

QUY TRÌNH TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN TRẺ GIAI ĐOẠN BAN ĐẦU

RECRUITMENT PROCESS FOR YOUNG ATHLETES IN THE INITIAL STAGE

ThS. Ngô Thị Nhân - Trường Đại học sư phạm Hà Nội 2

Tóm tắt: Bài báo cung cấp cho bạn đọc những thông tin cơ bản về Quy trình tuyển chọn vận động viên trẻ giai đoạn ban đầu gồm có 3 giai đoạn cơ bản. Nhiệm vụ giai đoạn 1 là: Tuyển chọn sơ bộ nhi đồng, thiếu niên vào trường, lớp hoặc câu lạc bộ thể thao; nhiệm vụ giai đoạn 2 là: Kiểm tra kỹ càng các em đã được chọn sơ bộ xem có đáp ứng được với những đòi hỏi của môn thể thao dự định. Ghi nhận các em được chọn vào trường thể thao; nhiệm vụ giai đoạn 3 là: Nghiên cứu một cách hệ thống nhiều năm từng vận động viên với mục đích xác định lần cuối môn thể thao chuyên môn hóa cho từng vận động viên (giai đoạn định hướng thể thao).

Từ khóa: Quy trình tuyển chọn; vận động viên trẻ; giai đoạn ban đầu; chuyên môn hóa.

Abstract: The article provides readers with basic information about the initial stage of selecting young athletes, including 3 basic stages. Phase 1 tasks are: Preliminary selection of children and teenagers into schools, classes or sports clubs; The second phase's task is: Carefully check the pre-selected students to see if they meet the requirements of the intended sport. Recognition of children selected for sports school; Phase 3 tasks are; Systematic study over many years of each athlete with the aim of final determining the sport of specialization for each athlete (sports orientation phase).

Keywords: Recruitment process; young athletes; initial stage; specialization.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để có được các vận động viên thể thao tài năng phải tiến hành quá trình tuyển chọn vận động viên trong hệ thống đào tạo vận động viên một cách nghiêm ngặt, chặt chẽ và khoa học. Tuyển chọn là tìm và chọn những cá nhân đáp ứng được tốt nhất với những yêu cầu của một loại hình hoạt động nhất định (của một môn thể thao). Tuyển chọn thể thao là một quá trình dự báo, quá trình nghiên cứu khoa học, được tiến hành một cách tổng hợp. Quá trình này nhằm tìm kiếm tài năng thể thao thông qua sự phức tạp nhiều thành phần của tài năng nói chung và tài năng thể thao nói riêng; Tuyển chọn thể thao còn là khâu đầu tiên của quá trình huấn luyện, đào tạo vận động viên hoàn chỉnh. Tài năng thể thao phải được phát hiện và bồi dưỡng từ lứa

tuổi thiếu niên, nhi đồng. Để phát hiện tài năng thể thao thông thường người ta dựa vào khoa học tuyển chọn, vào quan sát thi đấu và kinh nghiệm của huấn luyện viên.

2. QUY TRÌNH TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN TRẺ GIAI ĐOẠN BAN ĐẦU

Xuất phát từ những quan niệm trên, việc lựa chọn những tiêu chuẩn và những phương pháp tuyển chọn trong các giai đoạn khác nhau của hệ thống tuyển chọn cần phải dựa trên cơ sở phân tích cấu trúc của những thành tích thể thao. Quy trình tuyển chọn vận động viên trẻ có năng khiếu giữ vai trò quan trọng trong quá trình đào tạo vận động viên. Quá trình tuyển chọn vận động viên trẻ vào trường hay Câu lạc bộ thể thao giai đoạn ban đầu thường chia thành 3 giai đoạn chủ yếu sau (bảng 1):

Bảng 1. Quy trình tuyển chọn vào trường năng khiếu thể thao

TT	Giai đoạn tuyển chọn	Những nhiệm vụ của từng giai đoạn tuyển chọn	Những phương pháp tuyển chọn cơ bản
1	I	Tuyển chọn sơ bộ nhi đồng, thiếu niên vào trường, lớp hoặc câu lạc bộ thể thao.	1. Quan sát sự phạm 2. Thử nghiệm kiểm tra (test) 3. Quan sát thi đấu các môn TT 4. Nghiên cứu xã hội học 5. Kiểm tra y học
2	II	Kiểm tra kỹ càng các em đã được chọn sơ bộ xem có đáp ứng được với những đòi hỏi của môn thể thao dự định. Ghi nhận các em được chọn vào trường thể thao.	1. Quan sát sự phạm 2. Thử nghiệm kiểm tra (test) 3. Thi đấu và trò chơi kiểm tra 4. Nghiên cứu tâm lý 5. Nghiên cứu y sinh học
3	III	Nghiên cứu một cách hệ thống nhiều năm từng VĐV với mục đích xác định lần cuối môn thể thao chuyên môn hóa cho từng VĐV (giai đoạn định hướng thể thao)	1. Quan sát sự phạm 2. Thử nghiệm kiểm tra 3. Thi đấu và trò chơi kiểm tra 4. Nghiên cứu tâm lý 5. Nghiên cứu y sinh học

Nhiệm vụ cơ bản của giai đoạn I là lôi cuốn nhi đồng, thiếu niên có năng khiếu thể thao tham gia tập luyện theo hướng dẫn của huấn luyện viên; kiểm tra sơ bộ và tổ chức tập luyện bước đầu. Những tiêu chuẩn ban đầu để tuyển chọn các em vào tập ở phần lớn các môn thể thao là chiều cao, cân nặng, đặc điểm thể hình. Sự quan sát của huấn luyện viên và giáo viên thể dục thể thao qua các buổi tập luyện trong Câu lạc bộ, các giờ thể dục thể thao nội, ngoại khóa ở trường, các cuộc kiểm tra thi đấu ở nhiều cấp khác nhau có vai trò đặc biệt quan trọng trong giai đoạn tuyển chọn ban đầu. Thực tiễn thể thao chứng tỏ giai đoạn tuyển chọn ban đầu không thể phát hiện được mẫu người lý tưởng với những đặc điểm hình thái, chức phận và phẩm chất tâm lý cần thiết để chuyên môn hóa một môn thể thao xác định trong tương lai, bởi vì sự phát triển sinh học của từng cá thể còn có nhiều biến đổi trong quá trình sống và tương tác với môi trường. Cho nên những số liệu thu thập trong giai đoạn tuyển chọn ban đầu chỉ có giá trị tham khảo trong định hướng mà thôi. Tất cả nhi đồng và thiếu niên được tuyển chọn ban đầu cần phải kiểm tra y học và không có bệnh tật. Cần lưu ý

đến điều kiện đi lại để tập luyện của các em, thái độ của cha mẹ đối với tập luyện thể thao, kết quả học tập trong trường phổ thông. Cuối giai đoạn I, cần tổ chức thi đấu kiểm tra theo các môn thể thao, thường vào cuối năm hoặc sau khi tập huấn hè. Để phát hiện được chuẩn xác hơn những tiềm năng của các em nên lấy số liệu ban đầu và xem xét nhịp độ phát triển của các chỉ số đó. Các buổi kiểm tra tuyển chọn ban đầu không phải chỉ nhằm xem cách biết thực hiện bài tập, mà chủ yếu là phát hiện năng lực giải quyết các nhiệm vụ vận động trong tương lai, tìm hiểu năng lực sáng tạo và biết xử lý các tình huống vận động. Kiểm tra một lần chỉ nói lên hiện trạng, chứ không xác định được tiềm năng có triển vọng trong tương lai. Thành tích thể thao tiềm ẩn của VĐV tùy thuộc không những mức độ phát triển ban đầu của các tổ chất vận động, mà còn phụ thuộc vào nhịp độ phát triển các tổ chất ấy trong quá trình tập luyện chuyên môn. Sự phát triển thể chất của các em được đánh giá qua các chỉ số như: chiều cao, cân nặng, tỷ lệ thân thể, hình dạng cột sống và lồng ngực, cấu tạo hông, chân, kích thước bàn chân và năng lực vận động (bảng 2).

Bảng 2. Bài tập kiểm tra đánh giá mức độ phát triển các tổ chất vận động của trẻ em
TẠP CHÍ KHOA HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC – SỐ 01/2024

TT	Bài tập kiểm tra	Tiêu chuẩn			
		9 tuổi		10 tuổi	
		Gái	Trai	Gái	Trai
1	Chạy 20m tốc độ cao (s)	3.5	3.3	3.3	3.1
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	9.6	9.3	9.2	9.0
3	Bật xa tại chỗ (cm)	155	160	165	170
4	Bật cao tại chỗ (cm)	32	34	36	38
5	Ném bóng đặc (1kg) bằng 2 tay từ sau đầu (m)	6.5	7.0	7.0	7.5
6	Nằm ngửa ngồi dậy (số lần)	25	30	30	35
7	Chạy 300m (s)	65	62	60	58
8	Chạy 500m (phút)	2.04	1.56	1.55	1.48
9	Co tay treo người trên xà đơn (s)	12	18	16	22
10	Lực lưng (KG)	40	45	45	50
11	Gập người về trước (cm)	7	5	8	5
12	Tần số động tác (số bước chạy/s)	5.5	5.8	6.0	6.2

Vào giai đoạn II, kiểm tra các em đã được chọn sơ bộ xem có đáp ứng được đối với những đòi hỏi để huấn luyện đạt thành tích trong môn thể thao được chọn hay không. Trong giai đoạn này, cần sử dụng các phương pháp quan sát sự phạm, thử nghiệm kiểm tra, thi đấu và trò chơi kiểm tra, nghiên cứu y – sinh và tâm lý, huấn luyện viên cần đặc biệt lưu ý những phẩm chất của các em như tính tự chủ, tính kiên quyết, kiên định mục tiêu và khả năng huy động tiềm lực trong thi đấu, tính tích cực và nhẫn nại trong thi đấu, năng lực cố gắng tối đa khi về đích v.v...

Tuy nhiên, phải lưu ý đến tính cần cù chịu khó và ham thích tập luyện môn thể thao được chọn. Cần phải nghiên cứu một cách toàn diện từng vận động viên và không nên chỉ dừng lại ở từng năng lực riêng biệt của em đó. Cần đánh giá những năng lực ấy trong những điều kiện hoạt động khác nhau như thi đấu, tập luyện và cả trong phòng thí nghiệm. Cuối giai đoạn II, hội đồng tuyển chọn của trường hoặc Câu lạc bộ thể thao bắt đầu xem xét các đơn của phụ huynh, hồ sơ của vận động viên và giải quyết vấn đề thu nhận vào trường, lớp hay Câu lạc bộ TDTT. Những kết quả thi đấu kiểm tra, thử nghiệm, nhận xét của huấn luyện viên và kết luận của bác sỹ thể thao là những yếu tố quyết định để xét tuyển nhi đồng, thiếu niên

vào trường lớp hoặc Câu lạc bộ thể thao. Hệ thống tuyển chọn này không nên loại trừ các em không tham gia hai giai đoạn tuyển chọn nói trên, nhưng có thành tích thể thao tốt.

Nhiệm vụ của giai đoạn tuyển chọn thứ III (giai đoạn định hướng thể thao) là nghiên cứu một cách hệ thống, liên tục nhiều năm từng em của trường hoặc Câu lạc bộ nhằm khẳng định lần chót về chuyên sâu thể thao của từng em. Trong giai đoạn này, vẫn sử dụng phương pháp quan sát và thực nghiệm sự phạm, nghiên cứu y – sinh, tâm lý và xã hội học với mục đích tiếp tục xác định các mặt mạnh, yếu về trình độ tập luyện của các em. Cuối cùng, định hướng chuyên môn hẹp thể thao của các em được quyết định. Khi nghiên cứu số liệu về nhân trắc, cần so sánh thể hình của đối tượng tuyển với những VĐV xuất sắc của môn thể thao. Các bài tập kiểm tra như chạy 30m, lực lưng, lực tay vẫn còn nguyên giá trị để đánh giá tố chất chuyên môn nhanh, mạnh, v.v...

Tóm lại, giai đoạn tuyển chọn ban đầu thường bắt đầu từ tuổi học sinh cấp 1 (và sớm hơn nữa ở một số môn thể thao) và chuyển sang giai đoạn tiếp theo khi lựa chọn được môn thể thao chuyên sâu. Thời hạn bắt đầu chuyên môn hóa thể thao đúng lúc trước tiên phụ thuộc vào tính chất riêng biệt của các môn thể thao. Trong một số môn thể thao (thí dụ

trượt băng nghệ thuật, một số môn bơi lội) nhiều khi chuyên môn hóa bắt đầu từ tuổi học sinh cấp I, trong các môn thể thao khác (chạy cự li trung bình, cử tạ, chèo thuyền) chuyên môn hóa bắt đầu muộn hơn nhiều. Trước khi bắt đầu chuyên môn hóa tập luyện thể thao với nghĩa đơn thuần của từ đó chỉ thể hiện một cách qui ước, vì ở giai đoạn này những đặc điểm chuyên môn của tập luyện thể thao khác biệt với những hình thức giáo dục thể chất trong trường phổ thông. Các bài tập được xây dựng chủ yếu dưới dạng chuẩn bị thể lực chung có tận dụng rộng rãi những phương tiện giáo dục và giáo dưỡng thể chất toàn diện vừa sức. Vận động viên trẻ tương lai được thử sức

mình trong nhiều môn thể thao khác nhau và dưới sự chỉ đạo của nhà sư phạm mà lựa chọn cho mình môn thể thao chuyên sâu phù hợp. Giai đoạn này thường kéo dài 1-2 năm.

3. KẾT LUẬN

Trên đây là 03 giai đoạn cơ bản quan trọng của quy trình tuyển chọn vận động viên trẻ giai đoạn ban đầu đã và đang được các quốc gia trên thế giới áp dụng triệt để nhằm tuyển chọn, đào tạo những vận động viên có thành tích cao trên các đấu trường thế giới và Olympic. Hy vọng rằng bài viết này sẽ cung cấp được thông tin có ích cho những độc giả quan tâm tới lĩnh vực tuyển chọn thể thao ở Việt Nam hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo VĐV trình độ cao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Bùi Quang Hải (2015), *Tuyển chọn Vận động viên*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TDTT, Hà Nội. (Dịch giả Trương Anh Tuấn).
4. Nô vi cốp A.Đ, Matvêép L.P (1980), *Lý luận và Phương pháp GDTC*, NXB TDTT, Hà Nội. (Dịch giả Đoàn Thao, Lê Văn Lắm).
5. Tudor O. Bompa, Ph.D.(1994) *Theory and Methodology of training*, Kendall/hunt publishing company, Toronto, Ontario Canada.

Ngày nhận bài: 20/01/2024; Ngày đánh giá: 7/02/2024; Ngày duyệt đăng: 05/03/2024.

VAI TRÒ CỦA VIỆC ĐỌC MỞ RỘNG ĐỐI VỚI VIỆC PHÁT TRIỂN VỐN TỪ VỰNG CHO SINH VIÊN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

THE ROLE OF EXTENSIVE READING IN VOCABULARY DEVELOPMENT FOR STUDENTS AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Nguyễn Thị Thu Minh, ThS. Đào Thị Ngân Huyền
Trung tâm Ngoại Ngữ - Tin học HUPES

Tóm tắt: Trong quá trình học ngoại ngữ, kỹ năng đọc là một kỹ năng chủ chốt và cần luyện tập thường xuyên mới có thể đạt được kết quả tốt. Sinh viên tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội thường gặp nhiều khó khăn khi luyện tập kỹ năng đọc do thiếu vốn từ vựng cơ bản. Để giải quyết vấn đề đó, tác giả đã thực hiện phương pháp đọc mở rộng trong thời gian 15 tuần để xác định tác động của phương pháp này đối với việc mở rộng vốn từ vựng của sinh viên. Kết quả thực nghiệm đã chứng minh phương pháp đọc mở rộng hữu ích trong việc củng cố và tăng cường vốn từ vựng đối với sinh viên.

Từ khóa: Đọc mở rộng, từ vựng, Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Abstract: In the progress of studying a foreign language, reading is one of the fundamental skills and requires regular practice to obtain good results. The students at Hanoi University of Physical Education and Sports have many difficulties in reading due to a shortage of vocabulary. In order to solve the problem, the researcher implemented the Extensive Reading (ER) method over 15 weeks to examine the effect of this method on students' vocabulary acquisition. The results show that the Extensive Reading method is useful in enhancing and promoting students' vocabulary.

Keywords: Extensive reading, vocabulary, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Từ vựng là một trong những lĩnh vực kiến thức về ngôn ngữ, đóng một vai trò lớn cho người học trong việc tiếp thu ngôn ngữ (Cameron, 2001). Theo Harmon, Wood, & Keser (2009) cũng như Linse (2005) phát triển từ vựng là một khía cạnh quan trọng trong phát triển ngôn ngữ của họ. Học từ vựng là một phần thiết yếu trong học ngoại ngữ vì ý nghĩa của từ mới thường được nhấn mạnh, cho dù trong sách hay trong lớp học. Nó cũng là trung tâm của việc giảng dạy ngôn ngữ và có tầm quan trọng đối với người học ngôn ngữ. Nếu người học có vốn từ vựng tốt thì họ có thể dễ dàng thực hành và đạt được những tiến bộ ở các kỹ năng ngôn ngữ: nghe, nói, đọc, viết.

Tuy nhiên, các sinh viên tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao (TĐTT) Hà Nội gặp khá nhiều khó khăn trong việc hình thành và củng cố vốn từ vựng tiếng Anh của mình. Các khó khăn được bộc lộ khi các em tiếp cận với các nguồn tài liệu tiếng Anh: các giáo trình học tiếng Anh trên lớp cũng như các nguồn tài liệu tham khảo. Vấn đề này là rào cản đối với các sinh viên tại Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội trong việc học tiếng Anh nói riêng và việc tiếp cận nghiên cứu các tài liệu nói chung. Phần nào đó, những khó khăn này cũng làm giảm đi động lực và niềm yêu thích của các em đối với việc học tiếng Anh.

Nhận thức được vấn đề đó, các giảng viên tiếng Anh đã tìm tòi, nghiên cứu và áp dụng các phương pháp giảng dạy mới, có hiệu quả trong

việc giảng dạy từ vựng cho sinh viên như là sử dụng sổ tay từ vựng, bảng từ vựng (glossary), các trò chơi và áp dụng phương pháp đọc mở rộng (extensive reading). Trong số đó, phương pháp đọc mở rộng đã thể hiện một số ưu điểm và có hiệu quả trong việc mở rộng vốn từ vựng cho sinh viên. Trong phạm vi bài viết này, tác giả trình bày đánh giá tác động của việc đọc mở rộng đối với việc phát triển từ vựng của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội thông qua tiến hành nghiên cứu hành động.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

2.1.1. Đọc mở rộng

Có nhiều định nghĩa khác nhau về đọc mở rộng hay đọc theo sở thích được sử dụng trong nhiều tài liệu nghiên cứu và sách. Theo tác giả Day, Prentice et al. (2016), đọc mở rộng (ER) là một phương pháp dạy học khuyến khích học viên đọc càng nhiều càng tốt để có thể đọc trôi chảy bằng tiếng Anh hoặc bất kỳ ngoại ngữ nào. Người học được cung cấp nhiều tài liệu đọc và có thể chọn lựa tài liệu đọc mình yêu thích. Khi đọc, người đọc cũng được đọc một cách thoải mái, đọc để lấy ý chính và không quan tâm đến trở ngại về các từ mới có thể gặp trong quá trình đọc. Trong quá trình đọc, người học có thể gặp nhiều các từ mới và họ có thể suy luận nghĩa của những từ này dựa vào ngữ cảnh cụ thể và từ đó mở rộng thêm vốn từ vựng của mình (Krashen, 1989). Thông qua đọc mở rộng, người học có thể phát triển thói quen đọc sách, xây dựng vốn từ vựng và có thái độ đọc tích cực.

So sánh với đọc mở rộng, thì đọc chuyên sâu (intensive reading) lại yêu cầu người học đọc các đoạn ngắn, tiếp thu các kiến thức dưới sự hướng dẫn của giáo viên về từ vựng, ngữ pháp và phát triển các kỹ thuật đọc như là tìm ý chính, tìm các liên từ kết nối các đoạn trong bài (Hong, 2014). Palmer định nghĩa đọc chuyên sâu là “chọn một bài đọc, nghiên cứu kỹ từng dòng một, luôn tra cứu từ điển hoặc sách ngữ pháp nếu bắt gặp kiến thức mới, so sánh, phân tích, dịch và ghi chép tất cả các từ và cụm từ có trong bài đọc đó”.

2.1.2. Tầm quan trọng của việc đọc mở rộng (ER)

Cơ sở lý thuyết về đọc mở rộng cho thấy phương pháp này giúp xây dựng thói quen đọc theo sở thích, hỗ trợ đáng kể học viên tích lũy được nền tảng kiến thức xã hội sâu và rộng. Theo đó, khả năng tư duy và kỹ năng phản biện cũng được cải thiện mạnh mẽ từ thói quen hữu ích này.

Đọc mở rộng trong chương trình tiếng Anh dành cho đại học nhằm mục đích thúc đẩy quá trình tương tác giữa các kỹ năng ở tất cả các trình độ. Ở mỗi một trình độ, đọc mở rộng được giới thiệu thông qua một hoặc một chuỗi các hoạt động ban đầu cho thấy rõ được lợi ích và mục đích của việc đọc, và giúp học viên làm quen với các hoạt động đọc. Đọc mở rộng đem lại nhiều lợi ích cho việc học ngoại ngữ. Trước tiên, nhờ tiếp xúc với ngôn ngữ thông qua ER, người học có thể hiểu được cách ngôn ngữ này vận hành trong các bối cảnh thực tế ngoài sách vở, điều mà sách giáo khoa còn thiếu, tăng cường vốn từ vựng. Thêm vào đó, khi đọc nhiều, tần suất lặp lại các từ và cấu trúc từ của người học càng cao, nhờ vậy họ trở nên hiểu rõ chức năng từ và đoán từ vựng hoặc đặc điểm ngữ pháp nào có thể xuất hiện tiếp theo. Do tốc độ đọc được rèn luyện, tăng khả năng đọc lưu loát, nên sinh viên xử lý ngôn ngữ một cách tự động hơn, cho phép bộ nhớ xử lý những thông tin khác, qua đó làm tăng sự tự tin, động lực và đam mê đọc sách, giúp việc học tiếng Anh hiệu quả hơn.

2.1.3. Việc học từ vựng

Vốn từ vựng (Vocabulary) là kiến thức về từ và nghĩa của từ. Có ý kiến cho rằng “dạy từ vựng không đảm bảo sẽ thành công trong việc đọc, cũng như chỉ học cách đọc các từ sẽ không đảm bảo sẽ đọc tốt. Tuy nhiên, nếu thiếu kỹ năng nhận diện từ và vốn từ vựng thì chắc chắn người học sẽ không thể đọc tốt được.” (Miller, 2013). Theo tổng hợp của National Reading Panel về nghiên cứu về từ vựng thì các hướng dẫn học từ vựng được áp dụng để:

- Đọc trực tiếp một văn bản cụ thể (Nagy&Judith, 2000).
- Tăng cường việc tiếp xúc lặp lại với các từ vựng (Stahl, 2005).
- Bao quát các từ vựng mà người học cảm thấy có ích trong nhiều ngữ cảnh.
- Tái cấu trúc lại các nhiệm vụ về từ vựng nếu cần thiết.
- Đem lại sự tham gia tích cực về việc sử dụng từ vựng ngoài việc nắm bắt nghĩa của từ nhằm giúp cho việc học từ vựng có hiệu quả.
- Sử dụng công nghệ máy tính một cách hiệu quả trong quá trình dạy từ vựng.
- Sử dụng nhiều phương pháp hướng dẫn từ vựng để đạt được việc học tối ưu (NICHHD, 2000).

2.1.4. Nghiên cứu hành động (NCHĐ)

NCHĐ được coi như là quá trình giáo viên nghiên cứu tình huống dạy học ở trường để hiểu và cải thiện chất lượng giáo dục (Hensen, 1996; Johnson, 2012; Mc Taggart, 1997). Đó là quá trình nghiên cứu tự thẩm định để nâng cao tính hợp lý hay thỏa đáng của những phương pháp hay tình huống sư phạm mà giáo viên trải qua trong hoạt động giảng dạy. NCHĐ kết nối khoảng cách giữa nghiên cứu và thực hành (Johnson, 2012; Millis, 2011). Bản thân sự liên kết giữa hai từ trong thuật ngữ “hành động” và “nghiên cứu” đã nêu bật lên đặc trưng của phương pháp này là đưa ý tưởng vào thực tế làm phương tiện tăng cường kiến thức hoặc cải thiện hoạt động dạy học. Từ một số định nghĩa trên có thể thấy mục đích chính của NCHĐ là giúp giáo viên tìm ra các vấn đề nảy sinh trong quá trình giảng dạy, nghiên cứu đề xuất các giải pháp và thử nghiệm các giải pháp này nhằm đổi mới phương pháp, từ đó nâng cao kết quả học tập của học sinh, nâng cao năng lực tự phát triển nghề nghiệp cho giáo viên tiếng Anh.

2.2. Mục đích, mục tiêu và câu hỏi nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên các đối tượng tham gia là các sinh viên khóa 55 chính quy lớp Thể Dục, Điền kinh, Cầu lông, Quần vợt

tham gia học môn tiếng Anh học phần 2 (TA2) tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Nghiên cứu hướng đến việc tìm hiểu và đánh giá hiệu quả của phương pháp đọc mở rộng đối với việc mở rộng vốn từ của sinh viên. Mục tiêu cụ thể của nghiên cứu nhằm:

- Đánh giá hiệu quả của việc đọc mở rộng đối với việc xây dựng và mở rộng vốn từ vựng ở các đối tượng nghiên cứu.

- Đưa ra các khuyến nghị về các hoạt động giảng dạy kỹ năng đọc nhằm nâng cao chất lượng bài học và khả năng của sinh viên.

Để thực hiện mục tiêu trên, tác giả thực hiện nghiên cứu để trả lời các câu hỏi sau:

1/ Liệu hoạt động đọc mở rộng có tác động tích cực lên việc tiếp thu từ vựng của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội không?

2/ Chương trình đọc mở rộng nên được thực hiện trong thời gian bao lâu là tốt nhất?

3/ Đây là tài liệu đọc và phương pháp sư phạm hướng dẫn đọc mở rộng bằng tiếng Anh hiệu quả nhất?

2.3. Phương pháp nghiên cứu

2.3.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng tham gia nghiên cứu là 105 sinh viên không chuyên ngữ đăng ký học tập môn Tiếng Anh học phần 2 theo hình thức tín chỉ trong học kỳ 2, năm học 2022-2023 tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Phần lớn trong số các sinh viên tham gia vào nghiên cứu là sinh viên khóa 55 – sinh viên năm thứ 2 ngành GDTC. Các sinh viên bao gồm 42 sinh viên nam và 63 sinh viên nữ. Các sinh viên có tuổi đời từ 19 đến 21 tuổi và tất cả đã từng có thời gian tham gia học tiếng Anh tại trường phổ thông và môn Tiếng Anh học phần 1. Tuy nhiên, chưa ai trong số các sinh viên tham gia nghiên cứu từng có trải nghiệm về đọc mở rộng.

2.3.2. Bối cảnh nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trong thời gian các sinh viên tham gia học môn tiếng Anh học phần 2 do tác giả trực tiếp giảng dạy tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Theo kinh nghiệm giảng dạy sinh viên từ các khóa trước và môn tiếng Anh học phần 1, tác giả nhận thấy các sinh viên thường gặp phải vấn đề khó khăn khi đọc hiểu tài liệu bằng tiếng Anh do thiếu hụt về từ vựng, mặc dù hầu hết đều có thời gian học tiếng Anh lên tới 7 đến 10 năm. Một mặt, việc không tìm được phương pháp phù hợp đã trở thành rào cản đối với sinh viên trong việc đọc hiểu tài liệu. Trong khi đó, giảng viên cũng luôn phải chạy đua với thời gian hạn chế trên lớp, thời gian trên lớp hạn chế và phải phân bổ giảng dạy đều các kỹ năng và kiến thức ngôn ngữ khác.

2.3.3. *Quá trình nghiên cứu*

Thực nghiệm diễn ra trong 15 tuần học. Ở tuần đầu tiên, tác giả cho các sinh viên tham gia thực nghiệm làm một bài kiểm tra 45 phút để đánh giá kiến thức lượng từ vựng của sinh viên. Bài kiểm tra được thiết kế với độ khó tương đương với trình độ cuối A2, đầu B1 theo khung năng lực châu Âu. Trong các tuần học tiếp theo, từ tuần 2 đến tuần 14, giảng viên cung cấp cho sinh viên 5 tài liệu đọc ở cấp độ 3 và 4. Mỗi tài liệu đọc có độ dài từ 800 đến 1500 từ, bao gồm các bài đọc liên quan đến các chủ đề thể thao như bóng đá, bơi, tennis... được viết lại phù hợp với trình độ của người học. Quy trình thực nghiệm áp dụng phương pháp đọc mở rộng cụ thể như sau:

Bảng 1. Quy trình thực nghiệm

Tuần	Hoạt động sinh viên	Hoạt động giảng viên
Tuần 1	Nghe phổ biến về phương pháp đọc mở rộng và quy trình thực hiện đọc mở rộng trong các tuần tiếp theo. Làm bài kiểm tra từ vựng trước thực nghiệm.	Phổ biến về phương pháp đọc mở rộng và quy trình thực hiện tới các sinh viên. Cho sinh viên làm bài kiểm tra từ vựng nhằm đánh giá khả năng về từ vựng của sinh viên trước thực nghiệm.
Tuần 2 đến tuần 14	Chọn lựa sách yêu thích để đọc. Viết báo cáo và trình bày báo cáo về cuốn sách đã đọc.	Hướng dẫn sinh viên chọn lựa sách yêu thích để đọc. Thu và đánh giá báo cáo của sinh viên.
Tuần 15	Nộp và trình bày báo cáo về cuốn sách đã đọc ở tuần 14. Làm bài kiểm tra từ vựng sau thực nghiệm.	Thu và đánh giá báo cáo của sinh viên về cuốn sách đã đọc ở tuần 14. Cho sinh viên làm bài kiểm tra sau thực nghiệm để đánh giá mức độ tiến bộ về từ vựng của sinh viên sau quá trình thực nghiệm.

Ở mỗi tuần học thực nghiệm, giảng viên yêu cầu mỗi sinh viên tự chọn một cuốn sách mình cảm thấy yêu thích và đọc vào lúc rảnh rỗi. Sau khi đọc xong, sinh viên được yêu cầu viết báo cáo về việc đọc của mình bao gồm: liệt kê các từ và cụm từ mình học được thông qua việc đọc truyện và viết một đoạn ngắn từ 150-200 từ nêu lại nội dung câu chuyện và cảm nghĩ của mình về câu chuyện đó. Ở các buổi học trên lớp ở các tuần tiếp theo, giảng viên sẽ mời một số sinh viên trình bày lại về bản báo cáo của mình trước lớp. Giảng viên sẽ tập hợp báo cáo của sinh viên thành profile để

lưu làm minh chứng và theo dõi quá trình đọc của sinh viên.

Tuần 15 là tuần kết thúc thực nghiệm việc đọc mở rộng của sinh viên. Ở tuần này, tác giả lại cho sinh viên làm bài kiểm tra 45 phút khác để đánh giá sự tiến bộ về mặt từ vựng của sinh viên sau suốt 15 tuần thực nghiệm. Điểm số giữa bài kiểm tra trước và sau thực nghiệm sẽ được phân tích để làm cơ sở đánh giá về tính hiệu quả của phương pháp đọc mở rộng.

Để việc đánh giá trước và sau thực nghiệm đạt hiệu quả và có độ tin cậy cao, tác giả đã sử

dụng bài kiểm tra từ vựng 2000 và 3000 của nhà nghiên cứu Schmitt (2001). Đối với trình độ tiếng Anh của các sinh viên trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội ở mức tiền trung cấp thì bài kiểm tra 2000 và 3000 của Schmitt phù hợp về nội dung và độ khó. Bài kiểm tra này đã được sử dụng và chứng minh về độ tin cậy bởi nhiều nhà khoa học trong các công trình khác nhau (Al-Homoud, F., & Schmitt, 2009; Alonso, 2013; Gallego, M.T., & Llach, M.D. P.A., 2009; Laufer, 1998; Rashidi. N., & Khosravi, N., 2010).

Bài kiểm tra từ vựng 2000 sẽ được sử dụng trước thực nghiệm và bài kiểm tra từ vựng 3000 được sử dụng sau thực nghiệm. Bài kiểm tra từ vựng 2000 và 3000 của tác giả Schmitt (2001) được thiết kế với 30 câu hỏi ở mỗi bài kiểm tra. Mỗi câu hỏi là một nhóm từ vựng gồm 6 từ và 3 định nghĩa. Sinh viên sẽ phải chọn từ đúng tương ứng với 3 định nghĩa đã cho. Mỗi câu trả lời đúng được 1 điểm và giá trị tối đa của bài kiểm tra là 60 điểm. Điểm

mỗi sinh viên đạt được ở các bài kiểm tra sau đó sẽ được quy đổi về thang điểm 10.

2.3.4. Phương pháp nghiên cứu

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu
- Phương pháp đối chiếu, so sánh.
- Phương pháp thực nghiệm sư phạm
- Phương pháp Toán thống kê.

2.4. Kết quả nghiên cứu

Như đã nói ở trên, kết quả của hai bài kiểm tra trước và sau thực nghiệm được phân tích để đánh giá về tính hiệu quả của phương pháp đọc mở rộng đối với nâng cao vốn từ vựng của sinh viên.

Kết quả của bài kiểm tra trước thực nghiệm cho thấy bài kiểm tra có phổ điểm trải dài từ 3 đến 10 điểm. Điểm của mỗi bài kiểm tra được làm tròn đến 0.5. Phổ điểm của bài kiểm tra được phân thành 5 nhóm: Kém (0-2 điểm), Yếu (2.5 – 4 điểm), Trung bình (4.5 – 6 điểm), Khá (6.5 – 8 điểm) và Giỏi (8.5 – 10 điểm). Tỷ lệ điểm của bài kiểm tra trước thực nghiệm giữa các nhóm như sau:

Bảng 2. Tỷ lệ điểm bài kiểm tra trước thực nghiệm

	Số lượng	Tỷ lệ %
Kém	9	8.6%
Yếu	13	12.4%
Trung bình	25	23.8%
Khá	42	40%
Giỏi	16	15.2%

Đối với bài kiểm tra sau thực nghiệm, phổ điểm cũng khá đa dạng. Điểm của mỗi bài kiểm tra cũng được làm tròn đến 0.5 và phổ điểm cũng được phân làm 5 nhóm giống như

bài kiểm tra trước thực nghiệm. Tuy nhiên, tỷ lệ giữa các nhóm ở bài kiểm tra sau thực nghiệm đã có sự khác biệt so với trước đây.

Bảng 3. Tỷ lệ điểm bài kiểm tra sau thực nghiệm

	Số lượng	Tỷ lệ %
Kém	3	2.9%
Yếu	8	7.6%
Trung bình	26	24.8%
Khá	48	45.7%
Giỏi	20	19%

Dựa vào tỷ lệ giữa các nhóm ở hai bài kiểm tra được trình bày ở hai bảng trên ta có thể thấy rằng sau 15 tuần thực nghiệm, tỷ lệ sinh viên đạt điểm Kém và Yếu đã giảm đáng kể; trong khi đó tỷ lệ điểm Trung bình, Khá và

Giỏi tăng lên. So sánh chi tiết hơn qua việc xem lại điểm kiểm tra và tập báo cáo lưu lại của từng sinh viên, tác giả nhận thấy rằng một số sinh viên có sự thay đổi về điểm số của 2 bài kiểm tra và chất lượng bài viết báo cáo qua

từng tuần. 100% sinh viên có sự cải thiện về mặt điểm số, kể cả khi điểm số ở hai bài kiểm tra của sinh viên đó vẫn nằm trong cùng một nhóm nhưng điểm số đã có sự tăng lên (ví dụ sinh viên X đạt điểm 5 ở bài kiểm tra trước thực nghiệm và điểm 6 ở bài kiểm tra sau thực nghiệm. Dù kết quả ở 2 bài kiểm tra của sinh viên này vẫn nằm trong nhóm Trung bình nhưng rõ ràng điểm số đã có tiến bộ). Đáng chú ý, có 7 sinh viên đã có sự tiến bộ đáng kể khi đã vượt được hai bậc giữa hai bài kiểm tra trước và sau thực nghiệm.

Thông qua phân tích và so sánh kết quả bài kiểm tra trước và sau thực nghiệm trong phạm vi nghiên cứu, có thể thấy rằng trải qua một quá trình đọc mở rộng trong 15 tuần, khả năng về từ vựng tiếng Anh của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội đã có sự tiến bộ, chứng minh được hiệu quả của phương pháp đọc mở rộng đến việc tiếp nhận từ vựng của sinh viên. Mặc dù phạm vi của nghiên cứu chỉ dừng lại ở việc tìm hiểu tác động của phương pháp này đối với từ vựng, nhưng thông qua sự tiếp xúc, phỏng vấn của tác giả với các sinh viên tham gia thực nghiệm, đa số sinh viên được phỏng vấn đều cho rằng bản thân các em đều tự nhận thấy rằng bản thân mình có sự tiến bộ ở khả năng đọc hiểu tiếng Anh và cảm thấy bớt sợ hoặc thấy thích thú hơn đối với việc học tiếng Anh.

3. KẾT LUẬN VÀ ĐỀ XUẤT

3.1. Kết luận

Bằng kinh nghiệm và thực tiễn giảng dạy, tác giả nghiên cứu nhận thấy rằng sinh

viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội gặp nhiều khó khăn trong việc học tiếng Anh nói chung và trong việc thực hành kỹ năng đọc nói riêng do sự hạn chế về từ vựng. Được gợi cảm hứng từ nhiều nghiên cứu về phương pháp đọc mở rộng, tác giả đã quyết định thực hiện nghiên cứu áp dụng phương pháp đọc mở rộng tại các lớp học do mình giảng dạy để kiểm tra hiệu quả của phương pháp này đối với việc cải thiện vốn từ vựng cho sinh viên, từ đó có thể giúp sinh viên vượt qua các chướng ngại trong việc học tập ngoại ngữ của mình. Kết quả nghiên cứu cho thấy phương pháp đọc mở rộng thực sự hữu ích trong việc giúp cho sinh viên củng cố và mở rộng các kiến thức về từ vựng cũng như các kiến thức khác trong tiếng Anh.

3.2. Đề xuất

Từ kết luận trên, tác giả có một số đề xuất như sau:

- Nên khuyến khích và tạo điều kiện giúp sinh viên duy trì thói quen đọc và luyện tập tiếng Anh ngoài giờ học.
- Nên đưa phương pháp đọc mở rộng vào chương trình học chính thức. Từ đó, giảng viên và sinh viên sẽ có thêm động lực thực hiện phương pháp này và cũng sẽ có nhiều sự quan tâm, đầu tư hơn về việc phát triển nguồn tài liệu đọc mở rộng, tạo điều kiện hơn nữa cho việc áp dụng và hiệu quả của phương pháp này.
- Để thực hiện phương pháp này thành công thì giáo viên cần có hướng dẫn rõ ràng và chi tiết về cách thức và yêu cầu thực hiện việc đọc mở rộng đối với sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Al-Homoud, F., & Schmitt, N. (2009). Extensive Reading in a Challenging Environment: A Comparison of Extensive and Intensive Reading Approaches in Saudi Arabia. *Language Teaching Research*, 13, 4, 383-401.
 2. Jennifer Gascoigne (2010). "The Soccer Match", Black Cat Publishing, 1-10.
 3. Luke Thomas (2017). "Golf: A Beginner's Guide", DK, 70-80.
 4. Paul Mason (2015). "Cycling Adventures", Franklin Watts, 15-25.
- Ngày nhận bài: 23/01/2024; Ngày đánh giá: 01/02/2024; Ngày duyệt đăng: 11/03/2024.

BIỆN PHÁP TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG VẬN ĐỘNG TRƯỚC ẢNH HƯỞNG CỦA LỐI SỐNG HIỆN ĐẠI

MEASURES TO IMPROVE MOBILITY ACTIVITIES AGAINST THE INFLUENCE OF MODERN LIFESTYLE

Bác sỹ Dương Nguyễn Phúc

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

1. MỞ ĐẦU

Theo Tổ chức Y tế thế giới, thiếu vận động là một trong bốn yếu tố nguy cơ hàng đầu gây tử vong trên toàn cầu. Các bằng chứng cho thấy việc chuyển từ lối sống tĩnh tại sang lối sống tích cực hoạt động vận động giúp giảm 20 – 35% nguy cơ tim mạch và tử vong chung. Hoạt động vận động giúp đem lại lợi ích cả về sức khỏe thể chất và tinh thần, giúp dự phòng đái tháo đường, một số loại ung thư và loãng xương.

Cư dân thành thị dành nhiều thời gian cho làm việc và các hoạt động giải trí tĩnh tại như xem phim, xem truyền hình, làm việc với máy vi tính, chơi trò chơi điện tử, ít dành thời gian giải trí qua các hình thức vận động. Mặt khác, đô thị phát triển với nhiều nhà cao tầng, ngày càng ít công viên dành cho các hoạt động vận động cũng góp phần làm gia tăng lối sống tĩnh tại. Hoạt động vận động giúp cơ thể tiêu hao năng lượng, giảm nguy cơ gây nên dư thừa mỡ và tích mỡ trong cơ thể. Ngay từ khi trẻ học mẫu giáo đã bị ảnh hưởng bởi sự thiếu hoạt động vận động, thời gian xem màn hình nhiều, xem các phương tiện truyền thông có chế độ ăn uống không lành mạnh và kéo dài thời gian ngồi...

Con người sinh ra là để vận động, cơ thể con người là một bộ máy được thiết kế dành riêng cho việc vận động và vận động là một nhu cầu thiết yếu cũng như ăn, uống, ngủ, nghỉ. Khi vận động, mỗi người đã kích thích hàng loạt những phản ứng có lợi cho cơ thể như: Máu được bơm nhiều hơn đến các cơ quan, giúp cải thiện quá trình trao đổi chất; Não sẽ sản sinh ra những hormone có lợi cho cơ thể như endorphin và oxytocin, giúp tinh

thần phấn chấn hơn; Cơ bắp được đàn hồi và tăng cường sức mạnh; Xương được củng cố, các khớp xương được nuôi dưỡng nhờ dịch khớp tiết ra; Cơ quan tiêu hóa được kích thích, cải thiện hệ thống miễn dịch, tăng cường bài tiết độc tố... Khi chúng ta vận động, khoảng 37.2 nghìn tỷ tế bào cơ thể sẽ được kích thích hoạt động, tuần hoàn và trao đổi chất. Đồng thời, còn có vô vàn những lợi ích khác khi cơ thể vận động. Những lợi ích này sẽ được củng cố khi chúng ta có một chế độ tập luyện phù hợp và đều đặn. Vận động giúp cải thiện sức khỏe, chống lại bệnh tật, cải thiện ý chí kiên cường, kiên trì, sự tự tin và biết kiểm soát cảm xúc.

Nhằm hướng tới mục tiêu sống khỏe, sống vui, bên cạnh xây dựng chế độ dinh dưỡng lành mạnh, mỗi người cần tích cực rèn luyện thể dục thể thao, nâng cao sức khỏe mỗi ngày.

2. NỘI DUNG

2.1. Lợi ích của hoạt động vận động

Lợi ích của Hoạt động vận động đã được chứng minh qua nhiều nghiên cứu. Hoạt động vận động thường xuyên làm giảm nguy cơ cho nhiều loại kết cục bất lợi và cho mọi lứa tuổi. Hoạt động vận động giúp giảm 20-30% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân và tử vong do nguyên nhân tim mạch ở những người khỏe mạnh (tùy theo mức hoạt động vận động). Hoạt động vận động cũng giúp giảm nguy cơ tử vong ở người có yếu tố nguy cơ bệnh mạch vành và cả ở những người đã bị bệnh tim mạch. Hoạt động vận động có ảnh hưởng tích cực lên mọi yếu tố nguy cơ, bao gồm tăng huyết áp, rối loạn lipid máu, béo phì và đái tháo đường typ 2. Hiệu quả này được nhận thấy ở cả nam cũng như nữ và ở

mọi lứa tuổi, từ trẻ em đến người cao tuổi. Hoạt động vận động không những gia tăng sức khỏe thể chất mà còn cải thiện sức khỏe tinh thần.

Các nghiên cứu quan sát dài hạn đã chỉ ra mối liên quan giữa hoạt động vận động trong thời gian rảnh rỗi ở mức độ trên trung bình với giảm tỷ lệ tử vong do tim mạch và tử vong mọi nguyên nhân. Tỷ lệ tử vong giảm đi 30 – 40% ở những người hoạt động vừa phải (tiêu hao năng lượng trong thời gian rảnh rỗi khoảng 1000 kcal/tuần) so với các cá nhân không hoạt động.

Đánh giá khách quan mối liên quan giữa các mức hoạt động vận động (từ mức tập cơ bản tăng dần lên các mức cao hơn) với tỷ lệ tử vong. Kết quả cho thấy, cứ tăng mức tập luyện thêm 1 MET đã giúp giảm tỷ lệ tử vong thêm 12% (MET là đơn vị đo chuyển hóa khi gắng sức, một người 70kg, nam giới, cường độ tập 25W – tương đương 1,6 MET). Khuyến cáo chung là để giảm tối ưu nguy cơ BTM, mọi người cần tập luyện trong thời gian rảnh rỗi với mức tiêu thụ ít nhất 1000 kcal/tuần.

Tuy nhiên, các nghiên cứu mới đây cho thấy tỷ lệ mắc bệnh và tử vong giảm nhiều nhất ở những người trước đây không hoạt động và bắt đầu hoạt động vận động thường xuyên. Do đó, một số tác giả cũng đề xuất là nên xem xét mức độ hoạt động vận động theo từng cá nhân thay vì đưa ra một mức chung cho mọi người là ≥ 3 MET.

2.2. Tác hại của lười vận động

2.2.1. Ảnh hưởng của lối sống tĩnh tại đối với nguy cơ tim mạch

Hoạt động vận động giúp đem lại lợi ích cả về sức khỏe thể chất và tinh thần, giúp dự phòng đái tháo đường, một số loại ung thư và loãng xương. Hoạt động vận động có thể ngăn ngừa bệnh lý tim mạch một cách gián tiếp thông qua việc cải thiện các yếu tố nguy cơ khác như làm tăng HDL-C, làm giảm huyết áp, tăng cường dung nạp glucose và giảm nguy cơ đái tháo đường type-2. Tùy từng cá thể mà mức độ đáp ứng là khác nhau. Tuy nhiên, ngay cả hoạt động vận động ở mức rất thấp cũng đem lại lợi ích. Do đó lối sống tĩnh tại là một yếu tố nguy cơ tim mạch độc lập. Các nghiên

cứu cũng cho thấy lối sống tĩnh tại là yếu tố nguy cơ có vai trò ở nam cũng tương tự như nữ và không phụ thuộc vào tình trạng béo phì. Một điều thú vị là dường như hoạt động vận động trong thời gian rảnh rỗi mới đem lại lợi ích giảm nguy cơ tim mạch, chứ không phải hoạt động vận động liên quan đến hoạt động nghề nghiệp. Các nghiên cứu cũng cho thấy hoạt động vận động đem lại hiệu quả bảo vệ bệnh lý động mạch vành nhiều hơn là đối với đột quỵ não.

Hoạt động vận động giúp làm giảm tỷ lệ tử vong và biến cố rõ rệt hơn ở những bệnh nhân bệnh động mạch vành, những bệnh nhân sau nhồi máu cơ tim và những người bị suy tim mạn tính ổn định. Ở những bệnh nhân bệnh động mạch vành, tập thể dục giúp giảm 18% -20% tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân. Đặc biệt là ở các BN sau hội chứng vành cấp, hiệu quả của hoạt động vận động còn mạnh mẽ hơn, giúp giảm tỷ lệ tử vong trong 6 tháng tới 40%. Đối với suy tim có phân suất tống máu giảm (HFREF), nghiên cứu lớn trên những bệnh nhân suy tim Châu Âu đã cho thấy hoạt động vận động phù hợp giúp giảm 28% tỷ lệ nhập viện và giảm 35% tỷ lệ tử vong. Một điều rõ ràng là các bài tập thể lực giúp tăng 15- 25% khả năng gắng sức. Đối với suy tim với phân số tống máu được bảo tồn (HFPEF), nghiên cứu ExDHF đã chứng minh tác dụng có lợi của việc tập luyện đối với các triệu chứng, khả năng gắng sức và chức năng tâm trương thất trái.

Tập luyện thể dục có ảnh hưởng tốt tới hệ thống mạch máu, giảm nhịp tim khi nghỉ ngơi do tăng trương lực phó giao cảm, cải thiện chức năng nội mô mạch máu, tăng sinh tế bào nội mô mạch máu và tạo những biến đổi trong quá trình trao đổi chất của cơ tim, dẫn đến cải thiện khả năng chịu đựng với thiếu máu cục bộ cơ tim.

2.2.2. Ảnh hưởng của không (hoặc ít) hoạt động thể chất đối với sức khỏe

Hiện nay trong một thế giới kỹ thuật công nghệ hiện đại, với sự phong phú của thực phẩm

và thiếu hoạt động thể chất, đã dẫn đến mất cân bằng giữa năng lượng ăn vào và năng lượng tiêu hao. Các hoạt động bị đình trệ dẫn đến béo phì trung tâm, tình trạng beta oxy hóa ở các cơ vân (cơ xương) thường xuyên ở mức thấp, nồng độ insulin luôn ở mức cao, mức kháng insulin tăng lên, và tiến triển cuối cùng là hội chứng chuyển hóa. Thí nghiệm trên chuột cho thấy chỉ trong vòng 4 tuần không hoạt động (do ở trong lồng chật) đã thấy có sự giảm rõ rệt chất giãn mạch trung gian qua vận tốc dòng chảy. Đây chính là hiện tượng suy chức năng nội mô, giai đoạn đầu tiên của quá trình hình thành xơ vữa động mạch.

2.2.3. Tác hại của lười vận động

- **Cơ yếu:** Cơ bắp sẽ khỏe nhất khi được rèn luyện một cách thường xuyên. Cơ bắp rất dễ nâng cao sức mạnh và khả năng chịu đựng. Tuy nhiên, khi ngồi cố định trong thời gian dài thì chúng sẽ dễ bị suy yếu. Nếu ngồi quá nhiều và kéo dài thì cơ bắp và các cấu trúc khác của cơ thể sẽ không còn thích ứng được với các động tác như chạy, nhảy, thậm chí là đứng (theo MSN).

- **Ngủ không ngon:** Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa bệnh tật (CDC) Mỹ, nếu đang gặp phải các vấn đề về giấc ngủ, rất có thể do bạn không tập luyện thường xuyên. Việc tập luyện có thể có lợi cho giấc ngủ đối với tất cả mọi người, ngay cả những người bị mất ngủ. Tập luyện giúp ngủ ngon hơn nhờ tác động có lợi cho cơ thể, bởi vì não sẽ bù đắp những căng thẳng về thể chất bằng cách tăng thêm thời gian cho giấc ngủ sâu. Hơn nữa, tập luyện còn kích thích giấc ngủ vì làm tăng thân nhiệt, sau đó giảm xuống gần bằng với số lượng vài giờ đồng hồ sau đó. Sự giảm nhiệt này giúp bạn dễ ngủ và ngủ ngon.

- **Thiếu sức bền:** Nếu không tập thể dục thường xuyên, bạn có thể nhanh chóng thở mệt chỉ sau khi leo cầu thang hay mang vác đồ nặng. Nhưng nếu là người chăm tập luyện thì điều này lại không diễn ra nhanh như vậy. Tập thể dục thường xuyên làm tăng sức khỏe tim mạch, phổi, giảm tình trạng khó thở ở cả người khỏe mạnh và những người bị bệnh phổi mạn

tính. Điều này có nghĩa là cơ thể có thể hấp thụ oxy tốt hơn, ngay cả khi mệt mỏi.

- **Tăng cân:** Lười vận động chính là một yếu tố gây tăng cân hàng đầu hiện nay, thừa cân béo phì là nguyên nhân gây ra các chứng bệnh về huyết áp, đường huyết. Việc lười vận động sẽ khiến lượng mỡ tích tụ ở vùng bụng tăng lên.

- **Dễ chán nản, căng thẳng:** Tập thể dục còn có tác động đến sức khỏe tinh thần của bạn. Đối với những người bị trầm cảm được chẩn đoán lâm sàng, tập thể dục có thể làm giảm triệu chứng. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn không được chẩn đoán bị bệnh tâm thần thì cũng cần tập thể dục. Để cải thiện tâm trạng, tốt nhất bạn nên tập thể dục thường xuyên, bất kể tập thể dục có cường độ cao hay cường độ thấp.

- **Các bệnh về đường huyết:** Tác hại của việc lười vận động khiến cho cơ thể của chúng ta thường xuyên căng thẳng, cơ thể mệt mỏi và đây cũng chính là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây ra tình trạng đột quỵ.

Trong bối cảnh hiện nay, mỗi người nên duy trì hoạt động vận động bằng cách tập luyện tại nhà. Mỗi ngày hãy dành khoảng 1 giờ để tập luyện, dù chỉ bằng những động tác đơn giản cũng có ích cho cơ thể, tránh tình trạng trì trệ. Việc tạo thói quen rèn luyện thể chất cũng chính là biện pháp hữu hiệu nhất để chống lại bệnh tật và phòng dịch hiệu quả.

2.3. Biện pháp khắc phục thiếu vận động

Hoạt động vận động của mỗi người là không giống nhau, tùy thuộc vào sức khỏe và sở thích mà mỗi người sẽ chọn cho mình cách tăng cường hoạt động vận động phù hợp. Những người có cuộc sống nhẹ nhàng, chậm rãi thì chủ yếu là những hoạt động thường ngày như đi lại vòng quanh nhà, đi bộ, tưới hoa, dọn dẹp nhà cửa cũng được gọi là hoạt động vận động.

Với những người vận động mạnh, lao động nặng thì việc tăng cường hoạt động vận động của họ đã được thực hiện mỗi ngày từ công

việc hoặc từ chế độ tập luyện nặng sức như cử tạ, đấm vật...

Các biện pháp tăng cường hoạt động vận động đơn giản nhưng hiệu quả có thể áp dụng tại nhà hoặc tự bản thân thực hiện mỗi ngày bằng các bài tập như:

2.3.1. Chạy bộ

Mỗi ngày, chúng ta nên dành 30 phút để chạy bộ sẽ thấy tinh thần thoải mái, vóc dáng cân đối và cơ thể khỏe khoắn hơn rất nhiều. Đối với những người không có thời gian tập thể dục ngoài trời, tại các trung tâm vận động hoặc phòng gym thì chạy bộ tại nhà là cách nâng cao sức khỏe, tăng cường thể lực tốt nhất.

Để phát huy tác dụng chạy bộ, nên nhớ một vài lưu ý sau: khi chạy bộ nên giữ dáng thẳng, mắt nhìn thẳng về phía trước, không cúi khom người và cần khởi động cơ thể thật kỹ trước khi chạy cũng như quan sát nhịp độ cơ thể để điều chỉnh tốc độ chạy phù hợp.

2.3.2. Nhảy dây

Bí quyết để tăng cường thể lực đơn giản mà hiệu quả là nhảy dây trên nền nhạc sôi động. Khi nhảy dây, cơ thể chúng ta được đốt cháy lượng calo lớn, nhịp tim đập nhanh hơn, quá trình trao đổi chất diễn ra tốt hơn.

Các huấn luyện viên khuyên rằng, nên duy trì thói quen nhảy dây 3 – 4 lần/tuần và mỗi buổi tập luyện 20 phút, mỗi hiệp nhảy 2 – 3 phút để tăng cường sức dẻo dai, độ bền bỉ, sức chịu đựng của cơ thể được tăng cao.

2.3.3. Tập các động tác thể dục

Một số bài thể dục nhẹ nhàng, vận động cơ bắp đơn giản, phù hợp mọi đối tượng bạn nên áp dụng luyện tập mỗi buổi sáng hoặc buổi chiều tối để thư giãn các khớp, xương, cơ và tăng cường sức khỏe cho cơ thể.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Cừ – Dương Nghiệp Chí (2001) Chuyên đề “*Nâng cao tầm vóc của cơ thể con người*”. Ủy ban thể dục thể thao – Viện Khoa học TDTT.
2. Viện khoa học Thể dục thể thao (2001), “*Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi*” NXB TDTT Hà Nội.
3. Viện Dinh dưỡng (2019), “*Dinh dưỡng điều trị trong dự phòng và xử trí thừa cân - béo phì*”, Dinh dưỡng lâm sàng, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

Ngày nhận bài: 20/02/2024; Ngày đánh giá: 05/03/2024; Ngày duyệt đăng: 25/03/2024

2.3.4. Bơi lội

Nếu có thời gian và điều kiện, bạn có thể dành 30 phút tập bơi lội. Bơi lội giúp cải thiện sức mạnh, sức bền, dẻo dai hơn, chắc khỏe xương, đốt cháy nhiều calo, làm giảm căng thẳng và trầm cảm, sống tích cực hơn.

2.3.5. Chơi bóng đá

Nói về biện pháp tăng cường hoạt động vận động đơn giản mà yêu thích đối với nam giới thì bóng đá là bộ môn đứng đầu. Rất nhiều bạn nam chọn bóng đá không chỉ vì đam mê mà bởi đây còn là môn thể thao vận động cơ thể linh hoạt nhất và tạo tinh thần phấn khởi nhất. Chơi bóng đá giúp cơ bắp săn chắc hơn, giảm mỡ, cải thiện chức năng hệ tiêu hóa, cải thiện bộ não, thị lực và giảm stress, căng thẳng.

3. KẾT LUẬN

Tăng cường hoạt động vận động là biện pháp luyện tập, nâng cao toàn bộ sức mạnh cơ bắp bằng các kích thích thần kinh cơ ngay từ đầu với bất kỳ hoạt động nào có sử dụng hệ cơ. Việc tăng cường hoạt động vận động đóng vai trò quan trọng trong việc phát huy sức khỏe cơ thể, săn chắc cơ bắp, tăng cường sức đề kháng, khả năng hấp thu và thư thái tinh thần. Tăng cường hoạt động vận động cũng là cách bạn tăng sức đề kháng, hệ miễn dịch cho cơ thể, chống chọi lại với bệnh tật. Bên cạnh việc tăng cường hoạt động vận động, luyện tập các môn thể thao thì mỗi ngày là cần đảm bảo chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, uống đủ nước, sống vui vẻ, giảm căng thẳng, ngủ đủ giấc để đảm bảo cho chúng ta có một cơ thể khỏe mạnh.

MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA BỆNH THỪA CÂN, BÉO PHÌ

SOME MEASURES TO PREVENT OVERWEIGHT AND OBESITY

ThS. Nguyễn Bá Hậu - Trường Đại học Giao thông vận tải

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thừa cân béo phì (TCBP) hiện là vấn nạn của nhiều quốc gia trên thế giới. Tại Việt Nam, tỷ lệ béo phì đang tăng rất nhanh trong những năm vừa qua. Hiện nay, nhiều người có thói quen ăn uống không điều độ, ăn quá mức so với nhu cầu, kèm theo lối sống ít vận động, hoạt động thể dục thể thao (TDTT). Điều này khiến dễ mắc phải tình trạng thừa cân béo phì, dẫn tới nhiều hệ quả như tăng huyết áp, mắc bệnh tim mạch, rối loạn nội tiết, rối loạn mỡ máu, đái tháo đường tuýp 2... Đây là tình trạng nguy hiểm do TCBP là mối nguy hại đối với sức khỏe cộng đồng. Vậy cần có biện pháp như thế nào để giảm tải tình trạng thừa cân béo phì?

Kết quả sơ bộ điều tra tình hình TCBP ở Việt Nam cho thấy có đến 16.8% người từ 25-60 tuổi TCBP (theo tiêu chuẩn châu Á). Đặc biệt thừa cân có xu hướng giảm theo tuổi, cụ thể 2/3 số người TCBP có độ tuổi 45 trở xuống, 1/3 còn lại từ 25 – 45 tuổi.

Sự phát triển mạnh mẽ của khoa học công nghệ, các ứng dụng của khoa học công nghệ vào lao động sản xuất và cuộc sống hàng ngày đã giúp cho con người giảm được việc lao động chân tay nặng nhọc, nguy hiểm. Tuy nhiên nó lại dẫn đến việc con người ngày càng ít vận động hơn nếu như không chú ý đến việc rèn luyện thân thể.

Nguyên nhân cơ bản của TCBP là sự mất cân bằng năng lượng giữa lượng calo ăn vào và lượng calo tiêu hao. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, sự gia tăng sử dụng lượng thức ăn năng lượng cao có nhiều chất béo, giảm hoạt động thể lực, thói quen ăn uống/sinh hoạt không hợp lý và đô thị hóa... là những yếu tố nguy cơ đối với thừa cân béo phì.

Muốn giải quyết được vấn đề trên thì việc vận động nâng cao thể lực, rèn luyện

TDTT để phòng ngừa tình trạng TCBP là yếu tố quan trọng và hết sức cần thiết.

2. NỘI DUNG

2.1. Khái niệm thừa cân béo phì

Thừa cân béo phì là tình trạng tích lũy mỡ thái quá và không bình thường một cách cục bộ hay toàn thể tới mức ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. TCBP ngày càng gia tăng và đã trở thành đại dịch toàn cầu, ảnh hưởng đến một phần lớn dân số thế giới. Nhưng TCBP có được gọi là “bệnh” hay không đã gây tranh cãi từ những năm 1997 của thế kỷ trước, tại thời điểm này đã có một số quan điểm cho rằng béo phì là một quá trình bệnh, nhưng bên cạnh đó lại có những quan điểm trái chiều cho rằng BP không phải là một căn bệnh, thời gian sau các quan điểm này đã chuyển dần theo hướng chấp nhận đề xuất rằng BP là một quá trình bệnh. Đến tận năm 2004, Trung tâm Dịch vụ Medicare và Trợ cấp y tế tại Hoa Kỳ đã loại bỏ ngôn ngữ nói rằng BP không phải là một căn bệnh. Năm 2013, Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ đã công nhận BP là một căn bệnh. Sau đó một thời gian ngắn, một số tổ chức y tế chuyên nghiệp khác như: Hiệp hội bác sĩ nội tiết lâm sàng Hoa Kỳ; Học viện bác sĩ gia đình Hoa Kỳ; Đại học Tim mạch Hoa Kỳ; Đại học phẫu thuật Hoa Kỳ; Hiệp hội Y học Sinh sản Hoa Kỳ; Hiệp hội Tiết niệu Hoa Kỳ; Hiệp hội Nội tiết; Hiệp hội béo phì, chụp mạch máu và can thiệp, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm, Viện Y tế Quốc gia cũng công nhận BP là một bệnh. BP có phải là bệnh mãn tính và tái phát không đã được chứng tỏ trong một số nghiên cứu.

Theo phân loại thống kê Quốc tế về bệnh tật và các vấn đề sức khỏe có liên quan lần thứ 10 (ICD10), bệnh BP được phân loại trong danh mục là “Bệnh nội tiết, bệnh về dinh dưỡng và bệnh chuyển hóa”, nhưng việc phân

loại này bỏ qua những yếu tố quan trọng khác, như việc tiêu hao năng lượng, yếu tố tâm lý và các hoạt động thứ cấp khác. Do đó, đối với ICD11, Hiệp hội nghiên cứu về béo phì Châu Âu đã đề xuất liệt kê bệnh BP vào phần của gia đình nói chung và cải thiện các tiêu chí chẩn đoán cho bệnh BP dựa trên các căn nguyên, mức độ của mô mỡ và mức độ ảnh hưởng đến sức khỏe.

Một số người mắc bệnh béo phì không kèm theo bất kỳ bệnh lý liên quan nào, những người này được gọi là “béo phì khỏe mạnh”. Tuy nhiên, hiện nay rõ ràng từ các nghiên cứu theo dõi dài hạn thì một nửa hoặc nhiều hơn những người này sẽ phát triển những bệnh liên quan đến béo phì trong suốt cuộc đời của họ. Một số nghiên cứu khác cho thấy, mối quan hệ giữa trọng lượng cơ thể và tỉ lệ tử vong ngày càng rõ rệt sau 18 tuổi.

2.2. Các bệnh lý do thừa cân béo phì gây ra

TCBP có ảnh hưởng lâu dài đến tình trạng sức khỏe, tâm lý và kinh tế, các chi phí y tế bình quân theo đầu người của một người béo phì cao hơn so với một người cân nặng bình thường khoảng 42%, vượt xa chi phí y tế cho những người hút thuốc lá và uống rượu cộng lại. TCBP được xếp hạng là nguy cơ tử vong thứ năm trên toàn cầu. Ngoài ra, 44% gánh nặng bệnh đái tháo đường, 23% gánh nặng bệnh tim thiếu máu cục bộ và từ 7% - 41% gánh nặng ung thư là do TCBP gây ra. Đối với tất cả các trạng thái bệnh lý này, là do mối liên quan giữa tăng trọng lượng cơ thể hoặc BMI và bệnh tật là đường cong. Đó là, khi trọng lượng cơ thể hoặc BMI tăng so với trung bình, nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường, bệnh túi mật, bệnh tim mạch và ung thư tăng. Một nghiên cứu về BMI và tỉ lệ tử vong, cho thấy chỉ số BMI tối ưu (22,5 đến 25) cho tỉ lệ tử vong thấp nhất; tăng mỗi 5 đơn vị BMI thì tỉ lệ tử vong tăng 30%, bệnh thận mãn tính tăng 60% và đái tháo đường tăng 120%. Mối quan hệ này giữa BMI và nguy cơ tử vong cũng được các tác giả khác nghiên cứu.

2.2.1. Tăng huyết áp, đột quỵ và bệnh tim mạch

Tăng huyết áp, đột quỵ và các bệnh tim mạch tăng ở người béo phì. Một số cơ chế liên quan đến sự phát triển của THA, đột quỵ và bệnh tim mạch, các adipokine tiền viêm và tiền huyết khối có thể góp phần làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, tăng thể tích mạch máu, sức cản động mạch lớn hơn và giải phóng Angiotensinogen từ các tế bào mỡ mở rộng có thể góp phần làm THA. Khi nghiên cứu những ảnh hưởng bất lợi của người bị TCBP tại Biên Hòa của tác giả Hà Văn Thiệu và cộng sự cho thấy tỉ lệ THA tâm thu là 36,82%, THA tâm trương là 14,75%. Đỗ Thị Phương Hà và cộng sự đã chỉ ra trẻ TCBP bị THA là 26% và người có tỉ số vòng eo/chiều cao cao có nguy cơ THA cao gấp 4,1 lần nhóm người có BMI hay vòng eo/chiều cao bình thường.

2.2.2. Viêm xương khớp mãn tính và bệnh Gout

Béo phì có nguy cơ bị đau lưng, bệnh viêm khớp mãn tính và bệnh Gout. Trong đó viêm xương khớp phổ biến hơn ở những người béo phì. Điều này có thể liên quan đến cả khớp chịu trọng lượng và không chịu trọng lượng, cho thấy rằng sinh lý bệnh phải liên quan đến cả khối lượng cơ thể tăng Adipokine lưu thông, các yếu tố gây viêm hoặc các cơ chế sinh lý bệnh khác.

2.2.3. Ung thư

BP dự đoán sự phát triển của một số dạng ung thư, đặc biệt là ở phụ nữ. Sản xuất Estrogen bởi mô mỡ và nguy cơ ung thư nội mạc tử cung và vú liên quan đã được biết đến. Ở phụ nữ sau mãn kinh, mô mỡ là nguồn chính của các hợp chất Oestrogen vì buồng trứng không còn sản xuất Oestrogen. Ngoài ra, các yếu tố tăng trưởng được tạo ra bởi mô mỡ như yếu tố tăng trưởng nguyên bào sợi-21 (FGF21), yếu tố tăng trưởng thần kinh, biến đổi yếu tố tăng trưởng và yếu tố tăng trưởng nội mô mạch máu, cũng như Insulin, cũng có thể tham gia vào sự phát triển của các tế bào

cuối cùng trở thành ác tính đóng góp một thành phần khác vào nguy cơ mắc các dạng ung thư đa dạng ở người béo phì.

2.2.4. Bệnh đường tiêu hóa

Bệnh sỏi mật phổ biến hơn ở bệnh nhân béo phì, đối với những người có xu hướng hình thành sỏi túi mật, lượng Cholesterol tăng thêm từ chất béo tăng lên có thể là điểm bùng phát cho sự hình thành sỏi và bệnh túi mật.

2.2.5. Đái tháo đường

Có mối liên quan chặt chẽ giữa béo phì và bệnh đái tháo đường không phụ thuộc Insulin. Nguy cơ đái tháo đường không phụ thuộc insulin tăng lên liên tục khi BMI tăng và giảm đi khi cân nặng giảm. Một nghiên cứu cho thấy, nếu một người tăng từ 5-8kg thì nguy cơ đái tháo đường tuýp 2 tăng gấp 2 lần so với người không tăng cân, khi tăng 20kg thì nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 tăng gấp 4 lần. Các nguy cơ đó tiếp tục tăng lên khi BP ở thời kỳ trẻ em và thiếu niên, tăng cân liên tục, hoặc béo bụng. Khi cân nặng giảm, khả năng dung nạp Glucose tăng, sự kháng lại Insulin giảm.

2.2.6. Rối loạn chuyển hóa Lipid máu

BP có liên quan với rối loạn chuyển hóa Lipid máu bao gồm tăng Trilycerid, tăng Cholesterol và Cholesterol lipoprotein tỷ trọng thấp (LDL-C). Khi các acid béo không được sử dụng sẽ tập hợp ở mô mỡ. Tại các mô mỡ này, các acid béo kết nối tạo thành Triglycerid,

khi lượng Triglycerid quá nhiều sẽ tràn vào máu gây Triglycerid máu cao. Khi tập thể dục, các Triglycerid phân hủy thành các acid béo vào máu và đi đến cơ thể để đốt cháy tạo năng lượng, quá trình đốt cháy này sẽ làm giảm lượng Triglycerid ở mô mỡ và trong máu. Nghiên cứu 442 người mắc bệnh béo phì tại quận 10 TP. Hồ Chí Minh của tác giả Trần Quốc Cường và cộng sự năm 2010 - 2011, cho kết quả là tỉ lệ tăng Cholesterol toàn phần, Triglyceride, LDL-C và giảm HDL-C (Cholesterol lipoprotein tỷ trọng cao) lần lượt là 22,6%, 22,6%, 22,2% và 5,9%, rối loạn chuyển hóa Lipid là vấn đề phổ biến ở người bị béo phì.

2.2.7. Hội chứng chuyển hóa

Béo phì làm tăng nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa do béo phì làm tăng nguy cơ THA, tăng Triglycerid máu đồng thời cũng làm tăng nguy cơ giảm dung nạp Glucose. Béo phì ở trẻ em làm tăng nguy cơ mắc kèm theo bệnh béo phì và các bệnh mãn tính không lây dẫn đến hội chứng chuyển hóa ở người trưởng thành. Tỉ lệ HCCH ở trẻ TCBP 6-11 tuổi ở Nhật Bản là 14,5%. Nghiên cứu 510 trẻ 10 -15 tuổi bị TCBP đến khám tại Bệnh viện Nhi Đồng Nai, cho thấy tỉ lệ mắc HCCH là 31,37%.

2.3. Cách chẩn đoán, thừa cân béo phì

Theo tiêu chuẩn của WHO (Tổ chức Y tế thế giới):

BMI = $\frac{W}{(H)^2}$

W= Cân nặng (kg), H = Chiều cao (m)

BMI	Tình trạng
18,5 ≤ 25	Bình thường
25 - < 30	Thừa cân
Từ 30 ≥	Béo phì

Dựa vào các chỉ số BMI để chẩn đoán béo phì là chưa đủ và chính xác, vì chỉ số BMI không đủ phân chia và chưa thật chính xác. Chỉ số BMI không phân chia được tỉ lệ nạc và lượng mỡ. Vì thế muốn chẩn đoán, xác định béo phì thì phải sử dụng máy DXA (Dual energy X-ray Absorptiometry). Trong điều

kiện không có máy DXA thì có thể áp dụng phương trình Gallagher (áp dụng cho người châu Á) để tính tỷ lệ mỡ trong cơ thể. Theo đó chúng ta cần tính chỉ số BMI và xác định độ tuổi sau đó tính tỷ lệ này thông qua phương trình sau:

- Đối với nữ:

TLCB (tỉ lệ chất béo) = $63.7 - 735/\text{BMI} + 0.029 \times \text{Tuổi}$

- Đối với nam:

TLCB (tỉ lệ chất béo) = $51.6 - 735/\text{BMI} + 0.029 \times \text{Tuổi}$

Nếu nữ TLCB >35%, Nam TLCB >25% thì chẩn đoán người đó béo phì

2.4. Một số phương pháp phòng ngừa, điều trị thừa cân béo phì

2.4.1. Thay đổi khẩu phần

Các biện pháp can thiệp thay đổi chế độ ăn uống trước đây chủ yếu nhằm vào việc thay đổi tỉ lệ thành phần các chất dinh dưỡng đa lượng (Glucid, Protein, Lipid) trong khẩu phần của trẻ TCBP. Một thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên có đối chứng tiến hành trong vòng hai năm, so sánh các chế độ ăn với bốn chế phẩm có tỉ lệ các chất dinh dưỡng đa lượng khác nhau đã kết luận rằng: “Khẩu phần giảm calo có hiệu quả giảm cân mà không phụ thuộc vào tỉ lệ các chất dinh dưỡng đa lượng trong khẩu phần đó”. Hơn nữa, các chế độ ăn uống giảm calo không giúp cho trẻ có cảm giác no, trẻ luôn có xu hướng muốn tìm đồ ăn thêm dẫn tới việc duy trì chế độ ăn uống đó gặp nhiều khó khăn. Với những kết quả tương tự đến từ một số thử nghiệm khác, các khuyến nghị chính sách y tế về các biện pháp can thiệp chế độ ăn uống đã chuyển từ khẩu phần ít calo chú trọng thay đổi tỉ lệ các chất dinh dưỡng đa lượng sang phương pháp thay đổi khẩu phần nhấn mạnh việc kiểm soát kích thước khẩu phần và đậm độ năng lượng.

2.4.2. Kích thích khẩu phần

Một biện pháp kiểm soát kích thước khẩu phần khác là hạn chế tiếp xúc các thực phẩm giàu năng lượng. Điều này có thể làm được với các loại đồ ăn nhanh được đóng gói dưới dạng lỏng. Có bằng chứng cho thấy việc tiêu thụ đồ ăn nhanh dạng lỏng giúp hạn chế năng lượng và giảm cân. Ngoài ra còn có bằng chứng cho thấy tác động tiêu cực của đồ ăn nhanh dạng rắn đối với việc giảm cân. Các nghiên cứu đều cho thấy biện pháp kiểm soát khẩu phần có hiệu quả giảm cân, tuy nhiên hiệu quả duy trì lâu dài cân nặng đã đạt được

của biện pháp này cần phải được nghiên cứu thêm.

2.4.3. Thay đổi thói quen ăn uống

Hai yếu tố thiết yếu của một can thiệp dinh dưỡng bao gồm thay đổi chế độ ăn uống và giáo dục dinh dưỡng nhằm thay đổi hành vi ăn uống. Prelip và cộng sự đã chứng minh rằng các can thiệp dinh dưỡng có áp dụng giáo dục dinh dưỡng như một chiến lược can thiệp có sự cải thiện đáng kể về kiến thức dinh dưỡng, thái độ và hành vi ăn uống. Một biện pháp can thiệp giúp thay đổi nhận thức và hành vi ăn uống là tổ chức các lớp học dinh dưỡng. Can thiệp tại Philadelphia bằng cách giáo dục dinh dưỡng, tiếp cận gia đình, chính sách dinh dưỡng trong trường học và tiếp thị xã hội trong vòng hai năm tại 10 trường học cho kết quả là giảm 50% tỉ lệ TCBP (7,5% và 14,9%). Can thiệp bằng biện pháp truyền thông giáo dục kết hợp gia đình và nhà trường phòng chống TCBP ở học sinh tiểu học thành phố Huế do Phan Thị Bích Ngọc và cộng sự cho kết quả tại trường can thiệp tỉ lệ TCBP giảm từ 8% xuống còn 6,4%.

2.4.4. Tăng cường hoạt động thể lực

Hoạt động thể lực được coi là một yếu tố bảo vệ cho sức khỏe của con người, thực hiện các hoạt động thể lực là cải thiện về sức khỏe thể chất, tâm lý và tinh thần cho người tham gia. Hoạt động thể lực có thể giúp tăng cường hoạt động của hệ tim mạch, thúc đẩy sự hoàn thiện và phát triển các chức năng của não bộ. Hoạt động thể lực ở trẻ em có liên quan đến TCBP. Hoạt động thể lực là một biện pháp quan trọng trong can thiệp giảm cân vì vừa giúp giảm cân vừa duy trì hiệu quả giảm cân lâu dài và có ảnh hưởng tích cực đến các nguy cơ bệnh tật gắn liền với tình trạng TCBP.

Đi bộ, chạy là hoạt động vận động tự nhiên của cơ thể, nó đơn giản dễ thực hiện, phù hợp với mọi lứa tuổi, giới tính, trình độ tập luyện, không cần điều kiện sân bãi dụng cụ phức tạp. Người tập chủ động về thời gian đi bộ và chạy, do vậy đây là phương pháp rèn luyện thân thể, giảm cân chống béo phì có hiệu quả và được

coi là hoạt động mang tính đại chúng. Sau đây khi chúng tôi xin giới thiệu một bài tập đi bộ tốt cho việc phòng chống thừa cân béo phì.

2.4.5. Phương pháp dùng thuốc

Đôi khi, bác sĩ sẽ kê đơn thuốc để giúp một người giảm cân. Tuy nhiên, người bệnh cần kết hợp thay đổi chế độ ăn uống ít calo, tập thể dục để giảm cân không ảnh hưởng đến sức khỏe.

Các tác dụng phụ có thể xảy ra khi dùng thuốc giảm cân với các triệu chứng tiêu hóa như: phân có mỡ, tăng hoặc giảm số lần đại tiện. Một số người còn có tác dụng phụ với hệ hô hấp, cơ, khớp, đau đầu...

2.4.6. Phương pháp phẫu thuật

Phẫu thuật giảm cân làm loại bỏ, thay đổi một phần dạ dày hoặc ruột non để người bệnh không tiêu thụ nhiều thức ăn hoặc hấp thụ nhiều calo như trước.

Việc phẫu thuật giúp người bệnh giảm cân, giảm nguy cơ huyết áp cao, bệnh tiểu đường tuýp 2, hội chứng chuyển hóa có thể xảy ra với bệnh béo phì. Phẫu thuật có thể làm cho dạ dày nhỏ lại hoặc có thể bỏ qua một phần của hệ thống tiêu hóa.

Cắt tạo hình dạ dày hình ống hoặc thắt đai dạ dày: Bác sĩ sẽ phẫu thuật dùng ống bọc dạ dày hoặc thắt đai để làm cho dạ dày nhỏ lại. Sau khi phẫu thuật, người bệnh không thể ăn nhiều hơn một chén thức ăn nên giảm đáng kể lượng thức ăn.

Cắt bỏ dạ dày để làm giảm kích thước của dạ dày: Thức ăn sẽ đi qua các bộ phận của hệ thống tiêu hóa, phần đầu tiên của đoạn giữa ruột non. Tuy nhiên, việc cắt bỏ dạ dày dễ gây

thiếu hụt vitamin, khoáng chất cao hơn vì cơ thể không còn hấp thụ được nhiều chất dinh dưỡng. Phẫu thuật có thể áp dụng cho người có chỉ số BMI từ 30 trở lên, tùy thuộc vào nhu cầu của người bệnh, tình trạng sức khỏe như:

Người bệnh có bị biến chứng do béo phì hay không.

Các phương pháp điều trị giảm cân không phẫu thuật đã thực hiện.

Các bác sĩ thường phẫu thuật giảm béo như thủ thuật nội soi hoặc phương pháp lỗ mở nhỏ (keyhole).

3. KẾT LUẬN

Thừa cân ăn béo phì thì đang gia tăng và trở thành một vấn đề sức khỏe cho cộng đồng. Tại Việt Nam khi mà nền kinh tế phát triển, chế độ dinh dưỡng được cải thiện, phương tiện làm việc, đi lại, sinh hoạt tiện lợi, điều kiện tiếp xúc với thiên nhiên, với hoạt động thể lực bị hạn chế... Những tác nhân ấy đã gây ra cho người ta tình trạng thiếu vận động, đây là một nguyên nhân chính ảnh hưởng gây TCBP. Bài viết này hi vọng mỗi người chúng ta hãy thấy được tác hại, nguyên nhân gây thừa cân béo phì, tùy từng trường hợp mà chúng ta áp dụng một hoặc kết hợp nhiều biện pháp để ngăn chặn và đẩy lùi nguy cơ thừa cân béo phì. Mong rằng những hình thức rèn luyện thân thể, đặc biệt là tập luyện TDTT là phương tiện bổ ích để chúng ta tham khảo, áp dụng vào đời sống hàng ngày nhằm phòng ngừa giảm thiểu bệnh TCBP để giữ gìn sức khỏe, nâng cao hiệu quả công việc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Cừ – Dương Nghiệp Chí (2001), Chuyên đề “*Nâng cao tầm vóc của cơ thể con người*”, Ủy ban thể dục thể thao – Viện Khoa học TDTT.
3. Viện khoa học Thể dục thể thao (2001), “*Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi*” NXB TDTT Hà Nội.
5. Viện Dinh dưỡng (2019), “*Dinh dưỡng điều trị trong dự phòng và xử trí thừa cân - béo phì*”, Dinh dưỡng lâm sàng, NXB Y học Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/02/2024; Ngày đánh giá: 04/03/2024; Ngày duyệt đăng: 11/03/2024.

THỰC TRẠNG ĐỘI NGŨ GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ KHU VỰC TRUNG DU BẮC BỘ

CURRENT STATUS OF SPORTS EDUCATION TEACHERS IN MIDDLE SCHOOLS IN THE NORTHERN CENTRAL REGION

TS. Phạm Anh Tuấn; TS. Tô Tiến Thành; ThS. Phạm Phi Diệp
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất ở các trường trung học cơ sở khu vực trung du Bắc Bộ. Trên cơ sở đó, xây dựng và đề xuất triển khai các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất ở các trường trung học cơ sở khu vực Trung du Bắc Bộ đáp ứng yêu cầu của chương trình phổ thông mới.

Từ khóa: Thực trạng; Giáo viên giáo dục thể chất; Trung học cơ sở; Khu vực trung du Bắc Bộ.

Abstract: Using regular scientific research methods in the field of physical education and sports, the study evaluated the current status of physical education teachers in middle schools in the Northern Midlands region. On that basis, develop and propose to implement solutions to improve the quality of physical education teachers in secondary schools in the Northern Midlands region to meet the requirements of the general education program new.

Keywords: Reality; Physical education teacher; Junior high school; Northern midland region.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường phổ thông là môn học bắt buộc, được thực hiện từ lớp 1 đến lớp 12. Môn GDTC góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh, trọng tâm là: trang bị cho học sinh kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện, khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và tố chất vận động; trên cơ sở đó giúp học sinh có ý thức, trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, thích ứng với các điều kiện sống, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

Để thực hiện tốt công tác GDTC trong trường học cán bộ, giáo viên làm công tác GDTC cần nắm vững và hiểu sâu các vấn đề như: Khái quát được những điểm cốt lõi về phương pháp, hình thức, kỹ thuật kiểm tra, đánh giá phát triển phẩm chất, năng lực học sinh; Lựa chọn, xây dựng và vận dụng được các phương pháp, hình thức, kỹ thuật kiểm tra, đánh giá phù hợp với nội dung và định hướng

đường phát triển năng lực của học sinh; Sử dụng và phân tích được kết quả đánh giá theo đường phát triển năng lực để ghi nhận sự tiến bộ của học sinh và đổi mới phương pháp dạy học môn học; Xây dựng được kế hoạch giảng dạy môn GDTC; Xây dựng được kế hoạch giảng dạy của một chủ đề/bài học môn GDTC; Xây dựng được kế hoạch tự học và hỗ trợ đồng nghiệp...

Xuất phát từ những lý do nêu trên, dựa vào các phân tích về ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề cần nghiên cứu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *“Thực trạng chất lượng đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ”*.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Về số lượng, giới tính đội ngũ giáo viên GDTC

Số lượng, giới tính đội ngũ giáo viên khu vực Trung du Bắc Bộ năm học 2023-2024 GDTC ở các trường trung học cơ sở (THCS) được thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1. Thống kê số lượng, giới tính của đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ

TT	Tỉnh, Thành phố	Tổng số giáo viên	Nam		Nữ	
			Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Bắc Giang	410	306	74.63	104	25.37
2	Phú Thọ	365	260	71.23	105	28.77
3	Thái Nguyên	280	199	71.07	81	28.93
4	Vĩnh Phúc	161	108	67.08	53	32.92
Tổng		1216	873	71.79	343	28.21

Qua bảng 1 cho thấy:

- Tỉnh Bắc Giang có 410 giáo viên giảng dạy môn GDTC với 306 giáo viên nam chiếm tỷ lệ 74.63% và 104 giáo viên nữ chiếm tỷ lệ 25.37%. Theo thông kê của Sở GD&ĐT về cơ bản số lượng giáo viên GDTC của tỉnh Bắc Giang hiện nay đã đáp ứng được yêu cầu của môn học.
- Tỉnh Phú Thọ có 365 giáo viên giảng dạy môn GDTC bậc THCS với 260 giáo viên nam chiếm tỷ lệ 71.23% và 105 giáo viên nữ chiếm tỷ lệ 28.77%. Theo thông kê của Sở GD&ĐT, hiện nay tỉnh còn thiếu khoảng 15 giáo viên.
- Tỉnh Thái Nguyên có 280 giáo viên giảng dạy môn GDTC với 199 giáo viên nam chiếm tỷ lệ 71.07% và 81 giáo viên nữ chiếm tỷ lệ 28.93%. Theo thông kê của Sở GD&ĐT hiện nay tỉnh Thái Nguyên còn thiếu khoảng 20 giáo viên GDTC bậc THCS.
- Tỉnh Vĩnh Phúc có 161 giáo viên giảng dạy môn GDTC với 108 giáo viên nam chiếm tỷ lệ 67.08% và 53 giáo viên nữ chiếm tỷ lệ 32.92%. Theo thông kê của Sở GD&ĐT, hiện nay tỉnh còn thiếu khoảng 25 giáo viên GDTC bậc THCS.

Như vậy, tổng số giáo viên GDTC ở các trường THCS của 04 tỉnh thuộc khu vực Trung du Bắc Bộ năm học 2023 – 2024 là 1216 người. Trong đó, có 873 giáo viên nam chiếm tỷ lệ 71.79%, 343 giáo viên nữ chiếm tỷ lệ 28.21%, tỷ lệ giáo viên nữ của các địa phương luôn ít hơn tỷ lệ nam giáo viên. Tuy nhiên, trong thời gian tới với sự phát triển về kinh tế, xã hội của khu vực, đặc biệt là gia tăng dân số thì số lượng học sinh bậc THCS sẽ tăng lên, các trường THCS sẽ có nhu cầu tăng thêm số lượng lớp học và thành lập các trường học mới. Vì vậy, việc nghiên cứu để tăng cường, bổ sung thêm đội ngũ giáo viên GDTC trong thời gian tới là việc làm cần thiết trong giai đoạn hiện nay. Việc thiếu giáo viên là một trong những khó khăn trong việc triển khai thực hiện công tác GDTC ở khu vực Trung du Bắc Bộ, đặc biệt là bậc THCS.

2.2. Về trình độ đội ngũ giáo viên GDTC

Trình độ đào tạo của đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ năm học 2023-2024 được thể hiện ở bảng 2.

Bảng 2. Thông kê trình độ đào tạo của đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ

TT	Tỉnh, Thành phố	Tổng số giáo viên	Trình độ đào tạo							
			Sau ĐH		Đại học		Cao đẳng		Khác	
			n	%	n	%	n	%	n	%
1	Bắc Giang	410	1	0.24	376	91.71	33	8.05	0	0
2	Phú Thọ	365	1	0.27	321	93.98	21	5.75	0	0
3	Thái Nguyên	280	2	0.71	269	96.07	9	3.21	0	0
4	Vĩnh Phúc	161	1	0.62	153	95.03	7	4.35	0	0
Tổng		1216	5	0.41	1141	93.83	70	5.76	0	0

Qua bảng 2 cho thấy:

- Tỉnh Bắc Giang trong tổng số 410 giáo viên giảng dạy môn GDTC bậc THCS chỉ 01 giáo viên có trình độ Sau đại học chiếm tỷ lệ 0.24%, 376 giáo viên có trình độ đại học chiếm tỷ lệ 91.71%, 33 giáo viên có trình độ cao đẳng chiếm tỷ lệ 8.05%, trình độ đào tạo khác 0%.

- Tỉnh Phú Thọ trong tổng số 365 giáo viên giảng dạy môn GDTC bậc THCS, 01 giáo viên có trình độ Sau đại học chiếm tỷ lệ 0.27%, 321 giáo viên có trình độ đại học chiếm tỷ lệ 93.98%, 21 giáo viên có trình độ cao đẳng chiếm tỷ lệ 5.75%, trình độ đào tạo khác 0%.

- Tỉnh Thái Nguyên trong tổng số 280 giáo viên giảng dạy môn GDTC bậc THCS, 02 giáo viên có trình độ Sau đại học chiếm tỷ lệ 0.71%, 269 giáo viên có trình độ đại học chiếm tỷ lệ 96.07%, vẫn còn 9 giáo viên có trình độ cao đẳng chiếm tỷ lệ 3.21%, trình độ đào tạo khác 0%.

- Tỉnh Vĩnh Phúc trong tổng số 161 giáo

viên giảng dạy môn GDTC bậc THCS, 01 giáo viên có trình độ Sau đại học chiếm tỷ lệ 0.62%, 153 giáo viên có trình độ đại học chiếm tỷ lệ 95.03%, 7 giáo viên có trình độ cao đẳng chiếm tỷ lệ 4.35%, trình độ đào tạo khác 0%.

Hiện nay, theo quy định của bộ GD&ĐT, giáo viên giảng dạy ở bậc THCS bắt buộc phải có trình độ đào tạo từ Đại học trở lên. Tuy nhiên, khu vực Trung du Bắc Bộ vẫn còn 70 giáo viên có trình độ cao đẳng chiếm tỷ lệ bình quân 5.76%, trong khi đó toàn khu vực chỉ có 05 giáo viên có trình độ sau đại học. Vì vậy, trong thời gian tới cần quan tâm đến việc đào tạo đề hoàn thiện và nâng cao trình độ cho đội ngũ giáo viên GDTC của khu vực Trung du Bắc Bộ.

2.3. Về kỹ năng nghiên cứu khoa học và năng lực chuyên môn

- Kỹ năng nghiên cứu khoa học và năng lực chuyên môn của đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Khảo sát chính trị, tư tưởng của đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ

TT	Nội dung	Bắc Giang			Phú Thọ			Thái Nguyên			Vĩnh Phúc		
		Tốt, Khá %	TB %	Yếu, Kém %	Tốt, Khá %	TB %	Yếu, Kém %	Tốt, Khá %	TB %	Yếu, Kém %	Tốt, Khá %	TB %	Yếu, Kém %
	Kỹ năng nghiên cứu khoa học, viết sáng kiến kinh nghiệm												
1	Kỹ năng xác định đề tài cần nghiên cứu	16.4	24.2	59.4	16.6	22.4	61.0	15.2	22.9	61.9	15.6	22.4	62.0
2	Kỹ năng xây dựng đề cương nghiên cứu	16.6	22.4	61.0	15.2	22.9	61.9	15.6	22.4	62.0	16.4	24.2	59.4
3	Kỹ năng sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học	15.6	22.4	62.0	15.2	22.9	61.9	16.6	22.4	61.0	16.4	24.2	59.4
	Năng lực chuyên môn												
4	Nắm được nội dung, kiến thức chuẩn của môn học mà mình giảng dạy	93.6	2.8	3.6	93.0	3.0	4.0	93.8	3.7	3.5	93.2	3.2	3.6
5	Bao quát được nội dung chương trình và mối liên hệ giữa các đơn vị kiến thức	92.2	7.8	0	93.3	6.7	0	92.6	7.4	0	93.2	6.8	0
6	Ứng dụng công nghệ thông tin vào trong giảng dạy và giáo dục	15.6	22.4	62.0	15.2	22.9	61.9	16.6	22.4	61.0	16.4	24.2	59.4
7	Ý thức học tập, tự bồi dưỡng, cập nhật những kiến thức mới	16.4	24.2	59.4	16.6	22.4	61.0	15.2	22.9	61.9	15.6	22.4	62.0

Về kỹ năng nghiên cứu khoa học, viết sáng kiến kinh nghiệm của giáo viên còn nhiều hạn chế. Số đông giáo viên chưa có kỹ năng xác định đề tài cần nghiên cứu, xây dựng đề cương nghiên cứu, sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học giáo dục, giáo viên chưa có thói quen và kỹ năng viết sáng kiến kinh nghiệm.

Về năng lực chuyên môn, đa số giáo viên đã nắm được nội dung, kiến thức chuẩn của môn học mà mình giảng dạy. Tuy nhiên do chất lượng giáo viên ở các trường là không đồng đều, một số trường đội ngũ giáo viên trẻ mới vào nghề chiếm tỷ lệ cao nên chưa bao quát hết được nội dung chương trình và mối liên hệ giữa các đơn vị kiến thức còn hạn chế. Việc ứng dụng công nghệ thông tin vào trong giảng dạy và giáo dục cũng chưa thực sự đi vào chiều sâu, nhiều giáo viên còn thờ ơ với việc sử dụng phần mềm hỗ trợ trong giảng dạy. Ý thức học tập, tự bồi dưỡng, cập nhật những kiến thức mới chỉ tập trung vào đội ngũ giáo viên trẻ và tuổi đời chưa cao. Ở đối tượng giáo viên trên 50 tuổi đã có những dấu hiệu chững lại nên chất lượng chuyên môn ở các trường là không đồng đều. Việc đi học trên chuẩn của đội ngũ giáo viên trẻ là rất tích cực nhưng bị hạn chế bởi bận giờ dạy quy định ở các trường hàng năm.

2.4. Về phẩm chất chính trị, đạo đức, lối sống của đội ngũ giáo viên

Thông qua số liệu (năm học 2022-2023) do Sở GD&ĐT các tỉnh khu vực Trung du Bắc Bộ cung cấp, đề tài tiến hành đánh giá mức độ

về phẩm chất chính trị, đạo đức, lối sống của đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 3 cho thấy, hầu hết giáo viên chấp hành tốt chủ trương, chính sách của Đảng và Nhà nước, có lòng yêu nghề, thương yêu học sinh, đối xử công bằng và không thành kiến với học sinh; tích cực tham gia các hoạt động chuyên môn nghiệp vụ. Song số giáo viên có cải tiến phương pháp giảng dạy để nâng cao kết quả học tập của học sinh, dạy học cá thể hóa nhằm đáp ứng nhu cầu học tập của học sinh; ý thức tìm tòi, học hỏi để vận dụng phương pháp mới vào công tác giảng dạy, giáo dục học sinh của giáo viên chưa cao.

Phần lớn giáo viên nắm được những nội dung chủ yếu của môn học mà bản thân phụ trách; thấy rõ mối quan hệ giữa các đơn vị kiến thức trong môn học; có kiến thức sư phạm và kỹ năng giáo dục học sinh tốt. Tuy nhiên, số giáo viên lựa chọn các phương pháp và hình thức tổ chức dạy học phù hợp với từng bài dạy và đối tượng học sinh, tổ chức tốt các mối quan hệ trong giờ học còn chiếm tỉ lệ thấp. Một bộ phận giáo viên còn gặp khó khăn trong việc ứng dụng công nghệ thông tin vào trong giảng dạy.

Số đông giáo viên có kỹ năng xác định mục tiêu, nhu cầu của việc bồi dưỡng nâng cao trình độ. Tuy vậy, kỹ năng lựa chọn nội dung để tự học, tự bồi dưỡng về chuyên môn nghiệp vụ, ngoại ngữ, tin học cũng như bố trí thời gian, phương pháp tự học, tự bồi dưỡng còn nhiều hạn chế.

Bảng 4. Khảo sát chính trị, tư tưởng của đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ

TT	Nội dung	Bắc Giang			Phú Thọ			Thái Nguyên			Vĩnh Phúc			
		Tốt, Khá %	TB %	Yếu, Kém %	Tốt, Khá %	TB %	Yếu, Kém %	Tốt, Khá %	TB %	Yếu, Kém %	Tốt, Khá %	TB %	Yếu, Kém %	
	Chấp hành chủ trương, chính sách của Đảng và Nhà nước													
1	Chấp hành nghiêm chỉnh chủ trương, chính sách của Đảng và Nhà nước	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	
2	Tuyên truyền vận động mọi người chấp hành luật pháp, chủ trương và chính sách của Đảng và Nhà nước	86.2	13.8	0	92.2	7.8	0	88.3	11.7	0	90.9	9.1	0	
3	Tham gia tổ chức các hoạt động xã hội và các phong trào của trường, của địa phương	93.0	3.0	4.0	92.2	7.8	0	74.3	15.5	10.2	93.2	3.2	3.6	
4	Giúp đỡ đồng nghiệp thực hiện tốt các nhiệm vụ của người giáo viên	94.9	5.1	0	94.9	5.1	0	94.9	5.1	0	94.9	5.1	0	
	Yêu nghề, thương yêu học sinh													
5	Đối xử công bằng với học sinh, không thành kiến với học sinh	93.6	2.8	3.6	93.0	3.0	4.0	93.8	3.7	3.5	93.2	3.2	3.6	
6	Thực hiện cá biệt hóa trong dạy học nhằm đáp ứng nhu cầu học tập của từng học sinh	15.6	22.4	62.0	15.2	22.9	61.9	16.6	22.4	61.0	16.4	24.2	59.4	
7	Tích cực tham gia các hoạt động chuyên môn, nghiệp vụ	92.2	7.8	0	93.3	6.7.	0	92.6	7.4	0	93.2	6.8	0	
8	Thường xuyên cải tiến phương pháp giảng dạy để nâng cao kết quả học tập của học sinh	16.4	24.2	59.4	16.6	22.4	61.0	15.2	22.9	61.9	15.6	22.4	62.0	

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

TT	Nội dung	Bắc Giang			Phú Thọ			Thái Nguyên			Vĩnh Phúc		
		Tốt, Khá %	TB %	Yếu, Kém %	Tốt, Khá %	TB %	Yếu, Kém %	Tốt, Khá %	TB %	Yếu, Kém %	Tốt, Khá %	TB %	Yếu, Kém %
	Tinh thần trách nhiệm trong công tác, đoàn kết hợp tác với đồng nghiệp												
9	Hoàn thành các công việc được giao	95.6	4.4	0	96.3	3.7	0	95.1	4.9	0	96.0	4.0	0
10	Có lối sống trung thực, giản dị và lành mạnh, gương mẫu trước học sinh	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0
11	Có tinh thần học hỏi giúp đỡ đồng nghiệp	90.8	9.2	0	91.2	8.8	0	89.9	10.1	0	91.8	8.2	0
12	Tích cực tham gia xây dựng tập thể sư phạm vững mạnh toàn diện	93.6	2.8	3.6	93.0	3.0	4.0	93.8	3.7	3.5	93.2	3.2	3.6
	Ý thức tự học, tự bồi dưỡng												
13	Có nhu cầu và kế hoạch tự bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ	16.6	22.4	61.0	15.2	22.9	61.9	15.6	22.4	62.0	16.4	24.2	59.4
14	Tham gia đầy đủ nội dung bồi dưỡng thường xuyên của ngành	74.3	15.5	10.2	92.2	7.8	0	93.0	3.0	4.0	93.2	3.2	3.6
15	Có ý thức tìm tòi học hỏi để vận dụng các phương pháp mới vào công tác giảng dạy, giáo dục học sinh	88.3	11.7	0	92.2	7.8	0	90.9	9.1	0	86.2	13.8	0

3. KẾT LUẬN

- Đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS của 04 tỉnh thuộc khu vực Trung du Bắc Bộ còn thiếu về số lượng. Có sự chênh lệch lớn về giới tính, tỷ lệ giáo viên nữ của các địa phương chiếm 28.21%, luôn ít hơn tỷ lệ nam giáo viên giáo viên nam với 71.79%.

- Khu vực Trung du Bắc Bộ vẫn còn nhiều giáo viên có trình độ cao đẳng, trong khi đó toàn khu vực chỉ có 05 giáo viên có trình độ sau đại học. Vì vậy, trong thời gian tới cần quan tâm đến việc đào tạo đề hoàn thiện và nâng cao trình độ cho đội ngũ giáo viên GDTC của khu vực Trung du Bắc Bộ.

- Đa số giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ tích cực tham

gia các hoạt động chuyên môn nghiệp vụ, có kiến thức sư phạm và kỹ năng giáo dục học sinh tốt, có kỹ năng xác định mục tiêu, nhu cầu của việc bồi dưỡng nâng cao trình độ. Tuy nhiên, một bộ phận giáo viên còn gặp khó khăn trong việc ứng dụng công nghệ thông tin vào trong giảng dạy, kỹ năng nghiên cứu khoa học, viết sáng kiến kinh nghiệm của giáo viên còn nhiều hạn chế. Ý thức học tập, tự bồi dưỡng, cập nhật những kiến thức mới chỉ tập trung vào đội ngũ giáo viên trẻ và tuổi đời chưa cao.

- Đa số giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ chấp hành tốt chủ trương, chính sách của Đảng và Nhà nước, có lòng yêu nghề, thương yêu học sinh, đối xử công bằng và không thành kiến với học sinh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Chấp hành TW Đảng (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW*, ngày 4 tháng 11 năm 2013 về Đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hoá, hiện đại hoá trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT*, ngày 26/12/2018 Ban hành chương trình giáo dục phổ thông

3. Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP*, ngày 31/1/2015 Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.

4. Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg*, ngày 17/ 6/2016 Phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025.

5. Nguyễn Văn Thời (2011), *Dạy học tự chọn giáo dục thể chất theo chủ đề và hoạt động thể thao ngoại khóa tự nguyện trong các trường trung học cơ sở*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học.

Nguồn bài báo: Phạm Anh Tuấn (2023-2024), Bài báo được trích dẫn từ đề tài Khoa học và Công nghệ Cấp Bộ: “*Giải pháp nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ đáp ứng yêu cầu của chương trình phổ thông mới*”.

Ngày nhận bài: 15/01/2024; Ngày đánh giá: 07/02/2024; Ngày duyệt đăng: 25/02/2024.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI HỌC VIỆN BÁO CHÍ VÀ TUYÊN TRUYỀN

THE CURRENT SITUATION OF PHYSICAL EDUCATION AT THE ACADEMY OF JOURNALISM AND COMMUNICATION

ThS. Lê Thế Quân – Học viện Báo chí và Tuyên truyền

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy tiến hành đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất tại Học viện Báo chí và Tuyên truyền làm cơ sở thực tiễn để nghiên cứu, đề xuất những giải pháp phù hợp nhằm góp phần nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất của Học viện.

Từ khóa: Thực trạng; công tác giáo dục thể chất; Học viện Báo chí và Tuyên truyền.

Abstract: Using regular scientific research methods to evaluate the reality of physical education at Academy of Journalism and Communication as a practical basis for research and propose appropriate solutions to contribute to improve the effectiveness of the school's physical education work.

Key word: Reality; physical education work; Academy of Journalism and Communication.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện Báo chí và Tuyên truyền (BC&TT) trở thành cơ sở hàng đầu Việt Nam trong lĩnh vực lý luận chính trị, tư tưởng - văn hóa, báo chí và truyền thông. Học viện không ngừng phấn đấu trở thành trường đại học có uy tín học thuật trong khu vực và trên thế giới. Học viện phấn đấu trở thành trường đại học là lựa chọn số một của sinh viên trong các ngành học thuộc lĩnh vực lý luận chính trị, tư tưởng - văn hóa, báo chí và truyền thông. Trung tâm nghiên cứu trong lĩnh vực tư vấn chính sách, công tác tư tưởng - văn hóa, báo chí và truyền thông hàng đầu, nơi tập hợp đội ngũ chuyên gia đầu ngành có tầm ảnh hưởng trong nước và khu vực. Trường đại học vận hành theo các tiêu chuẩn quốc tế, có tầm ảnh hưởng về báo chí và truyền thông ở khu vực Đông Nam Á trước năm 2030; cơ sở đào tạo và nghiên cứu báo chí và truyền thông có uy tín ở châu Á - Thái Bình Dương trước năm 2050.

Vấn đề nghiên cứu các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên trong các trường đại học, cao đẳng đã được nhiều tác

giả quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Hồng Minh (2002), Nguyễn Duy Linh (2005), Lê Tiến Dũng (2005)... Những công trình trên có ý nghĩa to lớn trong việc nâng cao chất lượng rèn luyện của học sinh, sinh viên. Nhận thức được điều đó, xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên của nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ***“Đánh giá thực trạng công tác GDTC tại Học viện Báo chí và Tuyên truyền”***.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng chương trình môn học GDTC, đội ngũ giảng viên và cơ sở vật chất Học viện Báo chí và Tuyên truyền

2.1.1. Thực trạng chương trình môn học GDTC Học viện BC&TT

Nội dung chương trình môn học GDTC Học viện BC&TT được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Chương trình môn học GDTC của Học viện BC&TT (2022 - 2023)

Nội dung	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra	Tổng số
Học phần I	15		1	15
- Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất	15			15
- Kiểm tra			1	1
Học phần II	10	20	2	30
- Lý thuyết	10			10
- Kỹ thuật điền kinh		20		20
- Kiểm tra			2	2
Học phần III	10	20	2	30
- Lý thuyết	10			10
- Thể dục cơ bản		20		20
- Kiểm tra			2	2
Các môn thể thao tự chọn	10	20	2	30
- Lý thuyết	10			10
- Bóng chuyền; Bóng rổ; Aerobic; Võ Vovinam		20		20
- Kiểm tra			2	2
Cộng	45	60	7	105

Qua bảng 1 cho thấy, chương trình môn học GDTC Học viện BC&TT đã được thực hiện theo đúng số tiết của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Nội dung chương trình đã được

thực hiện một cách triệt để, nhất là việc sắp xếp nội dung môn học ở mỗi học phần.

2.1.2 Về đội ngũ giảng viên

Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC Học viện BC&TT được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC Học viện BC&TT

Số lượng	Giới tính		Trình độ		Chức danh		Tuổi đời	
	Nam	Nữ	Thạc sĩ	Đại học	Giảng viên	Giảng viên chính	> 40	< 40
3	2	1	3		2	1	1	2

Từ kết quả của bảng 2 cho ta thấy: Số lượng giảng viên GDTC vẫn chưa đáp ứng được nhu cầu của Nhà trường, mỗi giảng viên giảng dạy trên 650 tiết/1 năm do đó hiệu quả của chất lượng và yêu cầu về GDTC cho sinh viên Học viện BC&TT trong giai đoạn hiện nay là chưa cao. Trình độ của đội ngũ giảng viên có tăng lên nhưng chưa đáp ứng được nhu

cầu đòi hỏi của công tác giảng dạy cũng như phong trào TDTT trong Nhà trường.

2.1.3. Về cơ sở vật chất

Số lượng và chất lượng cơ sở vật chất (CSVC), sân tập, dụng cụ tập luyện TDTT của Học viện BC&TT. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng Cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC Học viện BC&TT

TT	Loại hình sân bãi – dụng cụ	Số lượng	Chất lượng
1	Nhà tập đa năng	1	Tốt
2	Sân bóng đá ngoài trời 35x50m	1	Khá
3	Sân Cầu lông	2	Tốt
4	Sân bóng chuyền	2	Khá

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

5	Đường quanh sân 200m/vòng	1	Trung bình
6	Đường chạy 60m	1	Trung bình
7	Sân đá cầu	2	Tốt
8	Bàn bóng bàn	1	Trung bình
9	Sân bóng rổ	1	Tốt

Từ bảng 3 cho thấy: CSVC phục vụ cho việc dạy và học GDTC cũng như hoạt động tập luyện và thi đấu của nhà trường còn nhiều hạn chế, nhất là khi số lượng sinh viên đào tạo tăng lên, mật độ giảng dạy lớn dẫn đến sân bãi, dụng cụ không đáp ứng kịp. Vì vậy cho thấy sự cần thiết phải tăng cường, xây dựng thêm sân bãi để giảm mật độ giảng dạy, đảm bảo cho sinh viên học tập có kết quả tốt cũng như dành thời gian, sân bãi phục vụ các hoạt động TDTT ngoại khoá của sinh viên.

Bảng 4. Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên Học viện BC&TT

Khóa	Năm học	Số lượng	Kết quả							
			Giỏi		Khá		Trung bình		Không đạt	
			SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
12	2021 – 2022	2823	212	7.5	990	35.1	1347	47.7	274	9.7
13	2022 – 2023	2687	167	6.2	895	33.3	1306	48.6	119	11.9

Qua bảng 4 nhận thấy sinh viên có kết quả học tập đạt giỏi chiếm tỷ lệ còn ít, năm học 2021-2022, tỷ lệ đạt giỏi chỉ có 7.5%, tỷ lệ đạt khá là 35.1%, số sinh viên đạt điểm trung bình chiếm 47.7% và tỷ lệ không đạt chiếm tỷ lệ 9.7%. Đến năm học 2022-2023 tỷ lệ sinh viên đạt điểm trung bình vẫn chiếm tỷ lệ cao 48.6%, tỷ lệ không đạt chiếm tỷ lệ 11.9%.

Như vậy, có thể thấy được số lượng sinh viên đạt điểm từ trung bình trở xuống là tương đối cao. Số sinh viên không đạt vẫn còn nhiều có thể do nhiều nguyên nhân khách quan và chủ quan khác nhau như tình trạng sức khỏe, động cơ tham gia tập luyện TDTT, nhận thức

2.2. Thực trạng kết quả học tập môn GDTC và trình độ thể lực của sinh viên Học viện BC&TT

2.2.1. Về kết quả học tập môn GDTC

Để đánh giá kết quả học tập GDTC của sinh viên Học viện BC&TT, đề tài tiến hành khảo sát và thống kê kết quả học tập năm học 2021-2022 và năm học 2022-2023. Kết quả trình bày tại bảng 4.

của sinh viên về công tác GDTC và TDTT chưa cao, dẫn đến ý thức kém trong học tập chính khoá và tập luyện ngoại khoá.

2.2.2. Thực trạng thể lực của sinh viên Học viện BC&TT

Để đánh giá thể lực chung của sinh viên Học viện BC&TT, đề tài sử dụng 4/6 test đánh giá theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên theo các quy định tại Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Đối tượng kiểm tra là sinh viên năm thứ 2 Học viện BC&TT. Kết quả được trình bày ở bảng 5 và bảng 6.

Bảng 5. Thực trạng thể lực của sinh viên năm thứ 2 Học viện BC&TT

Giới tính	Nội dung	Chỉ tiêu	Đạt	Tỷ lệ %	Không đạt	Tỷ lệ %
Nam n=389	Chạy 30m XPC (s)	5.10	318	81.75	71	18.25
	Bật xa tại chỗ (cm)	220	352	90.49	37	9.51

Giới tính	Nội dung	Chỉ tiêu	Đạt	Tỷ lệ %	Không đạt	Tỷ lệ %
Nữ n=109	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.50	317	81.49	72	18.51
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	860	353	90.75	36	9.25
	Chạy 30m XPC (s)	5,80	95	87.16	14	12.84
	Bật xa tại chỗ (cm)	167	97	88.99	12	11.01
	Chạy con thoi 4x10m (s)	14.10	66	60.55	43	39.45
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	780	82	75.23	27	24.77

Bảng 6. Kết quả tổng hợp xếp loại thể lực sinh viên năm thứ 2 Học viện BC&TT

Giới tính	Tốt		Đạt		Không đạt	
	n	%	n	%	n	%
Nam (n=389)	103	26.48	160	41.13	126	32.39
Nữ (n=109)	26	23.86	53	48.62	30	27.52

Từ kết quả ở bảng 5 và bảng 6 cho thấy: Nhìn chung, tỷ lệ sinh viên không đạt tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên còn khá cao, chiếm tỷ lệ từ 27.52% đến 32.39%. Điều đó phản ánh một thực tế khách quan rằng: Chỉ khi nào sinh viên tham gia học tập GDTC và tập luyện TDTT thì trình độ thể lực được tăng lên và thành tích cũng tăng lên theo.

2.3. Các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC của Học viện BC&TT

Để xác định được các yếu tố chính ảnh hưởng tới hiệu quả GDTC trong Học viện BC&TT, đề tài tiến hành phỏng vấn các giáo viên trực tiếp giảng dạy môn GDTC, các cán bộ quản lý cấp khoa, trường, thông qua các mức độ đối với các yếu tố ảnh hưởng. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Các yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả công tác GDTC tại Học viện BC&TT (n=30)

TT	Nội dung	Trả lời	
		n	%
1	Nhận thức về vị trí, vai trò của GDTC trong cán bộ quản lý, giảng viên và sinh viên nhà trường	29	96.67
2	Cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ dành cho GDTC	24	83.33
3	Chất lượng và số lượng đội ngũ giảng viên GDTC	25	80.00
4	Chế độ, chính sách dành cho những người làm công tác GDTC trong nhà trường	26	86.67
5	Nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy môn học	27	90.00
6	Công tác hướng dẫn TDTT ngoại khóa cho sinh viên	28	93.33
7	Kinh phí dành cho các hoạt động tập luyện và thi đấu TDTT	26	86.67
8	Ý thức học tập của sinh viên	25	83.33

Thông qua bảng 7 cho thấy các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả công tác GDTC tại Học viện BC&TT là:

- Nhận thức về vị trí, vai trò của GDTC trong cán bộ quản lý, giảng viên, sinh viên (96.67%).

- Công tác hướng dẫn TDTT ngoại khóa cho sinh viên (93.33%).

- Nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy môn học (90.0%).

- Chế độ, chính sách dành cho những người làm công tác GDTC trong nhà trường (86.67%).

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

- Kinh phí dành cho các hoạt động tập luyện và thi đấu TDTT (86.67%).
- Ý thức học tập của sinh viên (83.33%).
- Cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ dành cho GDTC (83.33%).
- Chất lượng và số lượng đội ngũ giảng viên GDTC (80.0%).

Qua kết quả phỏng vấn có tỷ lệ chọn rất quan trọng và quan trọng khá cao, đặc biệt là không có lựa chọn nào lựa chọn không quan trọng. Chứng tỏ rằng các yếu tố trên có ảnh hưởng rất lớn đến hiệu quả của công tác GDTC tại Học viện BC&TT, từ đó phân tích thực trạng và định hướng tìm ra được nguyên nhân để khắc phục những khó khăn hạn chế còn tồn tại.

3. KẾT LUẬN

- Chương trình môn học GDTC Học viện BC&TT đã được thực hiện theo đúng quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Số lượng giảng viên vẫn chưa đáp ứng được yêu cầu về công tác GDTC của nhà trường trong giai đoạn hiện nay. Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC của

nhà trường còn nhiều hạn chế, cần tăng cường, bổ sung thêm sân bãi, dụng cụ học tập để đảm bảo cho việc học tập môn GDTC chính khóa và hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên.

- Số lượng sinh viên có kết quả học tập môn GDTC và kết quả xếp loại thể lực theo tiêu chuẩn RLTL của Bộ GD&ĐT ở mức trung bình trở xuống là tương đối cao. Nguyên nhân chủ yếu là do: Tình trạng sức khỏe, động cơ tham gia tập luyện TDTT, nhận thức của sinh viên về công tác GDTC và TDTT chưa cao.

- Các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC của Học viện BC&TT là: Nhận thức về vị trí, vai trò của GDTC trong cán bộ quản lý, giảng viên, sinh viên; Công tác hướng dẫn TDTT ngoại khóa cho sinh viên; Nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy môn học; Chế độ, chính sách dành cho những người làm công tác GDTC trong nhà trường; Kinh phí dành cho các hoạt động tập luyện và thi đấu TDTT; Ý thức học tập của sinh viên; Cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ dành cho GDTC; Chất lượng và số lượng đội ngũ giảng viên GDTC.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD-ĐT (2001), *Quy chế giáo dục thể chất và thể thao trường học*.
2. Bộ GD-ĐT (2008), “*Quy định tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên*”. Ban hành kèm theo Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ GD-ĐT.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008, “Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên”*, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội.
4. Ủy ban Thể dục thể thao, “*Quyết định số 1589/2003/QĐ-UBTDTT ngày 19/09/2003 về việc ban hành quy chế tổ chức và hoạt động của câu lạc bộ thể dục thể thao ở cơ sở*” của Bộ trưởng, Chủ nhiệm Ủy ban TDTT.
5. Nguyễn Kỳ Anh - Vũ Đức Thu (1994), “*Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong các trường đại học*”. Tuyển tập Nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, NXB Thể dục thể thao.

Nguồn bài báo: Lê Thế Quân (2023), Bài báo được trích dẫn từ đề tài KH&CN cấp cơ sở : “*Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất tại Học viện Báo chí và Tuyên truyền*”.

Ngày nhận bài: 25/01/2024; Ngày nhận bài: 01/02/2024; Ngày duyệt đăng: 10/03/2024.

NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ MỘT SỐ CHỈ SỐ CHỨC NĂNG TIM MẠCH CHO SINH VIÊN KHÓA ĐẠI HỌC 54 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

A STUDY ON EVALUATING SOME CARDIOVASCULAR FUNCTION INDICATORS FOR STUDENTS OF THE 54th UNDERGRADUATE COURSE AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Quách Thị Ngọc Hà, TS. Đỗ Anh Tuấn
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Việc thực hiện kiểm tra chức năng tim mạch là một trong những căn cứ quan trọng để đánh giá mức độ thích nghi của người học đối với quá trình rèn luyện thể chất trong nhà trường. Nhóm nghiên cứu đã lựa chọn và sử dụng 02 chỉ số và 02 test để đánh giá chức năng tim mạch cho sinh viên khóa đại học 54 trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội tại thời điểm tháng 01/2023. Kết quả cho thấy: Các chỉ số tần số mạch đập yên tĩnh, huyết áp yên tĩnh nằm trong giới hạn sinh lý bình thường; Chỉ số công năng tim ở mức trung bình; Chỉ số test Harvard ở nam đều ở mức tốt và nữ nằm trong mức từ trung bình đến tốt.

Từ khóa: Lựa chọn test, chỉ số chức năng tim mạch, sinh viên giáo dục thể chất.

Abstract: Conducting cardiovascular function assessments is one of the crucial bases for evaluating students' adaptability to physical training processes within educational institutions. The research team selected and utilized 02 indices and 02 tests to evaluate cardiovascular function for students of the 54th undergraduate course at Hanoi University of Sports and Physical Education as of January 2023. The results indicate that resting heart rate and resting blood pressure are within the normal physiological range; cardiac function index is at a moderate level; Harvard step test scores for males are generally good, while for females, they range from moderate to good.

Keywords: Test selection, cardiovascular function indices, physical education students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong đào tạo giáo dục thể chất, một nhiệm vụ cần đặc biệt chú trọng là phát triển thể chất cho sinh viên. Tăng cường thể chất là biểu hiện về mặt thích nghi của cơ thể đối với vận động. Khi tham gia vào hoạt động thể chất, cường độ vận động tăng lên, nhu cầu năng lượng tăng lên kéo theo nhu cầu oxy và nhu cầu về các chất dinh dưỡng của cơ tăng lên. Để đáp ứng các nhu cầu này, cơ thể phản ứng bằng cách tăng tuần hoàn và hô hấp, tăng khả năng hấp thụ oxy của các tế bào cơ. Sự tăng cường khả năng đáp ứng oxy là một trong những yếu tố quan trọng quyết định đến sự phát triển của các tổ chức thể lực, khả năng đáp ứng của cơ thể với những bài tập có công suất và thời gian khác nhau.

Ngay khi cơ thể bắt đầu thực hiện các bài tập vận động và trong suốt quá trình vận động, các chỉ số tim mạch như nhịp tim, huyết áp, thể tích tâm thu đều tăng. Các biến đổi sinh lý của cơ thể để thích nghi với vận động thường xuất hiện sớm nhất ở hệ tim mạch. Đó là lý do khiến hệ tim mạch được nghiên cứu nhiều trong y học thể thao. Việc theo dõi sự biến đổi của các chỉ số chức năng tim mạch trong quá trình tập luyện là cơ sở để đánh giá sự thay đổi của chức năng tim mạch và đánh giá mức độ thích nghi của cơ thể trong vận động.

Với đối tượng sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất của trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, đánh giá sự phát triển của chức năng tim mạch là một trong

những căn cứ đáng tin cậy để đánh giá toàn diện về sự phát triển thể chất của sinh viên. Do đó, nhóm nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn các test phù hợp và tiến hành đánh giá chức năng tim mạch trên đối tượng sinh viên đại học khóa 54 trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội lần 1 trong giai đoạn tháng 01/2023 để làm cơ sở tiến tới đánh giá sự thay đổi về chức năng tim mạch của sinh viên trong suốt quá trình học tập tại nhà trường.

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu bài viết sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra y học và Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nghiên cứu lựa chọn test đánh giá chức năng tim mạch cho sinh viên đại học khóa 54 trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

2.1.1 Cơ sở lý luận và thực tiễn về việc lựa chọn test đánh giá chức năng tim mạch cho sinh viên đại học khóa 54 trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Để đảm bảo tính chính xác, khoa học và khách quan trong quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá chức năng tim mạch cho sinh viên đại học khóa 54 trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội chúng tôi tiến hành theo các bước như sau:

Bước 1: Đọc tham khảo tài liệu liên quan để tổng hợp các test.

Bước 2: Thông qua phỏng vấn các chuyên gia và các nhà chuyên môn để lựa chọn những test đặc trưng nhất đưa vào đánh giá.

Bước 3: Xác định độ tin cậy của các test đã qua phỏng vấn lựa chọn.

- Độ tin cậy đạt 0,8 trở lên.

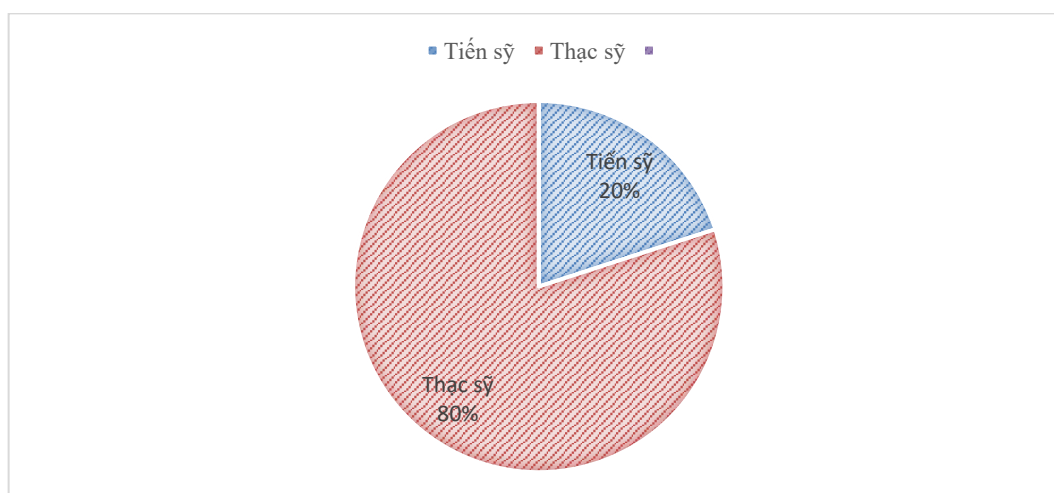
- Có thiết bị đo chính xác.

- Chuẩn hóa được điều kiện và phương pháp lập test.

Sau quá trình nghiên cứu tài liệu, nhóm nghiên cứu lựa chọn ra 5 test để lập phiếu phỏng vấn. Lựa chọn phỏng vấn bao gồm: *Đồng ý* hoặc *Không đồng ý* với test đánh giá chức năng tim mạch được nhóm nghiên cứu đề xuất lựa chọn.

Đối tượng được lựa chọn phỏng vấn là 20 chuyên gia là các chuyên gia y học thể thao, giảng viên giảng dạy y học thể thao và các giảng viên giảng dạy các môn thể thao bơi lội và điền kinh tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Cách tiến hành phỏng vấn là thông qua hình thức phiếu hỏi, để làm tăng độ tin cậy và tính khách quan của kết quả phỏng vấn. Bài viết phỏng vấn 2 lần, thời gian cách nhau giữa 2 lần phỏng vấn là 15 ngày. Nội dung và cách thức phỏng vấn đều tiến hành như nhau.



Biểu đồ 1: Đặc điểm đối tượng phỏng vấn

2.1.2. Kết quả lựa chọn test đánh giá chức năng tim mạch cho sinh viên đại học khóa 54 trường Đại học sư phạm TDDT Hà Nội

Qua phân tích và tổng hợp các tài liệu chuyên môn, cũng như qua quan sát nhóm

nghiên cứu đã lựa chọn ra 5 test để tiến hành phỏng vấn hai lần trên đối tượng chuyên gia, giảng viên y học, giảng viên giảng dạy bơi lội và điền kinh. Kết quả phỏng vấn thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá chức năng tim mạch cho sinh viên K54 Trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội (n = 20)

TT	Chỉ số, test đánh giá	Kết quả phỏng vấn lần 1				Kết quả phỏng vấn lần 2			
		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Tần số mạch đập yên tĩnh (lần/phút)	20	100	20	100	20	100	20	100
2	Huyết áp yên tĩnh (huyết áp yên tĩnh tối đa, huyết áp yên tĩnh tối thiểu, hiệu số huyết áp yên tĩnh)	20	100	20	100	20	100	20	100
3	Công năng tim	20	100	20	100	20	100	20	100
4	Harvard	20	100	20	100	20	100	20	100
5	Gắng sức tim mạch tối đa	13	65%	13	65	13	65%	13	65

Kết quả 2 lần phỏng vấn như trình bày ở Bảng 1. Chứng tỏ đã có sự thống nhất ý kiến cao giữa 02 lần phỏng vấn. Qua đó, nghiên cứu đã lựa chọn được 4/5 chỉ số, test có khả năng đánh giá chức năng tim mạch cho sinh viên đại học khóa 54 trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội đó là các chỉ số, test có 100% ý kiến lựa chọn đồng ý ở cả hai lần phỏng vấn gồm: Chỉ số tần số mạch đập yên tĩnh, huyết

áp động mạch yên tĩnh (huyết áp tối đa, huyết áp tối thiểu, hiệu số huyết áp yên tĩnh), test công năng tim và Harvard.

2.1.3. Xác định độ tin cậy của các test

Để xác định độ tin cậy, chúng tôi tiến hành kiểm tra 04 chỉ số, test đã được lựa chọn qua phương pháp phỏng vấn 2 lần. Kết quả phỏng vấn và hệ số tương quan giữa 2 lần được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Hệ số tương quan giữa 2 lần kiểm tra test (n = 54)

TT	Chỉ số, test đánh giá	Giới tính	Lần 1 $\bar{x} \pm \sigma$	Lần 2 $\bar{x} \pm \sigma$	Hệ số tương quan (r)	P
1	Tần số mạch đập yên tĩnh (lần/phút)	Nam	74,20 ± 2,16	74,28 ± 2,15	0,89	<0,05
		Nữ	75,41 ± 3,18	75,37±3,2	0,89	<0,05
2	Huyết áp yên tĩnh tối đa	Nam	115,79 ± 5,83	115,81 ± 5,85	0,89	<0,05
		Nữ	116,65 ± 3,66	116,63 ± 3,65	0,88	<0,05
3	Huyết áp yên tĩnh tối thiểu	Nam	68,15 ± 3,11	68,13 ± 3,14	0,89	<0,05
		Nữ	70,36 ± 4,13	70,33 ± 4,11	0,89	<0,05
4	Hiệu số huyết áp yên tĩnh	Nam	45,08±3,55	45,11 ± 3,53	0,89	<0,05
		Nữ	44,32 ± 2,24	44,31 ± 2,23	0,89	<0,05
5	Công năng tim	Nam	5,88 ±4,7	5,89 ± 4,7	0,86	<0,05
		Nữ	6,69 ± 3,8	6,7 ±3,8	0,86	<0,05
6	Harvard	Nam	80	80	0,84	<0,05
		Nữ	78	78	0,84	<0,05

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, hệ số tương quan (r) của 2 lần kiểm tra có 04/04 chỉ số, test đều đạt từ 0,84 - 0,89 với $P < 0,05$. Vậy theo lý thuyết đo lường TDDT, 04/04 chỉ số, test

2.2. Kết quả nghiên cứu chỉ số chức năng tim mạch của sinh viên khoá 54 chuyên ngành các môn thể thao có chu kỳ trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội

Tháng 01/2023 nhóm nghiên cứu tiến hành đo lần 1 với các chỉ số chức năng tim

đều đủ độ tin cậy để đưa vào đo lường kiểm tra đánh giá chức năng tim mạch cho sinh viên đại học Khóa 54 trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

trên cơ sở 04 chỉ số, test đã được chọn: Tần số mạch đập yên tĩnh (lần/phút); Huyết áp động mạch yên tĩnh (huyết áp tối đa, huyết áp tối thiểu, hiệu số huyết áp yên tĩnh); Test công năng tim; Test Harvard. Kết quả được trình bày ở bảng 3:

Bảng 3. Kết quả đo chỉ số về chức năng tim mạch đại diện cho môn thể thao có chu kỳ (chuyên ngành điền kinh, bơi lội) của sinh viên khóa 54 trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội tháng 01/2023

TT	Chỉ số, test đánh giá	Giới tính	Môn điền kinh		Môn bơi lội	
			n	$\bar{X} \pm \sigma$	N	$\bar{X} \pm \sigma$
1	Tần số mạch đập yên tĩnh (số lần/phút)	Nam	44	$74,25 \pm 2,16$	44	$73,8 \pm 4,3$
		Nữ	10	$75,4 \pm 3,2$	10	$74,2 \pm 5,2$
2	Huyết áp tối đa (mmHg)	Nam	44	$115,8 \pm 5,85$	44	$114,1 \pm 3,8$
		Nữ	10	$110,65 \pm 3,63$	10	$110,94 \pm 3,22$
3	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	Nam	44	$68,1 \pm 3,1$	44	$67,7 \pm 3,5$
		Nữ	10	$70,32 \pm 4,1$	10	$69,21 \pm 3,3$
4	Hiệu số huyết áp yên tĩnh (mmHg)	Nam	44	$45,1 \pm 3,53$	44	$46,4 \pm 3,1$
		Nữ	10	$44,33 \pm 2,24$	10	$44,43 \pm 4,5$
5	Công năng tim (HW)	Nam	44	$5,9 \pm 4,7$	44	$5,6 \pm 3,6$
		Nữ	10	$6,7 \pm 3,8$	10	$6,5 \pm 3,2$
6	Harvard (Test bước bậc)	Nam	44	80	44	85
		Nữ	10	78	10	82

Qua kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy:

- Tần số mạch đập yên tĩnh:

+ Tần số mạch của cả sinh viên chuyên ngành điền kinh và sinh viên chuyên ngành bơi lội đều nằm trong giới hạn sinh lý bình thường, phù hợp với lứa tuổi và giới tính. (So sánh với giá trị bình thường của người Việt Nam: Ở nam $71,04 \pm 4,89$ lần/phút, ở nữ $72,98 \pm 3,05$ – Theo tài liệu về giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 – thế kỷ XX).

+ Đối với sinh viên chuyên ngành bơi lội ở cả nam và nữ tần số mạch trung bình có xu hướng thấp hơn so với đối tượng chuyên ngành điền kinh.

- Huyết áp yên tĩnh tối đa, huyết áp yên tĩnh tối thiểu, hiệu số huyết áp yên tĩnh của sinh viên các môn thể thao có chu kỳ của Đại học khóa 54 nằm trong giới hạn sinh lý bình thường phù hợp với lứa tuổi và giới tính khi so sánh với các trị số tương ứng trong tài liệu về giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 – thế kỷ XX. (Giá trị bình thường của người Việt Nam: Huyết áp tối đa ở nam 115 ± 10 mmHg, ở nữ 110 ± 10 mmHg; Huyết áp tối thiểu 72 ± 7 mmHg, ở nữ 70 ± 7 mmHg)

- Chỉ số công năng tim ở cả nam và nữ thuộc hai chuyên ngành điền kinh và bơi lội đều đang nằm ở mức trung bình.

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

- Kết quả đo chỉ số Test Harvard có giá trị trung bình 80 ở nam sinh viên chuyên ngành điền kinh và 85 ở nam sinh viên chuyên ngành bơi lội đều nằm ở mức tốt. Đối với ở nữ sinh viên chuyên ngành điền kinh có giá trị trung bình là 78 nằm ở mức trung bình, nữ sinh viên chuyên ngành bơi lội ở mức 82 đạt mức tốt.

3. KẾT LUẬN

- Từ các bước phỏng vấn và xác định độ tin cậy của test, nghiên cứu đã lựa chọn được 04 chỉ số, test đánh giá chức năng tim mạch cho sinh viên khóa đại học 54 trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Gồm có các test sau:

1. Tần số mạch đập yên tĩnh (lần/phút)

2. Huyết áp động mạch yên tĩnh (huyết áp tối đa, huyết áp tối thiểu, hiệu số huyết áp yên tĩnh)

3. Test công năng tim

4. Test Harvard

- Kết quả đo chỉ số chức năng tim mạch tại thời điểm nghiên cứu tháng 01/2023 cho thấy:

+ Các chỉ số tần số mạch đập yên tĩnh, huyết áp tối đa, huyết áp tối thiểu, hiệu số huyết áp yên tĩnh nằm trong giới hạn sinh lý bình thường.

+ Chỉ số công năng tim nằm trong giới hạn trung bình.

+ Chỉ số test Harvard ở nam đều ở mức tốt trong khi ở nữ nằm trong mức từ trung bình đến tốt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Văng Kiên Được (2021), Luận án tiến sĩ, *Nghiên cứu hình thái và chức năng thất trái bằng kỹ thuật siêu âm đánh dấu mô cơ tim trên vận động viên*.

2. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Thị Hiền (2013), Luận án tiến sĩ, *Nghiên cứu một số chỉ số chức năng tim - mạch, tâm - thần kinh của sinh viên Đại học Y Thái Bình ở trạng thái tĩnh và sau khi thi*.

5. Lê Thu Liên (2001), *Nghiên cứu sự thay đổi nhịp tim và huyết áp động mạch sau nghiệm pháp gắng sức ở các vận động viên bơi lội lứa tuổi 8 – 14*.

6. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Đỗ Anh Tuấn (2022-2024), Bài báo trích từ đề tài cấp cơ sở: “*Nghiên cứu một số chỉ số tim mạch của sinh viên chuyên sâu môn thể thao có chu kỳ khóa đại học 54 trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội*”.

Ngày nhận bài: 22/02/2024; Ngày đánh giá: 02/03/2024; Ngày duyệt đăng: 11/03/2024.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC HÀ NỘI

THE REALITY OF PHYSICAL EDUCATION WORK IN HANOI ARCHITECTURAL UNIVERSITY

ThS. Dương Văn Tình - Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy tiến hành đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất tại Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội làm cơ sở thực tiễn để nghiên cứu, đề xuất những giải pháp phù hợp nhằm phát triển thể lực cho sinh viên nói riêng và góp phần nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất của nhà trường nói chung.

Từ khóa: Thực trạng; Công tác giáo dục thể chất; Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội.

Abstract: Using common scientific research methods, an assessment of the current state of physical education work at Hanoi Architectural University is conducted as a practical basis for studying and proposing appropriate solutions to develop physical fitness for students in particular, and to contribute to enhancing the effectiveness of physical education at the university in general.

Key word: Reality; Physical education work; Hanoi Architectural University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Kiến Trúc (ĐHKT) Hà Nội là trường đại học kỹ thuật đầu tiên của nước ta có nhiệm vụ đào tạo kỹ sư công nghiệp cho công cuộc xây dựng chủ nghĩa xã hội ở miền Bắc và đấu tranh giải phóng miền Nam; là trung tâm đào tạo, nghiên cứu khoa học và công nghệ đa ngành, đa lĩnh vực; kết hợp chặt chẽ giữa đào tạo với nghiên cứu khoa học nhằm tạo nguồn nhân lực chất lượng cao và bồi dưỡng nhân tài khoa học, công nghệ; định hướng phát triển thành đại học nghiên cứu ngang tầm với các đại học có uy tín trong khu vực và trên thế giới. Trong đó công tác giáo dục thể chất (GDTC) luôn được nhà trường quan tâm.

Vấn đề nghiên cứu các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên trong các trường đại học, cao đẳng đã được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Hồng Minh (2002), Nguyễn Duy Linh (2005), Lê

Tiến Dũng (2005)... Những công trình trên có ý nghĩa to lớn trong việc nâng cao chất lượng rèn luyện của học sinh, sinh viên. Nhận thức được điều đó, xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên của nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng công tác GDTC tại Trường ĐHKH Hà Nội*”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng Chương trình GDTC

Trường ĐHKH Hà Nội

Thực trạng Chương trình GDTC nội khoá của Trường ĐHKH Hà Nội được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Chương trình môn học GDTC của Trường ĐHKH Hà Nội

TT	Tín chỉ	Hình thức học	Số tín chỉ	Số tiết
1	Tín chỉ GDTC 1	(Bắt buộc)		
1.1	Thể dục tay không	Mã học phần GD4501	01	30
2	Tín chỉ GDTC 2*	(Học phần tự chọn)		

TT	Tín chỉ	Hình thức học	Số tín chỉ	Số tiết
2.1	Bóng rổ	Mã học phần GD4502	01	30
2.2	Bóng chuyền	Mã học phần GD4502	01	30
2.3	Bóng bàn	Mã học phần GD4502	01	30
3	Tín chỉ GDTC 3*	(Học phần tự chọn)		
3.1	Võ Taekwondo	Mã học phần GD4503	01	30
3.2	Cầu lông	Mã học phần GD4503	01	30
3.2	Bóng ném	Mã học phần GD4503	01	30

* Sinh viên được chọn một trong các môn học trong tín chỉ GDTC 2,3

Thông qua kết quả ở bảng 1 cho thấy: Khối lượng kiến thức của chương trình môn học Giáo dục thể chất mà người học cần tích lũy tối thiểu là 3 (ba) tín chỉ. Thực hiện thông tư này, Chương trình môn học GDTC cho sinh viên Trường ĐHKT Hà Nội, gồm 03 tín chỉ. Trong đó 1 tín chỉ bắt buộc là Thể dục tay không 30 tiết; tự chọn 2 tín chỉ 60 tiết. Đối chiếu với chương trình GDTC của Bộ GD&ĐT thì nội dung môn học ở cả hai giai đoạn như qui định trước đây của Trường ĐHKT Hà Nội cơ bản đã đáp ứng yêu cầu. Nội dung chương trình đã được thực hiện một cách triệt để, nhất là việc sắp xếp nội dung môn học ở mỗi học phần.

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC Trường ĐHKT Hà Nội

Chỉ số TT	Giới tính		Trình độ chuyên môn			Thâm niên > 10 năm	Tuổi đời			Đại học chính quy
	Nam	Nữ	Tiến sĩ	Thạc sĩ	Đại học		> 50	40 - 50	< 40	
Số lượng 08	7	1	1	7	0	8	0	8	0	8
Tỷ lệ %	87.5	12.5	12.5	87.5	0.0	100	0.0	100	0.0	100

Qua kết quả ở bảng 2 cho thấy, trình độ và năng lực chuyên môn của giảng viên GDTC cơ bản đã đảm bảo từ đạt chuẩn kiến thức trở lên. Các giảng viên đều có thâm niên và nhiều kinh nghiệm giảng dạy. Đó là điều kiện thuận lợi cho việc triển khai công tác GDTC của Trường ĐHKT Hà Nội.

2.2. Thực trạng đội ngũ giảng viên và cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC Trường ĐHKT Hà Nội

*** Về đội ngũ giảng viên**

Giáo dục thể chất là một mặt giáo dục có ý nghĩa quan trọng trong việc giáo dục con người toàn diện. Vai trò của người giảng viên là rất quan trọng, họ là người trực tiếp giảng dạy và truyền thụ cho sinh viên kiến thức, tri thức và kỹ năng về TDTT cũng như các hoạt động khác. Vì vậy người giảng viên góp một phần không nhỏ quyết định sự phát triển có hiệu quả công tác GDTC trong nhà Trường. Kết quả điều tra vấn đề này được trình bày trong bảng 2.

*** Về cơ sở vật chất**

Để đánh giá thực trạng cơ sở vật chất (CSVC), trang thiết bị phục vụ công tác GDTC của Trường ĐHKT Hà Nội, đề tài tiến hành kiểm tra toàn bộ số dụng cụ, sân bãi phục vụ học tập của nhà Trường. Kết quả được thể hiện qua bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng CSVC phục vụ công tác GDTC Trường ĐHKT Hà Nội

TT	Cơ sở vật chất	Số lượng	Chất lượng	Đáp ứng nhu cầu tập luyện (%)
1	Sân điền kinh	0	0	0.0%
2	Sân bóng đá	0	0	0.0%
3	Nhà đa năng	1	Trung bình	50%
	Sân bóng chuyền	1	Khá	10%
	Sân cầu lông	3	Khá	20%
	Sân bóng rổ	1	Khá	20%

Qua bảng 3 cho thấy: CSVC hiện có của Trường ĐHKT Hà Nội để phục vụ công tác GDTC là còn thiếu về số lượng, yếu về chất lượng, với gần 13.000 sinh viên tham gia học tập tại trường, thì sân bãi, dụng cụ tập luyện như vậy chưa thể đáp ứng được nhu cầu học

tập và rèn luyện của sinh viên.

2.3. Thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa của Trường ĐHKT Hà Nội

Thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của Trường ĐHKT Hà Nội được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Hoạt động thể thao của Trường ĐHKT Hà Nội

TT	Nội dung	Chỉ tiêu
1	Số SV tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (%)	30.7%
2	Số sinh viên đạt chuẩn thể lực (%)	83.5%
3	Số câu lạc bộ TDTT	07
	Bóng đá	01
	Bóng bàn	01
	Bóng rổ	02
	Cầu lông	01
	Võ thuật	01
	Khiêu vũ thể thao	01
4	Số lớp, tổ, nhóm hoạt động TDTT (tổ, nhóm)	105
5	Số giải thể thao (Giải)	04
	Giải Bóng đá SV	1 lần/năm
	Giải Bóng rổ SV	1 lần/năm
	Giải Cầu lông SV	1 lần/năm
	Giải Bóng bàn SV	1 lần/năm
6	Thi đấu giao lưu (số lần)	3 lần/năm

Qua kết quả ở bảng 4 cho thấy: Trường ĐHKT Hà Nội đã quan tâm đến hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên, kế hoạch hoạt động thể thao hàng năm được phê duyệt với các chỉ tiêu cụ thể về: Tỷ lệ sinh viên tập thể thao ngoại khóa, Tỷ lệ sinh viên đạt chuẩn thể lực; Số câu lạc bộ thể thao; Số đội thể thao; Số giải thể thao nội bộ; Thi đấu giao lưu.

2.4. Thực trạng kết quả học tập môn

GDTC và trình độ thể lực của sinh viên Trường ĐHKT Hà Nội

*** Về kết quả học tập môn GDTC**

Đề tài đã tiến hành đánh giá kết quả học tập môn GDTC của 1050 sinh viên hệ cao đẳng Trường ĐHKT Hà Nội (trong đó có 696 nam và 354 nữ) thông qua kết quả học 03 môn thể thao (Thể dục, Bóng rổ và Võ thuật). Kết quả thể hiện ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả học môn GDTC của sinh viên Trường ĐHKT Hà Nội

Môn học	Giới tính	Kết quả							
		Giỏi		Khá		Trung bình		Không đạt	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Thể dục	Nam (n=696)	96	13.79	120	17.20	369	53.10	111	15.90
	Nữ (n=354)	42	11.86	54	15.25	198	55.93	60	16.90
Bóng rổ	Nam (n=696)	90	12.93	105	15.08	381	54.70	120	17.20
	Nữ (n=354)	36	10.16	42	11.86	210	59.32	66	18.64
Võ thuật	Nam (n=696)	105	15.10	135	19.30	330	47.40	126	18.10
	Nữ (n=354)	30	8.47	36	10.16	222	62.71	66	18.64
Trung bình	Nam sinh viên	-	13.96	-	17.20	-	51.75	-	17.09
	Nữ sinh viên	-	10.16	-	12.55	-	59.43	-	18.06

Qua bảng 5 cho thấy:

- Đối với nam sinh viên: Số sinh viên xếp loại đạt yêu cầu trung bình cả 3 môn chiếm tỷ lệ 82.91%, trong đó số loại giỏi chiếm 13.96%, loại khá chiếm tỷ lệ 17.20%; loại trung bình chiếm tỷ lệ 51.75%; xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 17.09%.

- Đối với sinh viên Nữ: Số sinh viên xếp loại đạt yêu cầu trung bình cả 3 môn chiếm tỷ lệ 81.94%, trong đó số loại giỏi chiếm 10.16%, loại khá chiếm tỷ lệ 12.55%; loại trung bình chiếm tỷ lệ 59.43%; xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 18.06%.

*** Về trình độ thể lực**

Để đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên Trường ĐHKT Hà Nội, đề tài tiến hành kiểm tra bằng 05 test trong QĐ số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Đề tài đã tiến hành đánh giá thực trạng thể lực đối với 1050 sinh viên hệ cao đẳng Trường ĐHKT Hà Nội (trong đó có 696 nam và 354 nữ). Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Thực trạng thể lực của sinh viên Trường ĐHKT Hà Nội

TT	Nội dung kiểm tra	Xếp loại					
		Tốt		Đạt		Không đạt	
		n	%	n	%	n	%
Nam sinh viên (n =696)							
1	Bật xa tại chỗ (cm)	87	12.50	498	71.55	111	15.94
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	120	17.24	510	73.27	66	9.48
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	135	19.39	480	68.96	81	11.63
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	150	21.55	474	68.10	72	10.34
Trung bình		-	17.67	-	70.48	-	11.85
Nữ sinh viên (n=354)							
1	Bật xa tại chỗ (cm)	48	13.55	252	71.48	54	15.25
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	54	15.25	258	72.88	42	11.86
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	42	11.86	246	69.49	66	18.64
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	54	15.25	264	74.57	36	10.16
Trung bình		-	13.98	-	72.86	-	13.16

Từ kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy: ĐHKT Hà Nội còn một số hạn chế, số sinh viên có kết quả kiểm tra, xếp loại ở mức không đạt yêu cầu vẫn còn nhiều.

Thực trạng thể lực chung của sinh viên Trường ĐHKT Hà Nội còn một số hạn chế, số sinh viên có kết quả kiểm tra, xếp loại ở mức không đạt yêu cầu vẫn còn nhiều.

đạt còn chiếm tỷ lệ cao, ở nam sinh viên không đạt chiếm tỷ lệ 11.85%, tỷ lệ này ở nữ sinh viên là 13.16%.

3. KẾT LUẬN

- Chương trình môn học GDTC Trường ĐHKHT Hà Nội đã được thực hiện theo đúng quy định của Bộ Giáo dục và đào tạo.

- Số lượng giảng viên vẫn chưa đáp ứng được yêu cầu về công tác GDTC của nhà trường trong giai đoạn hiện nay. Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC của nhà trường còn nhiều hạn chế, cần tăng cường, bổ sung thêm sân bãi, dụng cụ học tập để đảm

bảo cho việc học tập môn GDTC chính khóa và hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên.

- Trường ĐHKHT Hà Nội rất quan tâm đến hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên nhà trường khi xây dựng kế hoạch hoạt động TDTT hàng năm, với các chỉ tiêu cụ thể như: Tỷ lệ sinh viên tập thể thao ngoại khóa, Số câu lạc bộ thể thao; Số giải thể thao nội bộ; Thi đấu giao lưu...

- Số lượng sinh viên có kết quả học tập môn GDTC và kết quả xếp loại thể lực theo tiêu chuẩn RLTL của Bộ GD&ĐT ở mức không đạt còn chiếm tỷ lệ cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008, “Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên”*, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), Thông tư Số 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14 tháng 10 năm 2015, *Quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ Đại học*.

3. Thủ tướng chính phủ (2016), Số: 1076/QĐ-TTg, ngày 07 tháng 03 năm 1995. *Phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025*

4. Hoàng Hà (2016), *“Nghiên cứu giải pháp nhằm nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất các trường thành viên Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh”*, Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Dương Văn Tình (2019), Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sĩ giáo dục học: *“Nghiên cứu biện pháp phát triển thể lực cho sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học Kiến trúc Hà Nội”*. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Ngày nhận bài: 20/02/2024; Ngày đánh giá: 06/03/2024; Ngày duyệt đăng: 15/03/2024.

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ BẠT CẦU TRONG THI ĐẤU ĐÔI CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

A STUDY ON APPLYING SOME EXERCISES TO ENHANCE THE EFFICIENCY OF BADMINTON DRIVE TECHNIQUE IN DOUBLE COMPETITIONS FOR MALE STUDENTS OF THE BADMINTON TEAM AT ELECTRIC POWER UNIVERSITY

ThS. Trương Quốc Chí, Trường Đại học Điện Lực

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bật cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Điện Lực. Qua ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm sư phạm đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật bật cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông của Nhà trường.

Từ khóa: Bài tập, kỹ thuật bật cầu, Cầu lông, sinh viên, Trường đại học Điện lực.

Abstract: Using regular scientific research methods, the study selected 12 exercises to improve the effectiveness of badminton drive technique in double competitions for male students of the badminton team at Electric Power University. Through the application of exercises during pedagogical experimentation, the effectiveness of improving badminton drive technique in double competitions for male students of the EPU's badminton team has been clearly confirmed.

Keywords: Exercises, badminton drive technique, Badminton, students; Electric Power University (EPU).

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế thi đấu các môn thể thao đã khẳng định: "Tấn công là cách phòng thủ tốt nhất". Trong thi đấu cầu lông, đặc biệt trong thi đấu đôi, tấn công nhanh, mạnh có ý nghĩa rất to lớn. Bạt cầu là một kỹ thuật tấn công rất hiệu quả trong thi đấu đôi, nhằm đối phó những đường cầu của đối phương ở phía giữa và cuối sân. Đặc điểm của kỹ thuật bật cầu trong thi đấu đôi là: Đường cầu đi nhanh, mạnh, ngang mặt người hàng trên và chéo sân.

Qua điều tra thực tế công tác huấn luyện nam sinh viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Điện lực chúng tôi nhận thấy trong công tác huấn luyện kỹ, chiến thuật thì sự phân bố thời gian và sử dụng các bài tập để nâng cao kỹ thuật bật cầu là chưa hợp lý điều đó dẫn tới hiệu quả bật cầu chưa cao trong tập luyện và thi đấu cầu lông và chưa được các HLV cùng các nhà chuyên môn quan tâm đúng mức nên thành tích thể thao chưa cao.

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các tác giả trước

đây chúng tôi thấy chưa có đề tài nào đi sâu nghiên cứu về một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật bật cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Điện Lực.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc "Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả bật cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Điện Lực" là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả
bạt cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên
đội tuyển Cầu lông trường Đại học Điện Lực

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập ứng dụng trong giảng dạy nâng cao hiệu quả bạt

cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Điện Lực.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 huấn luyện viên, giáo viên có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện Cầu lông trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả bạt cầu
trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu (n=20).**

TT	Nội dung bài tập	Mức độ ưu tiên	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm
			n	%	n	%	n	%	
A	Bài tập phát triển thể lực								
1	Chạy 30m xuất phát cao	18	90	1	5	1	5	57	
2	Chạy 100m, xuất phát cao	12	60	2	10	6	30	46	
3	Chạy 400m, 800m	17	85	2	10	1	5	56	
4	Chạy đổi hướng theo tín hiệu cự ly 200, 400m	16	80	3	15	1	5	55	
5	Nhảy dây tốc độ	18	90	0	0	2	10	56	
6	Nằm sấp chống đẩy	19	95	1	5	0	0	59	
7	Bật bực đổi chân(40cm)	18	90	2	10	0	0	58	
8	Co tay xà đơn	9	45	4	20	7	35	42	
9	Bài tập với tạ tay trọng lượng 1-3kg	9	45	6	30	5	25	44	
10	Bài tập xoay cổ tay với tạ 3kg	9	45	6	30	5	25	44	
11	Bài tập đá bóng	10	50	2	10	8	40	42	
12	Trò chơi vận động	14	70	1	5	5	25	52	
13	Bài tập ke bụng ở thang giống	17	85	2	10	1	5	56	
14	Di chuyển ngang sân	16	80	3	15	1	5	55	
B	Bài tập phát triển kỹ, chiến thuật								
15	Bài tập mô phỏng động tác không cầu	16	80	3	15	1	5	55	
16	Cầm vợt tennis thực hiện mô phỏng động tác	12	60	1	5	7	35	45	
17	Bài tập phối hợp 2 người	17	85	2	10	1	5	56	
18	Bài tập di chuyển kết hợp với bạt cầu	11	55	4	15	5	30	46	
19	Bài tập phối hợp 4 người	18	90	1	5	1	5	57	
20	Thi đấu áp dụng kỹ thuật	18	90	2	10	0	0	58	

Thông qua số liệu đã thu được từ phỏng vấn chúng ta thấy có 12/20 bài tập được tán thành có số điểm chiếm trên 80%, và đạt từ 55 điểm trở lên (Điểm tối đa là 60 điểm). Do đó chúng tôi lựa chọn những bài tập này để huấn luyện nâng cao hiệu quả bạt cầu trong thi đấu

đôi cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm:

- Nhóm bài tập phát triển thể lực: 8 bài tập**
- Chạy 30m xuất phát cao.
 - Chạy 400m, 800m.
 - Chạy đổi hướng theo tín hiệu cự ly 200m, 400m.

- Nhảy dây tốc độ.
- Nằm sấp chống đẩy.
- Bật bực đôi chân (bực cao 40cm).
- Bài tập ke bụng ở thang gióng.
- Di chuyển ngang sân.

Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật: 4 bài tập

- Bài tập mô phỏng động tác không cầu.
- Bài tập phối hợp 2 người.
- Bài tập phối hợp 4 người.
- Thi đấu áp dụng kỹ thuật.

2.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quảbạt cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá hiệu quả bạt cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	16	53.33	12	40	2	6.67
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/15 giây)	11	36.67	11	36.67	8	26.67
3	Nhảy dây tốc độ (lần/30 giây)	16	53.33	12	40	2	6.67
4	2 người phối hợp bạt cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	27	90	2	6.67	1	3.33
5	4 người phối hợp bạt cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	28	93.33	2	6.67	0	0

Thông qua kết quả phỏng vấn trên chúng tôi đã lựa chọn được 2 test đặc trưng đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết đối với đối tượng nghiên cứu để đánh giá hiệu quả bạt cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu. Các test gồm:

- Test 1: 2 người phối hợp bạt cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)
- Test 2: 4 người phối hợp bạt cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)

Bảng 3. Hệ số tương quan của các test lựa chọn đánh giá hiệu quả bạt cầu trong thi đấu đôi với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu (n=18)

TT	Nội dung test	r	P
1	2 người phối hợp bạt cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	0.896	< 0.05
2	4 người phối hợp bạt cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	0.895	< 0.05

Kết quả bảng 3, cho thấy, hệ số tương quan phải vừa đảm bảo đủ độ tin cậy, vừa đạt từ 0,6 trở lên đã thỏa mãn điều kiện đảm bảo tính thông báo của các test, đề tài đã lựa chọn

viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Điện Lực

* Phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả bạt cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu

Qua tham khảo tài liệu và phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên cầu lông trên địa bàn Thành phố Hà Nội, chúng tôi đã lựa chọn được các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Điện Lực. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá hiệu quả bạt cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

* Xác định tính thông báo của các test đánh giá hiệu quả bạt cầu trong thi đấu đôi cho cho đối tượng nghiên cứu.

Nhằm xác định một cách chính xác tính thông báo của các test đã lựa chọn, đề tài đã tìm hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test của 02 test trên với kết quả thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

được 02 chỉ tiêu đảm bảo tính thông báo, đề tài tiếp tục sử dụng trong nghiên cứu và thử nghiệm tiếp theo.

**Đánh giá độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả bật cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu.*

Để xác định hệ số tin cậy của 02 chỉ tiêu tìm được qua phỏng vấn và qua xác định tính thông báo, đề tài tiến hành kiểm nghiệm qua

phương pháp test lặp lại cách nhau 7 ngày ở nam sinh viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Điện Lực. Tuần tự lặp test của các đối tượng và quãng nghỉ giữa hai lần lập test và điều kiện kiểm tra đều được đảm bảo như nhau giữa hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá hiệu quả bật cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Kết quả kiểm tra (n=18)		
		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	r
1	2 người phối hợp bật cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	9.12 $\pm$ 0.82	9.23 $\pm$ 0.76	0.874
2	4 người phối hợp bật cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	7.24 $\pm$ 0.55	7.41 $\pm$ 1.02	0.868

Kết quả bảng 4 cho thấy: Ở cả 2 test đề tài tiến hành kiểm tra 2 lần đều có độ tin cậy rất cao $r > 0.8$. Như vậy, đề tài sử dụng 02 chỉ tiêu này trong việc đánh giá hiệu quả bật cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu, đó là:

- Test 1: 2 người phối hợp bật cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)

- Test 2: 4 người phối hợp bật cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)

2.3. Ứng dụng và đánh giá bài tập đã lựa chọn nâng cao hiệu quả bật cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Điện Lực

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 18 nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Điện Lực và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 9 nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Điện

Lực tập luyện theo các bài tập cũ của Nhà trường.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 9 nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Điện Lực tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

- Thời gian thực nghiệm: tổ chức trong 6 tháng (trong tháng 10/2021 đến 2/2022). Mỗi tuần có 3 buổi tập.

- Kiểm tra đánh giá: Cả hai nhóm đều được kiểm tra ở các thời điểm: trước thực nghiệm, kết thúc thực nghiệm bằng các nội dung đã lựa chọn.

2.3.2. Kết quả thực nghiệm:

*** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đó lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 5 và 6.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	2 người phối hợp bật cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	9.13 $\pm$ 1.22	9.12 $\pm$ 1.18	1.107	> 0.05
2	4 người phối hợp bật cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	7.22 $\pm$ 1.35	7.20 $\pm$ 1.47	1.084	> 0.05

Bảng 6. Hiệu quả sử dụng kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đôi của 2 nhóm trước thực nghiệm (n=5)

Nhóm	Hiệu quả		Không hiệu quả		Σ
	SL	TL %	SL	TL %	
Đối chứng	28	58.33	20	41.67	48
Thực nghiệm	22	44.00	28	56.00	50

Từ kết quả ở bảng 5 và 6 cho thấy: hơn (58.33%)so với nhóm thựcnghiệm (44.00%).

- Kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ bạt cầu trong thi đấu đôi ban đầu của 2 nhóm tương đương nhau trong đội tuyển cầu lông trường Đại học Điện Lực.

- Hiệu quả thực hiện kỹ thuật bạt cầu của nhóm đối chứng tốt hơn nhóm thực nghiệm, số lần thực hiện có hiệu quả nhóm đối chứng cao

** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.*

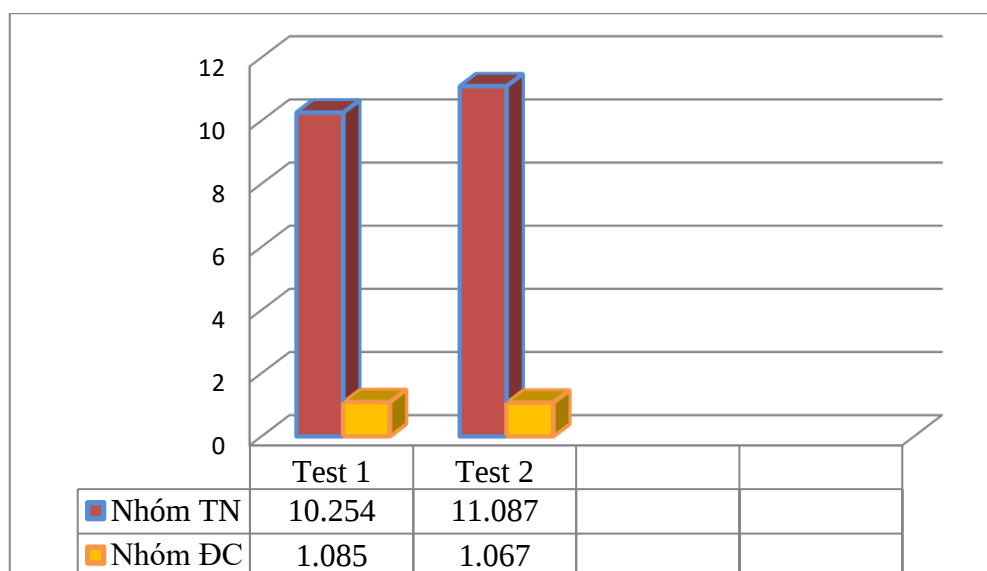
Sau 6 tháng thực nghiệm,các đối tượng nghiên cứu đó được trang bị một cách tương đối đầy đủ về năng lực chuyên môn, kỹ thuật-chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý, kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đôi trong chương trình giảng dạy - huấn luyện, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá kết quả của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 7, bảng 8, bảng 9 và biểu đồ 1:

Bảng 7. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	2 người phối hợp bạt cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	9.52 $\pm$ 1.12	11.26 $\pm$ 0.57	3.685	< 0.05
2	4 người phối hợp bạt cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	7.85 $\pm$ 1.15	9.08 $\pm$ 0.87	3.758	< 0.05

Bảng 8. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm sư phạm (nA = nB = 9)

T T	Test	Nhóm Đối chứng ($\bar{X} \pm \delta$)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)	Nhóm Thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	2 người phối hợp bạt cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	9.13 $\pm$ 1.22	9.52 $\pm$ 1.12	1.085	9.12 $\pm$ 1.18	11.26 $\pm$ 0.57	10.254
2	4 người phối hợp bạt cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	7.22 $\pm$ 1.35	7.85 $\pm$ 1.15	1.067	7.20 $\pm$ 1.47	9.08 $\pm$ 0.87	11.087



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích các test kiểm tra của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm

Bảng 9. Hiệu quả sử dụng kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đôi của 2 nhóm sau thực nghiệm

Nhóm	Hiệu quả		Không hiệu quả		Σ
	SL	TL %	SL	TL %	
Đối chứng	31	59.62	21	40.38	52
Thực nghiệm	48	80.00	12	20.00	60

Từ kết quả trình bày ở bảng 7 đến bảng 9 và biểu đồ 1 ta thấy:

- Tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đó có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Diễn biến thành tích đạt được của cả 02 test nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đơicủa nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

- Mức độ sử dụng kỹ thuật bạt cầu của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối chứng, đồng thời số lần thực hiện có hiệu quả kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đôi của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng (Nhóm thực nghiệm chiếm 80.00%, nhóm đối chứngchiếm 59.62%), đồng thời số lần thực hiện không hiệu quả nhóm đối chứng cao hơn hẳn nhóm thực nghiệm (Nhóm thực nghiệm chỉ

chiếm 20.00%, nhóm đối chứng chiếm tới 40.38%).

Điều này chứng tỏ các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng vào thực nghiệm huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nam sinh viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Điện Lực có kết quả cao. Cụ thể được trình bày qua biểu đồ nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm sau thực nghiệm.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả bạt cầutrong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lôngtrường Đại học Điện Lực. Sau 6 tháng thực nghiệm và kiểm tra chúng tôi thấy các bài tập do chúng tôi lựa chọn đã có hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả bạt cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lôngtrường Đại học Điện Lực với giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Quang Hải, Nguyễn Duy Quyết (2023), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
 2. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông*, Dịch: Lê Đức Chương, NXB TĐTT Hà Nội 2000.
 3. Hướng Xuân Nguyên, Mai Thị Ngoãn, Trần Văn Vinh (2008), *Giáo trình Cầu lông*, NXB TĐTT.
 4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
 5. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao* - NXB TĐTT Hà Nội.
- Nguồn bài báo:** Trương Quốc Chí (2022), Trích từ đề tài cấp cơ sở đã được nghiệm thu: "*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả bật cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Điện Lực*".
- Ngày nhận bài: 15/02/2024; Ngày đánh giá: 04/03/2024; Ngày duyệt đăng: 15/03/2024.

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC NHANH TRONG BƠI ÉCH CỤ LY 50M CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 14 - 15 CÂU LẠC BỘ BƠI LẶN THỦ ĐÔ, HÀ NỘI

APPLICATION AND EVALUATION OF EFFECTIVE EXERCISES TO DEVELOP QUICK STRENGTH IN 50M LETCH SWIMMING FOR FEMALE ATHLETES AGED 14 - 15 CAPITAL DIVING CLUB, HANOI

ThS. Vũ Thị Thu Hà, CN. Đinh Hồng Anh
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, đề tài lựa chọn được 11 bài tập nhằm phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ vận động viên lứa tuổi 14 - 15 câu lạc bộ Bơi lặn Thủ Đô, Hà Nội. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bơi ếch; Sức nhanh; Vận động viên lứa tuổi 14 – 15; Câu lạc bộ Bơi lặn Thủ Đô, Hà Nội.

Abstract: Based on theoretical and practical research, the project selected 11 exercises to develop speed in 50m breaststroke swimming for female athletes aged 14 - 15 from Thu Do, Hanoi Swimming and Diving Club. Through practical testing, it has been shown that the exercises selected and applied in practice by the project have been highly effective in developing speed in distance 50m breaststroke swimming for research subjects.

Keywords: Breaststroke; Quick strength; Athletes aged 14 - 15; Thu Do, Hanoi Swimming and Diving Club.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi ếch là một kiểu bơi được nhiều người yêu thích bởi chúng khá dễ thực hiện và có thể nghỉ ngơi thoải mái trong khi bơi. Khi thực hiện động tác của kiểu bơi này, chúng ta sẽ mô phỏng kiểu và tư thế của con ếch khi di chuyển dưới nước. Bơi ếch cũng như các kiểu bơi khác đều phải đòi hỏi sự vận động của toàn bộ cơ thể, đặc biệt là hệ xương. Do đó, khi bơi ếch đều đặn, hệ xương được kích hoạt và trở nên linh hoạt, chắc chắn hơn. Ngoài ra, động tác bơi ếch còn kéo giãn xương và rất tốt cho sự phát triển chiều cao. Nếu trẻ em tập bơi ếch từ nhỏ, chúng sẽ có được khả năng tăng chiều cao tối ưu khi lớn lên, vì thế nó được xem như là một phương pháp tăng chiều cao hiệu quả. Việc vận động toàn bộ cơ thể sẽ giúp các mạch máu

được lưu thông tốt hơn, cải thiện nhịp tim và sức khỏe của cả hệ tim mạch nói chung.

Câu lạc bộ (CLB) Bơi lặn Thủ Đô - Thành phố Hà Nội là một trong những CLB bơi lội phát triển mạnh về giảng dạy - huấn luyện phong trào bơi cho mọi lứa tuổi trên địa bàn Thành phố Hà Nội. Trong những năm gần đây, CLB đã rất quan tâm - chú trọng việc huấn luyện đội tuyển tham gia thi đấu các giải phong trào do các cấp cơ sở tổ chức. Qua thực tế cho thấy, thành tích cự ly 50m bơi ếch của nữ vận động viên (VĐV) lứa tuổi 14 -15 thuộc CLB còn thấp, chưa đảm bảo được yêu cầu về chuyên môn, thời gian thực hiện cự ly, tần số động tác... còn thấp. Chính vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập nâng cao sức nhanh trong cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 -15 CLB Bơi lặn Thủ Đô là một việc làm cần thiết.

Xác định được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ vận động viên lứa tuổi 14 - 15 câu lạc bộ Bơi lặn Thủ Đô, Hà Nội”.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội

2.1.1. Nguyên tắc lựa chọn bài tập

Đề tài tiến hành phân tích tổng hợp các tài liệu chuyên ngành về tuyển chọn và huấn luyện VĐV bơi, các tài liệu về quan điểm và nguyên tắc huấn luyện, học thuyết huấn luyện, lý luận và phương pháp giáo dục thể chất, đồng thời phân tích cụ thể thực trạng và nguyên nhân dẫn tới sự hạn chế về trình độ sức nhanh trong bơi ếch... Trên cơ sở đó, đề tài xác định có 4 nguyên tắc khi lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa

tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội, các nguyên tắc đó là:

- Nguyên tắc tính thực tiễn: Các bài tập phải xuất phát từ thực tiễn của CLB Bơi lặn Thủ đô.

- Nguyên tắc tính đồng bộ: Các bài tập phải đa dạng nhiều mặt và trực diện giải quyết các vấn đề của thực tiễn.

- Nguyên tắc tính khả thi: Các bài tập đề xuất phải có được khả năng thực thi phù hợp với đối tượng và điều kiện thực tiễn của CLB.

- Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học: Các bài tập phải mang tính khoa học và giải quyết vấn đề có tính khoa học.

2.2.2. Lựa chọn bài tập

Trên cơ sở nghiên cứu, phân tích tổng hợp các tài liệu liên quan, đề tài xác định được 26 bài tập thường được sử dụng trong việc phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho VĐV bơi lội, để đảm bảo tính khách quan trong việc lựa chọn bài tập, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 15 các giáo viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm đang công tác giảng dạy, huấn luyện môn bơi lội tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội và các CLB - Trung tâm Bơi lội thuộc khu vực Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội (n=15)

T T	Bài tập	U'T 1 3 điểm	U'T 2 2 điểm	U'T 3 1 điểm	Tổng điểm	Tỷ lệ %
1	Chạy tốc độ 30m XPC (s)	13	2	0	43	95.6
2	Chạy tốc độ 60m XPC (s)	4	2	9	25	55.6
3	Xuất phát và chạy tăng tốc độ 15-30m từ tư thế chuẩn bị ngồi, theo tín hiệu (s)	3	2	10	23	51.1
4	Các bài tập chạy TĐC lặp lại 30-60m (s)	2	4	9	23	51.1
5	Các bài tập chạy cầu thang 30-50m (s)	4	5	6	28	62.2
6	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 30s tốc độ tối đa (lần)	13	2	0	43	95.6
7	Tập co - duỗi tay với tạ Ante (3 kg) 15-20 lần	7	2	6	31	68.9
8	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống liên tục với trọng lượng bằng 40-50% trọng lượng cơ thể 15 lần	14	1	0	44	97.8

T T	Bài tập	U'T 1 3 điểm	U'T 2 2 điểm	U'T 3 1 điểm	Tổng điểm	Tỷ lệ %
9	Gánh tạ trọng lượng bằng 30-40% trọng lượng cơ thể thực hiện bật nhảy đồng thời bằng hai chân 15 lần	8	2	5	33	73.3
10	Gánh tạ trọng lượng bằng 30-40% trọng lượng cơ thể thực hiện bật nhảy đổi chân trước - sau 15 lần	6	6	3	33	73.3
11	Bật cóc 30m (s)	13	1	1	42	93.3
12	Bật nhảy lò cò 20-30m (s)	2	3	10	22	
13	Kéo dây cao su 30s (lần)	8	1	6	32	
14	Nhảy dây đơn 30s	12	3	0	42	93.3
15	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	13	1	1	42	93.3
16	Bơi 3L x 12,5m chân ếch, tay bám phao	12	3	0	42	93.3
17	Ném bóng 150g (m)	9	1	5	34	
18	Bơi kéo xô và tay đeo bàn quạt 2lần x 50m quãng nghỉ 3 phút	14	0	1	43	95.6
19	Kéo dây cao su 30s x 2lần x 2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3').	5	5	5	30	66.7
20	Bơi kéo giãn dây cao su 2lần x 2tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3')	8	1	6	32	71.1
21	Bơi tốc độ 2L x 50m phối hợp bơi ếch với bàn quạt quãng nghỉ 3 phút	14	1	0	44	97.8
22	Bơi tốc độ theo dây cao su 2 lần x 50m, quãng nghỉ 3 phút	8	2	5	35	77.8
23	Quạt tay ếch với dây cao su 30s x 2 lần x 2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3')	13	2	0	43	95.6
24	Bơi ếch 3L x 12,5m phối hợp với chân vịt	15	0	0	45	100
25	Bài tập thi đấu bóng rổ	7	7	1	32	71.1
26	Bài tập kéo co	6	5	4	30	66.7

Từ kết quả thu được ở bảng 1, đề tài lựa chọn được 11 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội (các bài tập có ý kiến tán thành từ 90% trở lên).

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội

2.2.1. Lựa chọn test đánh giá

Qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 10 test đánh giá sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho đối tượng nghiên cứu. Với mục đích lựa chọn các test ứng dụng nhằm đánh giá sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu phù hợp với các điều kiện thực tiễn của cơ sở trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã tiến hành điều tra thực trạng về các hình thức, về các nội dung kiểm tra và các chỉ tiêu thường được áp dụng trong việc đánh giá sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu thông qua hình thức phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14-15 CLB Bơi lặn thủ đô - TP Hà Nội (n=15)

TT	Nội dung test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy XPC 30m (s)	9	60.0	1	6.7	5	33.3
2	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	12	80.0	3	20.0	0	0
3	Bật cóc 30m (s)	14	93.3	1	6.7	0	0
4	Bật Cao tại chỗ (cm)	4	26.7	5	33.3	6	40.0
5	Ném bóng 150g (m)	8	53.4	2	13.3	5	33.3
6	Bơi ếch với áo cản nước 50m (s)	6	40.0	3	20.0	6	40.0
7	Quạt tay bơi ếch kéo dây cao su (s)	5	33.3	2	13.3	8	53.4
8	Bơi đập chân ếch 20m tay bám phao (s)	15	100.0	0	0	0	0
9	Bơi ếch tốc độ cự ly 25m (s)	13	86.6	1	6.7	1	6.7
10	Bơi ếch tốc độ cự ly 50m (s)	7	46.7	3	20.0	5	33.3

Qua kết quả ở bảng 2, đề tài lựa chọn được 04 test để đánh giá sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 -15 CLB Bơi lặn thủ đô - TP Hà Nội, các test này đều có ý kiến tán thành từ 80% trở lên, đó là các test 2, 3, 8, 9.

Tiếp theo, đề tài tiến hành kiểm tra, xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đánh giá sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 -15 CLB Bơi lặn thủ đô - TP Hà Nội. Kết quả cho thấy, cả 04 test trên đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, cho phép sử dụng trong thực tiễn để test đánh

giá sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m của đối tượng nghiên cứu.

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội

Trước khi đi vào thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra theo các test mà đề tài đã lựa chọn để lấy số liệu ban đầu. Sau khi xử lý số liệu bằng toán học thống kê, kết quả kiểm tra được đề tài trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra của 2 nhóm trước thực nghiệm

(n_A = n_B = 4)

T T	Các test	NĐC $\bar{x} \pm \sigma$	NTN $\bar{x} \pm \sigma$	So sánh	
				t _{tính}	p
1	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	15.5±2.5	15.0±3.0	1.841	>0.05
2	Bật cóc 30m (s)	11.20±0.21	11.30±0.23	1.766	>0.05
3	Bơi đập chân ếch 20m tay bám phao (s)	34.50±2.54	34.40±2.52	1.633	>0.05
4	Bơi ếch tốc độ cự ly 25m (s)	19.84±1.42	19.86±1.44	1.715	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu các test của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đối đồng đều với t_{tính} < t_{bảng} ở ngưỡng xác suất p>0.05. Điều này chứng tỏ

rằng 2 nhóm không có sự khác biệt về thành tích trước khi vào thực nghiệm.

Sau khi đánh giá hiệu quả phát triển sức nhanh của cả hai nhóm thực nghiệm và đối

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

chúng chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm áp dụng các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn được trong tiến trình huấn luyện. Sau 6 tuần,

chúng tôi lại tiến hành kiểm tra tố chất sức nhanh qua 4 Test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra sức nhanh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tuần thực nghiệm ($n_A = n_B = 4$)

TT	Thông số toán thống kê Test	NĐC $\bar{x} \pm \delta$	NTN $\bar{x} \pm \delta$	t _{tính}	P
1	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	16.0±3.0	17.0±2.5	2.418	<0.05
2	Bật cóc 30m (s)	11.09±0.24	10.83±0.25	2.376	<0.05
3	Bơi đập chân ếch 20m tay bám phao (s)	34.25±2.65	33.90±2.62	2.363	<0.05
4	Bơi ếch tốc độ cự ly 25m (s)	19.68±1.45	19.46±1.48	2.395	<0.05

Qua bảng 4 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm, so sánh kết quả kiểm tra tố chất sức nhanh của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở cả 2 test đều thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, hiệu quả tố chất sức nhanh của nhóm thực nghiệm và

nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể sau 06 tuần thực nghiệm.

Để thể hiện rõ mức độ tăng trưởng của từng nhóm sau thời gian thực nghiệm, đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các test giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Nhịp tăng trưởng của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm ($n_A = n_B = 4$)

TT	Test	Nhóm ĐC		W %	Nhóm TN		W %
		TTN	STN		TTN	STN	
1	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	15.5 ±2.5	16.0 ±3.0	2.8	15.0 ±3.0	17.0 ±2.5	12.5
2	Bật cóc 30m (s)	11.20 ±0.21	11.09 ±0.24	1.0	11.30 ±0.23	10.83 ±0.25	4.2
3	Bơi đập chân ếch 20m tay bám phao (s)	34.50 ±2.54	34.25 ±2.65	0.7	34.40 ±2.52	33.90 ±2.62	1.5
4	Bơi ếch tốc độ cự ly 25m (s)	19.84 ±1.42	19.68 ±1.45	0.8	19.86 ±1.44	19.46 ±1.48	2.0
	Tổng	-	-	5.3	-	-	20.2

Qua bảng 5 cho thấy, sau 06 tuần thực nghiệm, hiệu quả phát triển sức nhanh của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, nghĩa là các bài tập do đề tài lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc phát triển nâng cao bài tập phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội.

Để làm sáng tỏ hơn nữa tác động của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội, đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra qua các test của đối tượng nghiên cứu với nữ VĐV lứa tuổi 14 -15 của Trung tâm Olympia Việt Nam. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. So sánh các test đánh giá sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14-15 CLB Bơi lặn thủ đô và nữ VĐV lứa tuổi 14-15 Trung tâm Olympia Việt Nam sau thực nghiệm ($n_A = n_B = 4$)

TT	Các test	CLB thủ đô $\bar{x} \pm \delta$	TT Olympia $\bar{x} \pm \delta$	So sánh	
				t	p
1	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	15.5±3.0	17.0±2.5	2.227	<0.05
2	Bật cóc 30m (s)	11.25±0.22	10.83±0.25	2.305	<0.05
3	Bơi đập chân ếch 20m tay bám phao (s)	34.45±2.53	33.90±2.62	2.271	<0.05
4	Bơi ếch tốc độ cự ly 25m (s)	19.85±1.43	19.46±1.48	2.264	<0.05

Qua bảng 6 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm, sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội đã có sự tiến bộ hơn rất nhiều so với trước thực nghiệm. Có thể nói rằng, các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài lựa chọn được 11 bài tập chuyên môn ứng dụng trong quá trình giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển sức nhanh trong bơi ếch

cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn thủ đô, Hà Nội.

- Sau quá trình thực nghiệm các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14-15 CLB Bơi lặn thủ đô, Hà Nội, sự khác biệt có ý nghĩa với $t_{tính} > t_{bảng}$, $p < 0.05$. Đánh giá nhịp tăng trưởng sau quá trình thực nghiệm của hai nhóm cho thấy, tổng mức tăng trưởng của nhóm thực nghiệm là tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*, NXB TDTT Hà Nội.

2. Nguyễn Duy Quyết và cộng sự (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, NXB TDTT Hà Nội.

3. Nguyễn Văn Trạch, Vũ Chung Thuỷ, Nguyễn Đức Thuận (2004), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bơi*, NXB TDTT, Hà Nội.

4. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (1999), *Huấn luyện bơi lội*, NXB TDTT Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Đinh Hồng Anh (2023), Bài báo được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp: “*Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ vận động viên lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Thành phố Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/01/2024; Ngày đánh giá: 9/02/2024; Ngày duyệt đăng: 07/03/2024.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ ĐÔ HÀ NỘI

ASSESSMENT OF THE CURRENT STATUS OF PHYSICAL EDUCATION FOR NON- PROFESSIONAL STUDENTS AT HANOI METROPOLITAN UNIVERSITY

ThS. Đào Thị Phương Chi - Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Tóm tắt: Đánh giá thực trạng Giáo dục thể chất cho sinh viên không chuyên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội là nhiệm vụ quan trọng và thường xuyên nhằm nâng cao hiệu quả đào tạo theo tiến trình đổi mới giáo dục. Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy để kiểm tra, đánh giá thực trạng đội ngũ giảng viên; cơ sở vật chất phục vụ dạy học; trình độ thể lực và kết quả học tập của sinh viên sau khi áp dụng chương trình Giáo dục thể chất theo nhu cầu đã được nhà trường triển khai trong những năm gần đây.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, thực trạng, sinh viên không chuyên, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

Abstract: Assessing the current status of Physical Education for nonspecialized students at Hanoi Metropolitan University is important regular task to improve training effectiveness according to the educational innovation process. The project uses routine research methods to examine and evaluate the current status of the teaching staff; facilities for teaching; Physical level and academic results of students after applying the Physical Education program according to demand of learners that has been implemented in recent years.

Keywords: Physical education, current situation, non-professional students, Hanoi Metropolitan University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Thủ đô Hà Nội (ĐHTĐHN) đang trên đà phát triển với quy mô đào tạo đa ngành nhằm đáp ứng nhu cầu của xã hội trong giai đoạn mới. Quán triệt tinh thần “gắn giáo dục tri thức, đạo đức, thẩm mỹ, kỹ năng sống với giáo dục thể chất, nâng cao tầm vóc con người Việt Nam, đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ tổ quốc”, việc đổi mới giáo dục đào tạo đã được triển khai mạnh mẽ và công tác giáo dục thể chất (GDTC) đã đặc biệt được quan tâm trong những năm gần đây.

Thực hiện đổi mới giáo dục đại học theo hướng phát huy năng lực của người học, đào tạo theo nhu cầu xã hội, công tác GDTC của trường được tổ chức theo hình thức tự chọn nhằm tối ưu hóa hoạt động chuyên môn, phong phú về nội dung và hình thức học tập. Trong chương trình đào tạo, GDTC không chỉ là học phần bắt buộc mà còn là hoạt động ngoại khóa quan trọng, là phương tiện để nâng cao sức

khỏe, giáo dục ý thức đạo đức nghề nghiệp của sinh viên. Đa phần sinh viên đã nhận thức được vai trò của việc rèn luyện thể chất đối với sự phát triển toàn diện của bản thân để chuẩn bị sẵn sàng gia nhập lực lượng lao động xã hội. Việc thực hiện đề án GDTC theo nhu cầu người học đã nhận được sự hưởng ứng của đông đảo giảng viên và sinh viên trong trường. Để có cơ sở đánh giá thực trạng công tác GDTC trong những năm gần đây, chúng tôi đã tiến hành điều tra, thống kê điều kiện cơ sở vật chất và đội ngũ giảng viên làm công tác GDTC của nhà trường; đánh giá chương trình đào tạo; kiểm tra đánh giá trình độ thể lực và kết quả học tập môn GDTC của sinh viên sau khi kết thúc học phần GDTC.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Quan sát sư phạm; Phỏng vấn; Kiểm tra sư phạm; Toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng công tác GDTC cho sinh viên không chuyên tại Trường ĐHTĐHN

2.1.1. Thực trạng đội ngũ giảng viên và cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC không chuyên tại Trường ĐHTĐHN

Cùng với sự phát triển không ngừng về quy mô, yêu cầu và chất lượng công tác đào tạo, đội ngũ giáo viên cũng không ngừng được củng cố, phát triển. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC Khoa học Thể thao và Sức khỏe trường ĐHTĐHN được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC cơ hữu trường Đại học Thủ đô Hà Nội năm học 2022 – 2023 (n=20)

Đặc điểm	Giới tính		Thâm niên		Trình độ			Chuyên ngành	
	Nam	Nữ	Trên 10 năm	Dưới 10 năm	Tiến sĩ	Thạc sĩ	Đại học	GDTC	Khác
Số lượng	16	4	18	2	4	16	0	20	0
Tỉ lệ (%)	80.0	20.0	90.0	10.0	20.0	80.0	0.00	100.0	56.25
Tỷ lệ giảng viên GDTC/Sinh viên không chuyên: 1/320									

Qua bảng 1 cho thấy, về số lượng và trình độ, đội ngũ giảng viên GDTC của trường đã đảm bảo chuẩn hóa theo quy định, phần lớn giảng viên đã tham gia các khoá đào tạo về trọng tài quốc gia và tập huấn chuyên môn các môn thể thao do các liên đoàn, hiệp hội thể thao tổ chức. Tuy nhiên, với việc không ngừng tăng cường quy mô và ngành nghề đào tạo cùng với yêu cầu cải tiến nội dung chương trình giảng dạy của nhà trường theo hướng tự

chọn, phát huy năng lực của người học, đáp ứng nhu cầu xã hội thì việc bổ sung về số lượng cũng như nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ cho giảng viên GDTC vẫn đang là vấn đề cần sớm được giải quyết.

Đề tài tiến hành khảo sát thực trạng cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ phục vụ công tác GDTC tại các cơ sở của nhà trường. Kết quả được trình bày ở bảng 2 và 3 dưới đây.

Bảng 2. Thực trạng về cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ phục vụ công tác GDTC tại trường ĐHTĐHN

TT	Sân bãi - dụng cụ	Số lượng	Chất lượng (ước tính theo khấu hao)	Địa điểm
1	Bàn bóng bàn	10	40%	Nhà thể chất cơ sở 1; 2; 4
2	Đường chạy 10 m	03	50%	Sân cơ sở 2 và 4
3	Đệm nhảy cao	06	40%	40%
4	Hồ nhảy xa	03	40%	Sân đất cơ sở 2; 4
5	Khu vực đẩy tạ	02	40%	Sân đất cơ sở 2; 3
6	Sân đá cầu	16	40%	Sân xi măng
7	Sân bóng chuyền	06	40%	Sân xi măng cơ sở 2; 3; 4
8	Sân bóng rổ	06	40%	Sân xi măng cơ sở 1; 2; 4
9	Sân cầu lông	13	40%	Sân xi măng
10	Xà kép	01	20%	Nhà thể chất cơ sở 1
11	Xà lệch	01	50%	Nhà thể chất cơ sở 1
12	Phòng tập	04	40%	Nhà thể chất cơ sở 1; 2; 4
Tổng diện tích dành cho tập luyện: 3500m ²				

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

Qua bảng 2 cho thấy, cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy học tập nội khoá và ngoại khoá hiện còn đang rất thiếu về số lượng, chủng loại và chưa đảm bảo về chất lượng. Việc tổ chức hoạt động GDTC tại bốn cơ sở nằm ở cả nội và ngoại thành Hà Nội cũng gây khó khăn không nhỏ cho việc giảng dạy, học tập GDTC. Thực trạng

này cho thấy, để đảm bảo tổ chức GDTC theo nhu cầu cần có hướng liên kết với các cơ sở có sân bãi, phòng tập đủ tiêu chuẩn, tăng cường thực tế chuyên môn, thành lập các câu lạc bộ TDTT, triển khai đề án xây dựng các công trình TDTT hiện đại, đồng bộ, đúng tiêu chuẩn.

Bảng 3. Thực trạng về dụng cụ tập luyện phục vụ công tác GDTC tại trường Đại học Thủ đô Hà Nội

TT	Dụng cụ tập luyện	Số lượng	Tỷ lệ dụng cụ/sinh viên	Ghi chú
1	Bóng đá (quả)	30	1/3	Trang bị theo năm học
2	Bóng chuyền (quả)	40	1/4	Trang bị theo năm học
3	Bóng rổ (quả)	90	1/3	Trang bị theo năm học
4	Cột + lưới cầu lông (bộ)	13	1/5	Cả cột tự chế
5	Vợt cầu lông (cái)	90	1/3	Trang bị theo nhu cầu thực tế
6	Quả cầu lông (quả)	400	1/3	Trang bị theo học kỳ
7	Vợt bóng bàn (cái)	40	1/2	Trang bị theo nhu cầu thực tế
8	Quả bóng bàn (quả)	30	1/3	Trang bị theo học kỳ
9	Dụng cụ nhảy cao (bộ)	03	1/4	Trang bị theo nhu cầu thực tế

Kết quả bảng trên 3 cho thấy, dụng cụ tập luyện phục vụ giảng dạy cho sinh viên đã bước đầu được đảm bảo với lưu lượng khoảng 30 sinh viên /1 lớp. Phương tiện, dụng cụ tập luyện được tối ưu hóa qua hình thức tổ chức tập luyện luân phiên, giúp giảm mật độ và tăng cường khả năng tiếp thu kỹ thuật động tác và rèn luyện thể lực của sinh viên.

Chương trình đào tạo và đề cương chi tiết các học phần GDTC cho sinh viên không chuyên đã tuân thủ tính pháp lý theo Quyết định số 43/2007/QĐ-BGDĐT của Bộ GD&ĐT; Nghị định số 11/2015/NĐ-CP của Thủ tướng chính phủ; Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT của Bộ GD&ĐT đồng thời tuân thủ các quyết định đã ban hành của Trường ĐHTĐHN.

2.1.2. Thực trạng chương trình GDTC cho sinh viên không chuyên Trường ĐHTĐHN

Bảng 4. Phân phối chương trình GDTC đại trà

Học phần	Nội dung	Thời gian (tiết)	Hình thức
1	1. Kiến thức cơ bản	30	Nội dung bắt buộc với tất cả sinh viên
	2. Đội hình đội ngũ		
	3. Bài thể dục tay không liên hoàn 32 động tác		
	4. Nhảy dây		
	5. Bài thể dục với gậy 32 nhịp		
2	1. Taekwondo	30	Sinh viên tự chọn 1 trong 3 nội dung
	2. Dancesport		
	3. Bóng rổ		

Học phần	Nội dung	Thời gian (tiết)	Hình thức
3	1. Bóng chuyền	30	Sinh viên tự chọn 1 trong 3 nội dung
	2. Bóng bàn		
	3. Cầu lông		

Chương trình GDTC đại trà (theo mô hình truyền thống) có thời lượng thiểu là 3 tín chỉ (90 tiết), nội dung gồm 3 học phần, giảng dạy trong 3 học kỳ. Phần lý thuyết có thể tách riêng thành 1 tín chỉ (15 tiết), hoặc lồng ghép với phần thực hành. Phần thực hành có thời lượng tối thiểu 75 tiết, nội dung gồm các môn bắt buộc (Điền kinh, Thể dục).

Bảng 5. Phân phối chương trình GDTC theo nhu cầu

TT	Nội dung	Thời gian (tiết)	Học phần	Hình thức
1	Bóng chuyền	30 + 30 + 30	1 + 2 + 3	Sinh viên tự chọn 1 trong 16 nội dung (môn thể thao)
2	Bóng rổ			
3	Bóng đá			
4	Cầu lông			
5	Bóng bàn			
6	Bóng ném			
7	Tennis			
8	Đá cầu			
9	Thể dục nhịp điệu			
10	Thể dục thẩm mỹ			
11	Khiêu vũ thể thao			
12	Karatedo			
13	Taekwondo			
14	Vovinam			
15	Võ cổ truyền dân tộc			
16	Bơi			

Chương trình GDTC tự chọn (GDTC theo nhu cầu) có thời lượng thiểu là 3 tín chỉ (90 tiết), nội dung chỉ có phần tự chọn, giảng dạy trong 3 học kỳ. Phần lý thuyết có thể tách riêng thành 1 tín chỉ (15 tiết), hoặc lồng ghép với phần thực hành. Phần thực hành có thời lượng tối thiểu 75 tiết, nội dung là tự chọn 1 trong 16 môn thể thao. Việc triển khai giảng dạy các môn thể thao theo nhu cầu vừa phù hợp với xu hướng lựa chọn của giới trẻ, thuận tiện, hiệu quả trong khâu tổ chức, vừa phát huy các loại hình hoạt động thể chất đa dạng phong phú, là tiền đề để thu hút đông đảo sinh viên theo học, phù hợp với mục tiêu phát huy năng lực người học, phát huy năng lực của đội ngũ giảng viên. Đồng thời, việc đổi mới là động lực để hoàn thiện các quy chế, giải pháp

tăng cường đầu tư cơ sở vật chất, đáp ứng nhu cầu người học theo định hướng tự chủ.

2.2. Đánh giá kết quả GDTC không chuyên tại Trường DHTĐHN

Sau quá trình triển khai, chương trình GDTC theo nhu cầu được đông đảo sinh viên lựa chọn (tỷ lệ trung bình là 80%). Để đánh giá hiệu quả chương trình GDTC chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung của sinh viên trước và sau khi thực hiện chương trình GDTC đại trà và GDTC theo nhu cầu theo kế hoạch giảng dạy. Để đánh giá kết quả GDTC cho sinh viên, đề tài căn cứ vào kết quả kiểm tra thể lực và kết quả thi kết thúc học phần GDTC. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chung của hai nhóm sinh viên trước và sau khi

học theo chương trình GDTC đại trà và GDTC trình bày ở bảng 6 và bảng 7.
theo nhu cầu (trước và sau thực nghiệm) được

Bảng 6. Kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên trước và sau thực nghiệm chương trình GDTC đại trà (n=200)

TT	Nội dung	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
Nam (n = 43)					
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.59±0.50	5.19±0.49	2.65	<0.05
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.92±0.95	12.40±0.96	2.27	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	208.94±17.82	216.88±13.22	3.54	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	952.35±76.39	1006.17±63.72	5.16	<0.05
Nữ (n = 157)					
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.63±0.62	6.27±0.52	2.18	<0.05
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.95±1.03	12.26±0.83	2.83	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	154.34±11.21	160.12±10.02	2.97	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	895.88±65.91	906.64±58.33	2.73	<0.05

Kết quả bảng 6 cho thấy thể lực chung của nhóm sinh viên học GDTC đại trà trước và sau thực nghiệm có sự khác biệt ở cả sinh viên nam và sinh viên nữ. Tại bốn nội dung kiểm tra đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.05$. Điều này đã chứng minh hiệu quả của chương trình GDTC đại trà đối với sự phát triển thể lực của sinh viên.

Bảng 7. Kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên trước và sau thực nghiệm chương trình GDTC theo nhu cầu (n=200)

TT	Nội dung	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
Nam (n = 32)					
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.58±0.52	5.21±0.48	2.04	<0.05
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.89±0.97	12.37±0.92	2.29	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	211.04±17.82	217.25±14.12	2.84	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	962.27±77.31	1006.17±64.03	4.38	<0.05
Nữ (n = 168)					
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.47±0.62	6.21±0.53	2.04	<0.05
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.84±9.08	12.17±0.84	2.65	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	155.01±11.19	161.03±10.06	2.92	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	897.67±64.51	908.46±59.30	2.69	<0.05

Kết quả bảng 7 cho thấy thể lực chung của cả sinh viên nam và sinh viên nữ tại bốn nội dung kiểm tra sau khi học GDTC đại trà có sự khác biệt so với trước khi học với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, ở ngưỡng $P < 0.05$. Điều này đã khẳng định hiệu quả của chương trình GDTC theo nhu cầu đối với trình độ thể lực của sinh viên sau khi hoàn thành học phần.

Tiếp theo, đề tài xếp loại kết quả kiểm tra thể lực và kết quả thi kết thúc học phần GDTC của hai nhóm sinh viên sau khi thực hiện chương trình GDTC trong bảng 8 và 9.

Bảng 8. Xếp loại thể lực của sinh viên sau thực nghiệm

Đối tượng		Xếp loại	Chạy 30m XPC (s)		Chạy con thoi 4x10m (s)		Bật xa tại chỗ (cm)		Chạy tuý sức 5 phút (m)	
			m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
GDTC đại trà	Nam (43)	Tốt	5	11.6	7	16.3	8	18.6	5	11.6
		Đạt	35	81.4	32	74.4	32	74.4	34	79.1
		K.đạt	3	7.0	4	9.3	3	7.0	4	9.3
	Nữ (157)	Tốt	19	12.1	21	13.4	15	9.6	14	8.9
		Đạt	129	82.2	126	80.2	128	81.5	125	79.6
		K.đạt	9	5.7	10	6.4	14	8.9	18	11.5
GDTC theo nhu cầu	Nam (32)	Tốt	6	18.8	5	15.6	5	15.6	6	18.8
		Đạt	25	78.1	24	75.0	25	78.1	24	75.0
		K.đạt	1	3.1	3	9.4	2	6.2	2	6.2
	Nữ (168)	Tốt	22	13.1	26	15.5	23	13.7	19	11.3
		Đạt	138	82.1	135	80.3	137	81.5	139	82.7
		K.đạt	8	4.8	7	4.2	8	4.8	10	6.0

Bảng 8 cho thấy xếp loại thể lực chung của sinh viên sau khi học GDTC của sinh viên theo các nội dung kiểm tra có tỉ lệ “Tốt” và “Đạt” ở mức cao, tỉ lệ “Không đạt” dưới 10%.

Bảng 9. Kết quả xếp loại điểm học phần GDTC của sinh viên

Nhóm	Giới tính	Khá, Giỏi		Trung bình		Yếu, Kém	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
Giáo dục thể chất đại trà (n=200)	Nam (43)	10	23.3	32	74.4	1	2.3
	Nữ (157)	30	19.1	124	79.0	3	1.9
Giáo dục thể chất theo nhu cầu (n=200)	Nam (32)	9	28.1	23	71.9	0	0.0
	Nữ (168)	34	20.2	133	79.2	1	0.6

Bảng 9 cho thấy ở cả sinh viên nam và nữ, theo chương trình GDTC đại trà và GDTC theo nhu cầu có tỉ lệ sinh viên xếp loại học tập ở mức “Khá, Giỏi” chiếm 19.1 đến 23.3%; chủ yếu sinh viên đạt điểm ở mức “Trung bình” với tỉ lệ 71.9-79.2; sinh viên có điểm “Yếu, Kém” chiếm tỉ lệ rất nhỏ (<2.3%). Đây là kết quả rất tốt so với điểm học phần GDTC của sinh viên ở giai đoạn trước đây, khi nhà trường chưa đổi mới chương trình GDTC với nhiều nội dung cho sinh viên lựa chọn theo nhu cầu.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã xác định được thực trạng đội ngũ giảng viên, cơ sở vật chất và tổ chức thực nghiệm mô hình GDTC không chuyên tại Trường ĐHTĐHN đồng thời theo chương trình

GDTC đại trà và chương trình GDTC theo nhu cầu.

- Đề tài đã đánh giá được hiệu quả của chương trình GDTC đại trà và GDTC theo nhu cầu đối với sự phát triển thể lực của sinh viên sau khi kết thúc học phần. Kết quả kiểm tra thể lực chung của sinh viên nam và nữ tốt hơn hẳn so với trước khi học GDTC. Sự khác biệt của các nội dung kiểm tra có ý nghĩa thống kê với $P < 0.05$ ở tất cả các nội dung kiểm tra. Thể lực chung của nhóm sinh viên nam và nữ sau khi hoàn thành chương trình GDTC đại trà không có sự khác biệt so với nhóm sinh viên sau khi hoàn thành chương trình GDTC theo nhu cầu với $P > 0.05$ ở tất cả các nội dung kiểm tra.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008.

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

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*, Thông tư số 25/2015/TT-BGD&ĐT.

3. Đỗ Ngọc Hanh (2022), “Phát triển văn hóa, con người Việt Nam thời kỳ mới”. Tạp chí Cộng sản, https://www.tapchicongsan.org.vn/web/guest/van_hoa_xa_hoi/-/2018/825501/phet-trien-van-hoa%2C-con-nguoi-viet-nam-thoi-ky-moi.aspx.

4. Thủ Tướng Chính phủ (2012), *Chương trình Giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường*. Nghị định số 11/2015/NĐ-CP.

5. Trường ĐHTĐHN (2013), *Hướng dẫn điều chỉnh mục tiêu đào tạo, và chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo trình độ đại học áp dụng từ khóa 40*. Công văn số 2098/ĐHTĐHN ngày 8 tháng 11 năm 2013.

Nguồn bài báo: Phạm Đông Đức và cộng sự (2023). Bài báo được trích từ đề tài cấp cơ sở: “Giải pháp nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất đại trà cho sinh viên không chuyên trường Đại học Thủ đô Hà Nội”. Đề tài đã được Hội đồng khoa học nghiệm thu tháng 6/2023.

Ngày nhận bài: 25/01/2024; Ngày đánh giá: 10/02/2024; Ngày duyệt đăng: 15/02/2024.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC GIAO THÔNG VẬN TẢI

BUILDING STANDARDS FOR ASSESSING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF 1ST YEAR STUDENTS AT UNIVERSITY OF TRANSPORT AND COMMUNICATIONS

ThS. Lê Hoàng, ThS. Nguyễn Ngọc Thoa
Trường Đại học Giao thông Vận tải

Tóm tắt: Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài tiến hành xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá sự phát triển thể chất sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giao thông Vận tải. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá cho từng chỉ tiêu giúp cho việc kiểm tra, đánh giá chính xác sự phát triển thể chất của đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Tiêu chuẩn; thể chất; sinh viên; Trường Đại học Giao thông Vận tải.

Abstract: Based on theoretical and practical research, using regular scientific research methods in the field of physical education and sports, the study builds standards for evaluating the physical development of 1st year students at University of Transport and Communications. Developing evaluation standards for each indicator helps to accurately check and evaluate the physical development of research subjects.

Keywords: Standards; physical; students; University of Transport and Communications.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu được trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: "Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài" cho đất nước, cũng như để mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện "Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức" đáp ứng nhu cầu sự nghiệp phát triển kinh tế xã hội của đất nước.

Trường Đại học Giao thông Vận tải (GTVT) là một trong những trường đào tạo ra các cán bộ cho ngành giao thông vận tải cũng như nguồn nhân lực cho toàn xã hội. Trong nhiều năm qua, trường đã có phong trào học tập và rèn luyện thể dục thể thao (TDTT) phát triển đặc biệt là trong sinh viên và cán bộ giảng viên. Với cơ sở vật chất, sân bãi dành cho TDTT còn hạn chế nhưng đã phần nào đáp ứng được công tác giảng dạy nội khoá, ngoại khoá cũng như phong trào TDTT của cán bộ giáo viên, sinh

viên trong nhà trường. Nhiều năm liên tục trường đạt danh hiệu tiên tiến xuất sắc về TDTT.

Dưới tác động của chương trình GDTC và tập luyện ngoại khóa của sinh viên dẫn đến sự thay đổi về hình thái, chức năng và tổ chức thể lực của sinh viên. Để có thể đánh giá một cách khoa học sự biến đổi của cơ thể sinh viên, từ đó tham mưu về quá trình tổ chức môn học GDTC trong nhà Trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giao thông Vận tải*".

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các test đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học GTVT

2.1.1. Lựa chọn các test đánh giá

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

Qua tham khảo, tổng hợp và phân tích các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu đề tài đã tổng hợp được 23 test đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học GTVT (gồm 2 nhóm: là nhóm các test hình thái và nhóm test về tố chất vận động).

Để lựa chọn được các test một cách khoa học và khách quan nhằm đánh giá sự phát triển thể chất của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 50 giảng viên, các nhà chuyên môn đang làm công tác giảng dạy tại khoa GDTC tại các trường đại học, cao đẳng TDTT trên toàn quốc và các trường đại học TDTT như: Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội... Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Kết quả thu được ở bảng 1, bước đầu chúng tôi đã lựa chọn được 7 test đánh giá sự phát triển thể chất cho sinh viên năm thứ nhất

Trường Đại học Giao thông Vận tải, bao gồm các test sau:

* Nhóm test hình thái:

1. Chiều cao đứng (cm).
2. Cân nặng (kg).
3. Vòng ngực trung bình (cm).
4. Quetelet (g/cm).

* Nhóm test về tố chất vận động:

5. Chạy 30m XPC (s).
6. Bật xa tại chỗ (cm).
7. Chạy 1000m (nam), 500m (nữ) (s).

2.1.2. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT

Đề tài kiểm tra thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT bằng các test đã lựa chọn qua phỏng vấn, sau đó đề tài sử dụng phương pháp Retest nhằm xác định độ tin cậy giữa kết quả của hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT

TT	Chỉ tiêu	Giới tính	Lần 1	Lần 2	r
1	Chiều cao đứng (cm)	Nam	162.06±4.03	162.69±4.06	0.81
		Nữ	152.07±5.17	153.89±6.78	0.82
2	Cân nặng (kg)	Nam	52.34±4.61	53.53±4.35	0.82
		Nữ	41.16±4.46	42.62±4.82	0.83
3	Vòng ngực trung bình (cm)	Nam	80.65±5.33	81.07±5.82	0.85
		Nữ	78.35±5.16	79.39±5.78	0.86
4	Quetelet (g/cm)	Nam	322.97±14.36	329.03±15.13	0.83
		Nữ	270.66±14.36	276.95±17.83	0.87
5	Chạy 30m XPC (s)	Nam	6.12±0.54	6.06±0.72	0.85
		Nữ	6.78±0.62	6.65±0.74	0.86
6	Bật xa tại chỗ (cm).	Nam	187.53±5.53	189.12±5.44	0.82
		Nữ	149.33±5.45	150.12±6.41	0.88
7	Chạy 1000 m nam, 500 m nữ (s)	Nam	334.21±17.96	332.63±15.54	0.82
		Nữ	146.82±5.96	145.83±6.45	0.81

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT (n = 50)

TT	Chỉ tiêu	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
I	Các test hình thái:										
1	Chiều cao đứng (cm).	45	90	25	55.55	12	26.66	6	13.33	2	4.44
2	Cân nặng (kg).	46	92	24	52.17	16	34.78	5	10.86	1	2.17
3	Vòng ngực trung bình (cm).	40	80	18	45	12	30	8	20	2	5
4	Chỉ số vòng ngực (cm).	22	44	4	18.18	6	27.27	10	45.45	2	9.09
5	Vòng ngực hít vào hết sức (cm).	23	46	5	21.73	7	30.43	2	8.69	8	34.78
6	Quetelet (g/cm).	42	84	22	52.38	15	35.71	4	9.52	1	2.38
7	Vòng đùi (cm).	15	30	2	13.33	3	20	5	33.33	5	33.33
8	Vòng cánh tay phải co (cm).	12	24	4	33.33	5	41.66	1	8.33	2	16.66
9	Pignet.	21	42	6	28.57	4	19.04	1	4.76	11	52.38
10	QVC.	16	32	3	18.75	2	12.5	6	37.5	5	31.25
11	Tỷ trọng cơ thể.	15	30	5	33.33	3	20	2	13.33	5	33.33
12	Tỷ lệ % mỡ.	8	16	1	12.5	2	25	2	25	3	37.5
II.	Các test về tố chất vận động:										
13	Chạy 30m XPC (s).	44	88	20	45.45	18	40.90	4	9.09	2	4.54
14	Chạy 50m XPC (s).	22	44	3	13.63	6	27.27	9	40.90	4	18.18
15	Chạy 100m (XPC).	20	40	4	20	2	10	2	10	8	40
16	Bật xa tại chỗ (cm).	47	94	23	48.93	19	40.42	4	8.51	1	2.127
17	Bật cao tại chỗ (cm).	13	26	2	15.38	1	7.69	3	23.07	7	53.84
18	Chạy 1000 m (nam), 500 m (nữ) (s).	41	82	18	43.90	19	46.34	3	7.31	1	2.43
19	Chạy 800m (s).	14	28	2	14.28	2	14.28	3	21.42	7	50
20	Chạy 1500m (s).	9	18	1	11.11	2	22.22	2	22.22	4	44.44
21	Chạy 2000m (s).	5	10	1	20	1	20	1	20	2	40
22	Chạy con thoi 4 × 30m (s).	23	46	5	21.73	6	26.08	9	39.13	3	13.04
23	Ke bụng 90 ⁰ xà đơn (s).	15	30	4	26.66	2	13.33	3	20	6	40

Qua bảng 2 cho thấy: Ở cả 7 test đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với $r_{\text{tính}} > 0.80$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, các test đánh giá đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng trong kiểm tra, đánh giá thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT

2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại

Thông qua kết quả kiểm tra sự phạm, đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá sự phát triển thể chất thành năm mức: Tốt,

khá, Trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma như sau:

- Tốt: $> x + 2\delta$
- Khá: $> x + 1\delta$ đến $x + 2\delta$
- Trung bình: Từ $x - 1\delta$ đến $x + 1\delta$
- Yếu: $< x - 1\delta$ đến $x - 2\delta$
- Kém: $< x - 2\delta$

Với những test mà kết quả lập test có số đo càng nhỏ càng tốt thì 5 mức trên sẽ xếp theo hướng ngược lại.

Kết quả tính toán được trình bày thành bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT, từng tiêu chuẩn kiểm tra được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể chất của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học GTVT

T T	Chỉ tiêu	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
Nam sinh viên:						
1	Chiều cao đứng (cm)	<155.7	155.7-159.7	159.7-167.7	167.7-171.7	>171.7
2	Cân nặng (kg)	<45.3	45.3-50.0	50.0-59.2	59.3-63.9	>63.9
3	Vòng ngực TB (cm)	<72.6	72.6-77.7	77.7-87.9	87.9-93.0	>93.0
4	Quetelet (g/cm)	<303.7	303.7-318.8	318.8-348.9	348.9-363.9	>363.9
5	Chạy 30m XPC (s)	>6.91	6.91-6.40	6.40-5.38	5.38-4.87	<4.8
6	Bật xa tại chỗ (cm)	<179.7	179.7-185.0	185.0-195.4	195.4-200.6	>200.6
7	Chạy 1000m (s)	>355.4	355.4-341.2	341.2-312.8	312.8-298.6	<298.6
Nữ sinh viên:						
1	Chiều cao đứng (cm)	<145.3	145.3-149.7	149.7-158.3	158.3-162.7	>162.7
2	Cân nặng (kg)	<34.8	34.8-38.9	38.9-47.1	47.1-51.2	>51.2
3	Vòng ngực TB (cm)	<70.2	70.2-75.4	75.4-85.6	85.6-90.8	>90.81
4	Quetelet (g/cm)	<249.2	249.2-264.3	264.3-294.4	294.4-309.5	>309.5
5	Chạy 30m XPC (s)	>7.52	7.52-7.01	7.01-5.99	5.99-5.48	<5.48
6	Bật xa tại chỗ (cm)	<141.5	141.5-146.5	146.5-156.6	156.6-161.7	>161.7
7	Chạy 500m (s)	>154.5	154.5-149.4	149.4-139.2	139.2-134.1	<134.1

2.2.2. Xây dựng bảng điểm theo các test đánh giá

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể, tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau. Vì

vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả tính toán được trình bày trình bày cụ thể ở bảng 4.

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT

TT	Chỉ tiêu	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Nam sinh viên:											
1	Chiều cao đứng (cm)	≥173.7	171.7	169.7	167.7	165.7	163.7	161.7	159.7	157.7	≤155.7
2	Cân nặng (kg)	≥66.3	63.9	61.6	59.3	57.0	54.6	52.3	50.0	47.7	≤45.3
3	Vòng ngực TB (cm)	≥95.6	93.0	90.5	87.9	85.4	82.8	80.3	77.7	75.2	≤72.6
4	Quetelet (g/cm)	≥371.5	363.9	356.4	348.9	341.3	333.8	326.3	318.8	311.2	≤303.7
5	Chạy 30m XPC (s)	≤4.62	4.87	5.13	5.38	5.64	5.89	6.15	6.40	6.66	≥6.91
6	Bật xa tại chỗ (cm)	≥203.2	200.6	198.0	195.4	192.8	190.2	187.6	185.0	182.4	≤179.7
7	Chạy 1000m (s)	≥291.5	298.6	305.7	312.8	319.9	327.0	334.1	341.2	348.3	≤355.4
Nữ sinh viên:											
1	Chiều cao đứng (cm)	≥164.8	162.7	160.5	158.3	156.2	154.0	151.8	149.7	147.5	≤145.3
2	Cân nặng (kg)	≥53.3	51.2	49.2	47.1	45.1	43.0	40.9	38.9	36.8	≤34.8
3	Vòng ngực TB (cm)	≥93.3	90.8	88.2	85.6	83.1	80.5	77.9	75.4	72.8	≤70.2
4	Quetelet (g/cm)	≥317.0	309.5	301.9	294.4	286.9	279.3	271.8	264.3	256.8	≤249.2
5	Chạy 30m XPC (s)	≤5.23	5.48	5.74	5.99	6.25	6.50	6.76	7.01	7.27	≥7.52
6	Bật xa tại chỗ (cm)	≥164.2	161.7	159.1	156.6	154.1	151.6	149.1	146.5	144.0	≤141.5
7	Chạy 500m (s)	≥131.5	134.1	136.6	139.2	141.7	144.3	146.9	149.4	152.0	≤154.5

2.2.3. *Xây dựng tiêu chuẩn điểm tổng hợp đánh giá thể chất cho sinh viên năm thứ nhất Đại học Giao thông vận tải*

Sau khi đã quy được tất cả kết quả các chỉ tiêu ra điểm, cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá sự phát triển thể chất cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài quy ước tiêu chuẩn phân loại từng test thành 5 mức như sau:

- Xếp loại tốt: 9 - 10 điểm

Bảng 5. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp thể chất của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học GTVT

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 70)
1	Tốt	≥ 63
2	Khá	49 - 62
3	Trung bình	35 - 48
4	Yếu	21 - 34
5	Kém	< 21

Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm cho từng chỉ tiêu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu giúp cho Giảng viên có thể kiểm tra, đánh giá chính xác sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Giao thông Vận tải.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã xác định được 07 test đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng thống kê cần

- Xếp loại khá: 7 - <9 điểm
- Xếp loại trung bình: 5 - <7 điểm
- Xếp loại yếu: 3 - < 5 điểm
- Xếp loại kém: < 3 điểm

Để xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp, căn cứ vào quy ước, xác định giới hạn của các mức, đề tài xây dựng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

thiết, cho phép sử dụng trong kiểm tra, đánh giá thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT.

- Nghiên cứu đã xây dựng tiêu chuẩn đánh giá, bảng điểm phân loại tổng hợp của từng chỉ tiêu và bảng điểm tổng hợp đánh giá chung, cho phép đánh giá thuận tiện, chính xác và khách quan thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT* ngày 18/09/2008 ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

2. Chính phủ (2011), *Quyết định 641/QĐ-TTg*, ngày 28/04/2011 về việc phê duyệt đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030.

3. Lê Hoàng Dũng (2011) “*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học TDTT Đà Nẵng*”, Luận văn thạc sỹ giáo dục học.

4. Lê Văn Lắm - Phạm Xuân Thành (2007), “*Đo lường Thể thao*”, NXB TDTT Hà Nội.

5. Nguyễn Xuân Sinh (2012), “*Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*” - NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Lê Hoàng (2021), Bài viết được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học: “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên Trường Đại học Giao thông Vận tải*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Ngày nhận bài: 23/01/2024; Ngày đánh giá: 27/02/2024; Ngày duyệt đăng: 05/03/2024.

THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỰ LY 400m LỬA TUỔI 15 - 17 TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO QUẬN 5 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

CURRENT STATUS OF PROFESSIONAL ENDURANCE OF FEMALE 400M RUNNING ATHLETES AGES 15 – 17 OF SPORTS CENTER DISTRICT 5 HO CHI MINH CITY

TS. Phạm Anh Tuấn¹, ThS. Phạm Thị Linh¹, ThS. Nguyễn Minh Phú²
Trường ĐHSP TDTT Hà Nội¹, Trung tâm TDTT quận 5 TP. Hồ Chí Minh²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn của nữ vận động viên chạy cự ly 400m lửa tuổi 15 – 17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả cho thấy, sức bền chuyên môn của đối tượng nghiên cứu còn yếu kém, chưa đáp ứng được yêu cầu trong tập luyện và thi đấu môn điền kinh, cự ly 400m.

Từ khóa: Điền kinh; Chạy cự ly 400m; Nữ vận động viên lửa tuổi 15 – 17; Sức bền chuyên môn; Trung tâm TDTT quận 5 TP. Hồ Chí Minh.

Abstract: Using routine scientific research methods in the field of physical education and sports, the study evaluated the current state of professional endurance of female 400m runners aged 15 - 17 at District 5 Sports Center. Ho Chi Minh City. The results showed that the technical endurance of the research subjects was still weak, not meeting the requirements in training and competing in athletics, distance 400m.

Keywords: Athletics; Run distance 400m; Female athlete ages 15 – 17; Professional endurance; Sports Center District 5 Ho Chi Minh City.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay ở nước ta, Điền kinh là một trong những môn thể thao được xác định đầu tư trọng điểm, có nhiều khả năng và triển vọng để phát triển trong thời gian tới. Môn Điền kinh có nhiều nội dung như: Chạy, nhảy, đi bộ, các môn Ném đẩy... Mỗi nội dung đều có một tính chất hoạt động khác nhau, trong đó cự ly 400m đòi hỏi vận động viên (VĐV) ngoài sức nhanh, sức mạnh và khả năng phối hợp vận động thì phải có yếu tố sức bền chuyên môn (SBCM) tốt.

Sức bền chuyên môn là yếu tố quan trọng và quyết định thành tích trong thi đấu cự ly 400m, nếu VĐV không có SBCM tốt thì khả năng chống lại mệt mỏi trong trạng thái cực điểm sẽ yếu đi và không thực hiện được bài tập mà HLV đề ra; dẫn đến thành tích thi đấu sẽ bị giảm sút, chính vì lẽ đó mà việc huấn luyện nâng cao SBCM cho VĐV điền kinh cự ly 400m có vai trò quan trọng, là điều kiện tiên quyết để đạt thành tích cao.

Vấn đề lựa chọn hệ thống các bài tập nhằm phát triển SBCM cho VĐV điền kinh đã có nhiều tác giả đi sâu nghiên cứu như: Đinh Bá Phương (2018); Đỗ Đình Du (2010); Nguyễn Văn Long (2016)... Tuy nhiên, việc nghiên cứu hệ thống các bài tập phát triển SBCM cho nữ VĐV điền kinh trẻ cự ly 400m thì chưa có đề tài nào nghiên cứu một cách đầy đủ, đặc biệt là trong điều kiện thực tế tại trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh.

Xác định được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc phát triển sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên chạy cự ly 400m, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng SBCM của nữ vận động viên chạy cự ly 400m lửa tuổi 15 – 17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh*”.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp

quan sát sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng về công tác huấn luyện huấn luyện sức bền chuyên môn và trình độ thành tích của VĐV

2.1.1. Về cơ sở vật chất

Để đảm bảo thực hiện tốt nhiệm vụ đặt ra thì cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện luôn là yếu tố quan trọng, có tác động trực tiếp

đến hiệu quả chất lượng đào tạo, huấn luyện VĐV. Cơ sở vật chất, trang thiết bị được đáp ứng đầy đủ sẽ là điều kiện tốt để HLV thể hiện ý tưởng của mình trong việc thực hiện các nhiệm vụ đào tạo và ngược lại.

Năm bắt được tầm quan trọng của vấn đề, đề tài đã tiến hành khảo sát thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện môn Điền kinh của trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng sân tập và dụng cụ tập luyện tại Trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh

TT	Sân tập và dụng cụ	Số lượng	Chất lượng	Hiệu quả sử dụng
1	Sân vận động	1	Trung bình	Trung bình
2	Nhà tập đa năng	0		
3	Đường chạy cự ly 400m		Trung bình	Trung bình
4	Hố nhảy xa	1	Trung bình	Trung bình
5	Rào	10	Trung bình	Trung bình
6	Bao chì	0		
7	Dây nhảy	10	Trung bình	Trung bình
8	Tạ đòn	2	Khá	Khá
9	Tạ bánh	6	Khá	Khá
10	Bàn đập	6	Khá	Khá
11	Tạ bình vôi	2	Trung bình	Trung bình
12	Hố nhảy cao	0		

Qua bảng 1 cho thấy, thực trạng sân bãi, trang thiết bị, điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện còn thiếu về số lượng và hạn chế về chất lượng như: Đường chạy 400m không đạt tiêu chuẩn về kích thước, chưa được phủ nhựa tổng hợp, một số trang thiết bị phục vụ việc tập luyện chưa đảm bảo, phòng tập thể lực còn thiếu dụng cụ hỗ trợ phục vụ các bài tập liên hoàn... Mặt khác, do chưa có nhà tập đa

năng nên bộ môn cũng gặp nhiều khó khăn trong việc tập luyện thể lực chung và chuyên môn, nhất là khi gặp các điều kiện về thời tiết không cho phép tập luyện ngoài trời.

2.1.2. Về đội ngũ huấn luyện viên

Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên (HLV) môn Điền kinh, nội dung chạy 400m của trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ HLV môn Điền kinh nội dung chạy 400m của trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh

Số lượng	Giới tính		Trình độ		Chức danh		Tuổi đời	
	Nam	Nữ	Thạc sĩ	Đại học	Trợ lý huấn luyện	Huấn luyện viên	> 40	< 40
4	2	2	1	3	0	3	2	2

Qua bảng 2 thấy: Đội ngũ HLV môn Điền kinh, nội dung chạy 400m của trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh. Các HLV đồng đều cả nam và nữ, có thời gian công tác lâu năm nên có nhiều kinh nghiệm trong công tác huấn luyện. Đây là điều kiện thuận lợi để triển khai công tác chuyên môn tại Trung tâm.

Bảng 3. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu

TT	Bài tập	Số lượng bài tập sử dụng	Tỷ lệ
1	Nhóm bài tập phát triển sức nhanh	10	27.78%
2	Nhóm bài tập phát triển sức mạnh	9	25.00%
3	Nhóm bài tập phát triển sức bền	13	36.11
4	Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động	4	11.11%
Tổng		36	100%

Qua bảng 3 nhận thấy, các huấn luyện viên còn thiếu quan tâm sử dụng các bài tập huấn luyện phát triển SBCM cho nữ VĐV cự ly 400m lứa tuổi 15-17 tại trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh. Các bài tập chưa phong phú, đa dạng và được phân bố sử dụng không đều ở các nhóm, cụ thể: Các bài tập được sử dụng nhiều nhất là ở nhóm bài tập phát triển sức bền chiếm 36.11%, nhóm bài tập phát triển sức nhanh chiếm 27.78%, nhóm bài tập phát triển sức mạnh chiếm 25.00%, ít nhất là nhóm các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động chiếm tỷ lệ 17.39%.

2.1.3. Về việc sử dụng các bài tập huấn luyện SBCM cho đối tượng nghiên cứu

Đề tài tiến hành nghiên cứu, tìm hiểu việc sử dụng các bài tập phát triển SBCM cho nữ VĐV cự ly 400m lứa tuổi 15 -17 tại trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh qua 26 giáo án. Kết quả được trình tại bảng 3.

2.2. Đánh giá thực trạng sức SBCM của nữ VĐV cự ly 400m lứa tuổi 15-17 tại trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh.

2.2.1. Lựa chọn test đánh giá

Để đánh giá thực trạng khả năng SBCM cự ly 400m của nữ VĐV lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh. Đề tài tổng hợp được 12 test thường được sử dụng trong đánh giá SBCM của VĐV điền kinh, để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy trong việc lựa chọn test; đã tiến hành phỏng vấn 18 chuyên gia, huấn luyện viên điền kinh trên toàn quốc về mức độ quan trọng của các test. Kết quả được trình tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu (n = 18)

TT	Các bài tập hồi phục	Kết quả					
		Sử dụng thường xuyên		Không thường xuyên		Không sử dụng	
		N	%	n	%	n	%
1	Chạy 100m tốc độ cao (s)	03	16.7	05	27.7	10	55.6
2	Chạy 200m (s)	13	72.2	04	22.2	01	5.6
3	Chạy 300m (s)	14	77.8	04	22.2	00	00
4	Chạy 400m (s)	13	72.2	05	27.8	00	00
5	Chạy 500m (p)	15	83.3	03	16.7	00	00

TT	Các bài tập hồi phục	Kết quả					
		Sử dụng thường xuyên		Không thường xuyên		Không sử dụng	
		N	%	n	%	n	%
6	Chạy 600m (p)	11	61.1	04	22.2	03	16.7
7	Bật xa tại chỗ 7 bước (m)	03	16.7	03	16.7	12	66.6
8	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	12	66.7	04	22.2	02	11.1
9	Chạy đạp sau 200m (s)	15	83.3	03	16.7	00	00
10	Gánh tạ đi bước xoạc	06	33.3	03	16.7	09	50
11	Lặp lại 100m-300m-500m (p)	07	38.9	05	27.8	06	33.3
12	Lặp lại 600m-300m-100m (p)	07	38.9	04	22.2	07	38.9

Qua bảng 4, đề tài đã lựa chọn được 6 test có số phiếu tán thành trên 65% ở mức độ rất quan trọng. Do vậy, đề tài sử dụng 06 test này để kiểm tra và đánh giá trình độ SBCM cho nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh.

2.2.2. Xác định độ tin cậy của các test

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của hệ thống các test đánh giá đã qua kiểm nghiệm tính

Bảng 5. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ SBCM của nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh

TT	Kết quả kiểm tra	Lần 1	Lần 2	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	r	p
1	Chạy 200m (s)	29.35 $\pm$ 0.07	29.13 $\pm$ 0.20	0.87	<0.05
2	Chạy 300m (s)	46.61 $\pm$ 0.12	46.32 $\pm$ 0.25	0.81	<0.05
3	Chạy 400m (s)	64.29 $\pm$ 0.14	64.16 $\pm$ 0.27	0.90	<0.05
4	Chạy 500m (s)	88.68 $\pm$ 0.29	88.17 $\pm$ 0.35	0.82	<0.05
5	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	19.28 $\pm$ 0.23	19.21 $\pm$ 0.60	0.87	<0.05
6	Đạp sau 200m (s)	35.22 $\pm$ 0.48	35.0 $\pm$ 0.18	0.82	<0.05

Qua bảng 5 cho thấy, các test lựa chọn đều có hệ số tương quan chặt chẽ, thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao ($r > 0.80$ với $p < 0.05$) chứng tỏ độ tin cậy cao.

2.2.3. Xác định tính thông báo của các test

thông báo; đề tài tiến hành kiểm tra thành tích hai lần của 12 VĐV trên 06 test đã lựa chọn trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau. Thời gian kiểm tra giữa lần 1 và lần 2 cách nhau một tuần với cùng điều kiện như nhau; sau đó tính hệ số tương quan giữa kết quả 2 lần lặp test. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Để xác định tính thông báo, đề tài kiểm nghiệm 06 test đã được lựa chọn để kiểm tra thành tích và xếp hạng từ 1-6 cho từng VĐV. Sau đó, tiến hành tính hệ số tương quan thứ bậc giữa các chỉ số lặp test với thành tích thi đấu. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Xác định tính thông báo của các test đánh giá trình độ SBCM của nữ VĐV chạy cự ly 400m trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh

TT	Các test	r	p
1	Chạy 200m (s)	0.89	<0.05
2	Chạy 300m (s)	0.88	<0.05
3	Chạy 400m (s)	0.80	<0.05
4	Chạy 500 (s)	0.86	<0.05
5	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	0.85	<0.05
6	Đạp sau 200m (s)	0.87	<0.05

Bảng 6 cho thấy, các test lựa chọn đều có mối tương quan chặt chẽ với thành tích thi đấu. Hệ số tin cậy giữa thứ bậc trong thành tích mỗi test và thành tích thi đấu ở mức độ rất cao ($r > 0.80$), chứng tỏ 06 test nêu trên đều đảm bảo tính thông báo.

Như vậy, qua các bước nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 06 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, cho phép ứng dụng vào thực tiễn để đánh giá SBCM của đối tượng nghiên cứu.

Bảng 7. Thành tích của nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh so với tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV điền kinh

TT	Nội dung	VĐV quận 5 $\bar{x} \pm \delta$	Tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV	
			Kiện tướng	Cấp I
1	400m (s)	64.29	55.90	59.10

Qua bảng 7 cho thấy, thành tích chạy cự ly 400m của nữ VĐV lứa tuổi 15-17 tại trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh so với tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV điền kinh còn khoảng cách khá xa so với các tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV điền kinh còn khoảng cách khá xa so với các tiêu chuẩn đẳng cấp kiện tướng và cấp I Quốc gia.

Để làm rõ hơn thực trạng về SBCM của nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 trung

2.2.4. Thực trạng SBCM của nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 tại trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh.

Nhằm tìm hiểu thực trạng thành tích của nữ VĐV cự ly 400m lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh, đề tài tiến hành so sánh thành tích của đối tượng nghiên cứu với tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV điền kinh. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh, trên cơ sở các test đã lựa chọn cùng với sự hợp tác, tạo điều kiện của các HLV điền kinh Hà Nội chúng tôi tiến hành tham khảo, lấy số liệu của các nữ VĐV chạy cự ly 400m đội điền kinh Hà Nội và so sánh với đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 8.

Bảng 8. So sánh SBCM của nữ VĐV điền kinh chạy cự ly 400m trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh và nữ VĐV chạy cự ly 400m Hà Nội.

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		TP. HCM n = 12	Hà Nội n = 6	t	p
1	Chạy 200m (s)	29.35±0.07	28.69±0.16	3.371	<0.05
2	Chạy 300m (s)	46.61±0.12	45.89±0.30	2.721	<0.05
3	Chạy 400m (s)	64.29±0.14	63.51±0.10	3.900	<0.05
4	Chạy 500m (s)	88.68±0.29	88.19±0.42	1.424	<0.05
5	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	19.28±0.23	20.09±0.12	3.354	<0.05
6	Đạp sau 200m (s)	35.22±0.48	34.93±0.18	0.677	<0.05

Qua bảng 8 cho thấy, trong 06 test kiểm tra đánh giá SBCM giữa hai nhóm VĐV của hai đội điền kinh lứa tuổi 15-17 quận 5 thành phố Hồ Chí Minh và Hà Nội, thành tích của đội Hà Nội đều tốt hơn thành tích của đội quận 5 thành phố Hồ Chí Minh. Như vậy, SBCM của nữ VĐV điền kinh chạy cự ly 400m trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh còn yếu, chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra.

3. KẾT LUẬN

- Đội ngũ HLV môn Điền kinh, nội dung chạy 400m của trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh có trình độ chuyên môn tốt, đáp ứng được yêu cầu của công tác huấn luyện tại

Trung tâm. Tuy nhiên, cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện của trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh còn thiếu về số lượng và hạn chế về chất lượng. Các bài tập sử dụng để huấn luyện phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu chưa phong phú, đa dạng và được phân bố sử dụng không đều ở các nhóm

- Qua các bước nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 06 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, cho phép ứng dụng vào thực tiễn để đánh giá SBCM của đối tượng nghiên cứu. SBCM của nữ VĐV điền kinh chạy cự ly 400m trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh còn yếu, chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*, NXB TDTT 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. Nguyễn Văn Phúc (2012), *Các bài tập thể lực trong Điền kinh*, NXBTDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Thời (2014), *Giáo trình Điền kinh*, NXB TDTT Hà Nội
5. Tổng cục TDTT (2018), *Tiêu chuẩn đẳng cấp vận động viên Điền kinh*, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Minh Phú (2019), Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học: “*Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 15-17 tại trung tâm thể dục thể thao quận 5 thành phố Hồ Chí Minh*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 22/02/2024; Ngày đánh giá: 05/03/2024; Ngày duyệt đăng: 14/03/2024.

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP NÂNG CAO KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

APPLICATION AND EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF SOME EXERCISES TO ENHANCE COORDINATION SKILLS FOR MALE STUDENTS OF THE BASKETBALL TEAM AT THE ELECTRIC POWER UNIVERSITY

ThS. Phạm Văn Định - Trường Đại học Điện Lực

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn được 15 bài tập có thể sắp xếp thành nhiều phương án khác nhau nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Điện Lực. Qua ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm sư phạm đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ của Nhà trường.

Từ khóa: Bài tập, khả năng phối hợp vận động, Bóng rổ, sinh viên, trường Đại học Điện lực.

Abstract: Using conventional scientific research methods, the study selected 15 exercises that can be arranged into various options to enhance coordination skills for male students of the basketball team at the Electric Power University (EPU). Through the application of these exercises during the pedagogical experiment period, the effectiveness in improving coordination skills for male students of the school's basketball team has been clearly confirmed.

Keywords: Exercises, coordination skills, basketball, students, Electric Power University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao đồng đội, không chỉ giúp người chơi giải tỏa căng thẳng sau giờ làm việc, học tập mà mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe. Với nhiều động tác tự nhiên đa dạng khác nhau như: Đi, chạy, dừng, quay người, nhảy, bắt, ném và dẫn bóng được thực hiện trong điều kiện thi đấu đối kháng, bóng rổ có tác động củng cố hệ thần kinh, cơ quan vận động thúc đẩy nhanh sự trao đổi chất và tăng cường khả năng hoạt động của các hệ thống cơ quan trong cơ thể. Tập luyện và thi đấu bóng rổ có tác dụng thúc đẩy sự phát triển toàn diện và các tố chất vận động cho người tập như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo đặc biệt là khả năng phối hợp vận động.

Trong quá trình huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Điện lực (ĐHDL) tôi nhận thấy, khả năng phối hợp vận động của các em còn nhiều hạn chế, dẫn đến hiệu quả trong tập luyện và thi đấu chưa cao. Vì vậy, việc nghiên cứu, lựa chọn và ứng

dụng một số bài tập nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL là một việc làm cần thiết và cấp bách trong giai đoạn hiện nay.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc "*Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ trường Đại học Điện Lực*" là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập ứng dụng trong giảng dạy nâng cao khả năng phối hợp vận động cho

nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHĐL. Với mục đích lựa chọn các bài tập để nâng cao khả năng phối hợp vận động một cách khoa học và phù hợp với đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến

hành phỏng vấn 32 huấn luyện viên, giáo viên có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện môn Bóng rổ trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu (n=32)

TT	Bài tập	ƯT 1 3 điểm		ƯT 2 2 điểm		ƯT 3 1 điểm		Tổng điểm
		n	Điểm	n	n	Điểm	n	
1	Di chuyển bắt bóng theo hình tròn	27	81	5	10	0	0	91
2	Phản công nhanh	25	75	5	10	2	2	87
3	Vừa dẫn bóng vừa tìm cách phá bóng của đối phương	25	75	6	12	1	1	88
4	Dẫn bóng tốc độ và 2 bước lên rổ	24	72	7	14	1	1	87
5	Bóng chuyền 6	11	33	9	18	12	12	63
6	Bài tập tổng hợp	27	81	4	8	1	1	90
7	Phối hợp di chuyển 2 người chuyền bắt bóng	28	84	4	8	0	0	92
8	Phối hợp di chuyển 3 người chuyền bắt bóng	25	75	6	12	1	1	88
9	Ném bóng trúng đích	24	72	7	14	1	1	87
10	Chuyền bóng tiếp sức	15	45	7	14	10	10	69
11	Dẫn bóng đổi hướng	27	81	4	8	1	1	90
12	Thi đấu	32	96	0	0	0	0	96
13	Cưỡi ngựa chuyền bóng	11	33	9	18	12	12	63
14	Bài tập 5 bóng	15	45	7	14	10	10	69
15	Dẫn 2 bóng cùng một lúc.	28	84	4	8	0	0	92
16	Dẫn bóng tốc độ 28m luân 8 cọc và ném rổ	32	96	0	0	0	0	96
17	Ném bóng theo 6 vị trí vòng 2 điểm	26	78	6	12	0	0	90
18	Chuyền bắt 2 bóng	27	81	4	8	1	1	90
19	Cộng nhau dẫn bóng	15	45	7	14	10	10	69
20	Dẫn bóng tiếp sức	28	84	4	8	0	0	92
21	Dẫn bóng quay người 360 độ	27	81	4	8	1	1	90
22	Dẫn bóng theo 3 vòng trên sân lên rổ	11	33	9	18	12	12	63

Thông qua số liệu đã thu được từ phỏng vấn chúng ta thấy có 15/22 bài tập được tán thành với 85 điểm trở lên. Do đó chúng tôi lựa chọn những bài tập này để huấn luyện nâng cao khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm:

- 1. Di chuyển bắt bóng theo hình tròn
- 2. Phản công nhanh

- 3. Vừa dẫn bóng vừa tìm cách phá bóng của đối phương
- 4. Dẫn bóng tốc độ và 2 bước lên rổ
- 5. Bài tập tổng hợp
- 6. Phối hợp di chuyển 2 người chuyền bắt bóng
- 7. Phối hợp di chuyển 3 người chuyền bắt bóng

8. Ném bóng trúng đích

9. Dẫn bóng đổi hướng

10. Thi đấu

11. Dẫn 2 bóng cùng một lúc.

12. Dẫn bóng tốc độ 28m luôn 8 cọc và ném rổ

13. Ném bóng theo 6 vị trí vòng 2 điểm

14. Chuyển bắt 2 bóng

15. Dẫn bóng quay người 360 độ

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- *Đối tượng thực nghiệm:* Gồm 18 nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 9 nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL tập luyện theo các bài tập cũ của Nhà trường.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 9 nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

- *Thời gian thực nghiệm:* Tổ chức trong 6 tháng

Mỗi tuần có 3 buổi tập, mỗi buổi dành 20' đến 25' để tập một số bài tập nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động.

Nhóm đối chứng tập luyện theo giáo án với các bài tập do giáo viên Nhà trường biên soạn. Các điều kiện tập luyện là tương đối đồng đều.

Nhóm thực nghiệm sử dụng 15 bài tập mà qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn. Trong mỗi buổi tập tiến hành 2- 4 bài tập.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

- *Kiểm tra đánh giá:* Cả hai nhóm đều được kiểm tra ở các thời điểm: Trước thực nghiệm, kết thúc thực nghiệm bằng các test chuyên môn đã lựa chọn. Các test gồm:

- Test 1: Dẫn bóng tốc độ 28m luôn 8 cọc và ném rổ (s).

- Test 2: Ném bóng vào rổ 2 điểm 30s (số lần vào rổ).

- Test 3: Test tổng hợp (s)

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm cho nhóm thực nghiệm

TT	Nội dung bài tập	Tháng	I				II				III				IV				V				VI			
		Tuần	1	2	3	4	1	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Di chuyển bắt bóng theo hình tròn		x					x				x				x				x			x			
2	Phản công nhanh			x					x									x			x	x		x		
3	Vừa dẫn bóng vừa tìm cách phá bóng của đối phương				x					x			x				x								x	
4	Dẫn bóng tốc độ và 2 bước lên rổ					x					x				x				x							x
5	Bài tập tổng hợp		x				x	x							x			x					x			
6	Phối hợp di chuyển 2 người chuyền bắt bóng			x					x					x						x				x		
7	Phối hợp di chuyển 3 người chuyền bắt bóng				x					x			x				x								x	
8	Ném bóng trúng đích					x					x	x				x				x						x
9	Dẫn bóng đổi hướng		x				x	x							x				x			x	x			
10	Thi đấu				x					x			x				x					x			x	
11	Dẫn 2 bóng cùng một lúc.		x					x				x				x				x			x			
12	Dẫn bóng tốc độ 28m luân 8 cọc và ném rổ			x					x									x			x	x		x		
13	Ném bóng theo 6 vị trí vòng 2 điểm				x					x			x				x								x	
14	Chuyền bắt 2 bóng					x					x				x				x							x
15	Dẫn bóng quay người 360 độ		x				x	x							x			x					x			

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.*

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đó lựa chọn

nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra khả năng phối hợp vận động giữa 2 nhóm Trước thực nghiệm (n_A = n_B = 9)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Dẫn bóng tốc độ 28m luân 8 cọc và ném rổ (s)	7.10±0.26	7.08±0.85	1.625	>0.05
2	Ném bóng vào rổ 2 điểm 30s (số lần vào rổ)	10.8±0.8	10.7±0.9	1.098	>0.05
3	Test tổng hợp (s)	12.74±1.18	12.75±1.21	1.254	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm 3 test $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, nói cách khác thành tích của 2 nhóm là tương đương nhau. Điều đó có nghĩa, trước khi tiến hành thực nghiệm sự phạm, khả năng phối hợp vận động của hai nhóm không có sự khác biệt.

** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.*

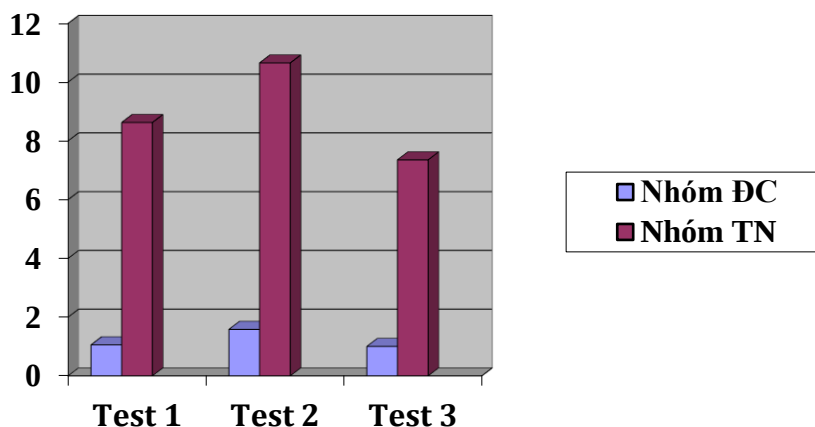
Kết quả thu được sau thực nghiệm được trình bày tại bảng 4, bảng 5 và biểu đồ 1.

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra khả năng phối hợp vận động giữa 2 nhóm Sau thực nghiệm (n_A = n_B = 9)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Dẫn bóng tốc độ 28m luân 8 cọc và ném rổ (s)	7.06±0.6	6.48±0.05	2.652	<0.05
2	Ném bóng vào rổ 2 điểm 30s (số lần vào rổ)	11.85±1.02	16.65±1.08	3.512	<0.05
3	Test tổng hợp (s)	12.12±1.25	11.28±0.58	2.452	<0.05

Bảng 5. Kết quả tự đối chiếu các test đánh giá khả năng phối hợp vận động trước (TTN) và sau thực nghiệm sự phạm (STN) của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=9)		t	W%	Nhóm thực nghiệm (n=9)		t	W%
		TTN	STN			TTN	STN		
1	Dẫn bóng tốc độ 28m luân 8 cọc và ném rổ (s).	7.10 ±0.26	7.06 ±0.6	1.06	5.47	7.08 ±0.85	6.48 ±0.05	8.63	36.80
2	Ném bóng vào rổ 2 điểm 30s (số lần vào rổ).	10.8 ±0.8	11.85 ±1.02	1.58	1.02	10.7 ±0.9	16.65 ±1.08	10.6 5	8.13
3	Test tổng hợp (s)	12.74 ±1.18	12.12 ±1.25	1.00	0.86	12.75 ±1.21	11.28 ±0.58	7.35	3.13



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng khả năng phối hợp vận động của đối tượng nghiên cứu sau 6 tháng thực nghiệm

Từ kết quả thu được ở các bảng 4, bảng 5 và biểu đồ 1 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá khả năng phối hợp vận động của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Diễn biến thành tích đạt được của cả 03 test nhằm kiểm tra, đánh giá khả năng phối hợp vận động của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Như vậy có thể khẳng định rằng hệ thống bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng

đã phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL một cách rõ rệt.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL.

Sau 6 tháng thực nghiệm, các bài tập do đề tài lựa chọn đã có hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL với giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hữu Bằng, Đỗ Mạnh Hưng (2006), *Bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội
2. Hoàng Thanh Hà (2002), *Bí quyết thành công trên sân Bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Bùi Quang Hải, Nguyễn Duy Quyết (2023), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB TDTT - Hà Nội.

Nguồn bài báo: Phạm Văn Định (2022), Bài báo trích từ đề tài cấp cơ sở: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Điện Lực”.

Ngày nhận bài: 19/01/2024; Ngày đánh giá: 22/02/2024; Ngày duyệt đăng: 27/02/2024.

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN NHẢY XA TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP PROFESSIONAL PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENTS OF THE LONG JUMP TEAM AT HANOI UNIVERSITY OF SPORTS AND EDUCATION

ThS. Vũ Thị Trang¹, ThS. Tổng Thị Thu Hiền², ThS. Cao Tiến Long³
Trường ĐHSP TDTT Hà Nội¹, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh², Trường ĐH Kiến Trúc HN³

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp thường quy trong lĩnh vực Thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển nhảy xa Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Bước đầu ứng dụng vào thực tiễn, các bài tập mà nghiên cứu lựa chọn đã mang lại những hiệu quả nhất định trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập; Thể lực chuyên môn; Nam sinh viên; Nhảy xa; Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

Abstract: Using conventional methods in the field of physical education and sports, research has been conducted to select and apply a number of exercises to develop professional physical fitness for male students of the long jump team at the University of Physical Education and Training. Hanoi sports. Initially applied in practice, the exercises selected by the study have brought certain effects in developing professional physical fitness for research subjects.

Keywords: Exercise; Professional physical fitness; Male students; Jump jump; Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể lực chuyên môn (TLCM) cho vận động viên (VĐV) là một quá trình giáo dục nhằm phát triển và hoàn thiện những năng lực thể chất tương ứng với đặc điểm môn thể thao chuyên chọn. Nó có nhiệm vụ phát triển đến mức tối đa những năng lực đó ở VĐV.

Huấn luyện TLCM cho VĐV Nhảy xa luôn được các nhà chuyên môn trong và ngoài nước quan tâm nghiên cứu. Ở Việt Nam, vấn đề này đã thu hút sự quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học, nhà giáo dục, nhà chuyên môn ở nhiều lĩnh vực khác nhau. Các công trình nghiên cứu nhằm phát triển các tố chất thể lực cho VĐV các môn thể thao như: Nguyễn Hữu Thắng (1998); Phạm Đông Đức (1998); Đào Chí Thành (2001); Nguyễn Danh Hoàng Việt (2004); Nguyễn Đương Bắc (2007)... Kết quả nghiên cứu của các công trình này cũng đã xác định hệ

thống các chỉ tiêu, tiêu chuẩn và hệ thống các bài tập phát triển các tố chất thể lực cho VĐV các môn thể thao.

Xuất phát từ tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành: *Lựa chọn và ứng dụng bài tập nhằm phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.*

Phương pháp nghiên cứu: Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn 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

2.1. Lựa chọn bài tập nhằm phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

2.1.1. Xác định các nguyên tắc lựa chọn và xây dựng bài tập

Đề tài xác định có 4 nguyên tắc được các nhà nghiên cứu quan tâm khi sử dụng lượng vận động đó là:

- Nguyên tắc (tăng dần) nâng cao các yêu cầu của lượng vận động: Đòi hỏi vận động viên phải thường xuyên đề ra cho mình các yêu cầu mới và cao hơn, đồng thời phải luôn nỗ lực cố gắng để thực hiện chúng.

- Nguyên tắc thường xuyên, liên tục: Điểm mấu chốt là yêu cầu không được đề xuất hiện sự gián đoạn dài, đồng thời trong quá trình huấn luyện phải thường xuyên hướng tới những lượng vận động tối ưu và đặc biệt cần sắp xếp các bước thật “khít” để có thể phát triển tốt nhất năng lực thể thao. Việc luyện tập liên tục sẽ đảm bảo duy trì lượng vận động chung ở mức cao, tạo tiền đề cho sự phát triển nhanh chóng về thành tích.

- Nguyên tắc luân phiên hợp lý giữa lượng vận động và nghỉ ngơi: Sau khi tác động lượng vận động tập luyện lên cơ thể sẽ xuất hiện mệt mỏi. Sự mệt mỏi gây giảm sút nhất thời khả năng thực hiện các yêu cầu của lượng vận động. Tuy nhiên nghỉ ngơi sẽ giúp cơ thể hồi phục năng lượng của các cơ quan, hệ thống chức năng và tạo ra sự thích ứng với lượng vận động, kết quả là tạo ra sự thay đổi về hình thái và nâng cao chức năng làm việc của hệ thống chức năng khi có sự kết hợp luân phiên giữa vận động và nghỉ ngơi hợp lý.

- Nguyên tắc sắp xếp các yêu cầu của lượng vận động theo chu kỳ: Đòi hỏi quá trình tổ chức huấn luyện như một hệ thống của các chu kỳ vận động mà hạt nhân là việc chu kỳ hóa.

2.1.2. Kết quả lựa chọn các bài tập

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, qua khảo sát công tác giảng dạy, huấn luyện VĐV, sinh viên Nhảy xa tại Trường, các trung tâm thể thao trên toàn quốc, đề tài đã lựa chọn được 65 bài tập và chia thành 12 nhóm. Đề lựa

chọn được các bài tập một cách khoa học, khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn một số chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên bằng phiếu hỏi. Qua phỏng vấn, đề tài lựa chọn được 33 bài tập có số phiếu đánh giá “*Rất phù hợp và phù hợp*” đạt từ 80% trở lên để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển TLCM trong nhảy xa cho đối tượng nghiên cứu, cụ thể như sau:

- Nhóm 1: Bài tập với rào (6 bài tập)
- Nhóm 2: Bài tập với tạ nhẹ 10 – 15% trọng lượng tạ tối đa (3 bài tập).
- Nhóm 3: Bài tập khắc phục trọng lượng bản thân (6 bài tập).
- Nhóm 5: Bài tập với dây nhảy (2 bài tập)
- Nhóm 6: Bài tập với hố cát (5 bài tập)
- Nhóm 7: Bài tập với bậc thang hoặc khán đài (3 bài tập)
- Nhóm 9: Bài tập với giàn tạ đa năng (4 bài tập)
- Nhóm 10: Bài tập với tạ nặng (2 bài tập)
- Nhóm 11: Bài tập trò chơi vận động (1 bài tập)
- Nhóm 12: Bài tập thi đấu (1 bài tập)

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

2.2.1. Lựa chọn test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, đề tài đã tổng hợp được 12 test thường được sử dụng trong kiểm tra, đánh giá TLCM của VĐV nhảy xa. Đề lựa chọn được các test một cách khoa học, khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn một số chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test

TT	Nội dung test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		Số người	%	Số người	%	Số người	%
1	Bật xa tại chỗ (m)	20	100	0	0.0	0	0.0
2	Bật xa 3 bước (m)	18	90	2	10	0	0.0
3	Bật xa 5 bước (m)	4	20	6	30	10	50
4	Bật xa 7 bước (m)	7	35	5	25	4	40.0
5	Bật xa 10 bước (m)	9	45	0	0	11	55
6	Bật cao với bảng (m)	3	15	9	45	8	40
7	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4	20	6	30	10	50
8	Chạy 30m tốc độ cao (s)	3	15	8	40	9	45
9	Chạy 60m xuất phát cao (s)	19	95	1	5	0	0.0
10	Chạy 60m tốc độ cao (s)	7	35	5	25	4	40.0
11	Chạy 100m xuất phát cao (s)	3	15	9	45	8	40
12	Nhảy xa toàn đà (m)	20	100	0	0	0	0

Qua phỏng vấn, đề tài lựa chọn được 4 test có tỷ lệ đánh giá ở mức độ rất quan trọng từ 90% - 100% để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu gồm: Bật xa tại chỗ (m); Bật xa 3 bước (m); Chạy 60m xuất phát cao (s); Nhảy xa toàn đà (m).

*** Xác định tính thông báo của các test**
Để xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn. Đề tài xác định mối tương quan giữa các chỉ tiêu, các test đã lựa chọn với thành tích kiểm tra của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Hệ số tương quan giữa các test đánh giá TLCM với thành tích kiểm tra của đối tượng nghiên cứu (n = 10)

TT	Test	Hệ số tương quan (r)	P
1	Bật xa tại chỗ (m)	0.718	<0.05
2	Bật xa 3 bước (m)	0.787	<0.05
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	0.796	<0.05
4	Nhảy xa toàn đà (m)	0.798	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy, các test lựa chọn đều thể hiện mối tương quan mạnh và rất mạnh với thành tích của đối tượng nghiên cứu, có đầy đủ tính thông báo ($r_{tính} > r_{bảng}$, với $p < 0.05$), cho phép sử dụng để kiểm tra, đánh giá TLCM của nam sinh viên đội tuyển nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

*** Xác định độ tin cậy của các test**
Nhằm xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành so sánh thành tích sau 2 lần kiểm tra, đánh giá trình độ TLCM của 10 nam sinh viên đội tuyển nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy của hệ thống các test đánh giá (n = 10)

TT	Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r	p
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.30 ± 0.07	2.31 ± 0.06	0.94	<0.05
2	Bật xa 3 bước (m)	6.91±0.30	6.92 ± 0.30	0.91	<0.05
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	7.17 ± 0.2	7.20 ± 0.15	0.85	<0.05
4	Nhảy xa toàn đà (m)	6.43 ± 0.2	6.44 ± 0.2	0.97	<0.05

Kết quả ở bảng 3 cho thấy, cả 4 test đã qua kiểm tra đều có $r > 0.8$ với $p < 0.5$. Nghĩa là, cả 04 test trên đều có mối tương quan mạnh, đảm bảo độ tin cậy, cho phép sử dụng để kiểm tra, đánh giá TLCM của nam sinh viên đội tuyển nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội.

Như vậy, qua các bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 04 test có đủ độ tin cậy và tính thông báo để ứng dụng vào thực tiễn

nhằm đánh giá trình độ TLCM trong nhảy xa của đối tượng nghiên cứu.

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu

* Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi đi vào thực nghiệm, để nhận biết được sự thay đổi sau khi ứng dụng các bài tập, đề tài tiến hành kiểm tra theo các test mà đề tài đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra TLCM trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.61 ± 0.06	2.58 ± 0.07	1.03	>0.05
2	Bật xa 3 bước (m)	7.91±0.04	7.87 ± 0.06	0.134	>0.05
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	7.17 ± 0.2	7.20 ± 0.15	1.417	>0.05
4	Nhảy xa toàn đà (m)	6.43 ± 0.06	6.40 ± 0.08	0.023	>0.05

Qua bảng 4 cho thấy, kết quả kiểm tra ban đầu các test của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.5$. Điều này chứng tỏ, trước khi tiến hành thực nghiệm thì TLCM của 2 nhóm là đồng đều nhau.

Sau thời gian ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực nghiệm, chúng tôi kiểm xem có sự tiến bộ về trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 5.

* Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Bảng 5. Kết quả kiểm tra TLCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.62 ± 0.06	2.70 ± 0.05	2.33	<0.05
2	Bật xa 3 bước (m)	7.93±0.05	8.10 ± 0.05	2.43	<0.05
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	7.15 ± 0.2	7.10 ± 0.1	2.41	<0.05
4	Nhảy xa toàn đà (m)	6.55 ± 0.05	6.70 ± 0.05	2.53	<0.05

Từ kết quả của bảng 4 cho thấy, ở tất cả các nội dung test kiểm tra đánh giá TLCM của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt, thành tích kiểm tra qua các test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này cho phép kết luận, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển

TLCM cho nam sinh viên đội tuyển nhảy xa trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội.

Để làm sáng tỏ hơn nữa hiệu quả của các bài tập mà đề tài lựa chọn, chúng tôi tiến hành đánh giá được diễn biến về sự phát triển TLCM của đối tượng nghiên cứu, qua đó cũng đánh giá được nhịp độ tăng trưởng thành tích của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra TLCM của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả						Chênh lệch (%)
		Nhóm ĐC			Nhóm TN			
		TTN	STN	W (%)	TTN	STN	W (%)	
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.61	2.62	0.4	2.58	2.70	4.8	4.4
2	Bật xa 3 bước (m)	7.91	7.93	0.3	7.87	8.10	3.2	2.9
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	7.17	7.15	0.4	7.20	7.10	3.1	2.7
4	Nhảy xa toàn đà (m)	6.43	6.45	0.4	6.40	6.60	5.6	5.2

Qua bảng 6 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm thành tích của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng, nhưng nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng về thành tích mạnh hơn. Cụ thể như test bật xa tại chỗ: Nhóm thực nghiệm tăng 4.8%, trong khi nhóm đối chứng chỉ tăng 0.4% (tỷ lệ chênh lệch là 4.4%), Test nhảy xa toàn đà nhóm thực nghiệm tăng 5.6% trong khi đó nhóm đối chứng chỉ tăng 0.4% (tỷ lệ chênh lệch là 4.4%). Các test còn lại cũng có tỷ lệ chênh lệch tăng từ 2.7-2.9%.

Từ những kết quả trên có thể khẳng định: Các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã có tác dụng nhất định trong việc phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển nhảy xa trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà nội.

2. Phạm Khắc Học (2007), *Giáo trình Điền kinh*, NXB TĐTT Hà Nội.

3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2013), *Sinh lý học TĐTT*, NXB TĐTT HN

4. Lê Thanh (2004), *Giáo trình phương pháp thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT Hà Nội.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2015) *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Vũ Thị Trang (2022), Bài viết được trích dẫn từ đề tài khoa học công nghệ cơ sở: “*Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên nhảy xa đội tuyển Điền kinh – Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*”.

Ngày nhận bài: 02/01/2024; Ngày đánh giá: 20/01/2024; Ngày duyệt đăng: 10/02/2024.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn được 33 bài tập thuộc 12 nhóm đảm bảo khoa học, khách quan và phù hợp với đối tượng để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

- Đề tài lựa chọn được 4 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để ứng dụng vào thực tiễn nhằm đánh giá trình độ TLCM trong nhảy xa của đối tượng nghiên cứu. Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Nhảy xa Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC HÀ NỘI

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL DEVELOPMENT SOLUTIONS FOR STUDENTS OF HANOI UNIVERSITY OF ARCHITECTURE

TS. Dương Thanh Tùng, Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả của 03 giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến trúc Hà Nội. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn cho thấy, các giải pháp này mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể chất cho đối tượng nghiên cứu.

Abstract: Based on theory and practice, the study evaluated the effectiveness of three physical development solutions for students at Hanoi University of Architecture. Through practical testing, it has been shown that these solutions are highly effective in the physical development of research subjects.

Từ khóa: Giải pháp; Phát triển thể chất; Sinh viên; Đại học Kiến trúc Hà Nội.

Keywords: Solution; Physical improve; Student, Hanoi University of Architecture.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là bộ phận quan trọng của hệ thống giáo dục quốc dân, là hình thức hoạt động cơ bản có định hướng của thể dục thể thao (TDTT) trong xã hội, trong nhà trường. GDTC là bộ phận hữu cơ của mục tiêu giáo dục và đào tạo, đồng thời là một mặt của giáo dục toàn diện cho học sinh, sinh viên (HSSV) nhằm đào tạo thế hệ trẻ có năng lực, có phẩm chất, có sức khỏe, là những con người “phát triển về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần và trong sáng về đạo đức”. Đó là mục tiêu của Đảng và Nhà nước, là mong muốn của Chủ tịch Hồ Chí Minh đối với thế hệ trẻ trong tương lai.

Nghiên cứu đánh giá sự phát triển thể chất của người Việt Nam luôn được các nhà khoa học quan tâm đặc biệt. Kết quả nghiên cứu của lĩnh vực này là cơ sở, tiền đề cho hầu hết các ngành khác trong xã hội. Đầu tiên phải kể đến tác giả Đỗ Xuân Hợp (1970), Nguyễn Quang Quyền (1971) đã nghiên cứu về các hằng số hình thái học người Việt Nam và các chế độ đánh giá thể lực học sinh Việt Nam. Trong giai đoạn này, công trình nghiên cứu có giá trị nhất là kết quả nghiên cứu của Nguyễn Tấn Gi Trọng và cộng sự (giai đoạn 1962 - 1975), tác giả đã

chuẩn hoá một số tiêu chí về hình thái và chức năng được công nhận hằng số sinh học của người Việt Nam năm 1975. Tác giả Đinh Kỳ (1973) nghiên cứu về hình thái cơ thể. Tác giả Cao Quốc Việt và Vũ Bắc (1972) nghiên cứu đánh giá tình trạng sức khoẻ học sinh...

Trong những năm qua, trường Đại học Kiến trúc Hà Nội là một trong những lá cờ đầu về phong trào thể dục thể thao sinh viên Thủ đô và Toàn quốc. Tuy nhiên, công tác GDTC trong Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội trong nhiều năm qua kết quả đạt được còn rất khiêm tốn, chưa tương xứng với quy mô cũng như tiềm năng của nhà trường, xuất phát từ những lý do trên chúng tôi tiến hành: **“Nghiên cứu giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội”**

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 2000 sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Kiến trúc Hà Nội (1000 sinh viên nam và 1000 sinh viên nữ).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội

2.1.1. Nguyên tắc lựa chọn giải pháp

Đảm bảo tính mục tiêu: Xuất phát từ mục tiêu của môn học GDTC tại trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội.

Đảm bảo tính hệ thống: Các giải pháp đưa ra nhằm phát huy được ưu thế của trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội về cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên, phong trào TDTT...

Đảm bảo tính khoa học: Các giải pháp phải mang tính khoa học, cách thức đi đến giải quyết vấn đề phải logic, chặt chẽ.

Đảm bảo tính thực tiễn và khả thi: Các giải pháp cần đảm bảo phù hợp với điều kiện thực tế của trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội về cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên, phong trào TDTT... Các giải pháp cần giải quyết trực tiếp hoặc gián tiếp những tồn tại, khó khăn tồn tại, các giải pháp phải có tính ứng dụng cao và đem lại hiệu quả trong thực tiễn.

2.1.2. Lựa chọn giải pháp

Trên cơ sở tổng hợp các nguồn tư liệu khác nhau, cùng với việc tuân thủ các nguyên tắc lựa chọn giải pháp, đề tài xác định sơ bộ được 03 giải pháp cơ bản nhằm nâng cao hiệu quả hoạt

động TDTT ngoại khóa cho SV trường Kiến trúc Hà Nội. Để đảm bảo cơ sở khoa học cho việc lựa chọn giải pháp, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi theo thang đo Likert 5 mức độ tới các chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên tại các trường đại học, cao đẳng... Các giải pháp được đánh giá tổng hợp từ mức cần thiết trở lên sẽ được lựa chọn cho các nghiên cứu tiếp theo. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, cả 03 giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội đều được các chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên đánh giá ở mức cần thiết trở lên.

2.2. Đánh giá hiệu quả giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội

Sau khi lựa chọn được 03 giải pháp nhằm phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội, đề tài tiến hành ứng dụng các giải pháp trên đối tượng nghiên cứu là 2000 sinh viên năm thứ nhất, kết quả ứng dụng được xem xét thông qua sự phát triển thể chất của đối tượng nghiên cứu trong thời gian 12 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày từ bảng 2 đến bảng 5.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp phát triển thể chất cho SV năm thứ nhất trường Kiến trúc Hà Nội (n=59)

TT	Biện pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Bình thường		Không cần thiết		Rất không cần thiết		Đánh giá tổng hợp	
		m _i	Điểm	m _i	Điểm	m _i	Điểm	m _i	Điểm	m _i	Điểm	Điểm TB	Mức độ
1	Đổi mới hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa cho SV trường Kiến trúc Hà Nội, với 02 hình thức là đội tuyển và CLB với hình thức tổ chức tập luyện có người hướng dẫn thường xuyên	30	150	18	72	10	30	1	2	0	0	4.31	Rất cần thiết
2	Đổi mới nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa gồm: Bóng đá, Bóng chuyền, Bơi lội, Aerobic, Bóng bàn, Bóng rổ, Cầu lông	29	145	16	64	12	36	2	4	0	0	4.22	Rất cần thiết
3	Nâng cao chất lượng đối với giáo viên, người hướng dẫn và cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT ngoại khóa	28	140	15	60	15	45	1	2	0	0	4.19	Cần thiết

Bảng 2. Diễn biến sự phát triển thể chất của SV năm thứ nhất trường Kiến trúc Hà Nội

Đối tượng	NỘI DUNG KIỂM TRA	Trước TN			Sau TN 3 tháng			Sau TN 9 tháng			Sau TN 12 tháng		
		$\bar{x}$	δ	Cv%	$\bar{x}$	δ	Cv%	$\bar{x}$	δ	Cv%	$\bar{x}$	δ	Cv%
NAM SINH VIÊN (n = 1000)	Chiều cao (cm)	165,05	5,28	3,20	165,06	4,49	2,72	165,11	4,97	3,01	165,29	4,85	2,93
	Cân nặng (kg)	52,15	3,78	7,10	53,33	3,59	6,73	53,37	3,54	6,63	53,43	3,59	6,72
	Chỉ số BMI	19,20	1,76	8,98	19,62	1,68	8,56	19,62	1,67	8,51	19,60	1,64	8,37
	Chỉ số công năng tim (HW)	13,05	0,92	7,04	12,86	0,88	6,84	12,46	0,77	6,18	12,45	0,73	5,86
	Độ dẻo gập thân (cm)	12,85	1,09	8,46	12,99	1,07	8,24	13,34	1,02	7,65	13,68	1,21	8,85
	Lực bóp tay thuận (kg)	43,50	2,58	5,79	45,03	2,62	5,82	46,25	2,44	5,28	46,32	2,34	5,05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	19,5	1,56	7,84	20,1	0,92	4,58	20,50	1,39	6,78	20,66	1,45	7,02
	Bật xa tại chỗ không đà (cm)	220,15	13,08	5,99	220,98	15,38	6,96	223,27	15,06	6,75	224,56	14,71	6,55
	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4,90	0,45	9,22	4,78	0,45	9,41	4,62	0,42	9,09	4,46	0,43	9,64
	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	10,65	1,04	9,74	10,45	1,01	9,67	10,21	0,95	9,30	10,15	0,99	9,75
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	950,80	70,64	7,57	948,44	71,44	7,53	962,48	70,31	7,31	976,63	71,70	7,34
NỮ SINH VIÊN (n = 1000)	Chiều cao (cm)	153,5	5,35	3,48	153,97	5,31	3,45	154,09	5,07	3,29	154,12	5,01	3,25
	Cân nặng (kg)	45,5	3,75	8,15	46,21	3,71	8,03	46,33	3,59	7,75	46,40	3,52	7,59
	Chỉ số BMI	19,5	1,95	9,98	19,55	1,97	10,08	19,57	1,91	9,76	19,59	1,88	9,60
	Chỉ số công năng tim (HW)	13,85	0,92	6,82	11,47	0,89	7,76	11,46	0,82	7,16	11,43	0,81	7,09
	Độ dẻo gập thân (cm)	12,95	1,11	8,61	13,02	1,08	8,29	13,37	0,98	7,33	13,55	0,97	7,16
	Lực bóp tay thuận (kg)	28,95	2,62	9,04	29,15	2,65	9,09	29,95	2,44	8,15	30,61	2,05	6,70
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	15,25	1,57	10,41	15,44	0,94	6,09	16,05	0,8	4,98	17,35	0,79	4,55
	Bật xa tại chỗ không đà (cm)	159,55	13,96	8,79	159,01	15,49	9,74	162,03	15,46	9,54	164,05	15,04	9,17
	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6,25	0,46	7,43	6,13	0,46	7,50	6,03	0,44	7,30	5,85	0,47	8,03
	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12,75	1,22	9,60	12,71	1,20	9,44	12,30	1,20	9,76	12,16	1,18	9,70
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	745,55	70,93	9,59	767,68	72,04	9,38	799,25	70,98	8,88	829,25	69,98	8,44

Bảng 3. Diễn biến sự phát triển thể chất của SV năm thứ nhất trường Kiến trúc Hà Nội sau 3 tháng

Chỉ số/ Test	NAM SV(n=1000)					NỮ SV (n=1000)				
	Trước TN	Sau TN	w	t	p	Trước TN	Sau TN	w	t	p
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$				$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			
Chiều cao đứng (cm)	165,05± 3,75	165.06 ± 4.49	0.05	0.64	>0,05	153,5 ± 4,72	153.97 ± 5.31	0.07	0.75	>0,05
Cân nặng (kg)	52,15 ± 4,08	53.33 ± 3.59	0.23	0.99	>0,05	45,5 ± 3,74	46.21 ± 3.71	0.41	1.56	>0,05
BMI (kg/m2)	19,20 ± 1,53	19.62 ± 1.68	0.10	0.24	>0,05	19,5 ± 1,82	19.55 ± 1.97	0.05	0.11	>0,05
Công năng tim HW	13.05 ± 0,93	12.86 ± 0.88	1.54	3.33	<0,05	13,85 ± 0,92	11.47 ± 0.89	16.19	33.57	<0,05
Độ dẻo gập thân (cm)	12,85 ± 1,42	12.99 ± 1.07	0.85	1.67	<0,05	12,95 ± 1,07	13.02 ± 1.08	1.00	1.96	>0,05
Lực bóp tay thuận (kg)	43,5 ± 3,62	45.03 ± 2.62	1.05	4.61	<0,05	28,95 ± 2,06	29.15 ± 2.65	0.62	1.75	>0,05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19,5 ± 1,78	20.10 ± 0.92	1.05	2.98	<0,05	15,25 ± 1,29	15.44 ± 0.94	2.94	5.08	<0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	220,15 ± 17,38	220.98 ± 15.38	1.24	11.40	<0,05	159,55 ± 15,14	159.01 ± 15.49	0.17	1.11	>0,05
Chạy 30 mét XPC (giây)	4,90 ± 0,36	4.78 ± 0.45	2.07	2.36	<0,05	6,25 ± 0,58	6.13 ± 0.46	0.97	1.40	>0,05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	10,65 ± 0,69	10.45± 1.01	2.18	3.59	<0,05	12,75 ± 0,97	12.71 ± 1.20	0.00	0.00	>0,05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	950,80 ± 76,91	948.44 ± 71.44	1.56	27.54	<0,05	745,55 ± 61,03	767.68 ± 72.04	3.72	52.47	<0,05

Bảng 4. Diễn biến sự phát triển thể chất của SV năm thứ nhất trường Kiến trúc Hà Nội sau 9 tháng

Chỉ số/ Test	NAM SV (n=1000)					NỮ SV (n=1000)				
	Trước TN	Sau TN	w	t	P	Trước TN	Sau TN	w	t	p
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$				$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			
Chiều cao đứng (cm)	165,05± 3,75	165.11 ± 4.97	0.08	0.98	>0,05	153,5 ± 4,72	154.09 ± 5.07	0.15	1.59	>0,05
Cân nặng (kg)	52,15 ± 4,08	53.37 ± 3.54	0.30	1.32	>0,05	45,5 ± 3,74	46.33 ± 3.59	0.67	2.56	<0,05
BMI (kg/m2)	19,20 ± 1,53	19.62 ± 1.67	0.10	0.24	>0,05	19,5 ± 1,82	19.57 ± 1.91	0.15	0.34	>0,05
Công năng tim HW	13.05 ± 0,93	12.46 ± 0.77	4.70	10.32	<0,05	13,85 ± 0,92	11.46 ± 0.82	16.27	34.41	<0,05
Độ dẻo gập thân (cm)	12,85 ± 1,42	13.34 ± 1.02	3.51	7.08	<0,05	12,95 ± 1,07	13.37 ± 0.98	3.66	7.42	<0,05
Lực bóp tay thuận (kg)	43,5 ± 3,62	46.25 ± 2.44	3.72	16.87	<0,05	28,95 ± 2,06	29.95 ± 2.44	3.33	9.74	<0,05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19,5 ± 1,78	20.5 ± 1.39	3.02	7.94	<0,05	15,25 ± 1,29	16.05 ± 0.80	6.23	14.09	<0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	220,15 ± 17,38	223.27±15.06	2.27	21.12	<0,05	159,55 ± 15,14	162.03±15.46	2.05	13.56	<0,05
Chạy 30 mét XPC (giây)	4,90 ± 0,36	4.62 ± 0.42	5.47	6.23	<0,05	6,25 ± 0,58	6.03 ± 0.44	2.62	3.77	<0,05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	10,65 ± 0,69	10.21 ± 0.95	4.50	7.45	<0,05	12,75 ± 0,97	12.30 ± 1.20	3.28	5.89	<0,05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	950,80 ± 76,91	962.48±70.31	3.03	54.09	<0,05	745,55 ±61,03	799.25 ± 0.98	7.75	111.93	<0,05

Bảng 5. Diễn biến sự phát triển thể chất của SV năm thứ nhất trường Kiến trúc Hà Nội sau 12 tháng

Chỉ số/ Test	NAM SV(n=1000)					NỮ SV (n=1000)				
	Trước TN	Sau TN	w	t	P	Trước TN	Sau TN	w	t	p
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$				$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			
Chiều cao đứng (cm)	165,05± 3,75	165.29 ± 4.85	0.19	2.25	<0,05	153,5 ± 4,72	154.12 ± 5.01	0.17	1.81	>0,05
Cân nặng (kg)	52,15 ± 4,08	53.43 ± 3.59	0.41	1.81	>0,05	45,5 ± 3,74	46.40 ± 3.52	0.82	3.15	<0,05
BMI (kg/m2)	19,20 ± 1,53	19.6 ± 1.64	0.00	0.00	>0,05	19,5 ± 1,82	19.59 ± 1.88	0.26	0.57	>0,05
Công năng tim HW	13.05 ± 0,93	12.45 ± 0.73	-4.78	10.62	<0,05	13,85 ± 0,92	11.43 ± 0.81	16.53	35.02	<0,05
Độ dẻo gập thân (cm)	12,85 ± 1,42	13.68 ± 1.21	6.02	11.80	<0,05	12,95 ± 1,07	13.55 ± 0.97	4.99	10.23	<0,05
Lực bóp tay thuận (kg)	43,5 ± 3,62	46.32 ± 2.34	3.87	17.74	<0,05	28,95 ± 2,06	30.61 ± 2.05	5.51	16.97	<0,05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19,5 ± 1,78	20.66 ± 1.45	3.80	9.92	<0,05	15,25 ± 1,29	17.35 ± 0.79	14.0	33.04	<0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	220,15 ± 17,38	224.56 ± 14.71	2.85	26.72	<0,05	159,55 ± 15,14	164.05 ± 15.04	3.29	22.05	<0,05
Chạy 30 mét XPC (giây)	4,90 ± 0,36	4.46 ± 0.43	-8.99	10.01	<0,05	6,25 ± 0,58	5.85 ± 0.47	-5.65	7.88	<0,05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	10,65 ± 0,69	10.15 ± 0.99	-5.09	8.32	<0,05	12,75 ± 0,97	12.16 ± 1.18	-4.42	7.94	<0,05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	950,80 ± 76,91	976.63 ± 71.7	4.49	80.25	<0,05	745,55 ± 61,03	829.25 ± 69.98	11.43	168.84	<0,05

Kết quả từ bảng 2 đến bảng 5 cho thấy, sau khi ứng dụng giải pháp, thể chất của SV trường Đại học Kiến trúc Hà Nội đều có sự phát triển rõ rệt ở cả đối tượng nam và nữ sinh viên, sự tăng trưởng thể chất có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 3 giải pháp nhằm phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến trúc Hà Nội.

Sau quá trình kiểm nghiệm, các giải pháp mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả trong việc phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến trúc Hà Nội. Thể chất của SV trường Đại học Kiến trúc Hà Nội đều có sự phát triển rõ rệt ở cả đối tượng nam và nữ sinh viên, sự tăng trưởng thể chất có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008, “Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên”*.
2. Bộ Y tế (2003), *Các giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 – thế kỷ XX*, NXB Y học Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Lê Văn Lâm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh – sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, NXB TDTT, Hà Nội tr 155-157.
5. Tổng cục Thể dục thể thao (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Dương Thanh Tùng (2021), Bài báo được trích dẫn từ đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở: “*Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Kiến trúc Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Kiến trúc Hà Nội.

Ngày nhận bài: 25/01/2024; Ngày đánh giá: 04/02/2024; Ngày duyệt đăng: 20/02/2024.