

LỜI MỞ ĐẦU

Cùng với các trường trong cả nước khép lại hành trình năm học 2019-2020 với thành tích đáng tự hào, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội còn ghi thêm cho mình những dấu mốc mới, bởi dấu ấn được khẳng định bằng chính sự ghi nhận của Đoàn khảo sát đánh giá chất lượng cơ sở giáo dục nhà trường, cùng với đó là xuất bản ấn phẩm Bản tin Giáo dục thể chất và Thể thao trường học số 2 năm 2020.

Số bản tin được Ban biên tập kỳ vọng và mong muốn đem đến cho Quý độc giả và những người quan tâm đến giáo dục thể chất và thể thao trường học trong và ngoài nước coi như là một công trình chào mừng kỷ niệm 95 năm Ngày Báo chí cách mạng Việt Nam, tổng kết năm học 2019 - 2020 qua những bài viết của các chuyên gia, các nhà khoa học, nhà giáo, cán bộ viên chức và người học gửi tới. Tuy nhiên do khuôn khổ giới hạn, nên Bản tin không thể sử dụng hết bài viết của các tác giả, Ban biên tập Bản tin mong muốn tiếp tục nhận được sự tham gia của các nhà khoa học, nhà giáo, cán bộ, viên chức, người học trong và ngoài trường.

Thay mặt Ban biên tập, chúng tôi xin chân thành gửi lời cảm ơn đến các tác giả đã gửi bài, các nhà khoa học đã nhận xét, phản biện. Đặc biệt xin chân thành cảm ơn Cục Báo chí - Bộ Thông tin Truyền thông đã cấp phép cho Bản tin. Xin cảm ơn Cục Thông tin Khoa học và Công nghệ quốc gia đã cấp mã số ISSN. Xin 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 ngày càng được nâng cao chất lượng để tạo nền tảng cho việc nâng cấp thành tạp chí khoa học.

TỔNG BIÊN TẬP
TS. Nguyễn Duy Quyết

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 Diệp	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

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

**

Tóm tắt: Bóng đá mệnh danh là môn thể thao "Vua" được trên 4 tỉ người khắp hành tinh yêu thích, quan tâm theo dõi. Để trình diễn môn Bóng đá trong các trận đấu một cách thực sự lôi cuốn, trình phục được trái tim hâm mộ của hàng triệu khán giả trên toàn thế giới là vấn đề khó đòi hỏi vận động viên Bóng đá phải hội tụ đủ các phẩm chất về thể lực, kỹ chiến thuật, tâm lý, lòng đam mê và toàn bộ hệ thống các điều kiện cần thiết đảm bảo để vận động viên bóng đá có cơ hội thể hiện tài năng của mình như trang thiết bị, sân bãi, dụng cụ tập luyện, chế độ chính sách đãi ngộ... Bài viết này sẽ cung cấp cho độc giả một số thông tin cần thiết, bổ ích nâng cao được tính hiệu quả ở các tình huống thi đấu khác nhau trong hoạt động hoạt động chuyên môn của các VĐV bóng đá

Từ khóa: Thông tin cần thiết, bổ ích nâng cao được tính hiệu quả ở các tình huống thi đấu khác nhau trong hoạt động hoạt động chuyên môn của các VĐV bóng đá.

Abstract: Football is known as the "King" sport that is loved by over 4 billion people around the planet. To perform the football game in a truly captivating match, to win the hearts of millions of viewers around the world is a difficult problem that requires football players to have enough products. physical strength, tactical, psychological, passion and the entire system of necessary conditions to ensure that football players have the opportunity to show their talents such as equipment, yards, training tools, remuneration policies ... This article will provide readers with some necessary and useful information to improve the effectiveness in different competition situations in their activities. professional activities of football players

Key words: Necessary and useful information to improve the effectiveness in different situations in the professional activities of football players

Bóng đá mệnh danh là môn thể thao "Vua" được trên 4 tỉ người khắp hành tinh yêu thích, quan tâm theo dõi. Để trình diễn môn Bóng đá trong các trận đấu một cách thực sự lôi cuốn, trình phục được trái tim hâm mộ của hàng triệu khán giả trên toàn thế giới là vấn đề khó đòi hỏi vận động viên Bóng đá phải hội tụ đủ các phẩm chất về thể lực, kỹ chiến thuật, tâm lý, lòng đam mê và toàn bộ hệ thống các điều kiện

cần thiết đảm bảo để vận động viên bóng đá có cơ hội thể hiện tài năng của mình như trang thiết bị, sân bãi, dụng cụ tập luyện, chế độ chính sách đãi ngộ...

Bài viết này sẽ cung cấp cho độc giả một số thông tin cần thiết, bổ ích nâng cao được tính hiệu quả ở các tình huống thi đấu khác nhau trong hoạt động hoạt động chuyên môn của các VĐV bóng đá (bảng 1).

Bảng 1. Những yếu tố quyết định tính hiệu quả cao ở các tình huống thi đấu khác nhau trong hoạt động của các VĐV bóng đá (P.V.Oxtasev, 1982)

Các loại hình hoạt động của VĐV bóng đá	Những khả năng và chỉ số quyết định
<p>Không bóng</p> <p>Các động tác di chuyển: đi bộ, các bước đệm và chéo sang bên, nhảy lên phía trước, bật cao; chạy chuyên cánh và thay đổi tốc độ; chạy tăng tốc từ khoảng cách 10-20m</p> <p>Chạy nhanh trên các đoạn 30-70</p>	<p>Các khả năng phối hợp: khả năng phân biệt các thông số các động tác, giữ thăng bằng (trạng thái tĩnh và động), khả năng thả lỏng cơ, khả năng định hướng trong không gian</p> <p>Các khả năng tốc độ: sức nhanh của phản xạ phức tạp đối với đối tượng di động, sức nhanh của các động tác đơn, tần số các động tác</p> <p>Các khả năng sức mạnh: sức mạnh tốc độ, sức mạnh xuất phát</p>
<p>Có bóng</p> <p>Những cú sút bóng bằng hai chân</p>	<p>Tốc độ cao trong điều kiện kiểm soát tầm nhìn tối thiểu. Sức nhanh của các động tác đơn và phản xạ lựa chọn. Sức nhanh của sự tập trung chú ý. Khả năng duy trì sức bền: sức bền đặc thù</p> <p>Các khả năng phối hợp:</p> <p>Khả năng phân biệt các thông số của động tác, khả năng phối hợp các động tác</p> <p>Các khả năng sức mạnh: sức mạnh tốc độ (sức mạnh bột phát)</p> <p>Mức độ ổn định tâm lý</p>
<p>Những quả đánh đầu</p>	<p>Các khả năng động cơ tâm lý:</p> <p>Đánh giá các đặc tính không gian - thời gian của quả bóng đang bay; độ chính xác của sự phân phối sức lực</p> <p>Các khả năng sức mạnh: sức mạnh tốc độ</p> <p>Các khả năng phối hợp: khả năng phân biệt các thông số không gian - thời gian</p>
<p>Lấy bóng từ đối thủ</p> <p>Bắt bóng bằng 2 tay</p> <p>Sự tác động tương hỗ chiến thuật (trong tấn công và phòng thủ)</p>	<p>Các khả năng tốc độ: phản xạ lựa chọn phức tạp các động tác, sức nhanh của các động tác đơn</p> <p>Các khả năng phối hợp: khả năng định hướng trong không gian, khả năng phối hợp các động tác</p> <p>Khả năng duy trì sức bền: sức bền tốc độ, sức mạnh tốc độ, khả năng phối hợp</p> <p>Các chỉ số yếu trắc học: chiều dài cơ thể và 2 tay</p> <p>Các khả năng phối hợp: khả năng phối hợp các động tác</p> <p>Các khả năng tốc độ: tốc độ của động tác đơn, phản phức tạp đối với đối tượng di động (quả bóng) và khả năng lường trước</p> <p>Các khả năng sức mạnh: sức mạnh bột phát, sức mạnh xuất phát</p> <p>Khả năng mềm dẻo ở các khớp</p> <p>Các khả năng trí tuệ</p> <p>Tư duy. Các khả năng ý chí</p> <p>Khả năng sáng tạo</p>

Các khả năng phối hợp: độ chính xác của các động tác
 Các khả năng tốc độ: tốc độ trong các hành động vận động trọn vẹn, phản xạ lường trước

Trong khi phân tích những chỉ số trình độ huấn luyện chung và chuyên môn của các VĐV bóng đá năng khiếu ở lứa tuổi 14-16 G.A.Lixentruc (2003) đã nhấn mạnh 3 yếu tố chủ đạo chung (bảng 2). Cụ thể, yếu tố thứ nhất vai trò của nó chiếm tỉ lệ 29.9%, có ý nghĩa quyết định sự phát triển thể lực chung của các cầu thủ. Yếu tố này bao gồm chiều cao và cân nặng của VĐV, ném bóng nhò, ném biên, sút bóng xa và

chạy con thoi (những hệ số tương quan nằm trong khoảng 0.413-0.799). Trong yếu tố thứ hai, vai trò của nó chiếm tỉ lệ 28.1%, gồm 7 test chạy và nhảy. Yếu tố này được coi là những khả năng tốc độ và sức mạnh của các VĐV bóng đá. Trong yếu tố thứ ba xác định những khả năng phối hợp chuyên môn của các cầu thủ trong các bài tập với bóng. Tỉ trọng của nó trong kết quả chung chiếm 13.8%

Bảng 2. Phân tích yếu tố của các chỉ số trình độ huấn luyện chung và chuyên môn của các VĐV bóng đá 14-16 tuổi

Các chỉ số	Yếu tố % kết quả chung		
	29.9	28.1	13.8
Chiều cao	0.511	0.321	0.099
Cân nặng	0.413	0.288	-0.115
Chạy 60m	0.215	-0.693	0.121
Bật xa tại chỗ:			
- Bật xa	0.188	-0.795	-0.311
- Bật cao	0.300	-0.681	0.159
Chống đẩy 2 tay	0.402	0.183	0.211
Ném bóng nhò	0.623	0.159	0.090
Chạy theo hình tam giác	0.311	-0.699	0.083
Chạy, nhào lộn, chạy 20m	-0.211	-0.699	0.159
Test Kuper	0.395	-0.483	0.189
Sút vào đích bằng chân phải	0.012	0.088	0.479
Trượt dốc dẫn bóng 35m	-0.415	-0.675	0.329
Chạy con thoi 45m	0.587	-0.189	0.200
Tâng bóng:			
- Bằng chân	0.288	-0.112	0.775
- Bằng đầu	0.113	0.017	0.437
Trượt dốc. Sút vào đích bằng chân trái, chân phải	-0.099	0.275	0.489
Kiểm tra độ chính xác của quả chuyên bóng	-0.175	0.388	0.471
Ném biên	0.795	0.083	0.118
Hoạt động của 2 chân trong phòng thủ	0.271	-0.117	0.089
Sút bóng xa	0.695	-0.217	0.095

Tính hiệu quả của hoạt động thi đấu của thủ môn được xác định bằng:

Những đặc điểm hình thái học của cấu tạo cơ thể (chiều cao của VĐV cần phải đạt trong khoảng 180-190cm);

Sự phát triển tốt các khả năng vận động (các khả năng phối hợp, các phản xạ vận động nhanh, sức nhanh của động tác đơn, các khả năng sức mạnh; sức mạnh tốc độ; tố chất mềm dẻo;

Các khả năng hoạt động thể lực;

Các đặc điểm động cơ tâm lý: khả năng phân phối sức lực, phân biệt các đặc tính không gian - thời gian của các động tác, dự báo đúng các sự kiện;

Các đặc điểm tâm lý: khối lượng, tính ổn định và khả năng tập trung chú ý; ý chí vượt trở ngại, tính quyết đoán, sự can đảm, tính kiên trì đạt được mục đích;

Có ý thức tập luyện bóng đá cao;

Tốc độ của các quá trình hồi phục;

Các khả năng trí tuệ: phân tích và đánh giá đúng mức những kết quả hoạt động thể thao của bản thân.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Quang Hải (2014) Tuyển chọn Vận động viên thể thao; NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
2. Л.П. Сергиенко (2013) Tuyển chọn Thể thao Lý luận và thực tiễn; NXB Xuất nhập khẩu Moscow UDC 796/799 BBK 75.0 C32.
3. Bompa, T. O (1999). Periodization: theory and methodology of training. Champaign: Human Kinetics.

THỰC TRẠNG ĐẬP BÓNG Ở VỊ TRÍ SỐ 4 CỦA NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TĐTT HÀ NỘI

*Th.s. Đào Xuân Anh + Th.s. Lê Thị Thu Hương + Th.s. Nguyễn Việt Hồng ***

1. Đặt vấn đề

Trong thực tế thi đấu bóng chuyên, đập bóng mạnh có thể không mang lại hiệu quả cao vì đối phương tổ chức chắn bóng rất kín, vì vậy vấn đề đặt ra là thay đổi các miếng đánh trong các tình huống nhanh, chớp nhoáng gây bất ngờ cho đối phương để giành chiến thắng. Nhất là ngày nay, chiều cao, sức bật, trình độ VĐV phát triển thì xu thế tấn công càng thể hiện rõ tầm quan trọng của nó. Đập bóng thường được sử dụng ở vị trí số 4 bởi vì ở vị trí này rất thuận lợi trong tấn công, gần chuyên hai là trung tâm để tổ chức tấn công và phối hợp chiến thuật nhanh biến hoá: góc độ đập bóng rộng có thể đập bóng theo nhiều hướng khác nhau.

Qua khảo sát sơ bộ chúng tôi nhận thấy, hiệu quả kỹ thuật đập bóng vị trí số 4 của nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSPTĐTT Hà Nội còn nhiều hạn chế như: Chạy bước đà chưa đúng, tầm tiếp xúc bóng chưa chuẩn xác, sự phối hợp chuyên 2 và người đập chưa có sự ăn

ý... Do vậy, để nâng cao hiệu quả huấn luyện và bổ sung lực lượng kế cận cho tuyển trên, thì việc lựa chọn những phương tiện chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện là vấn đề vô cùng cấp thiết.

Trong thực tế đã có nhiều công trình nghiên cứu về các kỹ thuật đập bóng của các tác giả như: Đặng Hùng Mạnh (trường ĐHSPTĐTT Hà Nội); Trần Chí Công (trường ĐHSPTĐTT Hà Nội); nhưng chưa có tác giả nào nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng là sinh viên đội tuyển Bóng chuyên nữ trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

Xuất phát từ thực tiễn nêu trên, chúng tôi đã xác định nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội”

2. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp phỏng vấn; 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 Mức độ sử dụng và hiệu quả của kỹ thuật tấn công ở vị trí số 4 của nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Bảng 3.1. Kết quả thống kê mức độ sử dụng và hiệu quả của kỹ thuật tấn công ở vị trí số 4 tại giải bóng chuyền SV các trường ĐH - CĐ khu vực Hà Nội năm 2018 và 2019

Số trận	Kỹ thuật đập bóng	Số lần thực hiện	Tỷ lệ%	Số điểm ghi được	Tỷ lệ %
10	Giãn biên số 4	550	16,3	310	18,3
	Giãn biên số 2	530	15,8	280	16,6
	Đập bóng nhanh số 3	780	23,2	480	28,4
	Đập lao tên bắn	510	15,1	190	11,2
	Đập bóng trung bình	480	14,2	160	9,5
	Các dạng đập bóng khác	520	15,4	270	16
Tổng		3370	100	1690	100

Từ kết quả ở bảng 3.1 cho thấy, trong 15 trận đấu có 3370 lần đập bóng. Ở đây kỹ thuật đập bóng được sử dụng nhiều nhất là đập bóng nhanh ở vị trí số 3, với 780 lần – chiếm tỷ lệ 23,2% (tỷ lệ ghi điểm 28,4%), đứng vị trí thứ hai là kỹ thuật đập bóng giãn biên ở vị trí số 4 được sử dụng 550 lần - chiếm tỷ lệ 16,3% (tỷ lệ ghi điểm 18,3%), tiếp theo là kỹ thuật đập bóng giãn biên số 2 được sử dụng 530 lần – chiếm tỷ lệ 16,3% (tỷ lệ ghi điểm 16,6%). Kỹ thuật đập bóng trung bình được sử dụng 480 lần – chiếm tỷ lệ 14,2% (tỷ lệ ghi điểm 9,5%) và các dạng đập bóng khác được sử dụng 520 lần – chiếm tỷ lệ 15,4% (tỷ lệ ghi điểm 16%).

Như vậy, các đội bóng đều sử dụng kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 nhiều lần và ghi điểm với hiệu suất cao so với các kỹ thuật đập bóng khác. Do đó có cơ sở cho

Để đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 so với kỹ thuật đập bóng khác. Chúng tôi tiến hành quan sát 15 trận đấu tại giải Bóng chuyền sinh viên khu vực Hà Nội năm 2018 và 2019. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3.1..

rằng, kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 này chứng minh ưu thế của mình so với các kỹ thuật khác thuộc nhóm kỹ thuật tấn công và được khẳng định là một trong những kỹ thuật tấn công có uy lực nhanh mạnh và có áp lực áp đảo cao

3.2. Hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 qua các năm của đối tượng nghiên cứu

Qua phỏng vấn, đánh giá tính thông báo và độ tin cậy của các test, đề tài đã lựa chọn được 03 test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu gồm: *Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (lần); Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (lần); Nhảy dây đôi 30 lần (s).*

Từ các test đã lựa chọn, đề tài tiến hành so sánh hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 của nữ đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSPTDTT Hà Nội qua các năm. Kết quả như trình bày tại bảng 3.2.

Bảng 3.2. Hiệu quả đập bóng nhanh ở vị trí số 4 qua các năm

TT	Các Test	Năm 2018	Năm 2019
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$
1	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.45 ± 1.22	6.38 ± 1.32
2	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.32 ± 1.14	6.24 ± 1.22
3	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	25.24 ± 3.23	25.62 ± 3.31

Qua bảng 3.2 cho thấy, hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 của đối tượng nghiên cứu năm 2018 tốt hơn năm 2019 được thể hiện qua giá trị trung bình kiểm tra qua các năm; Năm 2018 và 2019, hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 chỉ đạt mức trung bình. Điều này cho thấy, cần tìm ra nguyên nhân, các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu qua đó lựa chọn bài tập và các biện pháp khắc phục phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu.

3.3. Các yếu tố chi phối hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 của đối tượng nghiên cứu.

Để có thể lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng, đặc biệt là đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, chúng tôi đã quan sát và trao đổi cùng với các HLV và chuyên gia về các yếu tố chi phối hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4. Kết quả được trình bày ở bảng 3.3.

Bảng 3.3. Các yếu tố chi phối hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4

Yếu tố chi phối	Thể lực		Kỹ thuật		Tâm lý	
	Tốt	Không tốt	Tốt	Không tốt	Tốt	Không tốt
Hiệu quả						
18 sinh viên	11	7	8	10	11	7
Tỷ lệ %	61	39	44	56	61	39

Qua bảng 3.3 cho thấy, 11 SV đập bóng ở vị trí số 4 đạt hiệu quả tốt là do thể lực tốt chiếm 61%, 8 nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội có kỹ thuật tốt chiếm 44% và 10 nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội có trạng thái tâm lý tốt chiếm 61% còn lại là các SV có thể lực, kỹ thuật tâm lý không tốt.

Trong thi đấu bóng chuyền thì thể lực đóng vai trò quan trọng, thể lực là nền tảng cho việc thực hiện các kỹ thuật và mọi hành vi chiến thuật. Trình độ thể lực

của VĐV không cao sẽ không đáp ứng được yêu cầu thi đấu căng thẳng, liên tục trong thời gian dài thi đấu. Các môn thể thao tập thể nói chung và môn bóng chuyền nói riêng, đòi hỏi VĐV phải thực hiện nhiều kỹ thuật khác nhau, phải gắng sức liên tục và phải biết phân phối thể lực hợp lý cho cả trận đấu. Do vậy ở những trận kéo dài sang hiệp 4-5 VĐV thường bị giảm sút về thể lực, dẫn đến hiệu quả phối hợp động tác không cao.

Càng về các hiệp đấu cuối số lần đập bóng cơ bản cũng như hiệu quả đập bóng càng giảm, hầu hết các hiệp đấu căng

thăng hiệu quả đập bóng nhanh bị giảm sút nhanh chóng, dẫn đến thực hiện kỹ thuật thiếu chính xác, kèm theo tâm lý của VĐV bị ảnh hưởng.

Trong quá trình đánh giá thực trạng, chúng tôi nhận thấy khi thực hiện kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của các nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội ở giai đoạn huấn luyện chiến thuật còn tồn tại những sai lầm thường mắc như sau:

- Bước đà của VĐV khi thực hiện kỹ thuật còn chưa tốt, khoảng cách giữa người chuyên hai và lưới quá gần nên ảnh hưởng kỹ thuật rất lớn, làm cho động tác bị gò bó và đơn điệu hơn, khả năng chạm lưới rất cao tính nhịp điệu của động tác bị hạn chế. Bởi vì VĐV chạy đà chưa tốt nên làm chậm nhịp độ tấn công làm hạn chế hiệu quả của những quả tấn công.

- Điều chỉnh lượng vận động còn chưa tốt khi thực hiện kỹ thuật đòi hỏi sức mạnh tốc độ rất lớn. VĐV chưa biết dùng sức trong nhiều tình huống khác nhau vì thời gian kéo dài, thể lực bị giảm xuống làm cho VĐV thực hiện kỹ thuật thiếu chính xác, hiệu quả không cao.

- Tay đánh bóng không linh hoạt, khả năng ra tay đánh bóng chậm, biên độ còn hẹp chưa vươn hết cánh tay. Đồng thời tạo

lực từ thân người lên bả vai, vai lên cẳng tay đến cổ tay còn yếu, vì vậy làm hạn chế tầm đánh bóng.

- Sự ổn định kỹ thuật còn kém nên VĐV chưa tự tin, nhiều lúc hay nóng vội nên xử lý tình huống chưa được tốt, sự quyết liệt thể hiện không đúng lúc, nhìn nhận xử lý tình huống còn chưa linh hoạt dẫn đến hiệu quả đập bóng không tốt.

Đó là những sai lầm thường mắc của đội, chính vì vậy đòi hỏi HLV phải đưa ra những bài tập và phương pháp tập luyện có hiệu quả nhất để khắc phục, sửa chữa những sai lầm thường mắc của đội nhằm nâng cao kỹ thuật và thể lực cho VĐV để có những hiệu quả tốt nhất.

4. Kết luận

Quá trình nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 của nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSPTDTT Hà Nội còn nhiều hạn chế, thể hiện qua mức độ và hiệu quả sử dụng kỹ thuật trong thi đấu; qua kết quả kiểm tra giữa các năm...từ đó, đã xác định được những yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 của đội tuyển nghiên cứu làm căn cứ lựa chọn bài tập và biện pháp phù hợp nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền của Nhà trường

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hà Mạnh Thu (1986), “Chương trình huấn luyện tuyển chọn 1 năm dành cho VĐV Bóng chuyền nữ 15 - 17 tuổi”, *Bản tin KHKT TDTT, chuyên đề Bóng chuyền*, Viện KH TDTT, Hà Nội.
2. Hà Mạnh Thu (1987), “Một số thử nghiệm xác định thể lực của VĐV đội tuyển Bóng chuyền”, *Bản tin KHKT TDTT, chuyên đề Bóng chuyền*, Viện KH TDTT, Hà Nội.
3. Bùi Trọng Toại (1996), *Bước đầu xác định hệ thống test kiểm tra thể lực VĐV bóng chuyền nữ*, Đại học TDTT II.
4. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán – Lê Anh Thơ (1997), *136 trò chơi vận động dân gian*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà

Nghiên cứu một số bài tập bổ trợ nhằm phát triển sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch cho sinh viên chuyên sâu Bơi lội K50 Trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội

ThS. Vũ Văn Thịnh , Phan Ngọc Linh- BM Bơi

*Nguyễn Mạnh Toàn **



I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội là một cơ sở chủ chốt đào tạo giáo viên GDTC. Việc lựa chọn được các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn là “cột mốc tiêu chuẩn” để tạo ra sự thay đổi cho bản thân người học với đầy đủ ý nghĩa của nó. Qua kiểm tra đánh giá, người học nhận ra được chính mình, từ đó tìm cách củng cố, phát triển những kinh nghiệm, những tiềm năng sẵn có, tạo động lực cho quá trình học tập, hoàn thiện nhân cách. Chính vì vậy, việc lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn có đủ độ tin cậy, đảm bảo đủ cơ sở khoa học ứng dụng trong tập luyện và kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực chuyên

môn cho sinh viên chuyên sâu bơi lội trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội là hết sức cần thiết.

Các Phương pháp nghiên cứu được sử dụng phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.1. Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch cho sinh viên chuyên sâu Bơi lội trong chương trình đào tạo Trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội”.

Để tìm hiểu thực trạng sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch cho sinh viên chuyên sâu Bơi lội K50 Trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội” chúng tôi đã tiến hành quan sát và thống kê các buổi trên cạn và dưới nước của sinh viên chuyên sâu bơi của Trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội”. Tổng hợp từ 30 buổi tập trong tháng 2 tháng 3 tháng 4 năm 2019 trong đó có 10 buổi trên cạn và 20 buổi dưới nước. Chúng tôi quan sát về các mặt sau:

- Các bài tập sử dụng.
- Thời gian sử dụng cho mỗi loại bài tập.
- Mục đích phát triển của các bài tập.
- Trình độ tập luyện của các sinh viên

Đồng thời chúng tôi tiến hành phỏng vấn 16 chuyên gia, HLV trong các TTTDTT Hà Nội, các giảng viên bộ môn bơi lội Trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội

để hiểu thêm về thực trạng và mức độ sử dụng các bài tập đó.

Mức độ ưu tiên sẽ là:

- Thường xuyên sử dụng,
- Có sử dụng,
- Ít sử dụng.

Kết quả được trình bày tại bảng 1.1

Bảng 2.1: Mức độ sử dụng các bài tập sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch cho sinh viên chuyên sâu Bơi lội theo chương trình đào tạo Trường đại học sư phạm thể thao Hà Nội (n=16)

TT	Kết quả Bài tập	Thường xuyên Sử dụng		Có sử dụng		Ít sử dụng	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1	Bơi phối hợp ếch 25; 50m	2	12,5	5	31,25	9	56,25
2	Nhảy dây đơn với dây thùng to	8	50	4	25	4	25
3	Bơi ếch biến tốc	5	31,25	5	31,25	6	37,5
4	Bài tập leo dây thùng cao 5m	2	12,50	5	31,25	9	56,25
5	Bài tập gánh tạ 10kg bật nhảy co duỗi tay về trước.	1	6,25	2	12,5	13	81,25
6	Bơi ếch kéo xô	5	31,25	3	18,75	8	50
7	Lắc dây thẳng to 7m bằng 2 tay	4	25	7	43,75	5	31,25
8	Nhảy dây đôi chụm chân 1'30s	13	81,25	3	18,75	0	0
9	Bơi 4- 6 x25m, 50m, 100m trườn tay ếch có bàn quạt	14	87,5	2	12,5	0	0
10	Bơi 25m, 50m, 100m ếch có gầu cản	16	100	0	0	0	0
11	Bơi ếch kéo dây cao su 1'	10	62,5	4	25	2	12,5
12	Bơi ếch 6-8x25m, 50m, 75m, 100m . V=80-100% max	8	50	6	37,5	2	12,5
13	Bơi ếch biến tốc 3-6 x100m	9	56,25	5	31,25	2	12,5

Kết quả bảng 1.1 cho thấy phần lớn các chuyên gia, các HLV ở TTTDTT và giáo viên sở tại đã chú trọng tới việc sử dụng bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch tuy nhiên các bài tập còn thiếu sự đa dạng, ít chú trọng tới các bài tập trên cạn. Mặt khác theo kết quả quan sát thì thời gian cho mỗi bài tập chỉ có từ 15-20 phút và mật độ sử dụng các bài tập trong tuần chỉ từ 1-2 lần là quá ít.

2.2. Thực trạng về sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch cho sinh viên chuyên sâu Bơi lội K50 Trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.

Để có cơ sở cho việc lựa chọn bài tập chúng tôi đã tiến hành khảo sát thực trạng sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch của sinh viên chuyên sâu Bơi lội K50

Bảng 2.2: Thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch cho sinh viên chuyên sâu Bơi lội K50 Trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả	$\bar{x} \pm \delta$
1	Quạt tay ếch với dây cao su trên cạn 30s tính (lần/s).		56.2 \pm 0,46
2	Bơi 50m tay kiểu bơi ếch có bàn quạt tính thành tích(s).		40 \pm 1.3

Kết quả bảng 1.2 cho thấy các chỉ số về sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch cho sinh viên chuyên sâu Bơi lội K50 Trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội còn chưa cao. Rõ ràng thực trạng này có mối quan hệ chặt chẽ với việc sử dụng các bài tập để phát triển sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch cho sinh viên Trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.

3. Cơ sở lựa chọn bài tập.

Để có thể lựa chọn các bài tập hỗ trợ nhằm sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu

Trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội”

Bằng các test kiểm tra đánh giá SMTĐ được chúng tôi lựa chọn từ các nội dung mà các giảng viên bộ môn bơi Trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội đang sử dụng để kiểm tra cho các sinh viên của trường sau 1 năm tập luyện. Các nội dung đánh giá bao gồm:

- Quạt tay ếch với dây cao su trên cạn 30s tính (l/s).
- Bơi 50m tay kiểu bơi ếch tính thành tích (s)
- Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 1.2.

bơi ếch cho sinh viên chuyên sâu Bơi lội K50 Trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội chúng tôi tiến hành theo 3 bước:

Bước 1: Xác định nguyên tác lựa chọn bài tập.

Thông qua các tài liệu chuyên môn và tham khảo ý kiến các HLV môn bơi ở các TTTDTT, các chuyên gia, thầy cô giáo trong bộ môn bơi của Trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội, chúng tôi đã đưa ra các căn cứ khi lựa chọn bài tập

nhằm phát triển sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch như sau:

+ Nguyên tắc 1: Các bài tập hỗ trợ được lựa chọn phải đảm bảo tính toàn diện đáp ứng yêu cầu tập luyện trên cạn và dưới nước.

+ Nguyên tắc 2: Các bài tập phải gắn liền với kỹ thuật động tác tay (đặc biệt tay ếch).

+ Nguyên tắc 3: Các bài tập phải tuân thủ nguyên tắc nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ nhẹ đến nặng.

+ Nguyên tắc 4: Các bài tập được lựa chọn phải phù hợp với đặc điểm của đối tượng, trình độ thể lực và trình độ kỹ thuật của sinh viên.

+ Nguyên tắc 5: Kết hợp giữa huấn luyện chung và huấn luyện chuyên môn.

+ Nguyên tắc 6: Nguyên tắc hệ thống.

+ Nguyên tắc 7: chỉ cần lựa chọn các bài tập đơn giản.

Để tăng độ tin cậy và đảm bảo tính khách quan trong việc xác định các nguyên tắc lựa chọn bài tập chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các HLV, giáo viên bơi. Với số phiếu phát ra 19, thu về 17, kết quả phỏng vấn xác định nguyên tắc lựa chọn bài tập được trình bày tại bảng 3.1

Bảng 3.1: Kết quả phỏng vấn xác định căn cứ lựa chọn bài tập(n=17).

TT	Kết quả Nguyên tắc	Tán thành	Tỷ lệ %
1	Các bài tập hỗ trợ được lựa chọn phải đảm bảo tính toàn diện đáp ứng yêu cầu tập luyện trên cạn và dưới nước.	14	82,35
2	Các bài tập phải gắn liền với kỹ thuật động tác tay (đặc biệt tay ếch).	17	100
3	Các bài tập phải tuân thủ nguyên tắc nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ nhẹ đến nặng.	15	88,23
4	Các bài tập được lựa chọn phải phù hợp với đặc điểm của đối tượng, trình độ thể lực và trình độ kỹ thuật của sinh viên.	16	94,11
5	Kết hợp giữa huấn luyện chung và huấn luyện chuyên môn.	17	100
6	Nguyên tắc hệ thống.	15	88,23
7	Chỉ cần lựa chọn các bài tập đơn giản.	5	29,41

Kết quả bảng 3.1 cho thấy có 6/7 nguyên tắc đã được các chuyên gia, HLV tán thành khi phỏng vấn với số phiếu đạt từ 82,35 % trở lên và chúng tôi đã sử dụng 6 nguyên tắc có số phiếu tán thành cao đạt từ 82,35% trên để làm cơ sở cho việc lựa chọn bài tập.

Bước 2: Tổng hợp các bài tập hỗ trợ nhằm phát triển sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch cho sinh viên chuyên sâu

Bơi lội K50 Trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.

Bài tập 1: Bơi 4 kiểu với gàu cạn (Không xuất phát) cự ly 25m

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ

- Nội dung: 6-8 tổ x25m. Thời gian nghỉ giữa: r=1 phút 30.

- Yêu cầu: Bơi với tốc độ tối đa và gần tối đa. Tay ôm ván bơi.

Bài tập 2: Bơi kéo giãn dây cao su bằng tay(2 người ngược chiều nhau).

- Mục đích phát triển sức mạnh của
- Nội dung: Dùng dây cao su dài 10-15m. Buộc mỗi đầu dây vào thắt lưng một người sau đó cho 2 người cùng xuất phát ở vạch 25(m) (giữa bể) 2 chân kẹp ván bơi thực hiện động tác quạt tay bơi ngược chiều nhau.

- Khối lượng: 4 đến 5 lần x 30 giây tính từ khi dây bắt đầu căng.

Nghỉ giữa: 1 phút 30 giây.

Bài tập 3: Kéo dây cao su (cố định một đầu)

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ của đôi tay.

- Nội dung: Dùng dây cao su 10-15m buộc một đầu cố định vào thành bể một đầu buộc vào thắt lưng vận động viên hai chân kẹp ván bơi thực hiện động tác bơi tay ếch.

- Khối lượng: 4-5 lần x30 giây. Nghỉ giữa 2 phút tốc độ bơi gần tối đa.

- Yêu cầu: Thời gian tính bắt đầu từ dây căng.

Bài tập 4: Bơi với áo cản nước (không có xuất phát)

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền chuyên môn

- Nội dung: Mặc áo cản nước chân kẹp ván bơi thực hiện động tác tay ếch.

- Khối lượng: 4-5 tổ x 50m . Nghỉ giữa 2 phút tốc độ gần tối đa.

Bài tập 5: Bơi kéo tạ ròng rọc:

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ các nhóm cơ đùi và cơ cẳng chân, cơ cánh tay, cơ vai, cơ ngực.

- Nội dung: Buộc đầu dây ròng rọc với thắt lưng thực hiện đạp thành bể bơi ếch cả chân và tay với trọng lượng tạ là 10kg.

- Thực hiện: 2 đến 3 lần x30 giây với trọng lượng tạ 10-15 kg thực hiện gắng sức tối đa.

- Yêu cầu: Dây nối giữa tạ ròng rọc và thắt lưng vận động viên không co giãn co hoặc co giãn rất ít.

Bài tập 6: Bơi đứng, hai tay ôm bao cát 3-5kg thực hiện động tác chân bơi đứng nhô người lên cao trong thời gian từ 15-20 giây.

- Mục đích : Phát triển sức mạnh tốc độ của chân

- Số lượng: 3-5 lần tập lại, thời gian nghỉ giữa 1 phút 30 giây.

- Nội dung: Sau khi lựa chọn được 6 bài tập với nội dung trình bày ở trên chúng tôi sử dụng phương pháp phỏng vấn để bước đầu kiểm định độ tin cậy khoa học của các bài tập và tránh được tính chất chủ quan khi lựa chọn và ứng dụng bài tập.

Bài tập 7: Bơi tốc độ theo dây cao su:

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ

- Nội dung: 6-8 tổ x25m. Thời gian nghỉ giữa: r=1 phút 30.

- Yêu cầu: Bơi với tốc độ tối đa và gần tối đa xuôi theo dây khi dây được kéo căng. Một đầu dây được buộc ngang bụng và một đầu dây buộc vào thành bể. Vị trí xuất phát tại giữa bể 25m.

Bài tập 8: Bơi tay ếch với bàn quạt tay

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ

- Nội dung: 6-8 tổ x15m. Thời gian nghỉ giữa: r=30s.

- Yêu cầu: Bơi với tốc độ tối đa và gần tối đa. Chân kẹp ván bơi

Bài tập 9: Bài tập kéo tạ ròng rọc trên cạn

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc cho các cơ tay, ngực, vai, phục vụ cho việc nâng cao hiệu quả quạt nước.

- Yêu cầu: Dùng 90% sức duy trì động tác với lần nhiều nhất trong thời gian quy định, tạ tay có trọng lượng 3kg, dây cao su có độ giãn thích hợp, lặp lại.

- Khối lượng: 3 tổ, thời gian mỗi tổ 1' - 1'30s nghỉ giữa 3'

Bài tập 10: Bài tập nằm sấp chống đẩy

- Mục đích: Phát triển sức mạnh của chi trên.

- Yêu cầu: Tùy theo sức có thể gác chân lên ghế hoặc bục cao 40-50cm dùng sức khoảng 90-95% sức duy trì số lần nhiều nhất trong khoảng thời gian quy định.

Bài tập 11: Co tay xà đơn

Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ cho các cơ tay, ngực, vai, phục vụ cho việc nâng cao hiệu quả quạt nước.

Yêu cầu: Dùng 90% sức duy trì động tác với lần nhiều nhất trong thời gian quy định. Khi co tay lên cảm qua xà khi thả tay xuống tay thẳng

Bài tập 12 : Đẩy xe bò

Mục đích: Phát triển sức mạnh cho các cơ tay, ngực, vai, phục vụ cho việc nâng cao hiệu quả quạt nước.

Yêu cầu : Dùng sức mạnh của tay di chuyển nhanh nhất có thể trên khoảng cách 20m, người giúp đỡ cầm chân nâng cao ngang hông mình

Bài tập 13: Quạt tay ếch với dây cao su

Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc cho các cơ tay, ngực, vai, phục vụ cho việc nâng cao hiệu quả quạt nước.

Yêu cầu: Dùng 80- 90% sức duy trì động tác với lần nhiều nhất trong thời gian quy định, dây cao su có độ giãn thích hợp, lặp lại.

Khối lượng: 3 tổ, thời gian mỗi tổ 1' nghỉ giữa 3

Bài tập 14: Bài tập bơi 100 ếch

- Mục đích: Phát triển sức bền và SBTĐ

- Yêu cầu: Bơi tay với bàn quạt, bơi với cường độ 80% sức.

Khối lượng 8-10 lần. Thời gian nghỉ giữa 30 giây.

Bài tập 15 : Bơi biển tốc:

- Mục đích: Phát triển SBTĐ, sức bền hỗn hợp

- Yêu cầu: Bơi 25m nhanh với cường độ 95% sức. 75m bơi trung bình với cường độ 50-55% sức. Khối lượng: 4 tổ với thời gian nghỉ giữa quãng là 2-2'30s.

Bước 3: *Phỏng vấn lựa chọn bài tập*

Sau khi tiến hành tổng hợp 15 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch cho sinh viên chuyên sâu Bơi lội K50 Trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội, để đảm bảo tính khách quan chúng tôi tiến hành phỏng vấn ý kiến các HLV, giáo viên sở TDTT Hà Nam, Hải Phòng, Hà Nội... Trường đại học SPTDTT Hà Nội .

Bảng 3.2. Kết quả phỏng vấn mức độ tin cậy của các bài tập hỗ trợ nhằm phát triển sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch cho sinh viên chuyên sâu Bơi lội K50 – Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội (n=22)

Nội dung phỏng vấn	Số phiếu Phát ra	Số phiếu thu về	Số phiếu tán thành	Tỷ lệ %
Bài tập 1: Bơi 4 kiểu với gầu cản	26	22	16	72,72
Bài tập 2: Bơi kéo giãn dây cao su	26	22	18	81,81
Bài tập 3: Kéo dây cao su	26	22	19	86,36
Bài tập 4: Bơi với áo cản nước	26	22	15	68,18
Bài tập 5: Bơi kéo tạ ròng rọc	26	22	20	90,90
Bài tập 6: Bơi đứng	26	22	6	27,27
Bài tập 7: Bơi tốc độ theo dây cao su	26	22	19	86,36
Bài tập 8: Bơi chân vịt	26	22	7	31,81
Bài tập 9: Bài tập kéo tạ ròng rọc trên cạn	26	22	19	86,36
Bài tập 10: Bài tập nằm sấp chống đẩy	26	22	21	95,95
Bài tập 11: Co tay xà đơn	26	22	19	86,36
Bài tập 12 : Đẩy xe bò	26	22	20	90,90
Bài tập 13: Quạt tay ếch với dây cao su	26	22	22	100
Bài tập 14: Bài tập bơi 200 ếch	26	22	10	45,45
Bài tập 15 : Bơi biến tốc:	26	22	11	50,00

Qua kết quả bảng 3.2 cho thấy các bài tập đều có số phiếu tán thành ở mức độ khác nhau, tuy nhiên chỉ có 9 bài tập trong tổng số 15 bài tập có số phiếu tán thành cao đạt 81,81% và chúng tôi đã lựa chọn 9 bài tập đạt số phiếu tán thành 81,81% để đưa vào thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả ứng dụng trong thực tiễn. Đó là các bài tập:

Bài tập số 2: Bơi kéo giãn dây cao su

Bài tập số 3: Kéo dây cao su

Bài tập số 5: Bơi kéo tạ ròng rọc

Bài tập số 7: Bơi tốc độ theo dây cao su

Bài tập số 9: Bài tập kéo tạ ròng rọc trên cạn

Bài tập số 10: Bài tập nằm sấp chống đẩy

Bài tập số 11: Co tay xà đơn

Bài tập số 12 : Đẩy xe bò

Bài tập số 13: Quạt tay ếch với dây cao su

BẢNG 3. 3. KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐỘNG TÁC TAY KIỂU ÉCH CỦA ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU SAU THỰC NGHIỆM.

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t _{tính}	P
		Nhóm ĐC (n = 12)	Nhóm TN (n = 12)		
1	Quạt tay éch với dây cao su 30 giây tính số lần (l)	42.2±2.80	45.8±2.78	2.79	<0.05
2	Bơi phối hợp kiểu éch kéo dây cao su 20m tính độ giãn tối đa của giây (m)	20.8±1.62	23.5±1.63	2.85	<0.05
3	Bơi phối hợp 50m kiểu éch tính giây(s)	38.1±1.24	36.2±1.25	2.71	<0.05

Từ bảng 3.3 trên cho thấy:

- Sau 15 tuần thực nghiệm, kết quả cho thấy các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi éch của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã khác biệt rõ với $t_{tính} > t_{bảng} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

4. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Huấn luyện tố chất sức mạnh tốc độ là một trong những khâu quan trọng để nâng cao thành tích trong các môn thể thao có chu kỳ nói chung và môn bơi lội nói riêng. Thông qua huấn luyện tố chất sức mạnh tốc độ sinh viên nâng cao được thành tích

và năng lực chuyên môn từ đó thực hiện được mục tiêu yêu cầu đào tạo môn chuyên sâu bơi. Qua nghiên cứu, lựa chọn đề tài đã xác định được 9 bài tập:

Bài tập 2: Bơi kéo giãn dây cao su

Bài tập 3: Kéo dây cao su

Bài tập 5: Bơi kéo tạ rỗng rọc

Bài tập 7: Bơi tốc độ theo dây cao su

Bài tập 9: Bài tập kéo tạ rỗng rọc trên

cạn

Bài tập 10: Bài tập nằm sấp chống đẩy

Bài tập 11: Co tay xà đơn

Bài tập 12 : Đẩy xe bò

Bài tập 13: Quạt tay éch với dây cao su

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Bá Hưng (2003); Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập bổ trợ dưới nước nhằm nâng cao sức mạnh tay trong kỹ thuật bơi trườn sấp cho sinh viên chuyên sâu bơi lội năm thứ 2 trường đại học thể dục thể thao I;
2. Dương Nghiệp Chí và các cộng sự (2004), Đo lường thể thao; NXB TDTT, Hà Nội;
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2013), Sinh lý học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2008); Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, NXB TDTT, Hà Nội;
5. Nguyễn Xuân Sinh (2012) Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT, NXB TDTT Hà Nội;

ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN CỦA CÁC TEST TUYỂN CHỌN NỮ VĐV CỜ VUA LỬA TUỔI 11 - 13 TẠI CÂU LẠC BỘ OLYMPIA CHESS HÀ NỘI

*ThS. Nguyễn Văn Đại **

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cờ vua là môn thể thao trí tuệ có đặc trưng là ít đòi hỏi về các tố chất thể lực, song lại có yêu cầu cao về sự bền bỉ, mưu trí, thông minh, óc sáng tạo của người chơi. Chơi cờ không đòi hỏi dụng cụ, sân bãi phức tạp như một số môn thể thao khác, tập luyện không cần nhiều người. Hình thức tập luyện phong phú, đa dạng, có thể tự mình nghiên cứu tài liệu, sách báo, máy đánh cờ, hoặc chơi trên máy vi tính tùy theo từng trình độ khác nhau.

Việc không ngừng nâng cao thành tích thi đấu thể thao đã đặt ra yêu cầu phải tuyển chọn VĐV cờ vua một cách khoa học. Chất lượng tuyển chọn VĐV cờ vua Việt Nam nói chung và nữ VĐV cờ vua

lửa tuổi 11 - 13 Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội nói riêng có ý nghĩa to lớn tới quá trình đào tạo tài năng thể thao. Hay nói một cách khác, để nâng cao chất lượng nội dung của quá trình đào tạo VĐV cờ vua trẻ có rất nhiều hướng, một trong những hướng đó là hình thành và xây dựng một cách có cơ sở khoa học các tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV cờ vua ngay từ giai đoạn tuyển chọn chuyên môn hóa ban đầu. Để đạt được mục tiêu đó, việc xác định đặc điểm các test tuyển chọn trong khoảng thời gian nhất định theo chu kỳ huấn luyện có đầy đủ cơ sở khoa học là một yêu cầu tất yếu.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu.
2. Phương pháp phỏng vấn toạ đàm.
3. Phương pháp kiểm tra sự phạm.
4. Phương pháp toán học thống kê.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Tổ chức kiểm tra sự phạm

Trên cơ sở kết quả lựa chọn các test tuyển chọn nữ VĐV cờ vua lứa tuổi 11 - 13 tại Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội, nghiên cứu đã xác định được 09 test tuyển chọn đảm bảo đủ độ tin cậy, tính thông báo cần thiết ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Các test bao gồm: soát vòng hở Landolt (bit/s), Tepping test (lần/s), Test Raven (điểm), tương quan số học (điểm), trí nhớ tĩnh (điểm), trí nhớ động (điểm), cờ tàn (điểm), đòn phối hợp (điểm), thi đấu ván cờ tích cực 60 phút (điểm).

Quá trình nghiên cứu đã tiến hành tổ chức kiểm tra sự phạm trên đối tượng nghiên cứu vào thời điểm ban đầu (trước huấn luyện), sau 6 tháng và sau 12 tháng huấn luyện với 09 test đã lựa chọn.

Đối tượng kiểm tra gồm 40 nữ VĐV cờ vua trẻ lứa tuổi 11 - 13 đang tham gia tập luyện và thi đấu tại Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội và một số Trung tâm giảng dạy Cờ vua trong hệ thống của Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội (trong đó bao gồm 12 VĐV lứa tuổi 11, 15 VĐV lứa tuổi 12 và 13 VĐV lứa tuổi 13).

Cả 40 VĐV này đều được tập luyện theo chương trình huấn luyện chuyên môn

hóa ban đầu do các HLV thuộc Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội xây dựng theo hướng dẫn của Liên đoàn Cờ Việt Nam. Toàn bộ quá trình theo dõi và kiểm tra sự phạm được tiến hành trong 12 tháng (từ tháng 09/2018 đến tháng 09/2019).

Quá trình kiểm tra trên đối tượng nghiên cứu được tiến hành như sau

- Kiểm tra ban đầu: tiến hành kiểm tra trên đối tượng nghiên cứu ở các lứa tuổi 11, lứa tuổi 12 và lứa tuổi 13. Trên cơ sở đó, xác định độ tin cậy và mức độ phù hợp của các test lựa chọn. Điều này không những có ý nghĩa về mặt lý luận mà còn có giá trị thực tiễn lớn trong công tác đào tạo VĐV cờ vua.

- Kiểm tra giai đoạn: tiến hành kiểm tra sau khi kết thúc 6 tháng và sau khi kết thúc 12 tháng tập luyện. Kết thúc mỗi giai đoạn (sau 6 tháng và sau 12 tháng) theo chương trình thống nhất, nghiên cứu tiến hành kiểm tra với các test đã lựa chọn nhằm xác định độ tin cậy, mức độ phù hợp, mức độ tăng tiến thành tích của các test kiểm tra. Đây là cơ sở để xây dựng các thang điểm tuyển chọn, tiêu chuẩn đánh giá phân loại và kiểm nghiệm lại thực tiễn công tác huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu sau này.

3.2. Sự khác biệt về các test của đối tượng nghiên cứu.

Nghiên cứu tiến hành so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra thông qua 09 test đã lựa chọn trên đối tượng nữ VĐV cờ vua trẻ tại các thời điểm lứa tuổi 11, 12 và 13 thuộc Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội (bằng chỉ số t student). Việc so sánh sự khác biệt này nhằm mục đích xác định đặc điểm khác biệt giữa các nhóm tuổi,

đồng thời cũng sẽ là căn cứ để xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn các nữ VĐV cờ vua lứa tuổi 11 - 13 sau này. Kết quả kiểm tra so sánh ở các test được trình bày ở bảng 3.1 cho thấy:

Các test được lựa chọn, kết quả thu được của đối tượng nghiên cứu ở các lứa tuổi 11, 12 và 13 đều có sự khác biệt rõ rệt (tính đều > bảng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Hay nói một cách khác, với kết quả so sánh thành tích kiểm tra trên 09 bài test ở các lứa tuổi của đối tượng nghiên cứu,

cho thấy ở tất cả các bài test trên, thành tích của đối tượng nghiên cứu có lứa tuổi cao hơn sẽ tốt hơn thành tích của đối tượng có lứa tuổi thấp, và sự khác biệt này đều đạt độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết ($P < 0.05$). Như vậy, từ phân tích ở trên cho thấy, kết quả kiểm tra các test tuyển chọn là có sự khác biệt đáng kể ở lứa tuổi này với lứa tuổi khác của nữ VĐV cờ vua lứa tuổi 11 - 13 Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội.

BẢNG 3.1. SO SÁNH KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST TUYỂN CHỌN NỮ VĐV CỜ VUA GIỮA CÁC LỨA TUỔI 11, 12 VÀ 13 TẠI CÂU LẠC BỘ OLYMPIA CHESS HÀ NỘI

TT	Test	Lứa tuổi			$t_{1,2}$	$t_{2,3}$	$t_{1,3}$	P
		11 (n = 12) $\bar{x} \pm \sigma$ (1)	12 (n = 15) $\bar{x} \pm \sigma$ (2)	13 (n = 13) $\bar{x} \pm \sigma$ (3)				
1.	Soát vòng hở Landolt (bit/s).	1.04±0.15	1.22±0.24	1.49±0.36	2.381	2.298	4.135	<0.05
2.	Tepping test (lần/s).	38.67±3.44	42.17±3.13	46.52±4.49	2.734	2.930	4.929	<0.05
3.	Test Raven (điểm).	24.16±4.12	27.62±4.11	30.97±3.56	2.171	2.311	4.406	<0.05
4.	Tương quan số học (điểm).	14.08±3.39	16.92±3.14	19.57±3.33	2.235	2.156	4.080	<0.05
5.	Trí nhớ tĩnh (điểm).	5.13±0.49	5.49±0.36	5.98±0.46	2.127	3.104	4.462	<0.05
6.	Trí nhớ động (điểm).	9.03±2.06	10.82±2.17	12.76±2.55	2.191	2.150	4.037	<0.05
7.	Cờ tàn (điểm).	3.85±1.16	4.97±1.23	5.68±0.15	2.427	2.217	5.423	<0.05
8.	Đòn phối hợp (điểm).	4.11±1.17	5.37±1.19	6.43±0.24	2.760	3.372	6.739	<0.05
9.	Thi đấu ván cờ tích cực 60 phút (điểm).	4.39±1.03	5.33±1.26	6.32±1.15	2.133	2.173	4.426	<0.05

BẢNG 3.2. DIỄN BIẾN CÁC TEST TUYỂN CHỌN NỮ VĐV CỜ VUA LỨA TUỔI 11 CÂU LẠC BỘ OLYMPIA CHESS HÀ NỘIQUA CÁC GIAI ĐOẠN KIỂM TRA (n = 12) (bảng = 2.074).

TT	Test	Ban đầu	Sau 6 tháng	Sau 12 tháng	$t_{1,2}$	$t_{2,3}$	$t_{1,3}$	$W_{1,2}$	$W_{2,3}$	$W_{1,3}$	P
		$\bar{x} \pm \sigma$ (1)	$\bar{x} \pm \sigma$ (2)	$\bar{x} \pm \sigma$ (3)							
1.	Soát vòng hở Landolt (bit/s).	1.04±0.12	1.12±0.22	1.29±0.32	1.202	1.613	2.624	7.407	14.108	21.459	<0.05
2.	Tepping test (lần/s).	38.67±3.41	40.02±3.11	42.52±4.45	1.063	1.698	2.439	3.431	6.058	9.484	<0.05
3.	Test Raven (điểm).	24.16±4.09	25.29±4.09	27.65±3.52	0.713	1.641	2.278	4.570	8.916	13.472	<0.05
4.	Tương quan số học (điểm).	14.08±3.36	15.82±3.12	17.72±3.29	1.380	1.561	2.733	11.639	11.330	22.893	<0.05
5.	Trí nhớ tĩnh (điểm).	5.13±0.46	5.28±0.34	5.51±0.31	0.942	1.872	2.402	2.882	4.263	7.143	<0.05
6.	Trí nhớ động (điểm).	9.03±2.03	9.63±2.15	10.98±2.51	0.743	1.516	2.143	6.431	13.100	19.490	<0.05
7.	Cờ tàn (điểm).	3.85±1.13	4.05±1.21	4.58±0.11	0.443	1.688	2.228	5.063	12.283	17.319	<0.05
8.	Đòn phối hợp (điểm).	4.11±1.14	4.67±1.17	4.89±0.20	1.254	0.716	2.337	12.756	4.603	17.333	<0.05
9.	Thi đấu ván cờ tích cực 60 phút (điểm).	4.39±1.01	4.73±1.24	5.42±1.11	0.785	1.553	2.429	7.456	13.596	20.999	<0.05

BẢNG 3.3. DIỄN BIẾN CÁC TEST TUYỂN CHỌN NỮ VĐV CỜ VUA LỨA TUỔI 12 CÂU LẠC BỘ OLYMPIA CHESS HÀ NỘI QUA CÁC GIAI ĐOẠN KIỂM TRA (n = 15) (tbảng = 2.048).

TT	Test	Ban đầu $\bar{x} \pm \sigma$ (1)	Sau 6 tháng $\bar{x} \pm \sigma$ (2)	Sau 12 tháng $\bar{x} \pm \sigma$ (3)	t1,2	t2,3	t1,3	W1,2	W2,3	W1,3	P
1.	Soát vòng hồ Landolt (bit/s).	1.22±0.24	1.25±0.26	1.41±0.21	0.328	1.854	2.160	2.429	12.030	14.449	<0.05
2.	Tepping test (lần/s).	42.17±3.13	43.36±3.10	44.72±3.05	1.046	1.211	2.128	2.783	3.088	5.869	<0.05
3.	Test Raven (điểm).	27.62±4.11	28.13±4.08	30.95±4.03	0.341	1.904	2.110	1.830	9.546	11.371	<0.05
4.	Tương quan số học (điểm).	16.92±3.14	17.45±3.11	19.59±3.06	0.464	1.900	2.220	3.084	11.555	14.626	<0.05
5.	Trí nhớ tĩnh (điểm).	5.49±0.36	5.67±0.33	5.84±0.28	1.427	1.521	2.765	3.226	2.954	6.178	<0.05
6.	Trí nhớ động (điểm).	10.82±2.17	10.96±2.30	12.60±2.20	0.171	1.996	2.105	1.286	13.922	15.201	<0.05
7.	Cờ tàn (điểm).	4.97±1.23	5.12±1.20	5.96±1.15	0.338	1.957	2.139	2.973	15.162	18.115	<0.05
8.	Đòn phối hợp (điểm).	5.37±1.19	5.67±1.16	6.11±0.01	0.699	1.469	2.154	5.435	7.470	12.892	<0.05
9.	Thi đấu ván cờ tích cực 60 phút (điểm).	5.33±1.26	5.45±1.23	6.33±1.18	0.264	2.000	2.108	2.226	14.941	17.153	<0.05

BẢNG 3.4. DIỄN BIẾN CÁC TEST TUYỂN CHỌN NỮ VĐV CỜ VUA LỨA TUỔI 13 CÂU LẠC BỘ OLYMPIA CHESS HÀ NỘI QUA CÁC GIAI ĐOẠN KIỂM TRA (n = 13) (tbảng = 2.064).

TT	Test	Ban đầu $\bar{x} \pm \sigma$ (1)	Sau 6 tháng $\bar{x} \pm \sigma$ (2)	Sau 12 tháng $\bar{x} \pm \sigma$ (3)	t1,2	t2,3	t1,3	W1,2	W2,3	W1,3	P
1.	Soát vòng hồ Landolt (bit/s).	1.49±0.36	1.56±0.32	1.77±0.30	0.563	1.854	2.160	4.590	12.613	17.178	<0.05
2.	Tepping test (lần/s).	46.52±4.49	48.45±4.45	50.27±4.43	1.182	1.123	2.169	4.064	3.687	7.749	<0.05
3.	Test Raven (điểm).	30.97±3.56	31.26±3.62	33.83±3.45	0.221	1.990	2.103	0.932	7.897	8.827	<0.05
4.	Tương quan số học (điểm).	19.57±3.33	21.02±3.29	22.26±3.27	1.200	1.035	2.103	7.145	5.730	12.862	<0.05
5.	Trí nhớ tĩnh (điểm).	5.98±0.46	6.05±0.42	6.34±0.40	0.435	1.936	2.140	1.164	4.681	5.844	<0.05
6.	Trí nhớ động (điểm).	12.76±2.55	13.01±2.51	14.83±2.49	0.271	1.994	2.118	1.940	13.075	15.005	<0.05
7.	Cờ tàn (điểm).	5.68±0.15	5.77±0.11	5.83±0.13	1.874	1.365	2.738	1.572	1.034	2.606	<0.05
8.	Đòn phối hợp (điểm).	6.43±0.24	6.52±0.20	6.62±0.21	1.116	1.336	2.160	1.390	1.522	2.912	<0.05
9.	Thi đấu ván cờ tích cực 60 phút (điểm).	6.32±1.15	6.45±1.13	7.23±1.02	0.312	1.984	2.147	2.036	11.404	13.432	<0.05

3.3. Kết quả theo dõi và kiểm tra sự phạm các test tuyển chọn nữ VĐV cờ vua lứa tuổi 11 - 13 Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội.

Từ kết quả kiểm tra ở các thời điểm ban đầu, sau 6 tháng và sau 12 tháng, nghiên cứu tiến hành so sánh sự khác biệt kết quả lập test giữa các thời điểm kiểm

tra và xác định mức độ tăng trưởng của thành tích theo từng lứa tuổi riêng biệt (lứa tuổi 11, 12 và 13). Kết quả thu được như trình bày ở các bảng 3.2 đến bảng 3.4 cho thấy:

Kết quả kiểm tra sự phạm và so sánh của đối tượng nghiên cứu ở các lứa tuổi 11, 12 và 13 thông qua 09 test giữa giai

đoạn ban đầu so với sau 6 tháng, cũng như giai đoạn sau 6 tháng so với sau 12 tháng không có sự khác biệt rõ rệt (tính < bảng ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). Đồng thời nhịp tăng trưởng của các test cũng không có sự tăng trưởng rõ rệt.

Sau 12 tháng, kết quả kiểm tra 09 test ở đối tượng nghiên cứu (lứa tuổi 11, 12 và 13) so với thời điểm kiểm tra ban đầu đã có sự khác biệt rõ rệt (tính > bảng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Mức độ tăng trưởng về kết quả kiểm tra của các test sau 12 tháng tập luyện đã có sự gia tăng rõ rệt so với trước tập luyện. Hay nói một cách khác, các test tuyển chọn nữ VĐV cờ vua lứa tuổi 11 - 13 Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội đã có sự tăng trưởng rõ rệt sau 12 tháng tập luyện.

IV. KẾT LUẬN

1. Diễn biến kết quả kiểm tra sự phạm trên 09 test tuyển chọn nữ VĐV cờ vua tại Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội ở cả 3 lứa tuổi 11, 12 và 13 chỉ có sự khác biệt về kết quả kiểm tra ở thời điểm sau 1 năm tập luyện so với thời điểm kiểm tra ban đầu, mà không có sự khác biệt đáng kể sau 6 tháng tập luyện.

2. Thông qua phương pháp theo dõi dọc trong 1 năm theo từng độ tuổi riêng biệt đã khẳng định được cơ sở khoa học, độ tin cậy của các test đã lựa chọn, cũng như các kết quả lập test nhằm xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn nữ VĐV cờ vua lứa tuổi 11 - 13 Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa ban đầu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Cừ (1997), "Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao", Tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ HLV các môn thể thao, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), Đo lường thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Đàm Quốc Chính, Đặng Văn Dũng, Nguyễn Hồng Dương (2000), Giáo trình Cờ vua - Tài liệu giảng dạy cho sinh viên Đại học TDTT, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Đoltnic (1996), Cờ vua: Khoa học - Kinh nghiệm - Trình độ, Nxb TDTT, Hà Nội, Dịch: Đàm Quốc Chính.
5. Lê Thanh, Nguyễn Thị Hằng (2014), Giáo trình Cờ vua - Dùng cho sinh viên Đại học, Cao đẳng sư phạm TDTT, Nxb TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), "Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao", Sách chuyên đề dùng cho các trường Đại học TDTT và trung tâm đào tạo VĐV, Nxb TDTT, Hà Nội.

**LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH
TỐC ĐỘ NHẢM NÂNG CAO THÀNH TÍCH NHẢY CAO
CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH
TRƯỜNG THPT TRỰC NINH - NAM ĐỊNH**

*ThS. Lê Học Liêm**

*Vũ Thị Roan ***

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất và thể thao trường học chiếm vị trí rất quan trọng trong việc giáo dục con người phát triển toàn diện, là một nhân tố cần thiết nhằm bồi dưỡng thể hệ trẻ trở thành những người có thể chất cường tráng, có dũng khí kiên cường. Chính vì vậy mà trên thế giới vấn đề nghiên cứu thể dục thể thao trường học luôn được các chuyên gia, các nhà giáo dục quan tâm. Xu hướng chung hiện nay trong nghiên cứu là khai thác, tổng hợp, hệ thống hoá, cải tiến các hình thức, nội dung, phương tiện, phương pháp giáo dục thể chất trong trường học và kết hợp với tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa để nâng cao chất lượng, hiệu quả công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học. Nghiên cứu về vấn đề này đã được các tác giả trong và ngoài nước quan tâm nghiên cứu như các công

trình của Pogorelom - 1989; O.G. Tatrova - 1989; X.N. Mikhailova - 1990; I.N. Stoliae - 1990, Nguyễn Kim Minh (1986), Lê Văn Lãm (1989-1992)...

Kết quả khảo sát công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao của học sinh trường THPT Trực Ninh - Nam Định cho thấy nhà trường đã rất quan tâm tới công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học. Tuy nhiên, đối với nội dung nhảy cao thành tích thi đấu của học sinh còn hạn chế. Một trong những nguyên nhân dẫn đến thành tích thi đấu nhảy cao của đội tuyển điền kinh nhà trường còn hạn chế do sức mạnh tốc độ của học sinh đội tuyển còn chưa tốt. Do đó việc cần phải tìm ra các bài tập phù hợp để phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao thành tích cho nhảy cao cho học sinh. Xuất phát từ lý do trên chúng tôi lựa chọn đề tài: "Lựa chọn một số bài tập phát triển

sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao thành tích nhảy cao cho nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Trục Ninh - Nam Định”.

2. Phương pháp nghiên cứu

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

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao thành tích nhảy cao cho các nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Trục Ninh - Nam Định.

3.1.1. Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao thành tích nhảy cao cho nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường THPT Trục Ninh - Nam Định.

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, cũng như qua quá trình khảo sát thực trạng công tác huấn luyện VĐV Điền kinh tại các câu lạc bộ, các trung tâm thể thao mạnh khu vực

phía Bắc... đề tài thu thập được 17 bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ trong nhảy cao đã và đang được sử dụng trong thực tế, thuộc các nhóm bài tập kỹ thuật, bài tập thể lực, bài tập thi đấu.

Để đảm bảo lựa chọn được các bài tập một cách khoa học, khách quan và chính xác, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 người, bao gồm: các chuyên gia, các huấn luyện viên đang công tác huấn luyện Điền kinh tại các câu lạc bộ, các trung tâm huấn luyện mạnh ở khu vực phía Bắc.

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 tìm và lựa chọn ra được những bài tập đặc trưng tiêu biểu cho từng yếu tố của sức mạnh tốc độ đòn chân cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong nhảy cao (n = 20)

TT	Nội dung bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
I. Các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể									
1	Chạy xuất phát thấp 30m - 50m	1	3	3	6	17	17	26	43.3
2	Bật nhảy qua rào	2	6	2	4	16	16	26	43.3
3	Bật nhảy thu gối trên hố cát bằng 2 chân	2	6	3	6	15	15	27	45.0
4	Lò cò bật nhảy từng chân một 30m - 40m	1	3	1	2	18	18	23	38.3
5	Chạy 30m tốc độ cao	18	54	2	4	0	0	58	96.7
6	Bật xa tại chỗ + bật xa 3 bước	16	48	3	6	1	1	55	91.7

7	Bật cóc	17	51	1	2	2	2	55	91.7
8	Bật cao tại chỗ với bảng	18	54	1	2	1	1	57	95.0
9	Gánh tạ đập sau	3	9	1	2	16	16	27	45.0
10	Gánh tạ ngồi xuống đứng lên	18	54	2	4	0	0	58	96.7
11	Gánh tạ bật xoạc	2	6	1	2	17	17	25	41.7
II. Bài tập bổ trợ và hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao									
12	Chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng liên tục trên đường chạy rơi xuống bằng chân giậm.	1	3	1	2	18	18	23	38.3
13	Phối hợp đà 3-5 bước bật nhảy cao chạm vật qui định.	2	6	1	2	17	17	25	41.7
14	Chạy đà 5 – 7 bước giậm nhảy thu chân giậm qua xà.	17	51	3	6	0	0	57	95.0
15	Các bài tập với biên độ lớn	4	12	1	2	15	15	29	48.3
III. Các bài tập trò chơi, thi đấu									
16	Trò chơi vận động	18	54	2	4	0	0	58	96.7
17	Các bài tập với bóng	3	9	1	2	16	16	27	45.0

Từ kết quả thu được ở bảng 1. chúng tôi lựa chọn bài tập có số ý kiến lựa chọn từ 75% trở lên sử dụng trong huấn luyện sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao thành tích nhảy cao cho học sinh. Kết quả chúng tôi lựa chọn được 7 bài tập gồm các bài tập sau:

1. Chạy 30m tốc độ cao.
2. Bật xa tại chỗ + bật xa 3 bước.
3. Bật cóc.
4. Bật cao tại chỗ với bảng
5. Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên.

6. Chạy đà 5 – 7 bước giậm nhảy đá lăng chân thu chân giậm qua xà.

7. Trò chơi vận động.

3.1.2. Lựa chọn test kiểm tra đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ

Để đánh giá hiệu quả của bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trước và sau thực nghiệm, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên lựa chọn test đánh giá. Kết quả được trình bày tại bảng 2

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ (n = 20)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		Phiếu tán thành	Tỉ lệ %
1	Hất tạ 5kg bằng hai tay qua đầu ra sau(cm)	10	50
2	Chạy 30m XPC (giây)	19	95
3	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20 giây (lần)	18	85
4	Bật cao với bảng tại chỗ (cm)	19	95
5	Đánh giá Kỹ thuật nhảy cao (Cm)	10	50
6	Thành tích nhảy cao (cm)	20	100

Kết quả tại bảng 2 cho thấy: có 04 test đánh giá được các chuyên gia lựa chọn cao là: Chạy 30m XPC (giây), Gánh

tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20 giây (lần), bật cao tại chỗ, thành tích nhảy cao là

những test có số phiếu tán thành cao chiếm tỉ lệ 85% trở lên.

** Xác định tính thông báo của các Test*

Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các Test vào ứng dụng, đề tài tiến hành tính

thông báo của test thông qua hệ số tương quan cặp giữa kết quả kiểm của các test với thành tích thi đấu của học sinh. Kết quả được trình bày tại bảng 3

Bảng 3. Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các Test với thành tích thi đấu của nam học sinh đội tuyển điền kinh THPT Trục Ninh (n=24)

TT	Nội dung Test	Hệ số tương quan	
		r	P
1	Chạy 30m XPC (giây)	0,82	<0,05
2	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20 giây (lần)	0,83	<0,05
3	Bật cao với bảng tại chỗ (Cm)	0,85	<0,05
4	Thành tích nhảy cao (cm)	0,88	<0,05

Kết quả bảng 3 cho thấy: Cả 4 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu. Kết quả thể hiện ở r đạt từ 0,82 tới 0.88 ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, cả 4 test trên đều đảm bảo tính thông báo sử dụng cho đội tuyển điền kinh nam THPT Trục Ninh.

** Xác định độ tin cậy của các Test*

Sau khi xác định được tính thông báo, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Độ tin cậy được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của các test. Kết quả tại bảng 4.

Bảng 4. Mối tương quan giữa 2 lần kiểm tra các Test của nam học sinh đội tuyển điền kinh THPT Trục Ninh (n=24)

TT	Nội dung Test	Kết quả kiểm tra		r
		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	
1	Chạy 30m XPC (giây)	6.12±0.74	6.15±0.46	0.86
2	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20 giây (lần)	10.39±0,11	10.36±0.3	0,81
3	Bật cao với bảng tại chỗ (Cm)	40.0±4.1	39.2±4.3	0,84
4	Thành tích nhảy cao (cm)	146±0,51	145.5±0,54	0,87

Qua bảng 4 cho thấy: ở cả 4 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu đã lựa chọn và xác định tính thông báo, kết quả kiểm tra đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với

$r_{\text{tính}} = 0.81$ đến $0.87 > 0.80$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng cho nam học sinh đội tuyển điền kinh THPT Trục Ninh.

3.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ

nhằm nâng cao thành tích nhảy cao cho nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Trục Ninh - Nam Định.

Để đánh giá hiệu quả của các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong quá trình huấn luyện, chúng tôi thực nghiệm trên 24 nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Trục Ninh - Nam Định. Tiến hành bốc thăm ngẫu nhiên để chia thành 2 nhóm:

Nhóm đối chứng (Nhóm A): gồm 12 em tập theo các bài tập bình thường theo chương trình của tổ thể dục nhà trường.

Nhóm thực nghiệm (Nhóm B): gồm 12 em tập theo các bài tập chúng tôi đã lựa chọn

Quá trình thực nghiệm tiến hành trong 3 tháng. Hai nhóm đều tiến hành tập luyện song song theo kế hoạch đã định, trong

Bảng 5. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của hai nhóm ($n_A = n_B = 12$).

STT	Test	Nhóm A $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm B $\bar{x} \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	p
1	Chạy 30m XPC (giây)	6.16±0.7	6.18±0.8	0,52	>0,05
2	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20 giây (lần)	10.41±0.11	10.39±0.15	0.77	>0,05
3	Bật cao với bảng tại chỗ (cm)	40.0 ± 4,1	39 ± 4,2	0.27	>0,05
4	Thành tích nhảy cao (cm)	146± 0.3	145± 0.2	1.30	>0,05

Qua bảng 5 cho thấy kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của hai nhóm có thành tích khá đồng đều ở cả 4 test kiểm tra, sự khác biệt về thành tích không đáng kể với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$.

3.2.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm:

Để khẳng định rõ hiệu quả một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đã lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy nhằm nâng cao

mỗi tuần được tập 2 buổi (thứ 3, thứ 5) có lồng ghép các bài tập sức mạnh tốc độ, tổng thời gian thực nghiệm 14 buổi, mỗi buổi tập 45 phút.

3.2.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi bước vào ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ của học sinh nam (2 nhóm thực nghiệm và đối chứng) trình bày kết quả ở bảng 5.

trình độ kỹ thuật nhảy cao cho cho đối tượng nghiên cứu, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra đánh giá thành tích nhảy cao giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả thu được của cả 2 nhóm được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của hai nhóm ($n_A = n_B = 12$)

STT	Test	Nhóm A $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm B $\bar{x} \pm \delta$	t _{tính}	p
1	Chạy 30m XPC (giây)	5.98±0.49	5.85±0.58	2.50	<0,05
2	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20 giây (lần)	10.45±0.19	12.12±0.11	2.59	<0,05
3	Bật cao với bảng tại chỗ (cm)	43.0 ± 3,8	50 ± 2,8	3.15	<0,05
4	Thành tích nhảy cao (cm)	148± 0.5	154± 0.7	3.54	<0,05

Qua kết quả bảng 6 cho thấy cả 4 test đánh giá thành tích của nhóm thực nghiệm đều hơn hẳn nhóm đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Vậy thành tích của 2 nhóm có sự khác biệt có ý nghĩa ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn ứng dụng thực nghiệm cho nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Trục Ninh - Nam Định đã có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ nâng cao thành tích nhảy cao cho nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Trục Ninh - Nam Định.

4. Kết luận

Qua nghiên cứu đề tài đi đến một số kết luận dưới đây:

1. Đề tài đã lựa chọn được 07 bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ nâng cao thành tích nhảy cao cho nam học sinh đội

tuyển điền kinh trường THPT Trục Ninh - Nam Định bao gồm :

- (1). Chạy 30m tốc độ cao.
- (2). Bật xa tại chỗ + bật xa 3 bước.
- (3). Bật cóc.
- (4). Bật cao tại chỗ với bảng
- (5). Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên.
- (6). Chạy đà 5 – 7 bước giậm nhảy đá lăng chân, thu chân giậm qua xà.
- (7). Trò chơi vận động.

2. Sau 3 tháng thực nghiệm cho thấy có sự khác biệt giữa thành tích kiểm tra trước và sau thực nghiệm ở cả 4 test đánh giá với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều đó chứng tỏ các bài tập đã phát triển sức mạnh tốc độ góp phần nâng cao thành tích nhảy cao cho nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Trục Ninh - Nam Định.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Thanh, Phạm Khắc Học, Võ Đức Phùng, Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2000), “Điền kinh”, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Hoàng Thị Đông (2004), Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Thời, Nguyễn Duy Quyết..., Giáo Trình Điền kinh “tái bản”, NXB TDTT Hà Nội 2014.
4. Lê Thanh (2004), Giáo trình phương pháp toán thống kê trong TDTT, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Phạm Thị Thiệu (2004), Giáo trình sinh lý học Thể dục Thể thao, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ Đề tài sinh viên nghiên cứu khoa học của Vũ Thị Roan do ThS. Lê Học Liêm hướng dẫn được bảo vệ trước hội đồng khoa học năm 2018 với tên đề tài "Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao thành tích nhảy cao cho nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Trục Ninh - Nam Định"

LỰA CHỌN ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO KHẢ NĂNG DI CHUYỂN BƯỚC CHÂN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU QUẦN VỢT NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TĐTT HÀ NỘI

*TS. Nguyễn Thành Hưng **



ĐẶT VẤN ĐỀ (1)

Trường Đại học Sư Phạm TĐTT Hà Nội là một trong những trường đào tạo chuyên về sư phạm TĐTT với nhiều các bộ môn chuyên ngành. Mục tiêu của nhà trường là đào tạo Giáo viên có trình độ Sư phạm với nhiều môn khoa học về TĐTT khác nhau. Sau khi ra trường, các Giáo viên sẽ đảm nhận công tác tại các cơ quan ban, ngành TĐTT hoặc giảng dạy TĐTT ở các trường Đại học, cao đẳng, trung cấp và các trường phổ thông... Trong những năm gần đây công tác huấn luyện và giảng dạy môn quần vợt tại trường Đại học Sư Phạm TĐTT Hà Nội đã từng bước được quan tâm chú trọng và phát triển, điển hình các giải quần vợt giáo viên khu vực phía bắc hay như giải nhà giáo nhân dân toàn quốc do Bộ giáo dục đào tạo tổ chức, các thầy cô giáo nhà trường đi thi đấu đều có những thành tích mang về cho nhà trường.

Trong Quần vợt kỹ thuật rất đa dạng bao gồm : Đánh bóng thuận tay, đánh bóng trái tay, lóp bóng, giao bóng, bắt vôlê trên lưới, đập bóng... Trong đó kỹ thuật di chuyển bước chân là kỹ thuật rất quan trọng trong tập luyện và thi đấu quần vợt. Qua quan sát thực tế giảng dạy cho thấy, các em sinh viên trong quá trình tập luyện vẫn chú trọng quá nhiều vào các kỹ thuật cơ bản của tay mà quên mất các bài tập phối hợp với chân. Vì vậy khi các em thi đấu tập với nhau thường di chuyển đến điểm rơi của bóng để đánh bóng luôn luôn bị lỡ nhịp hoặc di chuyển không đúng thời điểm, điểm rơi của bóng, từ đó dẫn tới đánh bóng bị sai nhịp hoặc sai động tác. Vì vậy để xác định tiêu chí đánh giá chính xác của kỹ thuật di chuyển bước chân để quá trình giảng dạy huấn luyện đi đúng hướng. Chúng tôi tiến hành: **“Lựa chọn ứng dụng bài tập nâng cao khả năng di**

chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường Đại học SPTDĐT Hà Nội”

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn ứng dụng bài tập nâng cao khả năng di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường Đại học SPTDĐT Hà Nội.

Để giải quyết các mục tiêu của đề tài, đề tài đã tiến hành theo 2 bước sau:

Bước 1: Lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường Đại học SPTDĐT Hà Nội.

Bước 2: Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường Đại học SPTDĐT Hà Nội.

Sau đây là kết quả nghiên cứu từng vấn đề cụ thể .

1.1. Lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường Đại học SPTDĐT Hà Nội.

Dựa vào các yêu cầu đối với việc lựa chọn bài tập, qua tham khảo tài liệu chuyên môn, sách giáo khoa Quần Vợt và qua kết quả kiểm tra, khảo sát công tác giảng dạy tại các trường Đại học thể thao chuyên ngành và các Trung tâm huấn luyện Quần vợt, bước đầu đề tài xây dựng được 20 bài tập, đề tài đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 20 HLV, chuyên gia, và các giáo viên Quần Vợt về mức độ ưu tiên cho các bài tập đã lựa chọn và Kết quả phỏng vấn được xác định bởi kết quả đều phải đạt trên 80% các ý kiến lựa chọn từ mức quan trọng đến rất quan trọng. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển kỹ thuật di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội (n=20)

TT	Bài tập	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	%
A	Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật di chuyển không bóng								

1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	20	100	18	90	1	5	1
2	Nhảy dây kép 30s (lần)	20	100	12	60	5	25	3
3	Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)	20	100	18	90	2	10	0
4	Di chuyển hình chữ M 1 phút (lần)	20	100	16	80	3	15	1
5	Di chuyển hình chữ Z 1 phút (lần)	20	100	16	80	2	10	2
6	di chuyển bật nhảy kiểu cắt kéo 20m (s)	20	100	12	60	2	10	6
B	Nhóm bài tập phát triển cơ chi trên, dưới							
7	bật cóc 20m	20	100	13	65	4	20	3
8	Bật bục đôi chân tại chỗ 1 phút (cm)	20	100	16	80	2	10	2
9	Bật nhảy 1 chân 10 bước (m)	20	100	10	50	6	30	4
10	Chụm chân ngồi xôm bật lên cao thẳng chân (cm)	20	100	11	55	4	20	5
11	Lăng chân bằng dây cao su 2 phút	20	100	16	80	3	15	1
12	Nằm ngửa gập bụng vận mình sang hai bên 20 lần	20	100	13	65	3	15	4
13	Đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân 1 phút (lần)	20	100	16	80	2	10	2
14	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	20	100	11	55	5	25	4
C	Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật di chuyển đánh bóng							
15	Di chuyển đơn bước hay còn gọi tách bước đánh bóng 1 phút (lần)	20	100	17	85	3	15	0
16	Di chuyển đa bước đánh bóng 1 phút (lần)	20	100	18	90	2	10	0
17	Di chuyển ngang đánh bóng 1 phút (lần)	20	100	18	90	2	10	0
18	Di chuyển tiến, lùi đánh bóng 1 phút (lần)	20	100	19	95	1	5	0
19	thi đấu đôi	20	100	14	70	4	20	2
20	thi đấu đơn	20	100	19	95	1	5	0

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 đề tài đã lựa chọn được một hệ thống gồm 12 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng từ 80% trở lên để phát triển kỹ thuật di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội trong thực tế huấn luyện hiện nay, đó là nhóm các bài tập không bóng, nhóm các bài tập có bóng và nhóm các bài tập thi đấu.

2. ứng dụng bài tập đã lựa chọn vào phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm gồm 14 nam sinh viên chuyên sâu năm nhất trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 7 sinh viên
- Nhóm đối chứng: Gồm 7 sinh viên

Nội dung thực nghiệm là hệ thống các bài tập đã được lựa chọn qua phỏng vấn, 12 bài tập nâng cao kỹ thuật di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

Chương trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong thời gian 3 tháng, từ tháng 03 năm 2020 đến tháng 5 năm 2020. Trên cơ sở kế hoạch học tập của năm của nam sinh viên chuyên sâu quần vợt thuộc chương trình kế hoạch học tập của nhà trường, đề tài xây dựng tiến trình giảng dạy dựa trên kế hoạch của nhà trường (tương ứng học kỳ của năm) cho nhóm TN. Dựa trên cơ sở khoa học và thực tiễn giảng dạy, đề tài xây dựng tiến trình giảng dạy kỹ thuật di chuyển với hệ thống các bài tập phong phú, đa dạng, đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy và được sắp xếp hợp lý theo các chu kỳ tập luyện, đồng thời các thành phần của lượng vận động cũng được xác định cụ thể ở từng bài tập. Theo chương trình giảng dạy kỹ thuật này, các bài tập được sắp xếp luân phiên tùy theo nhiệm vụ giảng dạy của từng giáo án, mỗi buổi tập có thời gian từ 90 phút, mỗi tuần sinh viên tập 2 - 3 buổi, trong đó tập phát triển nâng cao kỹ thuật di chuyển 1 giáo án/tuần. Sắp xếp bài tập, phân bổ thời gian lên lớp giảng dạy kỹ thuật di chuyển cần căn cứ vào mục đích của từng thời kỳ giảng dạy và phải đảm bảo các nguyên tắc lên lớp.

Sau khi xây dựng được chương trình lên lớp cho nhóm TN, đề tài tiến hành tổ chức thực nghiệm theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song giữa hai nhóm ĐC và TN. Nhóm ĐC tập luyện theo chương trình các bài tập thường được sử dụng của bộ môn còn nhóm TN tập các bài tập đã được lựa chọn của đề tài.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao kỹ thuật di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

- **Kết quả kiểm tra thời điểm trước thực nghiệm:**

Thời điểm trước thực nghiệm, đề tài sử dụng các test đánh giá trình độ kỹ thuật di chuyển bước chân đã lựa chọn của đề tài để tiến hành kiểm tra trình độ di chuyển bước chân của nhóm thực nghiệm và đối chứng, đồng thời so sánh kết quả kiểm tra trình độ di chuyển bước chân của 2 nhóm thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ thuật di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội trước thực nghiệm (n=14)

TT	test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	59.50±0.3	59.75±0.29	0.25	>0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)	15.50±0.5	15.75±0.45	0.25	>0.05
3	Di chuyển tiến lùi đánh bóng thuận tay 1 phút (lần)	9.47±0.5	9.68±0.45	0.21	>0.05
4	Di chuyển ngang đánh bóng trái tay 1 phút (lần)	17.38±0.4	17.75±0.37	0.47	>0.05

t_{bảng} với P<0.05 = 2.120

Qua bảng 2 cho thấy kết quả kiểm tra hệ thống chỉ tiêu đánh giá các test đánh giá kỹ thuật di chuyển bước chân giữa nhóm TN và nhóm ĐC không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Nói cách khác ở thời điểm trước thực nghiệm kỹ thuật di chuyển bước chân của hai nhóm tương đương và đồng đều nhau.

- **Kết quả kiểm tra di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội sau 3 tháng thực nghiệm.**

Sau 3 tháng thực nghiệm, đề tài tiếp tục tiến hành kiểm tra các test cho đối tượng nghiên cứu nhằm so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra giữa hai nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ thuật di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội sau 3 tháng thực nghiệm (n=14)

TT	test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		

1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	62.35±1.75	63.50±1.55	1.834	>0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)	17.75±1.25	18.25±1.20	1.842	>0.05
3	Di chuyển tiến lùi đánh bóng 1 phút (lần)	11.75±1.5	12.63±1.25	1.824	>0.05
4	Di chuyển ngang đánh bóng 1 phút (lần)	19.70±1.75	20.09±1.55	1.856	>0.05

t_{bảng} = 2.120

Qua bảng 3 cho thấy. Sau 3 thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể về các Test đánh giá hiệu quả di chuyển bước chân thể hiện ở $t_{\text{thí nghiệm}} > t_{\text{Bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này cho thấy các bài tập mà đề tài đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân đã lựa chọn cho nhóm thực nghiệm tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trường cho nhóm đối chứng.

Từ những kết quả trên đây có thể đi đến nhận xét sau:

Thực nghiệm của đề tài chứng tỏ rằng việc áp dụng các bài tập để nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân là hoàn toàn phù hợp và có khả năng nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân đã lựa chọn cho nam sinh viên chuyên sâu Quần Vợt năm nhất trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội. Sau 3 tháng tập luyện, cùng với việc sử dụng 12 bài tập đã được lựa chọn hoàn toàn có khả năng nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân đã lựa chọn cho nam sinh viên chuyên sâu Quần Vợt năm nhất trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu của đề tài cho phép rút ra một số kết luận sau :

1. Từ kết quả nghiên cứu về lý luận thực tiễn đặc biệt là nghiên cứu về độ tin cậy và tính thông báo của các chỉ tiêu và chỉ số đặc trưng của nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm nhất trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội. Đã rút ra các Test đảm bảo đánh giá hiệu quả di chuyển bước chân cho nam nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm nhất. Trong đó có 4 Test đó là:

- Nhảy dây đơn 30s (lần)
- Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)
- Di chuyển tiến lùi đánh bóng 1 phút (lần)
- Di chuyển ngang đánh bóng 1 phút (lần)

2. Dựa trên cơ sở khoa học các nguyên tắc lựa chọn, phỏng vấn, tổng kết kinh nghiệm sử dụng các bài tập nhằm phát triển nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm nhất trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội, trong các HLV và chuyên gia, giáo viên Quần vợt, đề tài lựa chọn được 12 bài tập dưới đây:

Bài tập 1: Nhảy dây đơn 30s (lần)

- Bài tập 2: Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)
- Bài tập 3: Di chuyển hình chữ M 1 phút (lần)
- Bài tập 4: Di chuyển hình chữ Z 1 phút (lần)
- Bài tập 5: Bật bục đổi chân tại chỗ 1 phút (cm)
- Bài tập 6: Lãng chân bằng dây cao su 2 phút
- Bài tập 7: Đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân 1 phút (lần)
- Bài tập 8: Di chuyển đơn bước đánh bóng 1 phút (lần)
- Bài tập 9: Di chuyển đa bước đánh bóng 1 phút (lần)
- Bài tập 10: Di chuyển ngang đánh bóng 1 phút (lần)
- Bài tập 11: Di chuyển tiến, lùi đánh bóng 1 phút (lần)
- Bài tập 12: Thi đấu đơn.

3. Thực nghiệm sư phạm đã chứng minh bài tập nhằm phát triển di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm nhất trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội do đề tài lựa chọn hoàn toàn có khả năng nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm nhất. Sự khác biệt sau thực nghiệm đều đạt độ tin cậy thống kê cao.

KIẾN NGHỊ

Kết quả nghiên cứu của đề tài mong muốn được xem xét và sử dụng như một tài liệu tham khảo chuyên môn trong lĩnh vực nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm nhất trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Như Ý (2003), Nguyên lý kỹ thuật quần vợt, Nxb TDTT, Hà Nội
2. Lã Chí Hoa, Tạ Lâm (2001), Tập đánh quần vợt trong 10 ngày, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Charies Applewhaite (2005), quần vợt thực hành - 500 bài tập kỹ thuật, (Hồng Quang, Như Ý dịch), Nxb TDTT, Hà Nội
4. Hương Xuân Nguyên, Đào Xuân Anh (2005), Giáo trình Quần vợt, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 87 - 93, 125 - 130, 153 - 157.

Trích nguồn: Luận án đề tài cấp trường. Tiến sĩ Nguyễn Thành Hưng “Lựa chọn ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại học SPTDTT Hà Nội” năm bảo vệ: tháng 6 năm 2020 tại Trường Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội.

Xây dựng thang điểm kiểm tra, đánh giá kết quả học tập cho sinh viên chuyên sâu Bóng rổ năm thứ nhất trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

ThS. Ngô Thị Thu*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Chương trình môn Bóng rổ từ năm 2015 tới nay đã có nhiều biến đổi. Sự biến đổi rõ nét nhất là thời gian học tập của sinh viên. Đồng thời về thời gian phân phối cho từng nội dung chương trình cũng có sự thay đổi khác biệt. Chương trình biến đổi về thời lượng, nội dung dẫn tới nội dung yêu cầu phải xem xét lại để phù hợp với điều kiện thực tiễn. Do số lượng thí sinh đăng ký thi tuyển đầu vào ít, chất lượng tuyển chọn đầu vào thấp, do đó cần phải xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra, đánh giá phù hợp với hiện tại.

Xuất phát từ những cơ sở phân tích trên, việc *“Xây dựng thang điểm kiểm tra, đánh giá kết quả học tập cho sinh viên chuyên sâu Bóng rổ năm thứ nhất trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội”*

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Nghiên cứu được tiến hành trên 15 sinh viên chuyên sâu năm thứ nhất đang học chuyên sâu môn Bóng rổ tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định cấu trúc thành phần điểm đánh giá môn học Bóng rổ cho sinh viên chuyên sâu năm thứ nhất trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Bằng phương pháp đọc và tham khảo tài liệu chuyên môn, văn bản pháp quy nhà nước quy định đề tài đã đề xuất các nội dung kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn bóng rổ cho sinh viên chuyên sâu theo 3 thành phần như sau:

(1). Điểm ý thức 10%; (2). Điểm kiểm tra giữa kỳ 30%; (3). Điểm thi kết thúc học phần 60%

2. Lựa chọn các tiêu chí đánh giá môn học Bóng rổ cho sinh viên chuyên sâu năm thứ nhất trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Căn cứ nội dung đề tài đã lựa chọn ở trên. Đề tài tiếp tục lựa chọn các tiêu chí, các test đánh giá từng nội dung. Trong đó:

Tiêu chí dùng để đánh giá điểm ý thức và điểm lý thuyết của sinh viên.

Test dùng đánh giá kỹ năng thực hành, kỹ chiến thuật và thể lực của sinh viên.

Kết quả sử dụng các phương pháp đọc và tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn đã xác định được các tiêu chí và các test như sau:

(1). Điểm ý thức:

+ **Đánh giá mức độ chuyên cần:** Dựa vào tỷ lệ % lên lớp, vắng mặt, đã được nhà trường quy định.

+ **Đánh giá ý thức học tập trên lớp:** Chú ý nghe giảng, tích cực tập luyện, hăng hái tham gia thi đấu...

(2). Kiểm tra giữa kỳ:

+ **Kỹ thuật:** Sử dụng 01 test hai bước ném rổ một tay trên cao 10 quả (slvr)

+ **Thể lực:** Sử dụng 01 test di chuyển theo điểm giới hạn trên sân (04 điểm) tính (t).

(3). Thi kết thúc học phần:

- **Lý thuyết:** Kiểm tra 03 nội dung với 10 câu hỏi

+ Nguồn gốc, lịch sử phát triển môn Bóng rổ 04 câu

+ Nguyên lý kỹ thuật và luật thi đấu Bóng rổ 03 câu

+ Tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài Bóng rổ 03 câu

- **Kỹ năng thực hành:** Dùng 03 test chuyên môn sau

+ Tại chỗ ném rổ một tay trên cao 10 quả. (slvr)

+ Dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao 10 quả. (slvr)

+ Di động chuyên bắt bóng 2 tay trước ngực 28m, kết hợp kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên cao (2 lần)

3. Xây dựng các tiêu chí đánh giá môn học Bóng rổ chuyên sâu cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Căn cứ Quyết định số 17/VBHN-BGDĐT ngày 15/5/2014 của Bộ giáo dục và Đào tạo ban hành quy chế đào tạo đại học và cao đẳng chính quy theo hệ thống tín chỉ.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn trực tiếp 6, đề tài sử dụng cách phân loại chất lượng kỹ thuật theo 3 loại A, B, C, Kết quả xác định giá trị trung bình của các nội dung mang tính kỹ thuật, tiêu chuẩn đánh giá nội dung học lý thuyết và thực thành được trình bày ở bảng 1 đến bảng 4

Bảng 1. Kết quả xác định giá trị trung bình trong phân loại các nội dung Kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ dành cho sinh viên chuyên sâu

T Đ T i ể m N ội d ung	Đối Tượng	Nam										Nữ												
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Tại chỗ ném rổ một tay trên cao 10 quả. (slvr)	0	1A	2 A	3A	4A	5A	6A		1A	2 ^a	3A	4A	5A	6A	0	1A	2 ^a	3A	4A	5A	6A			
	1B	2B	3B	4B	5B	6B		1B	2B	3B	4B	5B	6B	1B	2B	3B	4B	5B	6B					
	2C	3C	4C	5C	6C		2C	3C	4C	5C	6C	2C	3C	4C	5C	6C								
Dẫn bóng 2 bước ném rổ một tay trên cao 10 quả. (slvr)	3A	4A	5 ^a	6A	7A	8A	9A	10A	2A	3A	4 ^a	5A	6A	7A	8A	9A	3A	4A	5 ^a	6A	7A	8A	9A	
	4B	5B	6B	7B	8B	9B	10B		3B	4B	5B	6B	7B	8B	9B	10 B	4B	5B	6B	7B	8B	9B	10 B	
	5C	6C	7C	8C	9C	10 C		4C	5C	6C	7C	8C	9C	10C	5C	6C	7C	8C	9C	10C				
Di động chuyền bắt bóng 2 tay trước ngực 28m, kết hợp KT hai bước ném rổ 1 tay trên cao (2 lần)	C ⁻¹	C	B ⁻²	B ⁻¹	B	A ⁻²	A ⁻¹	A	C ⁻¹	C	B ⁻²	B ⁻¹	B	A ⁻²	A ⁻¹	A	C ⁻¹	C	B ⁻²	B ⁻¹	B	A ⁻²	A ⁻¹	A

Bảng 2: Tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập lý thuyết môn Bóng rổ của sinh viên chuyên sâu năm thứ nhất trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Đạt điểm	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Phản hồi										
Phản lịch sử và lợi ích, tác dụng môn Bóng rổ	2,0	1,8	1,6	1,4	1,2	1,0	0,8	0,6	0,4	0,2
Phản nguyên lý kỹ thuật và luật thi đấu môn Bóng rổ	4,0	3,6	3,2	2,8	2,4	2,0	1,6	1,2	0,8	0,4
Phản tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài môn Bóng rổ	4,0	3,6	3,2	2,8	2,4	2,0	1,6	1,2	0,8	0,4

Bảng 3. Tiêu chuẩn đánh kết quả học tập thực hành môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên sâu trường ĐHSP TĐTT Hà Nội giữa học kỳ.

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Điểm										
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1	Dẫn bóng 2 bước ném rổ một tay trên cao 10 quả. (slvr)	Nam	10A	9A	8A	7A	6A		5A		4A		3A
				10B	9B	8B	7B		6B		5B		4B
					10C	9C	8C		7C		6C		5C
		Nữ	9A	8A	7A	6A	5A		4A		3A		2A
				10B	9B	8B	7B	6B	5B		4B		3B
		10C	9C	8C	7C	6C		5C		4C			
2	Di chuyển theo các điểm giới hạn trên sân(04 điểm) tính (t).	Nam	28"	28,5"	29"	29,5"	30"	30,5"	31"	31,5"	32"	32,5"	33"
		Nữ	30"	30,5"	31"	31,5"	32"	32,5"	33"	33,5"	34"	34,5"	35"

Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập thực hành môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên sâu trường ĐHSP TĐTT Hà Nội thi kết thúc môn học

T T	Đối Tượng	Nam										Nữ													
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Tại chỗ ném rổ một tay trên cao 10 quả. (slvr)	0	1A	2 A	3A	4A	5A	6A	0	1 ^a	2A	3A	4A		5A	6A	0	1 ^a	2A	3A	4A		5A	6A	
		1B	2B	3B	4B	5B	6B		1B	2B	3B	4B	5B		6B		1B	2B	3B	4B	5B		6B		
		2C	3C	4C	5C	6C			2C	3C	4C	5C	6C				2C	3C	4C	5C	6C				
2	Dẫn bóng 2 bước ném rổ một tay trên cao 10 quả. (slvr)	3A	4A	5A	6A	7A	8A	9A	10A	2A	3 ^a	4A	5A	6A	7A	8A	9A	3A	4A	5A	6A	7A	8A	9A	
		4B	5B	6B	7B	8B	9B	10B		3B	4B	5B	6B	7B	8B	9B	10B	3B	4B	5B	6B	7B	8B	9B	10B
		5C	6C	7C	8C	9C	10C			4C	5C	6C	7C	8C	9C	10C		4C	5C	6C	7C	8C	9C	10C	
3	Di động chuyền bắt bóng 2 tay trước ngực 28m, kết hợp KT hai bước ném rổ 1 tay trên cao (2 lần)	C ⁻¹	C	B ⁻²	B ⁻¹	B	A ⁻²	A ⁻¹	A	C ⁻¹	C	B ⁻²	B ⁻¹	B	A ⁻²	A ⁻¹	A	C ⁻¹	C	B ⁻²	B ⁻¹	B	A ⁻²	A ⁻¹	A

Để đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ thì việc xác định điểm lý thuyết rất đơn giản. Trước thi cần soạn thảo 3 phiếu hỏi cho các phần nội dung, lý thuyết mỗi câu 10 đáp án. Sau thi sẽ kiểm tra số đáp án đúng của mỗi loại câu hỏi sau đó đối chiếu với số điểm đạt được ở bảng A đó đối chiếu với số điểm đạt được ở bảng A tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập lý thuyết.

Riêng đối với các nội dung thực hành, dựa vào quy định của Bộ môn và Nhà trường để xác định điểm môn học theo công thức:

$$(\text{Điểm thực hành}) \times 2 + \text{Điểm lý thuyết}$$

Sau khi $x, c \in \mathbb{R}^n$ quy tròn trắng (tức là làm tròn h-êng) của c, c tiêu chuẩn, tổ c, c kiểm tra ki-ôm tra chóng t-ái ph-ôn lo-ì c, c tiêu chuẩn của sinh viên học chuyên sâu. Bảng r-ê th-ụnh c, c m-ợc theo quy t-á-c $\bar{x} \pm 2\delta$, sau đ-ó ph-ôn lo-ì nh- sau:

$$\begin{aligned} \text{T-ét: } &> \bar{x} + 2\delta; \quad \text{Kh-: } \bar{x} + 1\delta \text{ @-Õn } \bar{x} + 2\delta; \\ \text{Trung b-×nh: } &\bar{x} - 1\delta \text{ @-Õn } \bar{x} - 2\delta; \\ \text{KĐm: } &< \bar{x} - 2\delta \end{aligned}$$

K-õ qu-¶ t-ýnh to-ñ @-íc tr×nh b-uy th-ụnh c, c b-¶ng tiêu chuẩn ph-ôn lo-ì c, c tiêu chuẩn @-ñh gi- kết quả học tập môn Bóng rổ của đối tượng nghiên cứu @-íc tr×nh b-uy ở bảng. 5

3

Bảng 5. Kết quả xác định giá trị trung bình trong phân loại các nội dung Kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ dành cho sinh viên chuyên

TT	Tiêu chuẩn	Giới tính	Giỏi		khá		Trung bình		Yếu	
			Thành tích	Điểm	Thành tích	Điểm	Thành tích	Điểm	Thành tích	Điểm
1	Tại chỗ ném rổ một tay trên cao 10 quả. (slvr)	Nam	≥ 5- 6	9 -10	5	7 - 8	3	5 - 6	2	1-4
		Nữ	≥ 5- 6	9 -10	5	7 - 8	3	5 - 6	2	1-4
2	Dẫn bóng 2 bước ném rổ một tay trên cao 10 quả. (slvr)	Nam	≤ 9 - 10	9 -10	7- 8	7 - 8	5-6	5 - 6	4	1-4
		Nữ	≤ 8 -9	9 -10	7-8	7 - 8	6-7	5 - 6	5	1-4
5	Di động chuyền bắt bóng 2 tay trước ngực 28m, kết hợp KT hai bước ném rổ 1 tay trên cao 2 lần tính (KT)	Nam	A	9 -10	B	7 - 8	C	5 - 6	C-	1-4
		Nữ	A	9 -10	B	7 - 8	C	5 - 6	C-	1-4

4. Kiểm định tính hiệu quả của các tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên sâu trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Để kiểm định tính hiệu quả của các nội dung và tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên sâu trường ĐHSP TDTT Hà Nội, đề tài đã tiến hành sử dụng các nội dung kiểm tra kết thúc môn để kiểm tra xếp loại.

Kết quả xếp loại điểm kiểm tra các nội dung đánh giá và kết quả xếp loại được trình bày ở bảng 6

Bảng 6. So sánh xếp loại thành tích kiểm tra nội dung đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ chuyên sâu của sinh viên trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

TT	Sinh viên nam	Điểm	Xếp loại	T T	Sinh viên nữ	Điểm	Xếp loại
1.	Nguyễn Duy Toàn	9	G	1.	Nguyễn Thị Mai	9	G
2.	Trần Văn Lâm	8	K	2.	Hoàng Thị Thuý Linh	9	G
3.	Vũ Đình Hoàn	7	TB	3.	Nguyễn Thị Thanh	9	G
4.	Lê Văn Mễ	8	K	4.	Nguyễn Thị Phương Hoa	8	K
5.	Hoàng Tiến Mạnh	9	G	5.	Lê Thị Thuý	9	G
6.	Vũ Đình Dũng	9	G				
7.	Nghiêm Minh Hoàng	8	K				
8.	Thân Văn Nghĩa	7	TB				
9.	Phạm Văn Hùng	8	K				
10.	Trần Văn Tuấn	7	K				

Qua kết quả trình bày ở bảng 6 ta có thể nhận thấy: Sinh viên nào có điểm học tập cao thì cũng có thành tích kiểm tra cao và ngược lại. Điều này cho thấy, kết quả kiểm tra nội dung đánh giá kết quả học tập thực hành môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên sâu trường ĐHSP TDTT Hà Nội đã có tính thông báo cao.

Điều đó có nghĩa là, các nội dung và tiêu chuẩn kiểm tra đánh giá kết quả học tập thực hành môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên sâu trường ĐHSP TDTT Hà Nội đã đảm bảo độ tin cậy.

KẾT LUẬN

Trên cơ sở lựa chọn được các nội dung kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên sâu năm thứ

nhất như sau:

(1). Điểm ý thức: đánh giá ở 2 mặt cơ bản;

+ Đánh giá mức độ chuyên cần: +
Đánh giá ý thức học tập trên lớp:

(2). Kiểm tra giữa kỳ: đánh giá ở hai nội dung là: Kỹ thuật và Thể lực:

(3). Thi kết thúc học phần:

- **Lý thuyết:** Kiểm tra với 10 câu hỏi ở 03 nội dung: Nguồn gốc lịch sử phát triển môn Bóng rổ, nguyên lý kỹ thuật và luật thi đấu Bóng rổ, tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài.

- **Kỹ năng thực hành:** Dùng 03 test chuyên môn sau

+ Tại chỗ ném rổ một tay trên cao 10 quả. (slvr)

+ Dẫn bóng hai bước ném rõ một tay trên cao 10 quả. (slvr)

+ Di động chuyên bắt bóng 2 tay trước ngực 28m, kết hợp kỹ thuật hai bước ném rõ một tay trên cao (2 lần)

Dựa vào nội dung đã được lựa chọn, qua phỏng vấn và xác định độ tin cậy, tính thông báo đề tài đã tiến hành xác định tính đại diện của giá trị X và δ , dựa vào thang độ C và quy tắc $\pm 2\delta$ để xây dựng tiêu chuẩn theo thang điểm 10 cho các chỉ tiêu

mang tính định lượng và số lượng các kết quả phân loại kỹ thuật cho các nội dung vừa mang tính định lượng vừa mang tính định tính. Các nội dung và tiêu chuẩn được xây dựng qua kiểm định thực tiễn đã cho kết quả bảo đảm được tính hiệu quả (độ tin cậy, tính thông báo) trong kiểm tra đánh giá kết quả học tập của sinh viên chuyên sâu môn Bóng rổ trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (Phạm Ngọc Trâm dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Portnova. I. M (1997), *Bóng rổ*, dịch Trần Văn Mạnh, NXB TDTT, Hà Nội.
4. PGS.TS Nguyễn Toán, TS. Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

Lựa chọn và ứng dụng biện pháp nâng cao tính tích cực học tập môn Lý luận và phương pháp TDTT cho sinh viên khóa 50 trường ĐHSP TDTT Hà Nội

*ThS. Trần Thị Nhu - Th.s. Lê Thị Vân Liêm **

1. Đặt vấn đề

Trường ĐHSP TDTT Hà Nội là nơi đào tạo giáo viên giáo dục thể chất cho cả nước vì thế việc đào tạo ra đội ngũ giáo viên có đủ phẩm chất và năng lực là điều quan trọng và vô cùng cần thiết, đặc biệt trong bối cảnh hiện nay ngành giáo dục đào tạo nói chung và GDTC nói riêng đang nỗ lực đổi mới phương pháp dạy học theo hướng phát huy tính tự giác, tích cực chủ động sáng tạo của học sinh, sinh viên trong hoạt động học tập nhằm phù hợp với xu thế thời đại. Một trong những định hướng cơ bản của việc đổi mới giáo dục là chuyển từ nền giáo dục mang tính hàn lâm, sang một nền giáo dục chú trọng việc hình thành năng lực hành động, phát huy tính chủ động, sáng tạo của người học. Vấn đề này đã đặt ra yêu cầu cấp thiết đối với giảng viên là phải đổi mới cách dạy, việc lựa chọn phương pháp dạy học và

hình thức kiểm tra đánh giá theo hướng phát triển năng lực người học, sao cho phù hợp phát huy được sự yêu thích môn học đối với sinh viên là rất quan trọng. Do vậy việc tìm ra các biện pháp nâng cao tính tích cực học tập trong học tập nói chung và môn học Lý luận và Phương pháp TDTT nói riêng là cần thiết.

Hiện nay, việc học tập và giảng dạy môn học Lý luận và Phương pháp TDTT mới được bắt đầu giảng dạy theo hướng đánh giá năng lực người học mà ở đó tính tích cực học tập có ý nghĩa quan trọng quyết định đến kết quả học tập và việc hình thành năng lực chuyên môn, năng lực nghề nghiệp cho sinh viên.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, nhằm mục đích nâng cao chất lượng giảng dạy môn học Lý luận và Phương pháp TDTT cho sinh viên khóa 50 trường

ĐHSP TĐTT Hà Nội, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu đề tài:

“Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng biện pháp nâng cao tính tích cực học tập môn Lý luận và phương pháp TĐTT cho sinh viên khoá 50 trường Đại học Sư phạm TĐTT 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, phương pháp dùng test thử và phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Lựa chọn biện pháp nâng cao tính tích cực học tập môn LL&PP TĐTT cho sinh viên khóa 50 trường ĐHSPTĐTT Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu và phỏng vấn cán bộ quản lý, các giảng viên trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội, đề tài đã lựa chọn được 5 biện pháp nhằm nâng cao tính tích cực học tập môn LL&PP TĐTT cho sinh viên trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội. Các biện pháp bao gồm:

- Tăng cường đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị dạy học.
- Tăng cường công tác quản lý, phối hợp, giám sát của Phòng chức năng, đoàn thể, giảng viên giảng dạy và sinh viên trong quá trình học và tự học của sinh viên

- Xây dựng động cơ học tập đúng đắn và rèn luyện kỹ năng tự học cho sinh viên

- Đổi mới hình thức tổ chức dạy học theo hướng đáng giá năng lực người học

- Đổi mới phương thức kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn học

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các biện pháp đã lựa chọn nhằm nâng cao tính tích cực học tập môn LL&PP TĐTT cho sinh viên khóa 50 trường ĐHSPTĐTT Hà Nội.

3.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Việc nghiên cứu ứng dụng các biện pháp nhằm nâng cao tính tích cực học tập môn LL&PP TĐTT cho sinh viên khóa 50 trường ĐHSPTĐTT Hà Nội được tiến hành trong thời gian 9 tháng (tương ứng với 01 năm học) tại trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội với 1 học phần tương ứng 2 đơn vị học trình ở 30 tiết học.

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá kết quả môn học trên đối tượng thực nghiệm với 126 sinh viên đại học khóa 50.

Cũng cần lưu ý rằng, các đối tượng thực nghiệm này đều được áp dụng các biện pháp nhằm nâng cao năng hiệu quả học tập môn Lý luận & Phương pháp TĐTT mà quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn. Các biện pháp gồm:

- Tăng cường công tác quản lý, phối hợp, giám sát của Phòng chức năng, đoàn thể, giảng viên giảng dạy và sinh viên trong quá trình học và tự học của sinh viên

- Xây dựng động cơ học tập đúng đắn và rèn luyện kỹ năng tự học cho sinh viên

- Đổi mới hình thức tổ chức dạy học theo hướng đánh giá năng lực người học

- Đổi mới phương thức kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn học

Kết quả thực nghiệm được trình bày tại mục 3.2.2 của đề tài.

3.2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

3.2.2.1. Kết quả kiểm tra kết thúc học phần môn học Lý luận & Phương pháp

Bảng 3.1. So sánh kết quả học tập học phần môn LL&PP TDTT của sinh viên đại học khóa 50 và khóa 49

Khóa	Kết quả điểm thành phần môn học					Tỷ lệ qua lần 1	
	Xuất sắc	Giỏi	Khá	Trung Bình	Yếu kém	n	Tỷ lệ %
Khóa 49 (136)	5.88	15.44	26.47	36.76	14.71	115	84.56
Khóa 50 (126)	7.94	32.54	30.95	25.40	3.17	122	96.83

Bảng 3.2. So sánh kết quả xếp loại học tập môn LL& TDTT của sinh viên khóa đại học 50 với sinh viên khóa đại học 49.

Xếp loại	Kết quả xếp loại môn học		Tổng
	Nhóm TN khóa 50 (n = 126)	Đại học 49 (n = 136)	
Xuất sắc	10	8	18
	8.656	9.344	
Giỏi	41	21	62
	29.817	32.183	
Khá	39	36	75
	36.069	38.931	
Trung bình	32	50	82
	39.435	42.565	
Yếu kém	4	21	25
	12.023	12.977	
Tổng	126	136	262
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 12.245 > \chi^2_{0.05} = 6.424$ với $P < 0.05$		

TDTT của sinh viên khóa 50 trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

Để thấy rõ được hiệu quả các biện pháp mà đề tài đã lựa chọn nhằm nâng cao tính tích cực học tập môn học, đề tài tổng hợp kết quả thi kết thúc học phần 1 của môn học và so sánh kết quả của khóa 50 (ứng dụng các biện pháp) và khóa 49 làm căn cứ đánh giá hiệu quả các biện pháp đã lựa chọn.

Kết quả thể hiện tại bảng 3.1 và 3.2.

Từ kết quả thu được ở các bảng 3.6 và 3.7 cho thấy,

- Tỷ lệ sinh viên thi qua lần 1 (đạt từ 5 điểm trở lên) của khóa 50 là 96.83% còn khóa 49 chỉ đạt 84.56%. Đồng thời tỷ lệ sinh viên đạt điểm xuất sắc, giỏi và khá của khóa 50 cũng cao hơn hẳn so với khóa 49.

- Khi so sánh kết quả xếp loại học tập môn LL&PP TDTT giữa nhóm đối tượng thực nghiệm (Đại học 50) với sinh viên khóa Đại học 49 cho thấy, có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại học tập môn học giữa các nhóm đối tượng nêu với $\chi^2_{\text{tính}} = 12.245 > \chi^2_{\text{bảng}} = 6.424$ với $P < 0.05$;

Điều đó khẳng định rõ hiệu quả của hệ thống các biện pháp nhằm nâng tính tích cực học tập đã góp phần cao kết quả học tập môn học LL&PP TDTT cho sinh viên khóa 50 trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội mà quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn và ứng dụng.

3.2.2.2. Đánh giá hiệu quả thực hiện cụ thể các biện pháp lựa chọn nâng cao tính tích cực học tập môn LL&PP TDTT cho đối tượng nghiên cứu.

* **Biện pháp 2:** Tăng cường công tác quản lý, phối hợp, giám sát của Phòng chức năng, đoàn thể, giảng viên giảng dạy và sinh viên trong quá trình học và tự học của sinh viên

Trong quá trình xây dựng đề cương chi tiết, tiến trình, giáo án giảng dạy và triển khai giờ lên lớp, giáo viên phối hợp chặt chẽ với các phòng ban của nhà trường để

mang lại hiệu quả cao nhất cho sinh viên sau khi hoàn thành môn học, cụ thể:

+ Phối hợp với Phòng Đào tạo & QLSV triển khai chương trình, kế hoạch học tập giảng dạy từ đầu năm; theo dõi, giám sát, kiểm tra đánh giá rèn luyện hoạt động học tập, tự học của sinh viên về môn học

+ Phối hợp với một số môn thực hành (theo chuyên sâu của các em) tổ chức dự các nội dung thực hành của SV trong các giáo án lên lớp cụ thể

+ Phối hợp với phòng ĐT&QLSV chuẩn bị phòng học thuận lợi nhất cho giờ học

+ Sau mỗi giờ học Giảng viên ra bài tập theo yêu cầu môn học và hướng dẫn SV xây dựng kế hoạch học tập, tự học

* **Biện pháp 3:** Xây dựng động cơ học tập đúng đắn và rèn luyện kỹ năng tự học cho sinh viên

+ Thông qua các giờ giảng, giáo viên lồng ghép giải cho sinh viên biết, và hiểu ý nghĩa, tầm quan trọng của môn học đối với người giáo viên cũng như hoạt động học tập, tập luyện thi đấu.

+ Thông qua hoạt động thực hành, thảo luận các nội dung liên hệ thực tiễn đã hình thành nhận thức, thái độ, hành vi, lòng yêu nghề, yêu trẻ, lý tưởng sống, nghề nghiệp của sinh viên

+ Tổ chức các hoạt động thực hành ngay trên lớp sau mỗi giờ học (trong các giáo án ở các chương), tạo điều kiện tốt để sinh viên học hỏi, đúc kết những trải nghiệm thực tế.

+ Sau mỗi bài học, đều có các nội dung ôn tập bằng các tests nhanh trắc nghiệm và hướng dẫn SV ôn tập, hướng dẫn SV tìm hiểu nội dung bài mới với những yêu cầu cụ thể kích thích tò mò và tinh thần thi đấu của SV giữa các khối lớp

* **Biện pháp 4:** Đổi mới hình thức tổ chức dạy học theo hướng đáng giá năng lực người học

Các giảng viên trong phân LL&PP TDDT đều sử dụng phương tiện giảng dạy hỗ trợ (máy chiếu).

Trong các chương và giờ lên lớp sử dụng đa dạng các phương pháp giảng dạy: thuyết trình, thảo luận nhóm, phương pháp nêu vấn đề, cemina ... phù hợp với từng nội dung, chương trình giờ học.

Sau mỗi bài giảng đều có bài tập về nhà cho sinh viên và hướng dẫn sinh viên tự học, tự nghiên cứu, ôn bài cũ và chuẩn bị bài mới

Trong các giờ có nội dung thực hành thực tiễn, sau mỗi phần giảng dạy lý thuyết, tổ chức hoạt động thực hành cho sinh viên trong chương 2 các nội dung:

+ Đưa ra phương tiện, phương pháp phát triển các tố chất thể lực cho đối tượng học sinh cụ thể

+ Đưa ra biện pháp phát huy tính tự giác tích cực cho học sinh trong tập luyện

+ Xây dựng phiếu đánh giá giờ dạy thể dục và thang điểm cụ thể

+ Thực hành xây dựng kế hoạch cho giáo án theo phân phối chương trình môn học thể dục ở trường phổ thông; Thực hành soạn giáo án (2 tiết); Thực hành

giảng dạy 1 nội dung theo giáo án đã soạn (6 tiết); Thực hành dự giờ, viết phiếu đánh giá và rút kinh nghiệm sau mỗi giờ sinh viên lên lớp.

Đánh giá kết quả thực hành thảo luận của sinh viên qua các bài tập cá nhân và bài tập nhóm

* **Biện pháp 5:** Đổi mới phương thức kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn học

+ Bộ môn đã sắp xếp, phân bổ lại nội dung chương trình môn học cho phù hợp, cân đối giữa học lý thuyết và học thực hành. Như vậy, thời gian học tập của sinh viên không bị cắt giảm, đồng thời học sinh vẫn đủ kiến thức các lý thuyết và thực hành để hoàn thành tốt bài thi của mình.

+ Tiến hành xây dựng mới và hoàn thiện hồ sơ môn học như chương trình môn học, tiến trình giảng dạy, đề cương bài giảng, giáo án giảng dạy, hệ thống giáo trình và tài liệu tham khảo phục vụ môn học, hệ thống tiêu chuẩn kiểm tra, đánh giá... Cụ thể: xây dựng chương trình môn học theo chuẩn đầu ra, xây dựng tiến trình giảng dạy cụ thể cho từng giờ lên lớp, giáo án giảng dạy đầy đủ, hệ thống giáo trình và tài liệu tham khảo phục vụ môn học phong phú.

Cải tiến, thu gọn nội dung kiểm tra, đánh giá môn học. Đa dạng hoá các hình thức kiểm tra, đánh giá. Đánh giá trong suốt quá trình học tập theo quy chế 25; Xây dựng ngân hàng câu hỏi và hướng dẫn trả lời học phần ngắn gọn, sát nội dung học, nội dung thi kết thúc học phần.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Kết luận.

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên của đề tài, cho phép đi đến những kết luận sau:

1.1. Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 05 biện pháp chuyên môn với những chỉ dẫn cụ thể để nâng cao tính tích cực học tập môn học LL&PP TDDT cho sinh viên khóa 50 trường Đại học sư phạm TDDT Hà Nội. Các biện pháp bao gồm:

- Biện pháp 1: Tăng cường đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị dạy học.

- Biện pháp 2: Tăng cường công tác quản lý, phối hợp, giám sát của Phòng chức năng, đoàn thể, giảng viên giảng dạy và sinh viên trong quá trình học và tự học của sinh viên

- Biện pháp 3: Xây dựng động cơ học tập đúng đắn và rèn luyện kỹ năng tự học cho sinh viên

- Biện pháp 4: Đổi mới hình thức tổ chức dạy học theo hướng đáng giá năng lực người học

- Biện pháp 5: Đổi mới phương thức kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn học

1.2. Qua kiểm nghiệm 04 biện pháp trong thực tiễn tổ chức, quản lý, giảng dạy các giờ học môn LL&PP TDDT trong chương trình đào tạo cho đối tượng nghiên cứu đã khẳng định được tính hiệu quả trong việc nâng cao tính tích cực học tập môn học. So sánh kết quả môn học giữa nhóm thực nghiệm ĐH khóa 50 so với khóa 49 đã được tăng lên đáng kể ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Thị Đông (2010), *Lý luận và phương pháp TDDT*, Nxb TDDT, Hà Nội.
2. Đặng Vũ Hoạt (2003), *Vấn đề hoàn thiện phương pháp dạy học*, Thông tin khoa học giáo dục.
3. Lưu Xuân Mới (2000), *Lý luận dạy học đại học*, NXB giáo dục, Hà Nội
4. Lê Đức Ngọc (1996), *Kiểm tra- Đánh giá thành quả học tập*, Đại học quốc gia, Hà Nội.
5. Lê Thanh – 2004, *Giáo trình Phương pháp toán thống kê trong TDDT*, Nxb TDDT Hà Nội
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1993), *Lý luận và phương pháp TDDT*, Nxb TDDT, Hà

N.T.S.:

**XÁC ĐỊNH CÁC TEST TUYỂN CHỌN NAM VẬN ĐỘNG
VIÊN CỜ VUA LỬA TUỔI 11 - 12 CÂU LẠC BỘ OLYMPIA CHESS
HÀ NỘI**

*ThS. Phạm Thị Hoa
ThS. Phan Chí Quyết, ThS. Nguyễn Văn Đại**

I. ĐẶT VẤN ĐỀ.

Thực tiễn công tác tuyển chọn VĐV Cờ Vua trẻ nói chung và nam VĐV Cờ Vua trẻ lứa tuổi 11 - 12 tại Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội nói riêng cho thấy, hầu hết các HLV đều tiến hành tuyển chọn VĐV theo kinh nghiệm, hoặc dựa theo kết quả học tập văn hoá hay kết quả thi đấu mà chưa xây dựng được hệ thống các nội dung, tiêu chuẩn tuyển chọn một cách hợp lý, có đầy đủ cơ sở khoa học. Đây chính là nguyên nhân dẫn đến sự chững lại của thành tích cũng như phong trào Cờ Vua hiện nay tại Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội. Mặt khác, các tài liệu chuyên môn phục vụ công tác tuyển chọn VĐV Cờ Vua trẻ cho đến nay còn ít được các nhà chuyên môn quan tâm nghiên cứu.

Chính vì vậy, việc xây dựng, lựa chọn hệ thống các test đặc trưng chuyên môn có đủ độ tin cậy, đảm bảo đủ cơ sở khoa học ứng dụng trong tuyển chọn nam VĐV cờ vua lứa tuổi 11 - 12 tại Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội là hết sức cần thiết. Nội dung bài viết tập trung phản ánh kết quả nghiên cứu lựa chọn các test chuyên môn nhằm mục đích hướng tới xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV cờ vua ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa ban đầu.

BẢNG 3.1. KẾT QUẢ PHỎNG VẤN LỰA CHỌN CÁC TEST TUYỂN CHỌN NAM VĐV CỜ VUA TRẺ LỨA TUỔI 11 - 12 (n = 30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ %, xếp theo mức độ quan trọng							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	Nhóm test đánh giá năng lực trí tuệ:										
1.	Cộng trừ số học (lần/2 phút).	24	80.00	22	91.67	2	8.33	0	0.00	0	0.00
2.	Vòng hồ Landont (bis/s).	26	86.67	23	88.46	3	11.54	0	0.00	0	0.00
3.	Trắc nghiệm Raven (điểm).	24	80.00	20	83.33	3	12.50	1	4.17	0	0.00
4.	Tương quan số học (điểm).	27	90.00	23	85.19	4	14.81	0	0.00	0	0.00
5.	Cảm giác thời gian (s).	28	93.33	24	85.71	4	14.29	0	0.00	0	0.00
	Nhóm test chuyên môn:										
6.	Trí nhớ tĩnh (điểm).	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54	0	0.00
7.	Trí nhớ động (điểm).	25	83.33	21	84.00	2	8.00	2	8.00	0	0.00
8.	Cờ thế chiếu hết sau 2 nước (điểm).	11	36.67	3	27.27	6	54.55	2	18.18	0	0.00
9.	Cờ thế chiếu hết sau 3 nước (điểm).	27	90.00	19	70.37	6	22.22	1	3.70	1	3.70
10.	Cờ thế chiếu hết sau 4 nước (điểm).	12	40.00	5	41.67	3	25.00	3	25.00	1	8.33
11.	Cờ tàn chiến thuật - chiến lược (điểm).	29	96.67	22	75.86	5	17.24	2	6.90	0	0.00
12.	Đòn phối hợp (điểm).	28	93.33	25	89.29	2	7.14	1	3.57	0	0.00
13.	Thi đấu blid 5 phút (điểm).	26	86.67	19	73.08	4	15.38	3	11.54	0	0.00
14.	Phân tích thế cờ theo công thức (điểm).	28	93.33	20	71.43	4	14.29	3	10.71	1	3.57
15.	Lập kế hoạch (điểm).	27	90.00	22	81.48	3	11.11	1	3.70	1	3.70
16.	Tính toán phương án (điểm).	24	80.00	19	79.17	3	12.50	2	8.33	0	0.00
17.	Bài thử gỡ đường rôi (điểm).	14	46.67	6	42.86	4	28.57	3	21.43	1	7.14
18.	Thi đấu ván cờ tích cực 60 phút (điểm).	17	56.67	5	29.41	5	29.41	4	23.53	3	17.65
19.	Trí nhớ khai cuộc (điểm).	15	50.00	3	20.00	4	26.67	5	33.33	3	20.00
20.	Xác định chiến lược khai cuộc (điểm).	28	93.33	20	71.43	6	21.43	2	7.14	0	0.00

II. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN.

I. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau:

1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu.
2. Phương pháp phỏng vấn toạ đàm.
3. Phương pháp kiểm tra tâm lý.
4. Phương pháp kiểm tra sự phạm.
5. Phương pháp toán học thống kê.

1.1. Căn cứ ý kiến chuyên gia lựa chọn các test tuyển chọn nam VĐV Cờ Vua trẻ lứa tuổi 11 - 12 tại Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội.

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan, đồng thời, qua tham khảo và tìm hiểu thực trạng công tác tuyển chọn VĐV Cờ Vua trẻ tại Câu lạc bộ Olympia Chess và các Câu lạc bộ Cờ Vua trên địa

bàn thành phố Hà Nội, nghiên cứu đã lựa chọn được 20 test tuyển chọn nam VĐV lứa tuổi 11 - 12 thuộc 2 nhóm gồm: nhóm test đánh giá năng lực trí tuệ và nhóm test chuyên môn. Trên cơ sở đó tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, HLV. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.1 cho thấy: để tuyển chọn nam VĐV Cờ Vua lứa tuổi 11 - 12 trong quá trình huấn luyện, đại đa số các ý kiến đều lựa chọn 15 không in nghiêng ở bảng 3.1. Các ý kiến lựa chọn các test trên đều xếp chúng ở mức độ rất quan trọng trong việc tuyển chọn nam VĐV Cờ Vua trẻ lứa tuổi 11 - 12 (đều có từ 80.00% ý kiến trở lên lựa chọn, trong đó có trên 70.00% số ý kiến lựa chọn xếp ở mức độ rất quan trọng).

1.2. Xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn.

Nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra sơ bộ trên đối tượng nam VĐV Cờ Vua trẻ lứa

tuổi 11 - 12 tại Câu lạc bộ Olympia Chess theo các lứa tuổi (lứa tuổi 11: n = 10 VĐV; lứa tuổi 12: n = 09 VĐV) thông qua 15 test đã lựa chọn qua phỏng vấn, từ đó làm cơ sở để xác định hệ số tương quan giữa kết quả lập test với thành tích thi đấu (xác định thông qua kết quả thi đấu 7 ván cờ nhanh theo hệ Thụy Sĩ). Trên cơ sở đó tiến hành xác định mối tương quan của các test lựa chọn với thành tích thi đấu, nghĩa là xác định tính thông báo của các test theo lứa tuổi của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.2 cho thấy: Cả 15 test đã lựa chọn ở các lứa tuổi nghiên cứu (lứa tuổi 11 và 12) đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo ($r_{\text{tính}} > r_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$) có thể ứng dụng trong thực tiễn tuyển chọn nam VĐV Cờ Vua lứa tuổi 11 - 12 tại Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội.

BẢNG 3.2. KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST TUYỂN CHỌN NAM VĐV CỜ VUA TRẺ LỨA TUỔI 11 - 12 TẠI CÂU LẠC BỘ OLYMPIA CHESS HÀ NỘI

TT	Test	Kết quả kiểm tra theo lứa tuổi			
		Lứa tuổi 11 (n = 10)		Lứa tuổi 12 (n = 9)	
		$\bar{x} \pm \delta$	r	$\bar{x} \pm \delta$	r
1.	Cộng trừ số học (lần/2 phút).	31.58±0.80	0.801	32.47±0.83	0.822
2.	Vòng hồ Landont (bis/s).	1.51±0.07	0.811	1.58±0.08	0.820
3.	Trắc nghiệm Raven (điểm).	45.23±2.01	0.803	47.17±2.09	0.852
4.	Tương quan số học (điểm).	6.14±0.27	0.884	6.42±0.29	0.835
5.	Cảm giác thời gian (s).	8.94±0.22	0.781	8.72±0.23	0.805
6.	Trí nhớ tĩnh (điểm).	5.23±0.27	0.712	5.51±0.28	0.824
7.	Trí nhớ động (điểm).	6.12±0.30	0.743	6.48±0.32	0.842
8.	Cờ thể chiếu hết sau 3 nước (điểm).	5.11±0.24	0.753	5.48±0.27	0.874
9.	Cờ tàn chiến thuật-chiến lược (điểm)	6.14±0.30	0.707	6.51±0.32	0.872
10.	Đòn phối hợp (điểm).	6.22±0.38	0.701	6.55±0.40	0.819
11.	Thi đấu blid 5 phút (điểm).	4.11±0.33	0.709	4.56±0.37	0.822
12.	Phân tích thế cờ theo công thức (điểm)	6.58±0.39	0.743	6.99±0.42	0.828
13.	Lập kế hoạch (điểm).	5.24±0.23	0.747	5.51±0.24	0.835
14.	Tính toán phương án (điểm).	5.11±0.22	0.852	5.32±0.23	0.803
15.	Xác định chiến lược khai cuộc (điểm)	5.49±0.23	0.828	5.73±0.25	0.815
	$r_{0.5}$	0.5139		0.5324	

1.3. Xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn.

Để xác định độ tin cậy của các test đã qua khảo nghiệm tính thông báo ứng dụng trong tuyển chọn nam VĐV Cờ Vua trẻ lứa tuổi 11 - 12 tại Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội (giai đoạn tuyển chọn

chuyên môn hóa ban đầu), nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau và trong cùng một thời điểm. Thời điểm kiểm tra ở tuần đầu tiên và tuần thứ ba tháng 02/2019. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.3 cho thấy:

BẢNG 3.3. KẾT QUẢ XÁC ĐỊNH ĐỘ TIN CẬY CÁC TEST TUYỂN CHỌN NAM VĐV CỜ VUA TRẺ LỨA TUỔI 11 - 12 TẠI CÂU LẠC BỘ OLYMPIA CHESS HÀ NỘI

TT	Test	Lứa tuổi 11 (n = 10)		Hệ số tương quan (r)	Lứa tuổi 12 (n = 9)		Hệ số tương quan (r)
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	
1.	Cộng trừ số học (lần/2 phút).	31.58±0.80	31.59±0.82	0.823	32.47±0.83	32.48±0.84	0.821
2.	Vòng hở Landont (bis/s).	1.51±0.07	1.51±0.07	0.804	1.58±0.08	1.58±0.07	0.816
3.	Trắc nghiệm Raven (điểm).	45.23±2.01	45.20±2.05	0.826	47.17±2.09	47.14±2.06	0.897
4.	Tương quan số học (điểm).	6.14±0.27	6.14±0.28	0.882	6.42±0.29	6.42±0.28	0.861
5.	Cảm giác thời gian (s).	8.94±0.22	8.93±0.22	0.872	8.72±0.23	8.71±0.26	0.807
6.	Trí nhớ tĩnh (điểm).	5.23±0.27	5.226±0.28	0.861	5.51±0.28	5.506±0.29	0.843
7.	Trí nhớ động (điểm).	6.12±0.30	6.12±0.31	0.879	6.48±0.32	6.49±0.32	0.855
8.	Cờ thể chiếu hết sau 3 nước (điểm).	5.11±0.24	5.11±0.25	0.801	5.48±0.27	5.48±0.27	0.814
9.	Cờ tàn chiến thuật-chiến lược (điểm).	6.14±0.30	6.15±0.31	0.806	6.51±0.32	6.53±0.32	0.807
10.	Đòn phối hợp (điểm).	6.22±0.38	6.23±0.39	0.853	6.55±0.40	6.57±0.42	0.887
11.	Thi đấu blid 5 phút (điểm).	4.11±0.33	4.11±0.35	0.855	4.56±0.37	4.56±0.39	0.877
12.	Phân tích thể cờ theo công thức (điểm).	6.58±0.39	6.60±0.40	0.884	6.99±0.42	7.01±0.43	0.993
13.	Lập kế hoạch (điểm).	5.24±0.23	5.25±0.23	0.881	5.51±0.24	5.52±0.24	0.991
14.	Tính toán phương án (điểm).	5.11±0.22	5.12±0.23	0.875	5.32±0.23	5.33±0.24	0.876
15.	Xác định chiến lược khai cuộc (điểm).	5.49±0.23	5.50±0.24	0.863	5.73±0.25	5.74±0.26	0.823

Cả 15 test đã qua kiểm tra tính thông báo ở các lứa tuổi 11 và 12 đều thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ

rất cao ($r > 0.800$ với $P < 0.05$). Điều đó 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 trong việc tuyển chọn nam VĐV Cờ Vua trẻ lứa tuổi 11 - 12 tại Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội.

IV. KẾT LUẬN.

1. Qua quá trình nghiên cứu chặt chẽ, nghiên cứu đã xác lập được một hệ thống các test chuyên môn đặc trưng đảm bảo độ tin cậy và giá trị thông báo cao nhằm tuyển chọn (dưới góc độ sư phạm) nam VĐV Cờ Vua trẻ lứa tuổi 11 - 12 Câu lạc

bộ Olympia Chess Hà Nội phù hợp với giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa ban đầu, bao gồm 15 test thuộc 2 nhóm yếu tố: nhóm test đánh giá năng lực trí tuệ (05 test); nhóm test chuyên môn (10 test).

2. Các test lựa chọn trên đây đều đảm bảo đủ độ tin cậy, tính thông báo, có thể sử dụng trong thực tiễn tuyển chọn nam VĐV Cờ Vua trẻ lứa tuổi 11 - 12 Câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa ban đầu

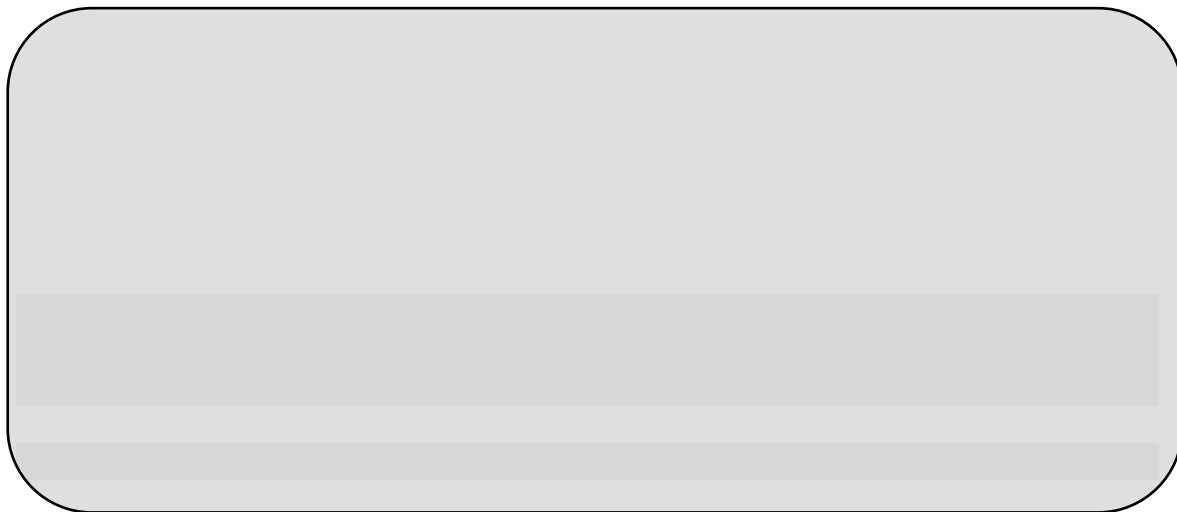
TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Cừ (1997), “Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao”, Tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ HLV các môn thể thao, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), Đo lường thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Đlôtnhic (1996), Cờ vua: Khoa học - Kinh nghiệm - Trình độ, Nxb TDTT, Hà Nội, Dịch: Đàm Quốc Chính.
4. Bùi Quang Hải (2012), Giáo trình tuyển chọn tài năng thể thao, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Lê Thanh, Nguyễn Thị Hằng (2014), Giáo trình Cờ vua - Dùng cho sinh viên Đại học, Cao đẳng sư phạm TDTT, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ 1 phần kết quả nghiên cứu của đề tài: “Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn nam vận động viên cờ vua lứa tuổi 11 - 12 câu lạc bộ Olympia Chess Hà Nội” - Chương trình Khoa học và Công nghệ cấp Câu lạc bộ trong chương trình kế hoạch công tác năm 2019 của Câu lạc bộ cờ vua Olympia Chess Hà Nội. Chủ nhiệm đề tài. ThS. Phạm Thị Hoa.

Áp dụng phương pháp dạy tiếng Việt bằng hình ảnh cho Lưu học sinh Lào tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (tiếng Việt trình độ cơ sở)

*ThS. ThS. Hoàng Minh Thủy**



I. Một vài vấn đề về việc dạy tiếng Việt cho người nước ngoài hiện nay

Với xu thế phát triển kinh tế, mở rộng hợp tác quốc tế và giao lưu văn hóa, ngày càng có nhiều người nước ngoài đến Việt Nam học tập và công tác.

Để đáp ứng được yêu cầu đó, việc dạy tiếng Việt cho lưu học sinh nước ngoài ở trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội nói riêng và ở các cơ sở dạy tiếng Việt cho người nước ngoài nói chung đang ngày càng được chú trọng nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên, giáo trình cũng như đổi mới phương pháp giảng dạy. Về phía học viên, có rất nhiều người đến từ các nước không sử dụng tiếng Anh (Trung Quốc, Hàn Quốc, Nhật Bản, Lào,...) nên phương pháp giảng dạy

mà nhiều giảng viên vẫn và đang áp dụng là dùng ngôn ngữ thứ ba, chủ yếu là tiếng Anh, để giải thích trở nên khó khăn và không phù hợp. Thậm chí trong nhiều trường hợp việc giảng viên cố gắng đưa ra một từ tiếng Anh càng làm cho học viên lúng túng, không thể hình dung nổi.

Không những vậy, trên thực tế trong lúc giảng dạy tiếng Việt cho lớp học có các học viên của nhiều quốc tịch thì việc dùng một ngôn ngữ khác để giải thích sẽ không mang lại hiệu quả cao cho người học.

Hơn nữa, các giáo trình mà chúng ta đang dùng phổ biến hiện nay cung cấp cho học viên một vốn từ vựng rất lớn, với phong phú các loại mẫu câu song lại nghèo nàn về hình ảnh, đặc biệt ở trình độ nâng cao. Lúc này đòi hỏi sự sáng tạo và

chuẩn bị bài giảng công phu hơn của người giáo viên. Tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội các giảng viên tiếng Việt đã nghiên cứu, tìm hiểu và lựa chọn giải pháp áp dụng phương pháp dạy tiếng Việt thông qua hình ảnh, phương pháp này đã phát huy hiệu quả rất tốt trong những năm vừa qua đối với các lưu học sinh Lào đang học tập tại trường.

II. Áp dụng phương pháp dạy tiếng Việt trình độ cơ sở qua hình ảnh cho Lưu học sinh Lào tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

1. Một số loại hình ảnh thường dùng khi dạy ngoại ngữ

Dựa vào đặc điểm hình ảnh (tĩnh hay động) và việc áp dụng các loại hình ảnh này vào từng trình độ (cơ sở hay nâng cao) cho phù hợp, chúng tôi chia làm một số loại hình ảnh sau:

Loại 1 - Hình ảnh tĩnh, không cần chú thích

Đây là loại hình ảnh rất đơn giản nhưng cơ bản. Giảng viên khi sử dụng chúng không cần phải giải thích nhiều. Vì thế nó thường được áp dụng trong việc dạy từ mới, ở tất cả các trình độ, trong đó phát huy tác dụng nhất khi dạy ở trình độ cơ sở.

Loại 2 - Hình ảnh tĩnh, kèm theo chú thích

Loại hình ảnh này phức tạp hơn loại 1, giảng viên cần phải chú thích thêm trong hình ảnh. Khác với loại 1, loại hình ảnh 2 cung cấp cho người học lượng từ mới nhiều hơn, thường áp dụng trong học bài đọc ở trình độ nâng cao và học chuyên ngành.

Loại 3 - Hình ảnh tĩnh, theo tiến trình

Chúng thường sử dụng trong các bài đọc ở các trình độ sau cơ sở hay học chuyên ngành. Vì tính chất theo tiến trình, diễn biến của câu chuyện trong bài đọc nên nó đòi hỏi sự tìm kiếm, sưu tập của giảng viên và cả ứng dụng công nghệ thông tin trong khi giảng dạy.

Loại 4 - Hình ảnh động, kèm âm thanh (video, clip)

Thực chất loại hình ảnh này chính là các video, clip. Mặc dù không được sử dụng nhiều như những loại hình ảnh kể trên song các hình ảnh động, có âm thanh này sinh động và trong một vài trường hợp dạy tiếng nó là phương pháp tối ưu nhất. Đặc biệt, đây là loại được dùng khi rèn luyện cả bốn kỹ năng: nghe – nói – đọc – viết của người học.

2. Áp dụng phương pháp dạy tiếng Việt trình độ cơ sở bằng hình ảnh

* Dạy từ vựng:

Ở trình độ này, học viên bắt đầu làm quen với các từ vựng và các mẫu câu từ đó luyện tập và ghi nhớ để có thể giao tiếp thông thường được. Sau khi kết thúc trình độ cơ sở, học viên có được khoảng hơn 500 – 1000 từ cơ bản. Trong đa số các từ này, giảng viên có thể vận dụng loại hình ảnh 1 - hình ảnh tĩnh, không cần chú thích để giải thích. Vì chỉ cần nhìn vào hình ảnh, học viên cũng có thể hiểu và viết lại được bằng ngôn ngữ của mình. Sau khi được giảng viên luyện phát âm từ mới đó, học viên dễ dàng ghi nhớ.

Tiến trình dạy như sau:

Bước 1: Giảng viên đưa hình ảnh

Bước 2: Học viên quan sát và liên tưởng
Bước 3: Giảng viên đưa từ mới và đọc mẫu
Bước 4: Luyện phát âm để học viên ghi nhớ
Bước 5: Giảng viên đưa hình ảnh. Học viên nhìn hình để đoán từ

Chẳng hạn như trong bài học về quốc tịch. Thay vì chỉ đưa ra tên nước bằng tiếng Việt hoặc đưa hình ảnh quốc kì của các nước như một số giáo trình (Thực hành tiếng Việt - Nguyễn Việt Hương,

Tiếng Việt trình độ A – Viện Việt Nam học do Đoàn Thiện Thuật (chủ biên); Tiếng Việt cơ sở - Mai Ngọc Chừ, Trịnh Cẩm Lan), chúng ta sử dụng hình ảnh một địa danh nào đó hay một chuỗi vài địa danh, nhân vật nổi tiếng, trang phục truyền thống,... của nước cần học. Nhất là với những tên nước phiên âm tiếng Việt, hình ảnh loại này rất hữu ích:



Lào



Anh

* Dạy cú pháp

Ngoài việc dạy từ mới, giảng viên có thể kết hợp các hình ảnh này để luyện các mẫu câu cơ bản. Đặc biệt ở trình độ cơ sở, những mẫu câu hỏi vô cùng quan trọng.

Bước 1: Giảng viên đưa hình ảnh và từ mới

Bước 2: Giảng viên đọc từ mới, yêu cầu học viên nhắc lại

Bước 3: Giảng viên đưa câu trúc hỏi, đáp

Bước 4: Luyện giảng viên hỏi, học viên trả lời

Ví dụ bài tập: Xem tranh và thực hành hỏi, trả lời



Lào

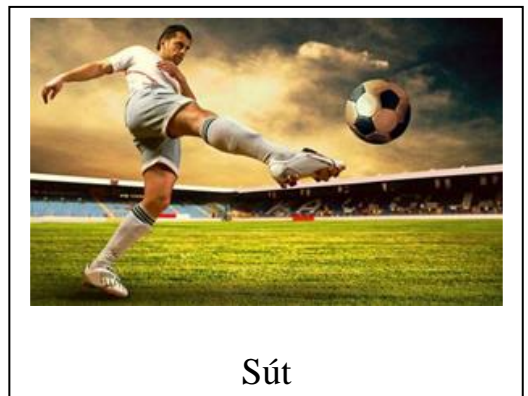


Inta – giáo viên

- Cô ấy tên là gì?
- Cô ấy tên là **Inta**.
- Cô ấy là người nước nào?
- Cô ấy là **người Lào**.
- Cô ấy làm nghề gì?
- Cô ấy là **giáo viên**.

Ngoài ra, chúng ta cũng có thể áp dụng kiểu hình ảnh và dạng bài tập này đối với các bài học về loại từ, các môn thể thao,

địa điểm, thời gian, phương tiện giao thông,... Còn với các bài học khó hơn của trình độ cơ sở như động tác thể thao, bệnh tật, bộ phận cơ thể giảng viên nên áp dụng hình ảnh 2 – hình ảnh tĩnh, có chú thích.



Trình độ tiếng Việt sơ cấp được giảng dạy cho lưu học sinh Lào ở trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội được thực hiện trong thời lượng 45 tiết. Trong 15 tiết đầu tiên của chương trình, giảng viên thực hiện áp dụng phương pháp giảng dạy truyền thống là giảng dạy tiếng Việt thông qua ngôn ngữ thứ ba là tiếng Anh. Mặc dù vậy, trong quá trình giảng dạy và học tập tiếng Việt của lưu học sinh Lào với tư cách là một ngoại ngữ, do năng lực tiếng Anh của nhóm lưu học sinh này cũng rất hạn chế, bên cạnh đó, nhiều từ vựng và cấu trúc ngữ pháp tiếng Việt khi chuyển đổi sử dụng tiếng Anh để làm cầu nối chuyển dịch có sự khác biệt rất lớn. Do vậy, trong thời lượng 15 tiết đầu chương trình với việc áp dụng phương pháp dạy học tiếng Việt qua ngôn

ngữ thứ ba là tiếng Anh đã không đem lại hiệu quả, lưu học sinh rất khó khăn trong việc tiếp nhận từ vựng và cấu trúc ngữ pháp tiếng Việt, bài kiểm tra thường xuyên chỉ 50% dừng lại ở mức đạt, 50% không đạt yêu cầu chuẩn kiến thức.

30 tiết còn lại của chương trình tiếng Việt sơ cấp, giảng viên đã áp dụng phương pháp dạy tiếng Việt bằng hình ảnh, kết quả học tập của lưu học sinh Lào đã có nhiều chuyển biến tích cực, việc tiếp nhận từ vựng đã nhanh, chính xác và hiệu quả hơn, thông qua hình ảnh gợi mở người học cũng dễ dàng liên tưởng và nhận diện cấu trúc câu tiếng Việt vì vậy 4 kỹ năng cơ bản (nghe-nói-đọc-viết) đã được nâng cao. Kết quả được phản ánh cụ thể như sau:

Bảng 1. Đánh giá kết quả trước và sau tổ chức thực nghiệm áp dụng phương pháp giảng dạy tiếng Việt bằng hình ảnh cho lưu học sinh Lào tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (trình độ tiếng Việt sơ cấp)

Tiêu chí đánh giá	Mức đánh giá	Trước thực nghiệm (N=4)		Sau thực nghiệm (N=4)		Ghi chú
		n	%	n	%	
Nghe	Giỏi	0/4	0%	2/4	50%	
	Khá	0/4	0%	1/4	25%	
	Trung bình	1/4	25%	1/4	25%	
	Yếu	2/4	50%	0/4	0%	
Nói	Giỏi	0/4	0%	1/4	25%	
	Khá	0/4	0%	2/4	50%	
	Trung bình	1/4	25%	1/4	25%	
	Yếu	3/4	75%	0/4	0%	
Đọc	Giỏi	0/4	0%	3/4	75%	
	Khá	1/4	25%	1/4	25%	
	Trung bình	2/4	50%	0/4	0%	
	Yếu	1/4	25%	0/4	0%	
Viết	Giỏi	0/4	0%	0/4	0%	
	Khá	1/4	25%	3/4	75%	
	Trung bình	1/4	25%	1/4	25%	
	Yếu	2/4	50%	0/4	0%	

3. Một số lưu ý khi lựa chọn và sử dụng hình ảnh

Khi tìm kiếm và lựa chọn hình ảnh phục vụ cho việc giải thích và giảng dạy, giảng viên cần lưu ý:

- Về mặt hình thức: Để không bị “vỡ” hình ảnh khi dẫn ảnh hay khi trình chiếu cho học viên xem, giảng viên cần chú ý đến dung lượng hình ảnh, dung lượng càng lớn, hình ảnh càng rõ nét, có chất lượng cao. Đối với các video, clip cần xem xét đến không chỉ chất lượng hình ảnh mà cả chất lượng âm thanh.

- Về mặt nội dung: Khi tìm kiếm trên các website, đa số sẽ có rất nhiều kết quả, cần lựa chọn hình ảnh nào dễ hình dung và liên tưởng đến sự vật, sự việc nhất, tránh gây hiểu nhầm dẫn đến hiểu sai nghĩa của từ; hình ảnh phải phản ánh đúng nội dung và có tính bao quát. Trong nhiều trường hợp, nhất là bài đọc là các truyện cổ tích, truyền thuyết, không thể tìm thấy trên mạng Internet, giảng viên có thể sưu tập các truyện tranh, sau đó scan và cắt dán cho phù hợp với nội dung bài học.

Trong khi áp dụng phương pháp sử dụng hình ảnh để giảng dạy, giảng viên cần in màu hình ảnh ra khổ lớn hoặc trình chiếu qua Power Point, không nên in thông thường (đen, trắng) hay nghe qua đài vì nó giảm tính sinh động của hình ảnh và có thể gây hiểu lầm.

III. Kết luận

Phương pháp học tiếng Việt hiệu quả là sử dụng hình ảnh trong việc dạy tiếng Việt cho người nước ngoài mang lại nhiều ưu điểm vì đây là phương pháp “trực quan, sinh động” làm cho tiết học trở nên thú vị, sôi nổi, thu hút sự tập trung chú ý của học viên. Bên cạnh đó còn làm cho việc tiếp nhận từ mới và các mẫu câu cơ bản trở nên đơn giản, nhanh chóng; đồng thời rèn luyện khả năng tư duy logic và tính sáng tạo, khả năng diễn đạt của học viên. Tuy nhiên, nó đòi hỏi giảng viên cần phải chuẩn bị công phu và giờ giảng phải phụ thuộc vào yếu tố khách quan như các phương tiện máy tính, máy chiếu,...

Đây là phương pháp mang tính ứng dụng cao, bổ trợ hữu ích cho việc dạy tiếng. Không những thế, với chủ trương đẩy mạnh phương pháp giảng dạy tích cực và ứng dụng công nghệ thông tin vào các bài giảng cùng với việc được trang bị đầy đủ màn hình, máy chiếu các phòng học thì việc tìm tòi và áp dụng phương pháp này vào mỗi tiết dạy là cần thiết và hữu ích đối với những giảng viên dạy tiếng Việt cho lưu học sinh nước ngoài tại trường Đại học Sư phạm Thủ Đức Thủ khoa Hà Nội hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Thị Lan, *Dạy tiếng Việt cho người nước ngoài theo phương pháp giao tiếp*, Ngữ học trẻ, năm 2005.
2. Nguyễn Việt Hương, *Tiếng Việt cơ sở dành cho người nước ngoài*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội, năm 2017.
3. Kỹ yếu Hội thảo khoa học, *Tiếng Việt và việc dạy tiếng Việt cho người nước ngoài*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội, năm 1997.
4. Kỹ yếu Hội thảo khoa học, *Một số vấn đề về nội dung và phương pháp giảng dạy tiếng Việt như một ngoại ngữ*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội, năm 2005.
5. Bùi Khánh Thế, *Đi tìm mô hình thỏa đáng để dạy – học tiếng Việt như ngôn ngữ thứ hai*, Tạp chí Ngôn ngữ số 12/2003.