy đà không có tính nhịp điệu	39	32.50	7	41.17
2	Chạy đà bị lao về trước	31	25.83	9	52.94
3	Tốc độ chạy đà bị giảm ở những bước cuối	96	80.00	13	76.50
4	Tốc độ đà không hợp lí	26	21.67	8	47.06
5	Giậm nhảy bị lao vào xà	55	45.83	5	29.41
6	Giậm nhảy chưa kết hợp đánh tay và đá lăng	98	81.67	16	94.12
7	Giậm nhảy không hết	32	26.67	6	35.29
8	Chân đá lăng không mạnh không cao	85	70.83	12	70.59
9	Vừa thực hiện giậm nhảy vừa qua xà	102	85.00	15	88.23
10	Vị trí giậm nhảy xa hoặc gần hình chiếu của xà	47	39.17	7	41.17
11	Kết thúc giậm nhảy thân người ngã vào xà sớm	105	87.50	14	82.35
12	Không xoay được chân lăng, tay chân lăng không hướng vào trên xà	27	22.50	4	23.53
13	Trên không thực hiện động tác ép chân lăng chậm, chân giậm không co tích cực.	114	95.00	17	100
14	Khi qua xà thân người chưa đúng tư thế nằm nghiêng	16	13.33	3	17.65
15	Sự phối hợp các bộ phận cơ thể không tốt	53	44.17	8	47.06
16	Tiếp đất cùng lúc nhiều bộ phận cơ thể	35	29.17	5	29.41

Qua bảng 3.3 cho thấy các sai lầm 3,6,8,9,11 và 13 là những sai lầm có số người mắc nhiều hơn cả. Như vậy ta có thể khẳng định rằng: Đây là những sai lầm cơ bản người tập thường mắc trong kĩ thuật nhảy cao “nằm nghiêng”. Còn những sai lầm 1, 2, 4, 5, 7, 10, 12, 14, 15, 16 có số người mắc ít hơn, không đáng kể. Do vậy, chúng tôi không đi sâu vào nghiên cứu mà chỉ đi sâu vào nghiên cứu những sai lầm cơ bản mà các học sinh mắc phải. Tuy nhiên để hiểu sâu những sai lầm này, trước tiên chúng ta nên tìm hiểu những nguyên nhân dẫn đến những sai lầm đó. Từ đó đưa ra những biện pháp

khắc phục và một số bài tập sửa chữa thích hợp.

3.2. Những nguyên nhân gây nên những sai lầm thường mắc trong học kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho nữ học sinh Trường THPT Số 1 Sa Pa - Lào Cai.

Để hiểu rõ nguyên nhân của các sai lầm đó, chúng tôi đã tham khảo tài liệu chuyên môn qua phân tích những tài liệu tham khảo, qua quan sát sự phạm trên đối tượng nghiên cứu, qua trao đổi tọa đàm và tham khảo ý kiến của các giáo viên và giảng viên chúng tôi đưa ra các nguyên nhân chính sau:

Bảng 3.4 nguyên nhân gây nên những sai lầm thường mắc trong học kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho nữ học sinh trường THPT Số 1 Sa Pa - Lào Cai.

TT	Tên sai lầm	Nguyên nhân
1	Tốc độ chạy đà bị giảm ở những bước cuối	1. Do chưa nắm vững nguyên lý kĩ thuật chạy đà và kết cấu của kĩ thuật chạy 3 bước cuối. 2. Tốc độ chạy đà không đúng, không ổn định 3. Xác định độ dài đà chưa đúng
2	Giậm nhảy chưa kết hợp đánh tay và đá lăng	1. Chưa nắm được nguyên lý kĩ thuật 2. Chưa phối hợp được động tác 3. Do bước cuối cùng không hợp lý
3	Chân đá lăng không mạnh không cao	1. Nhịp điệu đà những bước cuối chưa hợp lý 2. Tư thế thân người chưa đúng khi chạy đà 3. Bước đà trước giậm nhảy quá dài, sức mạnh không tốt.
4	Vừa thực hiện giậm nhảy vừa qua xà	1. Chưa nắm vững kĩ thuật động tác ở giai đoạn trên không 2. Chưa xác định được tư thế thân người trong không gian. 3. Không tích cực đá lăng, giậm nhảy, vai hạ quá sớm.
5	Kết thúc giậm nhảy thân người ngã vào xà sớm	1. Do tư thế kết thúc giậm nhảy chưa đúng. 2. Cảm giác về không gian với xà chưa đúng. 3. Thời điểm hạ vai chưa hợp lý.
6	Trên không thực hiện động tác ép chân lăng chậm, chân giậm không co tích cực.	1. Không nắm được kĩ thuật động tác ở giai đoạn trên không 2. Không phối hợp được động tác 3. Không chủ động ép chân lăng và co chân giậm ở thời điểm cao nhất của cơ thể khi qua xà

Từ việc xác định được các sai lầm thường mắc trong học kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng và các nguyên nhân dẫn đến các sai lầm đó, đây là cơ sở tiền đề cho việc lựa chọn các bài tập nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc đó để nâng cao hiệu quả của kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho đối tượng nghiên cứu.

4. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên đây cho phép rút ra các kết luận sau: Trong quá trình giảng dạy, huấn luyện kĩ thuật

nhảy cao, đặc biệt là kĩ thuật nhảy cao “nằm nghiêng”, việc tìm hiểu, nghiên cứu, xác định những sai lầm thường mắc, cũng như nguyên nhân dẫn đến những sai lầm đó cho học sinh là rất cần thiết. Qua một thời gian nghiên cứu, chúng tôi đã xác định được 6 sai lầm cơ bản nhất mà người tập thường mắc phải trong kĩ thuật nhảy cao “nằm nghiêng” và đưa ra được 18 nguyên nhân chính dẫn đến sai lầm trong học nhảy cao nằm nghiêng cho nữ học sinh Trường THPT Số 1 Sa Pa - Lào Cai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và công sự (1996), *Điện kinh tập 1, tập 2 NXB TDTT Hà Nội.*
2. PGS.TS. Phạm Khắc Học – GVC Nguyễn Hữu Bằng; Th.S Bùi Văn Ca; Th.S Phạm Thị Hương, Bùi Minh Thành, Nguyễn Duy Quyết, Chu Mạnh Từ, Trần Quyết Thắng, Bùi Thị Lân (2004) – “*Giáo trình điện kinh*” NXB TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.*
4. Lê Thanh (2004) “*Giáo trình phương pháp thống kê trong TDTT*” NXB Hà Nội.
5. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tôn (2006) “*Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT*” NXB TDTT.

**LỰA CHỌN PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN VÒNG TRÒN
ĐỂ PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NỮ VĐV
CHẠY CỰ LY 800M ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG THPT
XUÂN HUY - YÊN SƠN - TUYÊN QUANG**

*TS. Phạm Anh Tuấn và ThS. Nguyễn Phi Điệp**

Tóm tắt: Có nhiều nguyên nhân ảnh hưởng đến thành công trong thi đấu của các vận động viên ở cấp trung học phổ thông. Một trong số những nguyên nhân cơ bản đó là phương pháp huấn luyện tại các trường phổ thông chưa thực sự khoa học và chưa chú trọng tới công tác huấn luyện toàn diện cho vận động viên. Trên thực tế, các vận động viên chỉ được tập trung phát triển một loại tố chất thể lực hoặc tâm lý thi đấu, do vậy hầu hết thành tích mà các em đạt được đều nhờ vào năng khiếu bẩm sinh. Thông qua cơ sở lý luận và thực tiễn, tác giả lựa chọn đề tài nghiên cứu áp dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nữ vận động viên chạy cự ly 800m của đội tuyển Điền kinh của Trường Trung học phổ thông Xuân Huy, huyện Yên Sơn, tỉnh Tuyên Quang.

Từ khóa: Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang; Nữ VĐV chạy 800m; Phương pháp tập luyện vòng tròn.

Abstract: *There are many reasons which affect the success of athletes in competitions at the high school level. One of the basic causes comes from unscientific and incomprehensive training methods for athletes. In fact, athletes are mainly focused on developing one kind of physical qualities or competitive mentality, therefore most of athletes' achievements are factually thanks to their innate talent. Basing on the theoretical basis and practical situations, the authors select research topic on applying the circle training method in order to develop speed endurance for 800 m female runners of the athletic team at Xuan Huy high school in Yen Son district, Tuyen Quang province.*

Keywords: *XUAN HUY High, YÊN SƠN, TUYÊN QUANG; 800m running female athlete; Method of circle practice.*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực là một trong những nhân tố quan trọng nhất quyết định hiệu quả hoạt động của con người, trong đó có thể dục thể thao. Hơn nữa rèn luyện (phát triển) thể lực lại là một trong hai đặc điểm cơ bản, nổi bật của quá trình giáo dục thể chất. Bởi vậy, những người thường xuyên tập luyện thể dục thể thao rất cần có những hiểu biết về bản chất, các quy luật và phương pháp rèn luyện chúng.

Trong lý luận và phương pháp thể dục thể thao, tố chất thể lực (tố chất vận động) là những đặc điểm, mặt, phần tương đối riêng biệt trong thể lực của con người và thường được chia thành năm loại cơ bản: Sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp động tác và độ dẻo.

Sức bền là chỉ năng lực của cơ thể khắc phục mệt mỏi sản sinh trong quá trình hoạt động. Sự mệt mỏi về thể xác được tạo ra bởi sự hoạt động của cơ bắp có một ý nghĩa trong quá trình huấn luyện thể thao. Tố chất sức bền chủ yếu nói lên khả năng khắc phục sự mệt mỏi của cơ thể trong quá trình hoạt động thể thao.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên cho thấy việc ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn để hoàn thiện thể chất, từ đó nâng cao thành tích chạy 800m cho nữ VĐV điền kinh các trường THPT là vấn đề có tính cấp thiết và quan trọng. Với ý nghĩa đó chúng tôi lựa chọn đề tài: “Lựa chọn phương pháp tập luyện vòng tròn để phát triển sức bền tốc độ cho nữ VĐV chạy cự ly 800m đội tuyển Điền kinh Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang”

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để đạt được mục đích nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau đây: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn tọa đàm; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê. Đây là các phương pháp cho phép thu nhận và xử lý thông tin đảm bảo tính khách quan và có độ tin cậy cao.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1.1. Đánh giá thực trạng sử dụng các phương pháp trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển sức bền tốc độ trong chạy cự ly

ly 800m cho nữ VĐV đội tuyển Điền kinh Trường THPT Xuân Huy - Tuyên Quang.

Để có cơ sở thực tiễn lựa chọn phương pháp trong giảng dạy nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nữ VĐV chạy cự ly 800m đội tuyển Điền kinh Trường THPT Xuân Huy, bằng phương pháp phỏng vấn và quan sát sự phạm, chúng tôi tiến hành phỏng vấn trực tiếp các giáo viên đang giảng dạy về thực trạng sử dụng các phương pháp tập luyện trong quá trình nâng cao sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m cho nữ VĐV đội tuyển Điền kinh Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang. Kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1.1. Kết quả phỏng vấn thực trạng sử dụng phương pháp tập luyện nhằm phát triển sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m cho nữ VĐV đội tuyển điền kinh Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang (n=5)

TT	Phương pháp tập luyện	Kết quả					
		Thường xuyên		Bình thường		Ít sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
1	Phương pháp tập luyện lặp lại ổn định liên tục	2	40	1	20	2	40
2	Phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng	2	40	1	20	2	40
3	Phương pháp tập luyện biến đổi ngắt quãng	1	20	2	40	2	40
4	Phương pháp tập luyện biến đổi liên tục	2	40	2	40	1	20
5	Phương pháp tập luyện vòng tròn	1	20	1	20	3	60
6	Phương pháp sử dụng lời nói	5	100	0	0	0	0
7	Phương pháp sử dụng phương tiện trực quan	2	40	1	20	2	40
8	Phương pháp trò chơi	4	80	1	20	0	0

Từ kết quả tại bảng 1.1 cho thấy tỷ lệ các giáo viên sử dụng các phương pháp có sự khác nhau rõ rệt. Đặc biệt là tỷ lệ sử dụng phương pháp tập luyện vòng tròn chưa cao và đang ở mức độ ít sử dụng (chỉ có 20% sử dụng, 20% cho rằng bình thường và 60% không sử dụng). Phương pháp này không được sử dụng nhiều trong quá trình huấn luyện nhằm phát triển sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m cho nữ VĐV đội tuyển điền kinh. Trong khi đó các phương pháp khác vẫn được chú trọng.

1.2. Lựa chọn phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nữ học sinh đội tuyển chạy cự ly

800m Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang.

1.2.1. Lựa chọn phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nữ HS đội tuyển chạy cự ly 800m Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang

Để lựa chọn phương pháp tập luyện phù hợp nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nữ học sinh đội tuyển chạy cự ly 800m Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang, đề tài phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên. Kết quả được trình bày tại bảng 1.1.

Bảng 1.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn phương pháp tập luyện nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nữ học sinh đội tuyển chạy cự ly 800m (n=20)

TT	Nội dung phương pháp	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm
		n	Đ	n	Đ	n	Đ	
1	Phương pháp tập luyện lặp lại ổn định liên tục	8	24	2	4	10	10	38
2	Phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng	9	27	4	8	7	7	42
3	Phương pháp tập luyện biến đổi ngắt quãng	7	21	3	6	10	10	37
4	Phương pháp tập luyện biến đổi liên tục	10	30	4	8	6	6	44
5	Phương pháp tập luyện vòng tròn	18	54	1	2	1	1	57
6	Phương pháp sử dụng lời nói	11	33	4	8	5	5	46
7	Phương pháp sử dụng phương tiện trực quan	9	27	4	8	7	7	42
8	Phương pháp trò chơi	8	24	2	4	10	10	38

Từ kết quả tại bảng 1.2, đề tài lựa chọn phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm phát triển sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m cho nữ học sinh đội tuyển Điền kinh Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang.

1.2.2. Lựa chọn một số bài tập trong phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm phát triển sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m cho nữ HS đội tuyển điền kinh

Từ các bài tập đã tổng hợp được từ phân tích, tổng hợp các tài liệu chung và chuyên môn về huấn luyện điền kinh, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên,

huấn luyện viên để lựa chọn bài tập phù hợp áp dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm phát triển sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m cho đối tượng nghiên cứu của đề tài. Nội dung phỏng vấn về mức độ ưu tiên sử dụng bài tập trong quá trình huấn luyện sức nhanh chuyên môn cho nữ học sinh đội tuyển chạy cự ly 800m. Mức độ ưu tiên được đánh giá thông qua việc cho điểm ở từng mức (Ưu tiên 1: 1 điểm, Ưu tiên 2: 2 điểm, Ưu tiên 3: 3 điểm). Số phiếu được phát ra 20, số phiếu thu về 20. Kết quả được trình bày tại bảng 1.3

Bảng 1.3. Bảng kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập trong phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm phát triển sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m cho nữ VĐV đội tuyển Điền kinh Trường THPT Xuân Huy - Tuyên Quang (n = 20)

TT	Nội dung bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm
		n	Đ	n	Đ	n	Đ	
1	Bật nhảy đôi chân liên tục có quy định thời gian	8	24	2	4	10	10	38
2	Đánh tay tại chỗ 2'	17	51	2	4	1	1	56
3	Nâng cao đùi (Có quy định thời gian)	7	21	3	6	10	10	37
4	Đứng lên ngồi xuống 30-40 lần	17	51	1	2	2	2	55
5	Bật nhảy cô chân di chuyển 1-1,5m	18	54	1	2	1	1	57
6	Bật cóc ưu thân 7-10 lần	16	48	3	6	1	1	55
7	Bật qua lại bục cao 40-50cm	11	33	4	8	5	5	46
8	Bật nhảy bước bộ liên tục 20m	15	45	3	6	2	2	53
9	Bật nhảy bước bộ liên tục 20m	16	48	3	6	1	1	55
10	Nhảy dây tốc độ 1 phút x 3 lần	9	27	4	8	7	7	42
11	Chạy bước nhỏ 50m	15	45	3	6	2	2	53
12	Chạy nâng cao đùi 50m	18	54	1	2	1	1	57
13	Chạy đạp sau 100m	16	48	3	6	1	1	55
14	Chạy tăng độ 100m, 120m, 150m, 200m	15	45	3	6	2	2	53

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

Từ kết quả tại bảng 1.3, chúng tôi đã lựa chọn các bài tập có tổng điểm từ 53 điểm trở lên với đa số ý kiến lựa chọn mức ưu tiên 1 sử dụng cho huấn luyện vòng tròn nhằm phát triển sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m cho nữ VĐV đội tuyển Điền kinh Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang, gồm các bài tập như sau: Đánh tay tại chỗ 2'; Đứng lên ngồi xuống 30-40 lần; Bật nhảy cổ chân di chuyển 1-1,5m; Bật cóc ưu thân 7-10 lần; Bật nhảy bước bộ liên tục 20m; Bật nhảy bước bộ

liên tục 20m; Chạy bước nhỏ 50m; Chạy nâng cao đùi 50m; Chạy đập sau 100m; Chạy tăng độ 100m, 120m, 150m, 200m.

Sau khi lựa chọn được các bài tập, trước khi tiến hành xây dựng một chương trình tập luyện cho phương pháp tập luyện vòng tròn, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên điền kinh về mức độ sử dụng các trạm nhằm phát triển sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m. Kết quả được trình bày tại bảng 1.4

Bảng 1.4. Kết quả phỏng vấn sử dụng số trạm trong phương pháp tập luyện vòng tròn (n=20)

TT	Phương tiện	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm
		n	Đ	n	Đ	n	Đ	
1	Sử dụng 4 trạm	8	24	2	4	10	10	38
2	Sử dụng 5 trạm	9	27	2	4	9	9	40
3	Sử dụng 6 trạm	18	54	2	4	0	0	58
4	Sử dụng 7 trạm	10	30	1	2	9	9	41
5	Sử dụng 8 trạm	9	27	3	6	8	8	41
6	Sử dụng 9 trạm	11	33	2	4	7	7	44
7	Sử dụng 10 trạm	7	21	3	6	10	10	37

Từ kết quả tại bảng 1.4 cho thấy mức độ ưu tiên trong phương pháp tập luyện vòng tròn được đa số các giảng viên, huấn luyện viên điền kinh lựa chọn là 6 trạm với mức ưu tiên 1 là 18 người (tương đương với 90%) số người lựa chọn, các trạm khác cũng được các giảng viên, huấn luyện viên lựa chọn. Tuy nhiên, tỷ lệ lựa chọn thấp hơn. Vì vậy, chúng tôi sử dụng 6 trạm để huấn luyện các bài tập theo phương pháp vòng tròn nhằm phát triển sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m cho nữ VĐV đội tuyển Điền kinh Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang.

1.2.2. Lựa chọn test đánh giá sức bền tốc độ cho nữ HS đội tuyển chạy cự ly 800m Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang.

Trên cơ sở phân tích, tổng hợp tài liệu và kết quả khảo sát các test đánh giá sức nhanh chuyên môn trong chạy cự ly 800m, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi các huấn luyện viên, các giáo viên chuyên sâu điền kinh nhằm lựa chọn các test đánh giá phù hợp để kiểm tra sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m cho nữ học sinh đội tuyển Điền kinh Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.5

Bảng 1.5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các Test đánh giá hiệu quả sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m cho nữ HS đội tuyển Điền kinh Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang (n=20)

TT	Nội dung các test	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Chạy 100m (giây)	18	90	2	10
2	Chạy 30m tốc độ cao (tính giây)	11	55	9	45
3	Chạy 200m (giây)	10	50	10	50
4	Chạy 800m (giây)	19	95	1	5

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

Từ kết quả tại bảng, chúng tôi lựa chọn 2 test có tỷ lệ lựa chọn cao từ trên 80% ý kiến tán thành sử dụng trong đánh giá hiệu quả sức bền tốc độ cho nữ học sinh đội tuyển chạy cự ly 800m Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang

Test 1: Chạy 100m (giây)

Test 2: Chạy 800m (giây)

1.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nữ VĐV chạy cự ly 800m đội tuyển Điền kinh Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang.

1.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Sau khi lựa chọn được các bài tập đưa vào chương trình tập luyện nhằm phát triển sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m cho nữ VĐV đội tuyển Điền kinh Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang,

chúng tôi tiến hành ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn với 6 trạm cho đối tượng nghiên cứu. Tiến trình thực nghiệm được thực hiện trong 21 giáo án với 7 tuần thực nghiệm, mỗi tuần 3 buổi, thời gian mỗi buổi tập từ 60 đến 90 phút. Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại phần Phụ lục.

1.3.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả sức bền tốc độ cho nữ học sinh đội tuyển chạy cự ly 800m Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang

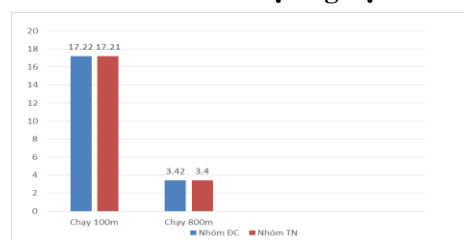
1.3.2.1 Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra hai nhóm sử dụng các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được thực hiện ở bảng 1.6 và biểu đồ 1.

Bảng 1.6. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Test chỉ số	100m		800m	
	Đối chứng	Thực nghiệm	Đối chứng	Thực nghiệm
\bar{X}	17 22	17''21	3'4	3'40
σ_x^2	0,168		0,264	
$T_{tính}$	0,864		0,836	
$T_{bảng}$	2,048			
P	> 0,05			

Biểu đồ 1.1 Kết quả kiểm tra thành tích 2 nhóm trước thực nghiệm



Từ kết quả tại bảng 1.6 và biểu đồ cho thấy thành tích của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm ở cả 2 test đều cho chỉ số tương đương nhau, có thể khẳng định hai nhóm là tương đồng, sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$.

1.3.2.2 Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Quá trình thực tập sư phạm được tiến hành dưới sự hướng dẫn và kiểm tra nghiêm ngặt chất lượng bài tập của người dạy. Sau 07 tuần thực nghiệm với 21 giáo án, mỗi tuần 3 buổi, chúng tôi tiến hành kiểm tra 2 nhóm. Kết quả thu được trình bày ở bảng 1.7 và biểu đồ 1.2

Bảng 1.7. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Test chỉ số	100m		800m	
	Đối chứng	Thực nghiệm	Đối chứng	Thực nghiệm
\bar{X}	17''15	17''00	3''38	3''23
σ_x^2	0,278		0,221	
T _{tính}	2,548		2,651	
T _{bảng}	2 048			
P	< 0,05			

Từ kết quả thu được tại bảng 3.5 và biểu đồ 3.2 cho thấy kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Sự khác biệt giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là có ý nghĩa thống kê. Điều đó chứng tỏ phương pháp huấn luyện vòng tròn và các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn đã làm nâng cao sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m cho nữ VĐV Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang.

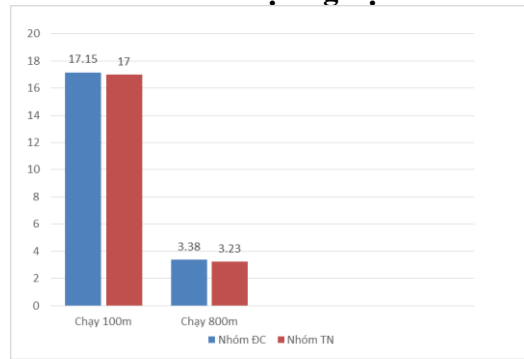
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

Thông qua cơ sở lý luận và thực tiễn, đồng thời qua kết quả phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên điền kinh, đề tài đã lựa chọn phương pháp tập luyện vòng tròn và 10 bài tập để áp dụng vào huấn luyện vòng tròn nhằm phát triển sức bền tốc độ cho trong chạy cự ly 800m cho nữ VĐV đội tuyển Điền kinh Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang.

Đề tài cũng lựa chọn được 2 test đánh giá sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m cho nữ học sinh đội tuyển Điền kinh

Biểu đồ 1.2. Kết quả kiểm tra thành tích 2 nhóm sau thực nghiệm



Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang. Sau 7 tuần thực nghiệm với 21 giáo án huấn luyện kết quả kiểm tra nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng cho thấy, thành tích nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng với $t_{tính} > t_{bảng}$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Hay nói cách khác, phương pháp huấn luyện và các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn đã nâng cao sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m cho nữ VĐV đội tuyển Điền kinh Trường THPT Xuân Huy - Yên Sơn - Tuyên Quang.

2. Kiến nghị

Trong quá trình huấn luyện học sinh đội tuyển chạy cự ly 800m các giáo viên cần coi trọng và quan tâm nhiều hơn nữa tới phương pháp huấn luyện vòng tròn và những bài tập huấn luyện thể lực nhằm nâng cao thành tích cho học sinh.

Kết quả nghiên cứu của đề tài các giáo viên có thể tham khảo và ứng dụng các bài tập trong huấn luyện và mở rộng nghiên cứu cho các tố chất khác, góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu cho học sinh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trương Ngọc Đễ (2004), *Kế hoạch huấn luyện dài hạn 6 năm cho VĐV trình độ cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2015), *lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Xuân Thành (2012), *Tâm lý TDTT*, Nxb TDTT HÀ NỘI.
4. Nguyễn Văn Phúc (2012), *các bài tập thể lực*, Nxb TDTT Hà Nội
5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG
GIÁO ÁN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM
TĐTT HÀ NỘI TRONG THỰC HÀNH SƯ PHẠM TẠI TRƯỜNG
THCS PHỤNG CHÂU-CHƯƠNG MỸ-HÀ NỘI**

*ThS. Nguyễn Hồng Minh và ThS. Trần Thị Nhu**

Tóm tắt: Chất lượng bài soạn của sinh viên trong quá trình Thực hành sư phạm tại Trường THCS Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội còn nhiều hạn chế thể hiện ở thái độ, sự tập trung, nội dung bài soạn và hiệu quả bài giảng chưa đáp ứng được những yêu cầu đặt ra. Trên cơ sở những đánh giá đó, đề tài nghiên cứu đề xuất một số biện pháp nâng cao chất lượng soạn giáo án nhằm góp phần nâng cao chất lượng đào tạo cho sinh viên phù hợp với điều kiện của Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội hiện nay.

Từ khóa: Biện pháp, chất lượng, giáo án, sinh viên

Abstract: *On the basis of assessing the quality of students' writing, there are many limitations in attitudes, concentration, content and effectiveness of the lectures that do not meet the requirements. The research has proposed a number of measures to improve the quality of curriculum development, thereby contributing to improving the quality of training for students in accordance with the current conditions of Hanoi University of Physical Education and Sports*

Keywords: *Solution; Quality, Lesson Plan; Student*

1. Đặt vấn đề

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2011) định nghĩa: *Giáo án là kế hoạch giảng dạy của giáo viên dự định thực hiện cho một bài học, một tiết học hay một buổi lên lớp.* Như vậy, giáo án là một bản kế hoạch và thay đổi tùy thuộc vào đối tượng, điều kiện dạy học dù cùng một mục tiêu, nội dung.

Thực trạng hiện nay chúng tôi nhận thấy, sinh viên sư phạm nói chung và sinh viên Trường ĐHSP TĐTT nói riêng trong quá trình học, thực hành sư phạm và thực tập sư phạm rất lười soạn giáo án, thiếu kiên trì và thiếu tính học hỏi, sáng tạo trong soạn bài, thậm chí phần lớn sinh viên copy giáo án trên mạng hoặc sao chép lại giáo án của bạn dẫn đến chất lượng giáo án rất hạn chế. Đây là 1 thực tế đáng lo ngại và cần sớm tìm ra biện pháp khắc phục để nâng cao chất lượng đào tạo.

Xuất phát từ lý do nêu trên, chúng tôi nghiên cứu đề tài: **“Nghiên cứu biện pháp nâng cao chất lượng soạn giáo án cho sinh viên Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội trong Thực hành sư phạm tại Trường THCS Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội”.**

2. Phương pháp nghiên cứu

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

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Thực trạng chất lượng giáo án của sinh viên Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội trong Thực hành sư phạm tại Trường THCS Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

3.1.1. Thực trạng nhận thức của sinh viên và cán bộ giảng viên về vai trò của giáo án đối với bài giảng của sinh viên trong thực hành sư phạm tại trường phổ thông

Để tìm hiểu sự quan tâm của cán bộ, giảng viên và bản thân sinh viên về vai trò,

tầm quan trọng của bài soạn (giáo án) đối với chất lượng giờ dạy của sinh viên trong thực hành sư phạm tại trường phổ thông, chúng tôi đã tiến hành điều tra bằng phiếu. Kết quả điều tra được biểu thị ở bảng 3.1.

Bảng 3.1. Kết quả điều tra nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của bài soạn đối với chất lượng giờ lên lớp của sinh viên trong thực hành sư phạm.

TT	Đối tượng	Mức độ							
		Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Sinh viên (150)	80	53.33	40	26.67	20	13.33	10	6.67
2	Cán bộ, Giáo viên (100)	100	100	0	0	0	0	0	0

Qua kết quả bảng 3.1, chúng ta nhận thấy, 100% ý kiến của CB, GV tán thành vai trò của bài soạn đối với chất lượng bài giảng của sinh viên là rất quan trọng; trong khi đó đối tượng sinh viên chỉ có 53.33% cho là rất quan trọng và có tới 13.33% cho là bình thường và 6.67% cho là không quan trọng. Qua đó chúng ta có thể nhận thấy, nhận thức của sinh viên về vai trò của

việc chuẩn bị giáo án trước giờ lên lớp còn xem nhẹ, dẫn đến thái độ thờ ơ và chất lượng giáo án hạn chế.

3.1.2. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng soạn giáo án của sinh viên trong quá trình thực hành sư phạm tại trường phổ thông

Kết quả được trình bày tại bảng 3.2 và 3.3.

Bảng 3.2. Kết quả đánh giá của sinh viên về các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng bài soạn (n=150)

T T	Các yếu tố	Mức độ							
		Rất nhiều		Nhiều		Trung bình		Thấp	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Nhận thức, thái độ của SV	76	50.07	62	41.33	10	6.67	2	1.33
3	Kiến thức chuyên môn và kiến thức sư phạm	78	52.00	63	42.00	7	4.67	2	1.33
4	Đặc điểm chương trình GDTC ở trường Phổ thông	30	20.00	26	17.33	40	26.67	54	36.00
5	Cơ sở vật chất, phương tiện kĩ thuật dạy học	58	38.66	42	28.00	28	18.67	22	14.67

Bảng 3.3. Tổng hợp kết quả đánh giá của Cán bộ, giáo viên về các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng bài soạn (n=100)

TT	Các yếu tố	Mức độ							
		Rất nhiều		Nhiều		Trung Bình		Thấp	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Nhận thức, thái độ của sinh viên	52	52.00	36	36.00	9	9.00	3	3.00
2	Kiến thức chuyên môn và kiến thức sư phạm, kĩ năng soạn giáo án	55	55.00	32	32.00	9	9.00	4	4.00
3	Đặc điểm chương trình GDTC ở trường phổ thông	10	10.00	15	15.00	15	15.00	60	60.00
4	Cơ sở vật chất, phương tiện kĩ thuật dạy học	24	24.00	26	26.00	21	21.00	29	29.00

Qua kết quả tại bảng 3.2 và 3.3 chúng ta nhận thấy, cả cán bộ giáo viên và sinh viên đều cho rằng các yếu tố trên ảnh hưởng đến chất lượng bài soạn của sinh viên, và yếu tố ảnh hưởng nhiều nhất là yếu tố 2 và 1 (Kiến thức chuyên môn và kiến thức sư phạm, kỹ năng soạn giáo án và Nhận thức, thái độ của sinh viên đối với việc soạn giáo án); thấp nhất là yếu tố 3 và 4.

3.1.3. Thực trạng chất lượng giáo án của đối tượng nghiên cứu

Chúng tôi căn cứ vào điểm chấm giáo án của khóa 47 so với các khóa 45; 46

Bảng 3.4. Thực trạng kết quả đánh giá xếp loại chất lượng giáo án của đối tượng nghiên cứu

Nội dung	Khóa 47 (1)		Khóa 46 (2)		Khóa 45 (3)		Sự khác biệt	
	$(\bar{x} \pm \delta)$	n	$(\bar{x} \pm \delta)$	n	$(\bar{x} \pm \delta)$	n	t(1-2)	t(1-3)
Điểm soạn giáo án	6.78 ± 0.95	126	7.25 ± 1.25	152	7.36 ± 1.02	168	2.658	2.689

3.2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả các biện pháp nâng cao chất lượng soạn giáo án cho sinh viên Trường ĐHSPTDTT Hà Nội trong thực hành sư phạm tại Trường THCS Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội.

3.2.1. Lựa chọn các biện pháp nâng cao chất lượng soạn giáo án cho đối tượng nghiên cứu

Đề tài đã tổng hợp được 10 biện pháp nâng cao chất lượng soạn giáo án cho sinh viên Trường ĐHSPTDTT Hà Nội trong thực hành sư phạm tại Trường THCS Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội. Kết quả phỏng vấn trình bày trên bảng 3.5.

Qua bảng 3.5 đề tài đã lựa chọn được 08 biện pháp số phiếu đạt từ 80% trở lên ứng dụng nhằm nâng cao chất lượng soạn giáo án cho sinh viên Trường ĐHSPTDTT Hà Nội trong thực hành sư phạm tại Trường THCS Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội.

Các biện pháp được in đậm tại bảng 3.5.

trước đây trong quá trình học tập thực hành giáo án môn chuyên sâu, môn trò chơi và một số môn học khác. Kết quả được trình bày tại bảng 3.3.

Qua bảng 3.4 cho thấy, chất lượng bài soạn (điểm giáo án) của sinh viên khóa 47 so với các khóa 45 và 46 có sự khác nhau, tuy nhiên chỉ đạt ở mức trung bình và khá. Điểm giáo án đều có sự khác biệt và kết quả đánh giá của sinh viên khóa 47 kém hơn so với khóa 45 và 46.

3.2.2. Ứng dụng biện pháp nhằm nâng cao chất lượng soạn giáo án cho đối tượng nghiên cứu

Chúng tôi tiến hành so sánh kết quả của sinh viên thực hành sư phạm tại Trường THCS Phụng Châu (đối tượng thực nghiệm các biện pháp mà đề tài nghiên cứu) với sinh viên thực hành sư phạm tại Trường THCS Ngô Sỹ Liên (đối tượng không được thực nghiệm các biện pháp). Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được đánh giá thông qua 3 tiêu chí: Năng lực hiểu biết chuyên môn (điểm tổng kết các kỳ học) và điểm đánh giá giáo án, bài giảng. Kết quả được trình bày tại bảng 3.6.

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

Bảng 3.5 Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao chất lượng bài soạn cho đối tượng nghiên cứu (n=25)

TT	Các biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
1.	<i>Biện pháp 1:</i> Sinh viên cần nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của bài soạn đối với chất lượng bài giảng	24	96	1	4	0	0
2.	<i>Biện pháp 2:</i> Trang bị đầy đủ cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện	15	60	5	20	5	20
3.	<i>Biện pháp 3:</i> Xác định chính xác mục tiêu bài giảng (kiến thức, kỹ năng, thái độ)	25	100	0	0	0	0
4.	<i>Biện pháp 4:</i> Nghiên cứu kỹ giáo trình và tài liệu chuẩn bị cho bài soạn	23	92	2	8	0	0
5.	<i>Biện pháp 5:</i> Xác định đối tượng học sinh, nắm vững nội dung chương trình GDTC của học sinh THCS	22	88	3	12	0	0
6.	<i>Biện pháp 6:</i> Xác định cấu trúc, trình tự giải quyết hợp lý các nhiệm vụ của giờ học	25	100	0	0	0	0
7.	<i>Biện pháp 7:</i> Xác định đúng trọng tâm bài giảng	16	64	5	20	4	16
8.	<i>Biện pháp 8:</i> Lựa chọn hợp lý phương tiện, phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức tập luyện và phương pháp đánh giá	25	0	0	0	0	0
9.	<i>Biện pháp 9:</i> Xác định cơ sở vật chất phục vụ giờ lên lớp	22	88	3	12	0	0
10.	<i>Biện pháp 10:</i> Khi soạn giáo án cần đảm bảo nội dung và hình thức, trình bày sạch đẹp	24	96	1	4	0	0

Bảng 3.6. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Kết quả đánh giá giáo án (điểm)	6.78 ± 0.95	7.58 ± 0.67	1.248	> 0.05
2	Kết quả đánh giá bài giảng (điểm)	7.02 ± 1.13	8.68 ± 0.77	1.358	> 0.05
3	Năng lực hiểu biết chuyên môn (điểm)	7.23 ± 1.12	7.22 ± 1.08	1.582	> 0.05

Bảng 3.7. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm (n = 126)

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Kết quả đánh giá giáo án (điểm)	6.78 ± 0.95	7.58 ± 0.67	3.766	< 0.05
2	Kết quả đánh giá bài giảng (điểm)	7.02 ± 1.13	8.68 ± 0.77	3.646	< 0.05
3	Kết quả thực hành sư phạm	8.22 ± 1.20	8.87 ± 0.76	2.985	< 0.05

Qua bảng 3.6 cho thấy các nội dung đánh giá trước thực nghiệm giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} \text{ đều} < t_{\text{bảng}} = 1.96$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ năng lực chuyên môn và năng lực soạn giáo án của hai nhóm không có sự khác biệt.

Kết quả sau 6 tuần thực nghiệm được kiểm chứng thông qua 3 nội dung cụ thể

sau: Điểm bài soạn, điểm thi giảng (02 bài/sinh viên) và điểm thực hành sư phạm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.7.

Từ kết quả thu được ở bảng 3.7 cho thấy: Ở tất cả các nội dung đánh giá bài soạn và bài giảng của đối tượng nghiên cứu đều đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 1.96$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều đó khẳng định rõ hiệu quả của hệ thống các biện pháp chuyên môn ứng dụng

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

trong quá trình thực hành sư phạm nhằm nâng cao kỹ năng soạn giáo cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội mà quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn.

4. Kết luận

1. Chất lượng bài soạn của đối tượng nghiên cứu còn hạn chế do nhiều nguyên nhân, trong đó có thể nhấn mạnh đến nhận thức của sinh viên về vai trò và tầm quan trọng của bài soạn còn thấp.

2. Đề tài đã lựa chọn và ứng dụng 08 biện pháp nhằm nâng cao chất lượng soạn giáo án cho đối tượng nghiên cứu sau:

- Sinh viên cần nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của bài soạn đối với chất lượng bài giảng.
- Xác định chính xác mục tiêu bài giảng (kiến thức, kỹ năng, thái độ)
- Nghiên cứu kỹ giáo trình và tài liệu chuẩn bị cho bài soạn.

- Xác định đối tượng học sinh, nắm vững nội dung chương trình GDTC của học sinh THCS

- Xác định cấu trúc, trình tự giải quyết hợp lý các nhiệm vụ của giờ học

- Lựa chọn hợp lý phương tiện, phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức tập luyện và phương pháp đánh giá

- Xác định cơ sở vật chất phục vụ giờ lên lớp

- Giáo án cần đảm bảo nội dung và hình thức, trình bày sạch đẹp

Kết quả kiểm tra đã khẳng định việc ứng dụng 08 biện pháp nâng cao chất lượng soạn giáo án bước đầu đã đạt được những thành công đáng ghi nhận, sinh viên đã có thái độ, có động cơ rõ ràng trong việc soạn giáo án, chất lượng bài soạn, bài giảng và kết quả thực hành sư phạm được nâng cao hơn nhiều so với nhóm đối chứng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Đông Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006), Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học, Nxb TĐTT, Hà Nội*
2. *Hoàng Thị Đông (2010), Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học, Nxb TĐTT, Hà Nội*
3. *Nguyễn Ngọc Bích (1998), Tâm lý học nhân cách, Nxb giáo dục, Hà Nội.*
4. *Nguyễn Xuân Sinh (1999), Giáo trình phương pháp Nghiên cứu Khoa học Thể dục Thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội*
5. *Phạm Trung Thanh (2003), Rèn luyện NVSP thường xuyên, Nxb Đại học sư phạm,*

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG KHÓA 49 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

*ThS. Nguyễn Thị Thúy Ngân**
*ThS. Mai Thị Ngoãn***

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã lựa chọn được các test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa 49 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao (ĐHSP TDTT) Hà Nội.

Từ khóa: Cầu lông, Test, sức bền tốc độ, tiêu chuẩn, đánh giá

Abstract: Using regular scientific research methods, the project has selected the tests and developed the speed endurance criteria for badminton intensive students at the 49th course of Hanoi Sports and Physical Education University

Keywords: Badminton, Test, speed endurance, standards, reviews

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình giảng dạy các môn thể thao, việc giảng dạy huấn luyện thể lực chuyên môn được thực hiện gắn chặt với việc tiếp thu và hoàn thiện các kỹ năng, kỹ xảo vận động. Kiểm tra, đánh giá trình độ tập luyện của sinh viên chuyên sâu cầu lông, là một vấn đề hết sức quan trọng trong công tác đào tạo, nó phải được tiến hành thường xuyên trong từng học phần. Hiệu quả quá trình đào tạo luôn được kiểm tra, đánh giá nhằm giám sát chặt chẽ quá trình giảng dạy, huấn luyện. Từ đó giúp điều chỉnh, hoàn thiện chương trình đào tạo, hoàn thiện khả năng, năng lực của sinh viên trong môn chuyên sâu.

Trong quá trình đào tạo cho sinh viên chuyên sâu cầu lông việc xác định các chỉ tiêu huấn luyện là cơ sở để đánh giá trình độ năng lực của sinh viên. Để đáp ứng

yêu cầu đào tạo cũng như nâng cao chất lượng giảng dạy môn cầu lông trong nhà trường việc lựa chọn test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên sâu là vấn đề cấp thiết trong thực tiễn giảng dạy tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp nghiên cứu khoa học chủ yếu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn test đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Khóa 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

3.1.1. Lựa chọn test đánh giá.

* Giảng viên Khoa CL-ĐC-BB-QV;

** Trưởng khoa CL-ĐC-BB-QV, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

Đề tài tiến hành trao đổi mạn đàm với các chuyên gia, các giảng viên, các HLV đồng thời tham khảo các tài liệu liên quan, đề tài đã xác định được 10 test được các chuyên gia sử dụng để đánh giá sức bền tốc độ trong cầu lông. Để đảm

bảo tính khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi để lựa chọn các test đánh giá. Đối tượng phỏng vấn là 20 chuyên gia, các cán bộ quản lý, các giảng viên, các HLV.... Kết quả được trình bày tại bảng 3.1

Bảng 3.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông K49 Trường ĐHSP TDTT Hà Nội (n=20)

TT	Test	Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
1	Di chuyển lùi và tiến giữa 2 góc đánh cầu dài trái tay và phải thuận tay 10 lần (s)	12	60	8	40
2	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	19	95	1	5
3	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	18	90	2	10
4	Di chuyển lùi và tiến theo 2 góc đánh cầu trái tay và thuận tay 10 lần (s)	14	70	6	30
5	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	20	100	0	0
6	Di chuyển nhật đảo cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	18	80	2	10
7	Bật nhảy tại chỗ đập cầu liên tục 40 lần (s)	13	65	7	35
8	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	20	100	0	0
9	Di chuyển bật nhảy đánh cầu trên lýo 3 phút (lần)	10	50	10	50
10	Nhảy dây 3 phút (lần)	12	60	8	40

Từ kết quả ở bảng 3.1, đề tài lựa chọn được 5 test đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa 49 Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, có ý kiến tán thành từ 90% trở lên, bao gồm:

Test 1 : Di chuyển tiến lùi 14 lần (s).

Test 2 : Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s).

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

Test 4 : Di chuyển nhật đảo cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s).

Test 5 : Ba bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

3.1.2. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test kiểm tra sức bền tốc độ của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa 49 Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

3.1.2. 1. Xác định độ tin cậy của các test

Đề tài tiến hành xác định độ tin cậy của test bằng phương pháp test lặp lại. Độ tin cậy được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của 5 test. Kết quả tại bảng 3.2.

Bảng 3.2. Mối tương quan giữa 2 lần kiểm tra các Test của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa 49 Trường ĐHSP TDTT Hà Nội (n=12)

TT	Nội dung Test	Kết quả kiểm tra		r
		Lần1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	79.26±4.62	79.21±4.58	0.81
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	80.02±5.12	80.06±5.10	0.87
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	64.98±2.58	64.96±2.60	0.82
4	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	88.12±4.68	88.14±4.70	0.83
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	91.83±4.18	91.82±4.20	0.86

Qua bảng 3.2 cho thấy: tất cả 5 test đều có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần lập test với $r > 0.8$. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng cho đối tượng nghiên cứu.

3.1.2.2. Xác định tính thông báo của các test

Đề tài tiến hành xác định hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả kiểm tra của các test với thành tích thi đấu của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa 49. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.3.

Bảng 3.3. Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các Test với thành tích thi đấu của nam SV chuyên sâu cầu lông khóa 49 Trường ĐHSP TDTT Hà Nội (n=12)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	r	p
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	79.26±4.62	0.78	<0,05
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	80.02±5.12	0.75	<0,05
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	64.98±2.58	0.84	<0,05
4	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	88.12±4.68	0.81	<0,05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	91.83±4.18	0.76	<0,05

Qua bảng 3.3 cho thấy: Cả 5 test đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu với $r > 0,7$.

Như vậy tất cả 5 test lựa chọn đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cho phép sử dụng cho đối tượng nghiên cứu

3.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu khóa 49 Trường trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

3.2.1. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ

Qua kết quả kiểm tra sự phạm, đề tài tiến hành phân loại chỉ tiêu đánh giá sức bền tốc độ thành năm mức theo quy tắc 2 xích ma: tốt, khá, trung bình, yếu, kém.

Bảng 3.4. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá SBTĐ cho nam SV chuyên sâu cầu lông khóa 49 Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

TT	Test	Phân loại				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	<70.02	70.02-74.65	74.64-83.88	83.89-88.50	>88.50
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	<69.78	69.78-74.9	74.91-85.14	85.15-90.26	>90.26
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	<59.82	59.82-62.40	62.41-67.56	67.57-70.14	>70.14
4	Di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	<78.76	78.76-83.43	83.44-92.8	92.81-97.48	>97.48
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	<83.47	83.47-87.64	87.65-96.0	96.01-100.69	>100.69

Kết quả tính toán được trình bày thành bảng tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, được thể hiện ở bảng 3.4.

3.2.2. Xác định chuẩn điểm đánh giá sức bền tốc độ

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 năng lực sức bền tốc độ 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

Bảng 3.5. Bảng điểm đánh giá sức bền tốc độ cho nam SV chuyên sâu cầu lông khóa 49 Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	67.71	70.02	72.33	74.64	76.95	79.26	81.57	83.88	86.19	88.5
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	67.22	69.78	72.34	74.9	77.46	80.02	82.58	85.14	87.7	90.26
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần(s)	58.53	59.82	61.11	62.4	63.69	64.98	66.27	67.56	68.85	70.14
4	Di chuyển nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân 5 lần(s)	76.42	78.76	81.1	83.44	85.78	88.12	90.46	92.8	95.14	97.48
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần(s)	81.38	83.47	85.56	87.65	89.74	91.83	93.92	96.01	98.1	110.19

3.2.3. Xác định tiêu chuẩn điểm đánh giá xếp loại tổng hợp sức bền tốc độ

Sau khi đã quy được tất cả kết quả tiêu ra điểm, cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá sức bền tốc độ. Đề tài sử dụng 5 test theo thang điểm 10 đánh giá

sức bền tốc độ thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 50 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 sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu như bảng 3.6

Bảng 3.6. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa 49 Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 50)
1	Tốt	> 45
2	Khá	35 - 45
3	Trung bình	25 - 34
4	Yếu	24 - 15
5	Kém	< 15

Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp sức bền tốc độ rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm cho từng chỉ tiêu sức bền tốc độ. Kết quả nghiên cứu giúp cho giảng viên có thể kiểm tra, đánh giá chính xác khả năng của người học.

4. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, đã lựa chọn được 5 test đánh giá và đã xây dựng

tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ, bảng điểm phân loại tổng hợp của từng chỉ tiêu và bảng điểm tổng hợp đánh giá chung, cho phép đánh giá thuận tiện - chính xác và khách quan các chỉ tiêu đánh giá trình độ sức bền tốc độ của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa 49 Trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng(2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT
3. Lê Văn Lãm, Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Trần Văn Vinh - Đào Chí Thành (1998), *Cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.

MỘT SỐ KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VỀ SỰ HÀI LÒNG CỦA NGƯỜI DÂN QUẬN HÀ ĐÔNG, TP HÀ NỘI ĐỐI VỚI HOẠT ĐỘNG THỂ THAO GIẢI TRÍ

ThS. Đinh Thị Uyên*

Tóm tắt: Thể thao giải trí là một dạng hoạt động thể thao có tính đặc thù, nhằm thỏa mãn nhu cầu vui chơi, giải trí, ít tính toán đến kết quả. Mục đích chủ yếu của thể thao giải trí đó là chiến thắng bản thân nhằm rèn luyện thể lực, chinh phục thiên nhiên, hoàn thiện bản thân, thông qua các hoạt động thể thao này để triệt tiêu mệt mỏi, bồi dưỡng lòng tự tin, khắc phục tính nhút nhát, tăng thêm lòng yêu mến thiên nhiên, cuộc sống và công việc,... Bài báo giới thiệu một số kết quả nghiên cứu về mức độ đáp ứng và sự hài lòng của người dân trên địa bàn Quận Hà Đông, Thành phố Hà Nội đối với hoạt động thể thao giải trí. Các phương pháp chủ yếu được sử dụng trong quá trình nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp điều tra bằng phiếu hỏi,... Các kết luận được đưa ra trên cơ sở các kết quả phân tích, thống kê bằng phần mềm SPSS.

Từ khóa: Thể dục thể thao, Thể thao giải trí, nhu cầu thể thao giải trí, mức độ hài lòng

Abstract: *Recreational Sports is a special form of sports activities to satisfy the needs of entertainments with little care of winning results. The main purpose of recreational sports is to win oneself in order to improve fitness, conquer nature, and perfect oneself. These sports activities also eliminate fatigue, foster confidence, overcome shyness, and increase love for nature, life and work. The article presents some research results about response level and satisfaction of people in Ha Dong district (Hanoi City) for sports activities for entertainments. The main methods used in the research process include methods of analyzing and synthesizing documents, interviews and surveys. The conclusions are based on the results of data analysis and statistics by SPSS software.*

Keywords: *Sports and Physical Education, Recreational sports, Needs for recreational sports, satisfaction level*

1. Đặt vấn đề

Giải trí có thể được hiểu là một hình thức tâm lý và cảm xúc của con người. Theo nhà nghiên cứu văn hóa giải trí - giáo sư Dư Quang Viễn “Vui chơi là một trong những nhu cầu cơ bản của con người, phải có văn hóa chơi, phải nghiên cứu học thuật chơi, phải nắm được kỹ thuật chơi, phải phát triển nghệ thuật chơi”. Học giả Trung Quốc Khổng Tử Hoa đề xuất rằng: Thể thao giải trí là một thuật ngữ chung cho các hoạt động thể thao trong đó mọi người tham gia vào thời gian giải trí để cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần, làm phong phú cuộc sống và cải thiện bản thân. Bất kể môi trường trong nhà hay ngoài trời, mọi người đều tham gia vào các hoạt động giải

trí khác nhau trực tiếp hoặc gián tiếp vì nhiều lý do, chẳng hạn như vì hạnh phúc, không khí năng động, thư giãn, tham gia vào các mối quan hệ xã hội khác nhau, đối mặt với thử thách và cải thiện cuộc sống (Steele PD)

Khái niệm thể thao giải trí (TTGT) đã được đưa ra từ những năm đầu của thế kỷ XX, trong “Tôn chỉ thành lập hiệp hội” của “Hiệp hội Chấn hưng thể thao giải trí ở Nhật Bản” nêu rõ: “Thể thao giải trí không phải là các môn thể thao đặc trưng, là những môn mang tính chất giải trí cao ví dụ: Golf, Đua xe đường vòng, Đua mô tô địa hình, Lướt sóng... xem nó như là những môn thể thao giải trí. Lúc chơi nó mang lại sự vui vẻ thoải mái, mang lại sự cởi mở

tâm hồn, tiêu tan mệt nhọc thì gọi là thể thao giải trí”. Cuối thế kỷ XX, Jelly. J.R, một nhà “xã hội học giải trí” đã nhận định về giải trí và thể thao: “Trong thể thao giải trí, người tham gia có thể lựa chọn môn thể thao mình thích và cảm thấy thoải mái khi chơi môn thể thao đó”. Cho đến nay, các nhà nghiên cứu chưa có sự thống nhất cao trong việc định nghĩa khái niệm thể thao giải trí. Vì vậy, qua nghiên cứu và tìm hiểu, trong khuôn khổ bài viết này chúng tôi quan niệm: Thể thao giải trí là một dạng hoạt động thể thao có tính đặc thù, nhằm thỏa mãn nhu cầu vui chơi, giải trí, ít tính toán đến kết quả. Mục đích chủ yếu của thể thao giải trí đó là chiến thắng bản thân nhằm rèn luyện thể lực, chinh phục thiên nhiên, hoàn thiện bản thân, thông qua các hoạt động thể thao này để triệt tiêu mệt nhọc, bồi dưỡng lòng tự tin, khắc phục tính nhút nhát, tăng thêm lòng yêu mến thiên nhiên, cuộc sống và công việc,...

Thể thao giải trí là một trong những hoạt động thể thao được phổ biến và ưa chuộng tại nhiều quốc gia khác nhau trên thế giới. Tại Queensland, người ta xem thể thao giải trí là một phần quan trọng của cuộc sống và là thước đo chất lượng cuộc sống, được đánh giá như hoạt động cộng đồng, tôn giáo. Ở đây, tình trạng hoạt động công cộng của chính quyền là một phần chủ yếu của cuộc sống (Nielsen, 1997). Tại Mỹ, thể thao giải trí, chính xác hơn là thể thao giải trí hiện đại đã được phát triển từ nửa đầu của thế kỷ XX. Người tham gia hoạt động này chủ yếu là giới trẻ, phần nhiều tham gia vào các môn thể thao mạo hiểm nhằm mục đích tìm đến sự nguy hiểm để thử thách bản thân, từ đó các hoạt động này phát triển thành hoạt động thể thao giải trí. Ở Pháp, học giả người Pháp Roche-Sue, tin rằng thể thao giải trí không phải là mục đích duy nhất của các cuộc thi thể thao, họ cũng không quá ủng hộ tốc độ,

sức mạnh và kỹ năng. Nó không cần phải tuân theo các quy tắc cứng nhắc hoặc đào tạo chuyên nghiệp, nhưng thông qua các hoạt động thể chất nhẹ nhàng phù hợp đáp ứng nhu cầu của cơ thể.

Ở Việt Nam, thể thao giải trí được tổ chức thông qua các hình thức: Câu lạc bộ thể dục thể thao trường học, cơ sở thể dục thể thao phúc lợi, cơ sở kinh doanh thể dục thể thao giải trí - sức khỏe, công ty thể thao, môi giới thể thao, du lịch thể thao,... Thể thao giải trí bao gồm: Các môn thể dục dưỡng sinh và giải trí gắn với thiên nhiên, mang tính dân tộc (Đá cầu, Nhảy dây, Kéo co, Đẩy gậy, Võ Việt Nam...); các môn TDTT giải trí vận dụng trí tuệ, chuyển dịch sự chú ý tập trung vào trò chơi (Esport, Câu cá,...); các môn TDTT giải trí phô diễn vẻ đẹp hình thể mang tính nghệ thuật (Khiêu vũ thể thao, Thể dục thẩm mỹ-Aerobic,...); các môn TDTT giải trí thanh lịch với độ chính xác cao (Golf, Bowling, Bi-a,...); nhóm môn giảm tải, mô phỏng các môn thể thao Olympic để giải trí; các môn TDTT giải trí tạo cảm giác mạnh. Thực tế cho thấy, thành phần tham gia các hoạt động TTGT đa dạng, phong phú với đầy đủ đối tượng: Cán bộ công chức, học sinh - sinh viên, cán bộ nghỉ hưu, lao động tự do,... Các môn thể dục dưỡng sinh và giải trí gắn với thiên nhiên, mang tính dân tộc thu hút được số đông người lớn tuổi tham gia. Các môn thể thao giải trí còn lại được phân bổ cho đối tượng trẻ tuổi.

2. Nội dung nghiên cứu

Nội dung nghiên cứu chính của công trình: Nghiên cứu, đánh giá và phân tích mức độ hài lòng của người dân quận Hà Đông đối với các hoạt động thể thao giải trí.

3. Đối tượng, phương pháp và thời gian nghiên cứu

3.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu của công trình này là người dân hiện đang sinh sống và

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

làm việc trên địa bàn Quận Hà Đông, Thành phố Hà Nội.

3.2. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình triển khai nghiên cứu, chúng tôi chủ yếu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp điều tra bằng phiếu hỏi. Trên cơ sở các kết quả thu nhận được, chúng tôi sử dụng phần mềm SPSS 21 để phân tích và đưa ra kết luận.

Để xác định sự hài lòng của người dân Quận Hà Đông, Thành phố Hà Nội khi tham gia các hoạt động thể thao giải trí, nhóm tác giả đã triển khai thực hiện các bước sau:

Bước 1: Nghiên cứu và xây dựng phiếu phỏng vấn.

Bước 2: Phỏng vấn thử (test - retest).

Bước 3: Phỏng vấn thu thập dữ liệu.

Bước 4: Phân tích dữ liệu và đưa ra kết luận

3.3. Thời gian nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu của chúng tôi bắt đầu thực hiện từ tháng 7 năm 2017 và kết thúc vào tháng 5 năm 2019.

4. Kết quả nghiên cứu

Trên cơ sở nghiên cứu, tham khảo các tài liệu khác nhau trong và ngoài nước, nhóm tác giả tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn gồm 02 nội dung chính: Thông tin cá nhân và sự hài lòng đối với các hoạt động thể thao giải trí. Sau khi tiến hành phát 200 phiếu thử nghiệm, nhóm tác giả thu về 172 phiếu (đạt tỷ lệ 86%). Nhóm tác giả đã tiến hành nghiên cứu bổ sung và điều chỉnh các thông tin trong phiếu điều tra. Kết quả cuối cùng, phiếu điều tra chính thức (Phụ lục 1), gồm các thông tin sau:

Thông tin cá nhân bao gồm các thông tin:

Thông tin về nhân khẩu - xã hội (giới tính, lứa tuổi, tình trạng hôn nhân, trình độ

học vấn, nghề nghiệp, thu nhập hàng tháng, nơi cư ngụ).

Thông tin về thời gian tham gia TTGT (gồm 8 khung thời gian);

Thông tin về động cơ tham gia TTGT (gồm 18 mục);

Thông tin về các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động TTGT (gồm 13 mục).

Thông tin về sự hài lòng bao gồm các thông tin sau:

Thông tin về loại hình hoạt động TTGT (gồm 21 môn);

Thông tin về đặc điểm hài lòng hoạt động TTGT;

Thông tin về thực trạng của người tham gia TTGT ở Quận Hà Đông, Thành phố Hà Nội.

Sau khi hoàn thiện các thông tin, phiếu điều tra được phát ngẫu nhiên cho người dân đang sinh sống và làm việc trên địa bàn Quận Hà Đông, Thành phố Hà Nội.

Tổng số phiếu điều tra được phát ra: 800 phiếu; tổng số phiếu thu vào: 632 phiếu, đạt tỷ lệ 79%.

Trước hết, chúng ta có kết quả phân tích về sự hài lòng của người dân đối với các loại hình thể thao giải trí.

4.1. Sự hài lòng đối với các loại hình thể thao giải trí

Kết quả khảo sát sự hài lòng thể hiện ở Bảng 1 cho thấy, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa sự hài lòng của người tham gia đối với các loại hình TTGT.

Với giá trị trung bình $X > 3.50$ tương đương với mức độ đánh giá hài lòng: Chạy bộ ($X = 4.09$); cầu lông ($X = 4.05$); đi bộ ($X = 4.02$) và Gym ($X = 3.99$),...

Với giá trị trung bình $X < 2.50$ tương đương với mức độ đánh giá không hài lòng là các môn TTGT còn lại.

Kết quả trên cho thấy, người dân Quận Hà Đông, Thành phố Hà Nội đánh giá

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

không cao về sự hài lòng của mình đối với các loại hình TTGT hiện có trên địa bàn.

Bảng 1. Mức độ hài lòng đối với các loại hình thể thao giải trí

TT	Loại hình	Giá trị trung bình
1	Billiard	2.6
2	Bowling	2.5
3	Golf	2.9
4	Cầu lông	4.05
5	Bóng đá	2.6
6	Bóng rổ	2.09
7	Tennis	2
8	Bóng bàn	1.93
9	Bóng chuyên	2.38
10	Võ	2.08
11	Võ nhạc	2.12
12	Thể dục thẩm mỹ	2
13	Thể dục nhịp điệu	2.01
14	Khiêu vũ thể thao	1.89
15	Chạy bộ	4.09
16	Xe đạp	2.12
17	Gym	3.99
18	Đi bộ	4.02
19	Bơi lội	2.29
20	Yoga	2.91
21	Thể dục dưỡng sinh	2

4.2. Các yếu tố khác nhau ảnh hưởng đến sự hài lòng

Kết quả trên cho chúng ta thấy kết quả

Biểu 2. Sự khác biệt giữa các nhóm Giới tính về sự hài lòng

Ghi chú: n.s.: không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

TT	Mức độ hài lòng	Nam		Nữ		t	P
		X		X			
1	Hài lòng với cơ sở vật chất TTGT tại địa phương	2.68	1.071	2.79	1.080	-1.062	n.s.
2	Chất lượng các hoạt động TTGT	2.59	.965	2.78	1.058	-1.942	n.s.
3	Hình thức TTGT phù hợp	2.58	.905	2.79	.953	-2.400	.017
4	Chi phí tham gia các loại hình TTGT phù hợp	2.44	.915	2.56	.982	-1.273	n.s.
5	Điều kiện GT cho trẻ em phù hợp	2.52	.958	2.69	.993	-1.788	n.s.
6	Hình thức GT gia đình phù hợp	2.60	1.008	2.59	.959	0.092	n.s.
7	Quảng cáo, thông tin các loại hình TTGT phù hợp	3.38	1.144	3.32	1.027	-0.612	n.s.
8	Mức độ an toàn và an ninh khi tham gia hoạt động TTGT được đảm bảo	3.53	.913	3.59	.885	-0.643	n.s.
9	Sự thu hút mọi tầng lớp nhân dân tham gia hoạt động TTGT	3.56	.962	3.68	.823	-1.499	n.s.
10	Dịch vụ phục vụ các loại hình TTGT hiện có	3.46	1.004	3.55	.955	-0.906	n.s.
11	Sự quản lý các loại hình TTGT hiện có	2.46	.919	2.73	1.063	-2.781	.006
12	Tận dụng tối đa điều kiện thuận lợi của tự nhiên vào phát triển thể thao giải trí	3.02	1.001	2.16	0.934	-1.546	n.s.
13	Mức độ đa dạng của các loại hình TTGT	2.59	.936	2.56	1.009	0.325	n.s.

đánh giá chung về sự hài lòng của người dân đối với các loại hình TTGT. Trong mục này, chúng ta có kết quả nghiên cứu về các yếu tố khác nhau có ảnh hưởng đến việc đánh giá sự hài lòng.

Đối với yếu tố khác nhau ảnh hưởng đến sự hài lòng khi tham gia các hoạt động TTGT nhóm tác giả xây dựng dạng câu hỏi Likert - 5 mức độ và sử dụng phương pháp one-way ANOVA để phân tích sự khác biệt giữa các yếu tố của các đối tượng tham gia phỏng vấn. Trong phạm vi bài viết này, chúng tôi lựa chọn và trình bày kết quả nghiên cứu về sự ảnh hưởng của các yếu tố: Giới tính, lứa tuổi, tình trạng hôn nhân, nghề nghiệp, thu nhập.

4.2.1. Yếu tố giới tính

Kết quả phân tích (Bảng 2) cho thấy có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa nam và nữ ở 2 yếu tố về sự hài lòng như sau: (1) Hình thức thể thao giải trí phù hợp ($p = .017 < .05$); (2) Sự quản lý các loại hình TTGT hiện có ($p = .006 < .05$) cả hai yếu tố trên đều được nữ hài lòng hơn nam. Các yếu tố còn lại không có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê giữa nam và nữ.

4.2.2. Yếu tố lứa tuổi

Kết quả phân tích phương sai một yếu tố (one-way ANOVA) cho thấy (Bảng 3): có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa các nhóm lứa tuổi về sự hài lòng thể hiện ở một yếu tố duy nhất là “Hình thức giải trí gia đình phù hợp” ($p = .032 < .05$). Các yếu tố còn lại không có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê giữa các nhóm lứa tuổi về sự hài lòng.

4.2.3. Yếu tố tình trạng hôn nhân

Kết quả phân tích phương sai một yếu tố (one-way ANOVA) (Bảng 4) cho thấy: Có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa các nhóm trong tình trạng hôn nhân về sự hài lòng thể hiện ở một yếu tố duy nhất là “Mức độ an toàn và an ninh khi tham gia hoạt động TTGT được đảm bảo” ($p = .043 < .05$). Các yếu tố còn lại không có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê giữa các nhóm trong tình trạng hôn nhân về sự hài lòng.

Biểu 3. Sự khác biệt giữa các nhóm Lứa tuổi về sự hài lòng

Mức độ hài lòng	F	P	Post-hoc (scheffe)
Hài lòng với cơ sở vật chất TTGT tại địa phương	0.733	n.s.	
Chất lượng các hoạt động TTGT	0.533	n.s.	
Hình thức TTGT phù hợp	0.584	n.s.	
Chi phí tham gia các loại hình TTGT phù hợp	1.614	n.s.	
Điều kiện giải trí cho trẻ em phù hợp	1.075	n.s.	
Hình thức GT gia đình phù hợp	1.942	0.032	
Quảng cáo, thông tin các loại hình TTGT phù hợp	1.103	n.s.	
Mức độ an toàn và an ninh khi tham gia hoạt động TTGT được đảm bảo	1.387	n.s.	
Sự thu hút mọi tầng lớp nhân dân tham gia hoạt động thể thao giải trí	1.230	n.s.	
Dịch vụ phục vụ các loại hình thể thao giải trí hiện có	1.650	n.s.	
Sự quản lý các loại hình thể thao giải trí hiện có	0.893	n.s.	
Mức độ đa dạng của các loại hình thể thao giải trí	1.403	n.s.	
Tận dụng tối đa điều kiện thuận lợi của tự nhiên vào phát triển thể thao giải trí	0.974	n.s.	

Ghi chú: n.s.: không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê

Biểu 4. Sự khác biệt giữa các nhóm tình trạng hôn nhân về sự hài lòng

Mức độ hài lòng	F	P	Post-hoc (scheffe)
Hài lòng với cơ sở vật chất TTGT tại địa phương	3.127	n.s.	
Chất lượng các hoạt động TTGT	2.127	n.s.	
Hình thức TTGT phù hợp	1.006	n.s.	
Chi phí tham gia các loại hình TTGT phù hợp	2.332	n.s.	
Điều kiện giải trí cho trẻ em phù hợp	1.606	n.s.	
Hình thức giải trí gia đình phù hợp	0.531	n.s.	
Sự thu hút mọi tầng lớp nhân dân tham gia hoạt động thể thao giải trí	1.094	n.s.	
Mức độ an toàn và an ninh khi tham gia hoạt động TTGT được đảm bảo	.289	0.043	
Sự quản lý các loại hình thể thao giải trí hiện có	0.765	n.s.	
Mức độ đa dạng của các loại hình thể thao giải trí	2.095	n.s.	
Tận dụng tối đa điều kiện thuận lợi của tự nhiên vào phát triển thể thao giải trí	1.578	n.s.	
Quảng cáo, thông tin các loại hình TTGT phù hợp	2.201	n.s.	
Dịch vụ phục vụ các loại hình thể thao giải trí hiện có			

Ghi chú: n.s.: không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

4.2.4. Yếu tố nghề nghiệp

Kết quả phân tích phương sai một yếu tố (one-way ANOVA) (Bảng 5) cho thấy có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở các nhóm yếu tố sau:

Về “Chi phí tham gia các loại hình TTGT phù hợp” ($p = .0007 < .01$), trong đó nhóm nghề nghiệp “thành phần khác”, “về hưu” và “học sinh, sinh viên” có mức độ hài lòng cao hơn nhóm “cán bộ viên chức nhà nước” và “kinh doanh cá thể”

Về “Chất lượng các hoạt động TTGT” ($p = .038 < .05$), trong đó nhóm nghề nghiệp “thành phần khác” và “nghề tự do”

có mức độ hài lòng cao hơn nhóm nghề nghiệp “kinh doanh cá thể”, “học sinh sinh viên”, “về hưu”, “cán bộ viên chức nhà nước”.

Các yếu tố ảnh hưởng khác không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa các nhóm nghề nghiệp về sự hài lòng.

4.2.5. Yếu tố thu nhập

Bảng 6 thể hiện sự khác nhau về mức độ hài lòng của người dân tùy theo thu nhập hàng tháng của mỗi cá nhân.

Biểu 5. Sự khác nhau về sự hài lòng giữa các nhóm nghề

Mức độ hài lòng	F	P	Post-hoc (scheffe)
Hài lòng với cơ sở vật chất TTGT tại địa phương	1.375	n.s.	
Chất lượng các hoạt động TTGT	1.472	0.038	
Hình thức TTGT phù hợp	.221	n.s.	
Chi phí tham gia các loại hình TTGT phù hợp	1.220	0.007	
Điều kiện GT cho trẻ em phù hợp	.828	n.s.	
Hình thức GT gia đình phù hợp	2.306	n.s.	
Quảng cáo, thông tin các loại hình TTGT phù hợp	.731	n.s.	
Sự thu hút mọi tầng lớp nhân dân tham gia hoạt động thể thao giải trí	1.304	n.s.	
Dịch vụ phục vụ các loại hình thể thao giải trí hiện có	2.903	n.s.	
Sự quản lý các loại hình thể thao giải trí hiện có	1.763	n.s.	
Mức độ đa dạng của các loại hình thể thao giải trí	2.075	n.s.	
Tận dụng tối đa điều kiện thuận lợi của tự nhiên vào phát triển thể thao giải trí	.573	n.s.	
Mức độ an toàn và an ninh khi tham gia hoạt động TTGT được đảm bảo	.592	n.s.	

Biểu 6. Sự khác biệt giữa các nhóm Thu nhập hàng tháng về sự hài lòng

Mức độ hài lòng	F	P	Post-hoc (scheffe)
Hài lòng với cơ sở vật chất TTGT tại địa phương	.832	n.s.	
Chất lượng các hoạt động TTGT	.738	n.s.	
Hình thức TTGT phù hợp	.455	n.s.	
Chi phí tham gia các loại hình TTGT phù hợp	.981	n.s.	
Điều kiện GT cho trẻ em phù hợp	2.191	n.s.	
Hình thức GT gia đình phù hợp	2.030	n.s.	
Quảng cáo, thông tin các loại hình TTGT phù hợp	1.357	n.s.	
Mức độ an toàn và an ninh khi tham gia hoạt động TTGT được đảm bảo	.644	n.s.	
Sự thu hút mọi tầng lớp nhân dân tham gia hoạt động TTGT	.189	n.s.	
Dịch vụ phục vụ các loại hình thể thao giải trí hiện có	2.904	n.s.	
Sự quản lý các loại hình thể thao giải trí hiện có	1.843	n.s.	
Mức độ đa dạng của các loại hình thể thao giải trí	2.095	n.s.	
Tận dụng tối đa điều kiện thuận lợi của tự nhiên vào phát triển thể thao giải trí	0.794	n.s.	

- P1: Dưới 2 triệu đồng
- P2: Từ 2 đến 5 triệu đồng
- P3: Trên 5 đến 10 triệu đồng
- P4: Trên 10 đến 20 triệu đồng
- P5: Trên 20 triệu đồng.

Các yếu tố hài lòng khác không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa các nhóm thu nhập về sự hài lòng.

5. Kết luận

5.1. Sự hài lòng của người dân khi tham gia các hoạt động TTGT đa phần tập trung đánh giá cao ở 3 yếu tố: Chi phí tham gia các loại hình thể thao giải trí; tận dụng tối đa điều kiện thuận lợi của tự nhiên vào phát triển TTGT; mức độ đa dạng của các loại hình thể thao.

5.2. Sự hài lòng của người dân khi tham gia các hoạt động TTGT có sự khác biệt giữa các yếu tố nhân khẩu - xã hội học. Riêng yếu tố trình độ học vấn không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

5.3. Đối với sự hài lòng về “hình thức TTGT phù hợp với từng lứa tuổi” và “sự quản lý các loại hình TTGT hiện có” được

giới tính nữ đánh giá hơn so với giới tính nam. Đối với sự hài lòng về “mức độ an toàn và an ninh khi tham gia hoạt động TTGT được đảm bảo” có sự khác biệt rõ rệt đối với nhóm độc thân và đã có gia đình.

5.4. Có sự hài lòng khác nhau rõ rệt về “chất lượng các hoạt động TTGT” đối với mỗi nhóm nghề. Trong đó, nhóm nghề nghiệp “thành phần khác” và “nghề tự do” có mức độ hài lòng cao hơn nhóm nghề nghiệp “kinh doanh cá thể”, “học sinh sinh viên”, “về hưu”, “cán bộ viên chức nhà nước”. Điều này do về quan điểm và lối sống riêng của mỗi người, đồng thời cũng do yếu tố nghề nghiệp tạo nên.

5.5. Sự hài lòng về yếu tố “chi phí tham gia các loại hình TTGT”, nhóm nghề nghiệp “thành phần khác”, “về hưu” và “học sinh, sinh viên” có mức độ hài lòng cao hơn nhóm “về hưu”, “học sinh sinh viên”, “cán bộ viên chức nhà nước” và “kinh doanh cá thể”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Hồ Hải, 2007, *Thực trạng phát triển thể dục thể thao giải trí ở một số tỉnh phía Nam*, Tạp chí khoa học thể thao số 2.
- [2] Lê Văn Huy, 2007, *Sử dụng chỉ số hài lòng của khách hàng trong hoạch định chiến lược kinh doanh ngân hàng: cách tiếp cận mô hình lý thuyết*, tạp chí khoa học và công nghệ, Đại học Đà Nẵng, Số 2 (19).
- [3] Nguyễn Thị Thảo Vy, 2010, *Phát triển thể thao giải trí và du lịch thể thao*, Tạp chí thể thao, số 9, 26-27.
- [4] Nguyễn Thị Thảo Vy, 2012, *Phát triển các sự kiện thể thao giải trí ngoài trời khác nhau tại Đại học Thể thao Giải trí Thành phố Hồ Chí Minh*, tạp chí thể thao số 2, 26-30.
- [5] Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc, 2005, *Phân tích dữ liệu với SPSS*, Nxb Thống Kê.
- [6] *Thể dục thể thao giải trí - Giáo trình dành cho sinh viên Cao Đẳng và Đại học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội - 2008.
- [7] *Thông tin Khoa học và Công nghệ Thể thao Giải trí Số 1, 2, 3, 4 Đại học Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*, 2007 và 2008.
- [8] Steele P D, Zurcher L A. *Leisure Sports as "Ephemeral Roles": An Exploratory Study*[J]. *Pacific Sociological Review*, 1973, 16(3):345-356.
- [9] Rados D L. *Marketing for nonprofit organizations*[M]. Prentice-Hall, 1982.
- [10] Kristen A. Nielsen, Justine S. Gibson. *Bacteria isolated from dugongs (Dugong dugon) sub-mitted for postmortem examination in Queensland, Australia, 2000-2011*[J]. *J Zoo Wildl Med*, 2013, 44(1):35-41.

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ Ở CỤ LY CHẠY 200M CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG THPT VỊ XUYÊN TỈNH HÀ GIANG

*ThS. Lê Thị Thùy Chi, CN. Đặng Đình Duy**

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu, đề tài đã tiến hành lựa chọn được 4 test đánh giá và đánh giá được Thực trạng tố chất tố chất sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển Điền kinh chạy 200m Trường trung học phổ thông Vị Xuyên còn yếu và thấp hơn so với nam học sinh đội tuyển cùng lứa tuổi ở các trường trung học phổ thông ở tỉnh Hà Giang; Thực trạng việc ứng dụng các bài tập sức mạnh tốc độ trong giảng dạy - huấn luyện nội dung chạy 200m cho đối tượng nghiên cứu còn chưa nhiều.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, cự ly chạy 200m, nam học sinh đội tuyển, trung học phổ thông.

Abstract: *Through the research methods, the project has selected 4 tests to evaluate and assess the status of quality factor of the speed strength of male students in track and field team running 200m in Vi Xuyen high school weaker and lower than male students of the same age group in high schools in Ha Giang province; The reality of the application of speed strength exercises in teaching - content training running 200m for research subjects is not much.*

Keywords: *Power speed, distance of 200m, male student team, high school.*

1. Đặt vấn đề

Qua thực tiễn công tác giảng dạy - huấn luyện môn điền kinh, mà cụ thể ở nội dung chạy ngắn (200 m) cho học sinh tại các trường phổ thông trung học cho thấy, hiệu quả công tác đào tạo mang lại còn chưa cao. Qua thời gian quan sát quá trình tập luyện của nam học sinh đội tuyển điền kinh, chúng tôi thấy về mặt kỹ thuật phần nào các em đã đạt được yêu cầu, nhưng về mặt thể lực còn hạn chế, đặc biệt là sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly 200m của nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường THPT Vị Xuyên - Hà Giang. Khi thực hiện các bài tập hoặc trong thi đấu, các nam học sinh đội tuyển chạy 200m không duy trì, phát huy được tần số bước và độ dài bước, dẫn đến thành tích của các em thấp.

Trên cơ sở thực tiễn hiện nay, với yêu cầu cao của công tác GDTC trong nhà trường, đồng thời cơ :

và điều kiện hạn hẹp thời gian, chúng tôi cho rằng việc đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ ở cự ly chạy 200m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh là điều hết sức cần thiết, từ đó làm tiền đề cho việc lựa chọn, ứng dụng hệ thống các bài tập có đầy đủ cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn và đối tượng giảng dạy - huấn luyện là một việc làm vô cùng cấp bách. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm mục đích nâng cao chất lượng giảng dạy - huấn luyện môn học thể dục nói chung và cự ly chạy 200m cho nam học sinh đội tuyển góp phần từng bước nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Thực trạng sức mạnh tốc độ ở cự ly chạy 200m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường THPT Vị Xuyên - Hà Giang”**

* Giảng viên Khoa Lý luận Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

2. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đã đặt ra, quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn tọa đàm; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ ở nội dung chạy 200m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường THPT Vị Xuyên - Hà Giang.

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đồng thời, qua tham khảo và tìm hiểu thực trạng công tác giảng dạy huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển ĐKchạy 200m Trường THPT Vị Xuyên - Hà Giang đề tài đã lựa chọn được 07 test. Trên cơ sở đó, đề tài đã tiến hành phỏng vấn của đề tài là 30 huấn luyện viên, chuyên gia, chuyên viên, giáo viên của các trường THPT ở Hà Giang, Trường ĐHSPTDTT Hà Nội... Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao thành tích chạy 200m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường THPT Vị Xuyên, Hà Giang (n = 30)

Nội dung phỏng vấn	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
			Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Bật xa tại chỗ (cm).	28	93.33	22	78.57	3	10.71	3	10.71
Bật cao tại chỗ (cm).	26	86.67	21	80.77	3	11.54	2	7.69
Chạy 20 m XPC (s).	11	36.67	5	45.45	4	36.36	2	18.18
Chạy 30 m XPC (s).	28	93.33	23	82.14	2	7.14	3	10.71
Chạy 50 m XPC (s).	29	96.66	28	96.55	1	3.44	0	0.00
Chạy 60 m XPC (s).	30	100.00	30	100.00	0	0.00	0	0.00
Chạy 200m XPT (s)	30	100.00	30	100.00	0	0.00	0	0.00

Từ kết quả thu được bảng 1 cho thấy: Đối với các nội dung (các test) kiểm tra đánh giá trình độ chuyên môn chạy cự ly ngắn của đối tượng nghiên cứu thì hầu hết các ý kiến đều lựa chọn vào các test: Bật xa tại chỗ; bật cao tại chỗ; chạy 30m XPC; chạy 50m XPC, chạy 60m XPC, chạy 200m XPT (với trên 80.00% ý kiến lựa chọn) và đại đa số các ý kiến lựa chọn các nội dung kiểm tra trên đều xếp chúng ở mức độ ưu tiên 1 trong quá trình kiểm tra đánh giá kết quả học tập của đối tượng nghiên cứu (trên 75.00% ý kiến lựa chọn).

Xác định độ tin cậy của các test

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ chuyên môn chạy cự ly ngắn 200m của đối tượng nghiên cứu, quá trình nghiên cứu đề tài tiến hành xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn. Các test trên được chúng tôi tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện như nhau và trong cùng một thời điểm. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

BẢNG 3. KẾT QUẢ XÁC ĐỊNH ĐỘ TIN CẬY CÁC NỘI DUNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÃ LỰA CHỌN NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY 200m CHO ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU (n = 30)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Hệ số tin cậy (r)
		Lần 1	Lần 2	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	220.48 ± 10.21	221.79 ± 10.11	0.887
2	Chạy 30 m XPC (s)	4.78 ± 0.47	4.80 ± 0.49	0.875
3	Chạy 60 m XPC (s)	8.96 ± 0.68	8.99 ± 0.75	0.876
4	Chạy 200 m XPT (s)	26.32 ± 0.71	26.30 ± 0.68	0.889

BẢNG 2. HỆ SỐ TƯƠNG QUAN GIỮA CÁC NỘI DUNG KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ VỚI THÀNH TÍCH CHẠY 200m CỦA ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU (n = 30).

TT	Test	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$	Hệ số tương quan (r)
1	Bật xa tại chỗ (cm)	219.38 ± 10.21	0.783
2	Bật cao tại chỗ (cm)	39.37 ± 2.52	0.536
3	Chạy 30 m XPC (s)	4.71 ± 0.47	0.812
4	Chạy 50 m XPC (s)	7.48 ± 0.72	0.434
5	Chạy 60 m XPC (s)	8.90 ± 0.68	0.798
6	Chạy 200 XPT (s)	26.42 ± 0.71	0.795

BẢNG 4. THỰC TRẠNG SỬ DỤNG CÁC BÀI TẬP SỨC MẠNH TỐC ĐỘ TRONG HUẤN LUYỆN NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY 200m TRƯỜNG THPT VỊ XUYÊN - HÀ GIANG

TT	Năm	Số lượng các bài tập chuyên môn theo từng nhóm								Tổng
		Nhóm 1		Nhóm 2		Nhóm 3		Nhóm 4		
		n	%	n	%	N	%	n	%	
1	2016	4	30.77	2	15.38	5	38.46	2	15.38	13
2	2017	3	21.43	3	21.43	6	42.86	2	14.29	14

BẢNG 5. THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRONG CHẠY 200m CỦA TRƯỜNG THPT VỊ XUYÊN VỚI NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN TRƯỜNG THPT YÊN MINH

TT	Test	Trường THPT Vị Xuyên (n=30)		Trường THPT Việt Lâm (n=29)		So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	$\bar{x} \pm \delta$	Cv	T	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	219.18 ± 10.28	11.60	225.89 ± 10.31	10.68	1.569	>0.05
2	Chạy 30 m XPC (s)	4.88 ± 0.57	10.33	4.76 ± 0.59	10.78	1.322	>0.05
3	Chạy 60 m XPC (s)	8.97 ± 0.68	10.98	8.79 ± 0.75	10.56	1.254	>0.05
4	Chạy 200 m XPT (s)	26.42 ± 0.78	10.79	26.12 ± 0.58	10.49	1.321	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá đã lựa chọn đều thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra đều ở mức độ rất cao ($r > 0.800$). Điều cho thấy các test trên đây đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy, mang tính khả thi và phù hợp với đối

tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn tại nhà trường trong việc kiểm tra, đánh giá xác định hiệu quả các bài tập sức mạnh tốc độ ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nội dung chạy cự ly ngắn 200m cho đối tượng nghiên cứu.

Xác định tính thông báo của các test

Nhằm xác định một cách chính xác tính thông báo của các nội dung kiểm tra, đánh giá nhằm đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành xác định mối tương quan của các nội dung kiểm tra đánh giá với thành tích chạy 200m của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Hầu hết các nội dung kiểm tra đánh giá đã lựa chọn đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy và mang tính khả thi ($0.776 < r < 0.811$ với $P < 0.05$) có thể ứng dụng trong thực tiễn đánh giá trình độ chuyên môn chạy cự ly ngắn 200m cho nam học sinh đội tuyển ĐKTHPT Vị Xuyên - Hà Giang

3.2. Thực trạng tố chất sức mạnh tốc độ ở nội dung chạy 200m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường THPT Vị Xuyên - Hà Giang

3.2.1. Thực trạng việc ứng dụng các bài tập sức mạnh tốc độ trong huấn luyện nội dung chạy 200m cho nam học sinh đội tuyển Điền kinh Trường THPT Vị Xuyên - Hà Giang

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, tiến trình, giáo án giảng dạy - huấn luyện nội dung chạy 200m, đề tài tiến hành khảo sát việc sử dụng các bài tập sức mạnh tốc độ trong giảng dạy - huấn luyện nội dung chạy 200m cho đối tượng nghiên cứu thuộc các nhóm bài tập sau:

Nhóm 1: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh;

Nhóm 2: Nhóm bài tập phát triển sức mạnh;

Nhóm 3: Nhóm bài tập tổng hợp;

Nhóm 4: Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu.

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Các bài tập sức mạnh tốc độ trong giảng dạy - huấn luyện nội dung chạy 200m được sử dụng cho học sinh tại Nhà trường chưa nhiều (từ 13 đến 14 bài tập). Đồng thời các bài tập được sử dụng nhằm phát triển sức mạnh tốc độ chưa có hệ thống và phân bố không đều ở các nhóm. Các bài tập được sử dụng nhiều nhất là ở nhóm 1 và nhóm 3 (từ 3 - 6 bài chiếm tỷ lệ từ 21.43% , 42.86%), ít nhất là ở các bài tập thuộc nhóm 2 và nhóm 4 (từ 2 - 3 bài tập chiếm tỷ lệ từ 14.29% đến 21.43%).

3.2.2. Thực trạng tố chất sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển ĐK trong chạy 200m của Trường THPT Vị Xuyên - Hà Giang

Nhằm tìm hiểu thực trạng sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển ĐK ở nội dung chạy 200m của Trường THPT Vị Xuyên - Hà Giang, đề tài đã dùng 4 test đã lựa chọn để tiến hành kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 5 cho thấy:

Kết quả kiểm tra cho thấy, trong điều kiện cơ sở vật chất, thời gian tập luyện như nhau, qua điều tra cho thấy có 04/04 test có hệ số biến sai $C_v > 10.00\%$, điều đó chứng tỏ rằng trình độ sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển điền kinh trong chạy 200m của Trường THPT Vị Xuyên - Hà Giang và trường THPT Việt Lâm đạt được là không đồng đều. Đồng thời không có sự khác biệt về trình độ sức mạnh tốc độ giữa đội tuyển hai trường ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.048$ với $P > 0.05$). Điều này chứng tỏ rằng, sức mạnh tốc độ của học sinh nam học sinh đội tuyển ĐK trong chạy 200m của Trường THPT Vị Xuyên - Hà Giang còn thấp hơn so với

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

học sinh nam đội tuyển Trường THPT Việt Lâm.

4. Kết luận

Đề tài tiên hành phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy đã lựa chọn được 04 test đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly ngắn 200m cho đối tượng nghiên cứu; đánh giá được thực trạng tố chất tố chất sức mạnh tốc độ nam học sinh đội tuyển điền kinh

trong chạy 200m của Trường THPT Vị Xuyên - Hà Giang còn thấp hơn so với học sinh nam đội tuyển Trường THPT Việt Lâm. Thực trạng việc ứng dụng các bài tập sức mạnh tốc độ trong giảng dạy - huấn luyện nội dung chạy 200m cho đối tượng nghiên cứu còn chưa nhiều (từ 13 đến 14 bài tập), đồng thời các bài tập được sử dụng nhằm phát triển sức mạnh tốc độ chưa có hệ thống và phân bố không đều ở các nhóm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Ng Chí và công sự (1996) *Điền kinh tập 1, tập 2* NXB TDTT Hà Nội.
2. Trịnh Trung Hiếu và Nguyễn Sĩ Hà. (1994). *"Huấn luyện thể thao"*, NXB Thể dục Thể thao.
3. PGS.TS. Phạm Khắc Học – GVC Nguyễn Hữu Bằng; Th.S Bùi Văn Ca; Th.S Phạm Thị Hương, Bùi Minh Thành, Nguyễn Duy Quyết, Chu Mạnh Từ, Trần Quyết Thắng, Bùi Thị Lân (2004) – *"Giáo trình điền kinh"* NXB TDTT Hà Nội.
4. Lê Thanh (2004) *"Giáo trình phương pháp thống kê trong TDTT"* NXB Hà Nội.
5. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tồn (2006) *"Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT"* NXB TDTT.
6. TS. Trương Anh Tuấn, TS. Bùi Thế Hiển (1983) *"Học thuyết huấn luyện"*, NXB Thể dục Thể thao.

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

TS. Phạm Thị Hương; ThS. Đào Thị Hương*
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 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 THPT trong tỉnh Phú Thọ.

Từ khóa: Lựa chọn; 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 advocaccy, 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 tìm ra các bài tập phát triển KNPHVD cho nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Doan Hùng thì chưa có một công trình khoa học nào đi sâu nghiên cứu. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên 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**

* Giảng viên Khoa ĐK-TD, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

** SV Trần Lan Anh - D12CLbK47, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

cầu lông Trường THPT Đoàn Hùng, Phú Thọ”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

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

3.1.1. Các nguyên tắc lựa chọn bài tập

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

Nguyên tắc 1: Các bài tập được lựa chọn phải có tính định hướng phát triển KNPHVD 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 KNPHVD trong huấn luyện cầu lông.

3.1.2. Lựa chọn bài tập

Qua tham khảo các tài liệu có liên quan, phỏng vấn trực tiếp các giáo viên, HLV... về các bài tập sử dụng huấn luyện KNPHVD cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài đã tổng hợp được 36 bài tập, bao gồm các bài tập như trình bày trong bảng 3.1

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 KNPHVD cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả trình bày ở bảng 3.1

Bảng 2.1 Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển KNPHVĐ 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		
Bài tập 1	6	18	5	10	9	9	37	61.67
Bài tập 2	5	15	5	10	10	10	35	58.33
Bài tập 3	18	54	1	2	1	1	57	95
Bài tập 4	3	9	8	16	9	9	34	56.66
Bài tập 5	3	9	4	8	13	13	30	50
Bài tập 6	16	48	2	4	2	2	54	90
Bài tập 7	2	6	6	12	12	12	30	50
Bài tập 8	6	18	4	8	10	10	36	60
Bài tập 9	3	9	9	18	9	9	36	60
Bài tập 10	4	12	4	8	12	12	32	53.33
Bài tập 11	15	45	5	10	0	0	55	91.67
Bài tập 12	3	9	5	15	12	12	36	60
Bài tập 13	13	39	6	12	1	1	52	86.67
Bài tập 14	9	27	11	22	0	0	49	81.67
Bài tập 15	5	15	6	12	9	9	36	60
Bài tập 16	19	57	1	2	0	0	59	98.33
Bài tập 17	20	60	0	0	0	0	60	100
Bài tập 18	5	15	5	10	10	10	35	58.33
Bài tập 19	6	18	5	10	9	9	37	61.67
Bài tập 20	3	9	6	12	11	11	32	53.33
Bài tập 21	15	45	5	10	0	0	55	91.67
Bài tập 22	10	30	10	20	0	0	50	83.33
Bài tập 23	1	3	7	14	12	12	29	48.33
Bài tập 24	5	15	4	8	11	11	37	61.67
Bài tập 25	13	39	4	8	3	3	49	81.67
Bài tập 26	1	3	5	10	14	14	27	45
Bài tập 27	2	6	3	6	15	15	27	45
Bài tập 28	12	36	6	12	2	2	50	83.33
Bài tập 29	19	57	1	2	0	0	59	98.33
Bài tập 30	20	60	0	0	0	0	60	100
Bài tập 31	3	9	3	6	14	14	29	48.33
Bài tập 32	14	42	5	10	1	1	53	88.33
Bài tập 33	2	6	4	8	14	14	28	46.66
Bài tập 34	3	9	4	8	13	13	30	50
Bài tập 35	5	15	5	10	10	10	35	58.33
Bài tập 36	20	60	0	0	0	0	60	100

Kết quả ở bảng 3.1, 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 các bài tập cụ thể:

- *Bài tập 1*: Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu
- *Bài tập 2*: Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu, sử cầu.
- *Bài tập 3*: Di chuyển luân phiên đập cầu bên phải, đỡ bỏ nhỏ, vụt trái

- *Bài tập 4:* Di chuyển đánh đỡ cầu nhiều điểm rơi khác nhau

- *Bài tập 5:* Luân phiên giậm nhảy vụt cầu bên phải, trái chéo qua đầu

- *Bài tập 6:* Phối hợp đập phải vụt trái

- *Bài tập 7:* Phối hợp bật nhảy đập cầu, chém cầu góc lưới

- *Bài tập 8:* Đánh cầu cao sâu kết hợp chặn cầu

- *Bài tập 9:* Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi đánh cầu cao sâu vào ô

- *Bài tập 10:* Di chuyển 2 điểm cố định đánh cầu vào 4 điểm cố định

- *Bài tập 11:* Di chuyển 4 góc đập cầu và sử dụng cầu

- *Bài tập 12:* Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về bật nhảy đập cầu

- *Bài tập 13:* Phối hợp đập cầu dọc biên lên lưới bỏ nhỏ

- *Bài tập 14:* Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đập cầu

- *Bài tập 15:* Thi đấu đơn, đôi

3.2. 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.

Tiến hành đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu.

3.2.1. Tổ chức thực nghiệm: Đề tài tiến hành thực nghiệm so sánh song song giữa 2 nhóm được chia ngẫu nhiên để đánh giá hiệu quả của chúng.

- *Đối tượng thực nghiệm:* Đối tượng thực nghiệm là 11 nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Đoàn Hùng,

và được chia làm 2 nhóm: nhóm thực nghiệm ($n = 6$) và nhóm đối chứng ($n = 5$)

- *Tổ chức thực nghiệm:* Trước khi phân nhóm chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu trên 2 nhóm để đảm bảo thành tích 2 nhóm có sự tương đồng.

+ Nhóm thực nghiệm tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn, nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình, kế hoạch mà các giáo viên tổ môn thể dục trường THPT Đoàn Hùng đã xây dựng.

+ Thời gian thực nghiệm: 6 tuần, mỗi tuần gồm 3 buổi. Chúng tôi tiến hành tổ chức thực nghiệm vào các giờ ngoại khóa buổi chiều (thứ 2, thứ 4, thứ 6).

* *Quá trình thực nghiệm được tiến hành cụ thể như sau:*

- Quá trình thực nghiệm chúng tôi tiến hành tập luyện phát triển KNPHVD mỗi tuần huấn luyện số bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn sử dụng 3 lần tập.

- Thời gian cho mỗi lần tập từ 20 - 25 phút được bố trí vào phần đầu của buổi tập ngay sau phần khởi động chuyên môn.

- Trong các buổi tập sử dụng phương pháp vòng tròn khoảng cách. Cường độ của bài tập thực hiện với tốc độ tối đa; Số lần lặp lại bài tập 2-3 lần.

Quá trình thực nghiệm được tổ chức chặt chẽ với từng phần trong từng buổi huấn luyện. Chúng tôi loại trừ tất cả các yếu tố khách quan tác động đến từng nhóm và tránh ảnh hưởng phương pháp của nhóm này đối với nhóm kia, vấn đề còn lại là sự tác động của tổ hợp phương

pháp đến từng nhóm khác nhau để đánh giá hiệu quả của chúng.

3.2.2. Kết quả thực nghiệm: 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 3.2.

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 phòng 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 3.2 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 KNPHVĐ 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 3.3.

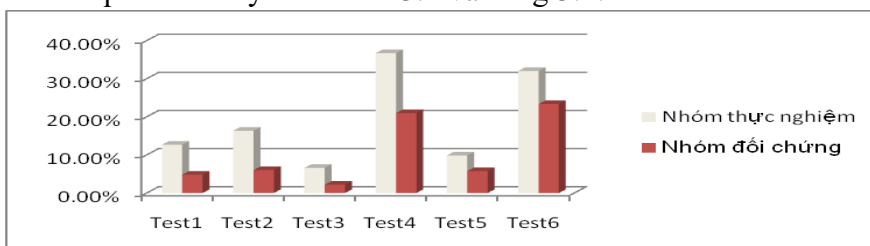
Bảng 3.3. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau 6 tuần TN ($n_{TN}=6, n_{ĐC}=5$)

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 phòng cầu vào ô cuối sân 10 quả (số quả vào ô)	7.28 ± 1.78	6.65 ± 1.84	3.09	<0.05

THÔNG TIN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

Qua bảng 3.3 cho thấy: Sau 6 tuần thực nghiệm với 6 test đánh giá KNPHVD 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 biểu đồ 3.1 và bảng 3.4.



Biểu đồ 3.1. 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)

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	12.67%	40.36 ± 2.18	38.46 ± 2.21	4.82%
2	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	22.29 ± 1.48	18.92 ± 2.06	16.35%	22.28 ± 1.64	20.98 ± 2.36	6.01%
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	64.60 ± 2.54	60.47 ± 2.42	6.60%	64.58 ± 2.56	63.18 ± 2.53	2.19%
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	36.72%	5.20 ± 1.72	6.42 ± 1.79	20.99%
5	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi 3 bước đập cầu 20 lần (s)	95.24 ± 4.37	86.28 ± 2.31	9.87%	95.21 ± 4.19	89.87 ± 2.23	5.77%
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	32.03%	5.26 ± 1.66	6.65 ± 1.84	23.34%

Từ kết quả thu được ở bảng 3.5 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra đánh

giá KNPHVD 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 KNPHVD 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 KNPHVD 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.

4. 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 KNPHVD 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 KNPHVD cho đối tượng nghiên cứu (tính $> t$ 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. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXBTDTT HN
3. Bành 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 Tôn (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 (2001) *Tâm lý học TDTT*, NXB TDTT Hà Nội

HƯỚNG DẪN PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP MÔN TRIẾT HỌC NHẪM NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG HỌC TẬP MÔN HỌC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TĐTT HÀ NỘI

*ThS.Nguyễn Thị Diệu Khánh**

Tóm tắt: Thực trạng dạy và học các môn Lý luận chính trị nói chung và môn Triết học nói riêng theo chương trình đào tạo tín chỉ tại Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội những năm vừa qua, bên cạnh những mặt đạt được vẫn còn những bất cập cần được nghiên cứu, khắc phục. Bài viết này nhằm chia sẻ một số thông tin về việc học tập môn Triết học của sinh viên Nhà trường, đồng thời đưa ra một số hướng dẫn cụ thể nhằm trang bị cho các em sinh viên phương pháp học tập có hiệu quả khi học môn học này. Theo đó, biến quá trình đào tạo thành quá trình tự đào tạo, góp phần phát huy tính chủ động, tích cực của người học cũng như nâng cao chất lượng dạy và học môn học tại Nhà trường

Từ khóa: Triết học, phương pháp học tập, hướng dẫn, tự đào tạo, sinh viên tích cực, chủ động

Abstract: *The situation of teaching and studying Political Theory subjects in general and Philosophy in particular according to the credit training program at Hanoi University of Physical Education and Sports in recent years, besides the results, there are still some shortcomings which need to be researched and remedied. This article aims to share some information about the Philosophy studying of students, as well as giving some specific guidelines to equip students with effective learning methods. Additionally, turning the training process into a self-training process, contributing to promoting the active and positive of learners as well as improving the quality of teaching and learning subjects at the university.*

Keywords: *Philosophy, learning methods, guidance, self-training, active and positive, students*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Lịch sử nhân loại đã bước sang một kỷ nguyên mới, kỷ nguyên của thông tin và tri thức. Thông tin và tri thức được coi là tài sản vô giá, là quyền lực tối ưu của mỗi quốc gia. Sự phát triển như vũ bão của khoa học kỹ thuật và công nghệ đã dẫn đến sự gia tăng nhanh chóng khối lượng tri thức của nhân loại cũng như tốc độ ứng dụng vào đời sống xã hội tạo nên sự đa dạng của thế giới. Tình hình đó làm thay đổi nhiều quan niệm về giáo dục.

Với đặc thù là trường đào tạo các giáo viên giáo dục thể chất, sinh viên của Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

gặp rất nhiều khó khăn trong việc học tập các môn lý thuyết trong đó có môn Triết học. Việc quen, hứng thú và cơ thể vận động quá nhiều khi học các môn vận động đã làm cho các em rất dễ có cảm giác nhàm chán, không hứng thú khi tiếp thu lý thuyết. Bên cạnh đó, đặc thù của môn học là một môn khoa học có tính khái quát và trừu tượng rất cao, do đó nhiệm vụ đổi mới phương pháp giảng dạy, vận dụng các phương pháp giảng dạy tích cực trở thành yêu cầu cấp thiết đối với các giảng viên giảng dạy lý luận trong Nhà trường nói chung và với các giảng viên dạy môn Triết học nói riêng.

II. MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP HƯỚNG DẪN SINH VIÊN HỌC TẬP MÔN TRIẾT HỌC NHẪM NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG HỌC TẬP MÔN HỌC TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TĐTT HÀ NỘI

1. Thực trạng học tập môn triết học của sinh viên Trường

Ngày 19/7/2019, Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành Quyết định số 3036/BGDĐT- GDĐH về việc hướng dẫn thực hiện chương trình, giáo trình các môn Lý luận chính trị. Theo đó, thực hiện kết luận 94-KL/TW ngày 28/3/2014 của Ban Bí thư Trung ương Đảng” về tiếp tục đổi mới học tập lý luận chính trị trong hệ thống quốc dân” thì chương trình môn Triết học là một trong những môn bắt buộc đối với tất cả sinh viên trong chương trình đào tạo đại học, đối với tất cả cơ sở giáo dục đại học.

Thực hiện quyết định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, các giảng viên giảng dạy các môn Lý luận chính trị nói chung và giảng viên môn Triết học nói riêng của Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội đã tích cực tập tham gia tập huấn chuyên môn, tích cực nghiên cứu giáo trình mới và vận dụng kết hợp các phương pháp dạy học truyền thống với các phương pháp dạy học tích cực vào các bài giảng cho sinh viên nhà trường theo kế hoạch năm học.

Tuy nhiên, trong quá trình dạy học, giảng viên nhận thấy hiệu quả học tập môn học ở nhiều sinh viên chưa cao, các

em còn thụ động với môn học, chưa có phương pháp học tập hiệu quả. Thực trạng này do một số nguyên nhân chính về phía người học sau đây:

Một là, sinh viên chưa nhận thức được vai trò và tầm quan trọng của môn Triết học Mác - Lênin, chưa thấy được vai trò thế giới quan duy vật biện chứng và phương pháp luận luận khoa học của môn học.

Hai là, thái độ học tập trên lớp của sinh viên chưa tích cực tham gia vào bài giảng như phát biểu ý kiến, tham gia tranh luận, thảo luận... mà chủ yếu là tiếp thu bài giảng một cách thụ động, một chiều (nghe và ghi chép). Phần lớn sinh viên đều cho môn học này là môn học chung (thậm chí là môn học phụ) và cho rằng kiến thức của môn học này là trừu tượng khó học, khó ghi nhớ dẫn đến tâm lý lười học, lười đọc giáo trình, chán học môn học này.

Ba là, ngoài thời gian lên lớp thì quá trình tự học, tự nghiên cứu của sinh viên hầu như không diễn ra, nếu có thì đứt đoạn và không thường xuyên.

Bốn là, sinh viên thực hiện thi kết thúc học phần môn học này theo quan niệm chỉ cần qua môn, không phải thi lại hay theo cách thi trả bài.

Năm là, phương pháp học của sinh viên vẫn còn thụ động, học theo lối cũ (học chấp nhận, học thuộc lòng), chưa chuyển sang lối học mới tích cực, chủ động, sáng tạo. Nhiều sinh viên chỉ học

trong vở ghi, không chủ động nghiên cứu sách giáo trình và tài liệu tham khảo. Vì thế, sinh viên nắm kiến thức hời hợt, không có hệ thống.

2. Sự cần thiết phải hướng dẫn phương pháp học tập môn Triết học cho sinh viên của Nhà trường

Việc hướng dẫn phương pháp học tập môn Triết học cho sinh viên của Nhà trường là rất cần thiết, xuất phát từ những lý do sau:

Một là, dựa trên cơ sở đặc thù của môn Triết học Mác-Lênin

Đặc thù của khoa học Triết học là ở chỗ, trong sự phản ánh hiện thực, tri thức Triết học có tính khái quát hoá, trừu tượng hoá cao và được biểu đạt bằng hệ thống các khái niệm, phạm trù, nguyên lý, quy luật. Hơn nữa, Triết học là môn khoa học lý thuyết, chứ không phải môn khoa học ứng dụng. Chính vì vậy, môn học này thiên về những kiến thức hàn lâm và hầu như không có những mô hình thực nghiệm, ứng dụng, trực quan, nên để cho sinh viên hiểu được những tri thức Triết học mang tính trừu tượng cao đòi hỏi giảng viên phải hướng dẫn người học đi từ những cái cụ thể đến cái trừu tượng, từ đó khái quát để rút ra tri thức cần nghiên cứu, rồi liên hệ với thực tiễn, thông qua thực tiễn để chứng minh lý luận triết học, chứ không thể sơ đồ hóa bài giảng một cách máy móc hoặc thuyết trình bài giảng theo kiểu thông báo - tái hiện (thầy giảng trò nghe, thầy đọc trò chép). Với mỗi bài giảng đòi hỏi giảng viên phải có những lý giải sâu sắc về những kiến

thức cơ bản, đồng thời phải liên hệ với thực tiễn nhằm mục đích giúp người học xác lập cho mình thế giới quan và phương pháp luận khoa học cả trong nhận thức lẫn hoạt động thực tiễn. Vì vậy, trong quá trình giảng dạy những tri thức triết học Mác - Lênin, người giảng viên cần vận dụng đa dạng nhiều phương pháp dạy học cả truyền thống lẫn hiện đại, đồng thời có biện pháp tư vấn, hướng dẫn sinh viên các phương pháp học tập hiệu quả phù hợp với các phương pháp giảng dạy cụ thể.

Hai là, căn cứ vào đối tượng nhận thức

Đối tượng nhận thức của môn học này là sinh viên của Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội - là những sinh viên thiên về phát triển năng khiếu thể lực nên kiến thức về các môn lý luận xã hội còn nhiều hạn chế. Phần lớn sinh viên còn hạn chế về năng lực tiếp thu môn học do các em đang còn trẻ, vốn sống thực tiễn cũng như kinh nghiệm cuộc sống và kiến thức về triết học tích lũy được ở bậc phổ thông còn rất ít. Vì thế, khi bước vào học thì những tri thức triết học đối với các em còn mới mẻ. Mặt khác do tính hàn lâm, trừu tượng của tri thức triết học nên việc học tập những kiến thức ở phần này là rất khó khăn. Do đó, không ít sinh viên có tâm lý e ngại, rụt rè, thậm chí là “ghét” học, chán học, không thích học môn học này, từ đó kết quả học tập môn học này chưa cao.

Từ thực tiễn trên đòi hỏi giảng viên phải lựa chọn phương pháp dạy học bộ môn này phù hợp để lôi cuốn sinh viên

vào bài giảng, tạo được hứng thú học tập cho sinh viên cũng như có biện pháp đổi mới phương pháp học tập của sinh viên nhằm nâng cao chất lượng dạy học môn Triết học Mác - Lênin theo tinh thần đổi mới của Bộ Giáo dục và Đào tạo cũng như đáp ứng yêu cầu đào tạo theo chương trình học chế tín chỉ hiện nay.

3. Hướng dẫn phương pháp học tập môn Triết học theo hướng tích cực

Cũng như các môn khoa học khác, dạy học môn Triết học theo phương pháp tích cực luôn gắn liền với việc tăng cường hoạt động tự học của sinh viên. Do vậy, để giúp các em có phương pháp học tập tốt, giảng viên cần hướng dẫn cho sinh viên cách học, cách đi tới kiến thức, trên cơ sở đó tiếp tục quá trình tự học tập suốt đời.

Qua kinh nghiệm nhiều năm giảng dạy, chúng tôi đưa ra một phương pháp học gồm 6 bước để có thể học tập tốt môn học này:

Bước 1: Sinh viên đọc trước tài liệu ở nhà;

Bước 2: Sinh viên tập trung nghe giảng trên lớp;

Bước 3: Sinh viên tham gia hỏi - đáp, thảo luận;

Bước 4: Sinh viên chủ động, tự mình ghi chép bài giảng của thầy, ý hay của bạn;

Bước 5: Sinh viên tự hệ thống bài học;

Bước 6: Sinh viên thường xuyên ôn tập.

Tính khoa học của từng bước như sau:

Bước 1: Đọc tài liệu trước để sinh viên chủ động khi nghe giảng và tiếp thu bài giảng một cách không bị động

- Trước hết, giảng viên cần hướng dẫn cụ thể cho sinh viên cần phải đọc tài liệu nào? Phần nào? Theo những gợi ý định hướng nào?

Điều dễ nhận thấy, phương pháp nghiên cứu và học tập của sinh viên bị ảnh hưởng của những câu hỏi trong những nội dung kiểm tra, đánh giá họ sắp phải làm. Do đó, nhiều sinh viên sẽ đọc và suy nghĩ cẩn thận nếu bài kiểm tra yêu cầu đọc và suy nghĩ sâu. Vì thế, giảng viên cần nói rõ cho người học biết vì sao mình lại yêu cầu sinh viên đọc tài liệu, giáo trình đó và mình muốn họ học được gì từ đó.

- Thứ hai, giảng viên cần hướng dẫn phương pháp đọc cho sinh viên.

Trước hết là hướng dẫn khái quát những thao tác cơ bản khi đọc một tài liệu như: Khi đọc một tài liệu cần hiểu nội dung như thế nào? Suy nghĩ về mục đích viết của tác giả, mối quan hệ giữa những điều đọc được với các điều đã học, cách sử dụng những kiến thức đã đọc như thế nào?

Sau đó giảng viên gợi ý cho sinh viên làm những việc sau đây:

+ Nhìn vào những đầu mục trước khi nghiên cứu chương sách cần đọc.

+ Ghi ra giấy những câu hỏi mà họ muốn có lời giải đáp.

+ Ghi ra bên lề những ghi chú trong khi đọc.

+ Gạch chân hoặc tô màu những khái niệm, nội dung quan trọng.

- Thứ ba, giảng viên phải có biện pháp kiểm tra, khuyến khích việc đọc của SV.

Sinh viên sẽ tích cực đọc tài liệu khi giảng viên có yêu cầu rõ ràng và kiểm tra, đánh giá kết quả đọc một cách chặt chẽ. Họ sẽ thực sự tích cực đọc khi nhận thấy việc đọc đó là cần thiết cho việc tham gia quá trình dạy học của giảng viên và đem lại lợi ích thiết thực cho bản thân.

Bước 2: Tập trung nghe giảng trên lớp

Điều này có nghĩa là sinh viên không được nói chuyện riêng, làm việc riêng trong giờ học, phải tập trung chú ý cao độ vào lời giảng của thầy cô thì sinh viên mới hiểu được mọi ngọn nguồn của vấn đề, đặc biệt là những vấn đề khó (chỗ mà sinh viên đọc ở nhà chưa thể hiểu được). Đồng thời khi tập trung chú ý sinh viên sẽ tiếp nhận được những kiến thức sâu rộng của thầy cô mà trong sách không có. Điều này tạo sự tin tưởng và hứng thú cho sinh viên cũng như được gợi mở những ý tưởng mới cho việc nghiên cứu khoa học của bản thân.

Bước 3: Sinh viên tham gia hỏi - đáp, thảo luận

Việc tích cực tham gia bài giảng của thầy cô sẽ giúp sinh viên khi có những thắc mắc cũng như khi yêu cầu được trả lời, yêu cầu phải giải quyết vấn đề sẽ có cơ hội để trao đổi, tranh luận với thầy cô, với bạn bè, qua đó hiểu sâu hơn, nhớ lâu hơn về bài học. Tích cực tham gia hỏi - đáp, thảo luận, sinh viên còn có điều kiện

để khẳng định bản thân, rèn luyện kỹ năng phát hiện, phân tích, thuyết trình trước đám đông cũng như rèn luyện sự tự tin, mạnh dạn và vững vàng trong lập trường quan điểm cá nhân.

Bước 4: Chủ động, tự mình ghi chép bài giảng

Sau khi đã đọc trước, sinh viên đã hình dung được trình tự giảng của thầy cô cũng như các nội dung thầy cô sẽ giảng, thì cùng với quá trình nghe giảng và nghe trao đổi, thảo luận, sinh viên phải chủ động ghi chép những nội dung cần thiết, những nội dung đã đọc ở sách tham khảo, những nội dung thầy mở rộng, phát triển thêm những ý hay mà bạn bè phát biểu. Việc sinh viên tự mình ghi chép bài giảng mà không phải chép bài giảng của thầy cô giúp các em chủ động bắt óc suy nghĩ, không tiếp nhận tri thức một cách thụ động.

Bước 5: Sinh viên tự hệ thống từng bài học

Sau khi đọc trước, nắm bài một cách khái quát, nghe giảng để làm rõ và sâu sắc hơn những vấn đề mình đã đọc, tự ghi chép các ý mở rộng sâu sắc hơn của thầy, những ý cơ bản, then chốt của bài, kể cả những ý của sinh viên sáng tạo. Khi về nhà, sinh viên tự mình soạn lại theo đúng trình tự của bài đã học, nhưng với nhận thức của mình và cô đọng nhất. Trên cơ sở đó sinh viên sẽ dựa vào bài soạn lại này để ôn tập.

Bước 6: Sinh viên ôn tập bài học thường xuyên

Hiện nay, hầu hết sinh viên có thói quen là khi nào sắp sửa thi mới giờ bài ra học một cách bị động... Cách học đó là do sinh viên không có thói quen ôn tập thường xuyên, đã nhầm lẫn giữa ôn và học. Một vài ngày trước môn thi, Nhà trường cho nghỉ để ôn tập thì các em lại biến thành thời gian học quyết định trước khi thi, như vậy hiệu quả chắc chắn là thấp và không thể nhớ được bài vì khối lượng học quá nhiều.

Do vậy, các em tính đến chuyện “học tủ”, “làm phao”, “quay cóp”. Vì thế giảng viên cần hướng dẫn cho sinh viên cách ôn tập thường xuyên và nên kiểm tra bài cũ thường xuyên. Người xưa có câu “Mưa dầm thấm lâu”, trên cơ sở có từng bài do chính mình hệ thống lại, các em phải giờ ra xem lại thường xuyên, làm như vậy các em sẽ hiểu và nhớ lúc nào không hay. Việc này giúp cho quá trình ôn thi dễ dàng hơn và mang lại hiệu quả cao hơn.

4. Kết luận

Hướng dẫn phương pháp học tập môn Triết học và các môn khoa học ở các trường đại học và Trường Đại học Sư

phạm TĐTT Hà Nội là vô cùng cần thiết bởi đây là khâu quan trọng quyết định đến chất lượng học tập của sinh viên nói riêng và chất lượng giáo dục - đào tạo của các cơ sở giáo dục đại học nói chung nhằm đáp ứng yêu cầu nâng cao chất lượng nguồn lực con người trong thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa, hội nhập kinh tế quốc tế. Để thực hiện tốt nhiệm vụ đó, cần có sự thống nhất, đồng bộ giữa các cấp quản lý, khoa, bộ môn và các giảng viên trực tiếp giảng dạy về việc hướng dẫn cho sinh viên phương pháp học tập tích cực đối với môn học; đồng thời cần phải có những yêu cầu đối với sinh viên về thái độ và năng lực thích ứng với phương pháp dạy học mới. Chỉ như vậy thì quá trình đào tạo mới thực sự chuyển thành quá trình tự đào tạo, bồi dưỡng năng lực học tập suốt đời cho người học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Khánh Bằng (2001), *Phương pháp dạy học và dạy cách học ở đại học*, NXB Đại học sư phạm Hà Nội
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Nghị quyết Hội nghị Trung ương 8 khóa XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục đào tạo*.
3. Đào Ngọc Cảnh, Huỳnh Văn Đà (2012), *Nâng cao tính chủ động của sinh viên – giải pháp quan trọng để nâng cao chất lượng trong đào tạo theo học chế tín chỉ*, *Tạp chí khoa học của Đại học Cần Thơ*, số 22b
4. Nguyễn Kỳ (1995), *Phương pháp giáo dục tích cực*, NXB Giáo dục Hà Nội
5. Nguyễn Cảnh Toàn (1998), *Quá trình dạy tự học*, NXB Giáo dục Hà Nội.

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.

5. Bài viết gửi về địa chỉ: 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, hoặc nmtu.hupes@moet.edu.vn.

BAN BIÊN TẬP