

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ TỈNH UODOMXAY - LÀO

SELECTING AND EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF EXERCISES TO DEVELOP SPEED ENDURANCE FOR MALE STUDENTS OF THE ETHNIC MINORITY BOARDING HIGH SCHOOL FOOTBALL TEAM, UODOMXAY PROVINCE – LAOS

ThS. Nguyễn Văn Hạnh, Chansom Chanthavong

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), nghiên cứu tiến hành lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ (SBTĐ) cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường trung học phổ thông (THPT) dân tộc nội trú tỉnh Udomxay, Lào. Sau quá trình ứng dụng vào thực tiễn, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có tác động rõ rệt trong việc nâng cao SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Hiệu quả; Sức bền tốc độ; Nam học sinh; Đội tuyển bóng đá.

Abstract: Using conventional scientific research methods in physical education and sports, the study has selected a number of exercises to develop speed endurance for male students of the football team at the ethnic minority boarding high school in Udomxay province, Laos. After putting it into practice, the selected exercises have had a clear impact on improving the speed endurance of the research subjects.

Keywords: Effectiveness; Speed endurance; Male students; Football team.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, trước yêu cầu cao của quá trình đào tạo vận động viên (VĐV) Bóng đá, phải đặc biệt chú ý tới những bài tập phát triển tố chất thể lực chuyên môn ưu thế, nhất là tố chất SBTĐ. SBTĐ giúp cho VĐV có khả năng hoạt động bền bỉ, hoàn thành tốt khối lượng tập luyện và thi đấu có hiệu quả trong suốt thời gian dài, SBTĐ đóng vai trò quyết định trong những trận đấu căng thẳng, đồng thời làm cho VĐV không nản chí khi bị đối phương dẫn điểm. Ngoài ra, SBTĐ là một yếu tố quyết định đến sự phát triển toàn diện thể lực cho VĐV.

Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện Bóng đá tại trường THPT dân tộc nội trú tỉnh Udomxay - Lào, đồng thời thông qua các trận đấu của giải Bóng đá học sinh truyền thống do nhà trường tổ chức, cũng như trong giải Bóng đá học sinh do tỉnh Udomxay - Lào tổ chức hàng năm. Chúng tôi nhận thấy thể lực

chuyên môn của nam học sinh đội tuyển Bóng đá của trường THPT dân tộc nội trú tỉnh Udomxay - Lào còn yếu, nhất là tố chất SBTĐ thể hiện qua những động tác chạy tốc độ, nước rút, dẫn bóng, tranh cướp bóng và các động tác phối hợp nhất là trong thời gian cuối của trận đấu.

Xuất phát từ những yêu cầu thực tiễn nói trên, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT dân tộc nội trú tỉnh Udomxay - Lào”.

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 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 nâng cao SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

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 24 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển

SBTĐ nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT dân tộc nội trú tỉnh Udomxay – Lào. Đề tài tiến hành phỏng vấn 20 huấn luyện viên, chuyên gia, giáo viên đang công tác giảng dạy - huấn luyện môn Bóng đá trên phạm vi toàn quốc. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT dân tộc nội trú tỉnh Udomxay - Lào (n=20)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
Nhóm bài tập không bóng							
1	Chạy tốc độ bút lên đầu hàng	16	80	2	10	2	10
2	Chạy 5x30m nhanh, 30m chậm	12	60	5	25	3	15
3	Chạy cự ly trung bình 1500m	20	100	0	0	0	0
4	Chạy con thoi 5 lần 30m	17	85	2	10	1	5
5	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	10	50	5	25	5	25
6	Chạy biến tốc 100m	18	90	1	5	1	5
7	Test cooper	18	90	1	5	1	5
Nhóm bài tập có bóng							
8	Dẫn bóng tốc độ 5 lần 30m	17	85	3	15	0	0
9	Dẫn bóng 6x20m nhanh, 20m chậm	11	55	3	15	6	30
10	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 5 quả liên tục	18	80	2	10	0	0
11	Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút	17	85	2	10	1	5
12	Dẫn bóng theo hiệu lệnh 5 phút	12	60	5	25	3	15
13	Chuyền bóng liên tục 2 phút	16	80	3	15	1	5
14	Tranh cướp bóng sút cầu môn x 10 lần	17	85	1	5	2	10
15	Sút bóng liên tục theo vị trí	12	60	4	20	4	20
16	Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ	16	80	2	10	2	10
17	Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn 5 quả liên tục	18	90	1	5	1	5
18	Tâng bóng vòng tròn	11	55	5	25	4	20
Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu							
19	Thi đấu cầu môn nhỏ	12	60	5	25	3	15
20	Thi đấu cầu môn với điều kiện	19	95	1	5	0	0
21	Thi đấu sân 7	13	65	5	25	2	10
22	Thi đấu sân 11	20	100	0	0	0	0
23	Trò chơi ôm bóng chạy	17	85	2	10	1	5

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
24	Trò chơi truy đuổi cự li ngắn	18	90	1	5	1	5

Từ kết quả phỏng vấn thu được qua bảng 1 cho thấy: Có 15/24 bài tập được giảng viên, huấn luyện viên đánh giá từ 80% mức độ quan trọng trở lên. Cụ thể như sau:

- * Nhóm bài tập không bóng: 05 bài tập
- * Nhóm bài tập có bóng: 06 bài tập
- * Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu: 04 bài tập

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT dân tộc nội trú tỉnh Udomxay - Lào

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

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SBTĐ trước thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=11)		Nhóm thực nghiệm (n=11)		t	P
		\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$		
1	Chạy 30m XPC x 5 lần (s)	23.39	0.37	23.41	0.39	1.871	>0.05
2	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn x 3 lần (s)	28.37	0.25	28.35	0.24	1.318	>0.05
3	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	45.29	1.75	45.25	1.77	1.512	>0.05
4	Chạy 1500 m (phút)	5.50	0.13	5.49	0.12	1.451	>0.05

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, thành tích kiểm tra ban đầu của các test đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, có nghĩa là thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm SBTĐ của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau quá trình thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đã lựa chọn, để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra SBTĐ sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=11)		Nhóm thực nghiệm (n=11)		t	P
		\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$		
1	Chạy 30m XPC x 5 lần (s)	23.15	0.38	22.49	0.35	2.765	>0.05
2	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn x 3 lần (s)	27.63	0.26	26.54	0.25	2.938	>0.05
3	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	44.32	1.68	42.07	1.58	2.821	>0.05
4	Chạy 1500 m (phút)	5.47	0.17	5.40	0.15	2.615	>0.05

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

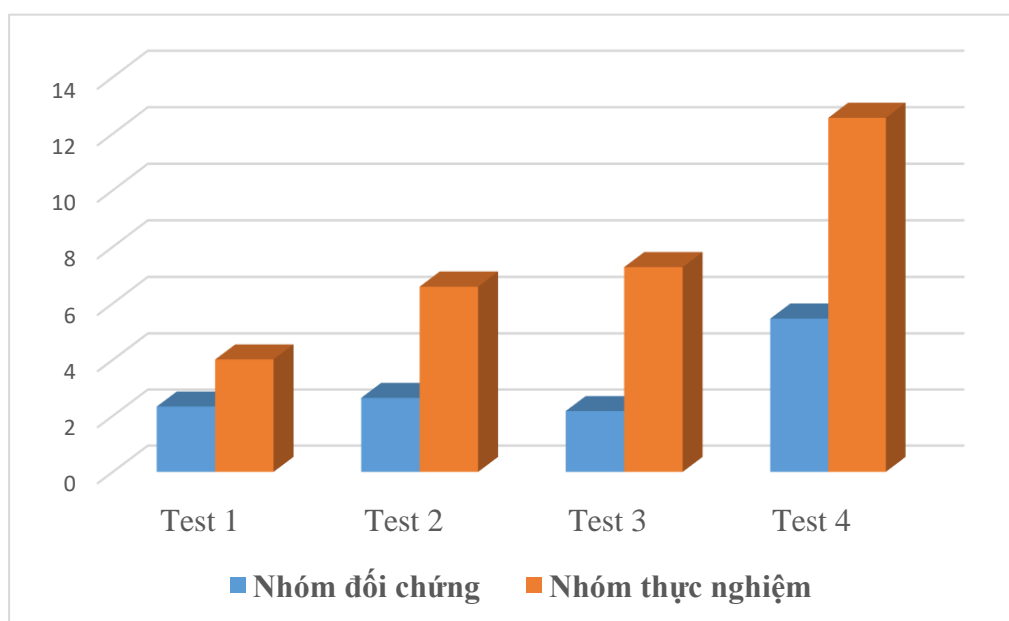
Từ kết quả thu được tại bảng 3 cho thấy, thành tích cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự gia tăng. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có sự gia tăng mạnh hơn. Điều này đã dẫn đến sự khác biệt có ý nghĩa ở tất cả các test với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Qua đó có thể thấy rằng hệ thống bài tập mà đề tài ứng dụng cho nhóm thực nghiệm đã

tỏ rõ tính hiệu quả.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng W% (Brondy) của 2 nhóm sau quá trình thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 4 và biểu đồ 1.

Bảng 4. Nhịp tăng trưởng SBTĐ của nhóm đối chứng

T T	Test	TTN		STN		t	W %
		\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$		
Nhóm đối chứng (n=11)							
1	Chạy 30m XPC x 5 lần (s)	23.39	0.37	23.15	0.38	1.875	2.33
2	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	28.37	0.25	27.63	0.26	1.348	2.64
3	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	45.29	1.75	44.32	1.68	1.526	2.17
4	Chạy 1500 m (phút)	5.50	0.13	5.47	0.17	1.541	5.46
Nhóm đối chứng (n=11)							
1	Chạy 30m XPC x 5 lần (s)	23.41	0.39	22.49	0.35	2.795	4.01
2	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	28.35	0.24	26.54	0.25	2.983	6.59
3	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	45.25	1.77	42.07	1.58	2.842	7.28
4	Chạy 1500 m (phút)	5.49	0.12	5.40	0.15	2.636	12.56



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng SBTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

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

Từ kết quả ở bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau quá trình thực nghiệm SBTĐ của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 4 test đánh giá. Tuy nhiên, sự tăng trưởng ở của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Phạm Xuân Thành, Trần Hữu Truyền, Phạm Khắc Minh (2014), *“Giáo trình bóng đá”*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Cao Thái, Trần Văn Hoạt (2002), *Những bài tập bóng đá thiếu niên*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Venslap. P (1999), *“Những bài tập nhằm phát triển thể lực và kỹ thuật cho VĐV bóng đá”*, Thông tin khoa học TĐTT, Biên dịch: Lê Hồng Cơ.

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp (2022), *“Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT dân tộc nội trú tỉnh Udomxay - Lào”*. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 10/11/2022

Ngày đánh giá: 09/12/2022

Ngày duyệt đăng: 20/12/2022

Đề tài lựa chọn được 15 bài tập, chia thành 03 nhóm để ứng dụng vào quá trình giảng dạy, huấn luyện chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT dân tộc nội trú tỉnh Udomxay – Lào.

Sau quá trình thực nghiệm các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu, sự khác biệt có ý nghĩa với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.



Ảnh minh họa

GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẢNG DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

SOLUTIONS TO ENHANCE THE QUALITY OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION AT TAY NGUYEN UNIVERSITY

ThS. Trần Văn Hưng, ThS. Bùi Thị Thủy

Trường Đại học Tây Nguyên

Tóm tắt: Thông qua đánh giá thực trạng giảng dạy và học tập môn Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tây Nguyên, bài báo lựa chọn và đưa ra 12 giải pháp để nâng cao chất lượng giảng dạy môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tây Nguyên, góp phần thúc đẩy, nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên nói riêng và phong trào tập luyện thể dục thể thao nói chung Trường Đại học Tây Nguyên.

Từ khóa: Giải pháp, nâng cao, Giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Nguyên.

Abstract: Through assessing the current situation and studying Physical Education at Tay Nguyen University, the article selects and offers 12 solutions to improve the quality of physical education teaching at Tay Nguyen University. contribute to promoting and improving the quality of teaching and learning Physical Education of students in particular and the movement of physical training and sports in general at Tay Nguyen University.

Keywords: Solutions, improvement, Physical education, Tay Nguyen University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ là một bộ phận cơ bản cấu thành hệ thống giáo dục thể chất cho nhân dân lao động, là một biện pháp quan trọng nhằm bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho mỗi người Việt Nam.

Công tác giáo dục thể chất trong nhà trường là một mảng quan trọng trong sự nghiệp giáo dục. Giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ là một bộ phận cơ bản cấu thành hệ thống giáo dục thể chất cho nhân dân lao động, là một biện pháp quan trọng nhằm bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho mỗi người dân Việt Nam. Giáo dục thể chất có tác dụng tích cực đối với sự hoàn thiện nhân cách, thể chất cho sinh viên, nhằm đào tạo con người mới phát triển toàn diện phục vụ đắc lực cho sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước, giữ vững an ninh, chính trị và quốc phòng.

Nhận thức được tầm quan trọng của giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên đại học, cao đẳng đã có nhiều công trình nghiên cứu về giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể

chất trong trường Đại học, cao đẳng và trung học chuyên nghiệp. Đó là các công trình như đề tài “Nghiên cứu một số giải pháp nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên của trường Đại học sư phạm Thái Nguyên” của tác giả ThS. Nguyễn Tiến Lâm; đề tài: “Nghiên cứu một số giải pháp nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên của trường Cao đẳng sư phạm Nam Định” của tác giả Nguyễn Viết Thuận; đề tài “Thực trạng và những giải pháp cho công tác giáo dục thể chất tại các trường tiểu học Buôn Ma Thuột – Đăk Lăk”, của tác giả TS. Lê Tử Trường, trường Đại học Tây Nguyên... Tuy nhiên, việc khảo sát thực trạng dạy và học môn giáo dục thể chất để đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao chất lượng dạy và học môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tây Nguyên (ĐHTN) lại chưa có tác giả nào quan tâm. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi chọn nghiên cứu đề tài: “Giải pháp nâng cao chất lượng giảng dạy môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tây Nguyên”.

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

Phương pháp nghiên cứu được sử dụng: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu có liên quan; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp điều tra xã hội học; phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tây Nguyên

Giáo viên TDTT	Giới tính		Trình độ			Thâm niên giảng dạy			Tuổi đời			Đại học chính quy
	Nam	Nữ	Tiến sĩ	Thạc sĩ	Đại học	> 10 năm	10-20 năm	21-30 năm	25-30	31-40	>41	
Số lượng	8	4	1	1	10	7	1	4	7	1	5	10
Tỉ lệ %	66.7	33.3	8.3	8.3	83.3	58.3	8.3	33.3	58.3	8.3	41.7	100

2.1.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giáo dục thể chất ở Trường Đại học Tây Nguyên

Bảng 2. Thực trạng sân bãi phục vụ giảng dạy và tập luyện thể dục thể thao ở Trường Đại học

TT	Sân bãi	Số lượng	Chất lượng	
			Đạt	Chưa đạt
1	Sân bóng đá 11 người	1		1
2	Sân bóng đá 5 người	1		1
3	Sân bóng chuyên	4	4	
4	Sân bóng rổ	1	1	
5	Sân điền kinh	1		1
6	Hồ nhảy xa	1		1
7	Đồng hồ bấm giây	9	6	3
8	Khu vực đẩy tạ	1		1

Qua thống kê thực tế bảng 2, chúng ta thấy số lượng sân bãi phục vụ cho giảng dạy và tập luyện thể dục thể thao trong những năm gần đây được cải thiện nhiều nhưng so với yêu cầu giảng dạy nội khóa và các hoạt động phong trào và tổ chức thi đấu còn thiếu thốn, nhất là tình trạng hiện nay nhu cầu đào tạo được mở

2.1. Đánh giá thực trạng dạy và học môn giáo dục thể chất của sinh viên tại Trường Đại học Tây Nguyên

2.1.1. Thực trạng đội ngũ giáo viên thể dục ở Trường Đại học Tây Nguyên

rộng với số lượng sinh viên ngày càng nhiều nên dẫn đến việc tham gia tập luyện ngoại khóa là rất lớn, chính vì vậy sân bãi tập luyện vẫn chưa đáp ứng được nhu cầu cho người tập, hiện nay bộ môn đang làm tờ trình tổng thể về quy hoạch khu giáo dục thể chất để trình lên lãnh đạo Nhà trường duyệt.

Bảng 3. Thực trạng dụng cụ phục vụ giảng dạy và tập luyện thể dục thể thao ở Trường Đại học

TT	Sân bãi	Số lượng	Chất lượng	
			Đạt	Chưa đạt
1	Bóng chuyền	200 quả		200
2	Bóng đá	200 quả		200
3	Lưới bóng đá	10 bộ		Không đạt
4	Lưới bóng chuyền	20 cái		Không đạt

Qua thực tế bảng 3, chúng ta thấy số dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và học tập trong giờ chính khoá môn giáo dục thể chất tại Trường ĐHTN trong những năm gần đây được cải thiện nhiều nhưng so với yêu cầu giảng dạy nội khoá thì dụng cụ còn hạn chế, đặc biệt là chất lượng của dụng cụ học tập bóng chuyền chưa đạt tiêu chuẩn để cho sinh viên tập luyện, trong điều kiện hiện nay nhu cầu tuyển sinh và ngành đào tạo được mở rộng tuyển sinh hàng năm với số lượng sinh viên ngày càng nhiều nên dẫn đến việc dụng cụ tập luyện thiếu làm cho chất lượng giờ học chưa hiệu quả, chính vì

vậy dụng cụ tập luyện chưa đáp ứng được nhu cầu cho người tập. Vì vậy, để nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và phát triển thể lực cho sinh viên trong những năm tới, chúng tôi cho rằng việc tăng cường bổ sung thêm dụng cụ tập luyện tốt là một trong những giải pháp rất quan trọng để nâng cao chất lượng giảng dạy môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tây Nguyên.

2.1.3. Thực trạng về phong trào hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá ở Trường Đại học Tây Nguyên

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn điều tra sở thích, động cơ tập luyện và tập luyện thể thao ngoại khoá của sinh viên trường ĐHTN (n=1100)

TT	Nội dung phỏng vấn	Ý kiến trả lời	
		Số lượng	Tỷ lệ %
1	Bạn thích tập môn thể thao nào?		
	Bóng đá	899	81.7
	Bóng chuyền	946	86.0
	Điền kinh	620	54.4
	Đá cầu	756	69.5
	Thể dục Erobic	641	58.3
2	Động cơ tập luyện Thể dục thể thao của bạn là gì?		
	Yêu thích thể thao	198	18.0
	Đạt thành tích thể thao	217	19.7
	Nghề nghiệp sau này	86	7.8
	Rèn luyện sức khoẻ	599	54.5
3	Bạn có tập luyện thể thao ngoại khoá không?		
	Thường xuyên	213	19.4
	Tập 2-3 buổi / 1 tuần	356	32.4
	Không tập luyện ngoại khoá	531	48.3

2.1.4. Đánh giá nhận thức của sinh viên trong việc nâng cao công tác giáo dục thể chất ở Trường Đại học Tây Nguyên

Bảng 5: Kết quả điều tra sinh viên về các giải pháp nâng cao chất lượng dạy và học môn giáo dục thể chất ở Trường Đại học Tây Nguyên (n=1100)

TT	Nội dung giải pháp	Ý kiến trả lời	
		Đồng ý	Tỉ lệ %
1	Tăng cường sự quan tâm của lãnh đạo nhà Trường đối với công tác giáo dục thể chất?	1045	95.0
2	Nâng cao nhận thức về môn giáo dục thể chất cho sinh viên?	1023	93.0
3	Nâng cao nhận thức công tác giáo dục thể chất đối với giáo viên chuyên ngành giáo dục thể chất?	645	58.6
4	Tăng cường bổ sung giáo viên và bồi dưỡng nâng cao chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên Thể dục thể thao?	990	90.0
5	Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập của giáo viên và sinh viên?	1091	99.2
6	Tăng cường kinh phí cho các hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá?	941	85.5
7	Xây dựng và phát triển các mô hình câu lạc bộ thể dục thể thao.	489	44.5
8	Tăng cường công tác nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao?	816	74.2
9	Cần thay đổi nội chương trình môn học giáo dục thể chất mà sinh viên đang học cho phù hợp với sinh viên?	592	53.8
10	Thực hiện kế hoạch giảng dạy rải theo từng học kỳ (mỗi học kỳ sinh viên học một tín chỉ)?	805	73.2
11	Tăng cường công tác kiểm tra – đánh giá môn học giáo dục thể chất cho sinh viên?	794	72.2
12	Tăng cường hoạt động ngoại khoá và thi đấu thể dục thể thao trong nhà Trường?	1027	93.4
13	Tăng cường bổ sung một số đầu sách về thể dục thể thao để sinh viên tìm hiểu nâng cao kiến thức?	853	77.5
14	Cần có hệ thống bài tập chuẩn để phát triển thể lực cho sinh viên?	567	51.5
15	Đổi mới phương pháp giảng dạy của giáo viên và học tập của sinh viên?	689	62.1
16	Khen thưởng và kỷ luật đối với sinh viên?	678	61.1
17	Bộ môn xây dựng kế hoạch dự giờ định kỳ và giờ lên lớp mẫu?	787	71.5

2.2. Đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao chất lượng dạy và học môn giáo dục thể chất ở Trường Đại học Tây Nguyên

Trên cơ sở nghiên cứu sách báo chuyên ngành, tham khảo ý kiến các chuyên gia, các nhà khoa học, thực trạng công tác giáo dục thể chất tại Trường ĐHTN và kết quả phỏng vấn sinh viên cũng như rất nhiều đề tài sử dụng những giải pháp được nhiều công trình nghiên

cứu đã được công nhận, chúng tôi đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy của giảng viên và học tập của sinh viên Trường ĐHTN. Sau đó chúng tôi tiến hành phỏng vấn các nhà khoa học, cán bộ quản lý, giáo viên giảng dạy thể dục thể thao lâu năm trong và ngoài trường với tổng số là 35 người. Kết quả phỏng vấn thu được như sau:

Bảng 6. Kết quả lựa chọn giải pháp nhằm nâng cao chất lượng dạy và học môn giáo dục thể chất ở Trường Đại học Tây Nguyên (n=35)

TT	Nội dung giải pháp	Ý kiến trả lời	
		Đồng ý	Tỉ lệ %
1	Tăng cường sự quan tâm của lãnh đạo nhà Trường đối với công tác giáo dục thể chất?	35	100.0
2	Nâng cao nhận thức về môn giáo dục thể chất cho sinh viên?	33	94.3
3	Tăng cường bổ sung giáo viên và bồi dưỡng nâng cao chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên Thể dục thể thao?	33	94.3
4	Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập của giáo viên và sinh viên?	32	91.4
5	Tăng cường kinh phí cho các hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá?	30	85.7
6	Tăng cường công tác nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao?	32	91.4
7	Thực hiện kế hoạch giảng dạy rải theo từng học kỳ (mỗi học kỳ sinh viên học một tín chỉ)?	28	80.0
8	Tăng cường công tác kiểm tra – đánh giá môn học GDTC cho sinh viên?	29	82.9
9	Tăng cường hoạt động ngoại khoá và thi đấu thể dục thể thao trong nhà Trường?	30	85.7
10	Tăng cường bổ sung một số đầu sách về thể dục thể thao để sinh viên tìm hiểu nâng cao kiến thức?	28	80.0
11	Bộ môn xây dựng kế hoạch dự giờ định kỳ, lên lớp mẫu?	34	97.1
12	Một lớp trên 80 sinh viên có cần tách làm đôi cho 2 giáo viên lên lớp dạy môn giáo dục thể chất?	32	91.4

Qua kết quả phỏng vấn thu được ở bảng 6 chúng ta có 12 giải pháp được ưu tiên lựa chọn, số ý kiến lựa chọn 12 giải pháp đạt tỷ lệ rất tốt đều trên 80%. Chúng tôi quyết định lựa chọn 12 giải pháp để nâng cao chất lượng dạy và học môn giáo dục thể chất tại Trường ĐHTN, đó là:

* Tăng cường sự quan tâm của lãnh đạo Nhà Trường đối với công tác giáo dục thể chất.

* Nâng cao nhận thức về môn giáo dục thể chất cho sinh viên.

* Tăng cường bổ sung giáo viên và bồi dưỡng nâng cao chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên thể dục thể thao.

* Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập của giáo viên và sinh viên.

* Tăng cường kinh phí cho các hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá.

* Tăng cường công tác nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao.

* Thực hiện kế hoạch giảng dạy rải theo từng học kỳ (mỗi học kỳ sinh viên học một tín chỉ).

* Tăng cường công tác kiểm tra – đánh giá môn học giáo dục thể chất cho sinh viên.

* Tăng cường hoạt động ngoại khoá và thi đấu thể dục thể thao trong Nhà trường.

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

* Tăng cường bổ sung một số đầu sách về thể dục thể thao để sinh viên tìm hiểu nâng cao kiến thức.

* Bộ môn xây dựng kế hoạch dự giờ định kỳ và giờ lên lớp mẫu.

* Một lớp trên 80 sinh viên có cần tách làm đôi cho 2 giáo viên lên lớp dạy môn giáo dục thể chất.

3. KẾT LUẬN

Tài liệu tham khảo

1. Văn kiện Đại hội Đảng lần thứ IV, VII.
 2. Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục của Bác Hồ (1981), “*Đảng và nhà nước với TDTT*” Nxb TDTT.
 3. Hướng dẫn chương trình giáo dục thể chất trong trường học các cấp theo chương trình đào tạo mới số 904 (17/02/1994).
 4. Hướng dẫn số 6318 GDTC về thực hiện cấp chứng chỉ môn học thể dục thể thao (07/09/1996), Bộ GD – ĐT.
 5. Vũ Đức Thu - Định hướng công tác GDTC, sức khỏe và y tế trong trường học đến năm 2000, tạp chí giáo dục sức khỏe và thể chất – số 5, 1994.
 6. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp toán học thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
- Nguồn bài báo:** ThS. Trần Văn Hưng (2011), Được trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài cấp cơ sở “*Giải pháp nâng cao chất lượng giảng dạy môn Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tây Nguyên*”.

Ngày nhận bài: 21/02/2023

Ngày đánh giá: 06/03/2023

Ngày duyệt đăng: 15/03/2023

Từ kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi rút ra kết luận: Thông qua đánh giá thực trạng dạy và học môn Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tây Nguyên, bài báo lựa chọn và đưa ra 12 giải pháp để nâng cao chất lượng giảng dạy môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tây Nguyên, góp phần thúc đẩy, nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên nói riêng và phong trào tập luyện thể dục thể thao nói chung Trường Đại học Tây Nguyên.