

**ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VIỆC THỰC HIỆN BÀI TẬP THỨC ĐẦY
QUÁ TRÌNH HỒI PHỤC SAU TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CHO NAM SINH
VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG
ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TDTT HÀ NỘI**

**ASSESSING THE REALITY OF PERFORMING EXERCISES SPEEDING UP THE
RECOVERY PROCESS AFTER TRAINING AND COMPETITION FOR VOLLEYBALL
TEAM MALE STUDENTS OF HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS**

ThS. Nguyễn Phương Linh, ThS. Đặng Hải Linh - Trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thể thao, kết quả nghiên cứu cho thấy thực trạng việc sử dụng các bài tập hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội như sau: Các bài tập hồi phục được sử dụng chủ yếu như chạy 400m, đi bộ thả lỏng, một số động tác rũ cơ và được thực hiện chưa nghiêm túc. Còn các bài tập thả lỏng và các dạng bài tập hoạt động thụ động, các bài tập duỗi cơ sử dụng hạn chế. Các bài tập hồi phục sử dụng không thường xuyên, động tác đơn điệu, thời gian còn ngắn và chưa theo một hệ thống nhất. Các kết quả nghiên cứu là cơ sở khoa học khách quan để đề xuất giải pháp, biện pháp góp phần rút ngắn thời gian hồi phục và hồi phục hoàn toàn cho sinh viên, đồng thời nâng cao thành tích thể thao.

Từ khóa: Bài tập hồi phục; Đội tuyển bóng chuyền; ĐH Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.

Abstract: By research methods in sports, the research results show the actual status of using recovery exercises after training and competition for male students of the Volleyball team of Hanoi University of Physical Education and Sports. Recovery exercises are used mainly such as 400m running, leisurely walking, some muscle relaxing movements and are not taken seriously. Relaxation exercises and passive exercises, muscle stretching exercises are used less. Recovery exercises are not used often, the movements are monotonous, the time for recovery is still short, the exercises have not followed a unified system. The research results are objective scientific basis to propose solutions and measures to shorten the recovery time and recover completely for students, and at the same time improve sports performance.

Keywords: Recovery exercises; Volleyball teams; Hanoi university of physical education and sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn hoạt động không có chu kỳ, công suất hoạt động tối đa. Các VĐV phải có sức mạnh trong các pha đập bóng tấn công, có sức mạnh tốt để bật cao, nhanh nhẹn trước các pha tấn công của đối phương trong phòng thủ và bền bỉ trong suốt thời gian thi đấu. Phong trào chơi và tập luyện bóng chuyền diễn ra rất phổ biến, các giải thi đấu bóng chuyền diễn ra thường xuyên. Đội tuyển bóng chuyền nam của trường ta cũng đã giành được những giải cao ở các giải đấu sinh viên khu vực Hà Nội. Để thành tích của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường đại học Sư

phạm TDTT Hà Nội được nâng cao các HLV, giáo viên cần rèn luyện và phát triển kỹ, chiến thuật, năng lực vận động và thể lực cho sinh viên. Tuy nhiên, không thể thiếu các bài tập hồi phục sau khi tập luyện với lượng vận động lớn và căng thẳng, nếu khả năng hồi phục tốt sẽ giúp cho sinh viên nhanh chóng thích nghi với lượng vận động mới, thành tích sẽ được nâng lên. Nếu khả năng hồi phục chậm sẽ gây mệt mỏi làm giảm khả năng hoạt động và có thể bị chấn thương hay mắc một số bệnh lý sau này. Việc nghiên cứu các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu là một quá trình tương đối khó khăn, phức

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

tập đòi hỏi phải có sự chuẩn bị tốt và chu đáo của HLV, giáo viên, chuyên gia, bác sĩ, nhà nghiên cứu. Qua khảo sát sơ bộ tình hình tập luyện, huấn luyện ở nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền. Tôi nhận thấy vấn đề hồi phục cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền sau tập luyện và thi đấu còn có nhiều hạn chế. Điều này ảnh hưởng rất lớn đến tập luyện, thi đấu và thành tích thể thao của các em. Từ những vấn đề thực tiễn nêu trên nên việc nghiên cứu “*Đánh giá thực trạng việc thực hiện bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường đại học sư phạm TDTT Hà Nội*” là cần thiết được thực hiện. Kết quả nghiên cứu sẽ là cơ sở khoa học để đề xuất giải pháp, biện pháp góp phần rút ngắn thời gian hồi phục và hồi phục hoàn toàn cho sinh viên, đồng thời nâng cao thành tích thể thao.

Bảng 1. Kết quả quan sát về thực trạng thực hiện các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (10 giáo án)

TT	Các bài tập được sử dụng	Tổng thời gian sử dụng bài tập (phút)	Số lần sử dụng bài tập (lần)	Tỷ lệ thời gian của từng bài tập với tổng thời gian (%)
1	Chạy nhẹ nhàng 400m trên sân điền kinh	22	10	36.67
2	Đi bộ kết hợp hít thở sâu	15	8	25
3	Rũ chân, rũ tay	8	10	13.33
4	Rung, lắc cơ	7	6	11.66
5	Ép ngang - dọc	5	6	8.33
6	Bài tập xoa bóp, tự xoa bóp	3	2	5

Kết quả bảng 1 cho thấy, thời gian hồi phục trong các buổi tập bóng chuyền chủ yếu chạy nhẹ nhàng 400m quanh sân điền kinh, đi bộ kết hợp hít thở sâu, đặc biệt các bài tập thụ động còn sử dụng ít.

Thông qua quan sát, nghiên cứu thấy rằng các sinh viên gần như là không thực hiện bài tập thả lỏng, các bài tập thụ động và các bài tập xoa bóp. Việc đó dẫn tới hiệu quả hồi phục sau tập luyện không cao. Do nhận thức sinh viên nghĩ rằng chỉ cần về phòng nghỉ ngơi cơ

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp toán thông kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Đánh giá thực trạng việc thực hiện bài tập hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội bằng phương pháp quan sát sư phạm

Bằng phương pháp quan sát sư phạm và thống kê, đề tài đã tổng hợp được việc thực hiện các bài tập hồi phục sau giờ tập cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội trong 10 giáo án (thời gian hồi phục của 10 giáo án bằng 60 phút). Kết quả quan sát đề tài trình bày ở bảng 1.

thể sẽ tự hồi phục, điều đó ảnh hưởng trực tiếp tới hiệu quả hồi phục và thành tích thể thao vì cơ thể chưa hồi phục hoàn toàn sẽ không đáp ứng được lượng vận động của buổi tập kế tiếp có thể dẫn tới nhiều ảnh hưởng xấu cho cơ thể như trạng thái bệnh lý “Mệt mỏi quá độ” ... Đặc biệt là các bài tập duỗi cơ chưa thực sự được quan tâm, các bài tập hồi phục còn ít và chưa theo một thứ tự thống nhất, phù hợp với quy luật diễn biến của quá trình hồi phục.

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

3.2. Đánh giá thực trạng việc thực hiện các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội bằng phương pháp phỏng vấn

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn bằng cách gửi phiếu phỏng vấn in sẵn cho 20 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên tham gia trực tiếp công tác giảng dạy tại bộ môn bóng chuyền –

bóng đá – bóng rổ trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

Nội dung các câu hỏi được hình thành từ kết quả của việc thu thập và phân tích các tài liệu tham khảo, quan sát sư phạm và nói chuyện với các HLV, giảng viên bộ môn bóng chuyền. Nội dung phiếu phỏng vấn được trình bày cụ thể ở phần phụ lục và kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn thực trạng việc thực hiện bài tập hồi phục cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội (n = 20)

TT	Các bài tập hồi phục		Kết quả trả lời					
			Sử dụng thường xuyên		Sử dụng không thường xuyên		Không sử dụng	
			n_i	%	n_i	%	n_i	%
1	Chạy nhẹ nhàng 400m		20	100				
2	Chạy nhẹ nhàng 200m						20	100
3	Vươn thở				3	15.0	17	85.0
4	Đi bộ kết hợp hít thở sâu		18	90.0	2	10.0		
5	Ép ngang, dọc		15	75.0	5	25.0		
6	Gập thân với tay						20	100
7	Ép tay lên cao vào trong				6	30.0	14	70.0
8	Căng lườn phải và trái						20	100
9	Rung, rũ chân tay				18	90.0	2	10.0
10	Rung lắc cơ				15	75.0	5	25.0
11	Bài tập xoa bóp thả lỏng				1	5.0	19	95.0
12	Tự xoa bóp						20	100
13	Hoạt động khớp	Hoạt động tích cực	4	20,0	16	80.0		
14		Hoạt động phản kháng					20	100
15		Hoạt động thụ động			5	25.0	15	75.0

Qua kết quả bảng 2, Ý kiến trả lời phỏng vấn đánh giá thực trạng của việc thực hiện bài tập hồi phục sau tập luyện và thi đấu bóng chuyền cho thấy:

- Sau tập luyện và thi đấu bóng chuyền các HLV, giáo viên chú ý nhiều tới các bài tập chạy nhẹ nhàng 400m, các bài tập thả lỏng và

thụ động ít sử dụng, đặc biệt là động tác duỗi cơ hoàn toàn chưa sử dụng, các bài tập xoa bóp hồi phục rất ít sử dụng hoặc không sử dụng.

- Các bài tập hồi phục thực hiện chưa theo một hệ thống, hoặc có thực hiện các bài tập

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

hồi phục thì hầu hết cũng do các em sinh viên tự thực hiện theo ý muốn của mình.

- Thực tế thời gian dành cho việc hồi phục của sinh viên chuyên sâu còn ít (5 - 6 phút). Sinh viên chưa tự giác tích cực thực hiện các bài tập hồi phục; các bài tập còn chưa sinh động và phong phú.

KẾT LUẬN

Kết quả quan sát và phỏng vấn về thực trạng việc sử dụng các bài tập hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền cho thấy: Thời gian hồi phục của sinh viên chủ yếu là sử dụng các bài tập như chạy 400m, đi bộ hít thở sâu, và đặc biệt nhận thức của sinh viên về tầm quan trọng của các

bài tập hồi phục chưa được chú trọng. Còn các bài tập thả lỏng, các bài tập hoạt động thụ động sử dụng ít, các bài tập duỗi cơ chưa được quan tâm. Số lượng bài tập hồi phục sử dụng chưa được thường xuyên sử dụng, các bài tập chưa sinh động nhất là chưa phong phú về nội dung, các thức thực hiện... Thời gian dành cho hồi phục còn ngắn, chưa đảm bảo, các bài tập chưa theo một thứ tự thống nhất. Vì vậy tính cấp thiết đề xuất giải pháp, lựa chọn các bài tập phù hợp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục sau giờ tập luyện và thi đấu của sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Xuân Đạm, (1987), *Thể dục phục hồi chức năng*, Nxb TDTT Hà Nội
2. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng, Lê Đức Chương (2000), *Y học thể dục thể thao*, Nxb thể dục thể thao, Hà Nội
3. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thanh Nhân (2010), *“Hồi phục & Vật lý trị liệu”* Nxb TDTT.
4. Nguyễn Văn Hải (2020), Tạp chí khoa học đại học Tân Trào, *Lựa chọn ứng dụng hệ thống bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 14-15 trung tâm trường ĐH TDTT Tân Trào.*
5. Viện Khoa học TDTT (2000), *Một môi, hồi phục và dinh dưỡng của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.



Ảnh minh họa

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ đề tài nghiên cứu cấp cơ sở Nguyễn Thị Phương Linh (2021): *“Nghiên cứu lựa chọn bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội”*.

Ngày nhận bài: 08/08/2021

Ngày đánh giá: 20/09/2021

Ngày duyệt đăng: 22/9/2021

**XÁC ĐỊNH GIẢI PHÁP TRIỂN KHAI CÁC BÀI TẬP THỂ DỤC CƠ BẢN
MỚI TRONG TRƯỜNG TIỂU HỌC TỈNH BẮC GIANG**
**IDENTIFY SOLUTIONS FOR IMPLEMENTING NEW BASIC EXERCISES
IN PRIMARY SCHOOLS IN BAC GIANG PROVINCE**

Nguyễn Lê Hương – Học viên Cao học K7 trường ĐH SP TDTT Hà Nội
PGS.TS Hoàng Công Dân – Nguyên tổng biên tập Tạp chí Thể dục thể thao

Tóm tắt: Chương trình 3 phát triển thể lực, tầm vóc bằng giải pháp tăng cường giáo dục thể chất đối với học sinh từ 3-18 tuổi, là 1 trong 4 chương trình thành phần của Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030 đã được Thủ tướng Chính phủ ra quyết định phê duyệt. Trong đó, cần thiết triển khai thí điểm các bài thể dục cơ bản mới trong các trường tiểu học trước khi phổ biến ra diện rộng. Để làm được việc này, khâu đầu tiên là xác định các giải pháp khả thi triển khai thí điểm các bài tập này ở tỉnh Bắc Giang.

Từ khóa: Giải pháp; Bài thể dục cơ bản; Tiểu học, Tỉnh Bắc Giang

Abstract: Program 3 to develop physical strength and stature by enhancing physical education for students aged 3-18 which is one of the four component programs of the overall project on developing the physical strength and stature of Vietnamese people for the period 2011-2030 has been approved by the Prime Minister. In particular, it is necessary to pilot new basic physical education exercises in primary schools before they are widely disseminated. To do this, the first step is to identify possible solutions to pilot these exercises in Bac Giang province.

Keywords: Solutions; Basic exercise; Primary school; Bac Giang province.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030, đã được Thủ tướng Chính phủ phê duyệt tại Quyết định số 641/QĐ-TTg, ngày 28 tháng 04 năm 2011 (Gọi tắt là Đề án 641). Trong đó, chương trình phát triển thể lực, tầm vóc bằng giải pháp tăng cường giáo dục thể chất đối với học sinh từ 3-18 tuổi (Chương trình III) là 1 trong 4 chương trình thành phần của Đề án tổng thể, thể hiện sự quan tâm của Đảng và Nhà nước với việc chuẩn bị nguồn nhân lực phục vụ cho sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước và góp phần cải tạo giống nòi. Căn cứ từng nội dung của Chương trình III trong Đề án 641, xác định các hoạt động có liên quan của từng nội dung: Đảm bảo chất lượng dạy và học thể dục chính khóa, các hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh; Xây dựng chương trình giáo dục thể chất hợp lý có kết hợp với giáo dục quốc phòng, triển khai đồng bộ với công tác y tế học đường và dinh dưỡng học đường.

Riêng đối với Tiểu học chủ yếu là: Trò chơi điền kinh trẻ em, thể dục phát triển chung, kỹ

năng phòng chống đuối nước, bơi lội, thể dục nhịp điệu, bóng đá mi-ni (6 nội dung). Trong đó, cần thiết triển khai thí điểm các bài thể dục cơ bản mới trong các trường tiểu học tỉnh Bắc Giang, trước khi phổ biến ra diện rộng.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Bài báo được thực hiện bởi các phương pháp nghiên cứu thường quy sử dụng trong nghiên cứu khoa học thể dục thể thao: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp khảo sát thực địa và phương pháp thống kê

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Kết quả xác định các giải pháp phát triển khai các bài thể dục cơ bản mới trong trường tiểu học tỉnh Bắc Giang

Với mục đích: Thúc đẩy việc tập luyện thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ và võ cổ truyền, đa dạng hóa các bài tập thể dục giúp khuyến khích tinh thần tập luyện thể chất cho học sinh Tiểu học tỉnh Bắc Giang; Tạo cơ hội thi đấu, giao lưu học hỏi cho học sinh Tiểu học trên địa bàn tỉnh Bắc Giang. Vì vậy, để có cơ

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

sở triển khai thí điểm các bài tập thể dục cơ bản cần thiết xác định các giải pháp triển khai các bài thể dục cơ bản mới trong trường tiểu học tỉnh Bắc Giang.

Việc xác định các giải pháp thông qua khảo sát ý kiến 19 cán bộ quản lý, cán bộ chuyên môn, giáo viên Giáo dục thể chất của tỉnh Bắc Giang và chuyên gia của Văn phòng Ban điều phối Đề án 641 (gọi chung là chuyên gia).

Phiếu hỏi sử dụng thang đo Likert để khảo sát đánh giá mức độ các mục hỏi (từ 1-5 điểm). Giá trị khoảng cách = (Maximum - Minimum)/n = (5 - 1)/5 = 0.8.

Quy ước các mức đo: 1.00 - 1.80: Mức 1 (Rất không đồng ý); 1.81 - 2.60: Mức 2 (Không đồng ý); 2.61 - 3.40: Mức 3 (Bình thường); 3.41 - 4.20: Mức 4 (Đồng ý); 4.21 - 5.00: Mức 5 (Rất đồng ý); Trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả xác định các giải pháp triển khai các bài thể dục cơ bản mới trong trường tiểu học tỉnh Bắc Giang (n=19)

TT	Các giải pháp	Trung bình	Độ lệch
1	Xây dựng kế hoạch và giám sát quá trình tổ chức thực hiện; Phối hợp hoạt động giữa các bên tham gia tổ chức (Văn phòng Ban điều phối, Sở VH-TT-DL tỉnh Bắc Giang, Sở Giáo dục tỉnh Bắc Giang và các liên quan); Phân bổ kinh phí tổ chức hoạt động và giám sát việc sử dụng kinh phí.	4.14	0.37
2	Thành lập Ban Tổ chức cuộc thi; Soạn thảo và ban hành Điều lệ của cuộc thi; Thành lập Ban Giám khảo của cuộc thi; Khen thưởng cho các đội đoạt giải.		
3	Tuyên truyền về mục đích, ý nghĩa của cuộc thi đến các đối tượng có liên quan; Thông báo kế hoạch triển khai cuộc thi cho các Trường Tiểu học trên địa bàn tỉnh Bắc Giang.	4.32	0.67
4	Cấu trúc các bài tập Thể dục buổi sáng, bài Thể dục giữa giờ và Võ cổ truyền cho học sinh Tiểu học; Tổ chức tập huấn, hướng dẫn các bài tập cho đội ngũ giáo viên tham gia tập huấn; Cung cấp tài liệu tập huấn, đĩa CD triển khai các bài tập tại trường.	4.18	0.51
5	Thành lập Đội tuyển thể dục đồng diễn của các trường tham gia tập huấn và thi đấu; đồng thời triển khai tập luyện Thể dục buổi sáng, Thể dục giữa giờ và Võ cổ truyền của các trường Đội ngũ giảng viên giáo dục thể chất.	4.74	0.45
6	Giám sát quá trình triển khai hoạt động, đảm bảo hiệu quả thực hiện kế hoạch; Phối hợp với địa phương tổ chức cuộc thi đồng diễn các bài thể dục cơ bản mới cho học sinh tiểu học tỉnh Bắc Giang.	4.33	0.51
7	Cung cấp thức uống dinh dưỡng Nestle MILO cho học sinh của tất cả các trường Tiểu học tỉnh Bắc Giang, tại các cuộc thi đấu cấp huyện và cấp tỉnh; Cung cấp trang phục thi đấu cho 10 đội tham gia cuộc thi ở cấp tỉnh; Chuẩn bị phương tiện đưa đón, ăn nghỉ cho các đoàn về dự hội thi. Chuẩn bị quà tặng kèm theo giải thưởng cho các cuộc thi đấu cấp huyện và cấp tỉnh.	4.38	0.51

Thông qua kết quả ở bảng 1, cho thấy 07 thể dục cơ bản mới trong các trường tiểu học giải pháp xác định triển khai thí điểm các bài tỉnh Bắc Giang đã được chuyên gia tán đồng ở

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

mức cần thiết đến rất cần thiết.

3.2. Kết quả xác định độ tin cậy các giải pháp triển khai các bài thể dục cơ bản mới trong trường tiểu học tỉnh Bắc Giang

Kết quả xác định độ tin cậy các giải pháp triển khai các bài thể dục cơ bản mới trong trường tiểu học tỉnh Bắc Giang, trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả xác định độ tin cậy các giải pháp triển khai các bài thể dục cơ bản mới trong trường tiểu học tỉnh Bắc Giang (n=19)

TT	Biến số	Tương quan biến tổng	Cronbach's Anpha
Giải pháp 1	Xây dựng kế hoạch và tài liệu triển khai hoạt động tập luyện các bài thể dục tiểu học.	0.408	0.751
Giải pháp 2	Xây dựng kế hoạch và giám sát quá trình tổ chức thực hiện; Phối hợp hoạt động giữa các bên tham gia tổ chức (Văn phòng Ban điều phối, Sở VH-TTDL tỉnh Bắc Giang, Sở Giáo dục tỉnh Bắc Giang và các liên quan); Phân bổ kinh phí tổ chức hoạt động và giám sát việc sử dụng kinh phí.	0.714	0.745
Giải pháp 3	Tuyên truyền về mục đích, ý nghĩa của cuộc thi đến các đối tượng có liên quan.	0.419	0.742
Giải pháp 4	Cấu trúc các bài tập Thể dục buổi sáng, bài Thể dục giữa giờ cho học sinh Tiểu học; Tổ chức tập huấn, hướng dẫn các bài tập cho đội ngũ giáo viên tham gia tập huấn.	0.413	0.751
Giải pháp 5	Thành lập Đội tuyển thể dục đồng diễn của các trường tham gia tập huấn và thi đấu; đồng thời triển khai tập luyện Thể dục buổi sáng, Thể dục giữa giờ của các trường.	0.408	0.751
Giải pháp 6	Giám sát quá trình triển khai hoạt động, đảm bảo hiệu quả thực hiện kế hoạch; Phối hợp với địa phương tổ chức cuộc thi đồng diễn các bài thể dục cơ bản mới cho học sinh tiểu học tỉnh Bắc Giang.	0.408	0.748
Giải pháp 7	Cung cấp thức uống dinh dưỡng; trang phục thi đấu, phương tiện đưa đón, ăn nghỉ, quà tặng, giải thưởng cho các cuộc thi đấu cấp huyện và cấp tỉnh.	0.417	0.753

Reliability Statistics (độ tin cậy thống kê)

Cronbach's	N of Items
0.772	7

Theo kết quả ở bảng 2, cho thấy Cronbach's Alpha của thang đo là 0.767, các hệ số tương quan biến-tổng từ biến 1 đến biến

7, đều lớn hơn 0.30 và nằm trong khoảng từ 0.742 đến 0.753;

Cronbach's Alpha của các biến từ C1 đến C6 đều nhỏ hơn 0.772. Tức là không có trường hợp loại bỏ biến quan sát nào để làm cho Cronbach's Alpha của thang đo này lớn hơn 0.772. Vì vậy tất cả 7 biến quan sát đều đủ độ

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

tin cậy nội tại; Đảm bảo độ tin cậy cao của các giải pháp đề xuất.

Như vậy, thông qua khảo sát ý kiến cán bộ quản lý, cán bộ chuyên môn, giáo viên Giáo dục thể chất của tỉnh Bắc Giang và chuyên gia của Văn phòng ban điều phối Đề án 641; gồm 07 giải pháp; Độ tin cậy làm cơ sở xây dựng kịch bản, tiến độ thực hiện cụ thể, để tổ chức triển khai thí điểm các bài thể dục cơ bản mới trước khi phổ cập diện rộng; bao gồm:

Giải pháp 1: Xây dựng kế hoạch và giám sát quá trình tổ chức thực hiện; Phối hợp hoạt động giữa các bên tham gia tổ chức (Văn phòng Ban điều phối, Sở VH-TT-DL tỉnh Bắc Giang, Sở Giáo dục tỉnh Bắc Giang và các liên quan); Phân bổ kinh phí tổ chức hoạt động và giám sát việc sử dụng kinh phí;

Giải pháp 2: Thành lập Ban Tổ chức cuộc thi; Soạn thảo và ban hành Điều lệ của cuộc thi; Thành lập Ban Giám khảo của cuộc thi; Khen thưởng cho các đội đoạt giải;

Giải pháp 3: Tuyên truyền về mục đích, ý nghĩa của cuộc thi đến các đối tượng có liên quan; Thông báo kế hoạch triển khai cuộc thi cho các Trường Tiểu học trên địa bàn tỉnh Bắc Giang;

Giải pháp 4: Cấu trúc các bài tập Thể dục buổi sáng, bài Thể dục giữa giờ và Võ cổ truyền cho học sinh Tiểu học; Tổ chức tập huấn, hướng dẫn các bài tập cho đội ngũ giáo viên tham gia tập huấn; Cung cấp tài liệu tập huấn, đĩa CD triển khai các bài tập tại trường;

Giải pháp 5: Thành lập Đội tuyển thể dục

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001), *Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT ngày 3/05/2001 về việc ban hành quy chế GDTC và y tế trường học.*

2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Cao Đức Tiên (2010), *“Giải pháp bồi dưỡng đội ngũ giáo viên đáp ứng đổi mới giáo dục”*, Tạp chí Quản lý giáo dục, Học viện Quản lý Giáo dục.

4. Thủ tướng Chính phủ (2011), *Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030.*

5. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025.*

đồng diễn của các trường tham gia tập huấn và thi đấu; đồng thời triển khai tập luyện Thể dục buổi sáng, Thể dục giữa giờ và Võ cổ truyền của các trường. Đội ngũ giảng viên giáo dục thể chất;

Giải pháp 6: Giám sát quá trình triển khai hoạt động, đảm bảo hiệu quả thực hiện kế hoạch; Phối hợp với địa phương tổ chức cuộc thi đồng diễn các bài thể dục cơ bản mới cho học sinh tiểu học tỉnh Bắc Giang;

Giải pháp 7: Cung cấp thức uống dinh dưỡng Nestle MILO cho học sinh của tất cả các trường Tiểu học tỉnh Bắc Giang, tại các cuộc thi đấu cấp huyện và cấp tỉnh; Cung cấp trang phục thi đấu cho 10 đội tham gia cuộc thi ở cấp tỉnh; Chuẩn bị phương tiện đưa đón, ăn nghỉ cho các đoàn về dự hội thi. Chuẩn bị quà tặng kèm theo giải thưởng cho các cuộc thi đấu cấp huyện và cấp tỉnh.

KẾT LUẬN

Để có cơ sở triển khai thí điểm các bài tập cần thiết xác định các giải pháp triển khai các bài thể dục cơ bản mới trong trường tiểu học tỉnh Bắc Giang, thông qua khảo sát ý kiến 19 cán bộ quản lý, cán bộ chuyên môn, giáo viên Giáo dục thể chất của tỉnh Bắc Giang và chuyên gia của Văn phòng ban điều phối Đề án 641; đã xác định 07 giải pháp; làm cơ sở xây dựng kịch bản, tiến độ thực hiện cụ thể, để tổ chức triển khai thí điểm các bài thể dục cơ bản mới trong trường tiểu học tỉnh Bắc Giang, trước khi phổ cập ra diện rộng.

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

Nguồn bài báo: Kết quả bước đầu luận văn Thạc sỹ giáo dục học: “*Nghiên cứu giải pháp triển khai các bài thể dục cơ bản mới trong trường tiểu học tỉnh Bắc Giang (Thuộc khuôn khổ Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030 (Đề án 641)*”.

Ngày nhận bài: 11/10/2021; **Ngày đánh giá:** 25/10/2021; **Ngày duyệt đăng:** 29/11/2021



Ảnh minh họa