

MỘT VÀI KINH NGHIỆM VẬN DỤNG PHƯƠNG PHÁP TƯƠNG TÁC TRONG GIẢNG DẠY, NHẪM PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG NÓI TIẾNG ANH CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

SOME EXPERIENCES IN APPLYING INTERACTIVE METHODS IN TEACHING TO DEVELOP ENGLISH SPEAKING SKILLS FOR STUDENTS OF HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Nguyễn Thị Hoài Mỹ, ThS. Nguyễn Hoàng Yên
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Bài viết tập trung vào việc đánh giá hiệu quả của phương pháp tương tác trong giảng dạy kỹ năng nói tiếng Anh chuyên ngành thể thao tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Phương pháp này đặt sự tương tác giữa giảng viên và sinh viên làm trung tâm, khuyến khích sự tham gia tích cực của sinh viên trong quá trình học. Qua việc triển khai chương trình giảng dạy và thu thập dữ liệu, bài viết nhằm chứng minh hiệu quả của phương pháp tương tác trong việc cải thiện kỹ năng nói tiếng Anh của sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Từ khóa: Phương pháp tương tác, kỹ năng Nói, tiếng Anh, trường ĐHSPTDTTTHN.

Abstract: This research focuses on evaluating the effectiveness of the interactive method in teaching English speaking skills, specifically in the field of sports, at the Hanoi University of Pedagogy in Physical Education and Sports. This method places interaction between teachers and students at the core, encouraging active participation of students during the learning process. Through the implementation of the teaching program and the collection of data, the study aims to demonstrate the effectiveness of this interactive method in enhancing the English speaking skills of students at the Hanoi University of Physical Education and Sports.

Keywords: Interactive methods, speaking skill, English, Hanoi University of Physical Education and Sports.

I. MỞ ĐẦU

Tiếng Anh được công nhận là ngôn ngữ quốc tế phổ biến nhất trên thế giới, đóng vai trò quan trọng trong việc truyền bá kiến thức, đặc biệt với sự toàn cầu hoá, khi các nước giao tiếp với nhau bằng tiếng Anh thì ngôn ngữ này còn giúp tạo cơ hội việc làm, giúp mỗi người phát triển bản thân hơn trong sự nghiệp cũng như đời sống. Vì vậy, vai trò của việc giảng dạy tiếng Anh trong nhà trường ở các nước không nói tiếng Anh như Việt Nam được xác định là đặc biệt quan trọng, trong đó kỹ năng Nói đóng một vai trò đặc biệt quan trọng. Trong quá trình học tập, sinh viên không chỉ học cách phát âm chính xác và tích lũy từ vựng mà còn phải có khả năng tổ chức từ, câu, ý và đoạn văn theo cách hợp lý. Sinh viên cần xây dựng lập luận và tổng hợp vấn đề một

cách logic, tạo nền tảng vững chắc để phát triển kỹ năng Nói một cách thành thạo.

Thực tế giảng dạy tiếng Anh tại bộ môn Ngoại ngữ trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội thể hiện sự nỗ lực của đội ngũ giảng viên thông qua việc áp dụng nhiều phương pháp giảng dạy tích cực, trong đó có phương pháp tương tác. Tuy nhiên, đến thời điểm hiện tại, vẫn chưa có nghiên cứu tổng thể nào tại Trường đánh giá về độ hiệu quả của phương pháp này đối với việc nâng cao chất lượng giảng dạy và học kỹ năng Nói tiếng Anh tại đơn vị.

Dựa vào nền tảng của các nghiên cứu đã tham khảo về cả lý luận và thực tiễn, cùng với kinh nghiệm nhiều năm trong giảng dạy tiếng Anh giao tiếp, chúng tôi tin rằng việc vận dụng và đánh giá đúng thực trạng hiệu quả của

phương pháp tương tác trong việc giảng dạy và học kỹ năng Nói tiếng Anh của trường sẽ là một bước tiến quan trọng. Điều này sẽ cung cấp cơ sở vững chắc để đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy và học kỹ năng Nói, từ đó tăng cường khả năng giao tiếp của sinh viên và đáp ứng đúng nhiệm vụ của cơ sở giáo dục đại học trong bối cảnh hiện nay.

II. NỘI DUNG

2.1. Khái niệm "tương tác" và "giảng dạy tương tác"

Theo “Từ điển tiếng Việt” “Tương tác là sự tác động qua lại lẫn nhau”, là sự trao đổi, truyền dẫn thông tin [4]. Theo “The Oxford Modern English Dictionary”, “tương tác” có nghĩa là “hành động cùng nhau” [5]. Trên cơ sở nghiên cứu đối tượng tham gia tương tác, Jean Maxc Denomme và Madeleine Roy cho rằng, sự tương tác trong hoạt động dạy học là mối quan hệ tác động qua lại của ba yếu tố cơ bản, đó là: người dạy, người học và môi trường học. Như vậy, tương tác trong dạy học chính là: sự tác động qua lại giữa người dạy với người học, người học với người học và người dạy, người học với môi trường học, trong đó tương tác giữa người dạy và người học là mối quan hệ tương tác chủ đạo. Biểu hiện của mối quan hệ tương tác giữa người dạy, người học và môi trường chính là người học tương tác với người dạy và môi trường học để bộc lộ, khẳng định bản thân; còn người dạy và môi trường học lại bộc lộ những hiểu biết, kinh nghiệm, thậm chí những thiếu sót để từ đó người học lĩnh hội được kiến thức và kinh nghiệm để phát triển bản thân.

“Giảng dạy tương tác” có được hiểu là mối quan hệ tác động qua lại giữa người dạy, người học và môi trường học, làm cho hoạt động dạy học vận động và phát triển, nhằm thực hiện chức năng dạy học và hướng vào việc phát triển kỹ năng, nhận thức và năng lực của người học. Trong ba yếu tố người dạy, người học và môi trường học, người học là chủ thể chính và được phát triển liên tục trong suốt quá trình dạy học tương tác. Sự phát triển của

người học là mục tiêu mà phương pháp sư phạm tương tác hướng đến. Phương pháp tương tác có nguồn gốc từ “phương pháp giảng dạy trường hợp”, sau đó phát triển, quy nạp một loạt các phương pháp giảng dạy trong đó nhấn mạnh sự tương tác giữa giảng viên và sinh viên được tóm tắt thành Phương pháp tương tác. Tuy nhiên, cần phải chú ý là phương pháp tương tác chỉ đạt hiệu quả khi có sự tham gia của ba yếu tố người dạy, người học và môi trường học tập và sự thiếu hụt của một trong ba yếu tố cũng ảnh hưởng đến mục đích cũng như hiệu quả của hoạt động dạy học.

2.2. Đặc điểm của phương pháp tương tác

Phương pháp tương tác có nguồn gốc từ “phương pháp giảng dạy trường hợp” và phát triển thành một loạt các phương pháp giảng dạy nhấn mạnh sự tương tác giữa giảng viên và sinh viên. Hiện nay, các thảo luận về Phương pháp tương tác vẫn chưa có kết luận cuối cùng, nhưng các học giả thường giải thích nó từ nhiều góc độ khác nhau. Biddulph chỉ ra rằng giảng dạy tương tác, còn gọi là giảng dạy tập trung (focused teaching), bao gồm các hình thức như nghiên cứu tình huống, mô phỏng tình huống và thảo luận nhóm [1]. Raluca nhấn mạnh rằng Phương pháp tương tác là một phương pháp hiện đại và là công cụ để trao đổi ý tưởng, kiến thức và kinh nghiệm giữa sinh viên và giảng viên, đặc trưng bởi sự hợp tác và tham gia tích cực [2]. K. J. Bai đề xuất giảng dạy tương tác đa chiều, thiết lập vị trí chính của sinh viên trong giảng dạy và cam kết xây dựng mối quan hệ giữa giảng viên và sinh viên [3].

Phương pháp tương tác bao gồm các hoạt động yêu cầu sinh viên tham gia tích cực, giao tiếp và hợp tác trong quá trình học tập. Không giống các phương pháp giảng dạy truyền thống, thường liên quan đến việc tiếp nhận thông tin thụ động, phương pháp tương tác nhấn mạnh sự tham gia và tương tác của sinh viên. Đặc điểm chính của phương pháp này là sự linh hoạt, trong đó giảng viên không chỉ truyền đạt kiến thức mà còn hướng dẫn và tạo điều kiện để sinh viên tự tin thực hành kỹ năng nói. Thông qua các hoạt

động như thảo luận nhóm, role-play và bài giảng ngắn, sinh viên được khuyến khích thực hành ngôn ngữ trong các tình huống thực tế.

2.3. Vai trò của phương pháp tương tác

Cho dù có nhiều quan điểm khác nhau, nhưng có thể quy nạp rằng giảng dạy tương tác là phương pháp tạo ra một môi trường giảng dạy đa chiều, duy trì quá trình trao đổi và thảo luận bình đẳng giữa hai bên dạy và học. Phương pháp này đạt được sự pha trộn của các quan điểm khác nhau, kích thích sự chủ động và khám phá của cả người dạy và người học, từ đó nâng cao và đạt đến hiệu quả giảng dạy như mong muốn. Một trong những vai trò chính của phương pháp này là khuyến khích sự tương tác tích cực, cả giữa giảng viên và sinh viên, cũng như giữa các sinh viên với nhau. Giảng viên thường xuyên cung cấp phản hồi, chia sẻ kinh nghiệm và hỗ trợ cá nhân để khuyến khích sự tiến bộ của từng sinh viên. Đồng thời, sinh viên cũng được khuyến khích đưa ra ý kiến, thảo luận và đóng góp vào quá trình học tập chung.

Phương pháp này còn thúc đẩy sự tương tác xã hội giữa các sinh viên. Qua các hoạt động nhóm và thảo luận, họ có cơ hội giao tiếp với đồng học, chia sẻ ý kiến và học hỏi từ nhau. Điều này không chỉ giúp nâng cao kỹ năng nói mà còn tạo ra một môi trường học tập tích cực và hỗ trợ. Một khía cạnh quan trọng khác của phương pháp tương tác là sự đa dạng của các hoạt động. Giảng viên sáng tạo các bài giảng, trò chơi ngôn ngữ và các tình huống thực tế để thách thức và đáp ứng nhu cầu học tập của từng sinh viên. Sự đa dạng này không chỉ giúp sinh viên phát triển từ vựng và ngữ pháp mà còn khuyến khích sự sáng tạo trong cách họ sử dụng ngôn ngữ.

Tóm lại, phương pháp tương tác trong giảng dạy kỹ năng nói không chỉ tập trung vào việc truyền đạt kiến thức mà còn đặt sự tương tác, thực hành và sự tham gia của sinh viên vào trung tâm. Điều này tạo ra một môi trường học tập đầy động lực và khám phá, giúp sinh

viên phát triển kỹ năng nói một cách toàn diện và hiệu quả.

2.4. Quá trình đánh giá Phương pháp tương tác

Trong quá trình nghiên cứu về cách cải thiện chất lượng giảng dạy và học kỹ năng Nói tiếng Anh cơ sở tại Trường ĐHSP TDTTHN và qua kinh nghiệm giảng dạy tại bộ môn ngoại ngữ, chúng tôi đã đề xuất hai phương pháp giảng dạy chính, bao gồm phương pháp thông thường và phương pháp tương tác. Trong phần này, chúng tôi sẽ tập trung chứng minh hiệu quả của phương pháp tương tác trong giảng dạy kỹ năng Nói cơ sở thông qua các thực nghiệm.

Để đánh giá hiệu quả của phương pháp tương tác, chúng tôi đã áp dụng hai phương pháp giảng dạy nêu trên đối với hai nhóm đối tượng. Nhóm A tham gia vào chương trình giảng dạy sử dụng phương pháp tương tác, nhóm B tham gia vào một chương trình giảng dạy theo phương pháp thông thường. Dữ liệu được thu thập từ các bài kiểm tra trước và sau chương trình, cũng như từ quá trình giảng dạy và hoạt động tương tác trong lớp học. Chúng tôi sẽ tập trung đến việc thực hành giảng dạy kỹ năng Nói với phương pháp dẫn nhập bằng chủ đề từ giảng viên. Các nhiệm vụ được thiết kế để đạt đến mục tiêu và đồng thời đều đầy tính thách thức để hỗ trợ sinh viên hiểu và làm quen với các chức năng giao tiếp. Chúng tôi sử dụng các tiêu chí như tỷ lệ chính xác của việc sử dụng các hình thức mục tiêu trong bài kiểm tra bằng Nói, cũng như sự chú ý thuật lại và hồi đáp của sinh viên đối với giảng viên để định nghĩa hoạt động của mô hình này. Quá trình này sẽ xem xét vai trò của mô hình giảng dạy này trong việc thúc đẩy việc học Nói tiếng Anh của sinh viên và tăng cường tương tác giữa giảng viên và sinh viên.

Chúng tôi áp dụng hai phương pháp giảng dạy cho hai nhóm lớp dạy song song học kỳ 2, năm thứ 1, giáo trình Solutions Pre-intermediate 2nd, nhóm lớp A (A1 và A2) gồm 40 sinh viên nhóm B (A3 và A4) gồm 40 sinh viên khóa K55, quá trình thực hiện và đánh giá

Lý luận Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

diễn ra trong 18 tuần, thời gian từ tháng 3 năm 2023 đến hết tháng 6 năm 2023, mỗi tuần 2-4 tiết, trong đó có 15 tiết có nội dung thực hành kỹ năng nói. Giảng viên đảm nhiệm cả hai nhóm lớp - nhóm A có can thiệp tương tác và nhóm B không can thiệp tương tác. Ở nhóm A chúng tôi giảng dạy bằng phương pháp tương tác (50%) kết hợp với phương pháp giao tiếp và các phương pháp khác. Ở nhóm B, chúng tôi áp dụng phương pháp truyền thống và các phương pháp khác. Như thế, giữa 2 nhóm lớp chỉ khác nhau duy nhất về sự có can thiệp hoặc không có can thiệp phương pháp tương tác. Cả 2 nhóm lớp đều được áp dụng chung một chương trình chi tiết học phần dạy học (theo chương trình quy định của trường ĐHSPTDĐT HN là 03 tín chỉ, 45 tiết, cùng 01 giáo trình). Nhằm tránh ảnh hưởng của các yếu tố khác, như trình độ giảng viên và điều kiện học tập tới sự tiến bộ của sinh viên, hai nhóm lớp đều do 01 giảng viên phụ trách, cùng được dạy ở một phòng học với phương tiện dạy học như nhau, nhưng ở các buổi khác nhau. Sau khi kết thúc học phần, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ Nói của sinh viên, so sánh sự tiến bộ của từng sinh viên trong nhóm và giữa các sinh viên ở 2 nhóm lớp khác nhau để đánh giá, nhận định và đưa ra các kết luận.

Trong quá trình thử nghiệm phương pháp tương tác với nhóm A, mỗi buổi học kỹ năng nói (2 tiết) được tiếp cận bằng cách giảng viên áp dụng phương pháp dẫn nhập chủ đề để đảm bảo sự hiểu biết của sinh viên về nội dung bài học. Đồng thời, thông qua việc tăng cường dẫn nhập từng phần của bài học (tăng cường đầu vào), sinh viên được khích lệ sử dụng các biểu hiện ngôn ngữ mục tiêu để tương tác với giảng viên trong quá trình thực hiện các hoạt động câu hỏi và câu trả lời. Điều này nhằm

mục đích tăng cường sự tập trung của sinh viên vào các yếu tố ngôn ngữ.

Mục tiêu chính ở đây là giúp sinh viên bắt đầu xây dựng liên kết giữa các biểu hiện ngôn ngữ và chức năng của chúng. Tiếp theo, giảng viên hỗ trợ sinh viên trong việc tăng cường đầu ra bằng cách áp dụng các nhiệm vụ liên quan đến giao tiếp thực tế, bao gồm tương tác giữa giảng viên và sinh viên, giữa sinh viên và sinh viên, và tương tác hỏi đáp trong bối cảnh thảo luận nhóm và trình bày cá nhân. Các sinh viên khác sẽ đặt câu hỏi liên quan đến nội dung mà người trình bày đang thảo luận, và sau đó giảng viên sẽ tiến hành đánh giá và bình xét.

Trong quá trình đánh giá, giảng viên sẽ sử dụng các câu hỏi để làm rõ những lỗi sai về biểu hiện ngôn ngữ của sinh viên dưới dạng phản hồi và thuật lại. Nếu sinh viên không nhận thức được phản hồi từ giảng viên, giảng viên sẽ không ngần ngại sử dụng các câu hỏi khác để hướng dẫn sinh viên hiểu lại các khía cạnh về biểu hiện ngôn ngữ.

Tại nhóm B, giảng viên áp dụng mô hình giảng dạy truyền thống “giới thiệu /dẫn nhập - ôn tập - từ mới - bài khóa - ngữ pháp - luyện tập nói”, tức là các bước chính cơ bản cụ thể là: Trước tiên xử lý phần từ mới, tiếp đó xử lý phần bài khóa, cuối cùng xử lý phần ngữ pháp và luyện tập, bài tập; Đối với lỗi hình thức ngôn ngữ của sinh viên, giảng viên sử dụng phương pháp sửa lỗi trực tiếp.

2.5. Kết quả nghiên cứu và diễn giải

2.5.1 Hiệu quả đối với khả năng sử dụng từ vựng

Trong khuôn khổ bài viết này, chúng tôi khảo sát số liệu dựa trên bảng tổng hợp điểm bài ghi âm đầu vào, giữa học phần, cuối học phần của sinh viên Khóa 55 gồm nhóm A (lớp A1, A2), Nhóm B (lớp A3, A4) như sau:

Bảng 1. Kết quả dùng sai từ vựng đầu kỳ, giữa kỳ và cuối kỳ của sinh viên K55 nhóm A (lớp A1, A2) và nhóm B (lớp A3, A4) học kỳ 1 năm thứ nhất

Lớp	Thời gian	Tỉ lệ kết quả (%) dùng sai từ			
		Rất nhiều	Nhiều	ít	Cơ bản không sai
Nhóm A (lớp A1,A2)	Đầu kỳ	45	40	8	7
	Giữa kỳ	25	31	19	25
	Cuối kỳ	10	21	28	41
Nhóm B (lớp A3, A4)	Đầu kỳ	50	36	10	4
	Giữa kỳ	37	45	12	6
	Cuối kỳ	25	48	17	10

Theo kết quả khảo sát ở bảng 1 về kết quả dùng sai từ vựng của sinh viên nhóm A và nhóm B của Khóa 55, kết quả kiểm tra đầu kỳ giữa hai nhóm này cho thấy tỉ lệ dùng sai từ vựng là như nhau, không có sự khác biệt. Kết quả kiểm tra cuối kỳ của nhóm thực nghiệm áp dụng phương pháp can thiệp có sự khác nhau rõ rệt so với nhóm đối chứng B - nhóm không áp dụng phương pháp can thiệp. Kết quả sinh viên dùng từ không sai ở nhóm thực nghiệm đạt 41% cao hơn rất nhiều so với nhóm đối

chứng chỉ đạt 10%. Vậy phương pháp áp dụng can thiệp cho nhóm B (lớp A3, A4) đem lại hiệu quả tốt.

2.5.2 *Hiệu quả đối với khả năng sử dụng kết cấu ngữ pháp*

Trong thực nghiệm, khi đánh giá về khả năng sử dụng các kết cấu ngữ pháp chính xác, chúng tôi nhận thấy, tại nhóm can thiệp bằng phương pháp tương tác của sinh viên, tỉ lệ từ dùng sai kết cấu ngữ pháp cũng đã có sự chuyển biến tích cực, cụ thể trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả dùng sai kết cấu ngữ pháp của sinh viên K55 ở nhóm lớp nghiên cứu và lớp đối chứng (n_A=40; n_B=40) học kỳ 1 năm thứ nhất trước và sau khi sử dụng phương pháp tương tác

Lớp	Thời gian	Tỉ lệ kết quả (%) dùng sai kết cấu ngữ pháp			
		Rất nhiều	Nhiều	ít	Cơ bản không sai
Nhóm A (lớp A1, A2)	Đầu kỳ	27	55	12	6
	Giữa kỳ	18	34	28	20
	Cuối kỳ	10	25	37	28
Nhóm B (lớp A3, A4)	Đầu kỳ	30	52	15	3
	Giữa kỳ	28	48	18	6
	Cuối kỳ	27	43	20	10

Dựa vào bảng 2, số liệu kết quả trước khi áp dụng can thiệp bằng phương pháp có tương tác và sau khi áp dụng can thiệp bằng phương pháp có tương tác có sự khác nhau rõ rệt giữa hai nhóm. Trước khi áp dụng phương pháp tương tác, tỉ lệ dùng sai kết cấu ngữ pháp ở cả hai nhóm là tương đương nhau. Sau khi áp dụng phương pháp có tương tác vào nhóm đối chứng thì tỉ lệ sinh viên không dùng sai kết cấu ngữ pháp (chiếm 28%) tăng lên rõ rệt ở

nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng (chiếm 10%). Như vậy việc sử dụng phương pháp có tương tác đối với nhóm thực nghiệm là đem lại hiệu quả tốt trong giảng dạy và trong học tập của sinh viên lớp A1; A2 khóa K55 trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

2.5.3 *Hiệu quả đối với tính chính xác hình thức ngôn ngữ*

Trong 4 lần kiểm tra đối với sinh viên với các chủ đề giao tiếp và các dạng câu, tính

Lý luận Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

chính xác về hình thức ngôn ngữ của câu được tính khi đúng về ngữ pháp, ngữ nghĩa, ngữ dụng. Qua thống kê, chúng tôi nhận thấy, tỉ lệ

sử dụng đúng trong các nhóm lớp nghiên cứu và đối chứng của sinh viên khóa K55 được thể hiện ở các ở bảng 3.

Bảng 3. Tỉ lệ sử dụng đúng các hình thức ngôn ngữ của câu trong trắc nghiệm của sinh viên Khóa 55

	Nhóm lớp nghiên cứu (A1, A2)			Nhóm lớp đối chứng (A3, A4)		
	Sử dụng chính xác	Tổng số hình thức ngôn ngữ	Tỉ lệ (%)	Sử dụng chính xác	Tổng số hình thức ngôn ngữ	Tỉ lệ (%)
Trắc nghiệm 1	64	109	58,7	62	118	52,5
Trắc nghiệm 2	85	122	69,6	68	125	54,4
Trắc nghiệm 3	125	168	74,4	114	163	69,9
Trắc nghiệm 4	328	402	81,5	283	372	76,1
Tổng	602	801	75,1	527	778	67,7

Số liệu bảng 3 cho thấy, số lượng sử dụng đúng các hình thức ngôn ngữ của câu tại cả hai nhóm đều có xu hướng tăng. Điều đó chứng tỏ, cùng với thời gian học tập, sinh viên cả hai nhóm đều đã có thể dùng các câu với hình thức ngôn ngữ chính xác để diễn đạt với tỉ lệ chính xác tăng dần. Kết quả thống kê cũng cho thấy, tỉ lệ chính xác tương đối giữa hai nhóm lớp nghiên cứu và nhóm lớp đối chứng của sinh viên Khóa 55 có sự khác biệt, và tỉ lệ khác biệt này cũng tăng dần theo thời gian. Điều này chứng tỏ tính hiệu quả của phương pháp tương tác trong quá trình dạy học.

2.5.4. Thái độ của sinh viên đối với phương pháp tương tác

Với kết quả tích cực từ phân tích trước đó, có thể thấy rằng phương pháp tương tác đã đạt được hiệu quả tích cực trong việc phát triển kỹ năng nói của sinh viên tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Tuy nhiên, khi áp dụng bất kỳ phương pháp giảng dạy nào, yếu tố người học đóng một vai trò quan trọng. Người học cần có sự sẵn sàng, tự nguyện chấp nhận, và hợp tác tích cực để đạt được hiệu quả nâng cao, thay vì chấp nhận sự giảng dạy một chiều và áp đặt. Do đó, chúng tôi đã tiến hành một cuộc khảo sát nhỏ với 2 câu hỏi dành cho nhóm nghiên cứu của sinh viên K55, nhằm đánh giá ý kiến của sinh viên về phương pháp tương tác. Kết quả cho thấy, hầu hết sinh viên đều cho rằng phương pháp tương tác đạt hiệu quả trong việc học kỹ năng Nói tiếng Anh, với tỷ lệ sinh viên rất hài lòng hoặc khá hài lòng về phương pháp này. Điều này chứng tỏ rằng phương pháp tương tác đã được sinh viên đón nhận tích cực. Đây là nền tảng quan trọng để tiếp tục triển khai phương pháp trong quá trình giảng dạy và học kỹ năng Nói tiếng Anh. Kết quả chi tiết của cuộc khảo sát được thể hiện trong bảng 4.

Bảng 4. Thái độ của sinh viên đối với phương pháp tương tác của sinh viên khóa K55

Câu hỏi 1: Phương pháp tương tác hữu dụng trong học Nói tiếng Anh	Rất có tác dụng	Tương đối có tác dụng	Bình thường	Không có tác dụng
Số người lựa chọn	16	17	5	0
Tỉ lệ (%)	42,1	44,7	13,2	0
Câu hỏi 2: Em có thích phương pháp tương tác không?	Rất thích	Thích	Bình thường	Không thích
Số người lựa chọn	16	17	5	0
Tỉ lệ (%)	42, 1	44,7	13,2	0

III. KẾT LUẬN

Từ những thực nghiệm và phân tích trên, chúng tôi đã chứng minh rằng phương pháp tương tác đóng một vai trò tích cực trong việc nâng cao khả năng sử dụng từ vựng, cấu trúc ngữ pháp, và việc sử dụng chính xác các hình thức ngôn ngữ, cũng như thu hút sự chú ý, thuật lại, và hồi đáp chính xác từ sinh viên đối với giảng dạy kỹ năng Nói tiếng Anh của giảng viên. Phần lớn sinh viên thể hiện thái độ hợp tác và thích thú đối với phương pháp này. Đương nhiên, việc linh hoạt kết hợp với các phương pháp khác là điều kiện quan trọng để đạt hiệu quả trong phát triển kỹ năng Nói tiếng Anh cho sinh viên.

Trong quá trình phát triển kỹ năng Nói tiếng Anh, ngoài việc áp dụng các phương pháp dạy học, việc đề xuất các biện pháp một

cách triệt để, toàn diện, và khoa học cũng cần phải dựa trên một số yếu tố khác, thông qua tổng hợp kết quả của các nghiên cứu liên quan. Tuy nhiên, từ kết quả này, chúng tôi kết luận rằng để có hiệu quả thực sự, phương pháp này cần phải đáp ứng các điều kiện sau: (i) Phải có giải pháp phát triển kỹ năng Nói toàn diện và phù hợp; (ii) Cần có sự quan tâm và đầu tư đầy đủ về nguồn lực (nhân sự, tài chính, cơ sở vật chất giảng dạy); (iii) Áp dụng song song và linh hoạt với các phương pháp giảng dạy khác, không hạn chế và cứng nhắc; (iv) Giảng viên phải có trình độ và năng lực chuyên môn phù hợp; (v) Sinh viên cần có nhận thức đúng đắn, tích cực, hợp tác, và sáng tạo trong quá trình học; (vi) Cần tạo ra môi trường tiếng tích cực và hiệu quả cả trong và ngoài giờ học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Biddulph, F. and Osborne, R. (1984) Making Sense of Our World: An Interactive Teaching Approach: Centre for Science and Mathematics Education Research. University of Waikato, Waikato.
- [2]. Raluca, S. (2016) Using Interactive Methods in Teaching Accounting. Studies in Business and Economics, 11, 130-139.
- [3] Bai, K.J. (2011) Research on Multidimensional Interactive Teaching and Application in Database System Concepts Course. Advanced Materials Research, 271-273, 1253-1256. <https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/AMR.271-273.1253>
- [4] Viện ngôn ngữ học (2002), Từ điển tiếng Việt, Nxb Đà Nẵng.
- [5] Julia Swannell (1994), The Oxford modern English dictionary, Oxford University Press, New York.

Ngày nhận bài: 01/04/2024; Ngày đánh giá: 23/04/2024; Ngày duyệt đăng: 05/05/2024.

THỰC TRẠNG DẠY HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT THEO TIẾP CẬN NĂNG LỰC Ở ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

THE REALITY OF PHYSICAL EDUCATION TEACHING WITH THE COMPETENCY-BASED APPROACH AT VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY, HANOI

ThS. Nguyễn Văn Sơn¹; TS. Nguyễn Ngọc Minh¹, ThS. Tô Hùng Huy²
Trung tâm GDTC&TT- Đại học QGHN¹, ĐH Ngoại Ngữ - Đại học QGHN²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng dạy học Giáo dục thể chất tại Đại học Quốc gia Hà Nội theo tiếp cận năng lực. Kết quả cho thấy, để thực hiện tốt việc đổi mới mục tiêu, nội dung, phương pháp, hình thức, đánh giá và các điều kiện tổ chức dạy học giáo dục thể chất theo tiếp cận năng lực để đáp ứng yêu cầu đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục, cần tăng cường công tác tuyên truyền, bồi dưỡng và tự bồi dưỡng phát triển năng lực dạy học cho giảng viên, tạo động lực cho giảng viên phát huy tinh thần trách nhiệm trong dạy học, đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị, tài chính phục vụ dạy học giáo dục thể chất.

Từ khóa: Thực trạng, Giáo dục thể chất, tiếp cận năng lực, Đại học Quốc gia Hà Nội.

Abstract: Using routine research methods in the field of physical education and sports, a study was conducted to evaluate the reality of physical education teaching at Vietnam National University, Hanoi (VNU) with a competency-based approach. The results show that, in order to effectively innovate objectives, content, methods, forms, assessment, and conditions for organizing physical education teaching according to the competency-based approach to meet the requirements of fundamental and comprehensive education reform, it is necessary to strengthen communication efforts, enhance professional development and self-development for teachers, motivate teachers to uphold their sense of responsibility in teaching, and invest in facilities, equipment, and financial resources to support physical education teaching.

Keywords: Reality, Physical education, competency-based approach, Vietnam national university, Ha Noi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh hiện đại, giáo dục đại học không chỉ tập trung vào việc truyền đạt kiến thức mà còn phải đảm bảo sự phát triển toàn diện của sinh viên, bao gồm cả thể chất, tinh thần và các kỹ năng xã hội. Giáo dục thể chất (GDTC) đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển thể lực, tinh thần và kỹ năng sống cho sinh viên. Thị trường lao động hiện đại đòi hỏi người lao động không chỉ có kiến thức chuyên môn mà còn phải có sức khỏe tốt, kỹ năng làm việc nhóm, khả năng giải quyết vấn đề và quản lý thời gian hiệu quả. GDTC giúp sinh viên phát triển các năng lực này, đáp ứng tốt hơn yêu cầu của các nhà tuyển dụng.

Xu hướng giáo dục hiện nay hướng tới việc đổi mới phương pháp dạy học, tập trung

vào phát triển năng lực người học thay vì chỉ truyền đạt kiến thức. Việc nghiên cứu thực trạng dạy học GDTC theo tiếp cận phát triển năng lực giúp xác định các điểm mạnh và yếu trong phương pháp hiện tại, từ đó đưa ra các giải pháp cải tiến phù hợp. GDTC góp phần quan trọng vào việc xây dựng lối sống lành mạnh, tăng cường sức khỏe và phòng ngừa bệnh tật cho sinh viên. Đặc biệt trong bối cảnh hiện nay, khi các vấn đề về sức khỏe thể chất và tinh thần ngày càng được quan tâm. Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu về giáo dục thể chất, nhưng việc áp dụng phương pháp tiếp cận phát triển năng lực trong dạy học học phần GDTC còn ít được quan tâm. Bản thân là người hoạt động trong lĩnh vực chuyên môn, quản lý đào tạo GDTC tại đơn vị. Xuất phát từ những lý do

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

khách quan và chủ quan nói trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Thực trạng dạy học Giáo dục thể chất tại Đại học Quốc gia Hà Nội theo tiếp cận năng lực*”.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng nhận thức của cán bộ quản lý, giảng viên và sinh viên về ý nghĩa

của học phần GDTC đối với phát triển nghề nghiệp

Để tìm hiểu nhận thức của đội ngũ cán bộ quản lý (CBQL), giảng viên (GV) và sinh viên (SV) về ý nghĩa của học phần GDTC đối với sự phát triển nghề nghiệp ở Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN), chúng tôi tiến hành phỏng vấn 31 CBQL, GV và 208 SV, cách đánh giá như sau: 1 = Không quan trọng; 2 = Ít quan trọng; 3 = Phân vân; 4= Quan trọng; 5 = Rất quan trọng. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Nhận thức của CBQL, GV và SV về ý nghĩa của học phần GDTC đối với phát triển nghề nghiệp

TT	Nhận thức ý nghĩa của học phần GDTC đối với phát triển nghề nghiệp	Mức độ					ĐTB	Thứ bậc
		1	2	3	4	5		
		SL	SL	SL	SL	SL		
1	Học phần GDTC là cần thiết trong chương trình đào tạo đại học	0	0	0	0	239	5.00	1
2	Những kiến thức và kỹ năng được trang bị từ học phần GDTC sẽ hữu ích cho nghề nghiệp của sinh viên.	0	0	0	31	208	4.87	2
3	Học phần GDTC giúp SV duy trì một phong cách sống lành mạnh và kỷ luật, điều này quan trọng trong môi trường làm việc trong tương lai.	0	54	175	10	0	2.81	4
4	Có sức khỏe tốt từ việc tham gia học phần GDTC giúp SV học tập và làm việc hiệu quả hơn.	0	36	161	42	0	3.02	3

Qua bảng1 cho thấy, đa số nhận thức của đội ngũ CBQL, GV và SV về ý nghĩa của học phần GDTC đối với phát triển nghề nghiệp được đánh giá ý nghĩa ở câu hỏi 1 và 2 là quan trọng và rất quan trọng. Tuy nhiên, còn một số CBQL, GV và SV chưa nhận thức được ý nghĩa của học phần GDTC đối với phát triển nghề nghiệp của sinh viên trong tương lai. Do vậy, cần phải có biện pháp để nâng cao nhận thức về các nội dung này.

2.2. Thực trạng thực hiện mục tiêu dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực

Đề tài tiến hành khảo sát 31 thầy cô là CBQL và GV tại Trung tâm giáo dục thể chất và thể thao (GDTC&TT) ĐHQGHN về thực trạng thực hiện mục mục tiêu dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng thực hiện mục tiêu dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực (n=31)

TT	Thực hiện mục tiêu dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực	Mức độ					ĐTB	Thứ bậc
		1	2	3	4	5		
		SL	SL	SL	SL	SL		
1	Cung cấp cho sinh viên kiến thức về lịch sử, luật và kỹ chiến thuật các môn thể thao, tầm quan trọng của dinh dưỡng, các thói quen sống lành mạnh và cách duy trì sức khỏe tốt. Hướng dẫn sinh viên cách phòng tránh chấn thương và xử lý các tình huống khẩn cấp liên quan đến hoạt động thể chất	0	0	1	2	28	4.87	2
2	Hướng dẫn sinh viên thực hiện các kỹ năng cơ bản như chạy, nhảy, ném và bắt. Giúp sinh viên học và hoàn thiện các kỹ năng cần thiết trong các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ, cầu lông... Tăng cường khả năng linh hoạt và thăng bằng để hỗ trợ các hoạt động thể chất và vận động hàng ngày.	0	0		1	30	4.96	1
3	Khuyến khích sinh viên có thái độ tích cực và hứng thú tham gia các hoạt động thể chất. Giúp sinh viên xây dựng sự tự tin và tự trọng thông qua các thành tựu cá nhân và nhóm trong các hoạt động thể chất. Khuyến khích sinh viên duy trì và nỗ lực không ngừng để cải thiện khả năng thể chất và kỹ năng vận động.	0	0	1	4	26	4.80	3
4	Giúp sinh viên học cách quản lý thời gian hiệu quả để cân bằng giữa học tập, rèn luyện thể chất và các hoạt động khác. Thông qua việc tuân thủ lịch trình tập luyện và các quy định của môn học, sinh viên phát triển tính kỷ luật và trách nhiệm.	0	12	49	0	0	2.61	4
5	Giúp sinh viên tìm thấy niềm vui và sự thoải mái trong các hoạt động thể chất, giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng. Tạo cơ hội cho sinh viên gặp gỡ, kết bạn và xây dựng mối quan hệ xã hội thông qua các hoạt động thể thao và giải trí.	0	16	15	0	0	2.48	5

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

Qua số liệu khảo sát và thống kê cho thấy, đa số CBQL, GV đánh giá thực hiện mục tiêu dạy học Giáo dục thể chất theo tiếp cận năng lực là rất quan trọng. Tuy nhiên, thực hiện mục tiêu ở câu hỏi 4 và 5 được CBQL, GV đánh giá ít thực hiện và trung bình. Do vậy, cần có sự quan tâm thực hiện mục tiêu

dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực về các nội dung này.

2.3. Thực trạng thực hiện nội dung dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực

Thực trạng thực hiện nội dung dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực tại Trung tâm GDTC&TT ĐHQGHN được trình bày bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng thực hiện nội dung dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực (n=31)

TT	Thực hiện nội dung dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực	Mức độ					ĐTB	Thứ bậc
		1	2	3	4	5		
		SL	SL	SL	SL	SL		
1	Nội dung dạy học hướng đến phát triển kỹ năng vận động phức tạp và sự khéo léo (các bài tập nhào lộn, leo trèo, nhảy cao, nhảy xa...)	8	12	11	0	0	2.08	4
2	Nội dung dạy học hướng đến phát triển kỹ năng làm việc nhóm, chiến thuật thi đấu (các môn thể thao đồng đội như bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền...)	0	1	2	5	23	4.61	1
3	Nội dung dạy học hướng đến phát triển kỹ năng và chiến thuật cá nhân (các môn thể thao cá nhân như cầu lông, bóng bòng, quần vợt, bơi lội, điền kinh...)	0	2	3	4	22	4.48	2
4	Nội dung dạy học hướng đến việc xây dựng sự sáng tạo và khả năng biểu diễn (như khiêu vũ thể thao, aerobic...)	0	2	2	7	20	4.45	3

Qua số liệu khảo sát và thống kê cho thấy, đa số CBQL, GV đánh giá thực hiện nội dung dạy học hướng đến phát triển kỹ năng làm việc nhóm, chiến thuật thi đấu; dạy học hướng đến phát triển kỹ năng và chiến thuật cá nhân; dạy học hướng đến việc xây dựng sự sáng tạo và khả năng biểu diễn được CBQL, GV đánh giá là thường xuyên và rất thường xuyên trong dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực. Tuy nhiên, CBQL, GV ít thực hiện hoặc thực hiện trung bình “Nội dung dạy học hướng

đến phát triển kỹ năng vận động phức tạp và sự khéo léo”. Do vậy, những nguyên nhân nêu trên đòi hỏi CBQL, GV phải quan tâm khắc phục để nâng cao chất lượng thực hiện các nội dung dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực.

2.4. Thực trạng thực hiện phương pháp dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực

Thực trạng thực hiện phương pháp dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực tại Trung tâm GDTC&TT ĐHQGHN được trình bày bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng thực hiện phương pháp dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực (n=31)

TT	Các điều kiện tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực	Mức độ					ĐTB	Thứ bậc
		1	2	3	4	5		
		SL	SL	SL	SL	SL		
1	Phương pháp phân tích và thị phạm động tác	0	0	0	0	31	5	1
2	Phương pháp bài tập phân chia và trộn vện	0	0	0	1	30	4.96	2

TT	Các điều kiện tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực	Mức độ					ĐTB	Thứ bậc
		1	2	3	4	5		
		SL	SL	SL	SL	SL		
3	Phương pháp tập luyện	0	0	2	2	27	4.80	4
4	Phương pháp phòng sửa động tác sai	0	0	1	3	27	4.83	3
5	Phương pháp dạy học nhóm	0	0	10	6	15	4.16	6
6	Phương pháp tình huống	20	11	0	0	0	1.35	8
7	Phương pháp trò chơi và thi đấu	0	2	12	2	15	3.96	7
8	Phương pháp kiểm tra và đánh giá	0	0	0	6	24	4.64	5
9	Phương pháp dạy học theo dự án	31	0	0	0	0	1.00	11
10	Phương pháp lập kế hoạch học tập	30	1	0	0	0	1.03	10
11	Phương pháp cá nhân hóa	5	8	15	3	0	2.51	9

Qua bảng 4 cho thấy, đa số CBQL, GV đánh giá thực hiện phương pháp dạy học “phân tích và thị phạm động tác”, “Bài tập phân chia và trộn vụn”, “Tập luyện”, “Phòng sửa động tác sai”, “Dạy học nhóm”, “Kiểm tra và đánh giá” được CBQL, GV đánh giá là thường xuyên và rất thường xuyên trong dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực. Bên cạnh đó, thực hiện “Phương pháp trò chơi và thi đấu” được CBQL, GV đánh giá ở mức trung bình. Tuy nhiên, thực hiện phương pháp “Tình huống”, “Theo dự án”, “Lập kế hoạch học tập”, “Cá nhân hóa” được CBQL,

GV đánh giá không thực hiện và ít thực hiện. Do vậy, đòi hỏi CBQL, GV phải quan tâm khắc phục để nâng cao chất lượng thực hiện các phương pháp dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực.

2.5. Thực trạng thực hiện hình thức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực

Thực trạng thực hiện hình thức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực tại Trung tâm GDTC&TT ĐHQGHN được ở trình bày bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng thực hiện hình thức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực (n=31)

TT	Thực hiện hình thức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực	Mức độ					ĐTB	Thứ bậc
		1	2	3	4	5		
		SL	SL	SL	SL	SL		
1	Dạy học chính khóa	0	0	0	0	31	5.00	1
2	Dạy học ngoại khóa qua CLB, đội nhóm	0	5	18	6	2	3.16	3
3	Dạy học trực tuyến sử dụng công nghệ	15	10	6	0	0	1.71	6
4	Dạy học qua trò chơi và thi đấu	0	4	23	2	2	3.06	4
5	Dạy học qua các tình huống thực tế	13	17	1	0	0	1.61	7
6	Dạy học cá nhân	9	11	10	1	0	2.09	5
7	Dạy học theo nhóm	0	1	6	5	19	4.35	2
8	Dạy học theo dự án	31	0	0	0	0	1.00	8

Qua số liệu khảo sát và thống kê cho thấy, đa số CBQL, GV đánh giá thực hiện hình thức “Dạy học chính khóa”, “Dạy học theo nhóm” là rất thường xuyên trong dạy học Giáo dục thể chất theo tiếp cận năng lực. Bên cạnh đó, thực hiện “Dạy học ngoại khóa qua CLB, đội nhóm”, “Dạy học qua trò chơi và thi đấu”

được CBQL, GV đánh giá ở mức trung bình. Tuy nhiên, thực hiện hình thức “Dạy học trực tuyến sử dụng công nghệ”, “Dạy học qua các tình huống thực tế”, “Dạy học cá nhân”, “Dạy học theo dự án” được CBQL, GV đánh giá không thực hiện và ít thực hiện. Từ những nguyên nhân nêu trên, đòi hỏi CBQL, GV phải

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

quan tâm thay đổi để nâng cao chất lượng thực hiện các hình thức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực.

Thực trạng thực hiện đánh giá dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực tại Trung tâm GDTC&TT ĐHQGHN được trình bày ở bảng 6.

2.6. Thực trạng thực hiện đánh giá dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực

Bảng 6. Thực trạng thực hiện đánh giá dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực(n=31)

TT	Thực hiện đánh giá dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực	Mức độ					ĐTB	Thứ bậc
		1	2	3	4	5		
		SL	SL	SL	SL	SL		
1	Đánh giá thông qua quan sát	0	0	0	0	31	5.00	1
2	Đánh giá qua sản phẩm học tập	2	29	0	0	0	1.93	4
3	Đánh giá tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng	2	3	25	1	0	2.80	3
4	Đánh giá qua kiểm tra lý thuyết và vấn đáp	4	27	0	0	0	1.87	5
5	Đánh giá qua bài kiểm tra thực hành	0	0	0	0	31	5.00	1
6	Đánh giá thường xuyên và định kỳ	0	0	0	0	31	5.00	1
7	Đánh giá qua ứng dụng phần mềm và hệ thống quản lý học tập (LMS)	30	1	0	0	0	1.03	6
8	Đánh giá qua hoạt động nhóm và dự án	31	0	0	0	0	1.00	7

Qua số liệu khảo sát và thống kê cho thấy, đa số CBQL, GV thực hiện “Đánh giá thông qua quan sát”, “Đánh giá qua bài kiểm tra thực hành”, “Đánh giá thường xuyên và định kỳ” được đánh giá là rất thường xuyên. Tuy nhiên, để đánh giá dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực như “Đánh giá qua sản phẩm học tập”, “Đánh giá qua bài kiểm tra lý thuyết và vấn đáp”, “Đánh giá qua ứng dụng phần mềm và hệ thống quản lý học tập (LMS)”, “Đánh giá qua hoạt động nhóm và dự án”

được CBQL, GV đánh giá không thực hiện và ít thực hiện. Do vậy, đòi hỏi CBQL, GV phải quan tâm thay đổi để nâng cao chất lượng thực hiện đánh giá dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực.

2.7. Thực trạng các điều kiện tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực

Thực trạng các điều kiện tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực tại Trung tâm GDTC&TT ĐHQGHN được ở trình bày bảng 7.

Bảng 7. Thực trạng các điều kiện tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực (n=31)

TT	Các điều kiện tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực	Mức độ					ĐTB	Thứ bậc
		1	2	3	4	5		
		SL	SL	SL	SL	SL		
1	Diện tích và số lượng sân bãi, phòng tập để tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực	0	3	21	7	0	3.12	3
2	Chất lượng của thiết bị và dụng cụ thể thao để tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực	0	0	5	25	1	3.81	1
3	Sự sạch sẽ và tiện nghi của phòng thay đồ, nhà vệ sinh để tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực	0	6	25	0	0	2.80	4
4	Trình độ chuyên môn và kinh nghiệm giảng dạy của giảng viên để tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực.	0	0	29	2	0	3.06	5

TT	Các điều kiện tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực	Mức độ					ĐTB	Thứ bậc
		1	2	3	4	5		
		SL	SL	SL	SL	SL		
5	Phương pháp giảng dạy của giảng viên để tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực.	0	0	30	1	0	3.03	6
6	Nội dung chương trình và chất lượng tài liệu giảng để tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực.	0	0	8	23	0	3.74	2
7	Công tác quản lý dạy học để tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực	0	0	31	0	0	3.00	7
8	Nguồn kinh phí dành cho tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực	0	0	31	0	0	3.00	7

Qua số liệu khảo sát và thống kê cho thấy, đa số CBQL, GV đánh giá các điều kiện tổ chức dạy học như “Chất lượng của thiết bị và dụng cụ thể thao để tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực”, “Nội dung chương trình GDTC và chất lượng tài liệu giảng để tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực” ở mức tốt. Tuy nhiên, đa số CBQL, GV đánh giá điều kiện tổ chức dạy học GDTC câu hỏi 1, 3, 4, 5, 7 và 8 theo tiếp cận năng lực ở mức trung bình. Để nâng cao chất lượng các điều kiện tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực nêu trên đòi hỏi CBQL, GV phải quan tâm nhiều hơn nữa đến vấn đề này.

3. KẾT LUẬN

Quá trình dạy học GDTC tại ĐHQGHN theo tiếp cận năng lực đã đạt được một số kết quả nhất định về ý nghĩa học phần GDTC với phát triển nghề nghiệp, thực hiện mục tiêu, nội dung, phương pháp, hình thức, đánh giá và các

điều kiện tổ chức dạy học. Tuy nhiên, bên cạnh đó, vẫn còn những nhận thức, mục tiêu, nội dung, phương pháp, hình thức, đánh giá, các điều kiện tổ chức dạy học chưa được đánh giá quan trọng và thực hiện thường xuyên nên hiệu quả đạt không cao.

Để thực hiện tốt việc đổi mới mục tiêu, nội dung, phương pháp, hình thức, đánh giá và các điều kiện tổ chức dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực để đáp ứng yêu cầu đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục. Trung tâm GDTC&TT ĐHQGHN cần tăng cường hơn nữa công tác tuyên truyền, bồi dưỡng và tự bồi dưỡng phát triển năng lực dạy học cho giảng viên, quan tâm đến việc tạo động lực cho giảng viên phát huy tinh thần trách nhiệm trong dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực. Bên cạnh đó, cần quan tâm đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị, tài chính phục vụ dạy học GDTC theo tiếp cận năng lực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cao Danh Chính (2012), *Dạy học theo tiếp cận năng lực thực hiện ở các trường đại học sư phạm kỹ thuật, Luận án tiến sĩ Lý luận và lịch sử giáo dục, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.*
2. Chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 về Quy định về Giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường.
3. Nguyễn Thị Thái (chủ biên) (2009), *Điều hành các hoạt động trong trường học*, Nxb Hà Nội.
4. Thái Duy Tuyên (2011), *Giáo dục học hiện đại*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.
5. Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ đề tài NCKH cấp cơ sở (2024): “*Thực trạng quản lý dạy học Giáo dục thể chất tại Đại học Quốc gia Hà Nội theo tiếp cận năng lực*”, Chủ nhiệm: ThS. Nguyễn Văn Sơn đề tài dự kiến bảo vệ tháng 7/2024.

Ngày nhận bài: 04/05/2024; Ngày đánh giá: 10/05/2024; Ngày duyệt đăng: 28/5/2024.

GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN BÁO CHÍ VÀ TUYÊN TRUYỀN

SOLUTIONS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION WORK FOR STUDENTS AT 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 trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành lựa chọn và xây dựng các giải pháp đảm bảo tính khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn của Học viện Báo chí và Tuyên truyền, góp phần nâng cao chất lượng, hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho sinh viên trong Học viện.

Từ khóa: Giải pháp, hiệu quả; công tác giáo dục thể chất, Học viện Báo chí và Tuyên truyền.

Abstract: Using routine scientific research methods in the field of physical education and sports, the study was conducted to select and develop solutions ensuring scientific validity that are suitable for the practical conditions of the Academy of Journalism and Communication. These solutions aim to improve the quality and effectiveness of physical education work for students at the Academy.

Keywords: Solutions, effectiveness, Physical education work; Academy of Journalism and Communication.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, với sự quan tâm, đầu tư của Đảng, Nhà nước, Bộ Giáo dục và Đào tạo, công tác giáo dục thể chất (GDTC) và thể dục thể thao (TDTT) trong nhà trường các cấp đã có sự phát triển mạnh mẽ. Chương trình GDTC trong nhà trường luôn được đổi mới để phù hợp với điều kiện của từng trường, từng địa phương... Công tác GDTC trong trường học thực sự giữ vị trí quan trọng trong việc đào tạo những trí thức phát triển toàn diện, có năng lực chuyên môn giỏi, có sức khỏe tốt để đáp ứng được yêu cầu của xã hội...

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.

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 hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên của Học viện BC&TT, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên Học viện BC&TT”.

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 toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

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

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

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 1.

Bảng 1. 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 TDDT ngoại khóa cho sinh viên	28	93.33
7	Kinh phí dành cho các hoạt động tập luyện và thi đấu TDDT	26	86.67

Thông qua bảng 1 cho thấy các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả công tác GDTC tại Học viện BC&TT cụ thể như sau:

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

- Công tác hướng dẫn TDDT 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%).

- Kinh phí dành cho các hoạt động tập luyện và thi đấu TDDT (86.67%).

- 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.

2.2. Lựa chọn và xây dựng nội dung các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC tại Học viện BC&TT

2.2.1. Các nguyên tắc lựa chọn giải pháp

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài tiến hành xác định nguyên tắc để lựa chọn các biện pháp khả thi hay nói cách khác, các nguyên tắc này là căn cứ để lựa chọn và đề xuất các biện pháp. Qua nghiên cứu đề tài đã xác định được các nguyên tắc sau đây để làm căn cứ lựa chọn các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên Học viện BC&TT. Các nguyên tắc gồm:

- Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn.
- Nguyên tắc đảm bảo tính đồng bộ.
- Nguyên tắc đảm bảo tính ứng dụng.
- Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học.
- Nguyên tắc mang tính hiệu quả.

2.2.2. Lựa chọn giải pháp

Qua tham khảo tài liệu, đề tài đã tổng hợp được 5 giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên Học viện BC&TT. Để lựa chọn được các giải pháp có hiệu quả nhất, đề tài tiến hành phỏng vấn 34 người là cán bộ quản lý và giảng viên GDTC

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

của học viện. Phiếu phỏng vấn được đánh giá ở ba cấp độ đó là:

- Mức 1: (Giải pháp rất cần thiết).

- Mức 2: (Giải pháp cần thiết).

- Mức 3: (Giải pháp không cần thiết).

Kết quả phỏng vấn trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên Học viện BC&TT (n = 34)

TT	Các giải pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
1	Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác GDTC trong học viện.	34	100	0	0	0	0
2	Đảm bảo cơ sở vật chất, phương tiện chuyên môn phục vụ công tác GDTC.	31	91.17	3	8.83	0	0
3	Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giảng viên GDTC.	29	85.29	4	11.76	1	2.94
4	Xây dựng cơ chế, chính sách đặc thù cho công tác GDTC và hoạt động TDTT.	31	91.17	3	8.83	0	0
5	Đổi mới nội dung, chương trình GDTC chính khóa và hoạt động TDTT ngoại khóa.	34	100	0	0.00	0	0.00

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Cả 05 giải pháp được các cán bộ quản lý và giảng viên GDTC của Học viện BC&TT tán thành cao với kết quả phỏng vấn đạt từ 85.29% đến 100% ở mức rất cần thiết. Theo như nguyên tắc đặt ra, đề tài lựa chọn các giải pháp trên để nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên Học viện BC&TT, các giải pháp bao gồm:

Các giải pháp được lựa chọn bao gồm:

- Giải pháp 1: Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác GDTC trong học viện.

- Giải pháp 2: Đảm bảo cơ sở vật chất, phương tiện chuyên môn phục vụ công tác GDTC.

- Giải pháp 3: Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giảng viên GDTC.

- Giải pháp 4: Xây dựng cơ chế, chính sách đặc thù cho công tác GDTC và hoạt động TDTT.

- Giải pháp 5: Đổi mới nội dung, chương trình GDTC chính khóa và hoạt động TDTT ngoại khóa.

2.2.3. Xây dựng nội dung các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên Học viện BC&TT

* *Giải pháp 1: Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác giáo dục thể chất trong học viện.*

+ **Mục đích:** Tuyên truyền nâng cao nhận thức và trách nhiệm của lãnh đạo học viện, các tổ chức đoàn thể, phòng ban, khoa, bộ môn có liên quan đến phong trào TDTT, tuyên truyền nâng cao ý thức học tập môn học GDTC của sinh viên, nhận thức vị trí và vai trò của rèn luyện nâng cao sức khỏe và xây dựng lối sống lành mạnh. Khuyến khích và tạo điều kiện tăng cường các hoạt động TDTT của sinh viên.

+ **Nội dung:** Tổ chức, triển khai đa dạng các hình thức tuyên truyền thông qua các phương tiện thông tin đại chúng; các buổi sinh hoạt chung và đặt biệt thông qua các giải thể thao; các tấm gương điển hình về TDTT.

+ **Tổ chức thực hiện:**

- Thường xuyên tuyên truyền về mục đích, ý nghĩa, tầm quan trọng và lợi ích của công tác GDTC cũng như hoạt động TDTT trong các buổi chào cờ, tuần sinh hoạt công

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

dân, thông qua các Hội thao, trong các buổi sinh hoạt chung. Thông qua các phương tiện thông tin của học viện như: Loa phát thanh, tờ rơi, băng rôn, các bảng tin đào tạo, bảng tin Đoàn – Hội, trên website.

- Định kỳ tổ chức các Hội thao, cuộc thi tìm hiểu về TDTT, các hoạt động thể thao cộng đồng (đi bộ đồng hành, chạy việt dã, ngày hội thanh niên khỏe...) cho sinh viên trong học viện. Qua các hoạt động trên tổ chức các hội thảo nói về mục đích, ý nghĩa, tầm quan trọng của công tác GDTC và lợi ích của tập luyện TDTT.

- Tổ chức giao lưu với các VĐV ưu tú, các đội tuyển TDTT đạt thành tích xuất sắc; tuyên dương, khen thưởng kịp thời các tập thể, cá nhân có thành tích xuất sắc trong công tác GDTC và hoạt động TDTT.

** Giải pháp 2: Đảm bảo cơ sở vật chất, phương tiện chuyên môn phục vụ công tác GDTC.*

+ **Mục đích:** Tăng cường hiệu quả đầu tư và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ TDTT; các điều kiện, phương tiện phục vụ cho công tác giảng dạy, học tập và nghiên cứu khoa học.

+ **Nội dung:** Kiểm tra, rà soát, sửa chữa, xây dựng, bổ sung mới cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ TDTT; các điều kiện, phương tiện phục vụ cho công tác giảng dạy, học tập và nghiên cứu khoa học.

+ **Tổ chức thực hiện:**

- Đầu tư, nâng cấp, xây dựng thêm sân bãi nhằm đa dạng hóa nội dung môn học, đáp ứng ngày càng tốt hơn nhu cầu học tập và rèn luyện cho sinh viên.

- Thường xuyên tiến hành duy tu, bảo trì, bảo dưỡng nhằm đảm bảo sự an toàn và vệ sinh của cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho hoạt động giảng dạy, học tập và rèn luyện TDTT của sinh viên.

- Trang bị đầy đủ, mới và hiện đại về dụng cụ và trang thiết bị tập luyện các môn thể thao phù hợp cho sinh viên.

** Giải pháp 3: Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giảng viên GDTC.*

+ **Mục đích:** Chuẩn hóa đội ngũ giảng viên, cán bộ quản lý GDTC đảm bảo đủ về số lượng, đồng bộ về cơ cấu và chuẩn hoá về trình độ theo đúng qui định.

+ **Nội dung:** Tuyển dụng, qui hoạch, đào tạo, bồi dưỡng cán bộ quản lý, giảng dạy GDTC đạt chuẩn theo qui định.

+ **Tổ chức thực hiện:**

- Xây dựng kế hoạch quy hoạch tuyển dụng và phát triển đội ngũ cán bộ quản lý, giảng viên GDTC đảm bảo đủ về số lượng, đồng bộ về cơ cấu và chuẩn hoá về trình độ theo đúng qui định.

- Xây dựng kế hoạch nâng cao trình độ cho đội ngũ giảng viên, cán bộ quản lý đạt chuẩn theo qui định của Bộ GD&ĐT.

- Thường xuyên mở lớp tập huấn chuyên môn, nghiệp vụ về công tác GDTC để bồi dưỡng cho đội ngũ giảng viên, cán bộ quản lý.

- Giảng viên thường xuyên đổi mới phương pháp và hình thức tổ chức dạy học theo hướng tích cực hóa hoạt động nhận thức của sinh viên, tăng cường phương pháp dạy học tích cực tạo hứng thú thu hút sinh viên, qua đó phát huy tính tích cực, chủ động sáng tạo, năng lực tự học, tự rèn luyện của sinh viên.

- Giảng viên thường xuyên cập nhật được những thông tin, kỷ lục, kỹ thuật thể thao mới nhất phù hợp với đối tượng, với thực tiễn trong bài giảng. Giới thiệu được những tài liệu tham khảo quan trọng cho sinh viên tự học, tự rèn luyện.

- Giảng viên kích thích nhu cầu khơi gợi hứng thú tập luyện TDTT; quan tâm phát hiện và giúp đỡ sinh viên hình thành động cơ, thái độ yêu thích TDTT qua đó tích cực trong học tập và rèn luyện.

** Giải pháp 4: Xây dựng cơ chế, chính sách đặc thù cho công tác GDTC và hoạt động TDTT.*

+ **Mục đích:** Tạo cơ sở pháp lý để các trường thuận lợi trong quản lý, tổ chức, triển

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

khai các hoạt động giảng dạy GDTC. Tạo điều kiện tốt về vật chất và tinh thần giúp cho giảng viên thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy và nghiên cứu khoa học của mình. Giúp sinh viên có môi trường học tập và rèn luyện TDTT tốt nhất.

+ **Nội dung:** Xác định được nội dung, cách thức, văn bản quy định, văn bản hỗ trợ quản lý, tổ chức, triển khai công tác GDTC của Đảng, Chính phủ, Bộ GD&ĐT dực. Xây dựng đề xuất ban hành các văn bản hỗ trợ giảng viên và sinh viên thực hiện tốt chức năng, nhiệm vụ của mình trong công tác GDTC và hoạt động TDTT.

+ Tổ chức thực hiện:

- Xây dựng các hệ thống văn bản, quy định chặt chẽ, chi tiết về chức năng, nhiệm vụ về công tác GDTC của học viện.

- Xây dựng và ban hành các văn bản về chế độ chính sách cho cán bộ giảng dạy GDTC ngang với cán bộ giảng dạy các môn khác (tính giờ trong giảng dạy chính khóa, ngoại khóa, giờ chuẩn...).

- Xây dựng và ban hành các văn bản về chế độ chính sách ưu tiên cho sinh viên trong các đội tuyển đạt thành tích xuất sắc, VĐV đạt đẳng cấp quốc gia...

* *Giải pháp 5: Đổi mới nội dung, chương trình GDTC chính khóa và hoạt động TDTT ngoại khóa.*

+ **Mục đích:** Nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, hoàn thiện nhân cách, nâng cao khả năng học tập, kỹ năng hoạt động xã hội với tinh thần, thái độ tích cực, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện cho sinh viên.

+ **Nội dung:** Xây dựng, rà soát, cải tiến, điều chỉnh chương trình GDTC (chính khóa, ngoại khóa) khoa học, theo mục tiêu của nhà trường, phù hợp với thực trạng, đáp ứng nhu cầu của sinh viên và đúng theo qui định.

+ Tổ chức thực hiện:

- Xây dựng và ban hành chương trình GDTC đúng theo quy định của BGD&ĐT và phù hợp với điều kiện của học viện BC&TT.

- Cải tiến nội dung chương trình GDTC theo hướng môn tự chọn, tăng mật độ vận động, đa dạng, phong phú giúp sinh viên vận động nhiều hơn và phù hợp với nhu cầu học tập và rèn luyện của mình.

- Thường xuyên tiến hành rà soát, điều chỉnh chương trình GDTC và đề cương các môn học đáp ứng nhu cầu của xã hội đảm bảo về kiến thức, kỹ năng cho sinh viên.

- Cải tiến nội dung và hình thức TDTT ngoại khóa theo hướng đa dạng hóa các môn thể thao, ưu tiên các môn thể thao quần chúng, thành lập mới các câu lạc bộ có huấn luyện viên, qua đó thu hút sinh viên tham gia tập luyện.

- Mở rộng và tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu thể thao trong và ngoài trường, xây dựng đội tuyển các môn thể thao cho sinh viên nhà trường.

3. KẾT LUẬN

- Các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên 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; Cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ dành cho GDTC; Chất lượng và số lượng đội ngũ giảng viên GDTC.

- Nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được nội dung của 05 giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên Học viện BC&TT. Các giải pháp này được các cán bộ quản lý và giảng viên GDTC tán thành cao với kết quả phỏng vấn đạt từ 85.29% đến 100% ở mức rất cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Kỳ Anh - Vũ Đức Thu (1994), *“Những giải pháp 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.
 2. Bộ GD-ĐT (2001), *Quy chế giáo dục thể chất và thể thao trường học*.
 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”*.
 4. 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.
 5. 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.
- Nguồn bài báo:** Lê Thế Quân (2024), Bài báo được trích dẫn từ đề tài KH&CN 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: 20/05/2024; Ngày đánh giá: 29/05/2024; Ngày duyệt đăng: 10/6/2024.

THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ SỨC BỀN TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CÂU LẠC BỘ KARATE HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

THE REALITY OF SPEED ENDURANCE LEVELS OF MALE ATHLETES AT THE PEOPLE'S SECURITY ACADEMY KARATE CLUB

ThS. Vũ Thanh Tùng
Học viện An ninh Nhân dân

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê, chúng tôi đã đánh giá thực trạng trình độ sức bền tốc độ (SBTĐ) của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện an ninh nhân dân (ANND) qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND, đồng thời đánh giá thực trạng trình độ SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu cho thấy thực trạng trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND cho thấy: Xếp loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt loại giỏi chiếm tỉ lệ 20.00% ; Ở loại khá tỉ lệ học viên chiếm tỉ lệ 25.00%; Ở loại trung bình chiếm tỉ lệ 40.00%; Ở loại yếu chiếm tỉ lệ 15.00%; không có học viên đạt loại kém.

Từ khóa: Xây dựng, tiêu chuẩn, sức bền tốc độ, nam vận động viên, câu lạc bộ Karate; Học viện An ninh Nhân dân...

Abstract: The research process uses the following methods: analysis and synthesis of documents; interviews and discussions; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experimentation; and statistical mathematics. We have assessed the reality of speed endurance levels (SEL) of male karate athletes at the People's Security Academy (PSA) Karate Club across different training phases. This assessment is necessary to select appropriate tests for evaluating the SEL of these athletes. The results of evaluating the SEL levels indicate the following distribution: 20.00% of students achieved excellent results, 25.00% were rated as good, 40.00% were rated as average, 15.00% were rated as weak, and none were rated as poor.

Keywords: Development, standards, speed endurance, male athletes, Karate Club, People's Security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện An ninh nhân dân trực thuộc Bộ Công an không những là nơi đào tạo các chiến sĩ chất lượng cao cho ngành Công an mà còn là nơi bồi dưỡng hàng ngàn cán bộ cho lực lượng An ninh quân đội, Bộ đội Biên phòng, Hải quân... Việc nâng cao trình độ võ thuật trong lực lượng CAND là nhu cầu cấp thiết để phục vụ xã hội trong tình hình mới. Đặc biệt, trong tập luyện và thực tế trấn áp tội phạm, SBTĐ có vai trò đặc biệt quan trọng trong tấn công và phòng thủ. Câu lạc bộ Karate có trong chương trình ngoại khóa của Học viện ANND, cũng như của bộ Công an nói chung, song huấn luyện SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND lại

chưa được quan tâm nghiên cứu đúng mức. Vì vậy, nghiên cứu đánh giá trình độ SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND là phù hợp.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về Võ thuật Karate như: Phan Thị Mai (2007), Hoàng Phương Thúy (2009), Kiều Trung Kiên (2010), Vũ Thị Hồng Thu (2010), Nguyễn Văn Cường (2011), Mai Thị Bích Ngọc (2015)...

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới. Để phát triển môn Karate ở Học viện ANND và tiến hành xây dựng một đội ngũ

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

nam vận động viên Karate thi đấu tốt hơn nên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Thực trạng trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn, tọa đàm, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND

Để có những căn cứ lựa chọn test đánh giá sức bền tốc độ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND trong quá trình

huấn luyện thì các test đánh giá sức bền tốc độ thì phải thỏa mãn các yêu cầu sau:

- Yêu cầu 1: Các test phải có hệ thống đánh giá: m,s...

- Yêu cầu 2: Các test phải có đủ độ tin cậy: 0,8 trở lên, đảm bảo tính thống báo: 0,6 trở lên.

- Yêu cầu 3: Các test phải chuẩn hoá tiêu chuẩn tức là phương pháp và cách thức tiến hành phải như nhau trong mọi điều kiện.

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 10 test đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên Karate Học viện ANND và tiến hành phỏng vấn 20 HLV, chuyên gia, trọng tài... môn Karate. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND (n=20)

TT	Nội dung test	Số phiếu tán thành	Tỷ lệ %
1	Chạy 400m (s)	19	95.00
2	Nhảy dây 90s (lần)	17	85.00
3	Ngồi xuống đứng lên đá 90s (lần)	10	50.00
4	Tấn Zen bật đổi chân liên tục 90s (lần)	8	40.00
5	Chạy xuất phát cao 150m (s)	10	50.00
6	Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (lần)	16	80.00
7	Đá Mawashi + Maegeri liên tục vào đích 90s (lần)	10	50.00
8	Lướt đá vòng cầu hai đích cách nhau 3m trong 60s (SL)	17	85.00
9	Đấm tay trước (Kizami) vào đích cách nhau 3m trong 90s (lần)	10	50.00
10	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	19	95.00

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 05 test ứng dụng trong đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND (đa số ý kiến lựa chọn các test có số điểm đạt 70% ý kiến tán thành trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thống báo và độ tin cậy của các test, đề tài đã lựa chọn được 05 test ở trên để đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND.

2.2. Xây dựng bảng đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ

Karate Học viện ANND (Tổng số nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND được kiểm tra là 20 học viên), thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và sử dụng quy tắc 28 tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 2.

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

2.3. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND.

Để phân loại trình độ SBTĐ đề tài sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra đối tượng kiểm tra gồm: (20 học viên). Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 để xác định test theo từng test trình độ SBTĐ của vận động viên nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 2 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 2: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND

Qua kết quả tìm được tại bảng 2,3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 45
Khá	35 – 44
Trung bình	25 – 34
Yếu	20 – 24
Kém	≤ 19

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV, giáo viên

trong công tác đánh giá trình độ tập luyện học viên được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

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

Bảng 2. Thang điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện an ninh nhân (n=20)

Test	Điểm									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chạy 400m (s)	66.06	65.00	63.93	62.87	61.80	60.74	59.67	58.61	57.54	56.48
Nhảy dây 90s (lần)	155	159	164	168	172	177	181	185	190	194
Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (lần)	69	72	74	76	79	81	83	85	88	90
Lướt đá vòng cầu liên tục vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	45	47	48	50	51	53	54	56	57	58
Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	45	46	47	48	49	50	52	53	54	55

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND (n=20)

TT	Nội dung kiểm tra	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Chạy 400m (s)	>66.06	66.05-63.93	63.92-59.67	59.66-57.54	<57.53
2	Nhảy dây 90s (lần)	<155	155.01-163.65	163.66-180.95	180.96-189.6	>189.61
3	Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (lần)	<69.22	69.23-73.86	73.87-83.14	83.15-87.78	>87.79
4	Lướt đá vòng cầu liên tục vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	<45.42	45.43-48.31	48.32-54.09	54.1-56.98	>56.99
5	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	<44.84	44.85-47.07	47.08-51.53	51.54-53.76	>53.77

2.5. Thực trạng trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND

Đánh giá thực trạng trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng trình độ SBTĐ của nam vận động viên Câu lạc bộ Karate Học viện ANND (n = 20)

TT	Xếp loại	Kết quả	
		n	%
1	Giỏi	4	20.00
2	Khá	5	25.00
3	Trung bình	8	40.00
4	Yếu	3	15.00
5	Kém	0	0.00

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra trình độ SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND, ở loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt loại giỏi chiếm tỉ lệ 20.00% , Ở loại khá tỉ lệ học viên chiếm tỉ lệ 25.00%, Ở loại trung bình chiếm tỉ lệ 40.00%, Ở loại yếu chiếm tỷ lệ 15.00%, không có học viên đạt loại kém.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND gồm:

+ Chạy 400m (s)

+ Nhảy dây 90s (lần)

+ Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (lần)

+ Luợt đá vòng cầu 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)

+ Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3 m trong 60s (lần)

- Thực trạng trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND cho thấy: Xếp loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt loại giỏi chiếm tỉ lệ 20.00%, Ở loại khá tỉ lệ học viên chiếm tỉ lệ 25.00%, Ở loại trung bình chiếm tỉ lệ 40.00%, Ở loại yếu chiếm tỷ lệ 15.00%, không có học viên đạt loại kém.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Điền Mạnh Cửu (2002), *Lý luận nhóm và môn*, Nxb TDTT Bắc Kinh.

2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trường Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền dịch), Nxb TDTT Hà Nội.

3. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Dương Bắc (2002), *Giáo trình Karate*, Nxb TDTT Hà Nội.

4. Tổng cục TDTT (2020), *Luật Karate-do*, Nxb TDTT Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Vũ Thanh Tùng (2017), Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm tại HV ANND: “*Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND*”.

Ngày nhận bài: 15/04/2024, Ngày đánh giá: 20/04/2024, Ngày duyệt đăng: 20/5/2024.

ỨNG DỤNG BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG Ở VỊ TRÍ SỐ 4 CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HUYỆN ĐIỆN BIÊN, TỈNH ĐIỆN BIÊN

APPLICATION OF EXERCISES TO IMPROVE SPIKING TECHNIQUE EFFECTIVENESS AT POSITION 4 FOR MALE STUDENTS IN THE VOLLEYBALL TEAM OF DIEN BIEN HIGH SCHOOLS, DIEN BIEN PROVINCE

ThS. Đào Xuân Anh, Vũ Tuấn Sơn
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, tác giả đã lựa chọn được 12 bài tập, qua kiểm nghiệm thực tế huấn luyện đã nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường trung học phổ thông huyện Điện Biên, tỉnh Điện Biên.

Từ khóa: Bóng chuyền, bài tập, đập bóng, học sinh trung học phổ thông.

Abstract: Using conventional scientific research methods in sports, the author has selected 12 exercises, through practical training testing, have improved the effectiveness of the technique of spiking the ball strongly at position number 4 for male students of the high school volleyball team in Dien Bien district, Dien Bien province.

Keywords: Volleyball, exercises, Spike the ball, high school students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thi đấu bóng chuyền có nhiều cách để ghi điểm như đập bóng, chắn bóng, phát bóng, bỏ bóng... Nhưng trong đó đập bóng vẫn là yếu tố ghi lại nhiều điểm số nhất để giành chiến thắng cho đội bóng. Đập bóng là một phương thức tấn công chủ yếu khi thi đấu bóng chuyền. Muốn làm cho chiến thuật biến hoá muôn hình muôn vẻ, một yêu cầu rất lớn đối với mỗi đấu thủ là phải có trình độ kỹ thuật điêu luyện, biết nhiều kiểu đập và đập nhiều hướng khác nhau.

Kết quả khảo sát đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên cho thấy: số lần thực hiện kỹ thuật đập bóng là khá nhiều, tuy nhiên số điểm ghi được do thực hiện kỹ thuật đập bóng còn thấp, đa số các em còn thiếu sự tự tin trong sử dụng các kỹ thuật đập bóng, trong đó có tới 70% số lần sử dụng kỹ thuật đập bóng trong thi đấu không thành công, đặc biệt là kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4, đây là một thực tế yếu kém về trình độ kỹ thuật. Vì vậy, việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật

đập bóng ở vị trí số 4 trong tập luyện và thi đấu cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên, tỉnh Điện Biên là một nhiệm vụ rất cần thiết hiện nay.

Phương pháp nghiên cứu: Phân tích tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên

2.1.1. Lựa chọn các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4

Qua phân tích tổng hợp tài liệu chuyên môn, kết quả phỏng vấn chuyên gia, kết quả kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của Test, đề tài đã lựa chọn 03 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của nam đội tuyển bóng chuyền trường THPT Điện Biên, gồm các test sau:

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

- Test 1: Chạy đà với băng (cm)
- Test 2: Đạp bóng số 4 theo đường chéo 5 quả (điểm)
- Test 3: Đạp bóng số 4 theo đường dọc sân 5 quả (điểm)

2.1.2. Lựa chọn bài tập

Từ những cơ sở lý luận và thông qua đánh giá thực trạng về hiệu quả kỹ thuật đạp bóng ở vị trí số 4 của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên, cho thấy rằng việc huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật đạp bóng ở vị trí số 4 trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền là rất quan trọng và hết sức cần thiết. Cần phải lựa chọn ra các bài tập một cách khoa học, hợp lý và có tác động tích cực đến việc nâng cao hiệu quả của đạp bóng ở vị trí số 4.

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, các công trình của các chuyên gia... Đề tài đã tổng hợp được 18 bài tập có khả năng nhằm nâng cao hiệu quả đạp bóng ở vị trí số 4. Để lựa chọn những bài tập phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đạp bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên, chúng tôi tiến hành phỏng vấn (bằng phiếu hỏi) trên 20 HLV, chuyên gia bóng chuyền và các giáo viên. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Kết quả nghiên cứu ở bảng 1 cho thấy, trong số 18 bài tập phỏng vấn có 12 bài tập

được chia thành 2 nhóm, có số ý kiến lựa chọn từ 70% trở lên ở mức độ quan trọng và rất quan trọng, đó là các bài tập:

Nhóm bài tập thể lực

Bài tập 1. Chạy 30m tốc độ cao lặp lại 3-5 lần.

Bài tập 2. Gánh tạ bằng 50% trọng lượng cơ thể bật nhảy đổi chân liên tục 20s x 3 lần.

Bài tập 3. Ném bóng nhồi qua lưới 20 lần x 3 tổ.

Bài tập 4. Kéo căng dây cao su xoay bả vai liên tục 20s x 3 lần.

Bài tập 5. Bật nhảy co gối trên cát 20s x 3 lần.

Nhóm bài tập kỹ thuật

Bài tập 6. Đạp bóng treo 20 quả x 3 tổ.

Bài tập 7. Nhảy đạp bóng vào tường 20 quả x 3 tổ.

Bài tập 8. Đạp bóng 1 chân sau đầu có rào chắn 20 quả x 3 tổ.

Bài tập 9. Đạp bóng 1 chân sau đầu 20 quả x 3 tổ.

Bài tập 10. Bật nhảy đạp bóng qua lưới 20 quả x 3 tổ.

Bài tập 11. Đạp bóng lao dài ở vị trí số 4, 10 quả x 3 tổ.

Bài tập 12. Bài tập thi đấu.

Đề tài lựa chọn 12 bài tập trên để đưa vào thực tiễn huấn luyện cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Điện Biên, tỉnh Điện Biên.

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

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền Trường THPT huyện Điện Biên (n=20)

TT	Các bài tập	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ quan trọng							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
A	Bài tập thể lực										
1	Chạy 30m tốc độ cao lặp lại 3-5 lần	16	80.0	6	30.0	5	25.0	2	10.0	3	15.0
2	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 20 lần x 2 tổ	12	60.0	4	20.0	4	20.0	2	10.0	2	10.0
3	Gánh tạ bằng 50% trọng lượng cơ thể bật nhảy đổi chân liên tục 20s x 3 lần	19	95.0	10	50.0	5	25.0	3	15.0	1	5.0
4	Ném bóng nhồi qua lưới 20 lần x 3 tổ	16	80.0	10	50.0	6	30.0	0	0.0	0	0.0
5	Kéo căng dây cao su xoay bả vai 20s x 3 lần	16	80.0	3	15.0	8	40.0	4	20.0	1	5.0
6	Bật nhảy co gối trên cát 20s x 3 lần	18	90.0	9	45.0	6	30.0	3	15.0	0	0.0
7	Bật cóc 15m x 2 lần	7	35.0	3	15.0	2	10.0	2	10.0	0	0.0
8	Cầm tạ đơn gập duỗi cổ tay 20s x 3 lần	11	55.0	4	20.0	6	30.0	1	5.0	0	0.0
B	Bài tập kỹ thuật										
9	Đập bóng qua lưới có người chắn 10 quả x 3 tổ	13	65.0	3	15.0	5	25.0	2	10.0	3	15.0
10	Đập bóng treo 20 quả x 3 tổ	20	100.0	10	50.0	3	15.0	5	25.0	2	10.0
11	Nhảy đập bóng vào tường 20 quả x 3 tổ	18	90.0	7	35.0	3	15.0	3	15.0	5	25.0
12	Đập bóng 1 chân sau đầu có rào chắn 20 quả x 3 tổ	15	75.0	8	40.0	6	30.0	1	5.0	0	0.0
13	Đập bóng một chân sau đầu 20 quả x 3 tổ	18	90.0	6	30.0	10	50.0	0	0.0	2	10.0
14	Đập bóng lao biên 10 quả x 3 tổ	12	60.0	4	20.0	4	20.0	2	10.0	2	10.0
15	Bật nhảy đập bóng qua lưới 20 quả x 3 tổ	18	90.0	8	40.0	5	25.0	2	10.0	3	15.0
16	Đập bóng lao dài ở vị trí số 4, 10 quả x 3 tổ	20	100.0	6	30.0	10	50.0	4	20.0	0	0.0
17	Đập bóng xa lưới 10 quả x 2 tổ	7	35.0	3	15.0	2	10.0	2	10.0	0	0.0
18	Bài tập thi đấu	17	85.0	12	60.0	3	15.0	2	10.0	0	0.0

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

2.2. Ứng dụng và xác định hiệu quả bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên

Bằng phương pháp phỏng vấn chuyên gia, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên. Đề tài tiến hành thực nghiệm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Đối tượng thực nghiệm: 12 nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT

huyện Điện Biên, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên, nhóm đối chứng (n=6) và nhóm thực nghiệm (n=6).

Nhóm thực nghiệm: được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập mà đề tài đã lựa chọn.

Nhóm đối chứng: Tập theo giáo án cũ với các bài tập mà giáo viên trường THPT huyện Điện Biên đã xây dựng.

* Xây dựng kế hoạch thực nghiệm: Kế hoạch được xây dựng trong 6 tuần, với số giáo án là 18 giáo án. Mỗi buổi dành 20 - 25 phút để tập các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4. Các bài tập được sắp xếp luân phiên tùy theo nhiệm vụ huấn luyện của từng giáo án.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

Bài tập	Giáo án																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Bài tập 1	x			X		x			x			x						
Bài tập 2	x			X		x		x				x						
Bài tập 3	x					x		x			x	x						
Bài tập 4	x	x		X				x			x							
Bài tập 5		x	x		X				x				x					
Bài tập 6		x	x		X				x				x				x	
Bài tập 7		x	x			x	x	x		x				x			x	x
Bài tập 8		x	x	X			x			x	x				x	x	x	
Bài tập 9				X	X	x		x		x				x	x	x	x	x
Bài tập 10			x	X	X	x	x		x	x			x	x	x	x	x	
Bài tập 11				X	X	x	x	x	x		x		x	x	x	x		
Bài tập 12									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Trước khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào quá trình thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4

của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm (n_{TN}=6, n_{ĐC}=6)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		So sánh	
		Nhóm TN	Nhóm ĐC	t	p
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	265.1± 5.22	266.2± 5.14	0.97	>0.05
2	Đập bóng số 4 theo đường chéo 5 quả (điểm)	6.0± 0.33	6.16± 0.47	0.96	>0.05
3	Đập bóng số 4 theo đường dọc sân 5 quả (điểm)	5.33±0.41	5.5±0.52	0.92	>0.05

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của cả 2 nhóm, với 3 test

TẠP CHÍ KHOA HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC – SỐ 02/2024 29

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

đánh giá đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P>0.05$. Như vậy sự khác biệt giữa 2 nhóm là không có ý nghĩa. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 của nhóm thực nghiệm đối chứng là tương đương nhau.

Kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài đã

tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trên cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, từ đó xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm (n_{TN}=6, n_{ĐC}=6)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		So sánh	
		Nhóm TN	Nhóm ĐC	t	p
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	278.3± 4.60	269.5± 5.27	2.85	<0,05
2	Đập bóng số 4 theo đường chéo 5 quả (điểm)	7.50± 0.27	6.5± 0.49	3.19	<0,05
3	Đập bóng số 4 theo đường dọc sân 5 quả (điểm)	7.33±0.34	6.5±0.48	3.07	<0,05

Từ kết quả bảng 4 cho thấy: kết quả sau thực nghiệm với cả 3 Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P<0.05$. Điều này cho ta thấy sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là có ý nghĩa, sự khác biệt này có ý nghĩa về mặt toán học, đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất

thống kê cần thiết. Từ kết quả trên cho thấy, hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đến việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4, đề tài tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng (Brondy) của 2 nhóm sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 5 và bảng 6 và biểu đồ 1.

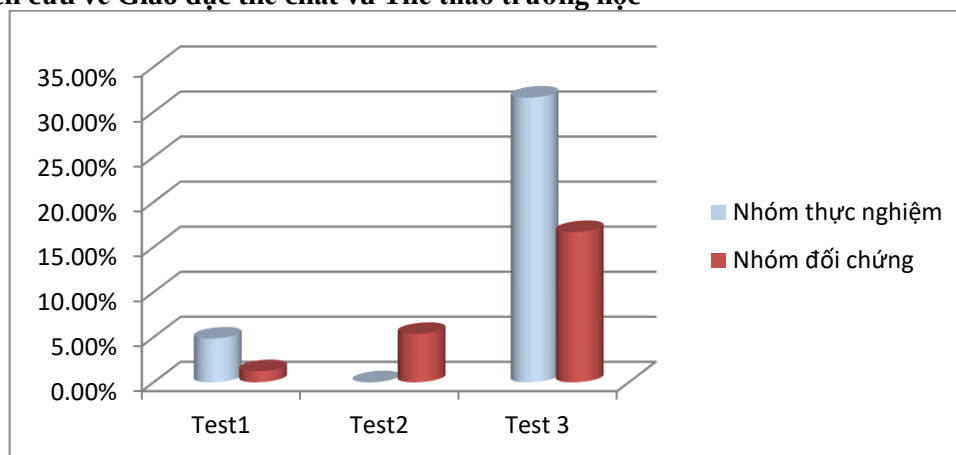
Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng các Test đánh giá của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		W%
		Ban đầu	Sau TN	
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	265.1± 5.22	278.3± 4.60	4.85
2	Đập bóng số 4 theo đường chéo 5 quả (điểm)	6.0± 0.33	7.50± 0.27	22.22
3	Đập bóng số 4 theo đường dọc sân 5 quả (điểm)	5.33±0.41	7.33±0.34	31.59

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng các Test đánh giá của nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		W%
		Ban đầu	Sau TN	
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	266.2± 5.14	269.5± 5.27	1.23
2	Đập bóng số 4 theo đường chéo 5 quả (điểm)	6.16± 0.47	6.5± 0.49	5.37
3	Đập bóng số 4 theo đường dọc sân 5 quả (điểm)	5.5±0.52	6.5±0.48	16.67

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



Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng và thực nghiệm

Kết quả thu được như trình bày tại bảng 5, bảng 6 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau thực nghiệm kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 của 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 3 test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các test đánh giá của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 được áp dụng đã đem lại hiệu quả trong công

tác giảng dạy, huấn luyện cho học sinh đội tuyển.

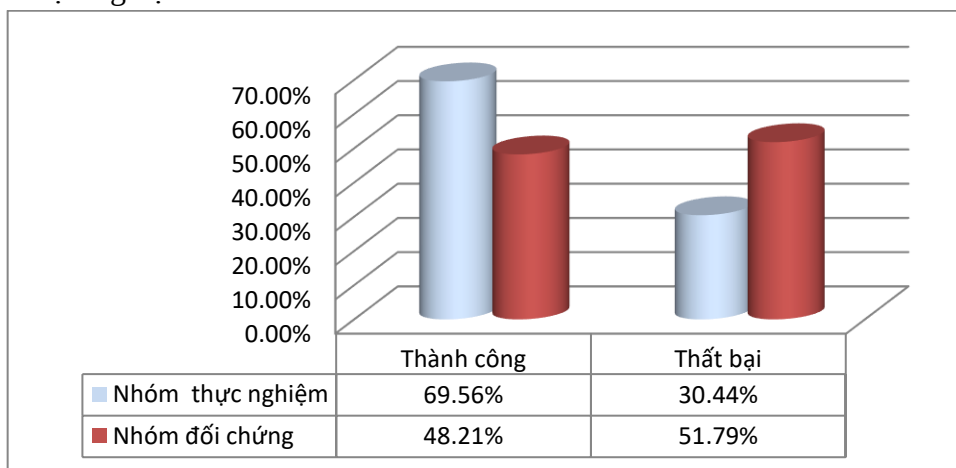
Để khẳng định một lần nữa bài tập đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến hành đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trong quá trình thi đấu của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trong thi đấu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

Nhóm	Tổng số lần đập bóng ở vị trí số 4	Hiệu quả			
		Thành công	%	Thất bại	%
Thực nghiệm	69	48	69.56	21	30.44
Đối chứng	56	27	48.21	29	51.79

Qua bảng 7 cho thấy: Tổng số lần đập bóng ở vị trí số 4 trong thi đấu của nhóm thực nghiệm nhiều hơn nhóm đối chứng và hiệu quả của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối

chứng. Để làm rõ hơn đề tài so sánh hiệu quả của kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trong thi đấu trên biểu đồ 2.



Biểu đồ 2. So sánh hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trong thi đấu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

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

Qua biểu đồ 2 cho thấy số lần sử dụng đập bóng ở vị trí số 4 trong thi đấu của nhóm thực nghiệm là 69 lần nhiều hơn so với nhóm đối chứng là 56 lần. Hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 ở nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng, cụ thể là: tỷ lệ thành công của nhóm thực nghiệm là 69.56% và thất bại là 30.44%, trong khi đó nhóm đối chứng tỷ lệ thành công là 48.21% và tỷ lệ thất bại là 51.79%. Như vậy sau thực nghiệm hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trong thi đấu của nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với nhóm đối chứng.

Từ những kết quả trên có thể khẳng định rằng 12 bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong tập luyện với nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên có hiệu quả về tác động định hướng phát

triển và nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên, tỉnh Điện Biên.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa được chọn được 16 bài tập nâng cao hiệu quả của kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên.

Thông qua thực nghiệm, các bài tập đề tài lựa chọn đã nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Đinh Văn Lâm, Phạm Thế Vượng, Đàm Chính Thống (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Ngọc Long (2018), *Lựa chọn bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả đập bóng một chân sau đầu cho nam sinh viên bóng chuyền ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*, Tạp chí Khoa học và Đào tạo thể thao (Số 5/2018).

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2015), *Lý luận và phương pháp TDTT*, 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: Vũ Tuấn Sơn (2023), Bài báo trích từ Khóa luận tốt nghiệp: “*Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường Trung học phổ thông huyện Điện Biên*”, đã được bảo vệ thành công tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/3/2024, Ngày đánh giá: 06/04/2024, Ngày duyệt đăng: 15/4/2024.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CÂU LẠC BỘ KARATE TẠI HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

SELECTING EXERCISES TO DEVELOP ENDURANCE AND SPEED FOR MALE ATHLETES OF THE KARATE CLUB AT PEOPLE'S SECURITY ACADEMY

ThS. Vũ Thanh Tùng
Học viện An ninh Nhân dân

Tóm tắt: Thông qua phương pháp nghiên cứu khoa học: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, tọa đàm, phương pháp toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập và 05 test đánh giá sức bền tốc độ (SBTD) cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện An ninh Nhân dân có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện an ninh nhân dân (HV ANND).

Từ khoá: Bài tập, sức bền tốc độ, câu lạc bộ Karate, nam vận động viên, Học viện An ninh Nhân dân...

Abstract: Through scientific research methods: Analyze and synthesize documents, interviews, discussions, Using mathematical and statistical methods, we have selected 18 exercises and 05 tests to assess speed and endurance for male athletes of the Karate Club of the People's Security Academy that are sufficiently reliable and informative. Male athlete of Karate club of People's Security Academy .

Keywords: Exercise, speed endurance, Karate club, male athletes, People's Security Academy...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện An ninh Nhân dân là một trong những trung tâm đào tạo của Bộ Công An có nhiệm vụ đào tạo những sĩ quan Công an có năng lực, phẩm chất chính trị và chuyên môn vững vàng để hoàn thành tốt nhiệm vụ bảo vệ an ninh quốc gia và trật tự an toàn xã hội. HV ANND đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy môn quân sự võ thuật thể dục thể thao, đồng thời trong tình hình tội phạm phức tạp hiện nay ngoài học Võ thuật công an nhân dân thì học viên Học viện An ninh còn học thêm các câu lạc bộ võ thuật ở trường như Taekwondo, Karate, Võ tổng hợp nhằm nâng sức khỏe và nhanh nhẹn đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ tập luyện và thực tế chiến đấu... Trong thực tế thi đấu Karate một trận đấu được diễn ra trong 3 phút đối với nam, các tình huống trong trận đấu được xảy ra liên tục, để dành điểm thì vận động viên ngoài thực hiện đòn thế với sức mạnh tốc độ thì cần duy trì đòn thế trong thời gian dài để mang lại hiệu quả cao trong thi đấu

vì vậy SBTĐ là tố chất rất quan trọng trong môn Karate để duy trì thể lực và giành được hiệu quả thi đấu cao.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về Karate của các tác giả khác nhau như: Phan Thị Mai (2007), Hoàng Phương Thúy (2009), Kiều Trung Kiên (2010), Vũ Thị Hồng Thu (2010), Nguyễn Văn Cường (2011), Mai Thị Bích Ngọc (2015)...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện câu lạc bộ Karate tại HV ANND của nam vận động viên tại HV ANND, chúng tôi tiến hành: Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND.

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

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND.

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND.

Nghiên cứu đã xác định được các yêu cầu khi lựa chọn bài tập.

- Các bài tập phải có tác dụng trực tiếp trong việc nâng SBTĐ độ cho câu lạc bộ Karate-do Học viện An ninh Nhân dân.

- Các bài tập phải phù hợp với điều kiện thực tiễn .

- Các bài tập phải đảm bảo tính hệ thống, logic.

Để xác định được hệ thống các bài tập áp dụng cho đối tượng nghiên cứu, qua tham

khảo các tài liệu chuyên môn trong và ngoài nước nghiên cứu đã lựa chọn được 23 bài tập gồm 3 nhóm và đề tài tiến hành phỏng vấn các bài tập để làm cơ sở lựa chọn. Đối tượng phỏng vấn là 20 giảng viên, HLV, chuyên ngành Karate và võ thuật tại các trường và Học viện ngành Công an, nghiên cứu lựa chọn các bài tập có số 70% ý kiến tán thành trở lên (...) . Kết quả phỏng vấn thể hiện ở bảng 1.

Kết quả lựa chọn được 18 bài tập bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

+ Nhóm1: Các bài tập chuẩn bị chung (06 bài tập).

+ Nhóm 2: Các bài tập chuẩn bị chuyên môn (09 bài tập).

+ Nhóm 3: Các bài tập thi đấu (03 bài tập)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate Học viện An ninh Nhân dân (n= 20)

TT	Nội dung bài tập	Số phiếu tán thành	Tỷ lệ %
I	Nhóm 1. Các bài tập chuẩn bị chung		
1	- Đi vệt	10	50.00
2	- Bật cóc	8	40.00
3	- Nhảy dây tốc độ 60s	19	95.00
4	- Chạy 400m	20	100
5	- Trò chơi vận động	20	100
6	- Đứng lên ngồi xuống 60s	16	80.00
7	- Nâng cao đùi tại chỗ 45s	15	75.00
8	- Chạy biến tốc 5 x 50m tốc độ gần tối đa	17	85.00
II	Nhóm 2. Các bài tập chuẩn bị chuyên môn		
9	- Đắm tốc độ tại chỗ tấn kiba 60s	9	45.00
10	- Bật đổi tấn zen liên tục đắm nghịch 60s	19	95.00
11	- Đánh gió 100% sức 60s	20	100
12	- Đắm 2 đích cách nhau 2,5m 60s	16	80.00
13	- Áp tỳ 15s	16	80.00
14	- Ép thảm 90s	19	95.00
15	- Đá vòng cầu đeo trọng tải phụ 120s	17	85.00
16	- Aiuchi tay trước, tay sau 100% sức 45s	15	75.00
17	- Đá 2 chân vòng cầu liên tục vào đích 120s	10	50.00
18	- Bài tập thi đấu Ippon, Nihon, Sanbon	16	80.00
19	- Bài tập thi đấu quy định thời gian	19	95.00
20	- Bài tập thi đấu trụ dài	17	85.00
III	Nhóm 3. Các bài tập thi đấu		

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

TT	Nội dung bài tập	Số phiếu tán thành	Tỷ lệ %
21	- Thi đấu kiểm tra	19	95.00
22	- Thi đấu cộ sát	20	100
23	- Thi đấu giải kiểm tra	20	100

Cách thực hiện bài tập Số lần thực hiện và quãng nghỉ của các bài tập:

- Bài tập 1: Nhảy dây tốc độ 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 2: Chạy 400m (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 3: Trò chơi vận động 5 phút (1 lần, nghỉ giữa 1 – 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 4: Đứng lên ngồi xuống 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 5: Nâng cao đùi tại chỗ 45s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 6: Chạy biến tốc 5 x 50m tốc độ gần tối đa (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 7: Bật đôi tán zen liên tục đấm nghịch 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 8: Đánh gió 100% sức 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 9: Đấm 2 đích cách nhau 2,5m 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 10: Áp tỳ 15s (5 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 11: Ép thảm 90s (2 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 12: Aiuchi tay trước, tay sau 100% sức 45s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 13: Bài tập thi đấu Ippon, Nihon, Sanbon 45s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 14: Bài tập thi đấu quy định thời gian 45s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 15: Bài tập thi đấu trụ dài 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 16: Thi đấu kiểm tra 60s (2 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 17: Thi đấu cộ sát tổ 60s (2 lần, nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 18: Thi đấu giải kiểm tra 3 phút (1 lần, nghỉ giữa lần 2 – 3 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karatecho nam vận động viên HV ANND.

Dựa trên cơ sở khoa học trong huấn luyện thể lực cho VĐV. Để có những căn cứ lựa chọn test đánh giá SBTĐ trong quá trình huấn luyện thì các test đánh giá SBTĐ thì phải thỏa mãn các yêu cầu sau:

- Yêu cầu 1: Các test phải có hệ thống đánh giá: m,s...

- Yêu cầu 2: Các test phải có đủ độ tin cậy: 0,8 trở lên, đảm bảo tính thống báo: 0,6 trở lên.

- Yêu cầu 3: Các test phải chuẩn hoá tiêu chuẩn tức là phải có phương pháp và cách thức tiến hành.

Qua tham khảo: các tài liệu có liên quan, chúng tôi đã tổng hợp được 10 test đánh giá thường được sử dụng trong đánh giá SBTĐ chọn am vận động viên karate do. Để lựa chọn được các test đánh giá phù hợp với đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, HLV Karate do tại các CLB khu vực Hà Nội. Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 2.

TT	Nội dung test	Số phiếu tán thành	Tỷ lệ %
1	Chạy 400m (s)	19	95.00
2	Nhảy dây 90s (lần)	17	85.00
3	Ngồi xuống đứng lên đá 90s (lần)	10	50.00
4	Tấn Zen bật đổi chân liên tục 90s (lần)	8	40.00
5	Chạy xuất phát cao 150m (s)	10	50.00
6	Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (lần)	16	80.00
7	Đá Mawashi + Maegeri liên tục vào đích 90s (lần)	10	50.00
8	Lướt đá vòng cầu hai đích cách nhau 3m trong 60s (SL)	17	85.00
9	Đấm tay trước (Kizami) vào đích cách nhau 3m trong 90s (lần)	10	50.00
10	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	19	95.00

Qua bảng 2 cho thấy: Đã lựa chọn được 05 test ứng dụng trong đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND (đa số ý kiến lựa chọn các test có số điểm đạt 70% ý kiến tán thành trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, đề tài đã lựa chọn được 05 test ở trên để đánh giá trình độ SBTĐ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện ANND.

1. Chạy 400m (s)
2. Nhảy dây 90s (lần)
3. Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (lần)
4. Lướt đá vòng cầu 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)
5. Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3 m trong 60s (lần)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 3 buổi (tương đương 36 giáo án) vào thời gian ngoại khóa của Học viện, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ buổi.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND tại và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 10 học viên tập luyện theo 18 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 10 học viên tập luyện theo các bài tập cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thật thể dục thể thao.

- Địa điểm thực nghiệm: HV ANND.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

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

Bảng 3. So sánh kết quả các chỉ tiêu kiểm tra giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Nội dung test	Thực nghiệm (n=10)		Đối chứng (n=10)		Độ tin cậy khác biệt	
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	t	p
1	Chạy 400m (s)	61.8	2.13	62.7	2.32	1.35	>0.05
2	Nhảy dây 90s (lần)	172.3	8.65	171.9	8.38	0.31	>0.05
3	Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (lần)	78.5	4.64	78.8	4.78	0.31	>0.05
4	Lướt đá vòng cầu liên tục vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	51.2	2.89	51.6	2.86	0.53	>0.05
5	Đắm tay sau vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	49.3	2.23	48.8	2.34	0.74	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 3. So sánh kết quả các chỉ tiêu kiểm tra giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

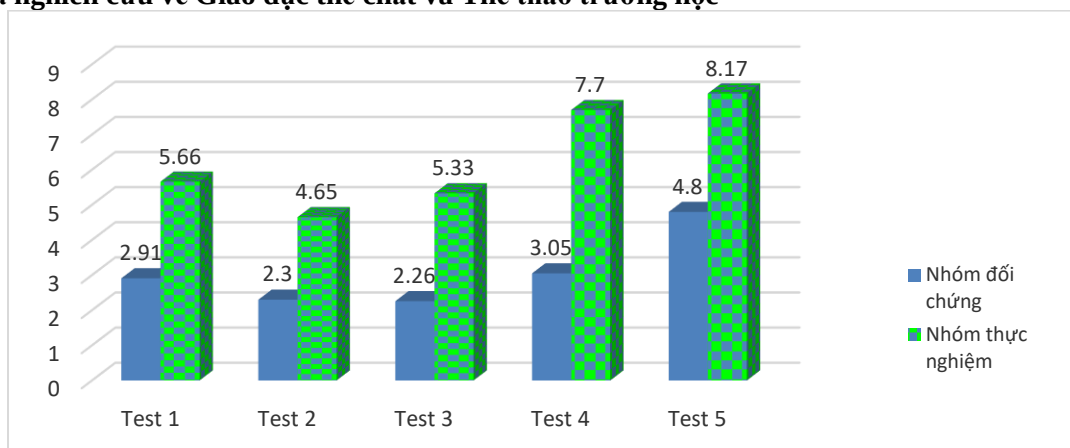
TT	Nội dung test	Thực nghiệm (n=10)		Đối chứng (n=10)		Độ tin cậy khác biệt	
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	t	p
1	Chạy 400m (s)	58.4	2.56	60.9	245	2.17	<0.05
2	Nhảy dây 90s (lần)	180.5	4.69	175.9	4.58	4.78	<0.05
3	Đá vòng cầu liên tục vào đích 60s (lần)	82.8	4.33	80.6	4.44	2.35	<0.05
4	Lướt đá vòng cầu liên tục vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	55.3	2.57	53.2	2.45	2.96	<0.05
5	Đắm tay sau vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	53.5	2.24	51.2	2.42	3.37	<0.05

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra (...). Kết quả qua bảng 4 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước

đầu có tác dụng phát triển SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại HV ANND.

Để thể hiện rõ hơn hiệu quả của bài tập đã lựa chọn sau thực nghiệm, chúng tôi so sánh nhịp tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm trước và sau 3 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 1.

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



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội..
 2. Nguyễn Dương Bắc (2000), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu võ Karate trường ĐH TDTT1*, Luận văn thạc sỹ KHGD, Đại học TDTT 1.
 3. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Dương Bắc (2001), *Giáo trình Karate*, Nxb TDTT Hà Nội.
 4. Đặng Thị Hồng Nhung (2007), *Nghiên cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Karate lứa tuổi 16 – 18 Thành phố Tuyên Quang*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Đại học TDTT 1.
 5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội
- Nguồn bài báo:** Vũ Thanh Tùng (2019), Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm tại HV ANND: “Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại HV ANND”.

Ngày nhận bài: 08/04/2024, Ngày đánh giá: 20/04/2024, Ngày duyệt đăng: 09/05/2024.

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

SELECTING AND EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF SPEED STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE BADMINTON STUDENTS AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Chu Thanh Hải

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp thường quy trong thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được các bài tập và đánh giá hiệu quả phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Kết quả của nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Qua quá trình ứng dụng các bài tập đã lựa chọn cho thấy hiệu quả phát triển sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu về giá trị trung bình, nhịp tăng trưởng và phân loại trình độ.

Từ khóa: Bài tập, hiệu quả, sức mạnh tốc độ, cầu lông, sinh viên.

Abstract: Using routine scientific methods in sports, the study has selected exercises and evaluated the effectiveness of developing speed strength of male badminton students at Hanoi University of Physical Education and Sports. The results of the study have selected 20 exercises to develop speed strength of male badminton students at Hanoi University of Physical Education and Sports. Through the process of applying the selected exercises, it shows the effectiveness of developing strength and speed of the research subjects in terms of average value, growth rate and level classification.

Keyword: Exercises, effectiveness, speed strength, badminton, student.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông hiện nay, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) là một tố chất đặc biệt quan trọng, khi muốn tăng lực đánh cầu, vận động viên (VDV) cần phải nâng cao tốc độ lăng vợt, sử dụng tốt sức mạnh và tốc độ để phối hợp các chuyển động của cơ thể một cách chính xác, hợp lý sẽ mang lại hiệu quả tối ưu trong tập luyện và thi đấu. Nhằm đáp ứng được yêu cầu của Cầu lông hiện đại với tiêu chí: “Lấy nhanh làm chính, lấy công làm chính và lấy mình làm chính”, thì việc hoàn thiện tố chất SMTĐ là rất cần thiết và vô cùng quan trọng.

Qua kết quả nghiên cứu đã được công bố về thực trạng SMTĐ trong giai đoạn hiện nay của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) Thể dục Thể thao

(TDTT) Hà Nội cho thấy còn nhiều hạn chế. Từ đó việc nghiên cứu lựa chọn và kiểm nghiệm các bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TDTT Hà Nội trong thực tiễn là đặc biệt quan trọng. Đây là cơ sở để giảng viên, huấn luyện có những đánh giá đầy đủ và khoa học về những bài tập lựa chọn nhằm phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông nhà trường cùng những yếu tố ảnh hưởng. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *“Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TDTT Hà Nội”*.

Các phương pháp nghiên cứu đã được sử dụng như sau: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp

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

quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán đo lường thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông Trường ĐHSP TDTT Hà Nội**

Thông qua tham khảo tài liệu liên quan, nghiên cứu đã lựa chọn được 42 bài tập có khả năng phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TDTT Hà Nội. Nhằm đảm bảo tính khách quan, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn hai lần trên cùng một đối tượng. Kết quả trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TDTT Hà Nội

TT	Nhóm bài tập	Kết quả phỏng vấn				So sánh	
		Lần 1 (n=26)		Lần 2 (n=24)			
Phát triển SMTĐ nhóm cơ tay							
1	Nằm sấp chống đẩy tốc độ nhanh	65	83.3	61	84.7	0.06	>0.05
2	Co tay xà đơn	51	65.4	46	63.9	0.25	>0.05
3	Co duỗi tay với tạ	44	56.4	41	56.9	0.11	>0.05
4	Ném bóng đặc 3kg bằng hai tay trên cao ra trước mặt	60	76.9	56	77.8	0.14	>0.05
5	Kéo dây lò xo	47	60.3	44	61.1	0.10	>0.05
6	Nằm đẩy tạ 10-15kg	53	67.9	48	66.7	0.25	>0.05
7	Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt.	68	87.2	64	88.9	0.12	>0.05
8	Vùng tròn thẳng tay với tạ Ante	64	72.1	59	81.9	0.20	>0.05
	Phát triển SMTĐ nhóm cơ thân mình						
9	Nằm ngửa ngồi dậy hai tay sau gáy.	49	62.8	45	62.5	0.20	>0.05
10	Nằm ngửa ke chân vuông góc với thân người.	50	64.1	47	695.3	0.17	>0.05
11	Treo trên xà đơn, vận thân người	51	65.4	48	66.7	0.09	>0.05
12	Nằm sấp uốn lưng hai tay sau gáy	64	82.1	59	81.9	0.20	>0.05
13	Nằm ngửa gập bụng, vận mình sang hai bên, hai tay ép vệt xuống sàn.	67	85.9	62	86.1	0.19	>0.05
Phát triển SMTĐ nhóm cơ chân							
14	Nhảy dây đơn tốc độ	69	88.5	64	88.9	0.19	>0.05
15	Bật xa tại chỗ	52	66.7	49	68.1	0.09	>0.05
16	Bật bực đôi chân	63	80.8	58	80.6	0.21	>0.05
17	Bật có	42	53.9	39	54.2	0.11	>0.05
18	Khuyu chân đi bộ	49	62.8	45	62.5	0.17	>0.05
19	Gánh tạ 10-15kg đứng lên ngồi xuống	67	85.9	62	86.1	0.19	>0.05
20	Chạy 30m xuất phát cao	46	59.0	42	58.3	0.18	>0.05
Phát triển SMTĐ CM với nhiều cầu							
21	Đập cầu thuận tay	70	89.7	65	90.3	0.18	>0.05
22	Bạt cầu	48	61.5	44	61.1	0.17	>0.05
23	Đẩy cầu	52	66.7	48	66.7	0.16	>0.05

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

TT	Nhóm bài tập	Kết quả phỏng vấn				So sánh	
		Lần 1 (n=26)		Lần 2 (n=24)			
24	Đập cầu trái tay	47	60.3	43	59.7	0.18	>0.05
25	Phông cầu	44	56.4	41	56.9	0.11	>0.05
26	Phòng thủ thuận, trái tay	61	78.2	57	79.2	0.14	>0.05
Phối hợp phát triển SMTĐ chuyên môn							
27	Phối hợp đập cầu thuận, trái tay.	51	65.4	47	65.3	0.16	>0.05
28	Luân phiên giậm nhảy vọt cầu bên phải và bên trái chéo qua đầu	63	79.5	58	80.6	0.13	>0.05
29	Phối hợp đập cầu phải vọt trái	60	76.9	55	76.4	0.22	>0.05
30	Phối hợp bật nhảy đập cầu, chém cầu góc lưới	44	56.4	40	55.6	0.19	>0.05
31	Phối hợp phông cầu thuận, trái tay	58	74.4	54	75.0	0.14	>0.05
Di chuyển phát triển SMTĐ chuyên môn							
32	Di chuyển ngang	49	62.8	56	61.1	0.17	>0.05
33	Di chuyển tiến lùi	60	76.9	42	77.8	0.14	>0.05
34	Di chuyển chéo	45	57.7	59	58.3	0.10	>0.05
35	Di chuyển bật nhảy lên lưới	63	80.8	47	81.9	0.13	>0.05
36	Di chuyển lùi hai góc sau	52	66.7	57	65.3	0.25	>0.05
37	Di chuyển lùi hai bước bật nhảy đổi chân	61	78.2	55	79.2	0.14	>0.05
Phát triển SMTĐ chuyên môn không cầu							
38	Cầm vợt nặng mô phỏng kỹ thuật đập cầu	59	75.6	47	76.4	0.14	>0.05
39	Cầm vợt nặng mô phỏng kỹ thuật phông thủ thuận trái tay	50	64.1	47	65.3	0.09	>0.05
40	Cầm vợt nặng mô phỏng kỹ thuật phông cầu	52	66.7	59	65.3	0.25	>0.05
41	Di chuyển đơn bước mô phỏng động tác đánh cầu nhiều hướng khác nhau tốc độ nhanh	64	82.1	59	81.9	0.20	>0.05
42	Lăng vợt nặng tốc độ thẳng tay lên trên cao	62	79.5	58	80.6	0.13	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy sự tương đồng của các ý kiến trả lời, ở cả hai lần phỏng vấn. Bài tập nào được đánh giá cao trong lần phỏng vấn thứ nhất cũng được đánh giá cao trong lần phỏng vấn thứ hai và ngược lại. Theo nguyên tắc lựa chọn đã đề ra (chỉ chọn những bài tập có kết quả phỏng vấn ở cả hai lần đều đạt 70% điểm tối đa trở lên), đề tài lựa chọn được 20 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn, đó là:

Nhóm 1: Các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ tay gồm 04 bài tập.

Nhóm 2: Các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ thân mình 02 bài tập.

Nhóm 3: Các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ chân 03 bài tập.

Nhóm 4: Các bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn với nhiều cầu 02 bài tập.

Nhóm 5: Các bài tập phối hợp phát triển SMTĐ chuyên môn 03 bài tập.

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

Nhóm 6: Các bài tập di chuyển phát triển SMTĐ chuyên môn 03 bài tập.

Nhóm 7: Các bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn không cầu 03 bài tập.

Trên cơ sở lựa chọn được những bài tập như trên, chúng tôi tiến hành đánh giá hiệu quả những bài tập đã lựa chọn đối với công tác phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

2.2.1. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Để đánh giá SMTĐ của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TDTT Hà Nội trước và sau mỗi giai đoạn thực nghiệm, nghiên cứu sử dụng 4 test đã được lựa chọn và công bố kết quả ở lần nghiên cứu trước, bao

gồm: Ném quả Cầu lông (m), Bật xa tại chỗ (m), Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả), Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s).

Trước khi thực nghiệm và kết thúc thực nghiệm giai đoạn I, cũng như kết thúc thực nghiệm giai đoạn II (cuối học kỳ II), những sinh viên tham gia thực nghiệm đều được kiểm tra 4 test đã được lựa chọn.

** So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm*

Trước khi thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra cả hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) thông qua 4 test đã lựa chọn nhằm xác định mức độ đồng đều về trình độ phát triển SMTĐ của cả hai nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ giữa hai nhóm nghiên cứu.

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)		
1	Ném quả Cầu lông (m)	9.33±2.1	9.31±2.12	0.672	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.4±0.37	2.39±0.33	0.491	>0.05
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	28.21±4.65	28.25±4.71	0.863	>0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s)	35.01±3.77	35.08±3.68	1.007	>0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra của các test đã lựa chọn giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ (với $P > 0.05$). Điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm SMTĐ của hai nhóm là đồng đều nhau.

** So sánh kết quả kiểm tra sau thực nghiệm giai đoạn I*

Sau khi thực nghiệm giai đoạn I, đề tài tiến hành kiểm tra để đánh giá SMTĐ của hai nhóm bằng các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ giữa hai nhóm ở sau thực nghiệm Giai đoạn I

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)		
1	Ném quả Cầu lông (m)	9.36±2.11	9.41±2.09	1.188	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.42±0.35	2.47±0.31	1.261	>0.05
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	28.36±4.59	28.42±4.6	1.048	>0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s)	35.01± 3.7	34.97±3.58	0.927	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ở các test đã lựa chọn giữa hai nhóm thực

th nghiệm và đối chứng là không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ (với $P > 0.05$). Như vậy, việc ứng

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

dụng các bài tập phát triển SMTĐ mà nghiên cứu đã lựa chọn bước đầu đã mang lại tính hiệu quả trong việc phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TDTT Hà Nội, nhưng kết quả mang lại chưa toàn diện hay nói cách khác, nhóm thực nghiệm đã có sự tiến bộ hơn nhưng chưa có sự khác biệt lớn hơn hẳn hoặc cách biệt hẳn so với nhóm đối chứng.

** So sánh kết quả kiểm tra sau thực nghiệm giai đoạn II*

Sau thực nghiệm giai đoạn II, chúng tôi tiến hành kiểm tra để đánh giá SMTĐ của hai nhóm bằng các test đã lựa chọn. So sánh kết quả lập test giữa hai nhóm sau thực nghiệm giai đoạn II được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ giữa hai nhóm sau thực nghiệm
Giai đoạn II**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)		
1	Ném quả Cầu lông (m)	9.48±2.09	9.97±1.08	3.12	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.47±0.39	2.64±0.39	3.01	<0.05
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	28.94±4.48	31.22±3.89	2.64	<0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn lăng vợt phải trái 20 lần (s)	34.81±3.66	32.91±3.1	2.52	<0.05

Qua kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Sau thực nghiệm ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SMTĐ nhóm thực nghiệm đã tỏ ra hơn hẳn nhóm đối chứng. Sự khác biệt về kết quả kiểm tra là hết sức rõ rệt, giá trị $t_{\text{tính}}$ dao động từ 2.52 đến 3.12 (với $P < 0.05$). Như vậy, việc ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ mà

nghiên cứu lựa chọn sau thực nghiệm đã tỏ rõ tính hiệu quả hơn hẳn trong việc phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

So sánh kết quả lập test của từng nhóm sau thực nghiệm giai đoạn II với trước thực nghiệm được thể hiện thông qua bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả so sánh tự đối chiếu SMTĐ trước và sau thực nghiệm
của hai nhóm ĐC và TN**

TT	Test	Trước TN	Sau TN	t	P
Nhóm đối chứng (n=8)					
1	Ném quả Cầu lông (m)	9.33±2.1	9.48±2.09	2.27	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.4±0.37	2.47±0.39	1.96	<0.05
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	28.21±4.65	28.94±4.48	1.89	<0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn lăng vợt phải trái 20 lần (s)	35.01±3.77	34.81±3.66	1.22	<0.05
Nhóm thực nghiệm (n=8)					
1	Ném quả Cầu lông (m)	9.31±2.12	9.97±1.08	3.18	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.39±0.33	2.64±0.39	3.34	<0.05
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	28.25±4.71	31.22±3.89	3.23	<0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn lăng vợt phải trái 20 lần (s)	35.08±3.68	32.91±3.1	3.12	<0.05

Bảng 5 cho thấy: Sau thực nghiệm cả nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự

tiến triển ở tất cả 4 test, nghĩa là SMTĐ đã có sự phát triển. Khi so sánh bằng phương pháp tự đối

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

chiếu với tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SMTĐ sau thực nghiệm giai đoạn II của 2 nhóm cho thấy, ở nhóm thực nghiệm kết quả lập test ở tất cả 4 test đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ (ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

Điều đó khẳng định: Sau thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn đảm bảo mang lại hiệu quả toàn diện hơn trong việc phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Trái lại, với nhóm đối chứng thực hiện bài tập phát triển SMTĐ hiện hành không đảm bảo chắc chắn cho sự

phát triển toàn diện SMTĐ và không đảm bảo yêu cầu cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TDTT Hà Nội trong giai đoạn huấn luyện chuyên sâu hóa ngày càng cao.

** Đánh giá nhịp tăng trưởng qua các giai đoạn thực nghiệm.*

Kết quả đánh giá nhịp tăng trưởng qua các giai đoạn thực nghiệm của hai nhóm được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả so sánh tự đối chiếu SMTĐ trước và sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Kết quả kiểm tra các giai đoạn			W (%)		
		Trước TN (1)	Sau TN GD I (2)	Sau TN GD II (3)	W% (1-2)	W% (2-3)	W% (1-3)
Nhóm thực nghiệm							
1	Ném quả Cầu lông (m)	9.31±2.12	9.41±2.09	9.97±1.08	8.887	19.98	26.94
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.39±0.33	2.47±0.31	2.64±0.39	9.22	16.45	23.51
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	28.25±4.71	28.42±4.6	31.22±3.89	5.44	28.29	31.87
4	Di chuyển ngang sân đơn lăng vợt phải trái 20 lần (s)	35.08±3.68	34.97±3.58	32.91±3.1	11.92	24.81	26.89
Nhóm đối chứng							
1	Ném quả Cầu lông (m)	9.33±2.1	9.36±2.11	9.48±2.09	2.98	9.35	15.87
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.4±0.37	2.42±0.35	2.47±0.39	3.47	6.88	10.63
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	28.21±4.65	28.36±4.59	28.94±4.48	5.73	7.12	9.54
4	Di chuyển ngang sân đơn lăng vợt phải trái 20 lần (s)	35.01±0.77	35.01±3.7	34.81±3.66	0.84	6.89	18.5

Từ kết quả ở bảng 6 cho thấy:

- Với nhóm thực nghiệm: Từ giai đoạn này sang giai đoạn khác nhịp tăng trưởng cũng có sự tăng theo ở tất cả mọi test quan sát, mà biểu hiện tập trung là tổng mức tăng trưởng sau cả hai giai đoạn là 109.22%.

- Ở nhóm đối chứng: Trong quá trình thực nghiệm ở tất cả mọi chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng và tổng mức tăng trưởng vẫn đảm bảo sự tăng tiến, tổng mức tăng trưởng là 54.54%.

Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm ở giai đoạn I tăng gấp 2.72 lần so với nhóm đối chứng, và ở giai đoạn II là 2.96 lần, toàn quá trình thực nghiệm là 2 lần.

Một lần nữa khẳng định tác dụng của các bài tập phát triển SMTĐ đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả xếp loại tổng hợp đánh giá SMTĐ đã xây dựng giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, kết quả thu được trình bày ở bảng 7.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học
Bảng 7. So sánh xếp loại tổng hợp SMTĐ của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

Xếp loại	Kết quả xếp loại		Tổng
	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	
Tốt	2 (25%)	0 (0%)	2
Khá	4 (50%)	4 (62.25%)	8
Trung bình	2 (25%)	3 (25.5%)	5
Yếu	0 %	1 (12.25%)	1
Kém	0 %	0 (0%)	0
So sánh	$x^2_{tính} = 6,992 > x^2_{bảng} = 5,991 (P<0,05)$		

Bảng 7 cho thấy: Kết quả xếp loại tổng hợp đánh giá SMTĐ giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm cho thấy đã có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp giữa hai nhóm với $x^2_{tính} = 6,992 > x^2_{bảng} = 5,991 (P<0,05)$ trong đó nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng ở loại tốt và nhóm đối chứng hơn nhóm thực nghiệm ở loại trung bình (nhóm thực nghiệm không có sinh viên xếp loại yếu).

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu rút ra được một số kết luận sau:

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Trọng Bốn (2004), *Nghiên cứu ứng dụng các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên chuyên sâu bóng ném trường Đại học TDTT I*, luận văn thạc sĩ Giáo dục học.
2. Trần Tuấn Hiếu (2003), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của vận động viên Karate Do 12 -15 tuổi*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.
3. Lê Hồng Sơn (2006), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông trẻ lứa tuổi 16 -18*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học.
4. Mai Xuân Trúc, Dương Nghiệp Chí (2006), *Nghiên cứu các chỉ tiêu đánh giá tổ chất thể lực cho nữ VĐV Cầu lông đội dự tuyển trẻ quốc gia*, tạp chí khoa học thể thao, Viện khoa học TDTT.
5. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Chu Thanh Hải (2017), Bài báo được trích từ nguồn từ Luận văn thạc sỹ giáo dục học: “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao hiệu quả chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao 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: 08/4/2024, Ngày đánh giá: 15/04/2024, Ngày duyệt đăng: 06/5/2024.

BIỆN PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC, HÀ NỘI

MEASURES TO IMPROVE GENERAL PHYSICAL FITNESS FOR STUDENTS OF ELECTRIC POWER UNIVERSITY, HANOI

ThS. Nguyễn Tiến Dũng
Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã lựa chọn được 6 biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Điện Lực, Hà Nội với các nội dung cụ thể: Nâng cao nhận thức người học về vai trò, ý nghĩa của Thể dục thể thao, cải tiến nội dung, phương pháp dạy học, tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa..., đồng thời xây dựng nội dung các biện pháp với các khía cạnh: Mục đích, nội dung, đơn vị phối hợp và phương pháp đánh giá trong từng biện pháp.

Từ Khóa: Biện pháp, nâng cao, thể lực chung, sinh viên, Điện lực Hà Nội.

Abstract: Through basic research methods, the project has selected 6 measures to improve general physical fitness for students at Electric Power University, Hanoi with specific contents: Raising learners' awareness of the role, the meaning of Sports, improve the content and teaching methods, Strengthen extracurricular sports activities..., and at the same time, develop the content of measures with the following aspects: Purpose, content, coordinating unit and evaluation method in each measure.

Keywords: Measures, advanced, General physical fitness, students, electric power university.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Điện lực (Electric Power University) trực thuộc Bộ Công thương Việt Nam, là trường đại học định hướng ứng dụng - thực hành, chuyên đào tạo cử nhân và kỹ sư hệ 4.5 năm, được thành lập ngày 19 tháng 5 năm 2006, trên cơ sở nâng cấp trường Cao đẳng Điện lực. Giáo dục thể chất (GDTC) là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo của Nhà trường. Tuy nhiên, trong những năm gần đây công tác GDTC của Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội có những hạn chế. Một trong những nguyên nhân cơ bản là chưa có biện pháp phù hợp để nâng cao thể lực chung cho sinh viên...

Hiện nay, đã có một số công trình khoa học nghiên cứu về lĩnh vực nâng cao hiệu quả công tác GDTC nói chung và thể lực cho học sinh, sinh viên nói riêng tại các Trường Đại học, cao đẳng. Tuy nhiên, do đặc điểm, điều kiện tổ chức triển khai công tác GDTC của mỗi trường khác nhau vì vậy các kết quả nghiên cứu trên chưa phù hợp để áp dụng cho

Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội. Xuất phát từ những lý do nêu trên chúng tôi nhận thấy, việc nghiên cứu, ứng dụng các biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên qua đó nâng cao chất lượng công tác GDTC của trường Đại học Điện Lực là vấn đề cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: 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 trình độ thể lực chung của sinh viên Trường Đại học Điện lực

2.1.1. Thực trạng chương trình GDTC cho sinh viên Trường Đại học Điện lực

Theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, căn cứ vào điều kiện thực tế của nhà trường, chương trình GDTC được bố trí theo 2 nội dung lớn là GDTC chung và GDTC tự chọn với tổng số 150 tiết học. Điểm trung bình

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

chung của 02 nội dung GDTC chung và GDTC tự chọn là điểm kết thúc môn học và được xét cấp chứng chỉ GDTC. Việc thực hiện chương trình GDTC chưa được triệt để, nội

dung phương pháp tổ chức chưa đáp ứng được nhiệm vụ và yêu cầu của công tác GDTC trong nhà trường.

Bảng 1. Nội dung chương trình GDTC trường Đại học Điện Lực

Học kỳ	Môn học	Nội dung				Tổng
		Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra	Tổng	
I	Môn học bắt buộc:					
	Giáo dục thể chất trong trường Đại học và Cao đẳng.	02	-		02	30
	Kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m.	-	06	02	08	
	Kỹ thuật chạy cự ly trung bình.	-	06	02	08	
	Bài thể dục phát triển chung tay không liên hoàn 64 nhịp	-	10	02	12	
II + III	Môn học tự chọn:					
	Khiêu vũ thể thao/Bóng rổ/Bóng chuyền/Bóng đá/Võ/Cờ vua 1	05	49	06	60	60
	Khiêu vũ thể thao/Bóng rổ/Bóng chuyền/Bóng đá/Võ/Cờ vua 2	05	49	06	60	60
	Tổng					150

2.1.2. Thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên GDTC Trường Đại học Điện lực

Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng CSVC phục vụ công tác GDTC trường Đại học Điện Lực

TT	Sân bãi - dụng cụ	Số lượng	Chất lượng
1	Sân bóng chuyền	2	Sân đất
2	Sân bóng rổ	2	Xi măng
3	Sân Cầu lông	2	Xi măng
4	Đường chạy 60 - 100 (m)	1	TB
5	Bàn cờ vua	50	Tốt
6	Bóng chuyền (quả)	30	Tốt
7	Bóng rổ (quả)	30	Tốt
8	Bóng đá (quả)	30	Tốt
9	Đồng hồ bấm giây	5	Tốt

- Về số lượng sân tập: Theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo tất cả các trường đều phải có sân tập đảm bảo từ 3.5m² – 4m²/1 sinh viên, con số này ở Trường Đại học Điện lực là chưa đảm bảo
- Các loại sân như bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, thảm võ... còn quá ít và chiếm tỉ lệ thấp so với sinh viên toàn trường,

- trong khi đó nhu cầu học sinh tham gia tập thể dục, ngoại khoá ngày càng tăng.
- + Số lượng giảng viên của trường có xu hướng giảm trong 03 năm học gần đây trong khi số lượng sinh viên của nhà trường tăng, số lượng sinh viên là 288 sinh viên/ 1 giảng viên, đây vẫn là con số cao so với yêu cầu của Bộ giáo dục và Đào tạo. 100% giảng viên GDTC có trình độ

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học
 thạc sỹ, độ tuổi trung bình của các giảng viên là 25-40 tuổi. Đề tài tổng hợp kết quả đánh giá trình độ thể lực chung của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

2.1.3. Thực trạng trình độ thể lực của sinh viên Trường Đại học Điện lực

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên Trường Đại học Điện lực

Tiêu chuẩn/ Đối tượng		Kết quả kiểm tra			
		Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Nam sinh viên (n=149)					
Tốt	n	25	26	28	22
	%	16.78	17.45	18.79	14.77
Đạt	n	77	75	70	67
	%	157.14	153.06	142.86	136.73
Không đạt	n	47	48	51	60
	%	31.54	32.21	34.23	40.27
Nữ sinh viên (n=142)					
Tốt	n	22	24	24	17
	%	15.49	16.90	16.90	11.97
Đạt	n	69	63	62	62
	%	48.59	44.37	43.66	43.66
Không đạt	n	51	55	56	63
	%	35.92	38.73	39.44	44.37

Qua bảng 3 cho thấy: Sinh viên Trường Đại học Điện lực không đạt tiêu chuẩn RLTT ở các nội dung kiểm tra chiếm tỷ lệ lớn ở cả nam và nữ, do đó chưa đáp ứng được yêu cầu RLTT mà Bộ Giáo dục và Đào tạo đưa ra đối với sinh viên Đại học, Cao đẳng, đặc biệt số đạt tiêu chuẩn RLTT có xu hướng giảm dần với các năm học tiếp theo. Tuy nhiên, số sinh viên đạt tiêu chuẩn RLTT về sức mạnh chiếm tỷ lệ cao.

Từ kết quả đánh giá thực trạng công tác GDTC và trình độ thể lực chung của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi đi đến kết luận sau:

Công tác GDTC trong những năm qua tại trường Đại học Điện Lực được đánh giá là đáp ứng từng phần những yêu cầu đặt ra của nhà trường và chương trình của Bộ. Tuy nhiên vẫn còn những tồn tại nhất định dẫn tới trình độ thể lực chung của sinh viên còn hạn chế. Một trong những nguyên nhân có thể kể tới:

- Một bộ phận không nhỏ sinh viên chưa nhận thức đúng đắn vai trò của tập luyện TDTT, chưa coi trọng tập luyện TDTT để phát triển thể lực

- Cơ sở vật chất, sân bãi, kinh phí dành cho công tác giảng dạy và tập luyện thể thao còn hạn chế.

- Phương pháp tổ chức giảng dạy nội khoá và tổ chức các hoạt động ngoại khoá tại nhà trường chưa đáp ứng nhu cầu tập luyện và rèn luyện thân thể của sinh viên.

- Các giải thể thao thể thao chưa được coi trọng và tổ chức hằng năm, việc thành lập các câu lạc bộ, các môn thể thao thu hút sinh viên có năng khiếu và ham thích tập luyện chưa được coi trọng.

2.2. Lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội

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 các biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội.

Để đảm bảo tính khách quan và khoa học, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các cán bộ quản lý và giảng viên GDTC của Trường Đại

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học học Điện Lực, Hà Nội và các trường trên địa bàn ở bảng 4. bàn bằng phiếu hỏi. Kết quả phỏng vấn trình

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
1	Tuyên truyền giáo dục, nâng cao vai trò, ý nghĩa của công tác TDTT	30	100.00	0	0.00	0	0.00
2	Cải tiến nội dung chương trình môn học GDTC và đổi mới phương pháp dạy học	28	93.33	2	6.67	0	0.00
3	Đổi mới hình thức tổ chức quản lý, hướng dẫn SV tập luyện TDTT ngoại khóa	29	96.67	1	3.37	0	0.00
4	Khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện một môn thể thao tự chọn.	27	90.00	3	10.00	0	0.00
5	Tăng cường tổ chức giải thể thao trong và ngoài trường theo định hướng xã hội hóa.	26	86.67	4	13.33	0	0.00
6	Đảm bảo cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT theo chủ trương xã hội hóa.	29	96.67	1	3.37	0	0.00
7	Tăng cường đội ngũ giảng viên TDTT	12	40.00	8	26.67	10	33.33
8	Tăng cường số tín chỉ môn học GDTC.	10	33.33	16	53.33	4	13.33

Thông qua bảng 4 chúng tôi đã lựa chọn được 6/8 biện pháp được xác định là rất cần thiết và cần thiết (đạt từ 86.67% tán thành trở lên). Các biện pháp được lựa chọn bao gồm:

Biện pháp 1: Tuyên truyền giáo dục, nâng cao vai trò, ý nghĩa của công tác TDTT.

Biện pháp 2: Cải tiến nội dung chương trình môn học GDTC và đổi mới phương pháp dạy học.

Biện pháp 3. Đổi mới hình thức tổ chức quản lý, hướng dẫn SV tập luyện TDTT ngoại khóa.

Biện pháp 4. Khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện một môn thể thao tự chọn.

Biện pháp 5. Tăng cường tổ chức giải thể thao trong và ngoài trường theo định hướng xã hội hóa.

Biện pháp 6. Đảm bảo cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT theo chủ trương xã hội hóa.

2.3. Xây dựng nội dung các giải pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội

2.3.1. Biện pháp 1: Tuyên truyền giáo dục, nâng cao vai trò, ý nghĩa của công tác TDTT.

Mục đích của biện pháp: Nhằm nâng cao nhận thức cho các đối tượng ở Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội tạo tiền đề cho việc triển khai các biện pháp tiếp theo.

Nội dung và cách thực hiện:

- Phối hợp với các phòng ban chức năng đặc biệt là phòng Đào tạo, phòng Công tác HS-SV, Công đoàn và Đoàn Thanh niên nhà trường quán triệt các Chỉ thị, Nghị quyết của Đảng và nhà nước về công tác TDTT trong trường học.

- Giáo viên giảng dạy TDTT phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp SV hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDTT.

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

- Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm, giao Đoàn TN và Khoa thực hiện.

- Khuyến khích SV theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng hàng ngày, đọc sách báo ở thư viện... để tìm hiểu các thông tin TDTT của nước ta và thế giới. Giao cho phòng công tác HSSV thực hiện.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

- Đảng ủy, BGH nhà trường chỉ đạo thực hiện.

- Các phòng chức năng, Khoa GDTC phối hợp thực hiện.

Phương pháp đánh giá kết quả thực hiện biện pháp:

- Thông qua số lượng các nội dung, hình thức tuyên truyền được thực hiện,

- Qua sự biến đổi nhận thức của Sinh viên

2.3.2. Biện pháp 2: Cải tiến nội dung chương trình môn học GDTC và đổi mới phương pháp dạy học:

Mục đích của biện pháp: Nhằm xây dựng chương trình phù hợp với đặc điểm tâm lý, sinh lý và sự yêu thích của SV, đặc điểm nghề nghiệp và điều kiện cụ thể của nhà trường. Đổi mới phương pháp dạy học nhằm tích cực hóa các hoạt động học tập của SV.

Nội dung và cách thực hiện:

- Cải tiến nội dung của chương trình theo hướng tăng thêm các giờ học lý thuyết, chú trọng chất lượng các giờ học thực hành, lược bỏ những nội dung không còn phù hợp, đưa thêm một số nội dung mới tăng sự hấp dẫn tạo hứng thú cho SV, trong học tập và tập luyện thể thao.

- Đưa nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể vào giờ học và nội dung kiểm tra đánh giá môn học.

Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa người học bằng cách: Bổ sung các tiết học lý thuyết vào giảng dạy để SV hiểu rõ mục đích ý nghĩa của việc tập luyện TDTT, tận dụng tối đa thời gian giành cho SV tập luyện, tăng cường sử dụng phương pháp trò chơi và thi đấu, tạo tình huống để SV

tham gia hoạt động tích cực. Chú ý đến việc phát triển thể lực trong mỗi giờ học. Việc kiểm tra đánh giá kết quả học tập của SV phải nghiêm túc khách quan và công bằng.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

- Khoa GDTC xây dựng kế hoạch, triển khai xây dựng, cải tiến nội dung giảng dạy, trình Đảng ủy, Ban Giám hiệu phê duyệt,

- Phối hợp với các phòng chức năng đảm bảo cơ sở vật chất triển khai chương trình giảng dạy.

- Khoa GDTC chỉ đạo giảng viên trong khoa thực hiện.

Phương pháp đánh giá kết quả thực hiện biện pháp:

- Thông qua đổi mới chương trình môn học GDTC.

- Thông qua đổi mới, cải tiến phương pháp giảng dạy môn học GDTC của giảng viên.

2.3.3. Biện pháp 3. Đổi mới hình thức tổ chức quản lý, hướng dẫn SV tập luyện TDTT ngoại khóa

Mục đích của biện pháp: Nhằm tăng cường công tác quản lý và thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT ngoài giờ học mang lại nhiều hiệu quả cao trong công tác TDTT, tạo nhiều cơ hội, điều kiện để SV rèn luyện các phẩm chất, năng lực thông qua các hoạt động tập thể.

Nội dung và cách thực hiện:

- Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý của Tổ môn TDTT, phân công trách nhiệm cho từng nhóm, từng GV bảo đảm hoàn thành nhiệm vụ được giao, tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện TDTT ngoài giờ học.

- Xây dựng câu lạc bộ TDTT ở các liên chi đoàn có GV TDTT và các ủy viên BCH Đoàn trường phụ trách, tiến hành các thủ tục ra nhập chi hội thể thao đại học và chuyên nghiệp Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội là thành viên của Liên chi hội thể thao đại học và chuyên nghiệp.

- Đào tạo đội ngũ cộng tác viên, hướng dẫn viên và cán sự TDTT cho mỗi khoa, liên chi đoàn của SV.

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

- Phát động phong trào thi đua “rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” trong toàn trường, định kỳ tổng kết, tuyên dương khen thưởng và xếp loại cho từng liên chi đoàn, chi đoàn.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

- BCH Đoàn trường và phòng công tác HS - SV phối hợp với Khoa GDTC xây dựng kế hoạch trình Đảng ủy, Ban Giám hiệu phê duyệt.

- Phối hợp với các phòng chức năng đảm bảo cơ sở vật chất triển khai tổ chức.

Phương pháp đánh giá kết quả thực hiện biện pháp: Thông qua đổi mới về hình thức tổ chức và quản lý tập luyện ngoại khóa của sinh viên

2.3.4. Biện pháp 4. Khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện một môn thể thao tự chọn.

Mục đích của biện pháp: Nhằm tạo thói quen cho SV tham gia tập luyện TDTT hàng ngày và tự chọn cho mình một môn thể thao phù hợp với sở thích và điều kiện phát triển thể chất, tăng cường sức khỏe, nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện tay nghề.

Nội dung cách thực hiện:

- SV tự chọn và đăng ký môn thể thao mình ưa thích vào đầu năm học.

- Tổ môn TDTT cử GV tổ chức hướng dẫn, thành lập các câu lạc bộ để thu hút SV.

- Sau mỗi học kỳ tổ chức kiểm tra đánh giá xếp loại, kết quả kiểm tra là điều kiện để SV dự thi học phần tương ứng.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

- BCH Đoàn trường và phòng công tác HS - SV phối hợp với Khoa GDTC xây dựng kế hoạch trình Đảng ủy, Ban Giám hiệu phê duyệt.

- BCH Đoàn trường, phòng công tác HS - SV phối hợp với Khoa GDTC trực tiếp triển khai.

Phương pháp đánh giá kết quả thực hiện biện pháp: Thông qua số lượng sinh viên tập luyện ngoại khóa các môn thể thao

2.3.5. Biện pháp 5. Tăng cường tổ chức giải thể thao trong và ngoài trường theo định hướng xã hội hóa.

Mục đích của biện pháp: Phát huy tính tự giác tích cực trong tập luyện, góp phần giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể, tăng cường mối quan hệ và giao tiếp của SV và nhà trường với các cơ quan TDTT.

Nội dung và cách thực hiện:

- Xây dựng lịch thi đấu các môn thể thao trong và ngoài trường theo như kế hoạch hoạt động TDTT của nhà trường đã được xây dựng ở đầu năm học.

- Khuyến khích các khoa tự tổ chức các giải thể thao nhằm tìm ra các hạt nhân, các SV có năng khiếu. GV TDTT đóng vai trò là cố vấn chuyên môn trong các hoạt động này.

- Duy trì việc tổ chức các giải thể thao truyền thống của nhà trường hàng năm, như giải bóng đá truyền thống. Định kỳ hai năm một lần tổ chức Đại hội TDTT SV toàn trường coi đây là ngày hội thể thao lớn nhất của tuổi trẻ Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội. Đồng thời kết hợp nội dung giáo dục quốc phòng (GDQP) tổ chức Hội thể thao Quốc phòng trong dịp 22 - 12.

- Thành lập đội tuyển thể thao mũi nhọn, có kế hoạch tập luyện thường xuyên sẵn sàng tham gia thi đấu ở cấp trên khi có yêu cầu.

- Vận động, thuyết phục các nhà tài trợ trong và ngoài trường, đặc biệt là các đối tác của nhà trường cho các giải thi đấu và các đội tuyển thể thao nhà trường.

- Tuyên truyền, giải thích về ý nghĩa tập luyện TDTT cho cán bộ lãnh đạo quản lý. Tổ chức các giải thể thao cho cán bộ quản lý, cán bộ GV để tập luyện nâng cao sức khỏe, hiệu được và quan tâm đến công tác TDTT.

- Thành lập ngày Hội thể thao Đại học và chuyên nghiệp Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội và xin ra nhập Hội thể thao Đại học và chuyên nghiệp Việt Nam.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

- BGH trực tiếp chỉ đạo, xây dựng chủ trương.

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

- Các phòng, khoa, ban chức năng, Đoàn trường triển khai thực hiện cụ thể.

Phương pháp đánh giá kết quả thực hiện biện pháp: Thông qua số lượng giải thi đấu, trận thi đấu trong và ngoài trường đã tổ chức và tham gia.

2.3.6. Biện pháp 6. Đảm bảo cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT theo chủ trương xã hội hóa.

Mục đích của biện pháp: Nhằm nâng cao số lượng, chất lượng sân tập, trang thiết bị kỹ thuật dùng cho giảng dạy, tập luyện TDTT và tạo được nguồn kinh phí đáp ứng nhu cầu tập luyện của SV.

Nội dung và cách thực hiện:

- Xây dựng mới, cải tạo và nâng cấp sân tập, tận dụng tối đa điều kiện của nhà trường phục vụ tốt cho công tác TDTT.

- Mua sắm trang thiết bị, dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện đủ về số lượng đảm bảo về chất lượng.

- Tận dụng tối đa định mức kinh phí của nhà trường dành cho công tác TDTT, đồng thời vận động nguồn tài trợ của tổ chức, cá nhân trong và ngoài trường.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

- BGH trực tiếp chỉ đạo, xây dựng chủ trương.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và đào tạo, “Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008” Ban hành “*Quy định về đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*”.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học, Thông tư số 25/2015/TT- BGDDT, ngày 14/10/2015.*

3. Thủ tướng Chính phủ (2015), *Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường, Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31/01/2015.*

4. Thủ tướng Chính phủ (2016), “Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016” phê duyệt “*Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025*”.

Nguồn bài báo: Nguyễn Tiến Dũng (2015), Bài báo được trích từ kết quả luận văn Thạc sỹ Khoa học giáo dục: “*Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội*”, luận văn đã bảo vệ thành công tại trường Đại học Thủ đô.

Ngày nhận bài: 01/04/2024, Ngày đánh giá: 27/4/2024, Ngày duyệt đăng: 02/05/2024.

- Các phòng, khoa, ban chức năng, Đoàn trường triển khai thực hiện cụ thể.

Phương pháp đánh giá kết quả thực hiện biện pháp: Thông qua tổng số lượng cơ sở vật chất được đầu tư, nâng cấp sửa chữa và tổng kinh phí huy động được cho hoạt động TDTT của Nhà trường

3. KẾT LUẬN

- Đánh giá thực trạng công tác GDTC cho sinh viên trường Đại học Điện lực cho thấy: Chương trình GDTC cho sinh viên Trường Đại học Điện lực đã thực hiện theo đúng quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, Cơ sở vật chất và đội ngũ giáo viên, về cơ bản có thể đáp ứng được yêu cầu của công tác GDTC, tuy nhiên để đáp ứng như cầu tập luyện ngày càng tăng của sinh viên, Nhà trường cần có sự đầu tư hơn nữa. Sinh viên Trường Đại học Điện lực không đạt tiêu chuẩn RLTT ở các nội dung kiểm tra chiếm tỷ lệ lớn ở cả nam và nữ, do đó chưa đáp ứng được yêu cầu RLTT mà Bộ Giáo dục và Đào tạo đưa ra đối với sinh viên Đại học, Cao đẳng.

- Thông qua các phương pháp phân tích tư liệu, phỏng vấn theo phiếu và trao đổi ý kiến chuyên gia, đề tài đã lựa chọn được 6 biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm nhất trường Đại học Điện lực.

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP ĐẬP BÓNG Ở VỊ TRÍ SỐ 4 CHO NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

APPLYING AND EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF SPIKING EXERCISES AT POSITION 4 FOR FEMALE STUDENTS OF VOLLEYBALL TEAM OF HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Lê Thị Thu Hương, ThS. Lê Duy Linh
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

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 đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội. 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 đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền của Nhà trường.

Từ khóa: Bài tập, đập bóng vị trí số 4, Bóng chuyền, sinh viên, trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Abstract: Using regular scientific research methods, the study has selected 12 exercises to improve the efficiency of spiking the ball at position 4 for female students of the volleyball team at Hanoi University of Physical Education and Sports. Through the application of exercises during pedagogical experiments, it has clearly confirmed the effectiveness in improving the efficiency of spiking the ball at position 4 for female students of the university's volleyball team.

Keywords: Exercise, spiking the ball at position 4, Volleyball, student, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bóng chuyền, đập bóng thường được sử dụng ở vị trí số 4 bởi vì ở vị trí này rất thuận lợi trong tấn công, gần chuyền hai là trung tâm để tổ chức tấn công và phối hợp chiến thuật nhanh biến hoá: góc độ đập bóng rộng có thể đập bóng theo nhiều hướng khác nhau.

Qua khảo sát sơ bộ chúng tôi nhận thấy, hiệu quả kỹ thuật đập bóng vị trí số 4 của nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội còn nhiều hạn chế như: Chạy bước đà chưa đúng, tầm tiếp xúc bóng chưa chuẩn xác, sự phối hợp chuyền 2 và người đập chưa có sự ăn ý... Do vậy, để nâng cao hiệu quả huấn luyện và bổ sung lực lượng kế cận cho tuyển trên, thì việc lựa chọn những phương tiện chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện là vấn đề vô cùng cấp thiết.

Trong thực tế đã có nhiều công trình nghiên cứu về các kỹ thuật đập bóng của các

tác giả như: Đặng Hùng Mạnh, Trần Chí Công... nhưng chưa có tác giả nào nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng là sinh viên đội tuyển Bóng chuyền nữ trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc "*Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội*" 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

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

2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

** Phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu*

Qua tham khảo tài liệu và phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên bóng chuyền trên địa bàn Thành phố Hà Nội, chúng tôi đã lựa chọn được các test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội. Kết quả như trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Test	Rất quan Trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy dễ quạt (s)	16	53.33	12	40	2	6.67
2	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (quả)	11	36.67	11	36.67	8	26.67
3	Di chuyển ngang 6 m (s)	16	53.33	12	40	2	6.67
4	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	27	90	2	6.67	1	3.33
5	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	28	93.33	2	6.67	0	0
6	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	30	100.00	0	0.00	0	0.00

Thông qua kết quả phỏng vấn trên chúng tôi đã lựa chọn được 3 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 đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu. Các test gồm:

1. Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (lần).
2. Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (lần).

3. Nhảy dây đôi 30 lần (s)

** Xác định tính thông báo của các test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 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 2.

Bảng 2. Hệ số tương quan của các test lựa chọn đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4. với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu (n=18)

TT	Nội dung test	r	P
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	0.896	< 0.05
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	0.895	< 0.05
3	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	0.874	< 0.05

Kết quả bảng 2, cho thấy, cả 03 test đều đảm bảo đủ độ tin cậy, đảm bảo tính thông báo cho phép sử dụng trong thực tiễn.

** Đánh giá độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu.*

Tuần tự lập test của các đối tượng và quãng nghỉ giữa hai lần lập test và điều kiện

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

kiểm tra đều được đảm bảo như nhau giữa hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu

TT	Các Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.45 $\pm$ 1.15	6.57 $\pm$ 1.22	0.827
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.32 $\pm$ 1.13	6.35 $\pm$ 1.18	0.837
3	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	25.24 $\pm$ 3.25	25.18 $\pm$ 3.28	0.856

Kết quả bảng 2.3 cho thấy: Ở cả 3 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 03 test này trong việc đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu

2.2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội

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 ứng dụng trong giảng dạy nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập, đề tài tiến hành phỏng vấn 24 huấn luyện viên, giáo viên có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện Bóng chuyền trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu (n=24)

TT	Các bài tập	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
1	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống	18	75	10	55,6	4	22,2	2	11,1	2	11,1
2	Gánh tạ bật nhảy	23	95,8	14	60,8	5	21,8	3	13,1	1	4,3
3	Nhảy cóc	13	54,1	3	23,1	5	38,4	2	15,4	3	23,1
4	Ném bóng nhồi qua lưới	12	50	6	50	6	50	-	-	-	-
5	Kéo căng dây cao su xoay bả vai	16	66,6	3	18,8	8	50	4	25	1	6,2
6	Nằm ngửa gấp bụng	19	79,1	13	68,4	4	21	2	10,6	-	-
7	Đập bóng qua lưới có người chắn	13	12,5	3	23,1	5	38,4	2	15,4	3	23,1
8	Đập bóng treo	20	83,3	10	50	3	15	5	25	2	10
9	Gõ đệm và phòng thủ	13	54,1	2	15,4	3	38,4	3	23,1	5	12,5
10	Phát bóng cao tay	11	45,8	5	45,4	6	54,6	-	-	-	-

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

TT	Các bài tập	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
11	Tự tung bóng đập qua lưới	19	79,1	4	21	13	68,4	-	-	2	10,6
12	Đập bóng liên tục	8	33,3	3	37,5	2	20	1	12,5	2	20
13	Đập bóng kết hợp kỹ thuật khác	15	62,5	5	33,3	5	33,3	2	13,4	3	20
14	Đập bóng tung	6	25	2	33,3	1	16,7	-	-	3	50
15	Đập bóng nhiều lần có chuyển hai	20	83,3	6	30	10	50	4	20	-	-
16	Đập bóng xa lưới	24	100	20	83,4	2	8,3	2	8,3	-	-
17	Đập bóng mô phỏng động tác	8	33,3	2	20	2	20	4	50		
18	Bật hồ cát	17	70,8	8	47	5	29,4	1	5,9	3	17,7
19	Nhảy dây	4	16,6	-	-	2	50	1	25	1	25
20	Co tay xà đơn	15	62,5	3	20	5	33,3	4	26,7	3	20
21	Cầm tạ đơn gập duỗi cổ tay	4	16,6	-	-	2	50	1	25	1	25
22	Nằm xấp chống đẩy	5	20,8	3	60	2	40	-	-	-	-
23	Chạy cây thông	10	41,6	4	40	3	30	1	10	2	20
24	Bài tập thi đấu	22	91,6	17	77,3	3	13,7	2	9	-	-

Thông qua số liệu đã thu được từ phỏng vấn chúng ta thấy có 12/24 bài tập được tán thành với 60% trở lên ở mức độ quan trọng và rất quan trọng. Do đó chúng tôi lựa chọn những bài tập này để huấn luyện nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm:

Nhóm bài tập thể lực

1. Gánh tạ bật nhảy
2. Kéo dây cao su xoay bả vai
3. Co tay xà đơn
4. Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống
5. Bật hồ cát
6. Nằm ngửa gập bụng

Nhóm bài tập kỹ thuật

7. Đập bóng xa lưới
8. Tự tung bóng đập qua lưới
9. Đập bóng treo
10. Đập bóng nhiều lần có chuyển hai

11. Đập bóng kết hợp với một số kỹ thuật khác.

12. Các bài tập thi đấu

2.3. Ứng dụng và đánh giá các bài tập đã lựa chọn nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm.

- **Đối tượng thực nghiệm:** Gồm 18 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội và được chia làm hai nhóm.

+ **Nhóm đối chứng:** Gồm 9 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội tập luyện theo các bài tập cũ của Nhà trường.

+ **Nhóm thực nghiệm:** Gồm 9 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại

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

học sư phạm TDDT Hà Nội tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

- Thời gian thực nghiệm: 4 tháng (Từ tháng 1 - 4/2020), mỗi tuần tập 3 buổi.

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 12 bài tập mà qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn. Trong mỗi buổi tập tiến hành 2- 4 bài tập bài 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 test chuyên môn 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 đã 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.

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm ($n_A = n_B = 9$)

TT	Các Test	Nhóm ĐC (n=9)	Nhóm TN (n=9)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	t
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.58 $\pm$ 1.22	6.55 $\pm$ 1.15	0.817	>0.05
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.35 $\pm$ 1.18	6.32 $\pm$ 1.13	0.826	>0.05
3	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	25.18 $\pm$ 3.26	25.20 $\pm$ 3.28	0.836	>0.05

Qua bảng 5 cho thấy: Trước thực nghiệm 3 test $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. hay nói cách khác thành tích của 2 nhóm là tương đương nhau. Điều đó có nghĩa, trước khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, khả năng đập

bóng ở vị trí số 4 của hai nhóm không có sự khác biệt.

* Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

Kết quả thu được sau TN được trình bày tại bảng 6, bảng 7 và biểu đồ 1.

Bảng 6. So sánh kết quả kiểm tra Sau thực nghiệm ($n_A = n_B = 9$)

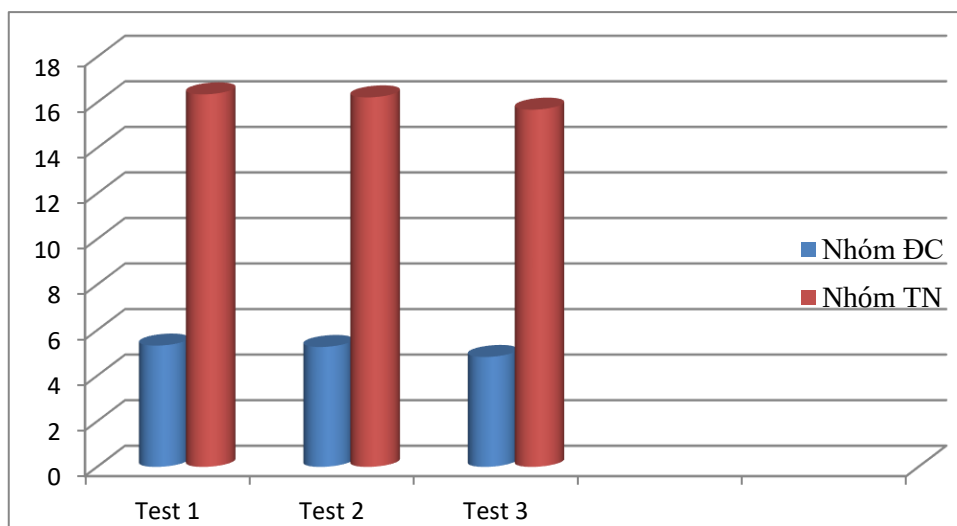
TT	Các Test	Nhóm ĐC (n=9)	Nhóm TN (n=9)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	t
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	7.02 $\pm$ 1.18	8.68 $\pm$ 1.06	2.685	<0.05
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.98 $\pm$ 1.21	8.12 $\pm$ 1.02	2.679	<0.05
3	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	24.85 $\pm$ 3.21	22.16 $\pm$ 2.23	2.236	<0.05

Bảng 7. Kết quả đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trước và sau thực nghiệm sư phạm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng (n= 9) (tbảng với $p < 0.05 = 2.020$)		W	Nhóm thực nghiệm (n= 9) (tbảng với $p < 0.05 = 2.020$)		W
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.58 $\pm$ 1.22	7.02 $\pm$ 1.18	5.362	6.55 $\pm$ 1.15	8.68 $\pm$ 1.06	16.358

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

TT	Test	Nhóm đối chứng (n= 9) (tbằng với $p<0.05=2.020$)		W	Nhóm thực nghiệm (n= 9) (tbằng với $p<0.05=2.020$)		W
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.35 ± 1.18	6.98 ± 1.21	5.265	6.32 ± 1.13	8.12 ± 1.02	16.225
3	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	25.18 ± 3.26	24.85 ± 3.12	4.826	25.20 ± 3.28	22.16 ± 2.23	15.685



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

Kết quả thu được ở bảng 6, bảng 7 và biểu đồ 1 cho thấy, các test đều thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p<0.05$.

Diễn biến thành tích đạt được của cả 03 test nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của 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 nâng cao được hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng

chuyên trường ĐHSPT TDTT Hà Nội một cách rõ rệt.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Sau 4 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 đập bóng ở vị trí số 4 cho cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội với giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P<0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Huy Châm – Hà Mạnh Thư (1989), *Chiến thuật bóng chuyên*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Klesep. Iu.N - Airianx A.G (1997), *Bóng chuyên*, Dịch: Đinh Lãm - Xuân Ngà - Hữu Hùng - Nghiêm Thúc, Nxb TDTT, Hà Nội.

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

4. Trần Đức Phần - Phan Hồng Minh - Nguyễn Danh Thái (2001), “Về năng lực thi đấu của VĐV Bóng chuyền”, *Thông tin khoa học TDTT - Chuyên đề Bóng chuyền*, Viện khoa học TDTT Hà Nội (4).

5. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Lê Thị Thu Hương (2020), Trích từ đề tài cấp cơ sở: “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội*”.

Ngày nhận bài: 02/04/2024, Ngày đánh giá: 05/05/2024, Ngày duyệt đăng: 20/05/2024.

THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG KHOÁ 49 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

THE REALITY OF PROFESSIONAL ENDURANCE OF MALE STUDENTS SPECIALIZING IN BADMINTON COURSE 49 AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Ngô Thế Phương

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài lựa chọn được 04 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá sức bền chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Kết quả cho thấy, sức bền chuyên môn của đối tượng nghiên cứu còn yếu kém, chưa đáp ứng được yêu cầu của tập luyện và thi môn Cầu lông trong giai đoạn hiện nay.

Từ khóa: Thực trạng, Cầu lông, Sức bền chuyên môn, Nam sinh viên, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Abstract: Based on theory and practice, the study has selected 4 tests that ensure reliability and the necessary informational value to be applied in practice for testing and evaluating the specialized endurance of male students majoring in badminton, Course 49, at Hanoi University of Physical Education and Sports. The results show that the professional endurance of the research subjects is still weak and does not meet the training and competition requirements for badminton in the current period.

Keyword: Reality, Badminton, Professional endurance, Male students, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện Cầu lông cũng như các môn thể thao khác được hình thành từ việc giảng dạy, huấn luyện các yếu tố: Thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý. Giảng dạy và huấn luyện thể lực trong Cầu lông có nhiệm vụ phát triển toàn diện và củng cố sức khỏe, nâng cao khả năng chức phận và các tố chất vận động, việc giải quyết các nhiệm vụ này được thực hiện trong quá trình huấn luyện thể lực chung và chuyên môn. Huấn luyện thể lực chuyên môn được thực hiện gắn chặt với việc tiếp thu và hoàn thiện các kỹ năng, kỹ xảo vận động.

Trong thực tế, qua quan sát các buổi tập và thi đấu của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao (TDTT) Hà Nội, chúng tôi nhận thấy, các em sinh viên bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và thể lực đặc biệt là sức bền chuyên môn (SBCM). SBCM là

một yếu tố riêng biệt mang tính chất đặc thù của môn thể thao Cầu lông, tuy nhiên trong công tác giảng dạy và huấn luyện thể lực cho nam sinh viên việc phát triển SBCM còn bị xem nhẹ, các bài tập được sử dụng chưa đồng bộ, chưa có hệ thống và chưa được sắp xếp một cách có khoa học. Chính vì vậy, trình độ SBCM chưa cao, chưa đáp ứng được hoạt động đặc thù của môn Cầu lông. Do đó việc phát triển SBCM cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội là một vấn đề hết sức cần thiết.

Ở Việt Nam, vấn đề này được rất nhiều tác giả đã nghiên cứu ở các đối tượng khác nhau: Nguyễn Hạc Thuý (1997) với cuốn “Huấn luyện kỹ, chiến thuật Cầu lông hiện đại”, Lê Hồng Sơn (1998) với đề tài “Nghiên cứu ứng dụng một số test trong tuyển chọn nam VĐV Cầu lông trẻ lứa tuổi 12 - 13”, Nguyễn Hạc Thuý - Nguyễn Quý Bình (2000)... các tác giả đã nghiên cứu về các lĩnh

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

vực như tuyển chọn ban đầu, xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn, đánh giá trình độ tập luyện, lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho VĐV Cầu lông... Tuy nhiên, việc lựa chọn các bài tập phát triển SBCM cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội thì chưa có công trình nghiên cứu nào đề cập tới.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*”.

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

tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định các test đánh giá SBCM của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường ĐHSPTDTT Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn test

Để tìm được các test phù hợp trong đánh giá SBCM cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, HLV, các nhà chuyên môn, các nhà quản lý bằng phiếu hỏi. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá SBCM

của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Test	Lần 1 (n=26)		Lần 2 (n=24)	
		n	%	n	%
1	Luân phiên giậm nhảy vọt cầu bên phải, trái bắt chéo qua đầu mạnh 30 lần/bên (s).	68	86.61	67	85.42
2	Di chuyển luân phiên đập phải, đỡ bả nhỏ (lần/2 phút).	71	89.46	69	89.58
3	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần).	56	64.46	37	63.54
4	Di chuyển ngang sân đơn 30 lần (s).	64	81.73	60	74.29
5	Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu 1 phút (lần).	69	87.57	63	83.33
6	Di chuyển ngang sân đơn lăng vọt phải trái 50 lần (s).	39	48.38	39	65.62
7	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s).	70	88.53	68	86.45
8	Nhảy dây đơn 1 phút (lần).	57	66.34	39	65.62
9	Bật nhảy đập cầu mạnh 40 quả (s).	66	83.84	47	69.16

Qua bảng 1 cho thấy: Sau 2 lần phỏng vấn các ý kiến trả lời đều thể hiện sự đồng thuận cao. Theo nguyên tắc lựa chọn đã đề ra, đề tài đã lựa chọn được 6 test để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá SBCM của đối tượng nghiên cứu, đó là các test: 1, 2, 4, 5, 7, 9.

2.1.2. Xác định độ tin cậy của các test

Để xác định độ tin cậy của 6 test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm bằng phương pháp test lặp lại cách nhau 7 ngày đối tượng nghiên cứu của đề tài. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

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

Bảng 2. Hệ số tương quan giữa hai lần lập test đánh giá SBCM của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (n=16)

TT	Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r	p
1	Luân phiên giậm nhảy vút cầu bên phải, trái bắt chéo qua đầu 40 lần/bên (s).	59.28±1.06	60.08±1.12	0.859	<0.05
2	Di chuyển luân phiên đập phải, đỡ bả nhỏ (lần/2 phút).	14.20±8.08	14.72±4.35	0.483	>0.05
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 40 quả (s).	88.27±8.08	88.31±8.11	0.619	>0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s).	60.39±1.42	40.52±1.44	0.828	<0.05
5	Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu 1 phút (lần).	37.0±2.0	38.0±3.0	0.837	<0.05
6	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s).	65.38±1.24	66.08±1.32	0.872	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy, trong 6 test đã lựa chọn qua phỏng vấn, có 4 test đạt độ tin cậy $r > 0.8$ với $P < 0.05$ có 2 test không đạt yêu cầu ($r < 0.8$) nên bị loại vì không đạt được độ tin cậy cần thiết để sử dụng. Vì vậy, đề tài sử dụng 4 test đó là các test:

- Luân phiên giậm nhảy vút cầu bên phải, trái bắt chéo qua đầu 40 lần/bên (s).
- Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s).
- Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu 1 phút (lần).

Bảng 3. Mối tương quan giữa các test với thành tích thi đấu của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (n=16)

TT	Test	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$	r	P
1	Luân phiên giậm nhảy vút cầu bên phải, trái bắt chéo qua đầu 40 lần/bên (s).	59.28 ± 1.06	0.814	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s).	60.39 ± 1.42	0.829	<0.05
3	Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu 1 phút (lần).	37.0 ± 2.0	0.821	<0.05
4	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s).	65.38 ± 1.24	0.818	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Cả 4 test đã lựa chọn có đủ tính thông báo cần thiết ($r > 0.8$ với $P < 0.05$), có nghĩa là mối tương quan giữa kết quả lập test với thành tích thi đấu của các sinh viên là tương quan chặt, cho phép sử dụng để kiểm tra, đánh giá SBCM cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 của Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

- Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s).

2.1.3. Tính thông báo của các test đã lựa chọn

Nhằm xác định một cách chính xác tính thông báo của các test đã lựa chọn, đề tài sử dụng số liệu thu được ở lần lập test thứ nhất, sau đó tính hệ số tương quan giữa kết quả lập test của 4 test đó với thành tích thi đấu. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3.

2.1.4. Xác định chuẩn điểm đánh giá SBCM của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể, tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau do đó để đánh giá tổng hợp thì chưa đảm bảo chính xác.

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

Đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

2.1.5. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá SBCM của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá, xếp loại tổng hợp SBCM của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 40)
1	Tốt	≥ 36
2	Khá	28 - 35
3	Trung bình	20 - 27
4	Yếu	12 - 19
5	Kém	< 12

Kết quả thu được qua các bảng trên rất thuận tiện để sử dụng trong việc đánh giá, phân loại trình độ của từng nội dung kiểm tra SBCM đồng thời nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu, tham khảo trong thực tiễn huấn luyện và đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu.

2.2. Đánh giá thực trạng SBCM của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Đề tài tiến hành kiểm tra trên 16 nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Sau đó, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp để xác định thực trạng SBCM của đối tượng nghiên cứu, kết quả trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Thực trạng kết quả xếp loại SBCM của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (n=16)

TT	Xếp loại	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	5.5%
2	Khá	3	18.75%
3	Trung bình	6	37.5%
4	Yếu	5	31.2%
5	Kém	2	12.5%

Qua kết quả ở bảng 7 cho thấy, tỷ lệ xếp loại SBCM của đối tượng nghiên cứu ở mức khá và tốt là rất thấp: Loại tốt đạt 5.5%, loại khá đạt 18.75%, loại trung bình đạt 37.5%, loại yếu chiếm tỷ lệ 31.2%, loại kém chiếm 12.5%. Như vậy có thể nói SBCM của đối tượng nghiên cứu còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập hợp lý để phát triển SBCM cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

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

**Bảng 4. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá SBCM của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Luân phiên giậm nhảy vệt cầu bên phải, trái bắt chéo qua đầu 40 lần/bên (s).	> 60.48	59.42 - 60.48	58.23 - 59.41	57.16 - 58.22	< 57.16
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s).	> 62.43	61.11 - 62.43	59.68 - 61.10	58.25 - 59.67	< 58.25
3	Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu 1 phút (lần).	< 34	34 - 35	36 - 37	38 - 39	> 39
4	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s).	> 67.25	66.01 - 67.25	64.76 - 66.0	63.53 - 64.75	< 63.53

**Bảng 5. Bảng điểm đánh giá SBCM của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Luân phiên giậm nhảy vệt cầu bên phải, trái bắt chéo qua đầu 40 lần/bên (s).	>60.73	60.73	60.20	59.67	59.14	58.61	58.08	57.55	57.02	<57.02
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s).	>42.88	42.88	42.17	41.46	40.75	40.04	39.33	38.62	37.91	<37.91
3	Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu 1 phút (lần).	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
4	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s).	>47.45	47.45	46.83	46.21	45.69	45.07	44.45	43.83	43.21	<43.21

3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn được 04 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để kiểm tra, đánh giá SBCM cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Đồng thời đã phân loại tiêu chuẩn đánh giá SBCM và xây dựng được bảng điểm tổng hợp đánh giá, xếp loại tổng hợp SBCM của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

- Sức bền chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội còn thấp, chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập hợp lý để phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Thị Đông (2005), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Hường Xuân Nguyên - Mai Thị Ngoãn (2010), *Giáo trình Cầu lông*, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, Nxb TDTT Hà Nội.
- 4 Nguyễn Duy Quyết (2022), *Phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Lê Thanh (2010), *Giáo trình toán học thống kê*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Ngô Thế Phương (2018), Bài báo được trích từ luận văn Thạc sỹ Giáo dục học: “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*”. Luận văn đã được thông qua trước Hội đồng khoa học Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 20/04/2024, Ngày đánh giá: 10/05/2024, Ngày duyệt đăng: 21/05/2024.

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP TỔ CHỨC TẬP LUYỆN THỂ THAO NGOẠI KHÓA NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC, HÀ NỘI

SELECTING EXTRACURRICULAR SPORTS TRAINING METHODS TO IMPROVE GENERAL PHYSICAL FITNESS FOR STUDENTS AT ELECTRIC POWER UNIVERSITY

ThS. Phạm Quang Mạnh
Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã lựa chọn được 6 biện pháp tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội. Các biện pháp được xây dựng nội dung và hướng dẫn cụ thể, thuận lợi ứng dụng vào thực tiễn triển khai chương trình GDTC tại Nhà trường qua đó nâng cao thể lực chung cho sinh viên.

Từ khóa: Biện pháp, tập luyện thể thao ngoại khóa, thể lực chung, sinh viên, trường Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội.

Abstract: Through fundamental research methods, the study has selected 6 methods for organizing extracurricular sports training to improve the general fitness for students at Electric Power University, Hanoi. The methods have been developed with specific content and guidelines, making them easy to apply in the practical implementation of the physical education program at the university, thereby enhancing the general fitness of the students.

Keywords: Measure, extracurricular sports training, General physical fitness, student, Electric Power University, Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế hiện nay, môn học GDTC nội khóa, thời gian dành cho tập luyện TDDT còn hạn chế, điều kiện CSVC tại nhiều trường không đảm bảo để tổ chức tập luyện. Do vậy, để nâng cao mật độ vận động, tăng thời gian tập luyện TDDT qua đó nâng cao thể lực cho sinh viên cần tăng cường tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa. Các hoạt động TDDT ngoại khóa bao gồm thể dục trước giờ, thể dục giữa giờ, trò chơi vận động và có thể đưa vào các môn thể thao tự chọn theo các nhóm ở trường.

Với thực trạng hiện nay tại nhiều trường đại học nói chung và trường Đại học Điện lực nói riêng, vấn đề tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa còn nhiều hạn chế, chưa có hình thức tổ chức và cơ chế vận hành phù hợp. Do đó, việc nghiên cứu lựa chọn, xây dựng nội dung các biện pháp tổ chức tập luyện TDDT ngoại khóa, nâng cao thể lực chung sinh viên của Nhà trường phù hợp với điều kiện thực tiễn là một yêu cầu thực tiễn cấp thiết hiện nay

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng hoạt động TDDT ngoại khóa Trường Đại học Điện Lực

2.1.1. Thực trạng CSVC, đội ngũ giảng viên GDTC Trường Đại học Điện lực

+ Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC nói chung và hoạt động TDDT ngoại khóa nói riêng còn có nhiều hạn chế.

- Về số lượng sân tập: Theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo tất cả các trường đều phải có sân tập đảm bảo từ $3.5m^2 - 4m^2/1$ sinh viên, con số này ở Trường Đại học Điện lực là chưa đảm bảo.

- Các loại sân như bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, Cầu lông... còn quá ít và chiếm tỉ lệ thấp so với sinh viên toàn trường, trong khi đó nhu cầu học sinh tham gia tập thể dục, ngoại khóa ngày càng tăng.

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

+ Số lượng giảng viên của trường có xu hướng giảm trong 03 năm học gần đây trong khi số lượng sinh viên của nhà trường tăng, số lượng sinh viên là 288 sinh viên/ 1 giảng viên, đây vẫn là con số cao so với yêu cầu của Bộ giáo dục và Đào tạo.

100% giảng viên GDTC có trình độ thạc sỹ, độ tuổi trung bình của các giảng viên là 25-40 tuổi, đây là một ưu thế lớn bởi là lực lượng giảng viên có thời gian công tác lâu năm nên kinh nghiệm giảng dạy phong phú.

2.1.2. Thực trạng về nhu cầu tập luyện ngoại khoá các môn thể thao của sinh viên trường Đại học Điện Lực

Để tìm hiểu về tâm tư và nhu cầu tập luyện ngoại khoá cũng như nhu cầu, sự ham thích tập luyện các môn thể thao của học sinh trường Đại học Điện Lực, đề tài tiến hành điều tra thực trạng việc tập luyện ngoại khoá thông qua hình thức phiếu phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn của đề tài là 450 học sinh hiện đang học năm thứ Nhất đến năm thứ 3 tại trường Đại học Điện Lực. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Điện Lực (n = 450)

TT	Nội dung phỏng vấn	Năm thứ Nhất (n = 150)		Năm thứ Hai (n = 150)		Năm thứ Ba (n = 150)		Tổng cộng (n = 450)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Động cơ tập luyện TDTT:								
	- Ham thích.	66	44.00	71	47.33	62	41.33	199	44.22
	- Nhận thấy tác dụng của RLTT.	38	25.33	35	23.33	58	38.67	131	29.11
	- Bắt buộc.	15	10.00	18	12.00	9	6.00	42	9.33
	- Không có điều kiện.	31	20.67	26	17.34	21	14.00	78	17.34
2	Số sinh viên tập luyện ngoại khoá:								
	- Thường xuyên.	81	54.00	78	52.00	58	38.67	217	42.22
	- Thỉnh thoảng.	65	43.33	59	39.33	55	36.67	179	39.78
	- Không tập.	4	2.67	13	8.67	37	24.66	54	12.00
3	Yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khoá:								
	- Không có giáo viên hướng dẫn.	58	38.67	61	40.67	59	39.33	178	39.56
	- Không có thời gian.	16	10.67	18	12.00	19	12.67	53	11.78
	- Không có đủ điều kiện sân bãi dụng cụ tập luyện.	51	34.00	54	36.00	52	34.67	157	34.89
	- Không được sự ủng hộ bạn bè.	10	6.66	12	8.00	11	7.33	33	7.33
	- Không ham thích môn thể thao nào.	15	10.00	5	3.33	9	6.00	29	6.44
4	Sự ham thích tập luyện các môn thể thao:								
	- Thích.	130	86.67	135	90.00	133	88.67	398	88.44
	- Không thích.	20	13.33	15	10.00	17	11.33	52	11.56
5	Nhu cầu tham gia tập luyện tại CLB thể thao.								
	- Rất muốn.	132	88.00	134	89.33	129	86.00	395	87.78
	- Bình thường.	12	8.00	14	9.33	18	12.00	44	9.78
	- Không cần thiết.	6	4.00	2	1.34	3	2.00	11	2.44

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy:

- Động cơ tập luyện của học sinh chủ yếu là do ham thích thể thao (chiếm 44.22%).
- Hoạt động ngoại khóa, tự tập luyện của học sinh, thì tỷ lệ học sinh được hỏi không tập TDTT cũng chiếm tỷ lệ 36.00%, số tập thường

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

xuyên chiếm 42.22%. Những yếu tố được đánh giá là ảnh hưởng đến tập luyện ngoại khóa, rèn luyện thân thể của học sinh là không có tổ chức, giáo viên hướng dẫn, không có điều kiện sân bãi dụng cụ và cũng một phần do chương trình học tập nặng nề nên thiếu thời gian.

- Nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức CLB, lớp ngoại khóa có giáo viên hướng dẫn thì được học sinh đánh giá rất cao, số phiếu hỏi có nguyện vọng tham gia chiếm đến 87.78%, trong đó học sinh Năm thứ Hai chiếm đến 89.33%.

2.2. Lựa chọn biện pháp tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội

Căn cứ từ kết quả đánh giá những tồn tại trong việc tổ chức hoạt động ngoại khóa tại trường Đại học Điện lực: Cơ sở vật chất còn hạn

chế về số lượng, chất lượng, Số lượng và cơ chế hoạt động của các CLB ngoại khóa TDTT chưa thực sự phù hợp, Các giải đấu TDTT chưa được tổ chức thường xuyên chưa đầy mạnh được phong trào tập luyện TDTT trong sinh viên... Đề tài tiến hành tổng hợp và đề xuất các biện pháp tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội

Nhằm đảm bảo tính khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn về các biện pháp phát triển phong trào ngoại khóa TDTT để có thể lựa chọn được những biện pháp tốt nhất, phù hợp với điều kiện hiện nay đối với công tác GDTC trường Đại học Điện Lực, Hà Nội. Đối tượng phỏng vấn là các chuyên gia đã qua thực tiễn giảng dạy môn GDTC, giảng viên trường ĐSVPT TDTT Hà Nội... Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (n=30)					
		Rất cần thiết	Tỷ lệ (%)	Cần thiết	Tỷ lệ (%)	Không cần thiết	Tỷ lệ (%)
1	Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của việc tập luyện TDTT và hoạt động thể thao ngoại khóa	26	86.67	3	10.00	1	3.33
2	Cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để CSVC phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa	28	93.33	2	6.67	0	0
3	Đổi mới hình thức tổ chức dạy học môn GDTC chính khóa	12	40.00	5	16.67	13	43.33
4	Điều chỉnh cơ cấu tổ chức quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ cho giáo viên TDTT	25	83.33	4	13.33	1	3.33
5	Duy trì hoạt động các CLB thể thao trong Nhà trường	27	90.00	2	6.67	1	3.33
6	Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải TDTT .	26	86.67	2	6.67	2	6.67
7	Xây dựng cơ chế chính sách hợp lý cho các đối tượng khi tham gia sinh hoạt CLB thể thao	25	83.33	3	10.00	2	6.67

Qua bảng 2 cho thấy: Có 6/8 biện pháp đạt từ 83.33% tới 90.00% ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết. Đề tài lựa chọn 6 biện pháp này, ứng dụng nâng cao chất lượng hoạt động

ngoại khóa TDTT từ đó nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Điện Lực. Các biện pháp gồm có:

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

- *Biện pháp 1:* Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của việc tập luyện TDTT và hoạt động thể thao ngoại khóa.

- *Biện pháp 2:* Cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để CSVC phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa.

- *Biện pháp 3:* Điều chỉnh cơ cấu tổ chức quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ cho giáo viên TDTT.

- *Biện pháp 4:* Thành lập, đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho CBVC- SV các khối theo hình thức xã hội hoá

- *Biện pháp 5:* Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải TDTT.

- *Biện pháp 6:* Xây dựng cơ chế chính sách hợp lý cho các đối tượng khi tham gia sinh hoạt CLB thể thao.

2.3. Xây dựng nội dung các biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội

2.3.1. Biện pháp 1: Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của việc tập luyện TDTT và hoạt động thể thao ngoại khóa

- **Mục đích:** Biện pháp tuyên truyền được áp dụng nhằm nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của công tác GDTC trong nhà trường cho các đối tượng: Cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh... tạo tiền đề cho việc triển khai các biện pháp tiếp theo.

- Nội dung và cách thực hiện:

+ Phối hợp với các phòng ban chức năng đặc biệt là Đoàn Thanh Niên quán triệt các chỉ thị Nghị quyết của Đảng và nhà nước về công tác TDTT trong trường học. Từ đó, các lực lượng cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh hiểu rõ quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC trong trường học các cấp.

+ Tuyên truyền, giáo dục về tầm quan trọng của công tác GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh trong toàn trường.

+ Tuyên truyền bằng hệ thống hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan trọng của TDTT đối với sức khỏe.

+ Giáo viên GDTC phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp học sinh hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDTT ngoại khóa.

+ Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm. Giao cho Đoàn thanh niên nhà trường và Bộ môn thực hiện.

+ Khuyến khích học sinh theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng hàng ngày, đọc thêm sách báo... để tìm hiểu các thông tin TDTT của nước ta và thế giới. Giao cho Đoàn Thanh Niên và Bộ môn thực hiện.

- Phối hợp thực hiện:

+ Đảng uỷ, BGH nhà trường chỉ đạo thực hiện.

+ Các phòng chức năng, Đoàn TN, Khoa GDTC phối hợp thực hiện.

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp:

+ Số lượng các nội dung, hình thức tuyên truyền được thực hiện.

+ Sự biến đổi nhận thức của CBGV và học sinh về ý nghĩa, vai trò của GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa.

2.3.2. Biện pháp 2: Cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để CSVC phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa

- **Mục đích:** Để nâng cấp, cải tạo CSVC, sân bãi tập luyện đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho giảng dạy chính khoá, cũng như các hoạt động ngoại khoá các môn thể thao của SV.

- Nội dung biện pháp:

+ Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở tập luyện: sân bãi, nhà tập... để có thể tận dụng tối đa điều kiện CSVC của nhà trường phục vụ giảng dạy chính khoá và hoạt động tập luyện ngoại khóa.

+ Xây dựng phương án sử dụng sân bãi, nhà tập theo từng đối tượng tập luyện, quy chế sử dụng trang thiết bị.

+ Kiến nghị nhà trường trong quy hoạch xây dựng nhà trường, đảm bảo có kế hoạch

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

xây dựng mới, cải tạo, nâng cấp các CSVC hiện có tại các khu vực trường.

+ Sửa chữa, mua mới trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện các môn trong giờ học chính khoá, cũng như ngoại khoá đủ về số lượng và đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng.

+ Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống điện chiếu sáng cho các sân bãi tập luyện khác...

+ Tạo điều kiện cho mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở nhà tập... để SV có điều kiện tập luyện trong thời gian rảnh rỗi.

+ Việc áp dụng những phương tiện kỹ thuật trong quá trình tập luyện và thi đấu là một biện pháp rất cần thiết để thu nhận những tài liệu khách quan về số lượng và chất lượng.

- Phối hợp thực hiện:

+ BGH nhà trường chỉ đạo xét duyệt đề án.

+ Phòng Hành chính quản trị: Tổ chức thực hiện sau khi BGH quyết định.

+ Tổ bộ môn GDTC và CLB tự quản và có chức năng quản lý, sử dụng và xây dựng đề án dự thảo.

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp: Đánh giá thông qua tổng số lượng cơ sở vật chất được đầu tư, cải tạo, nâng cấp, sửa chữa và tổng kinh phí huy động được cho công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa của Nhà trường

2.3.3. Biện pháp 3: Cải tiến cơ cấu tổ chức quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ cho giáo viên GDTC

- Mục đích:

Trên cơ sở duy trì và nâng cao chất lượng hoạt động của cơ cấu tổ chức quản lý phong trào TDTT của nhà trường, đảm bảo phân công trách nhiệm của các bộ phận chức năng, tăng cường hoạt động chỉ đạo của BGH và Hội thể thao của nhà trường. Phối hợp chặt chẽ hoạt động của bộ môn GDTC với các tổ chức đoàn thể và phòng ban chức năng để tạo mọi điều kiện thuận lợi cho việc phát triển

phong trào TDTT của nhà trường dưới nhiều hình thức.

- Nội dung biện pháp:

+ Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý tổ bộ môn Thể dục.

Với mục đích phân công trách nhiệm cho từng nhóm, từng cán bộ giảng dạy, đảm bảo hoàn thành các nhiệm vụ, chức trách của giáo viên là giảng dạy nội khoá, xây dựng kế hoạch phát triển phong trào TDTT của nhà trường. Tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện ngoại khoá của SV và huấn luyện các đội tiêu biểu tham gia các giải thể thao.

+ Công tác cán bộ: Cần tăng cường công tác giáo dục tư tưởng, nâng cao ý thức trách nhiệm của giáo viên đối với việc nâng cao chất lượng GDTC của SV và phong trào TDTT của nhà trường. Tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ, cử cán bộ đi học các lớp bồi dưỡng chuyên môn, hoàn thiện chương trình và học trên đại học. Có kế hoạch tiếp nhận và bồi dưỡng giáo viên trẻ có trình độ lý luận và chuyên môn giỏi, có nhiệt tình ý thức trách nhiệm cao và có khả năng tổ chức các hoạt động thể thao quần chúng, đáp ứng yêu cầu cần mở rộng và nâng cao chất lượng công tác GDTC và phong trào TDTT của nhà trường trong những năm tới.

- Phối hợp thực hiện:

+ Đảng uỷ, BGH nhà trường chỉ đạo thực hiện,

+ Bộ môn GDTC tham mưu, thực hiện.

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp:

+ Những đổi mới, cải tiến trong công tác tổ chức quản lý cán bộ, giáo viên GDTC.

+ Số lượng Cán bộ, giáo viên GDTC được tham gia học tập, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn.

2.3.4. Biện pháp 4: Thành lập, đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho CBVC-SV các khối theo hình thức xã hội hoá

- Mục đích: Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của CBVC rèn luyện thể chất, nâng cao sức khỏe để hoàn thành tốt các nhiệm vụ được giao,

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

với SV là biết nhiều môn, giỏi một môn, nâng cao hiệu quả học tập giờ chính khoá, đạt được TCRLTT (tiêu chuẩn rèn luyện thân thể) theo quy định của Bộ GD&ĐT, đạt thành tích cao trong thi đấu thể thao tại các giải thi đấu của địa phương, của ngành tổ chức.

- Nội dung biện pháp:

+ Tuyên truyền nâng cao nhận thức về loại hình hoạt động tập luyện, thi đấu thể thao ngoại khoá.

+ Bám sát sự chỉ đạo của Đảng uỷ, BGH, thành lập Ban chủ nhiệm CLB và các thành viên, có quy chế, chương trình hoạt động cụ thể.

+ Tổ chức các hoạt động ngoại khoá, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khoá môn học, đạt các TCRLTT.

+ Tổ chức xây dựng các CLB Bóng chuyền, cầu lông, bóng bàn, bóng đá, khiêu vũ, võ thuật trong đội ngũ CBVC-SV các khối học.

+ Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thân thể.

+ Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao CBVC-SV nhằm thu hút đông đảo SV tham gia và cổ vũ. Xây dựng các đội tuyển tiêu biểu tập luyện và thi đấu thường xuyên.

- Chỉ đạo và phối hợp thực hiện:

BGH là thường trực tổ chức, điều hành trực tiếp Hội thể thao của trường. Đối với CLB cấp trường thì do đại diện BGH là chủ tịch, các phòng chức năng, Công đoàn, Đoàn thanh niên, Ban quản lý SV là thành viên.

- Hình thức tổ chức tập luyện:

+ Thời gian tiến hành vào buổi chiều các ngày trong tuần.

+ Số lượng buổi tập 3 buổi/tuần, thời gian tập là 45 phút (như giờ học chính khoá, có giáo viên, HLV trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp:

+ Số lượng các CLB thể thao của CBVC-SV hoạt động và thành lập mới

+ Số lượng CBVC và SV tham gia CLB thể thao.

2.3.5. Biện pháp 5: Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải TDTT.

- **Mục đích:** Tạo môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên phong phú và đa dạng, giúp học sinh tiếp cận với công tác tổ chức, điều hành, trọng tài một số giải thi đấu thể thao, qua đó nâng cao năng lực sư phạm, chuyên môn, nghiệp vụ, đồng thời tuyển chọn học sinh vào các đội tuyển.

- Nội dung và cách thực hiện

+ Bám sát kế hoạch giảng dạy, học tập trong và ngoài trường, kế hoạch năm học và sự chỉ đạo của Đảng uỷ - Ban Giám hiệu để xây dựng kế hoạch tổ chức các hoạt động thi đấu hợp lý, hiệu quả.

+ Để việc tập luyện thi đấu thể thao của học sinh trở thành nội dung của đời sống văn hoá thể thao mang tính thường xuyên, liên tục của học sinh, nhà trường, Tổ bộ môn thường xuyên tổ chức các giải truyền thống hàng năm, giao hữu qua đó tạo sân chơi lành mạnh cho học sinh.

+ Hướng dẫn, tạo điều kiện cho các khoá, các lớp tổ chức các cuộc thi đấu nội bộ.

+ Tổ chức nhân dịp các ngày lễ, ngày kỷ niệm lớn của nhà trường, địa phương và đất nước.

+ Tổ chức giữa các khối, các lớp vào những ngày nghỉ.

+ Tổ chức định kỳ 2 năm một lần các giải truyền thống toàn trường (tổ chức xen kẽ nhau giữa các kỳ của các môn thể thao).

- Phối hợp thực hiện:

+ Đảng uỷ, BGH nhà trường chỉ đạo thực hiện.

+ Bộ môn GTDC tham mưu, thực hiện.

+ Công Đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, bộ môn trong nhà trường phối hợp thực hiện.

+ Phối hợp với các trường THPT trong khu vực.

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

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp:

- + Tổng số các hoạt động thi đấu thể thao giao lưu với các đơn vị ngoài trường.
- + Tổng số giải thể thao truyền thống toàn trường
- + Tổng số học sinh tham gia các giải thể thao giao lưu và giải truyền thống tại trường.

2.3.6. Biện pháp 6: Xây dựng cơ chế chính sách hợp lý cho các đối tượng khi tham gia sinh hoạt CLB thể thao

- **Mục đích:** Cải tiến chế độ, chính sách thoả đáng cho đội ngũ CBVC, SV tham gia hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao.

- Nội dung biện pháp:

+ Vận dụng các chế độ chính sách đã được thực hiện, xây dựng và ban hành chính sách đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nhu cầu, nguyện vọng của CBVC và SV.

+ Huy động tài trợ tài chính, giải thưởng...

+ Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời, thoả đáng, tạo động cơ thúc đẩy quá trình huấn luyện, giảng dạy, tập luyện và thi đấu của CBVC-SV. Bên cạnh đó, có những hình thức giáo dục, kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác giáo dục bồi dưỡng những phẩm chất chính trị, đạo đức, tác phong cho những người chủ tương lai của đất nước.

- Phối hợp thực hiện:

+ BGH nhà trường: Quyết định và ban hành quy chế thưởng và chính sách bồi dưỡng theo chức năng được phân cấp.

+ Tổ bộ môn Thể dục: Tham mưu và đề xuất, tiếp nhận thi hành..

+ Phòng hành chính theo dõi đánh giá và giáo dục tư tưởng.

+ Công Đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh động viên khen thưởng về mặt Đoàn thể, huy động tài trợ cho các hoạt động của nhà trường.

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp:

+ Đổi mới trong cơ chế chính sách cho giáo viên tham gia CLB thể thao.

+ Đổi mới trong khuyến khích học sinh tham gia CLB thể thao.

2.4. Khảo nghiệm về tính cần thiết và khả thi của các biện pháp đã lựa chọn

Sau khi lựa chọn được các biện pháp, đề tài tiến hành đánh giá tính cấp thiết và tính khả thi của các biện pháp. Kết quả cho thấy: 100% ý kiến đều thống nhất đánh giá tính cần thiết và tính khả thi ở mức đồng ý và rất đồng ý, đạt mức điểm từ 93.9% - 100% điểm tối đa đối với cả sáu biện pháp. Các biện pháp có mục tiêu, nội dung và cách thức tổ chức triển khai đảm bảo tính thực tiễn và khả thi.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 06 biện pháp với những chỉ dẫn cụ thể để phát triển phong trào tập luyện hoạt động ngoại khoá nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Điện Lực, Hà Nội. Các biện pháp gồm có:

- *Biện pháp 1:* Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của việc tập luyện TDTT và hoạt động thể thao ngoại khóa.

- *Biện pháp 2:* Cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để CSVC phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa.

- *Biện pháp 3:* Điều chỉnh cơ cấu tổ chức quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ cho giáo viên TDTT.

- *Biện pháp 4:* Thành lập, đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho CBVC-SV các khối theo hình thức xã hội hoá.

- *Biện pháp 5:* Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải TDTT.

- *Biện pháp 6:* Xây dựng cơ chế chính sách hợp lý cho các đối tượng khi tham gia sinh hoạt CLB thể thao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và đào tạo, “*Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008*” Ban hành “*Quy định về đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*”.
 2. Bộ giáo dục và đào tạo (2008), “*Quyết định ban hành quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên*” (Số: 72 /2008/QĐ-BGDĐT) ban hành ngày 23 tháng 12 năm 2008.
 3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học, Thông tư số 25/2015/TT- BGDĐT*, ngày 14/10/2015.
 4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
 5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
- Nguồn bài báo:** Phạm Quang Mạnh (2017), Bài báo được trích từ kết quả đề tài khoa học và công nghệ cấp trường: “*Nghiên cứu các biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội*”.
- Ngày nhận bài: 03/04/2024, Ngày đánh giá: 15/04/2024, Ngày duyệt đăng: 10/05/2024.

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HOA LƯ A - NINH BÌNH

CHOOSING EXERCISES TO IMPROVE PROFESSIONAL ENDURANCE FOR THE MEN'S FOOTBALL TEAM OF HOA LU A HIGH SCHOOL - NINH BINH

TS. Nguyễn Thành Hưng, Nguyễn Thanh Tùng
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, tác giả đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hoa Lư, Ninh Bình, bước đầu ứng dụng vào trong thực tế huấn luyện đã mang lại hiệu quả cao cho đối tượng nghiên cứu, góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu cho học sinh.

Từ khóa: Bài tập, Bóng đá, sức bền chuyên môn, nam học sinh THPT.

Abstract: Using regular scientific research methods, the author has selected 12 exercises to effectively improve professional endurance for the men's soccer team at Hoa Lu High School, Ninh Binh, and initially applied them in practice training has brought high efficiency to research subjects, contributing to improving training and competition efficiency for students.

Keywords: Exercise, football, professional endurance, male high school student.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu. GDTC góp phần lớn trong việc bồi dưỡng nâng cao sức khỏe cho học sinh vừa là nhân tố trực tiếp tác động vào các mặt khác của quá trình giáo dục như: Giáo dục đạo đức, giáo dục trí tuệ, giáo dục khả năng thẩm mỹ và giáo dục lao động. Vì vậy, đây là công tác luôn được Đảng và nhà nước quan tâm, trong hệ thống giáo dục từ mầm non đến Đại học.

Qua quan sát các giờ giảng dạy và huấn luyện của đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình, chúng tôi thấy rằng, các em học sinh trong đội tuyển thể lực còn hạn chế chưa đáp ứng được một trận đấu kéo dài trong 90 phút. Do vậy ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của các em. Qua tìm hiểu quá trình huấn luyện cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hoa Lư A – Ninh Bình, nhận thấy việc sử dụng các bài tập huấn luyện nâng cao sức bền chuyên môn còn ít, sử dụng các bài tập chưa hợp lý, các bài tập chưa đồng bộ chưa được kiểm nghiệm đánh giá nên hiệu quả chưa cao. Chính vì vậy, để nâng cao sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam học sinh trường THPT Hoa Lư A

tỉnh Ninh Bình chúng tôi đã nghiên cứu đề tài: *Lựa chọn bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hoa Lư, Ninh Bình.*

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng sử dụng bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình

Để đánh giá thực trạng sử dụng bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành quan sát các buổi tập thể lực cho vận động viên Bóng đá tại trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình, tiến hành phân tích giáo án huấn luyện để tìm ra những bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện thể lực nói chung và huấn luyện sức bền chuyên môn nói riêng. Đề tài đã tiến hành phân tích giáo án của huấn luyện viên hiện đang làm công tác huấn luyện, giảng dạy cho cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp 03 huấn luyện viên của trung tâm bóng đá trên địa bàn của huyện để tìm hiểu về các bài tập sử dụng trong

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

huấn luyện sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng việc sử dụng bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình

TT	Bài tập	Số lần sử dụng (lần)	Tổng (lần)	Tỷ lệ %
1	Bật nhảy tại chỗ bằng 2 chân	5	59	57,8
2	Nằm sấp chống đẩy	6		
3	Chạy 800m	4		
4	Nhảy dây 30s	6		
5	Chạy 400m XPC	7		
6	Bật bực đôi chân	8		
7	Bật xa tại chỗ	7		
8	Ke bụng trên thang đóng	6		
9	Chạy 30m XPC	5		
10	Chạy cầu thang	5		
11	Hai người phối hợp chuyển bóng qua lại kết hợp sút cầu môn	4	27	26,4
12	Bài tập phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu	4		
13	Di chuyển 25m sút cầu môn liên tục	5		
14	Di chuyển luân cộc 25m sút cầu môn	5		
15	Bốn người phối hợp kết hợp sút cầu môn	4		
16	Bài tập dẫn bóng tốc độ sút cầu môn	5		
17	Chơi nhảy cừu	3	16	15,7
18	Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ	4		
19	Thi đấu sân nhỏ (7 người)	6		
20	Thi đấu sân 11	3		

Qua bảng 2 cho thấy:

- Đa số các bài tập được sử dụng thường xuyên trong huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình thuộc nhóm bài tập không bóng (chiếm 57,8% lần sử dụng). Các bài tập có bóng trò chơi và thi đấu thì ít được sử dụng (chiếm 26,4 và 15,7%).

- Các bài tập được sử dụng trong huấn luyện sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu còn quá nghèo nàn, không phong phú cả về số lượng và loại bài tập. Điều này dễ dẫn đến sự nhàm chán trong huấn luyện sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

- Các bài tập mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của các huấn luyện viên chứ chưa có nghiên cứu khoa học nào kiểm định hiệu quả của các bài tập trên đối tượng nghiên cứu.

2.1.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn, qua quan sát thực tế công tác giảng dạy huấn luyện đội tuyển bóng đá, đề tài đã tổng hợp được 20 bài tập được sử dụng trong thực tế để nâng cao sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình.

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 trên địa bàn tỉnh Ninh Bình. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

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

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình (n=20)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
Nhóm bài tập không bóng					
1	Bật nhảy tại chỗ bằng 2 chân	16	80.0	4	20.0
2	Nằm sấp chống đẩy	17	85.0	3	15.0
3	Chạy 800m	17	85.0	3	15.0
4	Nhảy dây 30s	14	70.0	6	30.0
5	Chạy 400m XPC	13	65.0	7	35.0
6	Bật bực đổi chân	16	80.0	4	20.0
7	Bật xa tại chỗ	12	60.0	8	40.0
8	Ke bụng trên thang đóng	15	75.0	5	25.0
9	Chạy 30m XPC	13	65.0	7	35.0
10	Chạy cầu thang	18	90.0	2	10.0
Nhóm bài tập có bóng					
11	Di chuyển luân cọc 25m sút cầu môn	17	85.0	3	15.0
12	Di chuyển 25m Sút cầu môn liên tục	19	95.0	1	5.0
13	Bài tập phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu	18	90.0	2	10.0
14	Hai người phối hợp chuyền bóng qua lại kết hợp sút cầu môn	15	75.0	5	25.0
15	Bốn người phối hợp sút cầu môn	14	70.0	6	30.0
16	Bài tập dẫn bóng tốc độ sút cầu môn	19	95.0	1	5.0
Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu					
17	Trò chơi nhảy cừu	14	70.0	6	30.0
18	Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ	18	90.0	2	10.0
19	Thi đấu sân 7	19	95.0	1	5.0
20	Thi đấu sân 11	18	90.0	2	10.0

Qua bảng 2 đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập thuộc 03 nhóm bài tập có bóng, bài tập không bóng và bài tập trò chơi và thi đấu có tỷ lệ số người tán thành cao từ 80% trở lên để đánh giá phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình, đó là các bài tập: 1, 2, 3, 6, 10, 11, 12, 13, 16, 18, 19, 20.

2.2 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao hiệu quả sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Đối tượng thực nghiệm là 20 nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình, được chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên:

- Nhóm thực nghiệm (10 em) sử dụng 12 bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng (10 em) tập luyện theo giáo án cũ với các bài tập phát triển sức bền chuyên môn do huấn luyện viên biên soạn

Thời gian thực nghiệm là 8 tuần mỗi tuần tập luyện 3 buổi mỗi buổi tập là 120 phút.

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

Các bài tập được sắp xếp luân phiên tùy theo nội dung của từng giáo án.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm.

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn trong thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả điểm kiểm tra ban đầu

giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về năng lực sức bền chuyên môn trong giai đoạn trước khi vào thực nghiệm. Kết quả so sánh sức bền chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra sức bền chuyên môn giữa 2 nhóm trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Chạy 800m (s)	160.2±5.0	159.5±4.29	0.25	>0.05
2	Di chuyển 25m sút cầu môn liên tục 5 lần (s)	25.35±0.628	25.40±0.787	0.25	>0.05
3	Dẫn bóng luân cộc 25m sút cầu môn 5 lần (s)	35.45±0.752	35.46±0.656	0.21	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy:
Trước thực nghiệm 3 test $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,020$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ hay nói cách khác thành tích của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 2 tháng thực nghiệm, đề tài tiếp tục tiến hành kiểm tra các test cho đối tượng nghiên cứu nhằm so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra giữa hai nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra sức bền chuyên môn giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Chạy 800m (s)	155.0±5.0	150.5±5.29	2.25	<0.05
2	Di chuyển 25m sút cầu môn liên tục 5 lần (s)	24.63±0.717	22.69±0.659	2.47	<0.05
3	Dẫn bóng luân cộc 25m sút cầu môn 5 lần (s)	33.97±0.718	31.00±0.812	2.21	<0.05

Qua bảng 4 cho thấy:
Sau 2 tháng thực nghiệm 3 test $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.020$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ hay nói cách khác sức bền chuyên môn

của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng.
Đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

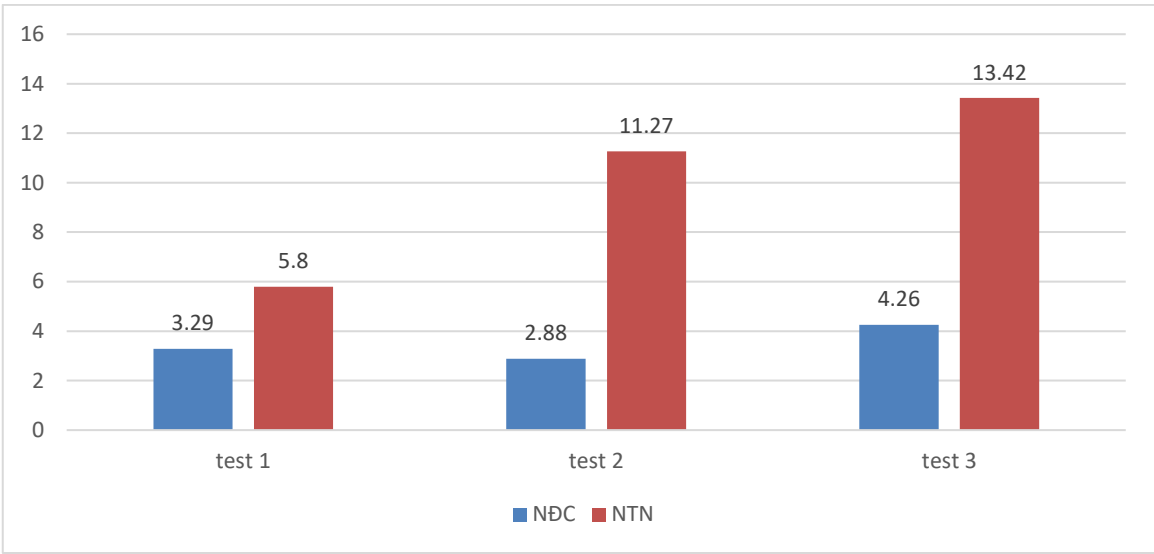
Bảng 5. So sánh nhịp độ tăng trưởng sức bền chuyên môn giữa 2 nhóm sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
1	Chạy 800m/giây	160.2 ± 5.0	155.0 ± 5.0	3.29	159.5 ± 4.29	150.5 ± 5.29	5.80
2	Di chuyển 25m sút cầu môn liên tục 5 lần (giây)	25.35 ± 0.628	24.63 ± 0.717	2.88	25.40 ± 0.787	22.69 ± 0.659	11.27
3	Dẫn bóng luân cộc 25m sút cầu môn 5 lần (giây)	35.45 ± 0.752	33.97 ± 0.718	4.26	35.46 ± 0.656	31.00 ± 0.812	13.42

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

Qua bảng 5 cho thấy:
Sau 2 tháng thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng tốt. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn

hẳn so với nhóm đối chứng. Có thể thấy rõ mức độ tăng trưởng các chỉ số của 2 nhóm qua biểu đồ cột sau:



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng sau thực nghiệm của 2 nhóm

Như vậy sau 2 tháng thực nghiệm, sức bền chuyên môn của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, nghĩa là các bài tập đề tài lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hoa Lư A.

Từ đó có thể khẳng định rằng những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng nâng cao hiệu quả sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2001), *Một số vấn đề về đào tạo VĐV bóng đá trẻ*, Thông tin khoa học TDDT.

2. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lắm (2020), *Phương pháp nghiên cứu khoa học*, Nxb TDDT Hà Nội.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDDT Hà Nội.

4. Trần Hữu Truyền, Phạm Khắc Minh (2014), *Giáo trình bóng đá*, Tài liệu giảng dạy dùng cho sinh viên Đại học sư phạm TDDT, Nxb TDDT Hà Nội

5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê TDDT*, Nxb TDDT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp của tác giả Nguyễn Thanh Tùng (2022): “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam trường trung học phổ thông Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình*”. Đề tài đã được thông qua trước hội đồng khoa học tại trường Đại Học SPTDDT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/04/2024, Ngày đánh giá: 25/04/2024, Ngày duyệt đăng: 10/05/2024.

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VÕ CỔ TRUYỀN LỬA TUỔI 13-15 THÀNH PHỐ HÀ NỘI

RESEARCH ON THE APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP SPEED STRENGTH FOR FEMALE TRADITIONAL MARTIAL ART ATHLETES AGED 13-15 IN HANOI CITY

TS. Mai Tú Nam, Ngô Mạnh Hiện

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn được 24 bài tập phát triển Sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nữ vận động viên (VĐV) Võ cổ truyền lửa tuổi 13 - 15 Thành phố Hà Nội, trong đó có 16 bài tập kỹ thuật, 8 bài tập phối hợp kỹ thuật và thi đấu. Qua ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm sư phạm đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc phát triển SMTĐ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lửa tuổi 13 - 15 Thành phố Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, võ cổ truyền, nữ vận động viên.

Abstract: Using conventional scientific research methods, the study has selected 24 exercises to develop speed strength for female traditional martial arts athletes aged 13-15 in Hanoi City, including 16 technical exercises and 8 exercises combining techniques and competition. Through the application of exercises during pedagogical experimentation, the effectiveness in developing speed strength for female traditional martial arts athletes aged 13 - 15 years old in Hanoi City has been clearly confirmed.

Keywords: Exercise, strength, speed, traditional martial arts, female athletes.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hà Nội là một thành phố có phong trào tập luyện môn Võ cổ truyền phát triển mạnh, tuy nhiên những năm gần đây thành tích của đội tuyển Võ cổ truyền trẻ có thành tích chưa cao, nhất là thành tích của các vận động viên nữ. Quá trình tập luyện, thi đấu và nâng cao thành tích một môn thể thao phụ thuộc vào nhiều yếu tố, ngoài việc hoàn thiện trình độ kỹ thuật, chiến thuật và rèn luyện trạng thái tâm lý, VĐV cần phải chuẩn bị đầy đủ về mặt thể lực, đặc biệt là tố chất sức mạnh tốc độ là tố chất đặc trưng của các môn võ.

Qua quá trình huấn luyện cho đối tượng nữ VĐV Võ cổ truyền lửa tuổi 13-15 Thành phố Hà Nội tôi nhận thấy, thể hình và mức độ hoàn thiện kỹ thuật của các em rất tốt nhưng các tố chất thể lực đặc biệt là sức mạnh tốc độ của các em còn nhiều hạn chế, thể hiện ở sức mạnh và tốc độ ra đòn chưa hiệu quả. Cho đến nay, vấn đề nghiên cứu bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lửa

tuổi 13-15 Thành phố Hà Nội chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Do vậy, nghiên cứu phương tiện và phương pháp huấn luyện SMTĐ cho nữ VĐV võ cổ truyền trẻ là một đòi hỏi bức xúc từ thực tiễn đào tạo VĐV Võ cổ truyền hiện nay.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc "*Ng nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lửa tuổi 13-15 Thành phố Hà Nội*" 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. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lửa tuổi 13 - 15 Thành phố Hà Nội

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

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu và phỏng vấn 30 người, đề tài đã lựa chọn được các bài tập triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao SMTĐ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 13 - 15 thành phố Hà Nội (n=30)

TT	Nội dung bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
I. Các bài tập kỹ thuật									
1	Đứng tại chỗ dậm	7	21	12	24	11	11	66	73.3
2	Tại chỗ tấn + dậm trước	18	54	10	20	2	2	76	84.4
3	Tại chỗ tấn + dậm tay sau	17	51	10	20	2	2	73	81.1
4	Đậm tại chỗ	6	18	11	22	13	13	53	58.8
5	Bật dậm tấn	8	24	9	18	13	13	55	61.1
6	Bước lên trước gạt thấp + dậm tay sau	25	75	5	10	0	0	85	94.4
7	Tiến trước đỡ cao + dậm tay sau	10	30	8	16	12	12	58	64.4
8	Tiến dậm	6	18	11	22	13	13	53	58.8
9	Di chuyển dậm tay sau	20	60	9	18	1	1	79	87.7
10	Di chuyển dậm tay sau với hai mục tiêu cách nhau 3m	25	75	3	6	2	2	83	92.2
11	Di chuyển dậm tay trước	4	12	15	30	11	11	53	58.8
12	Di chuyển dậm tay trước với 2 mục tiêu cách nhau 3m	23	69	5	10	2	2	81	90.0
13	Di chuyển dậm đòn đổi bước tay sau	6	18	11	22	13	13	53	58.8
14	Di chuyển dậm mục tiêu di động	20	60	9	18	1	1	79	87.7
15	Di chuyển tấn công tay sau với mục tiêu cách 3m	25	75	3	6	2	2	83	92.2
16	Di chuyển tấn công tay trước với mục tiêu cách nhau 3m	18	54	10	20	2	2	76	84.4
17	Di chuyển tấn công đổi bước tay sau với mục tiêu 3m	25	75	3	6	2	2	83	92.2
18	Tại chỗ bước chân trước lên dậm tay sau	20	60	9	18	1	1	79	87.7
19	Tại chỗ bước chân trước lên dậm tay trước	22	66	3	6	5	5	77	85.5
20	Đứng tại chỗ đá vòng cầu chân trước	4	12	15	30	11	11	53	58.8
21	Đứng tại chỗ đá vòng cầu chân sau	17	51	10	20	2	2	73	81.1
22	Tại chỗ tấn + đá vòng cầu chân trước	20	60	9	18	1	1	79	87.7
23	Tại chỗ tấn + đá vòng cầu chân sau	17	51	10	20	2	2	73	81.1

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

TT	Nội dung bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
24	Bước lên trước gạt thấp + đá vòng cầu chân sau	16	48	10	20	4	4	80	81.1
25	Tiến trước gạt cao + đá vòng cầu chân sau	10	30	8	16	12	12	58	64.4
26	Di chuyển đá vòng cầu chân sau với 2 mục tiêu cách nhau 3m	8	24	9	18	13	13	55	61.1
27	Di chuyển đá vòng cầu chân trước với 2 mục tiêu cách nhau 3m	6	18	11	22	13	13	53	58.8
28	Di chuyển đá mục tiêu di động	17	51	10	20	2	2	73	81.1
29	Di chuyển tấn công chân sau với mục tiêu cách nhau 3m	7	21	8	16	15	15	52	57.7
II. Các bài tập phối hợp vận động và thi đấu									
30	Di chuyển đá vòng cầu chân trước vào tay sau	22	66	3	6	5	5	77	85.5
30	Di chuyển đá vòng cầu chân trước vào đổi bước tay sau	20	60	7	14	3	3	77	85.5
31	Di chuyển đâm hai bước tay trước tay sau + đổi bước tay sau	18	54	11	22	1	1	77	85.5
32	Di chuyển tấn công các đòn tay liên tục với bạn tập	7	21	8	16	15	15	52	57.7
33	Di chuyển phối hợp chân + tay tấn công liên tục với bạn tập	18	54	11	22	1	1	77	85.5
34	Di chuyển lách sang bên tấn công mục tiêu	9	27	9	18	12	12	57	63.3
35	Đòn phối hợp 2 bước + tay trước	20	60	6	12	0	0	72	80.0
36	Đòn phối hợp + chân trước + tay sau	8	24	8	16	14	14	54	60.0
37	Đòn phối hợp hai bước + tay sau	18	54	8	16	4	4	74	82.2
38	Tấn công zic zắc tay sau hai hàng	5	15	12	24	13	13	52	57.7
39	Bài tập ép góc thăm bằng đòn tay	25	75	3	6	2	2	83	92.2
40	Tấn công zic zắc đổi bước tay sau hai hàng	4	12	15	30	11	11	53	58.8
41	Bài tập bán đấu 3 điểm	22	66	5	10	3	3	79	87.7

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 24 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng từ 80% trở lên để nâng cao SMTĐ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 13 - 15 Thành phố Hà Nội trong thực tế huấn luyện hiện nay. Các bài tập này được sắp xếp theo từng loại như sau:

I. Các bài tập kỹ thuật: 16 bài tập

II. Các bài phối hợp vận động và thi đấu: 8 bài tập

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn phát triển SMTĐ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 Thành phố Hà Nội.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm.

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

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

* Đối tượng thực nghiệm: 18 nữ VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 13 - 15 Thành phố Hà Nội, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 9 nữ VĐV, được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập phát triển SMTĐ mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 9 VĐV, tập theo giáo án cũ với các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ do các HLV Võ cổ truyền Thành phố Hà Nội biên soạn.

* Thời gian thực nghiệm 9 tháng, từ tháng 6/2020 đến tháng 6/2021.

* Địa điểm thực nghiệm: Tại Trung tâm Huấn luyện TDTT Hà Nội.

* Xây dựng kế hoạch thực nghiệm: Thời gian tập luyện là 3 buổi/1 tuần (vào các thứ 2, thứ tư thứ 6 hàng tuần). Thời gian tập từ 120 phút - 180 phút/1 buổi. Trong đó tập phát triển

SMTĐ là 3 buổi/tuần, và được đưa vào phần tập luyện thể lực của giáo án.

* *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. Các nội dung gồm: Đánh hai bước tay trước + tay sau vào 10 mục tiêu ziczắc(s), Đấm 3 mục tiêu hình rẽ quạt 15 giây (số lần), Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 15 giây (số lần), Đá vòng cầu liên tục 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 20 giây (số lần), Đá tạt hai chân liên tục 20s (số lần).

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 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

TT	Test	Lứa tuổi	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
			Nhóm TN	Nhóm ĐC		
1	Đánh hai bước tay trước + tay sau vào 10 mục tiêu ziczắc (s)	13	3.42±1.16	3.41±0.31	0.11	<0.05
		14	3.35±0.26	3.32±0.28	0.12	<0.05
		15	3.24±0.16	3.21±0.17	0.35	<0.05
2	Đấm 3 mục tiêu hình rẽ quạt 15 giây (số lần)	13	17.1±0.82	17.3±0.7	0.57	<0.05
		14	17.6±0.71	17.5±0.68	0.64	<0.05
		15	18.1±0.81	18.2±0.78	0.25	<0.05
3	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 15 giây (số lần)	13	18.8±0.78	18.7±0.72	0.56	<0.05
		14	19.1±0.76	19.2±0.50	0.15	<0.05
		15	19.9±0.76	19.8±0.60	0.42	<0.05
4	Đá vòng cầu liên tục 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 20 giây (số lần)	13	16.5±0.84	16.77±0.82	0.30	<0.05
		14	16.8±0.81	16.07±0.83	0.53	<0.05
		15	17.3±0.88	17.4±0.83	0.42	<0.05
5	Đá tạt hai chân liên tục 20s (lần)	13	18.62±2.97	18.8±2.28	0.37	<0.05
		14	18.8±2.60	18.6±2.20	0.56	<0.05
		15	19.07±3.70	19.08±3.15	0.23	<0.05

Qua bảng 2: Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Nói cách khác ở

thời điểm trước thực nghiệm SMTĐ của 2 nhóm là tương đương nhau.

* Kết quả kiểm tra sau 9 tháng thực nghiệm

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

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Test	Lứa tuổi	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
			Nhóm TN	Nhóm ĐC		
1	Đánh hai bước tay trước + tay sau vào 10 mục tiêu zic zắc (s)	13	3.01 $\pm$ 0.65	3.36 $\pm$ 0.32	3.11	<0.05
		14	3.03 $\pm$ 0.32	3.28 $\pm$ 0.34	3.12	<0.05
		15	3.01 $\pm$ 0.21	3.18 $\pm$ 0.18	3.35	<0.05
2	Đám 3 mục tiêu hình rẽ quạt 15 giây (số lần)	13	19.9 $\pm$ 0.82	17.7 $\pm$ 0.7	3.25	<0.05
		14	20.1 $\pm$ 0.71	17.9 $\pm$ 0.68	3.24	<0.05
		15	21.2 $\pm$ 0.81	18.9 $\pm$ 0.78	3.25	<0.05
3	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 15 giây (số lần)	13	20.9 $\pm$ 0.78	19.01 $\pm$ 0.72	2.56	<0.05
		14	20.5 $\pm$ 0.76	19.3 $\pm$ 0.50	2.65	<0.05
		15	20.9 $\pm$ 0.76	19.9 $\pm$ 0.60	2.52	<0.05
4	Đá vòng cầu liên tục 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 20 giây (số lần)	13	17.7 $\pm$ 0.84	16.9 $\pm$ 0.82	2.60	<0.05
		14	17.9 $\pm$ 0.81	16.30 $\pm$ 0.81	2.73	<0.05
		15	18.5 $\pm$ 0.88	17.7 $\pm$ 0.83	2.52	<0.05
5	Đá tạt hai chân liên tục 20s (lần)	13	19.8 $\pm$ 2.97	18.9 $\pm$ 2.28	2.67	<0.05
		14	19.9 $\pm$ 2.60	19.03 $\pm$ 2.20	2.82	<0.05
		15	20.7 $\pm$ 3.70	19.32 $\pm$ 3.15	2.53	<0.05

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng của các Test đánh giá sức mạnh tốc độ của hai nhóm lứa tuổi 13 trước và sau 9 tháng thực nghiệm

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 3)			Nhóm đối chứng (n = 3)		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
1	Đánh hai bước tay trước + tay sau vào 10 mục tiêu zic zắc(s)	3.42 $\pm$ 1.16	3.01 $\pm$ 0.65	-12.75	3.41 $\pm$ 0.31	3.36 $\pm$ 0.32	-1.48
2	Đám 3 mục tiêu hình rẽ quạt 15 giây (số lần)	17.1 $\pm$ 0.82	19.9 $\pm$ 0.82	15.14	17.3 $\pm$ 0.7	17.7 $\pm$ 0.7	2.29
3	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 15 giây (số lần)	18.8 $\pm$ 0.78	20.9 $\pm$ 0.78	10.58	18.7 $\pm$ 0.72	19.01 $\pm$ 0.72	1.64
4	Đá vòng cầu liên tục 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 20 giây (số lần)	16.5 $\pm$ 0.84	17.7 $\pm$ 0.84	7.02	16.77 $\pm$ 0.82	16.9 $\pm$ 0.8	0.77
5	Đá tạt hai chân liên tục 20s (lần)	18.62 $\pm$ 2.97	19.8 $\pm$ 2.97	6.14	18.8 $\pm$ 2.28	18.9 $\pm$ 2.28	0.53

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng của các Test đánh giá sức mạnh tốc độ của hai nhóm lứa tuổi 14 trước và sau 9 tháng thực nghiệm

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 3)			Nhóm đối chứng (n = 3)		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
1	Đánh hai bước tay trước + tay sau vào 10 mục tiêu zic zắc (s)	3.35 $\pm$ 0.26	3.03 $\pm$ 0.32	-10.3	3.32 $\pm$ 0.28	3.28 $\pm$ 0.34	-1.21
2	Đám 3 mục tiêu hình rẽ quạt 15 giây (số lần)	17.6 $\pm$ 0.71	20.1 $\pm$ 0.71	13.26	17.5 $\pm$ 0.68	17.9 $\pm$ 0.68	2.26
3	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 15 giây (số lần)	19.1 $\pm$ 0.76	20.5 $\pm$ 0.76	7.07	19.2 $\pm$ 0.50	19.3 $\pm$ 0.50	0.52
4	Đá vòng cầu liên tục 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 20 giây (số lần)	16.8 $\pm$ 0.81	17.9 $\pm$ 0.81	6.34	16.07 $\pm$ 0.83	16.30 $\pm$ 0.81	1.42
5	Đá tạt hai chân liên tục 20s (lần)	18.8 $\pm$ 2.60	19.9 $\pm$ 2.60	5.68	18.6 $\pm$ 2.20	19.03 $\pm$ 2.20	1.60

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học
Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng của các Test đánh giá sức mạnh tốc độ của hai nhóm lứa tuổi 15 trước và sau 9 tháng thực nghiệm

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 3)			Nhóm đối chứng (n = 3)		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
1	Đánh hai bước tay trước + tay sau vào 10 mục tiêu zic zắc (s)	3.24 ±0.16	3.01 ±0.21	-7.36	3.21 ±0.17	3.18 ±0.18	-0.94
2	Đấm 3 mục tiêu hình rẽ quạt 15 giây (số lần)	18.1 ±0.81	21.2 ±0.81	15.78	18.2 ±0.78	18.9 ±0.78	3.77
3	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 15 giây (số lần)	19.9 ±0.76	20.9 ±0.76	4.90	19.8 ±0.60	19.9 ±0.60	0.50
4	Đá vòng cầu liên tục 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 20 giây(số lần)	17.3 ±0.88	18.5 ±0.88	6.70	17.4 ±0.83	17.7 ±0.83	1.71
5	Đá tạt hai chân liên tục 20s (lần)	19.7 ±3.70	20.7 ±3.70	8.20	19.08 ±3.15	19.32 ±3.15	1.25

Qua bảng 3 đến 6 cho thấy:
 Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ đã có sự khác biệt lớn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.
 Kết quả của các test kiểm tra ở nhóm thực nghiệm đều có sự phát triển tốt qua các giai đoạn kiểm tra từ trước thực nghiệm cho đến lúc kết thúc 9 tháng thực nghiệm.
 Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của bài tập đã lựa chọn, ứng dụng huấn luyện nâng cao sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 13 - 15 Thành phố Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cao Hoàng Anh (2000), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực cho võ sinh nam Võ cổ truyền lứa tuổi 15 - 16*, Luận văn thạc sỹ, ĐH TDTT 1.
2. Bùi Quang Hải, Nguyễn Duy Quyết (2023), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Trường ĐH TDTT Thành phố Hồ Chí Minh (2023), *Giáo trình giảng dạy môn võ thuật cổ truyền*.
4. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền*, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2020), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Ngô Mạnh Hiện (2021), Trích từ luận văn thạc sỹ: "*Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao thành tích thi đấu cho nữ VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 Thành phố Hà Nội*" đã bảo vệ thành công trước Hội đồng khoa học tại trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 20/04/2024, Ngày đánh giá: 10/05/2024, Ngày duyệt đăng: 23/05/2024.

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KHẢ NĂNG THỰC HIỆN ĐỘNG TÁC ĐỘ KHÓ NHÓM A, NHÓM B MÔN THỂ DỤC AEROBIC CHO NỮ SINH VIÊN KHÓA 56 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

SELECTING SOME EXERCISES TO IMPROVE THE ABILITY TO PERFORM DIFFICULT MOVEMENTS IN GROUP A, GROUP B IN AEROBICS FOR FEMALE STUDENTS, COURSE 56, HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Nguyễn Văn Hạnh

Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn được 25 bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSPTDTT Hà Nội. 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 thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 của Nhà trường.

Từ khóa: Bài tập, khả năng, động tác độ khó, thể dục Aerobic, nữ sinh viên, trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Abstract: Using regular scientific research methods, the project selected 25 exercises to improve the ability to perform difficult group A and group B movements in Aerobics for female students of course 56 at Hanoi University of Physical Education and Sports. . Through the application of exercises during the pedagogical experiment, the effectiveness in improving the ability to perform difficult group A and group B movements in Aerobics for female students of course 56 of the School has been clearly confirmed.

Keywords: Exercises, abilities, difficult movements, Aerobics, female students, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục Aerobic là môn học được trường ĐHSPTDTT Hà Nội đưa vào giảng dạy cho các đối tượng sinh viên phổ tu và chuyên sâu. Với đối tượng phổ tu, học phần thể dục Aerobic giảng dạy trong 3 tín chỉ. Trong đó, nhóm các động tác độ khó là nội dung cơ bản, bắt buộc trong chương trình giảng dạy học phần này. Là người trực tiếp tham gia giảng dạy nội dung Aerobic cho đối tượng sinh viên phổ tu các khóa tôi nhận thấy, khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic của các em nữ sinh viên còn nhiều hạn chế. Do vậy ảnh hưởng trực tiếp tới kết quả học tập học phần này.

Cho đến nay, đã có nhiều công trình nghiên cứu về thể dục Aerobic, tuy nhiên, chưa có công trình nào nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác

độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*”.

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, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic của nữ sinh

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học
viên Khóa 56 trường Đại học Sư phạm Thể
dục thể thao Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn các test đánh giá động
tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục
Aerobic của đối tượng nghiên cứu

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn
có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của tác giả
trong và ngoài nước. Thông qua việc phân tích
và tổng hợp các nguồn tư liệu chuyên môn
khác nhau, đề tài đã thu thập được các test

đánh giá động tác độ khó nhóm A, nhóm B
môn thể dục Aerobic cho đối tượng nghiên
cứu.

Tiếp đó tiến hành phỏng vấn 20 giảng
viên, huấn luyện viên Thể dục Aerobic. Các
test lựa chọn được qua phỏng vấn sẽ được xác
định tính thông báo và độ tin cậy. Kết quả lựa
chọn test đánh giá được trình bày từ bảng 1 đến
bảng 3.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá khả năng thực hiện động tác
độ khó nhóm A, nhóm B cho đối tượng nghiên cứu (n=20)**

TT	Test	Kết quả phỏng vấn			Điểm
		Rất quan trọng (3 điểm)	Quan trọng (2 điểm)	Bình thường (1 điểm)	
1	Bật cao với có đà (cm)	10	8	2	48
2	Chống đẩy (số lần/30 giây)	18	2	0	58
3	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	8	8	4	44
4	Hige Push up 5 lần (giây)	10	8	2	48
5	Chống ke tách chân (giây)	17	3	0	57
6	Chống ke L (giây)	16	4	0	56

Bảng 2. Kết quả xác định tính thông báo củacác test lựa chọn (n = 20)

TT	Nội dung kiểm tra	Hệ số tương quan (r)	P
1	Chống đẩy (số lần/30 giây)	0.858	<0.05
2	Chống ke tách chân (giây)	0.865	<0.05
3	Chống ke L (giây)	0.845	<0.05

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy củacác test lựa chọn (n = 20)

TT	Các Test	Kết quả kiểm tra		
		Lần 1($\bar{X} \pm \delta$)	Lần 2($\bar{X} \pm \delta$)	r
1	Chống đẩy (số lần/30 giây)	16.52±2.68	16.64±2.84	0.887
2	Chống ke tách chân (giây)	2.25±1.21	2.34±1.34	0.895
3	Chống ke L (giây)	2.45±1.26	2.52±1.37	0.873

Kết quả bảng 1 đến bảng 3, đề tài lựa
chọn được 03 test đánh giá khả năng thực hiện
động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục
Aerobic cho nữ sinh viên trường ĐHSP TĐTT
Hà Nội. Các test gồm: Test 1: Chống đẩy (số
lần/30 giây), Test 2: Chống ke tách chân
(giây), Test 3: Chống ke L (giây).

2.1.2. Lựa chọn bài tập nâng cao khả
năng thực hiện động tác độ khó nhóm A,
nhóm B môn thể dục Aerobic của nữ sinh
viên khóa 56 trường Đại học Sư phạm Thể
dục thể thao Hà Nội

Bằng phương pháp tổng hợp và tham
khảo các nguồn tài liệu chuyên môn có liên
quan đến vấn đề nghiên cứu, các công trình

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

của các chuyên gia... Đề tài đã tổng hợp được 36 bài tập có khả năng nhằm nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic. Để lựa chọn những bài tập phù hợp với đối tượng nghiên cứu là nữ

sinh viên khóa 56 trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, đề tài tiến hành phỏng vấn (bằng phiếu hỏi) trên 30 giảng viên, HLV, chuyên gia. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
				Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
I	Nhóm bài tập nâng cao khả năng thực hiện độ khó nhóm A								
1	Chống đẩy quỳ gối	12	40.00	6	20.00	3	10.00	3	10.00
2	Đứng lên ngồi xuống	16	53.33	7	23.33	5	16.67	4	13.33
3	Giữ ở tư thế chống sấp	24	80.00	17	70.83	3	12.50	4	16.67
4	Chống đẩy với bục cao 40cm	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
5	Chống đẩy với bục cao 20cm	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
6	Chống đẩy 1 chân	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
7	Chống đẩy 1 bên dạng chân	28	93.33	22	78.57	4	14.29	2	7.14
8	Đẩy cắt dạng chân	12	40.00	6	20.00	3	10.00	3	10.00
9	Chống đẩy 1 bên khép chân	28	93.33	22	78.57	4	14.29	2	7.14
10	Chống đẩy 1 chân sang bên	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
11	Chống đẩy giật khuỷu	28	93.33	22	78.57	4	14.29	2	7.14
12	Chống đẩy 1 bên khép chân	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
13	Đẩy bay	15	50	8	26.67	7	23.33	0	0
14	Chống đẩy giật khuỷu 1 chân	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
15	Chống đẩy dạng chân	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
16	Chống đẩy khép chân	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
17	Chống V cao thành chống ngửa	14	46.67	5	16.67	5	16.67	4	13.33
II	Nhóm bài tập nâng cao khả năng thực hiện độ khó nhóm B								
18	Ngồi tách chân, 1 chân nâng, giữ	11	36.67	5	16.67	6	20	0	0
19	Ngồi tách chân, 2 chân nâng, giữ	15	50	8	26.67	7	23.33	0	0
20	Ngồi 2 tay chống sau, nâng, hạ 2 chân liên tục	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
21	Chống ke tách chân tỳ gót	24	80.00	17	70.83	3	12.50	4	16.67
22	Chống ke L tỳ gót	25	83.33	19	76.00	4	16.00	2	8.00
23	Ke dạng chân 2 tay chống lên bục cao 20cm	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
24	Ke L 2 tay chống lên bục cao 20cm	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
25	Chống ke tách tay trước - sau tỳ gót	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
26	Chống ke tách tay trước - sau	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
27	Chống ke tách chân có đà	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
28	Chống ke L có đà	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00

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

TT	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
				Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
29	Chống ke L quay ½ vòng	12	40.00	6	20.00	3	10.00	3	10.00
30	Nằm ngửa gập bụng	28	93.33	22	78.57	4	14.29	2	7.14
31	Chống ke tách chân	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
32	Chống ke L	28	93.33	22	78.57	4	14.29	2	7.14
33	Chống ke V	11	36.67	5	16.67	6	20	0	0
34	Chống ke V dạng chân	15	50	8	26.67	7	23.33	0	0
35	Chống ke V quay ½ vòng	14	46.67	5	16.67	5	16.67	4	13.33
36	Bài thể dục Aerobic 6 tổ hợp với nhạc	24	80.00	17	70.83	3	12.50	4	16.67

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 4, đề tài lựa chọn được 25/36 bài tập có tổng ý kiến phỏng vấn tán thành trên 70% ở mức quan trọng và rất quan trọng nhằm nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSPTDĐT Hà Nội, cụ thể gồm:

I. Nhóm bài tập nâng cao khả năng thực hiện độ khó nhóm A: 12 bài tập

Bài tập 1: Giữ ở tư thế chống sấp

Bài tập 2: Chống đẩy với bục cao 40cm

Bài tập 3: Chống đẩy với bục cao 20cm

Bài tập 4: Chống đẩy 1 chân

Bài tập 5: Chống đẩy 1 bên dạng chân

Bài tập 6: Chống đẩy 1 bên khép chân

Bài tập 7: Chống đẩy 1 chân sang bên

Bài tập 8: Chống đẩy giật khuỷu

Bài tập 9: Chống đẩy 1 bên khép chân

Bài tập 10: Chống đẩy giật khuỷu 1 chân

Bài tập 11: Chống đẩy dạng chân

Bài tập 12: Chống đẩy khép chân

II. Nhóm bài tập nâng cao khả năng thực hiện độ khó nhóm B: 13 bài tập

Bài tập 13: Ngồi 2 tay chống sau, nâng, hạ 2 chân liên tục.

Bài tập 14: Chống ke tách chân tỳ gót.

Bài tập 15: Chống ke L tỳ gót.

Bài tập 16: Ke dạng chân 2 tay chống lên bục cao 20cm.

Bài tập 17: Ke L 2 tay chống lên bục cao 20cm.

Bài tập 18: Chống ke tách tay trước - sau tỳ gót.

Bài tập 19: Chống ke tách tay trước – sau.

Bài tập 20: Chống ke tách chân có đà.

Bài tập 21: Chống ke L có đà.

Bài tập 22: Nằm ngửa gập bụng.

Bài tập 23: Chống ke tách chân.

Bài tập 24: Chống ke L.

Bài tập 25: Bài thể dục Aerobic 6 tổ hợp với nhạc.

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic của nữ sinh viên khóa 56 trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Thực nghiệm tổ chức trong thời gian 3 tháng (Từ 2/2024 – 5/2024).

* Đối tượng thực nghiệm: 20 nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSPTDĐT Hà Nội, được chia làm 2 nhóm một cách ngẫu nhiên:

- Nhóm thực nghiệm: 10 nữ SV khóa 56, áp dụng tập các bài tập mà đề tài đã lựa chọn

- Nhóm đối chứng: 10 nữ SV khóa 56, áp dụng các bài tập đã được xây dựng theo chương trình giảng dạy, giáo án có sẵn từ trước đến nay.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

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

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 5. tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và

Bảng 5. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm trước thực nghiệm

TT	Các Test	Nhóm ĐC (n=10)	Nhóm TN (n=10)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Chống đẩy (số lần/30 giây)	16.52±2.68	16.54±13.21	1.325	>0.05
2	Chống ke tách chân (giây)	2.24±1.32	2.23±1.51	1.018	>0.05
3	Chống ke L (giây)	2.44±1.37	2.45±1.42	1.122	>0.05

Kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy, kết quả các test đều thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này cho thấy thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của cả 2 nhóm, với 3 test đánh giá đều có $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Như vậy sự khác biệt giữa 2 nhóm là

không có ý nghĩa. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm thành tích của nhóm thực nghiệm đối chứng là tương đương nhau.

Kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài đã tiến hành kiểm tra đánh giá trên cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, từ đó xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm

TT	Các Test	Nhóm ĐC (n=10)	Nhóm TN (n=10)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Chống đẩy (số lần/30 giây)	17.02±1.67	21.57±1.25	3.541	<0.05
2	Chống ke tách chân (giây)	2.44±1.16	4.22±1.13	5.674	<0.05
3	Chống ke L (giây)	2.67±1.37	5.08±1.42	6.514	<0.05

Từ kết quả bảng 6 cho thấy: kết quả sau thực nghiệm với cả 3 Test đánh giá đều có $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho ta thấy sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là có ý nghĩa, sự khác biệt này có ý nghĩa về mặt toán học, đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết. Từ kết quả trên cho thấy, thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đến việc nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic, đề tài so sánh tự đối chiếu và nhịp độ tăng trưởng (Brondy) về thành tích của nhóm đối chứng, thực nghiệm trước và sau thực nghiệm. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 7 đến bảng 9 và biểu đồ 1.

Bảng 7. Kết quả tự đối chiếu trước và sau thực nghiệm khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic của 2 nhóm

TT	Test	Nhóm ĐC		t	p	Nhóm TN		t	P
		Trước TN	Sau TN			Trước TN	Sau TN		
1	Chống đẩy (số lần/30)	16.52 ±2.68	17.02 ±1.67	1.454	<0.05	16.54 ±13.21	21.57 ±1.25	3.547	<0.05

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

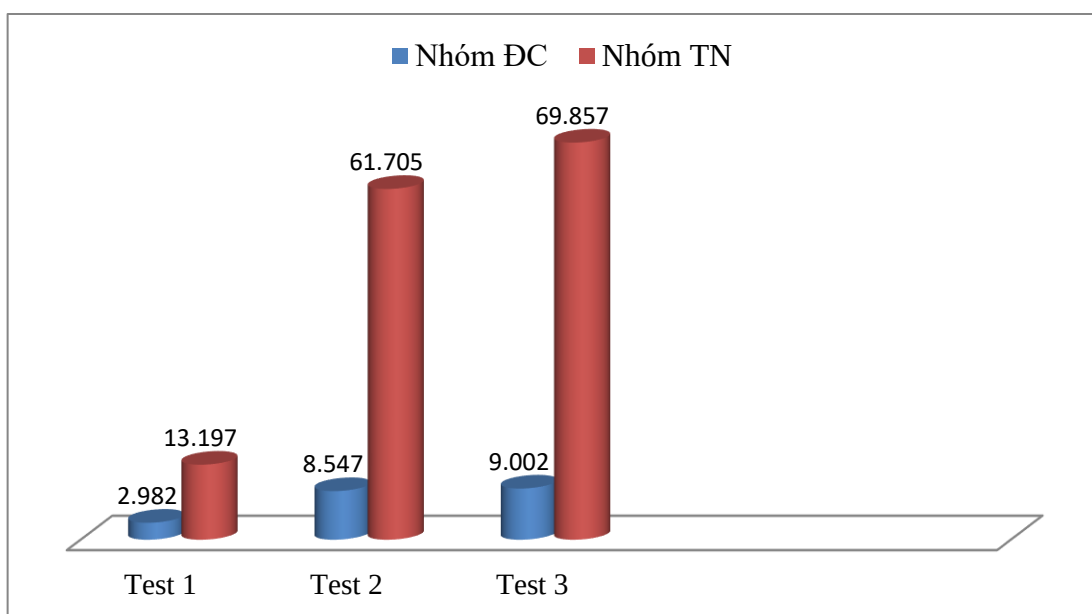
TT	Test	Nhóm ĐC		t	p	Nhóm TN		t	P
		Trước TN	Sau TN			Trước TN	Sau TN		
	giây)								
2	Chống ke tách chân (giây)	2.24 ±1.32	2.44 ±1.16	1.657	<0.05	2.23 ±1.51	4.22 ±1.13	4.874	<0.05
3	Chống ke L (giây)	2.44 ±1.37	2.67 ±1.37	1.874	<0.05	2.45 ±1.42	5.08 ±1.42	6.745	<0.05

Bảng 8. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		W%
		Trước TN	Sau TN	
1	Chống đẩy (số lần/30 giây)	16.54±13.21	21.57±1.25	13.197
2	Chống ke tách chân (giây)	2.23±1.51	4.22±1.13	61.705
3	Chống ke L (giây)	2.45±1.42	5.08±1.42	69.854

Bảng 9. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		W%
		Trước TN	Sau TN	
1	Chống đẩy (số lần/30 giây)	16.52±2.68	17.02±1.67	2.982
2	Chống ke tách chân (giây)	2.24±1.32	2.44±1.16	8.547
3	Chống ke L (giây)	2.44±1.37	2.67±1.37	9.002



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

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

Kết quả thu được ở bảng 7 đến bảng 9 và biểu đồ 1 cho thấy:

- Sau thực nghiệm kết quả các test của hai nhóm đều thể hiện sự tăng trưởng một cách rõ rệt, tuy nhiên sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng.

- Diễn biến thành tích đạt được của cả 03 test nhằm kiểm tra, đánh giá khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic của 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.

Qua đó có thể đánh giá các bài tập nâng cao nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic

được áp dụng đã đem lại hiệu quả trong công tác giảng dạy cho nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 25 bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Sau 4 tháng thực nghiệm và kiểm tra cho thấy, các bài tập đã có hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSP TDTT Hà Nội với giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Hữu Hùng (1997), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên thể dục Aerobic*, Nxb TDTT Hà Nội
3. *Phương pháp huấn luyện thể dục Aerobic*, Thông tin KHKT - Chuyên đề Thể dục Aerobic, Viện Khoa học TDTT, Nxb Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tồn (2015), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Văn Hạnh (2024), Bài báo trích từ đề tài cấp cơ sở: “Lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSP thể dục thể thao Hà Nội”.

Ngày nhận bài: 02/05/2024, Ngày đánh giá: 20/05/2024, Ngày duyệt đăng: 05/6/2024.