

**NGHIÊN CỨU MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC  
CHUYÊN MÔN VÀ HIỆU QUẢ NÉM RỔ CHO ĐỘI TUYỂN  
BÓNG RỔ NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ SÀI GÒN**

**SOME SPECIALIZED PHYSICAL TRAINING EXERCISES AND THEIR  
EFFECT ON SHOOTING PERFORMANCE FOR THE WOMEN'S  
BASKETBALL TEAM AT SAIGON UNIVERSITY OF TECHNOLOGY**

**Võ Thị Hoàng Vân<sup>1</sup>, TS. Nguyễn Kế Bình<sup>2</sup>, TS. Lê Thị Minh Đạo<sup>3</sup>  
Trường Đại học Công nghệ Sài Gòn<sup>1</sup>, Trường ĐHSP TDTT TP. HCM<sup>2</sup>,  
Trường Đại học Tôn Đức Thắng<sup>3</sup>**

**Tóm tắt:** Nghiên cứu này nhằm lựa chọn các bài tập chuyên biệt để phát triển thể lực chuyên môn và nâng cao hiệu quả ném rổ cho đội tuyển bóng rổ nữ của trường Đại học Công nghệ Sài Gòn (STU). Qua quá trình đánh giá thực trạng huấn luyện, đội ngũ nghiên cứu nhận thấy sự thiếu hụt các bài tập thể lực và ném rổ được thiết kế tối ưu, phù hợp với đặc thù của đội tuyển nữ. Vì vậy, nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn và thử nghiệm thành công một số bài tập chuyên môn, góp phần cải thiện rõ rệt thể lực và kỹ năng ném rổ cho các vận động viên.

**Từ khóa:** thể lực chuyên môn, ném rổ, đội tuyển bóng rổ nữ, trường đại học công nghệ Sài Gòn.

**Abstract:** This study aimed to select and apply specialized exercises to develop specific physical fitness and improve shooting performance for the women's basketball team at Saigon University of Technology (STU). Through an evaluation of the current training situation, the research team identified a lack of optimally designed physical conditioning and shooting exercises suitable for the characteristics of female players. Therefore, the study selected and experimentally applied several specialized exercises, which significantly improved the athletes' physical fitness and shooting skills.

**Keywords:** Specialized physical fitness; shooting performance; women's basketball team; Saigon University of Technology.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Trường Đại học Công nghệ Sài Gòn đã và đang không ngừng nỗ lực trong lĩnh vực giáo dục và đào tạo, đặc biệt chú trọng đến các hoạt động thể dục thể thao. Trong đó, phong trào bóng rổ nhận được sự quan tâm đáng kể từ Ban Giám hiệu, cán bộ và sinh viên nhà trường. Nhận thấy tầm quan trọng của việc xây dựng các bài tập chuyên biệt nhằm phát triển thể lực và nâng cao hiệu quả ném rổ cho đội tuyển bóng rổ nữ, đội ngũ giáo viên ngành Giáo dục Thể chất đã tiến hành đánh giá thực trạng huấn luyện. Qua quá trình theo dõi và phân tích, chúng tôi nhận thấy sự thiếu hụt các bài tập thể lực chuyên môn và bài tập ném rổ được thiết kế tối ưu cho đặc thù của đội tuyển bóng rổ nữ trường. Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn này, chúng tôi mạnh dạn đề xuất và triển khai nghiên cứu đề tài: "*Một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và hiệu quả ném rổ cho đội tuyển bóng rổ nữ trường Đại học Công nghệ Sài Gòn*".

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê, để giải quyết các vấn đề nghiên cứu.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và hiệu quả ném rổ cho đội tuyển bóng rổ nữ STU

Qua nghiên cứu tài liệu, phỏng vấn, đánh giá kiểm tra độ tin cậy và hệ số tin cậy của các test chúng tôi đã chọn ra được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật ném rổ của đội tuyển bóng rổ nữ trường Đại học Công nghệ Sài Gòn là: (1) Chạy 20m XPC (giây); (2) Dẫn bóng theo sơ đồ (giây); (3) Di chuyển chuyền bóng tối đa trong 30s (điểm); (4) Nhảy lực giác (giây); (5) Test chạy chữ T (giây); (6) Test Suicides Drill (giây); (7) Trượt phòng thủ (giây); (8) Ném rổ 2 điểm 1 phút (điểm); (9) Ném rổ 3 điểm 1 phút (điểm); (10) Tại chỗ ném phạt 30 quả (lần).

Dựa trên việc tiếp cận và phân tích chuyên sâu các tài liệu trên, chúng tôi đã tổng hợp và xây dựng một hệ thống bài tập có tính khoa học và thực tiễn cao. Mục tiêu cuối cùng là cung cấp một nền tảng vững chắc cho quá trình huấn luyện, nhằm tối ưu hóa sự phát triển thể lực chuyên môn và cải thiện hiệu quả ném rổ, từ đó góp phần nâng cao thành tích thi đấu của đội tuyển. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật ném rổ cho đội tuyển bóng rổ nữ trường Đại học Công nghệ Sài Gòn**

TT	Bài tập	Lần 1 (n1=30)			Lần 2 (n2=29)			X <sup>2</sup>
		Trả lời	Tỷ lệ %		Trả lời	Tỷ lệ %		
			Đồng ý	Không đồng ý		Đồng ý	Không đồng ý	
<b>Sức mạnh</b>								
1	Nằm ngửa nâng 2 gối lên ngực.	28	93.33	6.67	28	96.55	3.45	0.32
2	Nằm ngửa gập bụng tư thế đạp xe.	25	83.33	16.67	26	89.66	10.34	0.50
3	Nằm ngửa co gối - gập bụng tay chạm gót chân.	15	50.00	50.00	19	65.52	34.48	1.46
4	Chống tay làm cầu một bên.	24	80.00	20.00	25	86.21	13.79	0.40
5	Nằm ngửa gập bụng ném bóng qua đầu bằng 2 tay.	25	83.33	16.67	25	86.21	13.79	0.09
6	Nằm gập, duỗi lưng.	27	90.00	10.00	27	93.10	6.90	0.18
7	Nằm ngửa gập bụng ¾.	24	80.00	20.00	24	82.76	17.24	0.07
8	Nằm ngửa nghiêng người tay chạm gót.	21	70.00	30.00	22	75.86	24.14	0.26

**Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

TT	Bài tập	Lần 1 (n1=30)			Lần 2 (n2=29)			X <sup>2</sup>
		Trả lời	Tỷ lệ %		Trả lời	Tỷ lệ %		
			Đồng ý	Không đồng ý		Đồng ý	Không đồng ý	
9	Nâng phần thân dưới lên cao.	22	73.33	26.67	21	72.41	27.59	0.01
10	Ngồi ghế đá đùi trước.	24	80.00	20.00	24	82.76	17.24	0.07
11	Nằm sấp co gối.	27	90.00	10.00	27	93.10	6.90	0.18
12	Nhảy xa sang 1 bên.	14	46.67	53.33	17	58.62	41.38	0.85
13	Nhảy cóc.	25	83.33	16.67	25	86.21	13.79	0.09
14	Xoạc dọc + bật nhảy + đổi chân.	24	80.00	20.00	24	82.76	17.24	0.07
15	Bật cao rút gối bằng 1 chân.	15	50.00	50.00	14	48.28	51.72	0.02
16	Bật cao tay chạm mũi chân.	16	53.33	46.67	18	62.07	37.93	0.46
17	Bật cao 1 chân.	14	46.67	53.33	13	44.83	55.17	0.02
18	Bật nhảy liên tục từng chân.	28	93.33	6.67	28	96.55	3.45	0.32
19	Đứng lên ngồi xuống vuông góc, ngồi xôm.	19	63.33	36.67	16	55.17	44.83	0.41
20	Ngồi xôm kết hợp bật nhảy.	30	100.00	0.00	28	96.55	3.45	1.04
21	Nằm sấp chống đẩy	28	93.33	6.67	28	96.55	3.45	0.32
22	Kéo xà đơn.	25	83.33	16.67	26	89.66	10.34	0.50
23	Chuyền bóng 2 tay trước ngực.	28	93.33	6.67	28	96.55	3.45	0.32
24	Ném bóng 2 tay trên đầu.	27	90.00	10.00	28	96.55	3.45	1.01
25	Ném bóng bằng 1 tay.	26	86.67	13.33	26	89.66	10.34	0.13
26	Nằm đẩy bóng lên cao bằng 2 tay.	16	53.33	46.67	18	62.07	37.93	0.46
27	Nằm sấp chống đẩy 2 tay trên bóng.	24	80.00	20.00	24	82.76	17.24	0.07
<b>Sức bền chuyên môn</b>								
28	Dẫn bóng lên rổ nguyên sân lặp lại nhiều lần.	24	80.00	20.00	26	89.66	10.34	1.07
29	Chạy xe lừa ném bóng bật bằng.	26	86.67	13.33	27	93.10	6.90	0.67
30	Trượt phòng thủ theo sơ đồ nguyên sân.	27	90.00	10.00	25	86.21	13.79	0.20
31	Phòng thủ 1 kèm 1 nguyên sân.	28	93.33	6.67	26	89.66	10.34	0.26
32	Dẫn bóng nguyên sân ném cự ly 2 điểm 5 quả.	17	56.67	43.33	22	75.86	24.14	2.43

**Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

TT	Bài tập	Lần 1 (n1=30)			Lần 2 (n2=29)			X <sup>2</sup>
		Trả lời	Tỷ lệ %		Trả lời	Tỷ lệ %		
			Đồng ý	Không đồng ý		Đồng ý	Không đồng ý	
33	Phối hợp tấn công 2 người nguyên sân.	24	80.00	20.00	24	82.76	17.24	0.07
34	Phối hợp tấn công 3 người nguyên sân.	24	80.00	20.00	24	82.76	17.24	0.07
35	Ném rổ 5 vị trí trong vòng 1 phút.	15	50.00	50.00	16	55.17	44.83	0.16
36	Ném rổ cự ly 2 điểm trong vòng 1 phút.	26	86.67	13.33	26	89.66	10.34	0.13
37	Ném rổ cự ly 3 điểm trong vòng 1 phút.	26	86.67	13.33	26	89.66	10.34	0.13
38	Dẫn bóng nguyên sân ném rổ trong vòng 1 phút.	23	76.67	23.33	21	72.41	27.59	0.14
39	Di chuyển ném rổ trong 1 phút.	28	93.33	6.67	28	96.55	3.45	0.32
40	Di chuyển chuyền bóng theo sơ đồ 30s	25	83.33	16.67	25	86.21	13.79	0.09
41	Ném rổ 3 điểm 10 quả.	23	76.67	23.33	22	75.86	24.14	0.01
42	Chạy con thoi với các đường chuyền.	12	40.00	60.00	14	48.28	51.72	0.41
<b>Sức nhanh, linh hoạt chuyên môn</b>								
43	Chạy chữ T với chuyền bóng.	27	90.00	10.00	28	96.55	3.45	1.01
44	Tấn công và rút lui.	28	93.33	6.67	26	89.66	10.34	0.26
45	Dẫn bóng tốc độ lên rổ nguyên sân.	28	93.33	6.67	28	96.55	3.45	0.32
46	Dẫn bóng luân cọc.	25	83.33	16.67	25	86.21	13.79	0.09
47	Dẫn bóng đột phá tấn công.	28	93.33	6.67	25	86.21	13.79	0.82
48	Dẫn bóng số 8 tốc độ lên rổ nguyên sân.	26	86.67	13.33	26	89.66	10.34	0.13
49	Trượt phòng thủ theo sơ đồ.	25	83.33	16.67	25	86.21	13.79	0.09
<b>Kỹ thuật ném rổ</b>								
50	Di chuyển đổi hướng nhận bóng ném rổ.	14	46.67	53.33	18	62.07	37.93	1.41
51	Di chuyển ném cự ly 3 điểm 45 giây.	28	93.33	6.67	26	89.66	10.34	0.26
52	Di chuyển ném rổ cự ly trung bình 1 phút.	19	63.33	36.67	19	65.52	34.48	0.03

**Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

TT	Bài tập	Lần 1 (n1=30)			Lần 2 (n2=29)			X <sup>2</sup>
		Trả lời	Tỷ lệ %		Trả lời	Tỷ lệ %		
			Đồng ý	Không đồng ý		Đồng ý	Không đồng ý	
53	Di chuyển nhanh nhận bóng nhảy ném rỏ.	28	93.33	6.67	29	100.00	0.00	2.03
54	Đột phá ném cận rỏ.	19	63.33	36.67	18	62.07	37.93	0.01
55	Đột phá ném rỏ cự ly trung bình.	25	83.33	16.67	26	89.66	10.34	0.50
56	Đứng trên ghế nhảy ném rỏ.	27	90.00	10.00	28	96.55	3.45	1.01
57	Lên rỏ kết hợp ném rỏ liên tục 45 giây.	26	86.67	13.33	26	89.66	10.34	0.13
58	Lên rỏ, ném rỏ ở mọi vị trí.	27	90.00	10.00	27	93.10	6.90	0.18
59	Nằm ngửa ném rỏ.	12	40.00	60.00	18	62.07	37.93	2.88
60	Ném bóng gần dưới rỏ.	28	93.33	6.67	26	89.66	10.34	0.26
61	Ném cận rỏ có người phòng thủ.	28	93.33	6.67	25	86.21	13.79	0.82
62	Ném cận rỏ, trung bình và xa.	22	73.33	26.67	23	79.31	20.69	0.29
63	Ném cự ly 3 điểm vị trí 0° và 45°.	29	96.67	3.33	27	93.10	6.90	0.39
64	Ném cự ly trung bình 5 vị trí.	28	93.33	6.67	24	82.76	17.24	1.57
65	Ném phạt.	28	93.33	6.67	26	89.66	10.34	0.26
66	Ném rỏ có người phòng thủ.	29	96.67	3.33	25	86.21	13.79	2.06
67	Ném rỏ cự ly 3 điểm có chướng ngại vật.	29	96.67	3.33	24	82.76	17.24	3.09
68	Ném rỏ cự ly 3 điểm ở vị trí 45°.	27	90.00	10.00	27	93.10	6.90	0.18
69	Ném rỏ cự ly 3 điểm ở vị trí 90°.	19	63.33	36.67	21	72.41	27.59	0.56
70	Ném rỏ cự ly 3 điểm, 5 vị trí.	24	80.00	20.00	24	82.76	17.24	0.07
71	Ném rỏ cự ly trung bình 1 phút.	21	70.00	30.00	19	65.52	34.48	0.14
72	Ném rỏ cự ly trung bình 10 phút.	25	83.33	16.67	26	89.66	10.34	0.51
73	Ném rỏ cự ly trung bình 30 giây.	26	86.67	13.33	24	82.76	17.24	0.17
74	Ném rỏ cự ly trung bình 45 giây.	19	63.33	36.67	21	72.41	27.59	0.56
75	Ném rỏ theo sở trường.	27	90.00	10.00	25	86.21	13.79	0.20

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Từ kết quả của bảng 1 cho thấy: Thông qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn các HLV và chuyên gia, chúng tôi đã thành công trong việc lựa chọn 57 bài tập phù hợp. (Sức mạnh – 18 bài tập, Sức bền chuyên môn – 10 bài tập, Sức nhanh, linh hoạt chuyên môn – 7 bài tập, Kỹ thuật ném rổ – 22 bài tập).

### 2.2. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và hiệu quả ném rổ của đội tuyển bóng rổ nữ trường STU

Chương trình thực nghiệm kéo dài 10 tháng, được chia thành hai giai đoạn chính, mỗi giai đoạn có những mục tiêu cụ thể nhằm tối ưu hóa hiệu suất thi đấu của VĐV. Chương trình được thiết kế dựa trên kế hoạch huấn luyện của Đội tuyển Bóng rổ nữ Trường Đại học Công nghệ Sài Gòn, đặc biệt chú trọng vào việc nâng cao hiệu suất ném rổ và khắc phục các hạn chế về thể lực của VĐV.

Để đánh giá hiệu quả của kế hoạch thực nghiệm nhằm phát triển thể lực chuyên môn và hiệu quả ném rổ cho đội tuyển bóng rổ nữ trường STU, chúng tôi đã thực hiện một phân tích so sánh định lượng. Quá trình đánh giá bao gồm việc thu thập và đối chiếu dữ liệu tại ba thời điểm quan trọng:

- Lần 1 (L1): Dữ liệu ban đầu, được thu thập trước khi thực nghiệm. Đây là giá trị cơ sở để so sánh.

- Lần 2 (L2): Dữ liệu thu thập sau khi hoàn thành giai đoạn 1 của kế hoạch thực nghiệm.

- Lần 3 (L3): Dữ liệu thu thập sau khi hoàn thành giai đoạn 2 của kế hoạch thực nghiệm.

#### 2.2.1. Sau giai đoạn 1

**Bảng 2. Kết quả so sánh thể lực chuyên môn và hiệu quả ném rổ của đội tuyển bóng rổ nữ trường STU sau giai đoạn 1**

Test	Ban đầu		Sau giai đoạn I		d	W%	t	p	
	$\bar{X}_1$	S <sub>1</sub>	$\bar{X}_2$	S <sub>2</sub>					
Thể lực	(1) Chạy 20m XPC (giây)	3.79	0.24	3.73	0.18	-0.06	1.60	2.461	<0.05
	(2) Dẫn bóng theo sơ đồ (giây)	9.46	0.99	9.30	1.02	-0.16	1.71	2.058	<0.05
	(3) Di chuyển chuyển bóng 30 giây (điểm)	18.20	1.24	18.85	1.54	0.65	3.51	2.942	<0.05
	(4) Nhảy lục giác (giây)	18.89	1.98	18.23	2.32	-0.66	3.56	2.522	<0.05
	(5) Test chạy chữ T (giây)	13.80	1.44	12.96	1.50	-0.84	6.28	7.282	<0.05
	(6) Test Suicides Drill (giây)	34.20	2.93	33.66	2.34	-0.54	1.59	2.488	<0.05
	(7) Trượt phòng thủ (giây)	12.94	1.36	12.53	1.32	-0.41	3.22	7.052	<0.05
Kỹ thuật	(8) Ném rổ 2 điểm 1 phút (điểm)	19.70	1.91	20.70	2.25	1.00	4.95	2.269	<0.05
	(9) Ném rổ 3 điểm 1 phút (điểm)	2.80	0.78	3.50	1.24	0.70	22.22	2.189	<0.05
	(10) Tại chỗ ném phạt 30 quả (lần)	17.85	1.71	20.50	2.06	2.65	13.82	3.566	<0.05

Qua số liệu ở bảng 2 cho thấy: Sau khi kết thúc giai đoạn 1, trừ chỉ tiêu Dẫn bóng theo sơ đồ (giây) là tương đương, trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật ném rổ của đội tuyển bóng rổ nữ trường STU đều tăng trưởng tốt hơn so với ban đầu. Trong đó, chỉ tiêu Chạy 20m XPC (giây) tăng trưởng ít nhất W= 1.6%; chỉ tiêu Ném rổ 3 điểm 1 phút (điểm) tăng trưởng cao nhất W= 22.22%.

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

### 2.2.2. Sau giai đoạn 2

**Bảng 3. Kết quả so sánh thể lực chuyên môn và hiệu quả ném rổ của đội tuyển bóng rổ nữ trường STU sau giai đoạn 2**

Test	Ban đầu		Sau giai đoạn I		d	W%	t	p	
	$\bar{X}_1$	S <sub>1</sub>	$\bar{X}_2$	S <sub>2</sub>					
Thể lực	(1) Chạy 20m XPC (giây)	3.79	0.24	3.52	0.39	-0.27	7.39	2.531	<0.05
	(2) Dẫn bóng theo sơ đồ (giây)	9.46	0.99	8.51	0.56	-0.95	10.57	5.998	<0.05
	(3) Di chuyển chuyền bóng 30 giây (điểm)	18.20	1.24	21.25	2.09	3.05	15.46	8.171	<0.05
	(4) Nhảy lực giác (giây)	18.89	1.98	16.98	1.76	-1.91	10.65	3.918	<0.05
	(5) Test chạy chữ T (giây)	13.80	1.44	11.85	0.82	-1.95	15.2	5.980	<0.05
	(6) Test Suicides Drill (giây)	34.20	2.93	31.71	3.77	-2.49	7.56	2.582	<0.05
	(7) Trượt phòng thủ (giây)	12.94	1.36	11.39	1.57	-1.55	12.74	6.859	<0.05
Kỹ thuật	(8) Ném rổ 2 điểm 1 phút (điểm)	19.70	1.91	21.75	2.63	2.05	9.89	3.366	<0.05
	(9) Ném rổ 3 điểm 1 phút (điểm)	2.80	0.78	3.65	1.16	0.85	26.36	4.677	<0.05
	(10) Tại chỗ ném phạt 30 quả (lần)	17.85	1.71	22.15	2.15	4.30	21.5	7.913	<0.05

Qua số liệu ở bảng 3 cho thấy: Sau khi kết thúc giai đoạn 2, trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật ném rổ của đội tuyển bóng rổ nữ trường STU đều tăng trưởng tốt hơn so với ban đầu. Trong đó, chỉ tiêu Chạy 20m XPC (giây) tăng trưởng ít nhất W= 7.39%; chỉ tiêu Ném rổ 3 điểm 1 phút (điểm) tăng trưởng cao nhất W= 26.36%.

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu tài liệu, phỏng vấn, đánh giá kiểm tra độ tin cậy và hệ số tin cậy của các test chúng tôi đã chọn ra được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật ném rổ của đội tuyển bóng rổ nữ trường Đại học Công nghệ Sài Gòn

Thông qua khảo sát thực tiễn và phỏng vấn chuyên sâu các HLV cùng chuyên gia, chúng tôi đã chọn lọc thành công 57 bài tập phù hợp để đưa vào chương trình huấn luyện. (Sức mạnh – 18 bài tập, Sức bền chuyên môn – 10 bài tập, Sức nhanh, linh hoạt chuyên môn – 7 bài tập, Kỹ thuật ném rổ – 22 bài tập).

Việc ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn và tối ưu hóa hiệu quả ném rổ vào kế hoạch huấn luyện của đội tuyển bóng rổ nữ Đại học Công nghệ Sài Gòn, được phân bổ thành hai giai đoạn trong năm, đã mang lại hiệu quả rõ rệt về thành tích tập luyện cho các VĐV. Kết quả từ thực nghiệm và đánh giá thực tế đã chứng minh sự phát triển đáng kể về thể lực chuyên môn và cải thiện kỹ thuật ném rổ của các VĐV trong đội. Điều này góp phần trực tiếp vào việc nâng cao hiệu suất thi đấu tổng thể của đội tuyển.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phan Thanh Cảnh (2013) “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nhằm nâng cao hiệu quả ném rổ cho sinh viên chuyên sâu bóng rổ trường ĐH TDTT TPHCM”. Luận văn thạc sĩ Khoa học Giáo dục, Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

2. Lê Minh Chí (2024), “*Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV đội tuyển bóng rổ thành phố Hồ Chí Minh*”, Luận án tiến sĩ giáo dục học, trường ĐHSP TDTT TPHCM.

3. Phạm Tuấn Đạt (2016), “*Nghiên cứu xây dựng các bài tập thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ Trường Đại Học Tôn Đức Thắng*”. Luận văn thạc sĩ Khoa học Giáo dục, Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.

4. Lê Nguyệt Nga (2007), “*Nghiên cứu trình độ tập luyện của VĐV bóng rổ nam-nữ cấp cao tại Tp Hồ Chí Minh*”, NXB TDTT Tp Hồ Chí Minh.

5. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), “*Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*”, NXB TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu luận văn thạc sĩ Giáo dục học “*Một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và hiệu quả ném rổ cho đội tuyển bóng rổ nữ trường Đại học Sài Gòn*”. Luận văn dự kiến bảo vệ tháng 11/2025.

**NGHIÊN CỨU BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP  
BÓNG Ở VỊ TRÍ SỐ 4 CHO NAM HỌC SINH ĐỘI  
TUYỂN BÓNG CHUYÊN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ  
THÔNG LÊ LAI, NGỌC LẠC, THANH HÓA**

**RESEARCH ON EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF  
BLASHING THE BALL AT POSITION NO. 4 FOR MALE STUDENTS OF  
THE VOLLEYBALL TEAM OF LE LAI HIGH SCHOOL, NGOC LAC,  
THANH HOA**

**ThS. Trần Chí Công, CN. Lê Hồng Thái  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

**Tóm tắt:** Dựa trên các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, một nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng 24 bài tập chuyên biệt nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường Trung học phổ thông Lê Lai, Ngọc Lạc, Thanh Hóa. Qua quá trình thực nghiệm, các bài tập này đã chứng minh được hiệu quả tích cực. Kết quả cho thấy, các bài tập đã chọn và chương trình tập luyện được xây dựng một cách khoa học, phù hợp với điều kiện thực tế của đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập; Bóng chuyên; Đập bóng; Nam học sinh; Trường Trung học phổ thông Lê Lai, Ngọc Lạc, Thanh Hóa.

**Abstract:** Based on conventional research methods in the field of physical education and sports, this study selected and applied 24 specialized exercises to improve the effectiveness of spiking at position No. 4 for male students on the volleyball team at Le Lai High School, Ngoc Lac, Thanh Hoa. Through the experimental process, these exercises proved to be effective. The results indicated that the selected exercises and the training program were scientifically designed and suitable for the actual conditions of the research subjects.

**Keywords:** Exercises; Volleyball; Spiking; Male students; Le Lai High School; Ngoc Lac; Thanh Hoa.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Bóng chuyên không chỉ là một môn thể thao mà còn là một bộ môn nghệ thuật đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng, kỹ thuật điều luyện và thể lực sung mãn. Đây là môn thể thao mang lại nhiều lợi ích cho người chơi, từ việc tăng cường sức khỏe tim mạch, cơ bắp, xương khớp cho đến phát triển chiều cao và sự linh hoạt của hệ thần kinh. Không dừng lại ở đó, bóng chuyên còn là cầu nối gắn kết cộng đồng, rèn luyện tinh thần đoàn kết và khả năng tư duy chiến thuật.

Trong một trận đấu bóng chuyên, vị trí số 4, hay còn gọi là chủ công (Outside Hitter), đóng vai trò then chốt. Đây là vị trí của tay đập biên, thường là người thuận tay phải, có nhiệm vụ tấn công chính bằng cách sử dụng các góc rộng để ghi điểm qua hàng chắn của đối phương. Để đảm đương được vai trò này, người chơi cần sở hữu sức bật

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

tốt, khả năng đập bóng mạnh, cùng với sự linh hoạt và khả năng xử lý linh hoạt nhiều tình huống bóng. Chủ công là mũi nhọn tấn công của đội, người thường xuyên nhận bóng từ chuyên hai để dứt điểm. Sự thành công của một pha tấn công thường phụ thuộc rất lớn vào hiệu quả của tay đập ở vị trí này.

Tuy nhiên, qua khảo sát thực tế, chúng tôi nhận thấy hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 của các nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường Trung học phổ thông (THPT) Lê Lai, Ngọc Lặc, Thanh Hóa vẫn còn nhiều hạn chế. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến kết quả thi đấu của đội mà còn cản trở sự phát triển toàn diện của các em. Để nâng cao hiệu quả huấn luyện, việc lựa chọn những phương pháp chuyên môn phù hợp, đặc biệt là các bài tập chuyên biệt, trở nên vô cùng cần thiết.

Xuất phát từ thực tế này, đề tài "*Nghiên cứu bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Lê Lai, Ngọc Lặc, Thanh Hóa*" đã được tiến hành.

Đề tài này không chỉ nhằm cải thiện kỹ thuật đập bóng mà còn hướng tới việc nâng cao toàn diện khả năng thi đấu của các vận động viên trẻ, giúp họ phát huy tối đa tiềm năng của mình. Kết quả của nghiên cứu hứa hẹn sẽ cung cấp một hệ thống bài tập khoa học, đóng góp vào công tác huấn luyện bóng chuyền tại trường THPT Lê Lai nói riêng và phong trào thể thao học đường nói chung.

Các phương pháp nghiên cứu đã được sử dụng gồm: Phân tích tổng hợp tài liệu; 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 Lê Lai, Ngọc Lặc, Thanh Hóa.**

Để lựa chọn được các bài tập chuyên môn có tác dụng trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, giáo viên HLV có kinh nghiệm trong huấn luyện môn bóng chuyền của một số trung tâm TDTT khu vực phía Bắc, trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội... Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập (n = 30)**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
<b>Nhóm bài tập không bóng</b>							
1	Bật cao tại chỗ	24	80	5	16.67	1	3.33
2	Bật cao có đà	25	83.33	4	13.33	1	3.33
3	Bật bực đổi chân	27	90	2	6.67	1	3.33
4	Nhảy dây tốc độ	25	83.33	4	13.33	1	3.33
5	Bật nhảy nhỏ cát	15	50.00	5	16.67	10	33.33
6	Co tay xà đơn	11	36.67	11	36.67	8	26.67
7	Nhảy cóc	9	30	12	40	9	30

**Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
8	Ném bóng nhồi qua lưới	26	86.67	2	6.67	2	6.67
9	Cầm tạ đơn gập duỗi cổ tay	24	80	4	13.33	2	6.67
10	Nằm xấp chống đẩy	24	80	4	13.33	2	6.67
11	Nằm ngửa gập bụng	27	90	3	10	0	0
12	Mô phỏng chạy đà đập bóng liên tục ở vị trí số 4	28	93.33	2	6.67	0	0
<b>Nhóm bài tập có bóng</b>							
13	Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân	25	83.33	4	13.33	1	3.33
14	Tự tung bóng, thực hiện đập bóng ở vị trí số 4 qua lưới	27	90	2	6.67	1	3.33
15	Đập bóng treo liên tục	28	93.33	2	6.67	0	0
16	Bật nhảy gõ bóng vào tường	25	83.33	4	13.33	1	3.33
17	Đập bóng ở vị trí số 4 có chuyền hai	27	90	2	6.67	1	3.33
18	Bật nhảy chắn bóng liên tục	11	36.67	11	36.67	8	26.67
19	Chuyền bóng cao tay	9	30	12	40	9	30
20	Phối hợp phát bóng, di chuyển đập bóng ở vị trí số 4	28	93.33	2	6.67	0	0
21	Phối hợp chuyền bóng thấp tay, di chuyển đập bóng ở vị trí số 4	26	86.67	2	6.67	2	6.67
22	Đập bóng ở vị trí số 4 qua lưới có người chắn	24	80	4	13.33	2	6.67
23	Đập bóng ở vị trí số 4 với đường chuyền dài dần biên từ vị trí số 2	24	80	5	16.67	1	3.33
24	Đập bóng ở vị trí số 4 từ đường chuyền hai ngắn từ vị trí số 4	25	83.33	4	13.33	1	3.33
25	Đập bóng ở vị trí số 4 với đường chuyền hai từ hàng sau lên từ vị trí số 6	27	90	2	6.67	1	3.33
26	Đập bóng xa lưới	9	30	12	40	9	30
27	Nhảy phát bóng cao tay	24	80	4	13.33	2	6.67
28	Trò chơi vận động với bóng	28	93.33	2	6.67	0	0
39	Thi đấu quy định	26	86.67	2	6.67	2	6.67
30	Thi đấu 1 ván 31 điểm	24	80	4	13.33	2	6.67

Qua kết quả phỏng vấn bảng 1 và theo nguyên tắc đã đặt ra, chúng tôi lựa chọn được 24/30 bài tập có tổng ý kiến phỏng vấn tán thành trên 80% ở mức rất quan trọng nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Lê Lai, Ngọc Lặc, Thanh Hóa. Các bài tập này sẽ được đề tài ứng dụng

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Lê Lai, Ngọc Lặc, Thanh Hóa.

### 2.2. Đánh giá tác động của các 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 Lê Lai, Ngọc Lặc, Thanh Hóa

#### 2.2.1. Lựa chọn test đánh giá

Để lựa chọn được các test kiểm tra, đánh giá kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 phù hợp với đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, giáo viên, huấn luyện viên Bóng chuyền có kinh nghiệm tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Thanh Hóa và trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu (n=30)**

TT	Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
1	Bật cao có đà (cm)	8	26.67	10	33.33	12	40.0
2	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	28	93.33	2	6.67	0	0
3	Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng 10 quả ở vị trí số 4 (số quả vào ô quy định)	30	100.0	0	0.00	0	0.00
4	Chạy đà 1 bước bật nhảy đập bóng 10 quả ở vị trí số 4 (số quả vào ô quy định)	29	96.67	1	33.3	0	0.00

Qua bảng 2, đề tài lựa chọn được 3 test để đánh giá kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Lê Lai, Ngọc Lặc, Thanh Hóa, đó là các test: 2, 3, 4.

#### 2.2.2. Xác định tính thông báo của các test

Để đảm bảo tính khoa học, đề tài tiến hành xác định Hệ số tương quan thứ bậc (spearman) giữa kết quả kiểm tra của 03 test đã được lựa chọn với hiệu suất thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả xác định tính thông báo các test đánh giá (n = 14)**

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả	
		r	P
1	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	0.885	<0.05
2	Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng 10 quả ở vị trí số 4 (số quả vào ô quy định)	0.866	<0.05
3	Chạy đà 1 bước bật nhảy đập bóng 10 quả ở vị trí số 4 (số quả vào ô quy định)	0.874	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy, cả 03 test đã lựa chọn đều có  $r_{\text{tính}} > 0.60$  ở ngưỡng  $P < 0.05$ . Như vậy, cả 03 test trên đều có tính thông báo cao trên đối tượng nam học sinh đội tuyển bóng chuyền Trường THPT Lê Lai, Ngọc Lặc, Thanh Hóa.

#### 2.2.3. Xác định độ tin cậy của các test

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Sau khi xác định được 03 test đánh giá kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Lê Lai, Ngọc Lặc, Thanh Hóa đảm bảo tính thông báo, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá (n = 14)**

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		r
		Lần 1	Lần 2	
1	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	47.87±1.87	47.66±1.18	0.885
2	Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng 10 quả ở vị trí số 4 (số quả vào ô quy định)	6.28±1.26	6.41±1.74	0.867
3	Chạy đà 1 bước bật nhảy đập bóng 10 quả ở vị trí số 4 (số quả vào ô quy định)	6.05±2.15	6.11±2.26	0.878

Kết quả bảng 4 cho thấy cả 03 chỉ tiêu kiểm tra đều có mối tương quan mạnh với  $r_{\text{tính}} > 0.80$ ,  $P < 0.05$ . Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng để đánh giá kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của đối tượng nghiên cứu.

Tóm lại, qua các bước nghiên cứu đề tài đã chọn ra được 03 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Lê Lai, Ngọc Lặc, Thanh Hóa.

### 2.2.4. Đánh giá hiệu quả của các bài tập

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

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của nhóm TN và nhóm ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	47.56±1.66	47.87±1.87	1.065	>0.05
2	Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng 10 quả ở vị trí số 4 (số quả vào ô quy định)	6.28±1.34	6.27±1.47	1.214	>0.05
3	Chạy đà 1 bước bật nhảy đập bóng 10 quả ở vị trí số 4 (số quả vào ô quy định)	6.08±2.43	6.09±2.12	1.085	>0.05

Qua bảng 5 cho thấy, kết quả các test đều thể hiện  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  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. Nói cách khác, trước thực nghiệm hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của 2 nhóm là tương đương nhau.

#### \* Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	46.12±1.21	44.26±1.03	2.564	<0.05
2	Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng 10 quả ở vị trí số 4 (số quả vào ô quy định)	7.02±1.16	8.01±0.27	3.457	<0.05
3	Chạy đà 1 bước bật nhảy đập bóng 10 quả ở vị trí số 4 (số quả vào ô quy định)	6.46±1.35	7.38±1.07	4.857	<0.05

Qua bảng 6 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm kết quả kiểm tra, đánh giá ở cả 3 test đều thể hiện  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Điều này cho thấy thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, sau thực nghiệm hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng.

Để làm rõ hơn tác động của các bài tập đến việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam đội tuyển bóng chuyền trường THPT Lê Lai, Ngọc Lặc, Thanh Hóa, chúng tôi so sánh tự đối chiếu hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của cả 2 nhóm sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

**Bảng 7. Nhịp tăng trưởng qua các test đánh giá sau thực nghiệm**

TT	Test	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W (%)
		( $\bar{x} \pm \delta$ )	( $\bar{x} \pm \delta$ )	
<b>Nhóm đối chứng (n=7)</b>				
1	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	47.56±1.66	46.12±1.21	-4.574
2	Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng 10 quả ở vị trí số 4 (số quả vào ô quy định)	6.28±1.34	7.02±1.16	11.128
3	Chạy đà 1 bước bật nhảy đập bóng 10 quả ở vị trí số 4 (số quả vào ô quy định)	6.08±2.43	6.46±1.35	6.061
<b>Nhóm thực nghiệm (n=7)</b>				
1	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	47.87±1.87	44.26±1.03	-12.819
2	Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng 10 quả ở vị trí số 4 (số quả vào ô quy định)	6.27±1.47	8.01±0.27	55.414
3	Chạy đà 1 bước bật nhảy đập bóng 10 quả ở vị trí số 4 (số quả vào ô quy định)	6.09±2.12	7.38±1.07	19.154

Qua bảng 7 cho thấy, sau thực nghiệm hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của nhóm thực nghiệm và đối chứng đều gia tăng so với trước thực nghiệm. Tuy sự gia tăng này đều dẫn đến sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  với  $p < 0.05$ ), song trị tuyệt đối của giá trị trung bình ở các test của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

Tóm lại, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại những tác động tích cực trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Lê Lai, Ngọc Lặc, Thanh Hóa.

### **3. KẾT LUẬN**

- Qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 24 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Lê Lai, Ngọc Lặc, Thanh Hóa.

- Đề tài đã lựa chọn được 3 test đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cao để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của đối tượng nghiên cứu. Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập đã có tác dụng rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra, đánh giá qua các test đều có ý nghĩa thống kê với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Hoàng Thị Đông (2005), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Đặng Hùng Mạnh (2012), *Giáo trình bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TĐTT*, Nxb Thể thao và Du lịch.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp (2025): “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Lê Lai, Ngọc Lặc, Thanh Hóa*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

**ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN  
CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG  
ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP**

**APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP SPECIALIZED ENDURANCE  
FOR MALE STUDENTS OF THE FOOTBALL TEAM OF THE UNIVERSITY  
OF ECONOMICS AND TECHNOLOGY**

**ThS. Hoàng Hoài Nam**

**Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp**

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp; đồng thời chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển sức bền chuyên môn và 06 test đánh giá trình độ sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Thông qua 04 tháng thực nghiệm sư phạm cho thấy: Nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển tốt hơn nhóm đối chứng, với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy các bài tập mà đã lựa chọn đã phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp.

**Từ khóa:** Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, đội tuyển Bóng đá, Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods in Physical Education and Sports, the study selected and applied exercises to develop professional endurance for male students of the Football team of the University of Economics and Industrial Technology; at the same time, we selected 22 exercises to develop professional endurance and 06 tests to assess the level of professional endurance for the research subjects. Through 04 months of pedagogical experimentation, it was shown that: The experimental group had better development than the control group, with  $t > t_{\text{table}}$  at the probability threshold  $P < 0.05$ . Thus, the selected exercises developed professional endurance for male students of the Football team of the University of Economics and Industrial Technology.

**Keywords:** Exercises, speed strength, male students, Football team, University of Economics and Technology...

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (ĐHKT-KTCN) là một trường công lập chuyên về công nghệ, Nhà trường có chức năng đào tạo ra những cán bộ có kiến thức về lĩnh vực Công nghệ, nhà trường đã thực hiện phương châm mở rộng quy mô, đa dạng hóa loại hình đào tạo đi đôi với nâng cao chất lượng đào tạo. Với phương châm đó, Trường ĐHKT-KTCN đã từng bước hội nhập giáo dục quốc tế, tăng cường ứng dụng công nghệ tiên tiến, cải tiến nội dung và phương pháp đào tạo nhằm trang bị

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

cho người học kỹ năng làm việc, kỹ năng vận dụng sáng tạo kiến thức chuyên môn và khả năng thích ứng với môi trường hoạt động nghề nghiệp trong tương lai.

Qua khảo sát thực tiễn tác giảng dạy và huấn luyện đội tuyển Bóng đá của nhà trường cho thấy, thể lực của sinh viên đội tuyển còn yếu, nhất là tố chất sức bền chuyên môn (SBCM) được thể hiện qua những động tác chạy tốc độ, dẫn bóng, đá bóng, tranh cướp bóng và các động tác phối hợp đặc biệt dễ nhận thấy nhất là trong thời gian cuối của trận đấu trong các trận đấu của giải bóng đá sinh viên truyền thống và trong giải đấu bóng đá sinh viên toàn quốc tổ chức hàng năm.

Đã có nhiều tác giả nghiên cứu các VĐV Bóng đá như: Vũ Thị Thanh Thủy (2003), Vũ Ngọc Tuấn (2005), Lê Văn Uyên (2008), Văn Giang (2009)... Tuy nhiên, đến nay vẫn chưa có đề tài nào đề cập đến việc ứng dụng hệ thống bài tập phát triển SBCM cho VĐV đội tuyển Bóng đá Trường ĐHK-TKCN.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHK-TKCN, chúng tôi tiến hành: *“Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển SBCM cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHK-TKCN”*.

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.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá hiệu quả sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHK-TKCN.**

**2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHK-TKCN**

Lựa chọn bài tập bài tập phát triển SBCM cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHK-TKCN thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và bảng phiếu hỏi các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên. Kết quả được trình bày tại bảng 1

Qua bảng 1 cho thấy: Kết quả lựa chọn được 22 bài tập bài tập nâng cao SBCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- + Nhóm bài tập không có bóng (8 bài tập)
- + Nhóm bài tập có bóng (9 bài tập)
- + Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (5 bài tập)

**Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHKT-KTCN (n=19)**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Tán thành		Không tán thành	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
<b>I. Bài tập không có bóng</b>					
1	Chạy tốc độ 5 x 30m	18	94.74	1	5.27
2	Chạy 6 x 35m nhanh, 35m chậm.	19	100	0	0
3	Chạy cự ly trung bình 1500m.	16	84.21	3	15.79
4	Chạy 20 lần (150m nhanh, 50m đi bộ).	17	89.47	2	10.52
5	Chạy con thoi 5 x 30m	19	100	0	0
6	Chạy tốc độ cao cự li 20m, 40m, 60m	18	94.74	1	5.27
7	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm	18	94.74	1	5.27
8	Chạy test cuper	17	89.47	2	10.52
<b>II. Bài tập có bóng</b>					
9	Dẫn bóng tốc độ 5 x 30m	18	94.74	1	5.27
10	Dẫn bóng 6 x 20m nhanh, 20m chậm	17	89.47	2	10.52
11	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục	19	100	0	0
12	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 5 quả liên tục.	16	84.21	3	15.79
13	Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút.	17	89.47	2	10.52
14	Chuyền bóng liên tục 2 phút	19	100	0	0
15	Trang cướp bóng sút cầu môn x 10 lần.	15	78.95	4	44.45
16	Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ	18	94.74	1	5.27
17	Tâng bóng vòng tròn	15	78.95	4	44.45
<b>III. Bài tập thi đấu và các bài tập khác</b>					
18	Thi đấu chuyền bóng ghi bàn bằng đầu.	16	84.21	3	15.79
19	Thi đấu cầu môn nhỏ.	17	89.47	2	10.52
20	Trò chơi ôm bóng chạy.	19	100	0	0
21	Trò chơi truy đuổi cự li ngắn.	15	78.95	4	44.45
22	Chuyền bóng phản hồi.	18	94.74	1	5.27

**Cách tổ chức tiến hành các bài tập:**

- Bài tập 1: Chạy tốc độ 5 x 30m (1 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 2: Chạy 6 x 35m nhanh, 35m chậm (1 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 3: Chạy cự ly trung bình 1500m(1 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 4: Chạy 20 lần (150m nhanh, 50m đi bộ) (1 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 5: Chạy con thoi 5 x 30m (1 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 6: Chạy tốc độ cao cự li 20m, 40m, 60m (1 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 7: Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm (1 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 8: Chạy test cuper (1 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

- Bài tập 9: Dẫn bóng tốc độ 5 x 30m (1 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 10: Dẫn bóng 6 x 20m nhanh, 20m chậm (1 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 11: Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (5 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 12: Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 5 quả liên tục (3 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 13: Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút (6 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 14: Chuyên bóng liên tục 2 phút (3 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 15: Trang cướp bóng sút cầu môn x 10 lần (1 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 16: Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 17: Tang bóng vòng tròn 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 18: Thi đấu chuyên bóng ghi bàn bằng đầu 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 19: Thi đấu cầu môn nhỏ 5 phút giây (1 lần, nghỉ giữa 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 20: Trò chơi ôm bóng chạy 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 21: Trò chơi truy đuổi cự li ngắn 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 22: Chuyên bóng phản hồi 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

### ***2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.***

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ SBCM cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHKT-KTCN thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi; xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 06 test đánh giá hiệu quả SBCM cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHKT-KTCN gồm:

1. Chạy gấp khúc 25m (s)
2. Chạy 12 phút (m)
3. Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)
4. Dẫn bóng tốc độ 50m x 3 lần (s)
5. Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn (s)
6. Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

Như vậy 06 test đánh giá hiệu quả SBCM cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHK-TTCN được sử dụng để đánh giá SBCM cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHK-TTCN qua các giai đoạn tập luyện.

### **2.2. Ứng dụng bài tập phát triển SBCM cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHK-TTCN.**

#### **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 04 tháng, mỗi tuần 2 giáo án vào thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu của Nhà trường, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ giáo án.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 30 nam VĐV đội tuyển Bóng đá và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 15 VĐV tập luyện theo 22 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 15 VĐV tập luyện theo các bài tập cũ, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa Giáo dục thể chất.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHK-TTCN.

#### **2.2.2. Ứng dụng các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.**

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SBCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2

**Bảng 2. So sánh trình độ sức bền chuyên môn của nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm trước thực nghiệm**

TT	Thông số toán thống kê Test SBCM	$\bar{X}_A \pm \delta$ (Nhóm ĐC) n = 15	$\bar{X}_B \pm \delta$ (Nhóm TN) n = 15	t <sub>tính</sub>	P
1	Chạy gấp khúc 25m (s).	39.57±2.46	39.87±3.35	0.48	>0.05
2	Chạy 12 phút (m)	2895.1±116.69	2889.6±96.13	1.46	>0.05
3	Chạy tốc độ 5lần x 30m (s).	6.21±0.54	5.95±0.56	0.96	>0.05
4	Dẫn bóng tốc độ 50m x 3lần (s).	10.28±0.82	10.42±0.88	0.42	>0.05
5	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn (s)	12.15±0.93	12.22±0.92	0.20	>0.05
6	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s).	49.19±3.55	50.10±3.42	1.33	>0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SBCM 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 SBCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

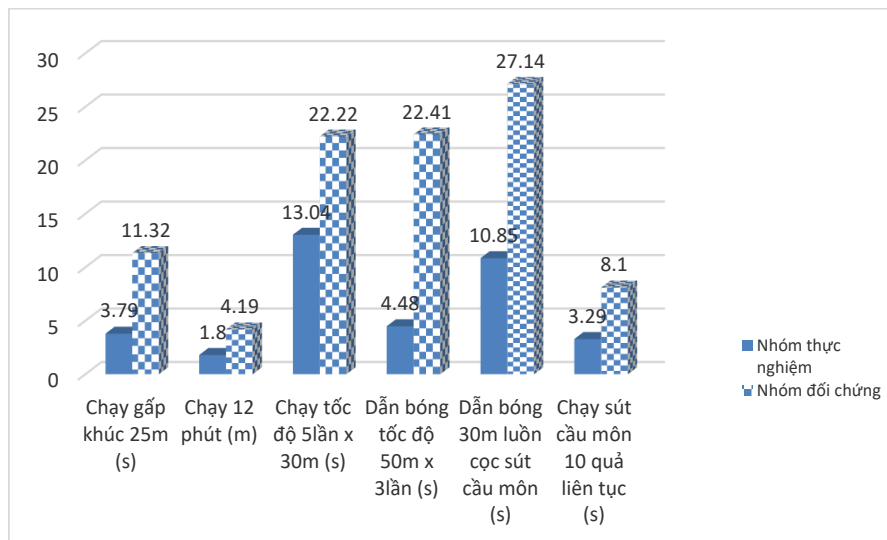
**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra trình độ sức bền chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 04 tháng thực nghiệm**

TT	Thông số toán thống kê Test SBCM	$\bar{X}_{A \pm \delta}$	$\bar{X}_{B \pm \delta}$	$t_{\text{tính}}$	P
		(Nhóm ĐC) n = 15	(Nhóm TN) n = 15		
1	Chạy gấp khúc 25m (s).	38.1±1.79	35.6±3.72	4.12	<0.05
2	Chạy 12 phút (m)	2843.5±77.55	2768.1±83.02	23.05	<0.05
3	Chạy tốc độ 5lần x 30m (s).	5.45±1.08	4.76±1.10	2.81	<0.05
4	Dẫn bóng tốc độ 50m x 3lần (s).	9.83±0.67	8.32±0.78	4.86	<0.05
5	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn (s)	10.9±0.64	9.3±0.720	5.31	<0.05
6	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s).	47.6±3.25	46.2±2.22	2.32	<0.05

Sau 04 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 06 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SBCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 3

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 04 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 nâng cao hiệu quả SBCM cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHK-TKCN tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường ĐHK-TKCN.

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 04 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại Biểu đồ 1.



**Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm**

**3. KẾT LUẬN**

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao hiệu quả SBCM cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHK-TKCN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 04 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Dương Nghiệp Chí (2003), *Nghiên cứu ứng dụng Khoa học công nghệ nâng cao trình độ tập luyện và thi đấu bóng đá trẻ*, Đề tài độc lập cấp Nhà nước Viện Khoa học TDTT.

2. Trần Đức Dũng (2007), *Giáo trình Bóng đá*, Nxb TDTT Hà Nội.

3. Trần Duy Hoà (2012), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền cho nam vận động viên bóng đá trẻ ở giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT.

4. Phạm Xuân Thành (2007), *Nghiên cứu tiêu chí đánh giá năng lực nam vận động viên bóng đá trẻ lứa tuổi 14 – 16” (giai đoạn chuyên môn hóa sâu)*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT.

5. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

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

7. Phạm Ngọc Viễn và các cộng sự. (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11-18 tuổi*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả đề tài KH&CN cấp cơ (2020): “*Lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHK-TKCN*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng Khoa học trường ĐHK-TKCN.

# ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ PHƯƠNG PHÁP TỰ ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG THỰC HÀNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN KHÓA 62 TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG

## EFFICIENCY EVALUATION METHODS OF SELF-ASSESSMENT OF PHYSICAL EDUCATIONAL SKILLS BY STUDENTS OF FOREIGN TRADE UNIVERSITY

TS. Võ Xuân Lộc

Trường Đại học Ngoại Thương

**Tóm tắt:** Một trong những công cụ quan trọng trong quá trình đảm bảo chất lượng đào tạo là quá trình tự đánh giá của người học. Kết quả nghiên cứu đã triển khai ứng dụng và xác định được hiệu quả phương pháp tự đánh giá kỹ năng thực hành môn học giáo dục thể chất của sinh viên trường Đại học Ngoại Thương.

**Từ khóa:** Phương pháp tự đánh giá; kỹ năng thực hành; sinh viên Đại học Ngoại Thương; môn học giáo dục thể chất.

**Abstract:** One of the important tools in the process of ensuring training quality is learner self-assessment. This study applied and determined the effectiveness of the self-assessment method for practice skills in the Physical Education course among Course 62 students at Foreign Trade University.

**Keywords:** Self-assessment method; practical skills; Foreign Trade University students; physical education subject.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phương pháp tự đánh giá trong học tập là quá trình người học tự thu thập và xử lý thông tin về tình hình lĩnh hội kiến thức, bồi dưỡng tư tưởng đạo đức, hình thành kỹ năng, kỹ xảo của người học so với mục tiêu, yêu cầu học tập dựa trên các tiêu chuẩn đánh giá do người dạy ban hành. Mục tiêu của phương pháp tự đánh giá là để người học tự xác định bản thân đang ở mức độ nào trong tiêu chuẩn quy định, để từ đó người học tự tiến hành điều chỉnh các hành vi và quá trình thực hiện nhằm đạt tiêu chuẩn chất lượng cao nhất.

Phương pháp tự đánh giá trong quá trình học tập, đặc biệt trong quá trình tự học là biện pháp giúp sinh viên hình thành kỹ năng, kỹ xảo từ đó nhận biết rõ ưu khuyết điểm của bản thân nhất là phương pháp học tập để tìm cách khắc phục. Về mặt nhận thức, tự kiểm tra đánh giá tạo nên mối liên hệ ngược trong, giúp sinh viên có cơ sở thực tế với độ tin cậy cao để tự đánh giá kết quả học tập của mình cũng như khắc phục các sai lầm, thiếu sót. Nó góp phần củng cố vững chắc các kiến thức đã lĩnh hội của sinh viên. Đặc biệt, khi tự kiểm tra, đánh giá sinh viên sẽ tự khẳng định được mình, tự mình đề xuất được biện pháp thỏa đáng để điều khiển và thúc đẩy hoạt động học tập của bản thân vận động đi lên.

Tự kiểm tra đánh giá góp phần hình thành các kỹ năng và thói quen trong học tập như nhận thức về vấn đề đặt ra, nhạy bén, biết vận dụng kiến thức, kỹ năng vào các hoạt động thực tiễn, thực tập... Việc tự kiểm tra, đánh giá nhìn nhận kết quả học tập qua quá

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

trình tự học có thể được thực hiện bằng nhiều hình thức: dùng các thang đo mức độ đáp ứng yêu cầu của giảng viên, bản thân tự đánh giá, sự đánh giá nhận xét của tập thể thông qua thảo luận, tự đối chiếu so sánh với mục tiêu đặt ra ban đầu... Tất cả các hình thức này đều mang một ý nghĩa tích cực, cần được quan tâm thực hiện thường xuyên. Thông qua nó người học tự đối thoại để thẩm định mình, hiểu được cái gì làm được, điều gì chưa thỏa mãn nhu cầu học tập nghiên cứu để từ đó có hướng khắc phục hay phát huy, góp phần rèn luyện các thao tác tư duy nhanh, sâu, độc lập, sáng tạo.

Nội dung bài biết xin giới thiệu kết quả đánh giá hiệu quả ứng dụng phương pháp tự đánh giá kỹ năng thực hành môn học GDTC của sinh viên trường Đại học Ngoại Thương.

**Phương pháp nghiên cứu:** Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

### **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

Để xác định hiệu quả ứng dụng phương pháp tự đánh giá trong việc xác định kỹ năng thực hành môn học GDTC của sinh viên trường Đại học Ngoại Thương, quá trình nghiên cứu tiến hành kiểm tra sự phạm trên đối tượng 144 sinh viên (trong đó gồm 113 nữ và 31 nam) khóa Đại học 62 trường Đại học Ngoại Thương. Quá trình đánh giá tiến hành theo 2 bước sau:

Bước 1: Sau khi tập huấn cho sinh viên phương pháp kiểm tra - đánh giá, cũng như thang điểm đánh giá do Trung tâm GDTC&TT xây dựng, nghiên cứu tiến hành cho sinh viên tự kiểm tra - đánh giá (căn cứ vào yêu cầu và nội dung môn học), sinh viên có thể tự đánh giá hoặc đánh giá theo nhóm (nghiên cứu gọi là phương pháp tự đánh giá).

Bước 2: Các giảng viên Trung tâm GDTC&TT tiến hành đánh giá kỹ năng thực hành của sinh viên theo các nội dung, thang điểm đã quy định (do Trung tâm GDTC&TT xây dựng) (nghiên cứu gọi đây là phương pháp đánh giá ngoài).

Sau khi có kết quả của các phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài, nghiên cứu đã tiến hành so sánh kết quả kiểm tra đánh giá kỹ năng thực hành của 02 phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài. Cách thức đánh giá cụ thể như sau:

- So sánh kết quả kiểm tra các nội dung đã xác định (ở cả nam và nữ) bằng 02 phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài thông qua chỉ số  $t$  student.

- Xác định hệ số tin cậy giữa các kết quả kiểm tra đánh giá (ở cả nam và nữ) thông qua kết quả đạt được của 2 phương pháp đánh giá nêu trên.

- So sánh kết quả xếp loại tổng hợp kỹ năng thực hành của đối tượng nghiên cứu bằng 02 phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài thông qua chỉ số khi bình phương.

Kết quả thu được như trình bày ở các bảng 3.1 đến bảng 3.4 cho thấy:

- Kết quả kiểm tra ở các nội dung đánh giá kỹ năng thực hành môn học GDTC của cả nam và nữ sinh viên giữa 2 phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài đều không có sự khác biệt,  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.960$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ ), điều đó chứng

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

tỏ rằng, kết quả kiểm tra ở 02 phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài là có sự đồng đều nhau.

**Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra các nội dung đánh giá kỹ năng thực hành môn học GDTC của sinh viên Trường Đại học Ngoại thương giữa phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài**

TT	Giới tính	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \sigma$ )		t	P
			Phương pháp đánh giá ngoài	Phương pháp tự đánh giá		
1.	Nam (n = 31)	Bài thể dục Aerobic (16 động tác) (điểm)	7.58±2.42	7.68±2.11	0.328	>0.05
2.		Chachacha, Rumba, Bebop, Bachata (điểm)	7.34±2.17	7.52±2.04	0.368	>0.05
3.		Kỹ thuật đập cầu, đánh cầu cao thuận tay (điểm)	8.37±1.18	8.39±1.21	0.125	>0.05
4.		Bơi ếch 50m (điểm)	8.11±1.09	8.17±1.15	0.230	>0.05
1.	Nữ (n = 113)	Bài thể dục Aerobic (16 động tác) (điểm)	9.01±1.17	9.11±1.21	0.626	>0.05
2.		Chachacha, Rumba, Bebop, Bachata (điểm)	8.86±1.44	8.92±1.52	0.174	>0.05
3.		Kỹ thuật đập cầu, đánh cầu cao thuận tay (điểm)	8.56±1.12	8.53±1.08	0.203	>0.05
4.		Bơi ếch 50m (điểm)	8.22±0.92	8.29±1.02	0.310	>0.05

**Bảng 2. Kết quả xác định hệ số tin cậy về nội dung kiểm tra kỹ năng thực hành môn học GDTC của sinh viên Trường Đại học Ngoại thương giữa phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài**

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \sigma$ )		Hệ số tin cậy (r)
		Đánh giá ngoài	Tự đánh giá	
<b>Nam sinh viên (n = 31)</b>				
1	Bài thể dục Aerobic 16 động tác (điểm)	7.58±2.42	7.68±2.11	<b>0.846</b>
2	Chachacha, Rumba, Bebop, Bachata (điểm)	7.34±2.17	7.52±2.04	<b>0.834</b>
3	Kỹ thuật đập cầu, đánh cầu cao thuận tay (điểm)	8.37±1.18	8.39±1.21	<b>0.844</b>
4	Bơi ếch 50m (điểm)	8.11±1.09	8.17±1.15	<b>0.852</b>
<b>Nữ sinh viên (n = 113)</b>				
1	Bài thể dục Aerobic 16 động tác (điểm)	9.01±1.17	9.11±1.21	<b>0.833</b>
2	Chachacha, Rumba, Bebop, Bachata (điểm)	8.86±1.44	8.92±1.52	<b>0.813</b>
3	Kỹ thuật đập cầu, đánh cầu cao thuận tay (điểm)	8.56±1.12	8.53±1.08	<b>0.826</b>
4	Bơi ếch 50m (điểm)	8.22±0.92	8.29±1.02	<b>0.833</b>

**Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

**Bảng 3. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp kỹ năng thực hành môn học GDTC của nam sinh viên Trường Đại học Ngoại thương giữa phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài (n = 31)**

Xếp loại	Kết quả xếp loại của 2 phương pháp		Tổng
	Phương pháp đánh giá ngoài	Phương pháp tự đánh giá	
Tốt	24	24	48
	24.000	24.000	
Khá	5	4	9
	4.500	4.500	
Trung bình	2	3	5
	2.500	2.500	
<b>Tổng</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>62</b>
<b>So sánh</b>	<b><math>\chi^2_{\text{tính}} = 0.311 &lt; \chi^2_{0.05} = 5.991</math> với <math>P &gt; 0.05</math></b>		

**Bảng 4. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp kỹ năng thực hành môn học GDTC của nữ sinh viên Trường Đại học Ngoại thương giữa phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài (n = 113)**

Xếp loại	Kết quả xếp loại của 2 phương pháp		Tổng
	Phương pháp đánh giá ngoài	Phương pháp tự đánh giá	
Tốt	41	40	81
	40.500	40.500	
Khá	45	47	92
	46.000	46.000	
Trung bình	14	15	29
	14.500	14.500	
Yếu	8	7	15
	7.500	7.500	
Kém	5	4	9
	4.500	4.500	
<b>Tổng</b>	<b>113</b>	<b>113</b>	<b>226</b>
<b>So sánh</b>	<b><math>\chi^2_{\text{tính}} = 0.268 &lt; \chi^2_{0.05} = 5.991</math> với <math>P &gt; 0.05</math></b>		

- Tất cả các nội dung kiểm tra - đánh giá kỹ năng thực hành cho đối tượng nghiên cứu đều thể hiện hệ số tin cậy (hệ số tương quan rất cao) giữa kết quả kiểm tra ở phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài ( $r > 0.800$  với  $P < 0.05$ ). Như vậy, từ kết quả nghiên cứu nêu trên, bước đầu đã khẳng định được hệ số tin cậy của phương pháp tự đánh giá mà quá trình nghiên cứu đã xác định.

- Khi so sánh kết quả xếp loại tổng hợp đánh giá kỹ năng thực hành môn học GDTC của sinh viên trường Đại học Ngoại Thương giữa cách đánh giá xếp loại bằng phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài cho thấy, không có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp giữa các phương pháp trên với  $\chi^2_{\text{tính}} \text{ đều } < \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$

### **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

với  $P > 0.05$ . Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của phương pháp tự đánh giá trong việc xác định kỹ năng thực hành môn học GDTC của sinh viên trường Đại học Ngoại Thương mà quá trình nghiên cứu đã xác định.

### **3. KẾT LUẬN**

Qua quá trình theo dõi, kiểm tra sự phạm với thời gian 1 học kỳ, nghiên cứu đã xác định được hiệu quả rõ rệt của phương pháp tự đánh giá nhằm xác định kỹ năng thực hành môn học GDTC cho sinh viên trường Đại học Ngoại Thương, thể hiện ở hệ số tin cậy giữa kết quả kiểm tra ( $r > 0.80$  với  $P < 0.05$ ), sự tương đồng giữa các kết quả kiểm tra ở 4 nội dung kiểm tra - đánh giá ( $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ ) và kết quả xếp loại tổng hợp kỹ năng thực hành của đối tượng nghiên cứu ( $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$  với  $P > 0.05$ ) giữa phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nguyễn Đức Chính (2002), *Kiểm định chất lượng trong giáo dục đại học*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội
2. Trần Bá Hoàn (2003), *Dạy học lấy người học làm trung tâm nguồn gốc, bản chất, đặc điểm*, Tạp chí Thông tin khoa học giáo dục, số 96/2003.
3. Nguyễn Đình Phan (2005), *Giáo trình quản lý chất lượng trong các tổ chức*, Nxb Lao động - Xã hội, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ đề tài KH&CN cấp cơ sở: “Nghiên cứu phương pháp đánh giá kỹ năng thực hành môn học giáo dục thể chất của sinh viên trường đại học ngoại thương”. Đề tài dự kiến bảo vệ tháng 12/2025.

# ĐỀ XUẤT MÔ HÌNH CÂU LẠC BỘ VOVINAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 2: GIẢI PHÁP NÂNG CAO NĂNG LỰC CHUYÊN MÔN CHO SINH VIÊN KHOA KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

## PROPOSAL OF VOVINAM CLUB MODEL OF HANOI UNIVERSITY OF EDUCATION 2: SOLUTION TO IMPROVE PROFESSIONAL CAPACITY FOR STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL AND SPORT SCIENCE

TS. Vũ Tuấn Anh, ThS. Bùi Văn Quyết, TS. Nguyễn Thị Thu Hồng  
Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

**Tóm tắt:** Nghiên cứu đề xuất mô hình Câu lạc bộ Vovinam tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 như một giải pháp nâng cao năng lực chuyên môn cho sinh viên Khoa Khoa học Thể dục Thể thao. Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn trong đào tạo giáo viên Giáo dục thể chất, đặc biệt khi Vovinam đang được tích hợp ngày càng sâu vào chương trình giáo dục phổ thông, mô hình được thiết kế theo hướng “bán chuyên môn”, kết hợp giữa rèn luyện kỹ thuật võ thuật và phát triển kỹ năng sư phạm. Dựa trên khảo sát, phỏng vấn chuyên gia và phân tích cơ sở lý luận, nghiên cứu khẳng định mô hình có tính khả thi cao, phù hợp với định hướng giáo dục toàn diện, có thể triển khai dưới hình thức ngoại khóa và nhân rộng trong chương trình đào tạo. Đây là giải pháp thiết thực nhằm gắn kết đào tạo sư phạm thể chất với nhu cầu nghề nghiệp thực tế.

**Từ khóa:** Câu lạc bộ Vovinam; năng lực chuyên môn; khoa Khoa học Thể dục thể thao; Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

**Abstract:** This study proposes a Vovinam Club model at Hanoi Pedagogical University 2 as a practical solution to enhance the professional competence of students in the Faculty of Physical Education and Sports Science. Stemming from the practical demands of training future physical education teachers—especially as Vovinam is increasingly integrated into general education curricula—the proposed club follows a semi-professional orientation, combining martial arts training with the development of pedagogical skills. Through a triangulated approach involving literature review, student needs assessment, and expert interviews, the research affirms the model’s feasibility and its alignment with the objectives of comprehensive education. The club is designed for flexible implementation as an extracurricular program, with the potential for future institutional adoption. This initiative represents a timely and practical bridge between formal training and real-world professional requirements in the field of physical education.

**Keywords:** Vovinam Club; professional competence; Faculty of Physical Education and Sports Sciences; Hanoi Pedagogical University 2.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xu thế hiện đại hóa giáo dục thể chất (GDTC), võ thuật học đường – đặc biệt là Vovinam – ngày càng khẳng định vai trò quan trọng không chỉ trong rèn luyện thể chất mà còn trong giáo dục đạo đức, bản sắc văn hóa và kỹ năng sống cho học sinh,

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

sinh viên. Những năm gần đây, phong trào Vovinam phát triển mạnh mẽ trong hệ thống giáo dục phổ thông, đặc biệt tại các đô thị lớn như Hà Nội, nơi ghi nhận hàng nghìn học sinh tham gia luyện tập thường xuyên và nhiều trường phổ thông tổ chức các giải thi đấu cấp cơ sở.

Vovinam hiện không chỉ dừng lại ở vai trò là một môn thể thao phong trào mà còn được công nhận như một giá trị văn hóa dân tộc. Theo Quyết định số 3412/QĐ-BVHTTDL ngày 10/11/2023 của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, di sản “Tri thức dân gian, nghệ thuật trình diễn dân gian Vovinam – Việt Võ Đạo TP. Hồ Chí Minh” đã được đưa vào Danh mục di sản văn hóa phi vật thể quốc gia (Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, 2023). Đây là cơ sở quan trọng để mở rộng ứng dụng Vovinam trong giáo dục và đào tạo, đặc biệt ở cấp học phổ thông và đại học.

Về phía ngành giáo dục, Bộ Giáo dục và Đào tạo cũng đã có bước triển khai rõ ràng, đưa Vovinam trở thành nội dung chính thức trong chương trình GDTC. Theo Quyết định số 1004/QĐ-BGDĐT ngày 10/4/2023, Bộ đã ban hành tài liệu bài giảng điện tử hướng dẫn luyện tập bài thể dục buổi sáng, bài thể dục giữa giờ và bài võ nhạc Vovinam cho học sinh tiểu học nhằm phổ cập nội dung này trên toàn quốc (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2023). Nhiều hệ thống giáo dục tư thục, quốc tế như FPT Schools, Vinschool, Trí Đức đã tích hợp Vovinam như một môn học GDTC chính thức, cho thấy tiềm năng phát triển của bộ môn này trong môi trường học đường hiện đại.

Trước yêu cầu thực tiễn đó, một thách thức đặt ra là đội ngũ giáo viên GDTC tương lai cần được trang bị kiến thức và năng lực chuyên môn giảng dạy Vovinam. Tuy nhiên, hiện nay tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 – một trong những cơ sở đào tạo giáo viên GDTC chủ chốt khu vực phía Bắc – nội dung Vovinam vẫn chưa được đưa vào chương trình học chính khóa của sinh viên ngành Khoa học Thể dục thể thao (KH TDTT). Điều này có thể ảnh hưởng tới kỹ năng chuyên môn cần thiết, đặc biệt trong quá trình thực tập và khi ra trường giảng dạy tại các cơ sở phổ thông nơi Vovinam đang ngày càng phổ biến.

Xuất phát từ thực tiễn nói trên, việc xây dựng mô hình Câu lạc bộ Vovinam Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 không chỉ là một giải pháp thiết thực nhằm bổ sung nội dung đào tạo ngoài giờ, mà còn là định hướng chiến lược giúp nâng cao năng lực chuyên môn cho sinh viên khoa KH TDTT. Đồng thời, mô hình này phù hợp với chủ trương phát triển GDTC toàn diện, tăng cường yếu tố văn hóa – kỹ năng trong môi trường đào tạo giáo viên.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Cơ sở lý luận và định hướng xây dựng mô hình**

Việc xây dựng mô hình Câu lạc bộ Vovinam Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 cần được đặt trên nền tảng lý luận khoa học vững chắc, nhằm đảm bảo tính thực tiễn, hiệu quả và khả năng ứng dụng trong môi trường đào tạo giáo viên thể chất. Có ba cơ sở lý luận chính làm nền tảng cho đề xuất mô hình này:

a) Lý thuyết về năng lực chuyên môn giáo viên Giáo dục thể chất

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

Theo chương trình đào tạo giáo viên GDTC hiện đại, năng lực chuyên môn không chỉ bao gồm kiến thức lý thuyết mà còn đòi hỏi sinh viên phát triển các kỹ năng thực hành, kỹ năng tổ chức lớp học, đánh giá học sinh, giao tiếp thể thao và xây dựng chương trình hoạt động thể chất phù hợp với từng nhóm đối tượng (Nguyễn, 2022). Trong đó, năng lực giảng dạy các nội dung võ thuật học đường – như Vovinam – đang ngày càng trở nên quan trọng khi môn võ này được tích hợp vào chương trình GDTC tại nhiều trường phổ thông.

### **b) Lý thuyết xây dựng mô hình hoạt động câu lạc bộ thể thao**

Các nghiên cứu trong nước và quốc tế đều chỉ ra rằng, mô hình câu lạc bộ thể thao trong trường đại học đóng vai trò hỗ trợ phát triển kỹ năng nghề nghiệp, tạo môi trường rèn luyện ngoài giờ có định hướng, đồng thời tăng cường khả năng thực hành tổ chức lớp học cho sinh viên ngành GDTC. Một mô hình CLB hiệu quả cần đảm bảo 5 yếu tố: (1) mục tiêu cụ thể, (2) nội dung huấn luyện rõ ràng, (3) phương pháp tổ chức linh hoạt, (4) đội ngũ huấn luyện có chuyên môn, và (5) hệ thống đánh giá kết quả khách quan.

### **c) Lý thuyết động lực và tự chủ trong học tập qua hoạt động ngoại khóa**

Theo lý thuyết Tự quyết (Self-Determination Theory – SDT), việc tham gia các hoạt động ngoại khóa như CLB thể thao có thể thúc đẩy động lực nội tại của sinh viên, khi đáp ứng được ba nhu cầu tâm lý cơ bản: cảm giác tự chủ, năng lực và kết nối xã hội (Ryan & Deci, 2000). Trong môi trường đào tạo giáo viên, mô hình CLB võ thuật nếu được tổ chức tốt sẽ góp phần nuôi dưỡng đam mê nghề nghiệp, phát triển phẩm chất sư phạm và tăng cường năng lực tổ chức các hoạt động thể chất thực tế – điều mà giảng dạy lý thuyết đơn thuần không thể thay thế.

*Từ các cơ sở lý luận nêu trên*, mô hình Câu lạc bộ Vovinam cần được thiết kế như một mô hình “bán chuyên môn” – vừa hỗ trợ kỹ thuật chuyên môn, vừa rèn luyện kỹ năng tổ chức lớp học, hướng dẫn nhóm, đồng thời tạo môi trường giao lưu – trải nghiệm mang tính thực hành sư phạm rõ nét. Mô hình này sẽ đóng vai trò là cầu nối giữa chương trình đào tạo và nhu cầu thực tiễn nghề nghiệp trong xã hội hiện nay.

## **2.2. Khảo sát thực trạng và nhu cầu sinh viên**

Để đánh giá thực trạng và nhu cầu học tập, rèn luyện Vovinam của sinh viên, nghiên cứu đã tiến hành tổng hợp từ báo cáo đào tạo, quá trình quan sát sư phạm và phỏng vấn với một số sinh viên, giảng viên thuộc khoa KH TĐTT – Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

Thực trạng cho thấy hiện nay nội dung Vovinam chưa được đưa vào chương trình đào tạo chính khóa của sinh viên khoa KH TĐTT. Việc tiếp cận Vovinam chủ yếu mang tính tự phát, qua các hoạt động ngoại khóa nhỏ lẻ hoặc do cá nhân sinh viên tự tìm hiểu. Trong khi đó, sinh viên khoa KH TĐTT thường xuyên đối mặt với tình huống thực tế trong các kỳ thực tập tại trường phổ thông – nơi Vovinam đã và đang trở thành môn học chính thức hoặc lựa chọn ưu tiên trong nội dung GDTC.

Thông qua phỏng vấn nhanh với một nhóm sinh viên năm thứ hai đến năm thứ tư cho thấy một số nhận định phổ biến như:

Thiếu tự tin khi được phân công dạy thử nội dung võ thuật, đặc biệt là Vovinam trong các tiết học tại trường thực tập.

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

Có nhu cầu cao muốn học tập, luyện tập bài bản môn võ này để tích lũy kỹ năng chuyên môn phục vụ cho công việc giảng dạy sau khi tốt nghiệp.

Đề xuất nhà trường nên có hình thức đào tạo linh hoạt như tổ chức câu lạc bộ, học phần tự chọn hoặc thực hành ngoài giờ để sinh viên có cơ hội rèn luyện thực tế.

Mặc dù chưa có số liệu thống kê định lượng, nhưng các quan sát thực tiễn và nhận định chuyên môn đều cho thấy: sinh viên khoa KH TĐTT đang đối diện với khoảng trống về năng lực giảng dạy Vovinam, trong khi nhu cầu thực tế từ thị trường giáo dục lại ngày càng tăng. Thực trạng này cũng tương đồng với nhiều cơ sở đào tạo giáo viên GTDC khác, nơi mà nội dung Vovinam chưa được tích hợp vào chương trình chính khóa. Điều này càng trở nên cấp thiết khi nhìn vào thực tiễn phát triển mạnh mẽ của Vovinam trong hệ thống giáo dục phổ thông, điển hình là tại thành phố Hà Nội.

Phong trào Vovinam tại Hà Nội đang ghi nhận sự phát triển mạnh mẽ cả về quy mô tập luyện và chất lượng tổ chức. Theo thống kê từ Liên đoàn Vovinam Hà Nội, đến cuối năm 2024, toàn thành phố có gần 2.500 võ sinh luyện tập thường xuyên tại các cơ sở giáo dục, trung tâm văn hóa thể thao và hệ thống câu lạc bộ – võ đường, với tổng số 81 CLB đang hoạt động. Đặc biệt, có đến 15.000 học sinh, sinh viên tại các tổ chức giáo dục lớn như FPT Education, Vietschool, IVS... đang theo học Vovinam như một môn học chính thức trong chương trình Giáo dục thể chất. Phong trào thi đấu cũng ghi nhận sự lan tỏa rõ rệt, với 21/30 quận, huyện, thị xã của Hà Nội có võ sinh tham dự đều đặn tại các giải học sinh và giải vô địch thành phố. Trong năm 2024, các giải đấu lớn như Giải vô địch Vovinam miền Bắc (phối hợp cùng Sở VH-TTDL Nam Định) và Giải vô địch Hà Nội mở rộng (phối hợp cùng Sở VH-TT Hà Nội) đã được tổ chức thành công, góp phần nâng cao chất lượng chuyên môn, đặc biệt khi lần đầu tiên áp dụng công nghệ chấm điểm tự động. Ở cấp học đường, phong trào tập luyện Vovinam có chuyển biến tích cực. Nhiều trường học đã thành lập CLB, tổ chức tập huấn cho giáo viên GDTC – điển hình như huyện Thanh Trì triển khai tập huấn võ nhạc Vovinam cho toàn bộ giáo viên từ Tiểu học đến THPT. Đồng thời, các hoạt động cộng đồng và thiện nguyện do Liên đoàn phát động như hỗ trợ học sinh khó khăn tại Cù Lao Chàm, Lý Sơn... cũng thể hiện vai trò xã hội rõ nét của môn võ này. Cuộc thi “Vovinam Dance 2025” – một sáng kiến mang tính sáng tạo cao do công ty Vovinam Digital tổ chức – đã thu hút trên 160 võ sinh đến từ 9 tỉnh, thành phố. Nhiều bài thi nhận được hơn 1.000 lượt bình chọn, phản ánh sức hút và khả năng lan tỏa sâu rộng của Vovinam trong giới trẻ, từ tiểu học đến đại học. Những con số và hoạt động nêu trên là minh chứng rõ rệt cho sự phát triển bền vững và đa dạng của phong trào Vovinam tại Hà Nội.

Từ những phân tích trên, có thể khẳng định: việc triển khai một mô hình Câu lạc bộ Vovinam bài bản, có tổ chức, gắn với yêu cầu rèn luyện nghề nghiệp và gắn kết với thực tiễn giáo dục phổ thông sẽ là giải pháp phù hợp, kịp thời và mang tính khả thi cao. Mô hình này không chỉ giúp sinh viên tiếp cận, thực hành và phát triển năng lực giảng dạy võ thuật, mà còn tăng cường tính ứng dụng của chương trình đào tạo khoa KH TĐTT trong bối cảnh hiện nay.

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

### 2.3. Đề xuất mô hình Câu lạc bộ Vovinam

Dựa trên cơ sở lý luận về xây dựng mô hình câu lạc bộ thể thao học đường, lý thuyết năng lực chuyên môn sư phạm, và từ nhu cầu thực tiễn của sinh viên ngành Giáo dục thể chất, nhóm nghiên cứu đề xuất **mô hình Câu lạc bộ Vovinam** tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 như một giải pháp hỗ trợ đào tạo ngoài giờ nhằm phát triển năng lực nghề nghiệp.

**Bảng 1. Mô hình đề xuất Câu lạc bộ Vovinam Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2**

Yếu tố	Nội dung đề xuất
<b>Tên mô hình</b>	Câu lạc bộ Vovinam Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2
<b>Mục tiêu</b>	- Rèn luyện kỹ năng thực hành và giảng dạy Vovinam - Phát triển năng lực tổ chức lớp học TDDT - Góp phần giáo dục thể chất, tư duy kỷ luật và tinh thần dân tộc
<b>Đối tượng</b>	Sinh viên khoa KH TDDT và sinh viên các khoa khác có nhu cầu
<b>Hình thức</b>	Tự nguyện đăng ký; miễn phí; có điểm danh, đánh giá cuối kỳ
<b>Thời gian</b>	2 buổi/tuần: Thứ 3 và Thứ 5, từ 17h30 đến 19h30
<b>Địa điểm</b>	Nhà tập đa năng, hoặc phòng học võ chuyên biệt của trường
<b>Ban tổ chức</b>	Giảng viên chuyên ngành; Ban Chủ nhiệm; phối hợp với Hội Vovinam tỉnh Vĩnh Phúc
<b>Nội dung</b>	- Tuần 1–2: Giới thiệu, tư thế, bộ tấn, 10 điều tâm niệm. - Tuần 3–6: Kỹ thuật các bộ chém, đâm, gạt, chỏ - Tuần 7–10: Khóa gỗ, phản đòn căn bản, bộ đá - Tuần 11–14: Nhập môn Quyền, song luyện 1, võ nhạc số 1. - Tuần 15 -16: Phổ biến luật thi đấu, tổng kết khóa 1. <i>Lưu ý: Các khóa học tiếp theo nội dung được nâng cao chuyên sâu hơn cho các thành viên đã tham gia khoa học trước đó và sẽ được xây dựng bổ sung sau khi mô hình đi vào thực nghiệm.</i>
<b>Phương pháp</b>	Lý thuyết kết hợp thực hành, luyện tập nhóm có phản hồi kỹ thuật, mô phỏng tình huống sư phạm, phương pháp trải nghiệm, giao lưu...
<b>Đánh giá</b>	Chuyên cần, tiến bộ kỹ thuật, khả năng truyền đạt kỹ năng, tham gia giao lưu/thi đấu, tổ chức thi thăng đai chuyên cấp theo quy định của Hội Vovinam tỉnh Vĩnh Phúc và Liên đoàn Vovinam Việt Nam
<b>Tiềm năng</b>	Có thể nhân rộng ra toàn trường; tổ chức các giải đấu nội bộ cấp khoa, liên khoa hoặc liên trường

#### **Phân tích một số yếu tố chủ đạo trong mô hình:**

**Về mục tiêu:** Không chỉ tập trung vào rèn luyện thể chất, mô hình hướng đến hình thành năng lực sư phạm, cụ thể là năng lực tổ chức lớp học võ thuật, truyền đạt kỹ thuật, và xây dựng tình huống giáo dục mô phỏng. Đây là những kỹ năng thiết yếu trong chương trình đào tạo giáo viên GDTC hiện đại.

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

**Về nội dung huấn luyện:** Nội dung được xây dựng theo tiến trình sư phạm từ cơ bản đến nâng cao, đảm bảo sinh viên chưa có nền tảng võ thuật vẫn tiếp cận hiệu quả. Việc chia tuần theo chủ đề kỹ thuật giúp sinh viên luyện kỹ – học sâu – nhớ lâu, đồng thời chuẩn bị kiến thức kỹ năng cho quá trình tham gia thực tập sư phạm hay kiểm tra kỹ năng cuối khóa.

**Về nhân sự tổ chức:** Mô hình huy động sức mạnh liên kết ba chiều: giảng viên chuyên ngành trong trường, sinh viên nòng cốt và chuyên gia ngoài trường (*Liên đoàn Vovinam tỉnh Vĩnh Phúc*). Điều này vừa bảo đảm chuyên môn, vừa tạo kết nối giữa đào tạo và thực tiễn nghề nghiệp, đồng thời tăng tính hấp dẫn và uy tín cho Câu lạc bộ.

**Về phương pháp và đánh giá:** Phương pháp tổ chức đảm bảo tính giáo dục – thực hành – mô phỏng giảng dạy. Các kỹ thuật được dạy không chỉ để sinh viên "biết đánh", mà còn để "biết dạy". Hoạt động đánh giá không thiên về thành tích thể thao mà nhấn mạnh sự tiến bộ cá nhân, năng lực tổ chức lớp học và khả năng phản hồi kỹ thuật đúng phương pháp kết hợp với đánh giá chuyên môn từ hệ thống chuẩn của Liên đoàn Vovinam Việt Nam.

**Về tính khả thi và khả năng mở rộng:** Mô hình có thể triển khai ngay trong khuôn khổ CLB, không yêu cầu thay đổi chương trình đào tạo chính khóa. Về lâu dài, nếu hiệu quả, có thể phát triển thành học phần tự chọn, tổ chức các giải đấu nội bộ cấp khoa, liên khoa – góp phần lan tỏa phong trào võ thuật học đường trong môi trường sư phạm.

### **Kiểm định lý thuyết mô hình:**

Để kiểm định tính hợp lý và khả thi của mô hình, nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn bán cấu trúc với 30 chuyên gia, bao gồm các giảng viên, huấn luyện viên Vovinam và giáo viên GDTC tại các trường phổ thông. Kết quả thu được cho thấy sự đồng thuận cao đối với các khía cạnh chủ đạo của mô hình:

93.33% chuyên gia (28/30) đánh giá việc thành lập CLB Vovinam trong môi trường đào tạo giáo viên GDTC là cần thiết, phù hợp với xu hướng phát triển võ thuật học đường và yêu cầu nghề nghiệp hiện nay.

100% chuyên gia (30/30) nhận định mô hình có tính khả thi cao, có thể triển khai ngay trong khuôn khổ ngoại khóa, không phụ thuộc vào thay đổi chương trình đào tạo chính khóa.

86.67% chuyên gia (26/30) cho rằng nội dung huấn luyện được thiết kế phù hợp, có tính sư phạm, lộ trình hợp lý cho đối tượng sinh viên chưa có nền tảng võ thuật.

Nhiều chuyên gia đánh giá cao việc lồng ghép nội dung truyền đạt – tổ chức lớp học võ vào mô hình, xem đây là điểm nổi bật giúp sinh viên phát triển năng lực giảng dạy, không đơn thuần chỉ tập luyện kỹ thuật.

Về phương pháp đánh giá, đa số chuyên gia đồng tình rằng nên kết hợp cả tiêu chí chuyên cần, tiến bộ kỹ thuật và tổ chức thi đấu/giao lưu có hướng dẫn từ Liên đoàn, giúp tăng động lực và chuẩn hóa kỹ năng nghề nghiệp.

Một số ý kiến đề xuất mở rộng thêm hình thức cấp chứng chỉ nội bộ có các hình thức khen thưởng từ nhà trường, nhằm tạo động lực tham gia và tăng tính công nhận ngoài học thuật cho sinh viên.

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

Tổng thể, kết quả phỏng vấn xác nhận mô hình có cơ sở lý luận vững chắc, tính thực tiễn cao, và hoàn toàn có thể triển khai thí điểm trong giai đoạn tới.

### **2.4. Lợi ích kỳ vọng từ mô hình**

Việc triển khai mô hình Câu lạc bộ Vovinam Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 mang lại nhiều lợi ích thiết thực cho người học, nhà trường và cộng đồng.

#### **Đối với sinh viên:**

**Nâng cao năng lực chuyên môn sư phạm:** Sinh viên được trang bị kỹ năng giảng dạy, tổ chức lớp học võ thuật, kỹ năng phân hồi kỹ thuật và mô phỏng tình huống sư phạm – những năng lực thiết yếu trong chương trình đào tạo giáo viên GDTC hiện đại.

**Tăng cơ hội nghề nghiệp:** Trong bối cảnh Vovinam ngày càng phổ biến trong giáo dục phổ thông, việc có chuyên môn về môn võ này giúp sinh viên gia tăng tính cạnh tranh khi ứng tuyển vào các trường học hoặc trung tâm thể thao.

**Phát triển thể chất và tinh thần:** Tham gia luyện tập thường xuyên giúp sinh viên rèn luyện sức khỏe, ý chí, kỷ luật và tinh thần đồng đội – những yếu tố quan trọng trong sự nghiệp giáo dục và huấn luyện.

#### **Đối với nhà trường:**

**Bổ sung kênh đào tạo linh hoạt:** CLB là hình thức đào tạo ngoài giờ có tổ chức, giúp nhà trường nâng cao chất lượng đào tạo mà không cần thay đổi khung chương trình chính khóa.

**Góp phần phát triển phong trào thể thao học đường:** Tăng cường hoạt động ngoại khóa võ thuật, từ đó tạo môi trường giáo dục toàn diện, năng động, tích cực.

**Tăng cường liên kết – hợp tác ngoài nhà trường:** Việc phối hợp với Liên đoàn Vovinam tỉnh và các CLB võ thuật địa phương giúp nhà trường mở rộng mối quan hệ nghề nghiệp, tạo điều kiện thực tập và kết nối nghề cho sinh viên.

#### **Đối với cộng đồng và xã hội:**

**Cung cấp nguồn nhân lực chất lượng cao:** Mô hình giúp đào tạo ra đội ngũ giáo viên thể chất có khả năng giảng dạy Vovinam – đáp ứng nhu cầu ngày càng tăng tại các trường phổ thông, hệ thống giáo dục tư thục và quốc tế.

**Góp phần bảo tồn và phát huy di sản văn hóa phi vật thể:** Vovinam đã được công nhận là Di sản văn hóa phi vật thể quốc gia (Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, 2023). Mô hình CLB tại trường đại học không chỉ truyền bá mà còn thực hành, phổ biến môn võ này trong môi trường sư phạm có hệ thống.

## **3. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ**

**Kết luận:** Mô hình Câu lạc bộ Vovinam Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 được đề xuất trên cơ sở lý luận vững chắc và phù hợp với nhu cầu thực tiễn đào tạo giáo viên Giáo dục thể chất. Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên có nhu cầu cao được rèn luyện và giảng dạy Vovinam, trong khi chương trình chính khóa hiện tại chưa triển khai nội dung này. Mô hình có tính khả thi cao, linh hoạt triển khai và có thể mở rộng quy mô khi cần thiết.

**Kiến nghị:** Khoa KH TĐTT nên thí điểm triển khai mô hình CLB Vovinam như một hoạt động rèn luyện nghề nghiệp bổ trợ. Nhà trường cần hỗ trợ về cơ sở vật chất,

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

thời gian biểu phù hợp. Đồng thời, nên tăng cường kết nối với Liên đoàn Vovinam địa phương nhằm chuẩn hóa nội dung và tạo điều kiện thực hành, thi đấu cho sinh viên.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2023). *Quyết định số 1004/QĐ-BGDĐT ngày 10/4/2023 về việc ban hành tài liệu bài giảng điện tử hướng dẫn luyện tập bài thể dục buổi sáng, giữa giờ và bài võ nhạc Vovinam cho học sinh tiểu học*. Hà Nội, Việt Nam.

2. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch. (2023). *Quyết định số 3412/QĐ-BVHTTDL ngày 10/11/2023 về việc công bố Danh mục Di sản văn hóa phi vật thể quốc gia*. Hà Nội, Việt Nam.

3. Nguyễn, T. T. (2022). *Giải pháp phát triển câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên khối các trường đại học kỹ thuật trên địa bàn thành phố Hà Nội* [Luận án Tiến sĩ, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh].

4. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ đề tài KH&CN cấp cơ sở: “Nghiên cứu giải pháp nâng cao năng lực chuyên môn cho sinh viên khoa khoa học thể dục thể thao Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2”. Đề tài dự kiến bảo vệ tháng 12/2025.

# NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NGƯỜI CHƠI PICKLEBALL

## RESEARCH ON DEVELOPING AND EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF AN EXERCISE SYSTEM FOR DEVELOPING SPECIFIC PHYSICAL FITNESS FOR PICKLEBALL PLAYERS

ThS. Cao Duy Chương  
Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

**Tóm tắt:** Nghiên cứu nhằm xây dựng và kiểm chứng hệ thống bài tập thể lực chuyên môn cho Pickleball. 33 người chơi được chia thành nhóm thực nghiệm (n = 16) và đối chứng (n = 17). Nhóm thực nghiệm áp dụng 24 bài tập trong 10 tuần, kiểm chứng qua 6 test thể lực đặc trưng. Kết quả cho thấy nhóm thực nghiệm cải thiện có ý nghĩa về sức mạnh, tốc độ, sức bền và thăng bằng ( $p < 0.05$ ), trong khi nhóm đối chứng gần như không thay đổi. Hệ thống bài tập được khẳng định tính hiệu quả và khả thi trong huấn luyện Pickleball tại Việt Nam.

**Từ khóa:** Pickleball, thể lực chuyên môn, hệ thống bài tập, test thể lực.

**Abstract:** The study aimed to develop and verify a specialized physical fitness exercise system for Pickleball players. Thirty-three participants were divided into an experimental group (n = 16) and a control group (n = 17). The experimental group followed a 10-week training program consisting of 24 exercises, evaluated through six specific physical fitness tests. The results indicated that the experimental group showed statistically significant improvements in strength, speed, endurance, and balance ( $p < 0.05$ ), whereas the control group exhibited almost no changes. The exercise system was confirmed to be both effective and feasible for Pickleball training in Vietnam.

**Keywords:** Pickleball; specific physical fitness; exercise system; physical fitness tests.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Pickleball là môn thể thao ra đời từ thập niên 1960 tại Hoa Kỳ và đang phát triển nhanh chóng trên toàn thế giới. Với đặc điểm kết hợp giữa Tennis, cầu lông và bóng bàn, Pickleball có ưu điểm dễ tiếp cận, phù hợp với nhiều lứa tuổi, từ người trẻ đến người cao tuổi. Những năm gần đây, Pickleball cũng đã bắt đầu xuất hiện và lan tỏa tại Việt Nam, trở thành một môn thể thao phong trào thu hút sự quan tâm rộng rãi.

Đặc trưng vận động của Pickleball là các pha di chuyển ngắn, tốc độ, thay đổi hướng liên tục, đồng thời đòi hỏi khả năng phản xạ nhanh và sự phối hợp tay - mắt chính xác. Do vậy, người chơi không chỉ cần kỹ thuật điều khiển vợt và chiến thuật thi đấu, mà còn phải có nền tảng thể lực phù hợp. Tuy nhiên, khác với Tennis hay cầu lông – vốn đã có nhiều hệ thống bài tập thể lực chuyên môn hóa được xây dựng, Pickleball hiện nay chưa có một chương trình huấn luyện thể lực chuyên biệt, đặc biệt trong bối cảnh Việt Nam. Điều này dẫn đến tình trạng tập luyện còn tự phát, thiếu định hướng khoa học và chưa tối ưu cho việc phát triển thành tích cũng như phòng ngừa chấn thương.

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

Từ thực tiễn đó, việc nghiên cứu, xây dựng một hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho Pickleball là cần thiết và có ý nghĩa cả về lý luận lẫn thực tiễn. Hệ thống bài tập phải đáp ứng đặc thù vận động của Pickleball, đồng thời có cơ sở khoa học và khả năng kiểm chứng thông qua các test đánh giá thể lực phù hợp.

### **PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

#### **1. Đối tượng và thời gian nghiên cứu**

Nghiên cứu được tiến hành trên 33 người tham gia tập luyện Pickleball phong trào tại 3 câu lạc bộ, trong đó nhóm thực nghiệm (TN) gồm 16 người và nhóm đối chứng (ĐC) gồm 17 người. Thời gian thực nghiệm kéo dài 10 tuần, các buổi tập được tổ chức từ 3–4 buổi/tuần, mỗi buổi 60–75 phút.

#### **2. Nguyên tắc xây dựng hệ thống bài tập và test**

Việc xây dựng hệ thống bài tập và test được dựa trên đặc thù vận động của Pickleball: phản xạ nhanh, di chuyển ngắn và đổi hướng liên tục, cùng sự phối hợp mắt - tay đặc trưng. Các bài tập cần bảo đảm nguyên tắc: chuyên môn hóa - tăng tiến - đa dạng - an toàn.

Hệ thống bài tập phát triển thể lực được tổng hợp từ tài liệu huấn luyện của các môn thể thao vợt như Tennis, Badminton, đồng thời hiệu chỉnh theo đặc thù Pickleball và ý kiến chuyên gia trong nước. Hệ thống test thể lực được lựa chọn dựa trên tham khảo các nghiên cứu trước đây và bộ test chuẩn quốc tế. Các test đã được các tác giả Paulson, Martin và Adams (2025), Myers và Hanks (2024), Terrell và Ficquette (2023) và Smith, Buchanan và Dalleck (2018) sử dụng trong nghiên cứu Pickleball. Ngoài ra, Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Bangsbo, Iaia, và Krstrup, 2008) tuy chưa áp dụng trực tiếp cho Pickleball nhưng phổ biến trong Tennis và Badminton để đánh giá sức bền chuyên môn gián đoạn. Nhờ đó, hệ thống bài tập và test trong nghiên cứu vừa bảo đảm tính đặc thù, vừa có cơ sở khoa học và khả năng chuẩn hóa quốc tế.

#### **3. Quy trình đánh giá chuyên gia**

Để bảo đảm tính khoa học và thực tiễn, nghiên cứu sử dụng phương pháp Delphi với 13 chuyên gia trong lĩnh vực huấn luyện thể thao và Pickleball. Các chuyên gia được yêu cầu đánh giá mức độ phù hợp của từng bài tập và test theo thang đo hai mức: Đồng ý/Không đồng ý. Tiêu chí chấp nhận là khi tỷ lệ đồng thuận đạt  $\geq 80\%$ . Những nội dung có tỷ lệ thấp hơn được điều chỉnh theo góp ý của chuyên gia trước khi đưa vào thực nghiệm.

#### **4. Thiết kế thực nghiệm**

Nhóm thực TN được áp dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực đã được thông qua, gồm 24 bài tập phân bố theo 5 nhóm tố chất (sức mạnh, tốc độ - khéo léo, sức bền chuyên môn, thăng bằng - phối hợp, phòng ngừa chấn thương). Lịch tập chia thành 3–4 buổi/tuần: Buổi 1: Sức mạnh + Core; Buổi 2: Khéo léo + Tốc độ; Buổi 3: Sức bền + Phối hợp; Buổi 4: Hỗn hợp + Phòng ngừa chấn thương. Nhóm ĐC vẫn duy trì tập luyện Pickleball thông thường mà không áp dụng hệ thống bài tập mới.

#### **5. Phương pháp xử lý số liệu**

Các chỉ số thể lực được đo lường bằng hệ thống test đã lựa chọn trước và sau thực nghiệm. Dữ liệu được xử lý thống kê bằng phần mềm chuyên dụng. Sử dụng t-test ghép cặp để so sánh trong nhóm trước - sau thực nghiệm, và t-test độc lập để so sánh mức cải

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

thiện giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng. Mức ý nghĩa thống kê được xác định ở ngưỡng  $p < 0.05$ .

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Kết quả đánh giá chuyên gia về hệ thống bài tập

Bảng 1 cho thấy hệ thống 24 bài tập phát triển thể lực Pickleball đã nhận được sự đồng thuận rất cao từ nhóm chuyên gia ( $n=13$ ). Hầu hết các bài tập đều đạt tỷ lệ đồng ý từ 85% đến 100%, phản ánh tính phù hợp và tính khả thi của hệ thống. Đáng chú ý, nhóm các bài tập về sức bền chuyên môn và phòng ngừa chấn thương đạt mức đồng thuận tuyệt đối (100%). Các bài tập thuộc nhóm sức mạnh, tốc độ và thăng bằng tuy có một số ý kiến không đồng thuận (8–15%) nhưng vẫn duy trì tỷ lệ chấp thuận cao, cho thấy chúng cơ bản phù hợp nhưng có thể cần điều chỉnh nhỏ về cách tổ chức hoặc khối lượng. Nhìn chung, kết quả khẳng định hệ thống bài tập vừa đảm bảo đặc thù vận động Pickleball, vừa có sự công nhận mạnh mẽ từ giới chuyên gia.

**Bảng 1. Kết quả đánh giá chuyên gia về hệ thống bài tập phát triển thể lực Pickleball ( $n=13$ )**

Nhóm tổ chất	Bài tập	Mục tiêu bài tập	Khối lượng	Đồng ý	Không đồng ý
<b>Sức mạnh &amp; sức mạnh bộc phát</b>	Bật nhảy từ tư thế squat	Tăng sức mạnh chân, hỗ trợ bật và đổi hướng	3 hiệp $\times$ 10l	12 (92%)	1 (8%)
	Bật nhảy bước lunge	Tăng sức mạnh chân, hỗ trợ đổi hướng	3 hiệp $\times$ 10l	12 (92%)	1 (8%)
	Ném bóng tennis đập xuống đất	Tăng sức mạnh thân trên, phản xạ tay	3 hiệp $\times$ 12l	12 (92%)	1 (8%)
	Vung tạ chuông	Phát triển sức mạnh hông – core	3 hiệp $\times$ 15l	12 (92%)	1 (8%)
	Bật nhảy lên bậc, bậc	Sức mạnh bùng nổ, cải thiện bước nhảy	3–4 hiệp $\times$ 8l	12 (92%)	1 (8%)
	Đẩy tạ nằm hoặc chống đẩy	Tăng sức mạnh và tốc độ tay	3 hiệp $\times$ 8–10l	12 (92%)	1 (8%)
<b>Tốc độ &amp; sự nhanh nhẹn</b>	Bài tập thang bước chân	Tốc độ và sự phối hợp chân	4–6 tổ $\times$ 20–30s	11 (85%)	2 (15%)
	Chạy đổi hướng với cọc	Cải thiện khả năng xoay trở	3–4 hiệp, 3–4l/hiệp	11 (85%)	2 (15%)
	Chạy zig-zag	Phát triển khả năng xử lý tình huống	4 hiệp	11 (85%)	2 (15%)
	Phản xạ với bóng tennis	Tăng tốc độ phản xạ tay–mắt	3 hiệp $\times$ 10–12l	11 (85%)	2 (15%)
	Di chuyển giả lập trên sân	Luyện kỹ thuật di chuyển trên sân	4–6 tổ $\times$ 20s	11 (85%)	2 (15%)

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Nhóm tổ chất	Bài tập	Mục tiêu bài tập	Khối lượng	Đồng ý	Không đồng ý
<b>Sức bền chuyên môn</b>	Chạy con thoi 10–20m	Sức bền tốc độ	6–8 lần	13 (100%)	0
	Mô phỏng rally	Sức bền chuyên môn Pickleball	6–10 tổ	13 (100%)	0
	Chạy bậc thang	Cải thiện tim mạch, sức bền chân	6–8 hiệp	13 (100%)	0
	Bài tập HIIT toàn thân	Sức bền hỗn hợp	4 hiệp × 6–8l	13 (100%)	0
<b>Thăng bằng &amp; phối hợp</b>	Thăng bằng 1 chân + tung/nhận bóng	Cải thiện thăng bằng động	3 hiệp × 30–40s	12 (92%)	1 (8%)
	Squat - bước ngang	Ổn định thân dưới	3 hiệp × 8–10l	12 (92%)	1 (8%)
	plank, plank nghiêng	Sức mạnh core	3 hiệp × 30–45s	12 (92%)	1 (8%)
	Đứng trên quả bóng tennis	Phát triển khả năng giữ thăng bằng	3–4 hiệp	12 (92%)	1 (8%)
	Bài tập gõ nhịp tay–chân	Phối hợp tay – chân – mắt	3 hiệp × 30s	12 (92%)	1 (8%)
<b>Phòng ngừa chấn thương</b>	Khởi động động	Khởi động toàn thân	8–10 phút	13 (100%)	0
	Kéo giãn cơ chủ động	Linh hoạt cơ – khớp	10–15s/nhóm	13 (100%)	0
	Tăng cường vai	Ngăn ngừa chấn thương vai	2–3 hiệp × 12–15l	13 (100%)	0
	Gập duỗi cổ chân	Phòng ngừa chấn thương cổ chân	3 hiệp × 15l	13 (100%)	0
	Gập/hạ người bằng cơ đùi sau	Ngăn ngừa chấn thương gân kheo	2–3 hiệp × 6–8l	13 (100%)	0

### 2.2. Kết quả đánh giá chuyên gia về hệ thống test thể lực

Song song với hệ thống bài tập, nhóm tác giả đề xuất 06 test thể lực chuyên biệt. Tỷ lệ đồng thuận đạt 85% trở lên.

**Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

**Bảng 2. Kết quả đánh giá chuyên gia về hệ thống test thể lực kiểm chứng Pickleball (n=13)**

Nhóm tố chất	Test đề xuất	Mục tiêu	Cách thực hiện	Đồng ý (n, %)	Không đồng ý (n, %)
<b>Sức mạnh &amp; sức mạnh bộc phát</b>	Bật cao tại chỗ	Đánh giá sức mạnh bùng nổ cơ chân	Đứng 2 chân, bật nhảy tối đa, đo chiều cao	12 (92%)	1 (8%)
<b>Tốc độ &amp; sự nhanh nhẹn</b>	30m chạy tốc độ	Đo tốc độ bút phá	Chạy nước rút 30m, tính thời gian	11 (85%)	2 (15%)
	Test chạy theo hình chữ T	Đánh giá khả năng đổi hướng	Chạy theo hình chữ T, đo thời gian hoàn thành	11 (85%)	2 (15%)
<b>Sức bền chuyên môn</b>	Test Yo-Yo	Đánh giá sức bền tim mạch	Chạy con thoi tăng dần tốc độ đến khi kiệt sức	13 (100%)	0
<b>Thăng bằng &amp; phối hợp</b>	Test đứng 1 chân nhón	Đánh giá thăng bằng tĩnh	Đứng một chân, nhón gót, giữ lâu nhất có thể	12 (92%)	1 (8%)
<b>Phòng ngừa chấn thương</b>	Test ngồi gập thân về trước	Đánh giá độ linh hoạt cơ lưng và gân kheo	Ngồi, gập thân về trước, đo khoảng cách đạt được	13 (100%)	0

**2.3. Kết quả thực nghiệm trước – sau**

Sau thực nghiệm, nhóm TN cải thiện rõ rệt ở hầu hết các chỉ số so với nhóm ĐC.

**Bảng 3. Kết quả test thể lực trước và sau thực nghiệm**

Test	Nhóm	Trước (Mean ± SD)	Sau (Mean ± SD)	Cải thiện %
Bật cao tại chỗ (cm)	TN	36.8 ± 4.5	42.1 ± 4.7	+14.4%
	ĐC	37.2 ± 4.1	38.0 ± 4.3	+2.1%
30m chạy tốc độ (s)	TN	5.42 ± 0.28	5.02 ± 0.25	-7.4%
	ĐC	5.40 ± 0.31	5.35 ± 0.29	-0.9%
Chạy theo hình chữ T (s)	TN	11.72 ± 0.52	10.94 ± 0.48	-6.6%
	ĐC	11.70 ± 0.55	11.55 ± 0.50	-1.3%
Yo-Yo (m)	TN	460 ± 85	540 ± 92	+17.4%
	ĐC	455 ± 88	468 ± 90	+2.9%
Ngồi gập thân về trước (cm)	TN	21.3 ± 4.2	24.1 ± 4.5	+13.1%
	ĐC	21.5 ± 4.0	22.0 ± 4.2	+2.3%
Đứng 1 chân nhón (s)	TN	18.5 ± 5.0	23.6 ± 5.3	+27.6%
	ĐC	18.8 ± 4.9	19.5 ± 5.0	+3.7%

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua bảng 3 cho thấy, nhóm TN có cải thiện rõ rệt ở tất cả các chỉ số, đặc biệt bật nhảy (14.4%), sức bền chuyên môn Yo-Yo (17.4%), thăng bằng (27.6%). Nhóm ĐC hầu như không thay đổi đáng kể (0.9–3.7%). Điều này phản ánh tác động tích cực của hệ thống bài tập Pickleball chuyên môn hóa.

Kiểm định t-test cho thấy sự cải thiện có ý nghĩa thống kê ở nhóm thực nghiệm, đặc biệt ở các chỉ số bật nhảy tại chỗ, 30m chạy tốc độ, test Yo-Yo, ngồi gập thân về trước, và đứng 1 chân nhón.

**Bảng 4. Kết quả kiểm định thống kê giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng**

Test	Nhóm TN			Nhóm ĐC			p
	Trước	Sau	p	Trước	Sau	p	
Bật cao tại chỗ (cm)	36.8	42.1	<0.05	37.2	38.0	>0.05	>0.05
30m chạy tốc độ (s)	5.42	5.02	<0.01	5.40	5.35	>0.05	<0.05
30m chạy tốc độ (s)	11.72	10.94	<0.01	11.70	11.55	>0.05	>0.05
Test Yo-Yo (m)	460	540	<0.05	455	468	>0.05	<0.05
Chạy theo hình chữ T (s)	21.3	24.1	<0.05	21.5	22.0	>0.05	<0.01
Test đứng 1 chân nhón (s)	18.5	23.6	<0.01	18.8	19.5	>0.05	<0.01

Qua bảng 4 cho thấy nhóm TN cải thiện có ý nghĩa ở các test. Nhóm ĐC hầu như không thay đổi hoặc thay đổi nhỏ, một vài test cải thiện nhẹ nhưng không ổn định. Khác biệt giữa 2 nhóm: có ý nghĩa thống kê ở 30m chạy tốc độ (s), Test Yo-Yo (m), Test ngồi gập thân về trước (cm), Test đứng 1 chân nhón → cho thấy hệ thống bài tập Pickleball có hiệu quả vượt trội so với tập luyện thông thường.

Như vậy, kết quả nghiên cứu khẳng định hệ thống bài tập Pickleball được xây dựng có tính thực tiễn, nhận được sự đồng thuận cao từ chuyên gia, và cho thấy hiệu quả rõ rệt trong thực nghiệm. Các test thể lực được lựa chọn không chỉ phù hợp với đặc thù Pickleball mà còn có giá trị kiểm chứng kết quả tập luyện.

### 3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xây dựng được hệ thống 24 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho Pickleball, được phân bố theo 5 nhóm tổ chất: sức mạnh - sức mạnh bộc phát, tốc độ - sự nhanh nhẹn, sức bền chuyên môn, thăng bằng - phối hợp và phòng ngừa chấn thương. Hệ thống được chứng minh hiệu quả trong thực nghiệm. Kết quả khẳng định hệ thống bài tập có tính khả thi, phù hợp với đặc thù vận động Pickleball và có thể áp dụng vào thực tiễn huấn luyện phong trào tại Việt Nam. Đây cũng là cơ sở để tiếp tục nghiên cứu, hoàn thiện chương trình huấn luyện thể lực chuyên sâu cho Pickleball ở các cấp độ cao hơn trong tương lai.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test: A useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Medicine*, 38(1), 37–51. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838010-00004>.

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

2. Myers, B., & Hanks, J. (2024). Hip strength, change of direction, and falls in recreational pickleball players. *Journal of Aging and Physical Activity*, 32(4), 555–564.
3. Paulson, L. A. T., Martin, E., & Adams, K. (2025). Physical function in young and older adult active pickleball players: A cross-sectional study. *UNLV Journal of Kinesiology Research*, 6(1).
4. Terrell, S. L., & Ficquette, P. (2023). Exploring training strategies to optimize court performance in older pickleball athletes. *NSCA Strength and Conditioning Journal*, 45(2), 44–53.
5. Smith, L. E., Buchanan, C. A., & Dalleck, L. C. (2018). The acute and chronic physiological responses to pickleball in middle-aged and older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 26(4), 586–594.

**THỰC TRẠNG CƠ CẤU VÀ ĐỘNG CƠ TẬP LUYỆN  
MÔN AEROBIC CỦA PHỤ NỮ LỬA TUỔI 40-55  
TẠI TỈNH PHÚ YÊN**

**CURRENT STATUS OF STRUCTURE AND TRAINING MOTIVATION FOR  
AEROBICS AMONG WOMEN AGED 40-55 IN PHU YEN PROVINCE**

**ThS. Nguyễn Quốc Trâm  
Trường Đại học Phú Yên**

**Tóm tắt:** Tập luyện Aerobic nói chung đã được đông đảo người dân, đặc biệt là phụ nữ lứa tuổi 40-55 lựa chọn như một biện pháp tích cực và hiệu quả nhằm tăng cường sức khỏe. Kết quả nghiên cứu đã xác định được cơ cấu, động cơ tham gia tập luyện môn Aerobic của phụ nữ lứa tuổi 40-55 tại tỉnh Phú Yên, làm cơ sở để ứng dụng và đánh giá hiệu quả tác động hệ thống bài tập Aerobic đối với sức khỏe của phụ nữ lứa tuổi 40-55 tại tỉnh Phú Yên.

**Từ khóa:** Cơ cấu, động cơ; phụ nữ lứa tuổi 40-55, tập luyện môn Aerobic, tỉnh Phú Yên.

**Abstract:** Aerobic exercise has generally been chosen by a large number of people, especially women aged 40-55, as a positive and effective measure to enhance health. The research results successfully identified the structure and motivation for Aerobics participation among women aged 40-55 in Phu Yen province. This information serves as a basis for applying and evaluating the effectiveness of the Aerobic exercise system's impact on the health of women in this age group in Phu Yen province.

**Keywords:** Structure, Motivation; Women aged 40-55; Aerobics training; Phu Yen Province.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Tập luyện Aerobic có vai trò quan trọng đối với phụ nữ lứa tuổi 40-55, là một hình thức tích cực để nâng cao sức khỏe, duy trì khả năng vận động, duy trì sự trẻ trung, chống đỡ bệnh tật và kéo dài tuổi thọ. Ngoài ra, tập luyện Aerobic còn giúp phụ nữ lứa tuổi 40-55 mở rộng giao lưu, tạo nên sự thoải mái về tinh thần. Nhận thức được điều đó, cùng với sự phát triển về điều kiện kinh tế - xã hội ở Việt Nam, hiện nay phụ nữ lứa tuổi 40-55 đã tự nguyện tìm đến và tập luyện các hoạt động thể thao bằng nhiều hình thức, nội dung phong phú như tập đạp xe, Yoga, khí công, thái cực quyền... trong đó số đông người tập đã chọn hình thức tập luyện môn Aerobic, đặc biệt là Aerobic ngày càng nhiều với mục đích duy trì, cải thiện và nâng cao sức khỏe.

Aerobic là loại hình Aerobic phổ biến nhất hiện nay, là sự kết hợp giữa hai yếu tố cơ bản nhất trong môn Aerobic, là hơi thở và tư thế. Tập luyện Aerobic giúp con người duy trì sức khỏe, sự trẻ trung, cơ thể thêm dẻo dai, tăng sức bền, cải thiện đáng kể hoạt động của các hệ cơ quan như: Hệ miễn dịch, hệ tim mạch, hệ tiêu hóa... Tuy vậy, cho đến nay các nghiên cứu về hiệu quả của tập luyện Aerobic đến việc duy trì, nâng cao sức khỏe cho phụ nữ lứa tuổi 40-55 còn nhiều hạn chế.

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Nội dung bài viết giới thiệu kết quả đánh giá thực trạng nhu cầu, động cơ tham gia tập luyện Aerobic của phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ sinh sống trên địa bàn tỉnh Phú Yên, làm cơ sở để ứng dụng và đánh giá hiệu quả tác động hệ thống bài tập Aerobic đối với sức khỏe của phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ trong quá trình tập luyện.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các 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

Để tìm hiểu về cơ cấu, động cơ và nhu cầu tập luyện Aerobic của phụ nữ lứa tuổi 40-55 tại tỉnh Phú Yên. Nghiên cứu đã tiến hành khảo sát 1609 người thường xuyên tham gia tập luyện Aerobic (theo 02 độ tuổi khác nhau). Nội dung khảo sát bao gồm: động cơ tham gia tập luyện Aerobic; tần suất tham gia tập luyện; thâm niên tập luyện; thời gian tập luyện Aerobic hàng ngày; nhu cầu và sự ham thích tập luyện các môn thể thao; các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện Aerobic; sự ham thích và nhu cầu tham gia tập luyện Aerobic. Kết quả khảo sát được trình bày dưới đây.

#### 2.1. Thực trạng về động cơ tham gia tập luyện Aerobic.

Nghiên cứu đã tiến hành xác định động cơ tham gia tập luyện theo 2 tiêu chí gồm: động cơ chủ quan và khách quan tham gia tập luyện Aerobic. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1 cho thấy: Động cơ chủ quan tham gia tập luyện của cả 2 đối tượng điều tra theo 02 độ tuổi (từ 40 đến 45 tuổi, từ trên 45 đến dưới 55 tuổi) chủ yếu là do động cơ tăng cường sức khỏe (chiếm tỷ lệ 19.45%); ham thích tập luyện (chiếm 14.66%); do nhận thấy tác dụng giảm suy nhược, hạn chế nhiễm bệnh nhờ tập luyện Aerobic chiếm tỷ lệ 13.67%.

**Bảng 1. Kết quả điều tra động cơ tham gia tập luyện Aerobic của phụ nữ lứa tuổi 40-55 tại tỉnh Phú Yên. (n = 1609)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Độ tuổi từ 40 - 45 (n = 807)		Độ tuổi từ 45 - 55 (n = 802)		Tổng cộng (n = 1609)	
		n	%	n	%	n	%
		<b>Động cơ chủ quan:</b>					
1.	- Ham thích.	106	13.14	130	16.21	236	14.66
	- Tăng cường sức khỏe	172	21.31	141	17.58	313	19.45
	- Làm đẹp, giảm béo.	62	7.68	35	4.36	97	6.02
	- Nâng cao năng lực vận động.	105	13.01	148	18.45	253	15.72
	- Chống suy nhược, nhiễm bệnh.	117	14.50	103	12.84	220	13.67
	- Thói quen vận động	84	10.41	95	11.85	179	11.12
	- Nhu cầu làm việc và lao động.	94	11.65	116	14.46	210	13.05
	- Động cơ khác.	67	8.30	34	4.24	101	6.27
<b>Động cơ khách quan:</b>							
2.	- Nhờ giáo dục trường học	32	3.97	68	8.48	100	6.21
	- Ảnh hưởng của truyền thông	166	20.57	185	23.07	351	28.81
	- Ảnh hưởng của cơ quan, đơn vị	235	29.12	169	21.07	404	25.10

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Nội dung phỏng vấn	Độ tuổi từ 40 - 45 (n = 807)		Độ tuổi từ 45 - 55 (n = 802)		Tổng cộng (n = 1609)	
		n	%	n	%	n	%
		- Ảnh hưởng của gia đình, bạn bè	167	20.69	164	20.45	331
- Sự hấp dẫn của môn thể thao	188	23.30	193	24.06	381	23.67	
- Ảnh hưởng của ngôi sao thể thao	9	1.12	7	0.87	16	0.99	
- Động cơ khác	10	1.24	16	2.00	26	1.61	

Ngoài ra, cũng có nhiều ý kiến cho rằng, mục đích tham gia tập luyện Aerobic là để nâng cao sức khỏe, thể lực (chiếm tỷ lệ 15.72%); do yêu cầu của công việc, lao động sản xuất (chiếm tỷ lệ 13.05%); do thói quen vận động (chiếm tỷ lệ 11.12%). Số ít các ý kiến còn lại cho rằng, tham gia tập luyện nhằm mục đích làm đẹp, giảm béo (chiếm tỷ lệ 6.02%). Thực tế khảo sát cho thấy các ý kiến lựa chọn đều thuộc về đối tượng phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ thuộc nhóm độ tuổi từ 40 đến 45 chiếm tỷ lệ cao hơn cả (chiếm tỷ lệ 7.68%); do các động cơ khác (chiếm tỷ lệ 5.49%). Như vậy có thể thấy, về cơ bản phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ đã nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện Aerobic đến việc tăng cường sức khỏe và phòng chống bệnh tật.

Khi xem xét đến yếu tố động cơ khách quan tham gia tập luyện Aerobic cho thấy: đa số ý kiến cho rằng, việc tập luyện Aerobic là do yếu tố phong trào tập luyện của cơ quan, đơn vị và khu dân cư (chiếm tỷ lệ 25.10%), trong đó đối tượng là phụ nữ lứa tuổi 40-55 tại các khu dân cư, tổ dân phố có sự ảnh hưởng của phong trào chiếm tỷ lệ cao hơn cả (30.55%); tiếp đến là các ý kiến cho rằng việc tập luyện Aerobic là sự ham thích và hấp dẫn của môn thể thao (chiếm tỷ lệ 23.67%); do ảnh hưởng của gia đình, bạn bè (chiếm tỷ lệ 20.57%); do ảnh hưởng của các phương tiện thông tin đại chúng (chiếm tỷ lệ 28.81%). Số ít các ý kiến còn lại cho rằng, việc tham gia tập luyện Aerobic là do ảnh hưởng của công tác giáo dục (chiếm tỷ lệ 6.21%); do tác động của các ngôi sao thể thao trong và ngoài nước, các VĐV thể thao (chiếm tỷ lệ 0.99%), và do các động cơ khác chiếm tỷ lệ 1.61%.

Như vậy, từ những kết quả thu được ở bảng 1 còn cho thấy: đại đa số các ý kiến của phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ thuộc 02 độ tuổi tham gia tập luyện Aerobic được hỏi đều nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện Aerobic đến sức khỏe, nâng cao năng lực vận động phục vụ lao động sản xuất, đồng thời cũng do sự ham thích các môn thể thao. Có thể nói rằng, đây là một trong những yếu tố thuận lợi, và là nhân tố quan trọng để ứng dụng và đánh giá hiệu quả tác động hệ thống bài tập Aerobic đối với sức khỏe của phụ nữ lứa tuổi 40-50 nữ trong quá trình tập luyện.

### 2.2. Thực trạng về tần suất và thâm niên tham gia tập luyện môn Aerobic.

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy:

Đa số phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ tham gia tập luyện Aerobic khi được hỏi đều cho rằng, số buổi tập luyện Aerobic với tần suất từ 2 - 3 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 46.92%, trong đó độ tuổi từ trên 55 đến dưới 55 chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 56.48%); tiếp đến là số người có tần suất tập luyện 4 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 26.16%, trong đó chiếm tỷ lệ cao hơn cả là đối

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

tượng có độ tuổi từ 40 đến dưới 45 là 35.07%); còn lại số ít người tham gia tập luyện 1 buổi/1 tuần (12.49%) và hơn 4 buổi/1 tuần (14.41%).

Điều này hoàn toàn phù hợp với đặc điểm và tính chất công việc của phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ để có thể bố trí thời gian tham gia tập luyện Aerobic một cách thường xuyên. Qua khảo sát thực tiễn và toạ đàm trực tiếp với các đối tượng khảo sát cho thấy, hầu hết phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ thuộc độ tuổi 40 đến 45 đều có thể dễ dàng thu xếp thời gian tham gia tập luyện Aerobic một cách thường xuyên, tiếp đến là người thuộc độ tuổi từ trên 45 đến dưới 55, bởi do tính chất và tình trạng sức khỏe.

**Bảng 2. Tần suất tập luyện Aerobic và thâm niên tham gia tập luyện Aerobic của phụ nữ lứa tuổi 40-55 tại tỉnh Phú Yên**

TT	Nội dung phỏng vấn	Độ tuổi từ 40 - 45 (n = 807)		Độ tuổi từ 45 - 55 (n = 802)		Tổng cộng (n = 1609)	
		n	%	n	%	n	%
<b>Số buổi tập luyện trong 1 tuần.</b>							
1	Tập 1 buổi	59	7.31	142	17.71	201	12.49
	Tập từ 2 - 3 buổi	302	37.42	453	56.48	755	46.92
	Tập 4 buổi.	283	35.07	138	17.21	421	26.16
	Tập trên 4 buổi	163	20.20	69	8.60	232	14.41
<b>Thâm niên tham gia tập luyện Aerobic (không tính việc tập luyện môn khác).</b>							
2	Tập dưới 1 năm.	106	13.14	23	2.87	129	8.01
	Tập từ 1 đến 2 năm.	235	29.12	199	24.81	434	26.97
	Tập từ trên 2 năm đến 3 năm.	224	27.76	268	33.42	492	30.57
	Tập trên 3 năm.	242	29.99	312	38.90	554	34.43

Khi xem xét đến thâm niên tham gia tập luyện Aerobic cho thấy, có sự tương đồng giữa thâm niên tham gia tập luyện và tần suất tập luyện của người tập luyện Aerobic. Đa số người được hỏi đều cho rằng có thâm niên tập luyện trên 3 năm (chiếm tỷ lệ 30.57%, trong đó phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ trong độ tuổi từ 45 đến 55 chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 38.90%); tiếp đến là số người có thâm niên tập luyện từ trên 2 năm đến 3 năm (chiếm tỷ lệ 30.57%, trong đó đối tượng có độ tuổi từ trên 45 đến dưới 55 chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 33.42%); tiếp đến là số người có thâm niên tập luyện đến 2 năm (chiếm tỷ lệ 26.97%), số ít còn lại có thâm niên tập luyện dưới 1 năm (chiếm tỷ lệ 8.01%). Qua khảo sát thực tiễn cho thấy, hầu hết đối tượng nữ phụ nữ lứa tuổi 40-55 trước khi tham gia tập luyện Aerobic đều đã tham gia sinh hoạt tại các câu lạc bộ xe đạp, cầu lông... và việc duy trì tần suất tập luyện đều đặn hàng ngày vào buổi sáng từ 6h00 đến 7h30 tại các địa điểm tập luyện công cộng trên địa nơi cư trú (chủ yếu với các môn như: xe đạp, cầu lông, đi bộ...).

### 2.3. Thực trạng về thời gian và hình thức tập luyện Aerobic.

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy:

**Bảng 3. Thực trạng về thời gian, hình thức tập luyện Aerobic hàng ngày của phụ nữ lứa tuổi 40-55 tại tỉnh Phú Yên**

TT	Nội dung phỏng vấn	Độ tuổi từ 40 - 45 (n = 807)		Độ tuổi từ 45 - 55 (n = 802)		Tổng cộng (n = 1609)	
		n	%	n	%	n	%
		<b>Thời điểm tập luyện Aerobic thường xuyên hàng ngày.</b>					
1	Tập luyện vào buổi sáng.	75	9.29	93	11.60	168	10.44
	Tập luyện vào buổi chiều.	354	43.87	397	49.50	751	46.67
	Tập luyện vào buổi tối.	233	28.87	120	14.96	353	21.93
	Thời điểm tập không ổn định	145	17.97	192	23.94	337	20.94
<b>Thời gian tối đa cho một buổi tập luyện Aerobic.</b>							
2	Khoảng 30 phút.	35	4.34	68	8.48	103	6.40
	Khoảng trên 30 phút đến 60 phút.	244	30.24	272	33.92	516	32.06
	Khoảng trên 60 đến 120 phút.	318	39.41	340	42.39	658	40.89
	Trên 120 phút	210	26.02	122	15.21	332	20.63
<b>Hình thức tham gia tập luyện.</b>							
3	Tự tập luyện.	222	27.51	217	27.06	439	27.28
	Tập luyện theo nhóm.	338	41.88	343	42.77	681	42.32
	Tập luyện tại câu lạc bộ.	247	30.61	242	30.17	489	30.39

Về thời điểm tập luyện Aerobic thường xuyên hàng ngày: Tỷ lệ người dân tập luyện vào buổi sáng (20.88%) và buổi chiều (46.67%) chiếm tỷ lệ tương đối cao trong số các ý kiến được hỏi, trong đó số phụ nữ lứa tuổi 40-55 ở độ tuổi từ 45 đến dưới 55 tập luyện vào buổi sáng chiếm tỷ lệ cao hơn cả (23.12%), còn lại số người dân tập luyện vào buổi chiều thì có tỷ lệ tương đối đồng đều nhau ở các đối tượng độ tuổi từ 40 đến 45 (43.87%), độ tuổi từ trên 40 đến dưới 45 (43.87%) và độ tuổi từ 45 đến dưới 55 (49,50%). Điều này hoàn toàn phù hợp với độ tuổi, tình trạng sức khỏe của các đối tượng tham gia tập luyện Aerobic. Số người tập luyện buổi tối thì có tỷ lệ tương đồng so với tập luyện vào buổi sáng (21.93%), trong số đó đối tượng có Độ tuổi từ 40 đến 45 tập luyện buổi tối chiếm tỷ lệ cao hơn cả (28.87%).

Qua khảo sát thực tiễn cho thấy, đa số trong các đối tượng này đều tham gia sinh hoạt tại các câu lạc bộ, nhóm tập luyện. Số người tập luyện vào các thời điểm không ổn định trong ngày chiếm tỷ lệ 20.94%, trong đó đối tượng có độ tuổi từ trên 45 đến 55 chiếm tỷ lệ cao hơn cả (23.94%). Đa số các đối tượng này đều cho rằng, do điều kiện công việc và sức khỏe, nên việc tập luyện cố định vào một thời điểm trong ngày là không thực hiện được, tuy nhiên họ cũng chỉ tham gia tập luyện vào các thời điểm sáng và buổi chiều.

Về thời gian tối đa cho một buổi tập thì cho thấy: Đại đa số ý kiến đều cho rằng, thời gian cho mỗi buổi tập là từ 60 phút đến 120 phút (chiếm tỷ lệ 40.89%), tiếp đến là 32.06% ý kiến cho rằng mỗi buổi tập thông thường từ 30 phút đến 60 phút. Số người tập luyện Aerobic với thời gian khoảng 30 phút cho một buổi tập chiếm tỷ lệ rất ít (6.40%).

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Về hình thức tham gia tập luyện: Số người tham gia sinh hoạt tại các câu lạc bộ Aerobic chiếm tỷ lệ không cao (30.39%), còn lại đa phần là tham gia tập luyện Aerobic theo nhóm (chiếm tỷ lệ 42.32%), và 27.28% ý kiến cho rằng họ tự tổ chức tham gia tập luyện. Như vậy, qua kết quả khảo sát về thực trạng thời gian, hình thức tập luyện Aerobic của phụ nữ lứa tuổi 40-55 tại tỉnh Phú Yên cho thấy, mặc dù số lượng phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ tham gia tập luyện Aerobic thường xuyên hàng ngày tương đối cao, nhưng số người được tham gia sinh hoạt, tập luyện tại các câu lạc bộ (có người hướng dẫn) còn hạn chế, mà chủ yếu là tự tổ chức tập luyện Aerobic theo từng nhóm (không có người hướng dẫn).

### 2.4. Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện Aerobic và nhu cầu tham gia câu lạc bộ Aerobic.

Nghiên cứu tiến hành khảo sát các ý kiến đánh giá của phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ về các yếu tố ảnh hưởng trong quá trình tham gia tập luyện Aerobic, cũng như nhu cầu tham gia sinh hoạt tập luyện tại các câu lạc bộ Aerobic. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4 cho thấy:

**Bảng 4. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện Aerobic và nhu cầu tham gia tập luyện tại các câu lạc bộ**

TT	Nội dung phỏng vấn	Độ tuổi từ 40 - 45 (n = 807)		Độ tuổi từ 45 - 55 (n = 802)		Tổng cộng (n = 1609)	
		n	%	n	%	n	%
<b>Các yếu tố ảnh hưởng:</b>							
1	Không có hướng dẫn viên.	308	38.17	330	41.15	638	39.65
	Không có thời gian.	103	12.76	114	14.21	217	13.48
	Không có đủ điều kiện phòng tập.	294	36.43	287	35.79	581	36.10
	Không được sự ủng hộ bạn bè.	33	4.09	42	5.24	75	4.66
	Yếu tố khác	69	8.55	29	3.62	98	5.79
<b>Sự ham thích tập luyện:</b>							
2	Thích.	699	86.62	712	88.78	1411	87.69
	Không thích.	108	13.38	90	11.22	198	12.30
<b>Nhu cầu tham gia CLB Aerobic:</b>							
3	Rất muốn.	705	87.36	716	89.28	1421	88.31
	Bình thường.	69	8.55	67	8.35	136	8.45
	Không cần thiết.	33	4.09	19	2.37	52	3.23

Các yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện Aerobic ở các đối tượng khảo sát là rất đa dạng, trong đó yếu tố không có tổ chức, không có hướng dẫn viên (chiếm 39.65%), không có điều kiện phòng tập luyện (chiếm 36.10%) và cũng một phần do hạn chế về thời gian (chiếm 13.48%). Về sở thích tập luyện, số người được hỏi đều cho rằng rất ham thích tập luyện Aerobic (chiếm tỷ lệ 87.69%), điều này hoàn toàn phù hợp với kết quả xác định động cơ tập luyện Aerobic (bảng 1).

### **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

Nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức câu lạc bộ được ủng hộ và đánh giá rất cao, số phiếu hỏi rất muốn tham gia chiếm đến 88.31%, trong đó số người trong độ tuổi từ 40 đến 45 chiếm tỷ lệ 87.36%; độ tuổi từ trên 45 đến 55 chiếm tỷ lệ 89.28%.

### **3. KẾT LUẬN**

Thực trạng phong trào tập luyện Aerobic của phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ trên tại tỉnh Phú Yên về cơ bản được phát triển. Hầu hết phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ đều nhận thức được tác dụng của tập luyện Aerobic đến việc cải thiện, tăng cường sức khỏe, phòng chống bệnh tật. Đa số phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ đều tham gia tập luyện Aerobic với tần suất từ 2 - 3 buổi/1 tuần theo hình thức câu lạc bộ (có hướng dẫn viên) hoặc tự tổ chức theo nhóm (không hướng dẫn viên). Tuy nhiên, trong quá trình tập luyện còn gặp nhiều khó khăn như điều kiện phòng tập, không có người hướng dẫn, cũng như các điều kiện khác quan khác.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng (1994), *Chỉ thị về công tác TDTT trong giai đoạn mới, số 36 CT/TW*.
2. Vũ Thành Long (2019), *Ứng dụng giải pháp tập luyện duy trì và nâng cao sức khỏe phụ nữ lứa tuổi 40-55 tại câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời quận Hai Bà Trưng Hà Nội*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
3. Phạm Thị Hằng Nga (2011), *Tác dụng của tập luyện Aerobic lên một số chỉ tiêu hình thái, sinh lý, hoá sinh ở bệnh nhân đái tháo đường tại thành phố Vinh*, Luận văn Thạc sĩ chuyên ngành Sinh học, Đại học Vinh.
4. Ủy ban TDTT (2002), *Luật Sport Aerobic*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Kim Xuân (2003), *Tài liệu giảng dạy lớp bồi dưỡng huấn luyện viên Aerobic toàn quốc năm 2003*.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ kết quả nghiên đề tài khoa học: “*Nghiên cứu hiệu quả các bài tập Aerobic đối với sức khỏe phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ sinh sống trên địa bàn tỉnh Phú Yên*”. Đề tài cấp cơ sở, bảo vệ năm 2022.

**LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN  
CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN KARATEDO TRƯỜNG  
THCS NGÔ SỸ LIÊN - CHƯƠNG MỸ - HÀ NỘI**

**SELECTING SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT  
EXERCISES FOR MALE STUDENTS OF THE KARATE TEAM AT NGO SY  
LIEN SECONDARY SCHOOL - CHUONG MY – HANOI**

**ThS. Nguyễn Việt Sáng, ThS. Nguyễn Bảo Long  
Trường Đại học Ngoại thương**

**Tóm tắt:** Trong bài báo này, chúng tôi tiến hành lựa chọn được 15 bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển karatedo trường Trung học cơ sở Ngô Sỹ Liên - Chương Mỹ - Hà Nội. Thông qua 4 test đánh giá, kết quả thực nghiệm cho thấy các bài tập trên đã có hiệu quả trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng thực nghiệm.

**Từ khóa:** Karatedo, nam học sinh, THCS Ngô Sỹ Liên - Chương Mỹ - Hà Nội, bài tập, hiệu quả, thể lực chuyên môn.

**Abstract:** In this article, we selected 15 exercises to develop professional physical fitness for male students of the karate team of Ngo Sy Lien High School - Chuong My - Hanoi. Through 4 evaluation tests, the experimental results showed that the above exercises were effective in developing professional physical fitness for the experimental subjects.

**Key words:** Karatedo, male students, Ngo Sy Lien Secondary School - Chuong My - Hanoi, exercises, efficiency, professional fitness.

### **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Tại trường Trung học cơ sở (THCS) Ngô Sỹ Liên - Chương Mỹ - Hà Nội, trong chương trình huấn luyện cho nam học sinh đội tuyển karatedo, chúng tôi quan sát thấy thể lực chuyên môn (TLCM) của nam học sinh đội tuyển karatedo của Nhà trường còn hạn chế, chưa được coi trọng, công tác hướng dẫn giảng dạy chưa có trọng tâm. Vì vậy, chúng tôi phối hợp với giáo viên tổ Giáo dục thể chất trường THCS Ngô Sỹ Liên - Chương Mỹ - Hà Nội lựa chọn nghiên cứu đề tài: **“Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển karatedo trường THCS Ngô Sỹ Liên - Chương Mỹ - Hà Nội”**.

- Mục đích nghiên cứu: Tìm hiểu thực trạng TLCM cho nam học sinh đội tuyển karatedo trường THCS Ngô Sỹ Liên - Chương Mỹ - Hà Nội. Từ đó, chọn lựa và ứng dụng các bài tập nhằm phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển.

- Mục tiêu nghiên cứu: Đánh giá được thực trạng về TLCM cho nam học sinh đội tuyển karatedo trường THCS Ngô Sỹ Liên - Chương Mỹ - Hà Nội. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển karatedo trường THCS Ngô Sỹ Liên - Chương Mỹ - Hà Nội.

**Phương pháp nghiên cứu:** Trong quá trình tiến hành nghiên cứu, đề tài đã sử dụng phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá được thực trạng TLCM của nam học sinh đội tuyển karatedo trường THCS Ngô Sỹ Liên - Chương Mỹ - Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn các test đánh giá TLCM của nam học sinh đội tuyển karatedo trường THCS Ngô Sỹ Liên - Chương Mỹ - Hà Nội

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh TLCM của nam học sinh đội tuyển karatedo trường THCS Ngô Sỹ Liên - Chương Mỹ - Hà Nội (n = 30)**

TT	Nội dung các test	Sử dụng	Tỷ lệ %	Không sử dụng	Tỷ lệ %
1	Chạy tốc độ 30m (s).	12	40.00	18	60.00
2	Nằm xấp chống đẩy (số lần)	27	90.00	3	10.00
3	Xoạc ngang (cm)	26	86.67	4	13.33
4	Đấm 3 mục tiêu 2 phút (số lần)	30	100	0	0.00
5	Quét trụ đấm tay sau 10 lần (số lần thực hiện đúng)	14	46.67	16	53.33
6	Đấm thẳng 2 tay liên tục 15 giây (số lần)	29	96.67	1	3.33

Qua kết quả thu được ở bảng trên đề tài thấy có 4 test trong tổng số 6 test có số phiếu đánh giá cao và được các huấn luyện viên ưu tiên sử dụng nhiều hơn đó là các test: Nằm xấp chống đẩy (số lần); Xoạc ngang (cm); Đấm 3 mục tiêu 2 phút (số lần); Đấm thẳng 2 tay liên tục 15 giây (số lần).

**Bảng 2. Xác định tính thông báo của Test**

TT	Nội dung các test	r	P
1	Nằm xấp chống đẩy (số lần)	0.88	< 0.05
2	Xoạc ngang (cm)	0.92	< 0.05
3	Đấm 3 mục tiêu 2 phút (số lần)	0.80	< 0.05
4	Đấm thẳng 2 tay liên tục 15 giây (số lần)	0.89	< 0.05

Từ kết quả tại bảng 3.6 cho thấy, các Test đánh giá có mối tương quan chặt chẽ với thành tích thi đấu karatedo ( $r > 0.6$ ), điều đó có nghĩa các test đủ độ tin cậy.

2.1.2 Thực trạng TLCM của nam học sinh đội tuyển karatedo trường THCS Ngô Sỹ Liên – Chương Mỹ - Hà Nội

**Bảng 3. Vai trò của TLCM trong tập luyện và thi đấu karatedo (n = 30)**

TT	Vai trò của sức bền chuyên môn trong karatedo	Số người đồng ý	Tỷ lệ %
1	Rất quan trọng	27 người/30 người	90.00 %
2	Quan trọng	03 người/30 người	10.00 %
3	Không quan trọng	0 người/30 người	0 %

Từ kết quả trên cho ta thấy vai trò của TLCM trong môn karatedo được các HLV và các nhà chuyên môn đánh giá rất quan trọng và quan trọng (90.00 – 100.0%).

**Bảng 4. Kết quả đánh giá TLCM của nam học sinh đội tuyển Karatedo Trường THCS Ngô Sỹ Liên – Chương Mỹ - Hà Nội**

Đối tượng	Mức xếp loại	Nội dung kiểm tra							
		Nằm xấp chống đẩy (Số lần)		Xoạc ngang (cm)		Đấm 3 mục tiêu 2 phút (Số lần)		Đấm thẳng 2 tay liên tục 15 giây (Số lần)	
		n	%	N	%	n	%	n	%
n = 24	Giỏi	02	8.33	02	8.33	01	4.17	01	4.17
	Khá	03	12.50	02	8.33	01	4.17	02	8.33
	TB	10	41.67	9	37.50	13	54.18	13	54.17
	Yếu	09	37.50	11	45.84	09	37.50	08	33.33

Từ kết quả thu được ở bảng 3.8 cho thấy, TLCM của nam học sinh đội tuyển karatedo trường THCS Ngô Sỹ Liên – Chương Mỹ - Hà Nội còn nhiều hạn chế. Đa số thành tích của các em ở mức trung bình và yếu kém (chiếm 75 – 80%).

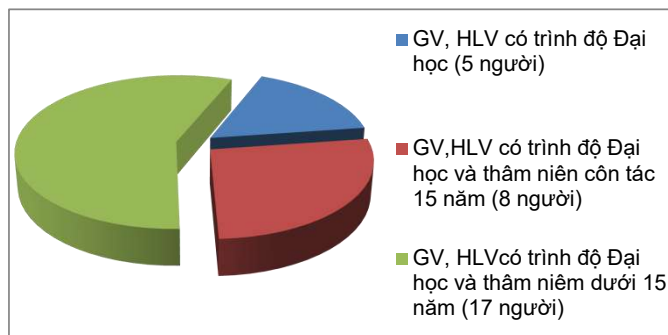
**2.2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển karatedo trường THCS Ngô Sỹ Liên – Chương Mỹ - Hà Nội**

**2.2.1. Lựa chọn bài tập nhằm phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển karatedo trường THCS Ngô Sỹ Liên – Chương Mỹ - Hà Nội.**

Qua tham khảo các tài liệu, qua khảo sát công tác giảng dạy – huấn luyện, chúng tôi lựa chọn được 20 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy – huấn luyện nhằm phát triển TLCM của nam học sinh đội tuyển.

Với mục đích lựa chọn các bài tập ứng dụng nhằm phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 HLV, các chuyên gia, các giáo viên hiện đang làm công tác giảng dạy-huấn luyện karatedo. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức:

- Ưu tiên 1: Bài tập quan trọng.
- Ưu tiên 2: Bài tập bình thường
- Ưu tiên 3: Bài tập không quan trọng.



**Biểu đồ 1. Đặc điểm đối tượng phỏng vấn**

Ngoài ra, chúng tôi căn cứ vào kết quả phỏng vấn để tìm và lựa chọn ra được những bài tập đặc trưng tiêu biểu cho từng yếu tố của TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển karatedo trường THCS Ngô Sỹ Liên – Chương Mỹ - Hà Nội (n = 30)**

Bài tập	Số ý kiến		Kết quả phỏng vấn					
	Lựa chọn		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	N	%	n	%	n	%	n	%
<b>Chạy 30m xuất phát cao</b>	<b>23</b>	<b>76.67</b>	<b>18</b>	<b>78.26</b>	<b>3</b>	<b>13.04</b>	<b>2</b>	<b>8.70</b>
<b>Nâng cao đùi và đập sau</b>	<b>26</b>	<b>86.67</b>	<b>20</b>	<b>76.92</b>	<b>3</b>	<b>11.54</b>	<b>3</b>	<b>11.54</b>
Chạy 100m	21	70.00	14	66.67	4	19.05	3	14.28
<b>Bật bực tại chỗ đổi chân</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>	<b>23</b>	<b>82.14</b>	<b>3</b>	<b>10.71</b>	<b>2</b>	<b>7.14</b>
<b>Nằm xấp chống đẩy</b>	<b>26</b>	<b>86.67</b>	<b>20</b>	<b>76.92</b>	<b>3</b>	<b>11.54</b>	<b>3</b>	<b>11.54</b>
Ngồi xổm bật xa	20	66.67	12	60.00	5	25.00	3	15.00
Co tay xà đơn	20	66.67	10	50.00	5	25.00	5	25.00
<b>Đấm 2 tay liên hoàn có mang trọng lượng phụ</b>	<b>26</b>	<b>86.67</b>	<b>20</b>	<b>76.92</b>	<b>3</b>	<b>11.54</b>	<b>3</b>	<b>11.54</b>
<b>Nhảy dây</b>	<b>23</b>	<b>76.67</b>	<b>18</b>	<b>78.26</b>	<b>3</b>	<b>13.04</b>	<b>2</b>	<b>8.70</b>
<b>Đấm tay sau vào 3 mục tiêu cố định (trái, phải, trước)</b>	<b>23</b>	<b>76.67</b>	<b>18</b>	<b>78.26</b>	<b>3</b>	<b>13.04</b>	<b>2</b>	<b>8.70</b>
<b>Đấm tay trước và tay sau vào 3 mục tiêu cố định (trái, phải, trước)</b>	<b>27</b>	<b>90.00</b>	<b>20</b>	<b>74.07</b>	<b>3</b>	<b>11.11</b>	<b>4</b>	<b>14.81</b>
<b>Di chuyển đánh liên hoàn 2 đòn chân+2 đòn tay vào 2 mục tiêu</b>	<b>21</b>	<b>70.00</b>	<b>18</b>	<b>85.71</b>	<b>2</b>	<b>9.59</b>	<b>1</b>	<b>4.76</b>
<b>Di chuyển ngang với tấn trung bình vào 2 mục tiêu có trọng lượng phụ</b>	<b>25</b>	<b>83.33</b>	<b>20</b>	<b>80.00</b>	<b>3</b>	<b>12.00</b>	<b>2</b>	<b>8.00</b>
<b>Ngồi xuống đứng lên và đá thẳng về trước 2 chân đối nhau</b>	<b>27</b>	<b>90.00</b>	<b>20</b>	<b>74.07</b>	<b>3</b>	<b>11.11</b>	<b>4</b>	<b>14.81</b>
<b>Di chuyển đá ngang vào 2 mục tiêu (trái, phải)</b>	<b>26</b>	<b>86.67</b>	<b>20</b>	<b>76.92</b>	<b>3</b>	<b>11.54</b>	<b>3</b>	<b>11.54</b>
<b>Đá thẳng về trước có trọng lượng phụ</b>	<b>21</b>	<b>70.00</b>	<b>10</b>	<b>47.62</b>	<b>5</b>	<b>23.81</b>	<b>6</b>	<b>23.57</b>
<b>Đá ngang (trái, phải) có trọng lượng phụ</b>	<b>21</b>	<b>70.00</b>	<b>18</b>	<b>85.71</b>	<b>2</b>	<b>9.59</b>	<b>1</b>	<b>4.76</b>
<b>Đứng tại chỗ đấm vào 3 mục tiêu (hạ, trung, thượng)</b>	<b>25</b>	<b>83.33</b>	<b>20</b>	<b>80.00</b>	<b>3</b>	<b>12.00</b>	<b>2</b>	<b>8.00</b>
<b>Đứng tại chỗ đá vào 4 mục tiêu (trái, phải, trước, sau)</b>	<b>20</b>	<b>66.67</b>	<b>10</b>	<b>50.00</b>	<b>5</b>	<b>25.00</b>	<b>5</b>	<b>25.00</b>
<b>Nghe tín hiệu đánh vào mục tiêu bằng tay sau</b>	<b>20</b>	<b>66.67</b>	<b>12</b>	<b>60.00</b>	<b>5</b>	<b>25.00</b>	<b>3</b>	<b>15.00</b>

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua bảng 5 cho thấy: Có 15 bài tập mà đề tài đưa ra phỏng vấn đều được giáo viên, huấn luyện viên đánh giá từ 70% mức độ ưu tiên 1 trở lên. Đó là các bài tập được in đậm trong bảng.

### 2.2.2 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các bài tập nhằm phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

#### Tổ chức thực nghiệm sư phạm.

Để kiểm nghiệm trong thực tiễn hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, đề tài lựa chọn đối tượng thực nghiệm là 12 nam học sinh đội tuyển karatedo của nhà trường chia thành hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, mỗi nhóm gồm 6 nam học sinh đội tuyển..

Tiến trình thực nghiệm được thực hiện trong 21 giáo án với 7 tuần thực nghiệm, mỗi tuần 3 buổi, thời gian mỗi buổi từ 60 – 90 phút.

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm ( $n_a = n_b = 6$ )**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Nằm xấp chống đẩy (số lần)	26.32 ± 2.73	26.19 ± 3.72	1.013	>0.05
2	Xoạc ngang (cm)	7.23 ± 0.28	7.25 ± 0.27	1.220	>0.05
3	Đấm 3 mục tiêu 2 phút (số lần)	309.24 ± 12.15	309.22 ± 27.64	1.280	>0.05
4	Đấm thẳng 2 tay liên tục 15 giây (số lần)	62.55 ± 9.25	61.84 ± 7.46	1.156	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt với  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ . Điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, TLCM của 2 nhóm là đồng đều nhau.

**Bảng 7. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm ( $n_a = n_b = 6$ )**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Nằm xấp chống đẩy (số lần)	26.88 ± 2.26	28.21 ± 1.90	3.172	<0.05
2	Xoạc ngang (cm)	7.17 ± 0.26	7.05 ± 0.13	2.986	<0.05
3	Đấm 3 mục tiêu 2 phút (số lần)	312.25 ± 10.02	318.76 ± 9.82	3.088	<0.05
4	Đấm thẳng 2 tay liên tục 15 giây (số lần)	62.66 ± 8.95	66.58 ± 8.12	2.879	<0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 7 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá TLCM của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả.

### 3. KẾT LUẬN

- Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập phát triển TLCM 420han420am học sinh đội tuyển karatedo trường THCS Ngô Sỹ Liên – Chương Mỹ - Hà Nội.

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

- Sau 7 tuần thực nghiệm, kết quả cho thấy đã có sự khác biệt rõ rệt ở hai nhóm đối chứng và thực nghiệm ở cả 4 test kiểm tra. Điều này khẳng định các bài tập đề tài lựa chọn là khách quan và mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển TLCM 421han421am học sinh đội tuyển karatedo trường THCS Ngô Sỹ Liên – Chương Mỹ - Hà Nội.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Phạm Đình Bẩm (2004), *Một số vấn đề cơ bản về quản lý TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

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

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

4. Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2001), *Nghiên cứu trình độ tập luyện của vận động viên đội tuyển quốc gia một số môn võ thuật trọng điểm: Pencak silat, Taekwondo, Karatedo*, Nxb TDTT, Hà Nội.

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

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ khóa luận tốt nghiệp (2022): “*Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển karatedo trường THCS Ngô Sỹ Liên – Chương Mỹ - Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

**NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP NHẪM NÂNG CAO CHẤT  
LƯỢNG TỰ HỌC MÔN TƯ TƯỞNG HỒ CHÍ MINH CHO  
SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC  
THỂ THAO HÀ NỘI**

**RESEARCH ON MEASURES TO IMPROVE THE QUALITY OF SELF-  
STUDY OF HO CHI MINH'S IDEOLOGY FOR STUDENTS AT HANOI  
UNIVERSITY OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION**

**ThS. Lê Thị Thùy Chi**

**Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội**

**Tóm tắt:** Tự học là quá trình cá nhân người học tự giác, tích cực, độc lập tự chiếm lĩnh tri thức ở một lĩnh vực nào đó trong cuộc sống bằng hành động của chính mình nhằm đạt được mục đích nhất định. Để nâng cao chất lượng đào tạo ở trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, bài viết đã đưa ra và lựa chọn được 8 biện pháp tự học trong việc nâng cao chất lượng tự học môn tư tưởng Hồ Chí Minh cho sinh viên trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội. Các biện pháp này muốn đạt hiệu quả cần phải tiến hành một cách thường xuyên, liên tục sẽ nâng cao được chất lượng tự học môn tư tưởng Hồ Chí Minh nói riêng và chất lượng đào tạo của Nhà trường nói riêng.

**Từ khóa:** biện pháp, tự học, chất lượng tự học, môn tư tưởng Hồ Chí Minh, sinh viên.

### **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Cuộc cách mạng công nghiệp hóa – hiện đại hóa đất nước và sự chủ động hội nhập Quốc tế đang đặt ra cho giáo dục Đại học Việt Nam một nhiệm vụ hết sức nặng nề là: Đào tạo lực lượng sinh viên có đủ phẩm chất và năng lực thích ứng với nền kinh tế thị trường, tham gia phát triển kinh tế, văn hóa xã hội một cách bền vững. Để đạt được mục tiêu đó, cần phải đổi mới phương pháp dạy và học. Theo đó, mục tiêu đào tạo ở các trường đại học không chỉ là trang bị cho sinh viên kiến thức khoa học và kỹ năng nghề nghiệp, mà quan trọng hơn là hình thành và phát triển các năng lực và phẩm chất, khả năng thích ứng xã hội, trở thành người có năng lực lao động sáng tạo và biết cách học tập thường xuyên, học tập suốt đời. Tự học chính là một trong những chìa khoá vàng cho sự thành công không chỉ đối với bản thân sinh viên mà còn góp phần thực hiện hiệu quả công cuộc đổi mới phương thức đào tạo cho các trường Đại học như hiện nay.

Tư tưởng Hồ Chí Minh là một môn học quan trọng, bắt buộc và thuộc nhóm các môn kiến thức đại cương, tuy nhiên cho đến nay, không chỉ riêng môn tư tưởng Hồ Chí Minh, mà ở tất cả các môn học khác, công tác tổ chức, quản lý các giờ tự học này còn nhiều hạn chế, các giảng viên hầu hết chưa có những biện pháp hướng dẫn sinh viên tự học tập, nghiên cứu, việc đầu tư trang thiết bị, phương tiện, tài liệu phục vụ cho việc tự học còn nhiều hạn chế dẫn đến thực trạng các giờ tự học chưa đạt kết quả cao. Điều này thể hiện ngay trong các lần kiểm tra, thi kết thúc môn học... Xuất phát từ thực tiễn đó, để góp phần khắc phục những hạn chế trên, cần có phương pháp học tập khoa học. Trong đó, việc chú trọng phương pháp tự học nhằm khơi dậy tính chủ động, tích cực trong sinh

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

viên là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Nội dung bài viết tiến hành đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao chất lượng tự học môn học tư tưởng Hồ Chí Minh cho sinh viên trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn tọa đàm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Lựa chọn biện pháp nâng cao chất lượng tự học môn Tư tưởng Hồ Chí Minh cho sinh viên trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.**

Để lựa chọn được các biện pháp thực sự mang lại hiệu quả cao, đề tài đã đề ra một số yêu cầu mang tính khách quan và khoa học trên cơ sở xem xét kỹ về các nguyên tắc chung của hoạt động tự học, quan điểm và nguyên tắc đảm bảo tự học có hiệu quả.

- *Nguyên tắc tính thực tiễn*: các biện pháp đề ra phải xuất phát từ nhu cầu thực tiễn của trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, có tính thực dụng cao phục vụ thực tiễn hoạt động tự học của SV.

- *Nguyên tắc tính đồng bộ*: các biện pháp đề ra phải đa dạng nhiều mặt và trực tiếp giải quyết các vấn đề của thực tiễn hoạt động tự học của trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

- *Nguyên tắc tính khả thi*: các biện pháp đề xuất phải có được khả năng thực thi, phù hợp với các điều kiện thực tiễn hiện có tại trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, cũng như phù hợp để đẩy mạnh tính tích cực của SV trong học tập môn học tư tưởng Hồ Chí Minh.

- *Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học*: các biện pháp được đề ra nhằm tác động tới nhận thức của con người, cũng như luôn tuân theo các quy luật tự nhiên, quy luật xã hội và các nguyên tắc đảm bảo việc tự học có hiệu quả. Bản thân tự học là một quá trình lao động trí tuệ gian khổ, vì vậy càng đòi hỏi tính khoa học. Càng khoa học thì hiệu quả hoạt động tự học càng được nâng cao.

Qua nghiên cứu cơ sở lý luận, tổng hợp, phân tích tài liệu liên quan đến hoạt động tự học, dựa trên các các nguyên tắc lựa chọn biện pháp, đồng thời thông qua phỏng vấn và trao đổi trực tiếp với các chuyên gia, các giảng viên, đề tài đã đưa ra 8 biện pháp tổ chức hoạt động tự học để nâng cao chất lượng môn học tư tưởng Hồ Chí Minh.

Nhằm đảm bảo tính khách quan và để xác định cơ sở thực tiễn của các biện pháp cần lựa chọn đề tài tiến hành phỏng vấn trên diện rộng để lấy ý kiến chuyên gia trong việc lựa chọn những biện pháp tốt nhất, phù hợp với điều kiện hiện nay của nhà trường. Đối tượng phỏng vấn là 32 cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các nhà sư phạm và các giảng viên hiện đang trực tiếp làm công tác quản lý, giảng dạy trong và ngoài trường.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn, đề tài tiến hành lựa chọn và xây dựng nội dung chi tiết cho các biện pháp tổ chức tự học một cách có hiệu quả, từ đó nâng cao chất lượng tự học môn học tư tưởng Hồ Chí Minh cho sinh viên của nhà trường. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao chất lượng tự học môn Tư tưởng Hồ Chí Minh cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. (n=32)**

Biện pháp	Các biện pháp	Kết quả phỏng vấn (n=32)					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
1	Xây dựng cho bản thân một kế hoạch học tập: kế hoạch hóa việc tự học	30	93,75	2	6,25		
2	Rèn luyện kỹ năng nghe và ghi chép bài	21	65,63	9	28,12	2	6,25
3	Rèn luyện kỹ năng tự ôn tập	17	53,13	12	37,5	3	9,37
4	Rèn luyện kỹ năng đọc tài liệu	26	81,25	5	15,63	1	3,12
5	Rèn luyện kỹ năng học ở nhà	26	81,25	4	12,5	2	6,25
6	Rèn luyện kỹ năng đặt câu hỏi trong tự học	18	56,25	8	25,0	6	18,75
7	Rèn luyện kỹ năng ghi nhớ	26	81,25	5	15,63	1	3,12
8	Lên lớp đầy đủ, chuẩn bị bài mới kỹ càng.	29	90,63	2	6,25	1	3,12

Từ kết quả bảng 1 cho thấy: Qua nghiên cứu các vấn đề liên quan và phỏng vấn các chuyên gia, các nhà quản lý, các giảng viên, đề tài đã lựa chọn 8 biện pháp được các chuyên gia đều nhất trí cao 80% tán thành trở lên được xác định là rất cần thiết và cần thiết, để ứng dụng vào trong việc nâng cao chất lượng tự học môn Tư tưởng Hồ Chí Minh cho sinh viên trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội

### 3.2. Xây dựng nội dung biện pháp nâng cao chất lượng tự học môn Tư tưởng Hồ Chí Minh cho sinh viên trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.

Sau khi nghiên cứu lựa chọn được các nhóm biện pháp, đề tài tiến hành xây dựng nội dung, chương trình hoạt động cụ thể cho từng nhóm biện pháp được lựa chọn. Nội dung cụ thể của các biện pháp:

#### **Biện pháp 1. Hướng dẫn sinh viên xây dựng kế hoạch học tập**

Để thực hiện được biện pháp này giảng viên cần phải tiến hành các công việc cụ thể sau: Xác định mục tiêu tự học, xác định nội dung tự học, xác định thứ tự các công việc cần làm, phân phối sắp xếp thời gian cho từng công việc một cách hợp lý phù hợp với điều kiện phương tiện vật chất hiện có của nhà trường, tự điều chỉnh kế hoạch khi có những nhiệm vụ học mới, kiểm tra đánh giá của giảng viên bộ môn các kế hoạch đã xây dựng.

**Mục đích:** Giúp sinh viên hình thành thói quen tự tổ chức, tự quản lý việc học ngoài giờ lên lớp. Tự học còn có định hướng, có kế hoạch giúp sinh viên hiểu sâu, nhớ lâu và ứng dụng kiến thức tốt hơn. Qua việc xây dựng và thực hiện kế hoạch tự học, sinh viên phát triển kỹ năng quản lý thời gian, kỹ năng nghiên cứu, tìm tài liệu, kỹ năng tự duy độc lập. Hình thức đào tạo này đòi hỏi sinh viên chủ động chiếm lĩnh tri thức, vì thời lượng tự học thường gấp nhiều lần giờ lên lớp.

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

### **Cách thức thực hiện**

- Cố vấn học tập/giảng viên giải thích tầm quan trọng của tự học, sự khác biệt giữa học thụ động và tự học chủ động. Giúp sinh viên nhận ra mối quan hệ giữa tự học và kết quả học tập, cũng như định hướng nghề nghiệp.

- Hướng dẫn sinh viên lập kế hoạch tự học

+ Xác định mục tiêu của môn học tư tưởng Hồ Chí Minh (hiểu vững kiến thức, đạt điểm cao), hoặc mục tiêu kỹ năng (tự nghiên cứu tài liệu).

+ Phân bổ thời gian: Hướng dẫn cách sử dụng số giờ tự học phù hợp môn học tư tưởng Hồ Chí Minh với số tín chỉ của học phần.

+ Xây dựng nội dung tự học: Bao gồm đọc tài liệu, làm bài tập, chuẩn bị thảo luận, nghiên cứu mở rộng.

+Xác định phương pháp: Đọc hiểu, ghi chú, sơ đồ tư duy, học nhóm....

- Khuyến khích sinh viên ghi kế hoạch vào sổ/ứng dụng quản lý thời gian; Giảng viên giao nhiệm vụ tự học cụ thể (bài tập, nghiên cứu tình huống, tiểu luận); Tổ chức các buổi trao đổi/học nhóm để sinh viên có động lực và chia sẻ kinh nghiệm.

- Cố vấn/giảng viên định kỳ kiểm tra, nhắc nhở hoặc phản hồi về tiến độ tự học. Sinh viên tự đánh giá: đã đạt mục tiêu chưa, khó khăn là gì, cần điều chỉnh gì cho giai đoạn tiếp theo.

- Đánh giá thường xuyên của giảng viên và bản thân sinh viên về quá trình tự học và hoàn thành kế hoạch tự học là phương tiện mạnh mẽ, để kích thích, nâng cao quá trình tự học của người học. Từ sự đánh giá này, sinh viên rút ra được những bài học kinh nghiệm cho mình, dẫn tới sự điều chỉnh để lần sau thực hiện kế hoạch tự học tốt hơn.

### **Hiệu quả của biện pháp**

- Nâng cao tính tự chủ: Sinh viên biết tự xác định mục tiêu, lựa chọn phương pháp, quản lý thời gian và tự chịu trách nhiệm về quá trình học tập.

- Cải thiện kết quả học tập: Việc học có kế hoạch, phân bổ thời gian hợp lý giúp tiếp thu kiến thức sâu hơn, hạn chế tình trạng học đối phó, học vội.

- Phát triển kỹ năng mềm: Sinh viên hình thành kỹ năng quản lý thời gian, kỹ năng tự học, nghiên cứu, làm việc nhóm và giải quyết vấn đề.

- Tăng động lực học tập: Khi thấy rõ tiến độ và thành quả của bản thân, sinh viên có thêm sự hứng thú và niềm tin vào khả năng của mình.

### ***Biện pháp 2 : Rèn luyện kỹ năng nghe giảng và ghi chép bài giảng hợp lý.***

**Mục đích:** Giúp sinh viên tiếp thu kiến thức hiệu quả hơn thông qua việc tập trung nghe giảng, nắm bắt ý chính thay vì ghi chép máy móc. **Hình thành kỹ năng ghi chép khoa học**, biết chọn lọc, sắp xếp, hệ thống hóa thông tin bằng sơ đồ, gạch đầu dòng, ký hiệu. **Tạo thói quen học tập chủ động, biết** kết hợp nghe – hiểu – ghi – tư duy thay vì chỉ sao chép lời giảng. **Nâng cao khả năng tự học, biết** ghi chép hợp lý giúp sinh viên dễ dàng ôn tập, tự nghiên cứu và liên hệ tài liệu ngoài lớp.

### **Cách thức thực hiện**

Giảng viên/cố vấn học tập giải thích tầm quan trọng của việc nghe giảng tích cực và ghi chép hợp lý đối với việc hiểu bài và tự học.

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

- *Nghe giảng*: Để tập trung nghe giảng nắm được bài ngay trên lớp không phải là một việc đơn giản và dễ dàng. Hơn nữa, việc tập trung được hay không đôi khi còn phụ thuộc vào thầy giáo, bài giảng hay các nguyên nhân chủ quan khác. Chỉ có cách bạn phải luyện tập, tránh để bản thân bị phân tâm. Nghe giảng đồng thời phải tư duy tích cực, khẩn trương. Liên hệ những kiến thức đang nghe với kiến thức đã học để tìm ra mối liên hệ. Tốt nhất bạn nên chọn vị trí gần thầy cô, vừa có thể nghe rõ hơn, vừa có khả năng ít nói chuyện. Việc phát biểu hay đặt câu hỏi cho thầy cô giáo cũng là một cách khiến chúng ta tập trung hơn. Để phát biểu tốt thì hãy ghi những câu nhận xét hay phát biểu vào một tờ giấy trước khi phát biểu.

- *Ghi chép*: Cần phải viết nhanh hơn, Ghi chép bài giảng theo ý hiểu của mình, dùng nhiều ký tự viết tắt hơn để tiết kiệm thời gian ghi chép dành thời gian cho việc nghe giảng. Không cần phải ghi tất cả những gì thầy cô nói. Cần ghi một cách có chọn lọc, sử dụng kí hiệu riêng, ghi cả chính đề lẫn phần đề, ghi thắc mắc của chính mình. Hãy dành thời gian để nghe các thầy cô giải thích kĩ hơn về định nghĩa, khái niệm, cách chứng minh... Chỉ ghi chép những gì mà chúng ta chưa biết, những điều quan trọng mà sách không có. Ngoài ra, vở của người bạn học sẽ là tài liệu hữu ích vì có thể lúc đăng kí bạn bỏ sót một chi tiết quan trọng trong bài giảng.

### **Hiệu quả của biện pháp**

- Tăng khả năng tập trung trong giờ học, giảm tình trạng nghe hời hợt, ghi chép máy móc.

- Có hệ thống ghi chép khoa học, thuận lợi cho việc ôn tập, tự học và chuẩn bị thi.

- Phát triển kỹ năng tư duy logic, kỹ năng chọn lọc và tổng hợp thông tin.

- Tạo nền tảng để hình thành năng lực tự học lâu dài.

***Biện pháp 3. Rèn luyện kỹ năng ôn tập (gồm kỹ năng ôn bài và kỹ năng ứng dụng, liên hệ).***

**Mục đích:** Kỹ năng ôn bài giúp sinh viên trong việc chiếm lĩnh kiến thức bài giảng của thầy. Đó là hoạt động tái nhận bài giảng như xem lại bài ghi, mối quan hệ giữa các đoạn rời rạc, bổ sung bài ghi bằng những thông tin nghiên cứu được ở các tài liệu khác, nhận diện cấu trúc từng phần và toàn bài. Việc tái hiện bài giảng dựa vào những biểu tượng, khái niệm, phán đoán được ghi nhận từ bài giảng của thầy, từ hoạt động tái nhận bài giảng, dựng lại bài giảng của thầy bằng ngôn ngữ của chính mình, đó là những mối liên hệ logic có thể có cả kiến thức cũ và mới.

Kỹ năng ứng dụng, liên hệ giúp sinh viên trong việc hình thành kỹ năng tương ứng với những tri thức đã học. Từ việc giải bài tập của thầy đến việc người học tự củng cố đơn vị kiến thức đến bài tập hệ thống hóa bài học, chương học, cũng như những bài tập vận dụng kiến thức vào cuộc sống.

### **Cách thức thực hiện**

- Giảng viên/cố vấn học tập giải thích ý nghĩa và vai trò của việc ôn tập thường xuyên, tránh tình trạng học dồn trước kỳ thi.

- Hướng dẫn kỹ năng giúp sinh viên biết lập kế hoạch ôn tập theo từng môn, từng chương, từng tuần; Rèn kỹ năng tóm tắt – hệ thống hóa kiến thức bằng sơ đồ tư duy,

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

bảng biểu, gach đầu dòng; Hướng dẫn cách ôn tập theo câu hỏi – vấn đề để phát triển tư duy phản biện và ghi nhớ sâu.

- Khuyến khích học nhóm để trao đổi, củng cố, giải đáp thắc mắc.

- Hướng dẫn kỹ năng ứng dụng, liên hệ (những bài tập vận dụng kiến thức vào cuộc sống, thống hóa bài học, chương học...), giảng viên hướng dẫn sinh viên xây dựng **lịch** đều đặn.

- Tập trung rèn luyện các kỹ năng cơ bản trước, sau đó nâng dần độ khó và yêu cầu. Khuyến khích sinh viên tự đánh giá và ghi chép nhật ký tập luyện để theo dõi sự tiến bộ.

- Sinh viên triển khai kế hoạch ôn tập và tập luyện; giảng viên/cố vấn giám sát, nhắc nhở, góp ý. Định kỳ tổ chức kiểm tra nhỏ, thảo luận nhóm, thi thử hoặc biểu diễn kỹ năng để sinh viên tự đánh giá.

### **Hiệu quả của biện pháp**

- Hình thành thói quen học tập khoa học, có kế hoạch; Nắm vững kiến thức, rèn luyện thành thạo kỹ năng, từ đó đạt kết quả học tập cao hơn.

- Phát triển năng lực tự học, tự rèn luyện, nâng cao sự tự tin trong học tập và kiểm tra, đánh giá.

- Rèn luyện tính kiên trì, kỷ luật, khả năng tổ chức công việc.

### **Biện pháp 4. Rèn luyện kỹ năng đọc tài liệu.**

Mục đích: Giúp sinh viên hình thành kỹ năng đọc hiệu quả trên cơ sở đó sinh viên biết cách lựa chọn, phân loại và khai thác tài liệu học tập, nghiên cứu. Từ đó sinh viên phát triển được năng lực tự học – tự nghiên cứu, từ đọc để hiểu, đến đọc để phân tích, tổng hợp và vận dụng kiến thức. Đồng thời tăng khả năng tiếp cận tri thức hiện đại, đặc biệt là tài liệu tiếng Anh, tài liệu chuyên ngành, tài liệu khoa học mới. Nâng cao tư duy phản biện và sáng tạo: đọc tài liệu có định hướng giúp sinh viên so sánh, đánh giá và phát triển ý tưởng mới.

### **Cách thức thực hiện**

Đọc sách là kỹ năng không thể thiếu bởi học đại học sẽ phải học rất nhiều. Do đó, sinh viên cần:

- Phải xác định rõ mục đích đọc sách, chọn cách đọc phù hợp như tìm hiểu nội dung tổng quát của quyển sách, đọc thử một vài đoạn, đọc lướt qua nhưng có trọng điểm, đọc kỹ có phân tích, nhận xét, đánh giá. Khi đọc sách cần phải tập trung chú ý, tích cực suy nghĩ và ghi chép... Giảng viên cần hướng dẫn sinh viên một số quy trình đơn giản về kỹ năng đọc sách: Bắt đầu từ việc làm quen với tên tác giả cuốn sách, tên sách, sau đó đọc mục lục, đọc lời nói đầu, đọc lướt qua cuốn sách, rồi đọc kỹ, tóm tắt nội dung, ghi lại những điều lý thú, nêu câu hỏi và đề xuất những ý mới trong quá trình đọc...

- Khi đọc sách cần rút ra được những tư tưởng chính của mỗi đoạn, so sánh, phân loại, hệ thống hóa... đề xuất cái mới và nêu câu hỏi. Điều này rất quan trọng vì sự sáng tạo thường nảy sinh trong quá trình đọc sách. Cần giáo dục sinh viên tái hiện và cảm thụ. Đặc biệt, giáo viên cần giáo dục lòng tôn trọng của sinh viên đối với sách, nhất là SGK vì đây là nguồn thông tin tập trung và có chọn lọc các giá trị cơ bản và quan trọng của kinh nghiệm lịch sử loài người.

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

Có thể tham khảo thêm phương pháp đọc nhanh SQ3R. Các từ SQ3R là viết tắt của 5 kỹ thuật liên tiếp nhau mà bạn sẽ dùng để đọc 1 cuốn sách:

- Nhìn tổng quát: Nhìn tổng quát qua tài liệu: đọc lướt qua nội dung, phần giới thiệu, giới thiệu các chương và tóm tắt các chương để nắm được thông tin cơ bản của cả tài liệu. Cho đánh giá dù nó có giúp gì cho bạn hay không. Nếu nó không cung cấp cho bạn thông tin mà bạn muốn thì hãy bỏ qua.

- Đặt câu hỏi: Ghi chú lại bất kì câu hỏi nào mà bạn nghĩ đến hoặc bạn quan tâm đặc biệt đến nó sau khi đọc tổng quát. Có thể đọc lướt lại nếu bạn thấy có chỗ nào đáng lưu ý. Những câu hỏi này gần như được xem là những mục tiêu nghiên cứu của bạn – việc trả lời các câu hỏi đó sẽ giúp bạn sắp xếp được cấu trúc thông tin trong đầu mình.

- Đọc: Đọc một cách chi tiết những phần mà bạn thấy nó hữu ích. Hãy hiểu cặn kẽ tất cả các vấn đề có liên quan. Bạn nên đọc thật chậm, nếu thông tin quá nhiều và phức tạp. Trong khi đọc, nó có thể giúp bạn vẽ ra bản đồ tư duy trong đầu mình.

- Nhớ lại: Một khi bạn đã đọc các phần mà bạn thấy thích hợp trong tài liệu, hãy nghĩ đi nghĩ lại nhiều lần về chúng. Lọc ra những dữ liệu cốt lõi hay các tiến trình cần thiết đằng sau chủ đề, và sau đó xem các thông tin khác liên quan đến chúng như thế nào.

- Duyệt lại: Một khi bạn đã nhớ đi nhớ lại, trần trở với những thông tin đó, bạn có thể chuyển sang giai đoạn tiếp theo là duyệt lại nó. Bạn có thể duyệt lại bằng cách đọc lại tài liệu, mở rộng thêm các ghi chú của mình hay thảo luận với các bạn khác. Việc duyệt lại thông tin thực sự đã hiệu quả khi bạn có thể truyền đạt các thông tin đó lại cho người khác.

### **Hiệu quả của biện pháp**

- Nâng cao khả năng tự học, tự nghiên cứu và cập nhật tri thức mới.
- Biết cách đọc có chọn lọc, tiết kiệm thời gian, khai thác sâu thông tin cần thiết.
- Phát triển kỹ năng ghi chú, phân tích, tổng hợp và tư duy phản biện.
- Tăng sự chủ động, sáng tạo trong học tập và nghiên cứu khoa học.

### **Biện pháp 5. Rèn luyện kỹ năng học ở nhà**

**Mục đích:** Giúp sinh viên hình thành thói quen tự học khoa học tại nhà, biết lập kế hoạch, phân bổ thời gian, lựa chọn không gian học tập phù hợp; biết phát triển năng lực tự quản lý bản thân trên nền tảng tính kỷ luật, sự tập trung, hạn chế xao nhãng trong môi trường ngoài lớp. Nâng cao chất lượng tiếp thu kiến thức, cụ thể là kết hợp giữa học trên lớp và tự học ở nhà để khắc sâu, mở rộng và ứng dụng kiến thức, rèn kỹ năng tự học trong môi trường không có sự kiểm soát trực tiếp của giảng viên.

### **Cách thức thực hiện**

- Định hướng nhận thức cho sinh viên để thấy được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc học ở nhà. Giúp sinh viên nhận ra học ở nhà không chỉ là “làm bài tập” mà còn bao gồm ôn tập, đọc tài liệu, tìm kiếm thông tin, chuẩn bị bài mới.

- Cần tìm một chỗ yên tĩnh, tránh tiếng ồn. Bạn nên chọn một thời gian học cố định và tạo cho mình thói quen học thời gian đó. Ngoài ra, cần có lịch học thật hợp lý, kết hợp giữa học tập và giải trí như có thể một bản nhạc nhẹ nhàng, hoặc một bài tập thể dục.

- Nếu bạn học phải phần khó hiểu thì để lại, học những phần khác dễ hiểu hơn, sau khi thư giãn, thoải mái thì học tiếp.

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

### **Hiệu quả của biện pháp**

- Nâng vững kiến thức hơn, giảm tình trạng quên bài, học dồn trước kỳ thi.
- Rèn luyện được sự kiên trì, kỷ luật, khả năng quản lý thời gian và tự kiểm soát bản thân; Tăng sự chủ động, tích cực trong học tập, dễ dàng thích ứng với khối lượng kiến thức lớn ở bậc đại học.

- Phát triển năng lực tự học – yếu tố quan trọng cho quá trình học tập suốt đời.

### **Biện pháp 6. Rèn luyện kỹ năng đặt câu hỏi trong tự học.**

**Mục đích :** Trong học tập thì hỏi là thao tác thường xuyên diễn ra. Khi dạy học, giảng viên phải giúp sinh viên biết cách tự hình thành câu hỏi trong óc, yêu cầu sinh viên phải tự mình suy nghĩ, động não để tự tìm câu trả lời cho câu hỏi đó. Trong quá trình suy nghĩ để tìm câu trả lời, có thể vấn đề cần hỏi đó được giải quyết ngay, nhưng cũng có thể chưa giải quyết ngay được, lúc này sinh viên cần tiếp tục suy nghĩ, đến khi bản thân cảm thấy không trả lời được thì có thể trao đổi ngay với giảng viên hoặc với các bạn khác. Trong lúc nghe giảng viên hoặc các bạn sinh viên khác trình bày, người học vẫn phải giữ vai trò chủ thể tích cực, chủ động để có thể tìm ra cho mình câu trả lời thỏa đáng nhất.

### **Cách thức thực hiện**

- Định hướng nhận thức cho sinh viên để thấy được ý nghĩa của việc đặt câu hỏi trong học tập và nghiên cứu. Giúp sinh viên nhận ra “biết hỏi đúng” quan trọng không kém “biết trả lời”.

- Hướng dẫn kỹ năng đặt câu hỏi theo các mức độ từ nhận biết → hiểu → vận dụng → phân tích → đánh giá → sáng tạo.

- Gợi ý cho sinh viên các dạng câu hỏi: câu hỏi làm rõ (khái niệm, định nghĩa, nội dung); Câu hỏi so sánh (khác nhau – giống nhau); Câu hỏi nguyên nhân – kết quả; Câu hỏi mở rộng, liên hệ thực tiễn.

- Hướng dẫn sinh viên ghi lại các câu hỏi trong quá trình đọc tài liệu, nghe giảng, hoặc khi làm bài tập.

- Thực hành trong tự học cho sinh viên, cụ thể là Khi đọc tài liệu, sinh viên tự ghi ra các câu hỏi thắc mắc; Trong học nhóm, sinh viên thảo luận để trả lời câu hỏi của nhau; Khi tự học ở nhà, sinh viên tìm kiếm câu trả lời từ sách, internet, hoặc hỏi giảng viên.

- Giám sát và khuyến khích sinh viên, cụ thể là giảng viên khuyến khích sinh viên nêu câu hỏi trong lớp hoặc gửi trước giờ học; Có thể chấm điểm khuyến khích cho các câu hỏi hay, sáng tạo.

### **Hiệu quả của biện pháp**

- Tăng sự tập trung và chủ động trong tự học, không học thụ động.

- Phát triển tư duy phản biện, sáng tạo và khả năng nghiên cứu khoa học.

- Ghi nhớ kiến thức sâu và bền vững hơn nhờ quá trình chất vấn và tìm lời giải.

- Tự tin hơn khi trao đổi, thảo luận, làm việc nhóm.

### **Biện pháp 7. Kỹ năng ghi nhớ:**

**Mục đích:** Ghi nhớ là thành phần cơ bản và quan trọng trong quá trình học tập. Vì nếu không có ghi nhớ thì người học cũng chẳng thể tư duy. Để hướng dẫn sinh viên cách ghi nhớ kiến thức, giảng viên cần :

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

- Để có thể ghi nhớ tốt thì điều trước hết phải hiểu. Nếu ghi nhớ mà không hiểu thì ghi nhớ đó sẽ không bền vững. Thậm chí có bền vững thì cũng chỉ là những tri thức “khô cứng” khó vận dụng được.

- Hướng dẫn sinh viên biết cách ghi nhớ bằng cách hệ thống hóa, khái quát hóa những tri thức cũ. Tìm cách so sánh, xem xét tương tự kiến thức mới với kiến thức đã học.

- Thường xuyên ôn tập củng cố cũng như lập các sơ đồ khái niệm, các nguyên lý... theo cách hiểu của riêng mình.

### **Cách thức thực hiện**

- Định hướng nhận thức cho sinh viên để thấy rằng ghi nhớ là quá trình tích cực, phải gắn với sự hiểu biết, không phải chỉ học thuộc lòng.

- Hướng dẫn cho sinh viên phương pháp ghi nhớ: Phương pháp Ghi nhớ logic (Hiểu bản chất trước, sau đó hệ thống kiến thức bằng dàn ý, sơ đồ tư duy, bảng biểu); Phương pháp Ghi nhớ lặp lại có chủ đích (Ôn lại nhiều lần theo chu kỳ ngày – tuần – tháng); phương pháp Ghi nhớ bằng liên tưởng (Kết nối kiến thức mới với kiến thức đã biết, hoặc liên hệ thực tiễn); Phương pháp Sử dụng kỹ thuật ghi nhớ hiện đại (Flashcards, ứng dụng spaced repetition (như Anki, Quizlet)).

- Thực hành và rèn luyện cho sinh viên áp dụng các phương pháp ghi nhớ khi đọc tài liệu, nghe giảng, ôn tập; Tổ chức các buổi học nhóm để chia sẻ kinh nghiệm ghi nhớ; Giảng viên có thể giao nhiệm vụ yêu cầu sinh viên trình bày lại kiến thức bằng sơ đồ hoặc tóm tắt.

- Kiểm tra và điều chỉnh cho sinh viên tự kiểm tra khả năng ghi nhớ bằng cách tự làm câu hỏi, kiểm tra nhanh, giải thích lại bài cho bạn học; Giảng viên/cố vấn đưa ra phản hồi, gợi ý cải thiện phương pháp ghi nhớ.

### **Hiệu quả của biện pháp**

- Nâng cao hiệu quả tự học, học nhanh hơn và nhớ lâu hơn.
- Giảm áp lực học dồn, học vẹt trước kỳ thi.
- Phát triển tư duy logic, kỹ năng hệ thống hóa kiến thức.
- Hình thành thói quen học tập khoa học, bền vững.

## **3. KẾT LUẬN**

Thực tế cho thấy, quá trình tự học chỉ mang lại kết quả khi sinh viên có nhận thức đúng về tầm quan trọng của tự học và môn học, cần tích cực chủ động, tự giác biết biến quá trình đào tạo thành quá trình tự đào tạo. Định hướng được sinh viên tự học là vấn đề quan trọng, cấp thiết trong đào tạo đại học hiện nay. Đối với học phần tư tưởng Hồ Chí Minh, thì việc tự học không chỉ tạo điều kiện cho sinh viên chiếm lĩnh được lượng tri thức lớn, đặc thù của môn học mà hơn thế còn góp phần hình thành năng lực tư duy khoa học, nghiên cứu độc lập của sinh viên, hình thành phương pháp, thói quen học tập cơ bản, quan trọng nhất ở bậc học này, đồng thời giúp sinh viên đạt được kết quả cao trong học tập và có được những kỹ năng cần thiết cho cuộc sống. Để nâng cao chất lượng đào tạo Nhà trường nói chung và chất lượng học phần tư tưởng Hồ Chí Minh nói riêng, giảng viên, sinh viên cần áp dụng những giải pháp nêu trên, xác định đó là mục tiêu đào

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

tạo. Bởi lẽ, nó không chỉ cần thiết cho sinh viên khi còn ngồi trên ghế nhà trường mà cả khi ra trường hòa nhập với xã hội, trong suốt cuộc đời.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nguyễn Đình Bình (2002), *Năng lực sư phạm và đánh giá năng lực sư phạm*, Tài liệu Hội thảo nâng cao năng lực sư phạm, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội.

2. Nguyễn Hiến Lê (2007), “Tự học- một nhu cầu của thời đại”, Nxb Văn hoá- Thông tin, Hà Nội.

3. Trần Thị Minh Hằng (2011), “Tự học và yếu tố tâm lý cơ bản trong tự học của sinh viên Sư phạm”, Nxb Giáo dục.

4. Giáo trình Tư tưởng Hồ Chí Minh (2010), NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.

5. Lê Quang Sơn (2007), *Đổi mới phương pháp dạy học trong các trường đại học, cao đẳng*, Tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ sư phạm giảng viên, Đại học Đà Nẵng.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “*Xây dựng một số biện pháp nhằm nâng cao chất lượng tự học môn học tư tưởng Hồ Chí Minh cho sinh viên trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội*”. Đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường, Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội. Đề tài đã bảo vệ thành công vào năm 2016.

# LỰA CHỌN TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO HỨNG THÚ VÀ HIỆU QUẢ HỌC TẬP MÔN BÓNG RỔ TẠI HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM

## SELECTING PHYSICAL GAMES TO ENHANCE INTEREST AND EFFECTIVENESS IN LEARNING BASKETBALL AT VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY OF AGRICULTURE

ThS. Cao Trường Giang, TS. Đặng Đức Hoàn, ThS. Nguyễn Văn Toàn  
Học Viện Nông Nghiệp Việt Nam

**Tóm tắt:** Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực Thể dục thể thao để đánh giá hứng thú học tập môn bóng rổ của sinh viên, từ đó lựa chọn được 05 bài tập phù hợp nhằm nâng cao hứng thú và hiệu quả học tập môn bóng rổ tại Học viện nông nghiệp Việt Nam.

**Từ khóa:** Bóng rổ; Hứng thú học tập; Sinh viên; Học viện Nông nghiệp Việt Nam.

**Abstract:** Through conventional scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, the study assessed students' learning interest in basketball, thereby selecting five suitable exercises to enhance their interest and learning effectiveness in basketball at the Vietnam National University of Agriculture.

**Keywords:** Basketball; interest in learning; students; Vietnam National University of Agriculture.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất cho sinh viên giữ một vai trò hết sức quan trọng trong việc nâng cao trình độ thể chất của một dân tộc. Mục đích của giáo dục thể chất cho sinh viên là nhằm hoàn thiện cấu trúc và chức năng cơ thể, thông qua đó giáo dục đạo đức, trí tuệ, tinh thần, óc thẩm mỹ ... Bồi dưỡng tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật và tác phong làm việc có khoa học, tạo cho các em sự ham thích và thói quen luyện tập TDTT. Trò chơi là những hoạt động rất bổ ích, lý thú, và có sức hấp dẫn mạnh nhất là đối với tuổi trẻ. Vận dụng phương pháp trò chơi vào dạy học có nhiều ưu điểm giúp sinh viên hứng thú, tăng cường tối đa sự tham gia của sinh viên. Vận dụng phương pháp trò chơi vào dạy học được nhiều nhà khoa học nghiên cứu và ứng dụng vào dạy học trong nhiều lĩnh vực giáo dục. Tuy nhiên trò chơi được lựa chọn như thế nào để tham gia học tập môn Bóng rổ tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam đạt hiệu quả, từ đó đề xuất những trò chơi trong tổ chức giờ học môn bóng rổ đạt được những yêu cầu của sinh viên trong hoạt động giáo dục thể chất.

Qua tìm hiểu 1 số nghiên cứu có liên quan như: Vận dụng phương pháp trò chơi trong dạy học môn Giáo dục thể chất cho học sinh trung học cơ sở (Đoàn Thị Mỹ Linh, 2023); Sử dụng phương pháp trò chơi nhằm kích thích hứng thú tập luyện TDTT cho học sinh THPT (Đồng Tuấn Anh, 2016); Nghiên cứu ứng dụng bài tập khởi động nhằm nâng cao hứng thú và khả năng nắm bắt kỹ thuật cơ bản trong môn học Bóng chuyền cho sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam (Đặng Đức Hoàn, 2017), nhưng chưa có

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

tác giả nào đề cập đến việc áp dụng trò chơi vận động cho sinh viên tham gia học tập môn Bóng rổ. Vì vậy chúng tôi tiến hành nghiên cứu “*Lựa chọn trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú và hiệu quả học tập môn Bóng rổ tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam*”. Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, thực nghiệm sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

### **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

#### **2.1. Thực trạng sử dụng trò chơi vận động của sinh viên khi tham gia học tập môn bóng rổ**

Để đánh giá được thực trạng sử dụng trò chơi vận động của sinh viên khi tham gia học tập môn Bóng rổ, chuyên đề đã tiến hành thống kê số liệu 3 nhóm 05,06,07 học môn Bóng rổ của sinh viên học kì 1 năm học 2024-2025. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng sử dụng trò chơi vận động của sinh viên khi tham gia học tập môn bóng rổ**

Nhóm	Tổng số sinh viên	Sinh viên sử dụng trò chơi vận động	Tỉ lệ
05	45	0	0%
06	45	0	0%
07	45	0	0%

Bảng 1 cho thấy, số sinh viên ở các nhóm học số lượng đông (45 sinh viên), nhưng các em không sử dụng trò chơi vận động vào quá trình học tập. Điều này có thể do giảng viên chưa đưa trò chơi vận động vào học tập để các em tiếp cận.

#### **2.2. Thực trạng về hứng thú của sinh viên khi tham gia học tập môn bóng rổ**

Để đánh giá được thực trạng hứng thú của sinh viên khi tham gia học tập môn Bóng rổ, chuyên đề đã tiến hành thống kê số liệu 3 nhóm 05, 06, 07 học môn Bóng rổ của sinh viên học kì 1 năm học 2024-2025. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Thực trạng hứng thú tham gia học tập môn Bóng rổ của sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam (n=135)**

Tiêu chí	Nhóm	Số sinh viên/lớp	Tỉ lệ
Sinh viên yêu thích các giờ học môn Bóng rổ	05	33/45	73,3%
	06	31/45	68,8%%
	07	25/45	55,5%

Bảng 2 cho thấy, số lượng sinh viên yêu thích giờ học môn bóng rổ còn thấp, nhóm 07 chỉ chiếm tỉ lệ 55,5%.

#### **2.3. Thực trạng kết quả thi thực của sinh viên tham gia học môn học Bóng rổ**

Để đánh giá được thực trạng kết quả học tập của sinh viên, chuyên đề đã tiến hành thống kê kết quả thi thực hành môn Bóng rổ của sinh viên học kì 1 năm học 2024-2025. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả thi thực hành môn Bóng rổ của sinh viên  
Học viện Nông nghiệp Việt Nam (n=135)**

Nhóm	Số số	Điểm 9-10		Điểm 7-8		Điểm 5-6		Điểm 3-4		Điểm 1-2	
		N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5	45	1	2	5	11	25	55	10	22	4	8
6	45	1	2	6	13	22	48	11	24	5	10
7	45	2	4	5	11	18	40	13	28	7	15

Bảng 3 cho thấy kết quả thi thực hành môn bóng rổ của sinh viên chưa cao, điểm 9-10 chiếm tỉ lệ thấp lần lượt là 2% và 4%. Điểm 3-4 chiếm tỉ lệ cao từ 22% - 28%. Nguyên nhân có thể do sinh viên chưa thực sự yêu thích môn bóng rổ, dẫn đến hiệu quả các giờ học thực hành còn thấp.

**2.4. Thực trạng về số lượng sinh viên không đủ điều kiện thi kết thúc**

Để đánh giá được thực về số lượng sinh viên không đủ điều kiện thi, chuyên đề đã tiến hành thống kê số liệu 3 nhóm 05,06,07 học môn Bóng rổ của sinh viên học kì 1 năm học 2024-2025. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Thực trạng về số lượng sinh viên không đủ điều kiện thi kết thúc  
(n=135)**

TT	Nhóm	Số số	Không đủ điều kiện dự thi	Tỉ lệ
1	05	45	11	24%
2	06	45	10	22%
3	07	45	10	22%

Quan sát bảng 4 chuyên đề thấy số lượng sinh viên không đủ điều kiện dự thi kết thúc còn cao chiếm tỉ lệ 22% và 24%. Trong quá trình học tập môn bóng rổ, hứng thú với môn học giảm dẫn đến sinh viên nghỉ quá số buổi và không đủ điều kiện dự thi.

**2.5. Lựa chọn trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú và hiệu quả học tập môn bóng rổ tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam**

**2.5.1. Lựa chọn trò chơi vận động**

Lựa chọn trò chơi vận động áp dụng cho sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 7 trò chơi vận động áp dụng cho đối tượng nghiên cứu gồm: Chuyền bóng nhanh, chính xác; Dẫn bóng nhanh; Chuyền bóng xa; Khống chế bóng tốt; Ném rổ nhanh, chính xác; Trò chơi phối hợp kĩ thuật (Dẫn, chuyền và bắt bóng nhanh); Trò chơi phối hợp (Dẫn, chuyền, bắt bóng và ném rổ).

Để đảm bảo sự chính xác và độ tin cậy của các trò chơi vận động, chuyên đề đã tiến hành phỏng vấn giảng viên, HLV có kinh nghiệm lâu năm trong giảng dạy và huấn luyện môn Bóng rổ. Với số phiếu phát ra 26 thu về 18. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các trò chơi vận động áp dụng cho môn học Bóng rổ tại Học viện Nông Nghiệp Việt Nam (n = 18)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả	
		n	%
1	Chuyên bóng nhanh, chính xác	15	83,3
2	Dẫn bóng nhanh	15	83,3
3	Chuyên bóng xa	10	55,5
4	Không chế bóng tốt	16	88,8
5	Ném rổ nhanh, chính xác	17	94,4
6	Trò chơi phối hợp kỹ thuật (Dẫn, chuyên và bắt bóng nhanh)	11	61,1
7	Trò chơi phối hợp (Dẫn, chuyên, bắt bóng và ném rổ)	18	100

Kết quả bảng 5 cho thấy, có 05 trò chơi vận động có số phiếu tán thành đạt từ 80-100% bao gồm: Chuyên bóng nhanh, chính xác; Dẫn bóng nhanh; Không chế bóng tốt; Ném rổ nhanh, chính xác; Trò chơi phối hợp (Dẫn, chuyên, bắt bóng và ném rổ). 2 nội dung còn lại chỉ đạt số phiếu tán thành dưới 70% và chúng tôi sử dụng 05 nội dung trên để áp dụng cho sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam khi tham gia học tập môn bóng rổ.

**2.6. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động đã lựa chọn cho sinh viên học tập môn bóng rổ tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam**

Sau thời gian tổ chức các trò chơi này từ 10-15 phút sau thời gian khởi động, chúng tôi thấy rất thuận tiện trong việc giảng dạy, đa số các em có rất nhiều tiến bộ trong môn học, chất lượng và kết quả học tập môn bóng rổ được tăng lên. Chúng tôi đã tiến hành tổng hợp số liệu 3 nhóm 01,02 và 03 tại Block 1 HK2, năm học 2024-2025. Kết quả được thể hiện ở các bảng sau:

**Bảng 6. Kết quả hứng thú tham gia học tập môn Bóng rổ của sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam (n=135)**

Tiêu chí	Số sinh viên/lớp	Tỉ lệ
Sinh viên thích các tiết học có trò chơi	43/45	95,5%
Sinh viên thấy thoải mái sau giờ học môn Bóng rổ	40/45	88,8%
Số sinh viên nghỉ và không đủ điều kiện dự thi giảm	4/45	8,8%

**Bảng 7. Kết quả học tập môn Bóng rổ của sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam (n=135)**

Nhóm	Số số	Điểm 9-10		Điểm 7-8		Điểm 5-6		Điểm 3-4		Điểm 1-2	
		N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
01	45	4	9	8	18	22	49	09	20	2	4,5
02	45	4	9	9	20	21	47	08	18	3	7
03	45	5	11	10	22	19	42	08	18	3	7

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

**Bảng 8. Kết quả về số lượng sinh viên không đủ điều kiện thi kết thúc (n=135)**

TT	Nhóm	Sĩ số	SV ko đủ điều kiện dự thi	Tỉ lệ
1	01	45	05	11%
2	02	45	04	9%
3	03	45	05	11%

Qua kết quả thu được ở các bảng cho thấy: Sau khi áp dụng trò chơi vận động vào các giờ học môn bóng rổ, hứng thú tham gia học tập của sinh viên tăng lên, tỉ lệ sinh viên nghỉ học thấp đi; kết quả điểm 9-10 và 7-8 đạt tỉ lệ cao hơn và giảm đi ở điểm 1-2; 3-4.

### 3. KẾT LUẬN

- Kết quả đánh giá thực trạng cho thấy, sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam chưa sử dụng trò chơi vận động trong giờ học môn Bóng rổ;
- Số lượng sinh viên không đủ điều kiện thi kết thúc môn bóng rổ tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam còn cao, kết quả thi kết thúc điểm số còn thấp;
- Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học cần thiết, chúng tôi đã lựa chọn được 05 trò chơi vận động phù hợp. Các trò chơi vận động sau khi ứng dụng vào thực tiễn đã phát huy tác dụng thu hút được sinh viên tham gia học tập đầy đủ hơn, hứng thú học tập và rèn luyện trong giờ học được nâng cao, kết quả học tập cuối kì cao hơn và giảm tỉ lệ điểm thấp.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Đức Hoàn (2017), Nghiên cứu ứng dụng bài tập khởi động nhằm nâng cao hứng thú và khả năng nắm bắt kỹ thuật cơ bản trong môn học Bóng chuyên cho sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam.
2. Đoàn Thị Mỹ Linh (2023), Vận dụng phương pháp trò chơi trong dạy học môn Giáo dục thể chất cho học sinh trung học cơ sở.
3. Đồng Tuấn Anh (2016), Sử dụng phương pháp trò chơi nhằm kích thích hứng thú tập luyện TDTT cho học sinh THPT.
4. Nguyễn Văn Trung, Phạm Văn Thảo (2008), Giáo trình bóng rổ, NXB TDTT Hà Nội.
5. Phạm Xuân Thành (2014), Giáo trình Trò chơi, NXB TDTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ đề tài KH&CN cấp cơ sở: “Nghiên cứu trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú và hiệu quả học tập môn Bóng rổ tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam”. Đề tài dự kiến bảo vệ tháng 12/2025.

# THỰC TRẠNG VIỆC ÁP DỤNG CÁC PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC VÀO QUÁ TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN HỌC BÓNG BÀN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG

## CURRENT STATUS OF APPLYING TEACHING METHODS IN TEACHING TABLE TENNIS FOR STUDENTS AT FOREIGN TRADE UNIVERSITY

ThS. Phan Chí Quyết  
Trường Đại Ngoại Thương

**Tóm tắt:** Bóng bàn là môn thể thao đối kháng phổ biến trên toàn thế giới, các phương pháp trong giảng dạy môn bóng bàn cũng phải tuân thủ theo các phương pháp dạy học nói chung, nhưng nó mang một màu sắc và đặc thù riêng, bóng bàn không chỉ đòi hỏi kỹ thuật khéo léo, phản xạ nhanh, mà còn yêu cầu chiến thuật thông minh và sự bền bỉ. Ngày nay, bóng bàn hiện diện ở khắp các trường học, câu lạc bộ và giải đấu chuyên nghiệp, trở thành một trong những môn thể thao được yêu thích nhất. Đề tài tiến hành nghiên cứu tìm hiểu thực trạng việc sử dụng các phương pháp dạy học cho sinh viên trường Đại học Ngoại thương, làm cơ sở để triển khai ứng dụng một số biện pháp tổ chức, quản lý nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy môn học.

**Từ khóa:** Thực trạng; Phương pháp dạy học; Bóng bàn; Sinh viên; Đại học Ngoại thương.

**Abstract:** Table tennis is a popular competitive sport worldwide. The methods used in teaching table tennis must also follow general teaching approaches, but they carry their own unique characteristics. Table tennis not only requires skillful techniques and quick reflexes, but also demands intelligent strategies and endurance. Today, table tennis is present in schools, clubs, and professional tournaments, making it one of the most beloved sports. This study explores the current situation of using teaching methods for students at Foreign Trade University, serving as a basis for implementing certain organizational and management measures to improve the quality of teaching this subject.

**Keywords:** Current status; Teaching methods; Table tennis; Students; Foreign Trade University.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục hiện nay, việc giảng dạy các môn học thể chất nói chung và môn bóng bàn nói riêng tại các trường đại học đang được quan tâm đặc biệt. Giáo dục thể chất không chỉ góp phần rèn luyện sức khỏe, nâng cao thể lực cho sinh viên mà còn giúp hình thành lối sống lành mạnh, tinh thần kỷ luật, sự bền bỉ và khả năng phối hợp tập thể.

Môn bóng bàn là một môn thể thao đối kháng phổ biến, phù hợp với mọi lứa tuổi, có ưu thế là dễ tổ chức, chi phí không quá cao, đồng thời mang tính hấp dẫn và rèn luyện tốt các phẩm chất thể lực, phản xạ, tư duy chiến thuật. Tại Trường Đại học Ngoại thương, nơi có đặc thù đào tạo sinh viên năng động, hội nhập quốc tế, việc tổ chức giảng dạy và

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

nâng cao chất lượng các môn thể thao, trong đó có bóng bàn, càng trở nên quan trọng nhằm góp phần phát triển toàn diện cho sinh viên.

Tuy nhiên, thực tế hiện nay cho thấy việc áp dụng các phương pháp dạy học trong giảng dạy môn bóng bàn còn tồn tại nhiều hạn chế: phương pháp còn mang tính truyền thống, chưa đa dạng, chưa tận dụng tốt công nghệ, tính tích cực và chủ động của sinh viên đôi khi chưa được phát huy tối đa. Điều này ảnh hưởng đến hiệu quả tiếp thu kỹ thuật, khả năng rèn luyện cũng như hứng thú học tập của sinh viên.

Chính vì vậy, việc nghiên cứu thực trạng áp dụng các phương pháp dạy học vào quá trình giảng dạy môn bóng bàn cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương là cần thiết. Kết quả nghiên cứu sẽ giúp: Đánh giá mức độ phù hợp và hiệu quả của các phương pháp dạy học hiện hành; Xác định những hạn chế, khó khăn trong quá trình triển khai; Đề xuất những giải pháp cải tiến, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn bóng bàn nói riêng và giáo dục thể chất nói chung.

Qua đó, đề tài không chỉ có ý nghĩa về mặt khoa học và thực tiễn trong lĩnh vực giáo dục thể chất, mà còn phù hợp với xu hướng đổi mới phương pháp dạy học, đáp ứng yêu cầu đào tạo nguồn nhân lực toàn diện cho xã hội.

**Phương pháp nghiên cứu:** Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn toạ đàm; Phương pháp toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

Nhằm tìm hiểu thực trạng việc áp dụng các phương pháp giảng dạy môn học bóng bàn cho sinh viên trường Đại học Ngoại thương, đề tài đã tiến hành khảo sát trên 09 cán bộ, giáo viên làm công tác giảng dạy môn học bóng bàn tại nhà trường, và 500 sinh viên trường Đại học Ngoại thương. Nội dung phỏng vấn của chúng tôi tập trung vào việc ứng dụng các nhóm phương pháp dạy học trong giảng dạy môn bóng bàn của các giáo viên, và ý kiến phản hồi của sinh viên về hiệu quả đạt được của các phương pháp giảng dạy đã được áp dụng. Ngoài ra, đề tài cũng tiến hành khảo sát thực trạng việc sử dụng các phương tiện trong giảng dạy môn học bóng bàn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở các mục dưới đây.

### **2.1. Kết quả khảo sát về việc sử dụng các phương pháp giảng dạy môn học bóng bàn của các giáo viên**

**Bảng 1. Thực trạng việc áp dụng các nhóm phương pháp giảng dạy môn học Bóng bàn cho đối tượng nghiên cứu của các giáo viên (n = 9)**

TT	Nhóm phương pháp giảng dạy	Nội dung			
		Thực hành		Lý thuyết	
		n	%	n	%
1	Phân tích – giảng giải	9	100.0	6	66.66
2	Trực quan	7	77.77	4	44.44
3	Thực hành – luyện tập	9	100.0	5	55.55
4	Tích cực	2	22.22	2	22.22

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

**Bảng 2. Thực trạng việc áp dụng các nhóm phương pháp giảng dạy môn học Bóng bàn theo từng nội dung chương trình môn học cho đối tượng nghiên cứu của các giáo viên (n = 9)**

TT	Phương pháp giảng dạy	Nội dung chương trình môn học							
		Kiến thức cơ bản		Kỹ thuật cơ bản		Chiến thuật cơ bản		Thi đấu thực hành	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Phân tích – giảng giải	9	100.0	9	100.0	9	100.0	8	88.88
2	Trực quan	7	77.77	7	77.77	6	66.66	5	55.55
3	Thực hành - luyện tập	9	100.0	9	100.00	9	100.0	9	100.0
4	Tích cực	2	22.22	2	22.22	1	11.11	2	22.22

Từ kết quả thu được ở bảng 1 và 2 cho thấy:

- Khi tìm hiểu về việc sử dụng các nhóm phương pháp giảng dạy môn học bóng bàn cho sinh viên trường Đại học Ngoại thương cho thấy, đối với các nội dung lý thuyết và thực hành, đại đa số các giáo viên đều sử dụng các nhóm phương pháp giảng dạy truyền thống tập trung vào các nhóm phương pháp:

+ Nội dung thực hành: Phân tích - giảng giải (100.00%), Trực quan (77.77%), Thực hành - luyện tập (100.00%).

+ Nội dung lý thuyết: Phân tích - giảng giải (66.66%), Trực quan (44.44%), Thực hành - luyện tập (55.55%).

Còn lại, nhóm phương pháp tích cực theo xu hướng mới kết hợp các phương pháp giảng dạy, lấy người học làm trung tâm thì được rất ít giáo viên sử dụng (02/09 giáo viên chiếm tỷ lệ 22.22%). Qua thực tế tìm hiểu cho thấy, số giáo viên sử dụng phương pháp này chủ yếu là những giáo viên trẻ mới tuyển dụng chuyên môn về bóng bàn, đây là những người từng là VĐV thi đấu có trình độ chuyên môn cao, được tiếp xúc với môi trường tập luyện và huấn luyện ở môi trường chuyên sâu của môn bóng bàn.

- Khi tìm hiểu về việc áp dụng các nhóm phương pháp trong giảng dạy các nội dung của chương trình môn học bóng bàn cũng cho kết quả tương tự. Đại đa số các giáo viên đều sử dụng các nhóm phương pháp giảng dạy truyền thống đối với các nội dung của chương trình môn học (chiếm tỷ lệ trên 44.00%). Đối với các nội dung: Phương pháp giảng dạy môn bóng bàn thì chỉ có 1 đến 2 giáo viên sử dụng nhóm phương pháp giảng dạy tích cực (chiếm tỷ lệ từ 11.11% đến 22.22%). Qua tìm hiểu trong thực tiễn giảng dạy của số giáo viên đã sử dụng nhóm phương pháp này cho thấy, họ sử dụng phương pháp tích cực hoá thông qua việc sử dụng nhóm các sinh viên tham gia đội tuyển bóng bàn của nhà trường, thi đấu và trọng tài các giải đấu tổ chức thường niên trong và ngoài trường.

### **2.2. Kết quả khảo sát về việc sử dụng các phương tiện giảng dạy môn học bóng bàn của các giáo viên**

Đề tài đã tiến hành khảo sát thực trạng việc sử dụng các phương tiện giảng dạy môn bóng bàn cho sinh viên trường Đại học Ngoại thương. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng việc sử dụng các phương tiện giảng dạy môn Bóng bàn cho đối tượng nghiên cứu (n = 9)**

TT	Phương tiện giảng dạy	Nội dung chương trình môn học							
		Kiến thức cơ bản		Kỹ thuật cơ bản		Chiến thuật cơ bản		Thi đấu thực hành	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Tranh ảnh, video minh họa	3	33.33	3	33.33	2	22.22	2	22.22
2	Tài liệu tham khảo	8	88.88	7	77.77	7	77.77	8	88.88
3	Bàn – vợt – bóng	9	100.00	9	100.00	9	100.00	9	100.00
4	Trang phục	9	100.00	9	100.00	9	100.00	9	100.00
5	Sân tập	9	100.00	9	100.00	9	100.00	9	100.00
6	Máy bắn bóng	3	33.33	3	33.33	3	33.33	4	44.44
7	Máy vi tính.	2	22.22	2	22.22	2	22.22	2	22.22
8	Máy chiếu Projector	2	22.22	2	22.22	2	22.22	2	22.22
9	Tổng kết kiến thức cuối bài.	3	33.33	3	33.33	3	33.33	3	33.33

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy:

- Đối với các phương tiện giảng dạy tối thiểu trong môn bóng bàn (bàn bóng bàn, vợt bóng bàn, bóng bàn, trang phục, tài liệu tham khảo...) thì được hầu hết các giáo viên sử dụng trong các giờ học (9/9 giáo viên chiếm tỷ lệ 100.00%). Tuy nhiên, đối với phương tiện giảng dạy là máy bắn bóng thì chỉ có 3/8 giáo viên chiếm tỷ lệ 33.33%. Chúng tôi cho rằng, việc sử dụng phương tiện này trong giảng dạy bóng bàn còn phụ thuộc vào điều kiện kinh phí của nhà trường, và phương tiện này chủ yếu sử dụng cho các đối tượng sinh viên đội tuyển bóng bàn, còn đối tượng là sinh viên tham gia học tập thì do không đáp ứng đủ số lượng, nên chỉ có rất ít giáo viên sử dụng.

- Khi xem xét đến thực trạng việc sử dụng các phương tiện giảng dạy hiện đại như: Máy vi tính, đèn chiếu Projector, tranh ảnh video minh họa, máy bắn bóng... thì chỉ có từ 02 đến 03/09 giáo viên sử dụng chiếm tỷ lệ 22.22% đến 33.33%. Đây cũng là một yếu tố phụ thuộc vào điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường. Qua tìm hiểu cho thấy, số giáo viên sử dụng các phương tiện này chủ yếu là các giáo viên trẻ chuyên sâu bóng bàn mới được tuyển dụng và các giáo viên này có điều kiện về phương tiện giảng dạy do cá nhân được trang bị. Chúng tôi cho rằng, trong thời đại công nghệ thông tin phát triển như hiện nay thì việc sử dụng phương tiện hiện đại, trực quan trong giảng dạy môn bóng bàn là một yếu tố quyết định phần lớn đến việc tự học tập, nghiên cứu và tiếp thu bài giảng của sinh viên.

### **2.3. Ý kiến phản hồi của giáo viên về việc sử dụng các nhóm phương pháp giảng dạy truyền thống và tích cực trong giảng dạy môn bóng bàn**

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

**Bảng 4. Ý kiến phản hồi của giáo viên về việc sử dụng các nhóm phương pháp truyền thống và tích cực trong giảng dạy môn học Bóng bàn (n = 9).**

TT	Ý kiến phản hồi	Các phương pháp truyền thống		Các phương pháp tích cực	
		n	%	n	%
1	Dễ giảng	9	100.0	3	33.33
2	Khó giảng	0	0.00	6	66.66
3	Tốn ít thời gian chuẩn bị bài giảng	0	0.00	9	100.0
4	Tốn nhiều thời gian chuẩn bị bài giảng	9	100.0	0	0.00
5	Sinh viên học thụ động, ít hiệu quả	8	88.88	3	33.33
6	Sinh viên học chủ động, hiệu quả cao	2	22.22	6	66.66

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy:

- Đại đa số các giáo viên đều cho rằng, sử dụng nhóm phương pháp giảng dạy truyền thống là dễ giảng (09/09 ý kiến chiếm tỷ lệ 100.00%), thực trạng này phần nào phù hợp với thực tiễn công tác đào tạo đại học ở nước ta hiện nay. Còn lại 03/09 ý kiến cho rằng sử dụng phương pháp tích cực là dễ giảng chiếm tỷ lệ 33.33%, đây là ý kiến nhận xét của số giáo viên đã từng sử dụng phương pháp này trong giảng dạy môn học bóng bàn.

- Đại đa số ý kiến của các giáo viên đều nhận thức được rằng, sử dụng phương pháp tích cực sẽ tốn ít thời gian chuẩn bị bài giảng của giáo viên (09/09 ý kiến chiếm tỷ lệ 100.00%), và sử dụng phương pháp này sẽ nâng cao được tính chủ động, tích cực học tập và đem lại hiệu quả cao trong học tập của sinh viên (06/09 ý kiến chiếm tỷ lệ 66.66%).

### 2.4. Ý kiến phản hồi của sinh viên về các nhóm phương pháp giảng dạy truyền thống và tích cực trong giảng dạy môn bóng bàn.

Để tìm hiểu vấn đề này rõ hơn đối với người học, đề tài đã tiến hành khảo sát các ý kiến phản hồi của sinh viên về việc được trang bị kiến thức môn học bóng bàn bằng nhóm phương pháp giảng dạy tích cực của các giáo viên.

Kết quả khảo sát ý kiến phản hồi của sinh viên về phương pháp giảng dạy tích cực được trình bày tại bảng 5.

**Bảng 5. Khảo sát thực trạng ý kiến phản hồi của sinh viên về sử dụng hình thức tổ chức, phương pháp tích cực trong giảng dạy môn Bóng bàn (n = 500)**

TT	Hình thức tổ chức, phương pháp giảng dạy	Ý kiến phản hồi			
		Thích		Không thích	
		n	%	n	%
1	Phân tích – giảng giải	106	21.20	394	78.80
2	Phân tích – giảng giải kết hợp tranh ảnh, video minh họa.	429	85.80	71	14.20
3	Học trên lớp kết hợp với tự học, tự nghiên cứu tập luyện.	369	73.80	131	26.20

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy: Trên một nửa số sinh viên (394/500 ý kiến chiếm tỷ lệ 78.80%) không thích học theo phương pháp phân tích giảng giải; 429/500 ý kiến chiếm tỷ lệ 85.80% cho rằng thích học theo phương pháp phân tích – giảng giải kết

### **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

hợp với tranh ảnh và video minh họa. Đồng thời, có 369/500 ý kiến chiếm tỷ lệ 73.80% cho rằng thích học theo phương pháp học trên lớp kết hợp với tự học, tự nghiên cứu tập luyện. Qua tọa đàm trực tiếp cho thấy, hầu hết số sinh viên cho rằng nếu có thời gian tự học, tự nghiên cứu tập luyện thì các em sẽ tự học tập và nghiên cứu tập luyện tại nhà tập tập đa năng và khuôn viên nhà trường. Từ thực tế này đòi hỏi nhà trường phải nâng cao chất lượng phục vụ, mở rộng quy mô cơ sở vật chất và tạo điều kiện học tập và tập luyện tốt nhất cho sinh viên.

### **3. KẾT LUẬN**

- Phương pháp dạy học chủ yếu hiện nay của các giáo viên ở môn học bóng bàn là phương pháp truyền thống kết hợp với tập luyện tại nhà đa năng của nhà trường. Đồng thời, phần lớn các giáo viên đã sử dụng các phương tiện giảng dạy, tuy nhiên đây mới chỉ là các phương tiện truyền thống (mang tính bắt buộc) như: bàn bóng bàn, vợt bóng bàn, bóng bàn, trang phục, tài liệu tham khảo..., vì vậy muốn nâng cao hiệu quả thì cần phải ứng dụng các phương tiện giảng dạy hiện đại như: Máy bắn bóng, tranh ảnh video minh họa, máy vi tính, máy chiếu (projector), giáo án điện tử, các phần mềm hỗ trợ...

- Qua khảo sát cho thấy, trên 60% số giảng viên cho rằng dạy học theo phương pháp truyền thống sẽ làm sinh viên học thụ động, trong khi đó sử dụng phương pháp tích cực hoá trong giảng dạy sẽ làm tăng tính tích cực, chủ động học tập của sinh viên.

- Để nâng cao chất lượng giảng dạy các môn học trong nhà trường nói chung và môn bóng bàn nói riêng cho đối tượng nghiên cứu, cần thiết phải sử dụng đa dạng các phương pháp giảng dạy, trong đó phương pháp tích cực hoá là một phương pháp đóng vai trò chủ đạo, quyết định đến sự tích cực hoá tư duy của sinh viên, đồng thời để nâng cao hiệu quả của phương pháp này cần thiết phải sử dụng các phương tiện dạy học hiện đại trong thực tiễn giảng dạy, đặc biệt là đối với môn học bóng bàn.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015). Giáo trình Bóng bàn. NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

2. Nguyễn Văn Hùng. (2017). Phương pháp giảng dạy các môn thể thao trong trường đại học. NXB Giáo dục Việt Nam.

3. Phạm Thị Lan & Trần Quốc Dũng. (2019). Nghiên cứu về hiệu quả áp dụng phương pháp giảng dạy tích cực trong môn bóng bàn cho sinh viên. Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao, 11(2), 45–52.

4. Lê Minh Hoàng. (2020). Ứng dụng công nghệ hiện đại trong giảng dạy môn bóng bàn ở bậc đại học. Tạp chí Giáo dục Thể chất, 5 (3), 22–29.

5. Lưu Xuân Mới (2000), “*Lý luận dạy học Đại học*”, Nxb Giáo dục, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ đề tài KH&CN cấp cơ sở: “*Nghiên cứu phương pháp dạy học môn học bóng bàn cho sinh viên Trường Đại học Ngoại Thương*”. Đề tài dự kiến bảo vệ tháng 12/2025.

# CẤU TRÚC HÀNH VI ÍT VẬN ĐỘNG CỦA SINH VIÊN VIỆT NAM: TIẾP CẬN TỪ CÁC NGHIÊN CỨU CHUYÊN SÂU VÀ MÔ HÌNH HÓA

## THE STRUCTURE OF SEDENTARY BEHAVIOR AMONG VIETNAMESE UNIVERSITY STUDENTS: APPROACHES FROM IN-DEPTH STUDIES AND MODELING

TS. Lê Xuân Điệp, ThS. Dương Văn Vĩ  
Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

**Tóm tắt:** Lối sống ít vận động của sinh viên Việt Nam ngày càng tăng mạnh theo sự phát triển của hội nhập hóa thế giới, xu hướng này đã và đang trở thành nguy cơ tiêu cực đối với sức khỏe và tinh thần và xã hội. Nghiên cứu này tổng hợp một số báo cáo chuyên môn nhằm phân tích cấu trúc hành vi này, nội hàm của nó sẽ bao gồm cả hoạt động thể chất, hành vi ít vận động, trạng thái thể lực và mối quan hệ của chúng với nhận thức về lợi ích, rào cản trong việc tham gia hoạt động thể chất. Kết quả cho thấy tỷ lệ sinh viên có mức hoạt động thể chất thấp và thời gian hành vi ít vận động cao ở mức rất phổ biến. Tố chất thể lực cơ bản, đặc biệt là sức bền, vẫn còn nhiều hạn chế. Mối quan hệ giữa các yếu tố được mô hình hóa cho thấy hành vi ít vận động không chỉ là sự thiếu vắng của hoạt động thể chất mà là một hành vi độc lập, chịu tác động mạnh mẽ bởi các rào cản nhận thức như áp lực học tập và thói quen sử dụng công nghệ.

**Từ khóa:** Hành vi ít vận động, hoạt động thể chất, Thể lực, sinh viên Việt Nam.

**Abstract:** The sedentary lifestyle among Vietnamese university students has been increasing rapidly with the development of global integration, and this trend has become and continued to be a negative risk to physical health and social well-being. This study has synthesized several specialized reports to analyze the structure of this behavior, whose scope includes physical activity, sedentary behavior, physical fitness status, and their relationship with perceived benefits and barriers to participating in physical activity. The findings indicated that the proportion of students with low levels of physical activity and prolonged sedentary behavior is highly prevalent. Basic physical qualities, especially endurance, remain limited. The relationships among the modeled factors indicated that sedentary behavior is not merely the absence of physical activity but an independent behavior, strongly influenced by cognitive barriers such as academic pressure and technology usage habits.

**Keywords:** Sedentary behavior, physical activity, physical fitness, Vietnamese university students.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục tiêu chung của Ngành TDTT là hỗ trợ phát triển toàn diện con người Việt Nam mới, có đầy đủ các phẩm chất về trí tuệ, đạo đức, thể chất, thẩm mỹ và lao động nhằm đáp ứng các nhu cầu cao về nguồn nhân lực cho sự phát đất nước trong tương lai. Giáo dục Thể chất (GDTC) là một môn học cơ bản, cũng là phương tiện quan trọng và

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

hiệu quả nhất để phát triển thể lực, tầm vóc con người Việt Nam tương lai. Nữ sinh viên (SV) là nhóm đối tượng chiếm số đông trong nhiều ngành nghề và có những đặc thù về thể trạng, tâm lý, tư duy, lối sống... do đó, việc tăng cường hoạt động thể chất (HĐTC) và phương pháp tiếp cận các kế hoạch chăm sóc sức khỏe cho SV luôn được xác định những điểm riêng biệt và có ý nghĩa quan trọng và thực tiễn.

Tuy nhiên, cùng với sự phát triển của trình độ khoa học công nghệ, sự phổ biến của các thiết bị điện tử thông minh, sự hội nhập hóa của Việt Nam với thế giới, lối sống của giới trẻ, thanh thiếu niên, đặc biệt là SV, đã và đang có những thay đổi rất rõ ràng. Trong bối cảnh và môi trường đó, lối sống ít vận động được biểu hiện bởi số lượng và thời gian dành cho các hành vi ít vận động (HVIVĐ) lớn, lượng HĐTC thấp hoặc không HĐTC trở thành xu hướng đáng quan ngại của con người nói chung, thế hệ trẻ nói riêng. HVIVĐ được định nghĩa là bất kỳ hành vi nào khi thức có mức tiêu hao năng lượng thấp ( $\leq 1.5$  MET) trở nên phổ biến trên toàn thế giới. Việt Nam được ghi nhận là một trong những nước có chỉ số HVIVĐ tiêu cực thuộc nhóm cao trên thế giới và cũng một trong những quốc gia có tỷ lệ dân cư ít HĐTC cao nhất thế giới. Mặc dù WHO đã khuyến nghị mỗi người trưởng thành nên thực hiện tối thiểu 150 phút HĐTC cường độ vừa phải hoặc 75 phút HĐTC mạnh/tuần để đảm bảo các lợi ích sức khỏe và tinh thần tối ưu, nhưng các báo cáo thống kê thực tế cũng đã cho thấy đa số người dân nói chung và SV Việt Nam không đạt được ngưỡng khuyến cáo này.

Thực trạng tiêu cực về HVIVĐ và HĐTC được ghi nhận ở Việt Nam nhưng lại ít được quan tâm nghiên cứu. Tuy đã có một số báo cáo được ghi nhận nhưng chủ yếu còn hạn chế ở phương pháp, quy mô, độ tin cậy và tính đa chiều, tác động của kết quả đối với cộng đồng. Cũng không có các nghiên cứu dài (kiểu dọc), không đủ để tiến hành các nghiên cứu tổng thể hoặc phân tích chuyên sâu, việc định hình HVIVĐ đơn giản trên mức xác định loại hình, chưa có cấu trúc tổng thể. Chính vì vậy, mục đích của nghiên cứu này là đánh giá các yếu tố có liên quan như lượng HĐTC, HVIVĐ, trạng thái thể lực và nhận thức về lợi ích, rào cản tham gia HĐTC (sử dụng thang đo EBBE - Thang đo nhận thức lợi ích, rào cản việc tham gia HĐTC), từ đó xác định các mối quan hệ và mô hình cấu trúc các HVIVĐ của nữ SV Việt Nam. Kết quả được xác định có ý nghĩa thực tiễn trong việc xem xét thực trạng vấn đề HVIVĐ, HĐTC của nữ SV, qua đó cung cấp các căn cứ khoa học cho các chương trình can thiệp từ môi trường GDTC đến các kế hoạch thúc đẩy phong trào TDTT cộng đồng xã hội, các kế hoạch, chương trình chăm sóc sức khỏe cộng đồng theo nhóm đối tượng, lứa tuổi.

Phương pháp Nghiên cứu: Nguồn tài liệu tham khảo được nghiên cứu tiến hành tìm kiếm chủ yếu qua các nguồn cung cấp báo cáo mở (điện tử) phổ biến như Pubmed, Scholar, Web of Science, Vjol.info... với các từ khóa cơ bản như “Hành vi ít vận động”, “hoạt động thể chất”, “Thể lực”, “nhận thức lợi ích và rào cản”... bằng cả tiếng Việt và Anh. Trong đó chú trọng các báo cáo về việc nghiên cứu về HVIVĐ, HĐTC và EBBE bằng cả định lượng và định tính (khảo sát, phỏng vấn tự báo cáo). Đối với các yếu tố thể lực, nghiên cứu lấy từ các báo cáo sử dụng tiêu chuẩn Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT. Ngoài ra, các chỉ số nhân khẩu học cơ bản cũng được quan tâm để đánh giá mức độ đồng nhất của các nhóm đối tượng đánh giá.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Tổng quan và cơ sở lý luận**

Tiếp cận các khái niệm của HVIVĐ và HĐTC: HĐTC được định nghĩa là bất kỳ hoạt động vận động nào của cơ thể được tạo ra bởi sự co duỗi của cơ xương đòi hỏi phải tiêu hao năng lượng. HĐTC được phân loại thành ba mức độ: Nhẹ (<3MET), trung bình hoặc vừa phải (3→6MET) và mạnh ( $\geq$ 6MET). HVIVĐ được xác định là thời gian dành cho các hoạt động ngồi (không vận động) hoặc nằm (nhưng không ngủ) đòi hỏi tiêu hao năng lượng ở mức rất thấp ( $\leq$ 1.5 MET). Các hoạt động thuộc nhóm HVIVĐ có thể gặp nhiều trong cuộc sống con người như ngồi (hoặc nằm) xem tivi, sử dụng máy tính, xem điện thoại, đọc sách, ngồi học hoặc làm các dạng công việc tĩnh (ví dụ: Vẽ, làm thủ công, mỹ nghệ, điều khiển các loại máy móc như lái xe, theo dõi hệ thống máy móc vận hành, công việc công sở...). Các bằng chứng khoa học từ các báo cáo chuyên môn cho thấy rằng HVIVĐ là một yếu tố nguy cơ sức khỏe độc lập và không thể được bù đắp hoàn toàn bằng việc thực hiện HĐTC ở mọi mức độ. Như vậy, một người có thể tham gia HĐTC vượt các khung khuyến cáo nhưng nếu có số lượng và thời gian lớn dành cho các HVIVĐ thì vẫn có nguy cơ tiêu cực cao đối với các vấn đề về sức khỏe lâu dài. Điều này đặt ra yêu cầu và nhận thức của con người về việc thường xuyên và liên tục thực hiện các vận động cơ thể trong mọi trường hợp và tính hướng của cuộc sống hàng ngày.

Tổng quan nghiên cứu về HĐTC và HVIVĐ ở lứa tuổi và bối cảnh học tập của SV: Đa số các nghiên cứu tìm được đều ở ngoài Việt Nam. Trong bối cảnh học tập, sinh hoạt của SV, có sự khác biệt ở từng khu vực và đặc điểm văn hóa, tuy nhiên tỷ lệ SV không HĐTC hoặc thiếu HĐTC được ghi nhận ở mức từ 22.0→79.8%. Tổng hợp cho thấy SV dành trung bình 7.29 giờ/ngày cho các hoạt động tĩnh tại. Nữ SV được ghi nhận có xu hướng ít HĐTC hơn đáng kể so với nam SV, thêm vào đó, động lực tham gia vào HĐTC ở mọi hình thức, mức độ cũng đều được xác định nhiều và phức tạp hơn hẳn so với nam giới.

Tại Việt Nam, các báo cáo nghiên cứu cùng hướng cũng ghi nhận vấn đề tương đồng. Cụ thể, một báo cáo về HVIVĐ của SV Đại học Đà Nẵng trong thời gian giãn cách xã hội do COVID-19 cho thấy thời lượng HĐTC giảm đáng kể trong khi thời gian dành cho các HVIVĐ tăng lên theo tỷ lệ nghịch. Cũng có một số báo cáo cho thấy tỷ lệ SV đạt các mức khuyến nghị về lượng HĐTC để đảm bảo các lợi ích sức khỏe tối ưu là khá cao, tuy nhiên tỷ lệ SV thuộc nhóm không hoặc ít HĐTC cũng cao hơn hẳn so với nhóm đạt khuyến nghị. Nhóm SV không hoặc ít HĐTC cũng có thời gian dành cho các dạng hoạt động tĩnh tại trung bình đều >8 giờ/ngày. Các nghiên cứu khác cũng xác nhận thời gian dành cho các loại HVIVĐ, trong đó đặc biệt là sử dụng thiết bị điện tử lớn hơn hẳn, có báo cáo xác định tỷ lệ thời gian sử dụng các thiết bị thông minh (điện thoại, máy tính) >2 giờ/ngày chiếm tới 83.7→90.2% tổng số SV tham gia nghiên cứu.

Nhận thức về lợi ích và rào cản tham gia các HĐTC: Theo mô hình Niềm tin Sức khỏe (HBM), sự sẵn sàng, chủ động và mức độ tích cực của một người trong việc tham gia vào các loại hành vi tích cực cho sức khỏe của bản thân họ phụ thuộc vào nhận thức của họ về lợi ích và rào cản đối với loại (hoặc các loại) hoạt động đó. Các nghiên cứu

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

về vấn đề này cho thấy, mặc dù đa số SV có nhận thức đúng, cao về lợi ích của việc tham gia các HĐTC tích cực, thường xuyên đối với sức khỏe của chính họ nhưng họ vẫn luôn phải đối mặt với nhiều yếu tố rào cản (cả chủ quan và khách quan). Trong đó, các rào cản phổ biến nhất của SV được xác định thường bao gồm: Thiếu thời gian do áp lực học tập cao, thiếu kỷ luật để duy trì, thiếu môi trường phù hợp và cơ sở vật chất hỗ trợ tập luyện,... Ngoài ra, những yếu tố tâm lý liên quan đến nhận thức về hình ảnh - tính thẩm mỹ của cơ thể cũng được xác định là yếu tố chủ quan tích cực trong việc thúc đẩy nhiều SV tham gia HĐTC thường xuyên, trong yếu tố này, nữ SV có tỷ lệ nhận thức cao hơn nam SV.

### **2.2. Thực trạng hoạt động thể chất và hành vi ít vận động của sinh viên Việt Nam**

Để xác định lượng HĐTC và các HVIVĐ của SV Việt Nam, nghiên cứu tiến hành tổng hợp các báo cáo và mô tả kết quả qua bảng sau:

**Bảng 1. Thực trạng HĐTC và HVIVĐ của SV Việt Nam và so sánh với một số báo cáo tin cậy của SV thế giới**

<b>Nguồn</b>	<b>Đối tượng</b>	<b>Tỷ lệ HĐTC đạt khuyến nghị WHO</b>	<b>Thời gian HVIVĐ trung bình</b>
Nguyễn Bình Minh và cộng sự, 2019	390 SV ĐH Trà Vinh	33.3%	-
Nguyễn Hữu Lực, 2021	116 SV ĐH Đà Nẵng	Giảm 34.7% (HĐTC mạnh)	Tăng 23.7%
Nguyễn C. T. và cộng sự, 2022	306 SV ĐH Y Hà Nội	35.3%	-
Amornsriwatanakul A. và cộng sự, 2022	15.366 SV ASEAN (có VN)	60.3%	-
Trang N. H. D. và Dũng T. Q., 2023	385 SV khoa Y - ĐHQG TP. HCM	68.0%	-
Franco D.C. và cộng sự, 2019	Tổng quan 108-1553 bài báo	-	83.7% (>2 giờ/ngày); 90.2% (≥8 giờ/ngày)
Monhollen C. W., 2015	294 SV (Mỹ)	-	37 giờ/tuần (≈7.4 giờ/ngày)

Nguồn: Nghiên cứu tổng hợp từ các báo cáo được thu thập.

Tổng hợp tại bảng 1 cho thấy, ghi nhận tỷ lệ lớn SV trong mức HĐTC thấp, tuy nhiên tỷ lệ này không đồng nhất ở các nghiên cứu. Thêm vào đó, thời gian dành cho các HVIVĐ cũng được ghi nhận ở mức rất cao, với trung bình 7→8 giờ mỗi ngày cho các loại hành vi tĩnh tại. Đặc biệt, thời gian dành cho các hành vi tĩnh tại của cả nam và nữ SV được ghi nhận cao hơn trong một số trường hợp đặc thù như giãn cách xã hội do COVID-19.

### **2.3. Thực trạng thể lực của sinh viên Việt Nam**

Các báo cáo nghiên cứu có sử dụng các chỉ số nhân trắc học và nhân khẩu học cơ bản đều thống nhất cho thấy SV Việt Nam ở mức thể trạng bình thường, tuy nhiên các

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

kết quả kiểm tra thể lực được ghi nhận có những hạn chế lớn (thường ở các lần kiểm tra đầu hoặc kiểm tra trước thực nghiệm), trong đó ghi nhận sự hạn chế lớn nhất ở các tố chất sức bền.

**Bảng 2. Tổng hợp thực trạng thể lực của SV tại Việt Nam**

Nguồn	Đối tượng	Sức mạnh	Tốc độ	Sức bền
Văn Đình Cường, 2020	SV các trường ĐH tại TP. Vinh	Đạt ở test Bật xa tại chỗ, nhưng không đạt ở các test khác	-	Rất thấp
Hà M. D. & Phan X. T., 2023	241 nam SV ĐH Đồng Nai	7.47% đạt yêu cầu (bật xa tại chỗ)	18.67% đạt yêu cầu (chạy 30m XPC)	7.47% đạt yêu cầu (chạy tùy sức 5 phút)
Nguyễn Q. An và cộng sự, 2023	403 SV	53.6% đạt tốt (bật xa tại chỗ)	11.2% tốt (chạy 30m XPC)	42.2% tốt (chạy tùy sức 5 phút)
Phạm Thanh Tú và cộng sự, 2020	-	Đạt yêu cầu (cả nam và nữ)	Đạt yêu cầu (cả nam và nữ)	Không đạt (Nam); Đạt (Nữ)
Nguyễn Thị Thu Hồng, 2021	384 SV	-	Nam: 56.84→62.10% đạt; Nữ: 51.55→55.70% đạt	Nam: 12.63→22.10% không đạt; Nữ: 13.51→23.52% không đạt

\* Nguồn: Nghiên cứu tổng hợp từ các báo cáo được thu thập.

Kết quả tổng hợp thu được từ Bảng 2 cho thấy, trạng thái thể lực chung của đa số SV được ghi nhận nằm ở mức trung bình. Hạn chế thể lực chung của các báo cáo ghi nhận ở tố chất sức bền (test chạy tùy sức 5 phút). Sức bền kém làm SV khó khăn trong việc duy trì các HĐTC trong thời gian dài.

### 2.4. Các yếu tố ảnh hưởng và mô hình cấu trúc hành vi ít vận động

Dựa trên quá trình phân tích và tổng hợp kết quả từ các báo cáo nghiên cứu, nghiên cứu thống kê các yếu tố rào cản chính ảnh hưởng đến HĐTC của SV, qua đó thiết lập mô hình mô tả cấu trúc phức tạp của HVIVĐ. Kết quả được mô tả như sau:

**Bảng 3. Các yếu tố ảnh hưởng và rào cản chính đối với HĐTC của SV Việt Nam**

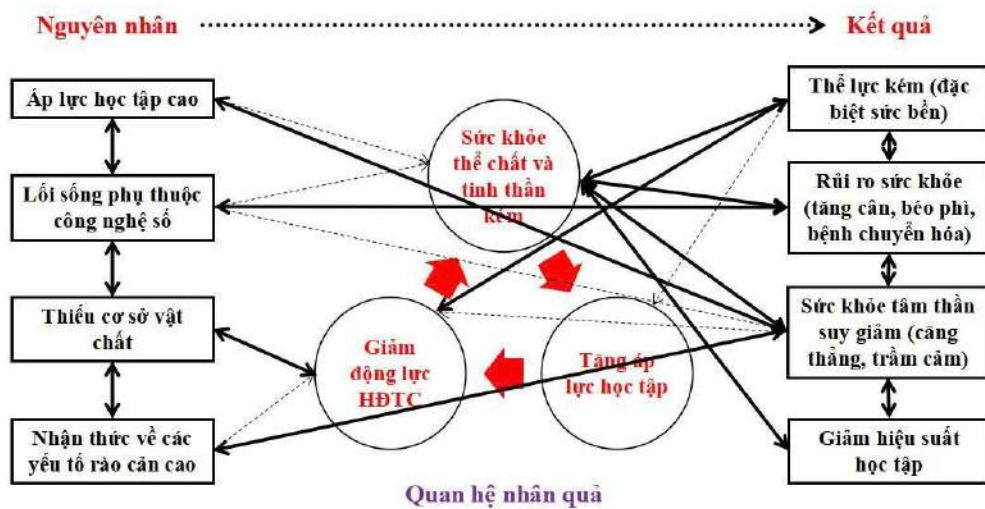
Nhóm yếu tố	Yếu tố cụ thể	Mức ảnh hưởng (tự báo cáo)
Áp lực học tập và thời gian	Thiếu thời gian do học tập	Nguyên nhân hàng đầu
Thói quen và lối sống	Thói quen sử dụng thiết bị điện tử thông minh	Rất phổ biến (83.7% SV dành >2 giờ/ngày)

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Nhóm yếu tố	Yếu tố cụ thể	Mức ảnh hưởng (tự báo cáo)
Cơ sở vật chất và môi trường	Thiếu địa điểm HĐTC, dụng cụ, cơ sở vật chất hạn chế	Hạn chế và rất hạn chế
Nhận thức và tâm lý	Thiếu động lực, kỷ luật cá nhân	Đáng kể (rào cản tâm lý)
Chất lượng GDTC tại trường	Nội dung và phương pháp giảng dạy thiếu hấp dẫn	Đáng kể (giảm hứng thú)

Nguồn: Nghiên cứu tổng hợp từ các báo cáo được thu thập.

Kết quả tổng hợp thu được từ Bảng 2 cho thấy, áp lực học tập và thói quen sử dụng các yếu tố mạng internet và thiết bị thông minh được xác định là những yếu tố có ảnh hưởng nhiều, lớn nhất. Từ kết quả thu được, nghiên cứu xây dựng mô hình cấu trúc hành vi để minh họa mối quan hệ nhân quả phức tạp giữa các biến số như sau:



**Mô hình 1. Mô hình cấu trúc hành vi ít vận động của sinh viên Việt Nam và các yếu tố liên quan**

Ghi chú: Nguồn - nghiên cứu tổng hợp từ các báo cáo được thu thập. Mũi tên nét liền chỉ yếu tố tác động chính, hai chiều; nét đứt chỉ yếu tố tác động một chiều; Các mối quan hệ nhân quả tồn tại độc lập; Các yếu tố nguyên nhân và kết quả có tính liên hệ và tác động qua lại theo cấu trúc nhân quả, có tính tuần hoàn lặp lại.

Sơ đồ trên biểu thị mối quan hệ nhân quả giữa các yếu tố, trong đó các yếu tố tác động như áp lực học tập và thói quen sử dụng internet và các thiết bị công nghệ điện tử thông minh có mối quan hệ thuận với thời gian HVIVĐ cao hơn và lượng HĐTC thấp hơn. Những hành vi sống này không chỉ trực tiếp làm suy giảm thể lực, tăng các nguy cơ tiêu cực ở mọi khía cạnh đến sức khỏe tổng thể, thay đổi theo hướng tiêu cực với các yếu tố tâm lý, sức khỏe tâm thần. Các yếu tố tiêu cực có tính nhân quả, tuần hoàn tác động lại đến động lực và lượng HĐTC tích cực, thay đổi cảm nhận tâm lý, trầm trọng thêm áp lực và hiệu suất học tập,... khi những trạng thái tiêu cực xuất hiện, từ bất kể

## **Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

góc độ nào, chúng đều có tính dây chuyền tác động lại những yếu tố nguồn gốc và tạo thành vòng tuần hoàn tiêu cực.

Các yếu tố động lực và rào cản tham gia HĐTC tích cực của nữ SV đã được chứng minh nhiều hơn so với nam SV, do vậy nguy cơ xuất hiện các trạng thái tiêu cực cao hơn, đồng thời việc tái lập vòng tuần hoàn nhân quả tiêu cực cũng sẽ vì thế mà tăng lên.

### **3. KẾT LUẬN**

Kết quả của nghiên cứu đã xây dựng thành công mô hình cấu trúc các mối quan hệ về HVIVĐ của SV Việt Nam, làm nổi bật thực trạng đáng lo ngại và các yếu tố tác động phức tạp của nó, đồng thời nhấn mạnh mức nghiêm trọng của các yếu tố tiêu cực tồn tại của nữ SV. Tỷ lệ SV có mức HĐTC thấp và thời gian HVIVĐ cao là một thực tế phổ biến hiện nay, nó là yếu tố nguy cơ tiềm ẩn các ảnh hưởng nghiêm trọng về sức khỏe thể chất và tinh thần tương lai. Thể lực của SV (đặc biệt là sức bền) ở mức hạn chế, sự hạn chế này cho thấy các chương trình GDTC và thể thao trường học chưa thật sự làm tốt nhất vai trò của mình. Các mối quan hệ đa chiều trong cấu trúc HVIVĐ đã cho thấy vấn đề này không phải là yếu tố cá nhân, nó mở rộng hơn ở mức vĩ mô nhiều cấp, tồn tại từ các yếu tố hiển nhiên, tất yếu như áp lực học tập, nhu cầu và lối sống phụ thuộc công nghệ và những hạn chế về môi trường, nguồn lực cho các HĐTC, GDTC, thể thao trường học và ngoại khóa cá nhân.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nguyễn Thị Tuyết, Trevisan M. (2020). *Vietnam a country in transition: health challenges*. BMJ Nutrition, Prevention & Health, 3(1), 60-66. doi:10.1136/bmjnp-2020-000069.
2. Nguyễn Hữu Lực. (2021). *Thực trạng HĐTC và các HVIVĐ của SV ĐH Đà Nẵng trong thời gian giãn cách xã hội do dịch COVID-19*. Tạp chí GDTC và Thể thao trường học, trang 33–38, năm 2021.
3. Bộ GD&ĐT (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV*. Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Nam, Hà Văn Toán, Phạm Đình Mai Phương (2024). *Thực trạng thừa cân béo phì của SV năm nhất Trường ĐH Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022–2023*. Tạp chí Khoa học Trường ĐH Quốc tế Hồng Bàng, (Đặc Biệt), 157–164. doi: 10.59294/HIUJS.KHTT.2024.019.

**Nguồn bài báo:** Nghiên cứu này được tài trợ từ nguồn kinh phí Khoa học Công nghệ của Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 cho Đề tài Khoa học, mã số: HPU2.2024-CS.02. Tên đề tài “*Nghiên cứu sự tác động của lượng hoạt động thể chất (IPAQ), hành vi ít vận động, thể lực và Lợi ích/rào cản tập thể dục (EBBE) đối với SV nữ Trường ĐHSPh HN 2*”, chủ nhiệm TS Lê Xuân Điệp, thời gian thực hiện: 12/2024 đến 12/2025.

# ĐẶC ĐIỂM QUÁ TRÌNH HỒI PHỤC CHỨC NĂNG HÔ HẤP CỦA VĐV BẮN SÚNG TRÌNH ĐỘ CAO CỦA VIỆT NAM TRONG THỰC HIỆN LƯỢNG VẬN ĐỘNG Ở VÙNG CÔNG SUẤT TRUNG BÌNH

## CHARACTERISTICS OF THE RESPIRATORY FUNCTION RECOVERY PROCESS OF HIGH-LEVEL VIETNAMESE SHOOTERS IN PERFORMING EXERCISES IN THE MEDIUM POWER ZONE

TS. Nguyễn Như Quỳnh, TS. Nguyễn Thị Phương Oanh  
Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhóm nghiên cứu đã đánh giá được đặc điểm diễn biến quá trình hồi phục chức năng hô hấp của vận động viên (VĐV) Bắn súng trình độ cao khi thực hiện lượng vận động ở vùng công suất trung bình trên hệ thống máy Kostex Metamax 3B tại các thời điểm: trước vận động, sau khởi động, trong vận động, 10 phút sau vận động và 24 giờ sau vận động.

**Từ khóa:** hồi phục, chức năng hô hấp, vđv Bắn súng, vùng vận động công suất trung bình v.v...

**Abstract:** Using conventional scientific research methods, the research team evaluated the characteristics of the respiratory function recovery process of high-level shooters when performing exercise at the medium power zone on the Kostex Metamax 3B machine system at the following times: before exercise, after warm-up, during exercise, 10 minutes after exercise and 24 hours after exercise.

**Keywords:** recovery, respiratory function, shooters, medium power zone etc.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nghiên cứu diễn biến của quá trình hồi phục có ý nghĩa lớn trong việc xác định thời điểm tác động của lượng vận động tiếp theo trong quá trình huấn luyện, đồng thời là cơ sở để đánh giá trình độ tập luyện và phòng ngừa các trạng thái bệnh lý xuất hiện do tập luyện quá độ. Cho đến nay, mặc dù những quy luật và các thông số hồi phục sau lượng vận động thể lực đã được các nhà khoa học nước ngoài xác lập. Tuy nhiên, không thể áp dụng nguyên vẹn các các thông số hồi phục vào thực tiễn Việt Nam. Cho đến nay, mặc dù những quy luật và các thông số hồi phục sau lượng vận động thể lực đã được các nhà khoa học nước ngoài xác lập. Tuy nhiên, không thể áp dụng nguyên vẹn các các thông số hồi phục vào thực tiễn Việt Nam. Nghiên cứu tiến hành kiểm tra y học trên hệ thống máy Kostex Metamax 3B để đánh giá: Đặc điểm các chỉ số chức năng hô hấp của VĐV Bắn súng trình độ cao trong thực hiện lượng vận động vùng công suất trung bình.

Bởi lẽ, VĐV Việt Nam có những đặc trưng riêng về hình thái và chức năng cơ thể... Chính vì vậy, nghiên cứu đặc điểm hồi phục của VĐV trong từng vùng cường độ vận động là vấn đề cấp thiết tại Việt Nam hiện nay.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư

## Huấn luyện thể thao

phạm và kiểm tra y học (tiến hành trên hệ thống máy Kostex Metamax 3B), phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu được tiến hành trên 20 VĐV Bắn súng trình độ cấp 1 và kiện tướng, trong đó có 10 nam lứa tuổi 17-19 và 04 nữ lứa tuổi 14-16. Bài tập được lựa chọn đại diện cho vùng công suất trung bình là: Chạy 10.000m (phút). Tiến hành lấy số liệu đánh giá đặc điểm quá trình hồi phục chức năng hô hấp của VĐV Bắn súng trình độ cao trong thực hiện lượng vận động thể lực thuộc vùng công suất trung bình ở các thời điểm: trước vận động (trước khi VĐV tiến hành các hoạt động tập luyện); sau khởi động (ngay sau khi VĐV hoàn thành khởi động chung và chuyên môn); trong vận động (thời điểm 10s sau khi hoàn thành lượng vận động), thời điểm 10 phút sau vận động (10 phút sau khi hoàn thành lượng vận động) và thời điểm 24 giờ sau vận động (24h sau khi hoàn thành lượng vận động). Kết quả nghiên cứu cụ thể như sau:

### 2.1. Đặc điểm các chỉ số phản ánh chức năng hô hấp của VĐV Bắn súng trình độ cao thời điểm trước vận động

Chức năng hô hấp có ý nghĩa quan trọng trong hoạt động vận động. Nó quyết định năng lực hoạt động thể lực của cơ thể không chỉ trong vai trò phối hợp đáp ứng oxy cho quá trình trao đổi chất và chuyển hóa năng lượng mà còn tham gia vào quá trình đào thải CO<sub>2</sub>, tránh ngộ độc cho cơ thể. Khả năng đáp ứng O<sub>2</sub> không chỉ qui định năng lực ưa khí mà còn quyết định đến cả năng lực yếm khí, điều này đã được lý thuyết và thực tiễn thừa nhận.

Sử dụng 06 chỉ số lựa chọn để đánh giá chức năng hô hấp của VĐV Bắn súng thời điểm trước vận động công suất lớn. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Đặc điểm chức năng hô hấp của VĐV Bắn súng trình độ cao thời điểm trước vận động**

TT	Chỉ tiêu	Nam (n=10) (lứa tuổi 17-19)		Nữ (n=04) (lứa tuổi 14-16)	
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$
1	Tần số hô hấp (lần/phút)	17.7	1.83	18.2	2.07
2	Dung tích sống (lít)	3.04	0.12	2.77	0.15
3	Dung tích sống đột ngột (%)	79.02	6.76	76.37	6.53
4	VO <sub>2</sub> tương đối (ml/ph/kg)	5.61	0.57	5.49	0.53
5	VCO <sub>2</sub> tương đối (ml/ph/kg)	4.71	0.48	4.67	0.47
6	Thương số hô hấp	0.84	0.09	0.85	0.09

Qua bảng 1 cho thấy: Thời điểm trước vận động, các đặc điểm đánh giá chức năng hô hấp của VĐV Bắn súng trình độ cao đều ở ngưỡng tham khảo của người bình thường khỏe mạnh. Tuy nhiên, nếu so sánh với người bình thường cùng lứa tuổi và giới tính thì các VĐV Bắn súng trình độ cao có chức năng hô hấp ở mức khá và tốt hơn theo tiêu chuẩn VĐV Việt Nam (Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao).

## Huấn luyện thể thao

### 2.2. Đặc điểm các chỉ số phản ánh chức năng hô hấp của VĐV Bản súng trình độ cao thời điểm sau khởi động.

Sau khi VĐV thực hiện các bài khởi động chung và chuyên môn chuẩn bị cho việc lập test ở vùng công suất trung bình, đề tài tiến hành kiểm tra VĐV bằng các chỉ số lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Đặc điểm chức năng hô hấp của VĐV Bản súng trình độ cao thời điểm sau khởi động**

TT	Chỉ tiêu	Nam (n=10) (lứa tuổi 17-19)		Nữ (n=04) (lứa tuổi 14-16)	
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$
1	Tần số hô hấp (lần/phút)	18.79	1.87	18.97	1.87
2	Dung tích sống (lít)	3.46	0.34	3.42	0.34
3	Dung tích sống đột ngột (%)	92.07	9.20	91.85	9.01
4	VO <sub>2</sub> tương đối (ml/ph/kg)	8.43	0.83	8.56	0.84
5	VCO <sub>2</sub> tương đối (ml/ph/kg)	7.25	0.71	7.28	0.73
6	Thương số hô hấp	0.86	0.09	0.85	0.08

Qua bảng 2 cho thấy: Ở thời điểm sau khởi động, đặc điểm chức năng hô hấp của VĐV Bản súng trình độ cao có sự biến đổi đáng kể theo chiều hướng thích nghi hơn với hoạt động vận động. Cụ thể các chỉ số đo được đều có chiều hướng tăng cao hơn nhiều so với các chỉ số đo được trong thời điểm trước vận động. Mức tăng đạt được sấp xỉ 10%. Đề tài sử dụng các thông số đo được ở thời điểm sau khởi động làm mốc để đánh giá quá trình hồi phục của VĐV.

### 2.3. Đặc điểm các chỉ số phản ánh chức năng hô hấp của VĐV Bản súng trình độ cao trong quá trình thực hiện lượng vận động thể lực ở vùng công suất trung bình

Đề tài tiến hành lấy số liệu các chỉ số hô hấp và phân tích khí của VĐV ở thời điểm 10 giây ngay sau khi VĐV hoàn thành bài test trên hệ thống máy Kostex Metamax 3B. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Đặc điểm chức năng hô hấp của VĐV Bản súng trình độ cao trong thực hiện lượng vận động thể lực ở vùng công suất trung bình**

TT	Chỉ tiêu	Nam (n=10) (lứa tuổi 17-19)			Nữ (n=04) (lứa tuổi 14-16)		
		$\bar{x}$	$\sigma$	% biến đổi	$\bar{x}$	$\sigma$	% biến đổi
1	Tần số hô hấp (lần/phút)	56.32	6.03	199.73	58.33	6.15	207.49
2	Dung tích sống (lít)	3.01	0.31	-13.01	2.99	0.32	-12.57
3	Dung tích sống đột ngột (%)	93.67	9.12	1.74	92.57	9.06	0.78
4	VO <sub>2</sub> tương đối (ml/ph/kg)	63.25	4.09	650.30	60.13	4.13	602.45
5	VCO <sub>2</sub> tương đối (ml/ph/kg)	66.41	4.23	816.03	63.74	4.21	775.52
6	Thương số hô hấp	1.05	0.13	22.09	1.06	0.14	24.71

## Huấn luyện thể thao

Qua bảng 3 cho thấy: Ở thời điểm trong hoạt động vận động ở vùng công suất trung bình, đặc điểm chức năng hô hấp của VĐV Bản súng trình độ cao có biến đổi đáng kể, cụ thể:

- Tần số hô hấp nhanh để tăng cung cấp oxy trong hoạt động vận động ở vùng công suất trung bình ở tất cả các VĐV được kiểm tra. Cụ thể, mức tăng đạt được 199.73% ở nam VĐV và 207.49% ở nữ VĐV. Sở dĩ tần số hô hấp tăng mạnh trong thực hiện hoạt động vận động để trả nợ oxy ngay trong quá trình vận động. Đây cũng là vùng vận động VĐV đạt được  $VO_2$  max.

- Dung tích sống và dung tích sống đột ngột có chiều hướng giảm nhiều ở cả đối tượng nam và nữ.

- Mức tăng mạnh nhất diễn ra ở chỉ số  $VO_2$  tương đối và  $VCO_2$  tương đối, tuy nhiên, mức tăng của 2 chỉ số này là tương đương nhau nên thương số hô hấp đo được không tăng cao như thời điểm trong vận động ở vùng công suất lớn. Thương số hô hấp đạt được trong vùng cường độ lớn với nam là 22.09% và với nữ là 24.71%.

### 2.4. Đặc điểm các chỉ số phản ánh chức năng hô hấp của VĐV Bản súng trình độ cao thời điểm 10 phút sau vận động ở vùng công suất trung bình

Tiến hành lấy số liệu các test đánh giá chức năng hô hấp của VĐV Bản súng trình độ cao thời điểm 10 phút sau vận động ở vùng công suất trung bình, đồng thời so sánh kết quả thu được với kết quả kiểm tra đặc điểm chức năng hô hấp của VĐV thời điểm trước khi tiến hành lập test. Kết quả được trình ở bảng 4.

**Bảng 4. Đặc điểm chức năng hô hấp của VĐV Bản súng trình độ cao thời điểm 10 phút sau khi thực hiện lượng vận động thể lực ở vùng công suất trung bình**

TT	Chỉ tiêu	Nam (n=10) (lứa tuổi 17-19)			Nữ (n=04) (lứa tuổi 14-16)		
		$\bar{x}$	$\sigma$	% Hồi phục	$\bar{x}$	$\sigma$	% Hồi phục
1	Tần số hô hấp (lần/phút)	37.97	4.03	48.89	36.25	4.15	56.10
2	Dung tích sống (lít)	3.31	3.56	66.67	3.26	3.48	62.79
3	Dung tích sống đột ngột (%)	92.97	8.51	43.75	91.58	8.02	137.50
4	$VO_2$ tương đối (ml/ph/kg)	30.65	3.25	59.47	30.12	3.51	58.19
5	$VCO_2$ tương đối (ml/ph/kg)	31.26	3.48	59.41	30.42	3.47	59.01
6	Thương số hô hấp	1.02	0.13	15.79	1.01	0.12	23.81

Qua bảng 4 cho thấy: Ở thời điểm 10 phút sau khi hoàn thành lượng vận động thể lực ở vùng công suất trung bình, đặc điểm chức năng hô hấp của VĐV đã hồi phục tương đối nhiều, tuy nhiên còn ở mức cao so với thời điểm trước khi tiến hành vận động, cụ thể:

- Tần số hô hấp đã hồi phục khoảng 52.49% so với thời điểm sau khởi động. Ở thời điểm này, tần số hô hấp vẫn còn cao để trả nợ dưỡng sau quá trình hoạt động ở vùng công suất trung bình.

## Huấn luyện thể thao

- Dung tích sống đo được ở thời điểm này đạt chỉ số cao hơn so với thời điểm sau khởi động và mức hồi phục đạt được sấp xỉ 60.00%.

- Chỉ số Dung tích sống đột ngột,  $VO_2$  tương đối và  $VCO_2$  tương đối là những chỉ số hồi phục chậm nhất. Trong đó  $VO_2$  tương đối hồi phục chậm hơn nhiều so với  $VCO_2$  tương đối. Chính điều này đã đưa chỉ số thương số hô hấp về gần mức tính được ở thời điểm sau khởi động. Chỉ số thương số hô hấp hồi phục được khoảng 20.00% ở thời điểm này.

### 2.5. Đặc điểm các chỉ số phản ánh chức năng hô hấp của VĐV Bản súng trình độ cao thời điểm 24 giờ sau vận động ở vùng công suất trung bình

Tiến hành lấy số liệu các test đánh giá chức năng hô hấp của VĐV Bản súng trình độ cao thời điểm 24 giờ sau vận động ở vùng công suất trung bình, đồng thời so sánh kết quả thu được với kết quả kiểm tra đặc điểm chức năng hô hấp của VĐV thời điểm trước khi tiến hành lập test. Kết quả được trình ở bảng 5.

**Bảng 5. Đặc điểm chức năng hô hấp của VĐV Bản súng trình độ cao thời điểm 24h sau vận động ở vùng công suất trung bình**

TT	Chỉ tiêu	Nam (n=10) (lứa tuổi 17-19)			Nữ (n=04) (lứa tuổi 14-16)		
		$\bar{x}$	$\sigma$	% hồi phục	$\bar{x}$	$\sigma$	% hồi phục
1	Tần số hô hấp (lần/phút)	21.35	2.12	93.18	21.18	2.11	94.39
2	Dung tích sống (lít)	3.48	0.25	104.44	3.48	0.35	113.95
3	Dung tích sống đột ngột (%)	91.87	9.08	112.50	91.57	9.16	138.89
4	$VO_2$ tương đối (ml/ph/kg)	5.43	0.51	105.47	5.45	0.53	106.03
5	$VCO_2$ tương đối (ml/ph/kg)	4.62	0.45	104.45	4.69	0.45	104.59
6	Thương số hô hấp	0.85	0.09	105.26	0.86	0.09	95.24

Qua bảng 5 cho thấy: Ở thời điểm 24 giờ sau khi hoàn thành hoạt động vận động ở vùng công suất trung bình, đặc điểm chức năng hô hấp của VĐV đã hồi phục về mức trước khi vận động, như vậy các chỉ số đánh giá chức năng hô hấp của VĐV đã hồi phục hoàn toàn.

## 3. KẾT LUẬN

- Ở thời điểm trước vận động, đặc điểm chức năng hô hấp của VĐV Bản súng trình độ cao đều ở ngưỡng tối ưu của người bình thường cùng lứa tuổi và giới tính.

- Sau khi khởi động tất cả các chỉ số đánh giá chức năng hô hấp của VĐV có sự biến đổi đáng kể theo chiều hướng tăng cao thể hiện sự thích nghi với hoạt động vận động. Mức tăng đạt được sấp xỉ 10%.

- Ở thời điểm trong vận động, tần số hô hấp tăng nhanh; Dung tích sống và dung tích sống đột ngột có chiều hướng giảm nhiều ở cả đối tượng nam và nữ;  $VO_2$  tương đối và  $VCO_2$  tương đối, tuy nhiên, mức tăng của 2 chỉ số này là tương đương nhau nên thương số hô hấp đo được không tăng cao như thời điểm trong vận động ở vùng công suất lớn. Thương số hô hấp đạt được trong vùng cường độ lớn với nam là 22.09% và với nữ là 24.71%.

## Huấn luyện thể thao

- Ở thời điểm 10 phút sau vận động, tần số hô hấp đã hồi phục khoảng 52.49%; Dung tích sống hồi phục đạt được sấp xỉ 80.79%; Dung tích sống đo được ở thời điểm này đạt chỉ số cao hơn so với thời điểm sau khởi động và mức hồi phục đạt được sấp xỉ 60.00%. Trong đó  $VO_2$  tương đối hồi phục chậm hơn nhiều so với  $VCO_2$  tương đối. Chính điều này đã đưa chỉ số thương số hô hấp về gần mức tính được ở thời điểm sau khởi động.

- Ở thời điểm 24 giờ sau khi hoàn thành hoạt động vận động ở vùng công suất trung bình, đặc điểm chức năng hô hấp của VĐV đã hồi phục về mức trước khi vận động. Như vậy các chỉ số đánh giá chức năng hô hấp của VĐV đã hồi phục hoàn toàn.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (Phạm Ngọc Trâm dịch), NXB TĐTT, Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái, Tạ Văn Vinh và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi*, NXB TĐTT, Hà Nội.

3. Lưu Quang Hiệp, Nguyễn Đại Dương, Vũ Chung Thủy, Đặng Văn Dũng (2008), “*Nghiên cứu đặc điểm hồi phục của nam VĐV trình độ cao những môn thể thao có chu kỳ sau lượng vận động thể lực ở các vùng công suất khác nhau*”, Đề tài nghiên cứu cấp trường, Thư viện trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

4. Vũ Chung Thủy và cộng sự (2012), *Nghiên cứu sự biến đổi y - sinh học trong những dạng hoạt động thể lực khác nhau*, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp bộ, Thư viện Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả đề tài KH&CN cấp bộ - Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch (2013): “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá khả năng hồi phục của vận động viên trình độ cao sau lượng vận động thể lực*”. chủ nhiệm: PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu và các cộng sự.

# NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TRONG CỬ GIẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CỬ TẠ LỨA TUỔI 15 - 16 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO CÔNG AN NHÂN DÂN

A STUDY ON STRENGTH-DEVELOPMENT EXERCISES IN THE SNATCH  
FOR MALE WEIGHTLIFTERS AGED 15–16 AT THE PUBLIC SECURITY  
SPORTS TRAINING AND COMPETITION CENTER

ThS. Nguyễn Thị Liên, CN. Đinh Văn Quyên  
Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, đề tài lựa chọn được 28 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức mạnh trong Cử giật cho nam vận động viên Cử tạ lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm huấn luyện và thi đấu Thể dục thể thao Công an Nhân dân. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập; Sức mạnh; Cử giật; Nam vận động viên cử tạ; Trung tâm huấn luyện và thi đấu Thể dục thể thao Công an Nhân dân.

**Abstract:** Based on theoretical and practical research, the study selected 28 exercises to be applied in practice to develop strength in the snatch for male weightlifters aged 15–16 at the People's Public Security Sports Training and Competition Center. Practical testing showed that the selected exercises proved highly effective in improving the strength of the research subjects

**Keywords:** Exercises; Strength; Snatch; Male weightlifter; People's Public Security Sports Training and Competition Center.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức mạnh là một trong những tố chất thể lực cơ bản và đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong cử tạ, nhất là đối với nội dung cử giật. Việc phát triển sức mạnh hiệu quả sẽ góp phần nâng cao thành tích thi đấu cho vận động viên (VĐV). Nhận thức được tầm quan trọng đó, việc nghiên cứu và ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh trong cử giật cho nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể thao (HL&TĐ TĐTT) Công an Nhân dân (CAND) là cần thiết.

Trong quá trình huấn luyện sức mạnh trong cử giật cho VĐV cử tạ, việc lựa chọn bài tập, xác định cường độ, khối lượng vận động có vai trò quan trọng hàng đầu, ảnh hưởng trực tiếp và quyết định đến thành tích thi đấu của VĐV trong tập luyện và thi đấu. Điều này đặt ra cho các nhà chuyên môn, các huấn luyện viên và các nhà khoa học một nhiệm vụ quan trọng là phải nhanh chóng xác định được những phương pháp, phương tiện tập luyện thích hợp và hiệu quả đối với VĐV cử tạ, các lứa tuổi và trình độ khác nhau. Qua đánh giá thực trạng công tác huấn luyện nam VĐV Cử tạ tại Trung tâm HL&TĐ TĐTT CAND chúng tôi nhận thấy, hiệu quả thực hiện nội dung cử giật của các em còn chưa thực sự tốt, nguyên nhân cơ bản là do sức mạnh còn hạn chế.

## Huấn luyện thể thao

Đã có một số công trình nghiên cứu về môn cử tạ như: Đỗ Đình Du (2002, 2018), Vũ Đức Hoàng (2008), Ngô Ích Quân (2009, 2010); Đặng Thị Hồng Nhung (2012)... Tuy nhiên, chưa có nghiên cứu nào đi sâu về sức mạnh trong cử giật cho đối tượng nam VĐV lứa tuổi 15-16 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành triển khai đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh trong cử giật cho nam vận động viên Cử tạ lứa tuổi 15 - 16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Công an Nhân dân”.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm; Toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Thực trạng sức mạnh trong cử giật của nam VĐV Cử tạ lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND

#### 2.1.1. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức mạnh trong Cử giật của đối tượng nghiên cứu

Để đánh giá thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức mạnh trong cử giật cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phân tích 20 giáo án của huấn luyện viên hiện đang làm công tác huấn luyện cho nam VĐV Cử tạ lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp 05 huấn luyện viên để tìm hiểu về các bài tập sử dụng trong huấn luyện sức mạnh trong cử giật cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu (n=20)**

Loại bài tập	Bài tập	Số lần sử dụng	Tổng cộng	Tỷ lệ %
Nhóm Bài tập cử giật	Cử giật giật ngồi cao ½ đòn tạ.	10	41	45.05
	Cử giật thẳng chân	8		
	Giật từ bục ngồi sâu, ngồi cao.	7		
	Kéo rộng cứng, kéo rộng treo.	6		
	Kéo rộng sóc, kéo rộng sóc từ bục.	5		
	Kéo rộng khi đứng trên bục	5		
Nhóm bài tập phối hợp cử giật và cử đẩy	Gánh sau	8	50	54.95
	Gánh trước	8		
	Đứng đẩy từ giá đỡ.	7		
	Cầm tạ thuận tay co tay trước.	6		
	Cầm tạ thuận tay kéo đòn tạ phía sau vai.	6		
	Gập duỗi thân trên trên ghế tập cơ lưng.	7		
	Cầm tạ đôi (đơn) nghiêng lườn sang 2 bên	8		
<b>Tổng</b>		<b>91</b>		

Qua bảng 1 cho thấy, các HLV tại Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND đã sử dụng một số loại bài tập trong huấn luyện cho đối tượng nam VĐV lứa tuổi 15-16. Tuy nhiên,

## Huấn luyện thể thao

các bài tập còn quá nghèo nàn, không phong phú cả về số lượng và loại bài tập. Điều này dễ dẫn đến sự nhàm chán trong quá trình tập luyện. Các bài tập chuyên môn cho nội dung cử giật (45.05%) sử dụng ít hơn các bài tập phối hợp cử giật và cử đẩy (54.95%).

### 2.1.2. Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh trong cử giật cho nam VĐV Cử tạ lứa tuổi 15 - 16 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND

#### \* Lựa chọn test

Với mục đích lựa chọn các test ứng dụng nhằm đánh giá sức mạnh trong cử giật cho đối tượng nghiên cứu phù hợp điều kiện thực tiễn của Trung tâm, đề tài đã tiến hành phỏng vấn là 32 HLV, chuyên gia, giáo viên... những người trực tiếp làm công tác giảng dạy, huấn luyện VĐV Cử tạ tại Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND và trường ĐHSPTDTT Hà Nội. Kết quả trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức mạnh trong cử giật cho đối tượng nghiên cứu (n=32)**

TT	Test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	17	53.12	8	25.00	7	21.88
2	Bật xa tại chỗ (cm)	28	87.5	3	9.38	1	3.12
3	Bật với bảng (cm)	26	81.25	5	15.63	1	3.12
4	Cử giật (kg)	32	100	0	0	0	0
5	Gánh trước (kg)	27	84.37	3	9.38	2	6.25

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, có 4/5 test được hầu hết các ý kiến của các chuyên gia lựa chọn với tỷ lệ cao (từ 81.25% đến 100% ở mức độ rất quan trọng). Đề tài sẽ lựa chọn các test này để đánh giá sức mạnh trong cử giật cho nam VĐV Cử tạ lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND. Các test gồm: Bật xa tại chỗ (cm); Bật với bảng (cm); Gánh trước (kg); Cử giật (kg).

Tiếp theo, đề tài tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn. Kết quả cho thấy, cả 4 test đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cao, cho phép sử dụng trong thực tiễn để kiểm tra, đánh giá trình độ sức mạnh trong cử giật của VĐV Cử tạ lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND.

### 2.1.3. Thực trạng sức mạnh trong cử giật của nam VĐV Cử tạ lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND

Để đánh giá thực trạng sức mạnh trong cử giật của nam VĐV Cử tạ lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND, đề tài đã tiến hành so sánh sức mạnh trong cử giật của đối tượng nghiên cứu với nam VĐV Cử tạ cùng lứa tuổi ở một số Trung tâm TDTT mạnh như: Thành phố HCM, Đà Nẵng. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

## Huấn luyện thể thao

**Bảng 3. Thực trạng sức mạnh trong cử giật của đối tượng nghiên cứu**

TT	Các test	CAND (1) (n= 10) ( $\bar{x} \pm \delta$ )	TP. HCM (2) (n= 10) ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Đà Nẵng (3) (n= 12) ( $\bar{x} \pm \delta$ )	So sánh		
					t <sub>(1-2)</sub>	t <sub>(1-3)</sub>	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	245.24±1.72	250.24±1.05	258±1.08	2.562	3.125	<0.05
2	Bật với băng (cm)	45.8±1.51	48.27±1.32	50.62±1.32	2.452	3.452	<0.05
3	Gánh trước (kg)	151.2±3.45	152.62±1.96	153.96±1.07	2.751	3.652	<0.05
4	Cử giật (kg)	85.1±3.47	86.5±3.24	87.2±2.62	2.654	3.475	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy, sức mạnh trong cử giật của nam VĐV Cử tạ lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm HL&TD TDTT CAND ở cả 4 test đều có sự khác biệt và kém hơn so với nam VĐV Cử tạ cùng lứa tuổi của Thành phố Hồ Chí Minh và Thành phố Đà Nẵng.

### 2.2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh trong cử giật cho nam VĐV Cử tạ lứa tuổi 15 - 16 Trung tâm HL&TD TDTT CAND

#### 2.2.1. Lựa chọn bài tập

Qua nghiên cứu các tài liệu chuyên môn, đề tài đã lựa chọn được 19 bài tập có tác dụng trong việc phát triển sức mạnh trong cử giật cho nam VĐV Cử tạ. Để lựa chọn những bài tập phù hợp nhất với đối tượng nghiên cứu, chúng tôi đã trao đổi, mạn đàm và tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi các huấn luyện viên, các nhà chuyên môn, giảng viên có kinh nghiệm trong huấn luyện Cử tạ trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh trong cử giật cho đối tượng nghiên cứu (n= 30)**

TT	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn					
				Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Gánh sau	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
2	Gánh trước	28	93.33	22	78.57	4	14.29	2	7.14
3	Ngồi xuống đứng lên với tạ trên 2 tay duỗi thẳng trong tư thế bước khuyu	12	40.00	6	20.00	3	10.00	3	10.00
4	Ngồi xuống đứng lên với tạ trên vai trong tư thế bước khuyu	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
5	Bật nhảy đôi chân với tạ trên vai	16	53.33	7	23.33	5	16.67	4	13.33
6	Đứng đẩy vai trước từ giá đỡ	11	36.67	5	16.67	6	20	0	0
7	Cầm tạ thuận tay co tay trước	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
8	Gập tay trước với tạ đôi	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
9	Cầm tạ thuận và ngược tay co duỗi nhóm cơ tay sau	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
10	Cầm tạ thuận tay kéo đòn tạ	28	93.33	23	82.14	4	14.29	1	3.57

Huấn luyện thể thao

TT	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn					
				Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
	phía trước ngực								
11	Cầm tạ thuận tay kéo đòn tạ phía sau vai	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
12	Cầm tạ ngược tay kéo đòn tạ phía trước ngực	21	70.00	16	76.19	3	14.29	2	9.52
13	Gập duỗi thân trên trên ghế tập cơ lưng	28	93.33	23	82.14	4	14.29	1	3.57
14	Tập cơ bụng trên trên ghế tập	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
15	Tập cơ bụng dưới trên ghế tập	21	70.00	16	76.19	3	14.29	2	9.52
16	Nghiêng lườn sang 2 bên với đòn tạ trên vai	12	40.00	6	20.00	3	10.00	3	10.00
17	Cầm tạ đôi hoặc tạ đơn nghiêng lườn sang 2 bên	24	80.00	20	83.33	1	4.17	3	12.50
18	Cử giật ngòai cao $\frac{1}{2}$ đòn tạ	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
19	Giật treo ngòai cao $\frac{1}{2}$ đòn tạ	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
20	Cử giật thẳng chân	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
21	Giật treo thẳng chân	28	93.33	23	82.14	4	14.29	1	3.57
22	Giật từ bục ngòai cao $\frac{1}{2}$ đòn tạ	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
23	Giật treo ngòai sâu bằng phương pháp cắt kéo, tạ treo trên khớp gối	16	53.33	7	23.33	5	16.67	4	13.33
24	Giật từ bục ngòai sâu bằng phương pháp tách chân	24	80.00	20	83.33	1	4.17	3	12.50
25	Giật treo ngòai sâu tạ treo ngang giống chân	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
26	Giật từ bục đứng thẳng chân	24	80.00	20	83.33	1	4.17	3	12.50
27	Kéo rộng cứng, kéo rộng treo	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
28	Kéo rộng sóc, kéo rộng sóc từ bục	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
29	Kéo rộng sóc liên tục	28	93.33	23	82.14	4	14.29	1	3.57
30	Lên ngực khi khoảng nắm rộng	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
31	Giật tạ bằng tay thuận	21	70.00	16	76.19	3	14.29	2	9.52
32	Kéo rộng khi đứng trên bục	21	70.00	16	76.19	3	14.29	2	9.52
33	Giật tạ bằng tay không thuận	11	36.67	5	16.67	6	20	0	0
34	Đi bước với hai tay giữ tạ thẳng tay trên cao	24	80.00	20	83.33	1	4.17	3	12.50

Qua bảng 4 cho thấy, có 28/34 bài tập huấn luyện sức mạnh trong cử giật cho nam VĐV Cử tạ lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm HL&TD TDTT CAND của đề tài đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn đồng ý với tỷ lệ từ 70.0% trở lên, phần lớn đều xếp ở mức ưu tiên 1. Đó là các bài tập được in đậm trong bảng.

## Huấn luyện thể thao

### 2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập nhằm phát triển sức mạnh trong cử giật cho đối tượng nghiên cứu

\* Tổ chức thực nghiệm sư phạm.

Toàn bộ quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 6 tuần. Đối tượng thực nghiệm sư phạm bao gồm 10 nam VĐV Cử tạ lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm HL&TD TDTT CAND và được đề tài lựa chọn ngẫu nhiên và chia làm 2 nhóm:

- **Nhóm thực nghiệm:** Bao gồm 5 nam VĐV Cử tạ lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm HL&TD TDTT CAND. Nhóm này được áp dụng các bài tập chuyên môn đã lựa chọn và hệ thống các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong từng giai đoạn, từng thời kỳ được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm.

- **Nhóm đối chứng:** Bao gồm 5 nam VĐV Cử tạ lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm HL&TD TDTT CAND. Nhóm này được áp dụng các bài tập chuyên môn đã được các huấn luyện viên sở tại xây dựng. Các bài tập này đã được áp dụng trong các chương trình, giáo án tập luyện theo từng giai đoạn huấn luyện có sẵn từ trước đến nay.

\* Kết quả kiểm tra, đánh giá trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ sức mạnh của cả 2 nhóm bằng các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	245.22±2.14	245.23±2.47	1.202	>0.05
2	Bật với bảng (cm)	45.8±1.54	45.9±1.62	1.142	>0.05
3	Gánh trước (kg)	151.2±4.51	151.3±4.65	1.052	>0.05
4	Cử giật (kg)	85.2±3.22	85.2±3.52	0.874	>0.05

Qua bảng 5 cho thấy, kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ . Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ sức mạnh của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

\* Kết quả kiểm tra, đánh giá sau thực nghiệm

Sau 6 tuần thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ sức mạnh của 2 nhóm bằng các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	248.77±1.14	256.08±1.07	3.541	<0.05
2	Bật với bảng (cm)	46.1±1.26	51.6±1.11	3.652	<0.05
3	Gánh trước (kg)	151.5±2.58	154.2±2.21	3.745	<0.05
4	Cử giật (kg)	85.8±2.27	87.6±2.15	2.654	<0.05

## Huấn luyện thể thao

Qua bảng 6 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm, trình độ sức mạnh của 2 nhóm đã có sự khác biệt rõ rệt với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Thành tích kiểm tra, đánh giá của nhóm thực nghiệm ở cả 4 test đều tốt hơn so với nhóm đối chứng. Có nghĩa là, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả nhất định trong việc phát triển sức mạnh đối tượng nghiên cứu.

Để làm sáng tỏ hơn nữa hiệu quả của các bài tập mà đề tài lựa chọn, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

**Bảng 7. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm sự phạm ( $n_A = n_B = 5$ )**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{X} \pm \delta$ )		W%
		Trước TN	Sau TN	
<b>Nhóm đối chứng</b>				
1	Bật xa tại chỗ (cm)	245.22±2.14	248.77±1.14	1.437
2	Bật với bảng (cm)	45.8±1.54	46.1±1.26	0.639
3	Gánh trước (kg)	151.2±4.51	151.5±2.58	0.198
4	Cử giật (kg)	85.2±3.22	85.8±2.27	0.702
<b>Nhóm Thực nghiệm</b>				
1	Bật xa tại chỗ (cm)	245.23±2.47	256.08±1.07	4.227
2	Bật với bảng (cm)	45.9±1.62	51.6±1.11	11.692
3	Gánh trước (kg)	151.3±4.65	154.2±2.21	1.899
4	Cử giật (kg)	85.2±3.52	87.6±2.15	2.778

Qua bảng 7 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm, nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm ở cả 4 test đều cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều này cho phép chúng tôi đi đến kết luận, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh trong cử giật cho nam VĐV Cử tạ lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm HL&TD TDTT CAND.

### 3. KẾT LUẬN

- Qua nghiên cứu cho thấy, các bài tập đang được sử dụng để phát triển sức mạnh trong cử giật cho nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm HL&TD TDTT CAND còn hạn chế về số lượng và chủng loại, dẫn đến sự nhàm chán trong tập luyện. Sức mạnh trong cử giật của các VĐV tại Trung tâm còn kém hơn so với các VĐV cùng lứa tuổi ở các Trung tâm khác.

- Đề tài đã lựa chọn được 28 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức mạnh trong cử giật cho nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm HL&TD TDTT CAND. Sau quá trình thực nghiệm, nhóm thực nghiệm áp dụng các bài tập được lựa chọn đã cho thấy sự tiến bộ vượt trội về sức mạnh so với nhóm đối chứng. Điều này khẳng định rằng các bài tập được đề xuất mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu.

## Huấn luyện thể thao

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ Đình Du (2002), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển sức mạnh tối đa cho VĐV cử tạ lứa tuổi 14 - 16 trong chương trình thể thao quốc gia tại trường Đại học TDTT I*, luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
2. Dương Thế Dũng (2008), *Giáo trình cử tạ*, Học viện Thể dục Thành Đô,
3. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp NCKH trong TDTT*, Nxb Thể thao và Du lịch.
4. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, 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:** Bài viết được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp (2025): “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh trong cử giật cho nam vận động viên Cử tạ lứa tuổi 15 - 16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Công an Nhân dân*”, đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

**THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ TRONG GIẬT BÓNG  
TRÁI TAY CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 12-13  
CÂU LẠC BỘ BÓNG BÀN T&T HÀ NỘI**

**STATUS OF STRENGTH AND SPEED IN BACKHAND TOPSPIN  
TECHNIQUE OF FEMALE ATHLETES AGED 12-13 AT T&T HANOI TABLE  
TENNIS CLUB**

**ThS. Vũ Thị Thu Hà, CN. Nguyễn Thị Tú Uyên  
Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội**

**Tóm tắt:** Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ trong giật bóng trái tay của nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 câu lạc bộ bóng bàn T&T Hà Nội. Kết quả cho thấy, sức mạnh tốc độ trong giật bóng trái tay của đối tượng nghiên cứu là kém hơn so với các nữ vận động viên cùng lứa tuổi ở một số trung tâm huấn luyện khác trên địa bàn thành phố Hà Nội.

**Từ khóa:** Thực trạng; Sức mạnh tốc độ; Bóng bàn; Giật bóng trái tay; Câu lạc bộ bóng bàn T&T Hà Nội...

**Abstract:** Based on theory and practice, using conventional scientific research methods in the field of physical education and sports, the topic conducts an assessment of the current status of speed strength in backhand looping of female athletes aged 12-13 at T&T Hanoi table tennis club. The results show that the speed strength in backhand looping of the research subjects is worse than that of female athletes of the same age at some other training centers in Hanoi.

**Keywords:** Current situation; Speed power; Table tennis; Backhand topspin technique; T&T Hanoi table tennis club...

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Kỹ thuật giật bóng trong môn Bóng bàn ra đời khoảng những năm 50 của thế kỷ 19, đây là kỹ thuật độc đáo của các vận động viên (VĐV) sử dụng vợt ngang. Cho đến nay kỹ thuật này đã trở thành phổ biến của các VĐV Bóng bàn đẳng cấp cao. Theo các chuyên gia Bóng bàn, kỹ thuật cơ bản và quan trọng nhất đối với mỗi VĐV là kỹ thuật giật bóng. Giật bóng có thể đối phó được với tất cả các loại bóng, bên thuận tay, bên trái tay đều có thể thực hiện được kỹ thuật này và mang lại hiệu quả cao vì sức xoáy lớn, điểm rơi biến hóa làm đối phương lúng túng khi đối phó.

Để phát huy hiệu quả tối đa của giật bóng các huấn luyện viên (HLV) cần quan tâm, đầu tư chú trọng phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho các VĐV khi thực hiện kỹ thuật. Nói cách khác, SMTĐ có vai trò rất quan trọng trong quá trình tập luyện và ứng dụng kỹ thuật giật bóng vào thực tiễn.

Qua quan sát các VĐV bóng bàn của câu lạc bộ (CLB) T&T Hà Nội chúng tôi nhận thấy, hiệu quả ứng dụng kỹ thuật giật bóng trái tay các nữ VĐV lứa tuổi 12-13

## Huấn luyện thể thao

trong tập luyện và thi đấu chưa cao, một trong những nguyên nhân ảnh hưởng đến vấn đề này là do SMTĐ còn nhiều hạn chế.

Xuất phát từ thực tiễn này, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *Thực trạng SMTĐ trong giắt bóng trái tay của nữ vận động viên lứa tuổi 12-13 CLB bóng bàn T&T Hà Nội.*

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Thực trạng các yếu tố phục vụ cho công tác huấn luyện chuyên môn tại Câu lạc bộ bóng bàn T&T Hà Nội

#### 2.1.1. Về cơ sở vật chất

Cơ sở vật chất (CSVC) phục vụ cho công tác huấn luyện tại Câu lạc bộ (CLB) Bóng bàn T&T Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện chuyên môn tại CLB bóng bàn T&T Hà Nội**

TT	Sân tập - dụng cụ	Số lượng	Chất lượng
1	Nhà tập	01	Tốt
2	Bàn bóng bàn	12	Tốt
3	Bóng bàn	10	Khá
4	Chất lượng mặt bàn	12	Tốt
5	Sàn tập (thảm cao su)	01	Tốt
6	Tạ tay	30	Tốt
7	Vợt sắt	20	Khá
8	Dây chun	25	Tốt
9	Dây nhảy	20	Khá
10	Máy bắn bóng	02	Khá
11	Bóng tập	2000	Khá
12	Bóng thi đấu	500	Tốt
13	Dụng cụ hỗ trợ khác	20	Khá

Qua bảng 1 cho thấy: CSVC của CLB bóng bàn T&T Hà Nội là tương đối đầy đủ và đảm bảo chất lượng, đáp ứng được những yêu cầu cần thiết nhất để VĐV có điều kiện tập luyện phát triển kỹ năng của mình.

#### 2.1.2. Về đội ngũ huấn luyện viên

Trong huấn luyện thể thao vai trò của HLV là hết sức quan trọng, đây là người đưa ra những định hướng, tác động về mặt thể chất ở từng giai đoạn, thời kỳ cụ thể. Thực trạng đội ngũ HLV tại CLB bóng bàn T&T Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên tại CLB bóng bàn T&T Hà Nội**

Năm	Số lượng	Giới tính		Thâm niên công tác		Trình độ đào tạo		
		Nam	Nữ	<10 năm	>10 năm	Khác	Đại học	Thạc Sĩ
2023	5	4	1	1	4	0	4	1

## Huấn luyện thể thao

Qua bảng 2 cho thấy: Đội ngũ HLV của CLB bóng bàn T&T Hà Nội có thâm niên công tác của các HLV đều trên 5 năm, đây là lực lượng HLV có nhiều kinh nghiệm, tiếp xúc với VĐV trong khoảng thời gian dài nên hiểu tính cách, sở trường, sở đoản của từng VĐV. Các HLV đồng đều cả nam và nữ, có trình độ từ đại học trở lên. Đây là một ưu thế lớn trong công tác huấn luyện môn Bóng bàn của CLB.

### 2.1.3. Thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện kỹ thuật giạt bóng trái tay cho nữ VĐV lứa tuổi 12 -13 CLB bóng bàn T&T Hà Nội

Đề tài tiến hành quan sát 20 giáo án huấn luyện chuyên môn của nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 -13 CLB T&T Hà Nội để đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập huấn luyện kỹ thuật giạt bóng trái tay. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện kỹ thuật giạt bóng trái tay cho nữ VĐV lứa tuổi 12 -13 CLB bóng bàn T&T Hà Nội**

TT	Nội dung bài tập	Khối lượng	Nghỉ giữa	Số giáo án sử dụng
1	Chạy xuất phát cao 30m	3 tổ	1'	4/20
2	Nằm sấp chống đẩy	3 tổ x 20 lần	1'	6/20
3	Bật cóc 15m	3 tổ	1'	4/20
4	Mô phỏng kỹ thuật giạt bóng trái tay	3 tổ x 30 lần	1'	3/20
5	Giạt bóng thuận tay 2 điểm sang 1 điểm	10 phút	1'	14/20
6	Giạt bóng trái tay từ 1 điểm sang 1 điểm	10 phút	1'	12/20
7	Di chuyển giạt bóng thuận và trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm trong 1 phút	10 phút	1'	5/20
8	Di chuyển gò thuận - giạt trái tay	10 phút	1'	7/20

Qua bảng 3 cho thấy: Nhìn chung các HLV của CLB bóng bàn T&T Hà Nội đã sử dụng các hình thức cơ bản để huấn luyện kỹ thuật giạt bóng trái tay cho VĐV của CLB. Tuy nhiên, các bài tập chưa đa dạng và phong phú, tỷ lệ thời gian dành cho các bài tập nâng cao SMTĐ còn ít, lượng vận động chưa phù hợp.

## 2.2. Đánh giá thực trạng SMTĐ trong giạt bóng trái tay của nữ VĐV lứa tuổi 12-13 CLB bóng bàn T&T Hà Nội

### 2.2.1. Lựa chọn test đánh giá

Từ những cơ sở lý luận và thực tiễn, chúng tôi đã lựa chọn được 6 test thường được sử dụng trong kiểm tra, đánh giá SMTĐ trong giạt bóng trái tay của VĐV bóng bàn. Để lựa chọn được những test một cách khách quan, khoa học và phù hợp nhất với đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, HLV tại các trung tâm huấn luyện môn Bóng bàn và trường ĐHSPTDTT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test (n = 20)**

TT	Test	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)			
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
1	<b>Giặt bóng trái tay 1 điểm sang 1 điểm xoáy xuống 30s/quả.</b>	15	45	4	8	1	1	54	90.0
2	<b>Giặt bóng trái tay 1 điểm sang 2 điểm với bóng xoáy lên 30s/quả.</b>	14	42	5	10	1	1	53	88.3
3	Giặt bóng trái tay 2 điểm sang 1 điểm.	7	21	6	12	7	7	40	66.7
4	Giặt bóng trái tay kết hợp bạt bóng thuận tay.	8	24	7	14	5	5	45	75.0
5	Gò bóng kết hợp với giặt bóng trái tay.	6	18	5	10	9	9	37	61.7
6	<b>Phối hợp giặt bóng trái tay xoáy xuống và xoáy lên 30s (quả)</b>	12	36	5	10	3	3	49	81.7

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 3/6 test được các chuyên gia, giảng viên, HLV ưu tiên sử dụng (trên 80% ý kiến lựa chọn) để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá SMTĐ trong giặt bóng trái tay của nữ VĐV lứa tuổi 12-13 CLB bóng bàn T&T Hà Nội. Đó là các test: 1, 2, 6.

### 2.2.2. Xác định tính thông báo của các test

Nhằm xác định một cách chính xác tính thông báo của các test đã lựa chọn, chúng tôi cũng đã tiến hành xử lý số liệu thu được khi kiểm tra, đánh giá SMTĐ trong giặt bóng trái tay của nữ VĐV lứa tuổi 12-13 CLB bóng bàn T&T Hà Nội như đã trình bày ở phần trước của đề tài, sau đó tính hệ số tương quan giữa kết quả lập test với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

**Bảng 5. Mối tương quan giữa các test với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu**

TT	Test	Hệ số	r	p
1	Giặt bóng trái tay 1 điểm sang 1 điểm xoáy xuống 30s/quả.		0.834	< 0.05
2	Giặt bóng trái tay 1 điểm sang 2 điểm với bóng xoáy lên 30s/quả.		0.821	
3	Phối hợp giặt bóng trái tay xoáy xuống và xoáy lên 30s (quả)		0.813	

Qua bảng 5 cho thấy, cả 3 test đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Như vậy, cả 3 test trên đều có thể sử dụng trong thực tiễn để kiểm tra, đánh giá SMTĐ nữ VĐV lứa tuổi 12-13 CLB bóng bàn T&T Hà Nội.

## Huấn luyện thể thao

### 2.2.3. Xác định độ tin cậy của các test

Sau khi xác định được 03 test đánh giá SMTĐ trong giật bóng trái tay của nữ VĐV lứa tuổi 12-13 CLB bóng bàn T&T Hà Nội đảm bảo tính thông báo, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của 03 test bằng phương pháp test lặp lại. Phương pháp và điều kiện lập test như nhau ở cả 03 lần lập test. Thời gian thực hiện test lặp lại được tiến hành cách nhau 2 buổi tập. Các điều kiện lập Test được đảm bảo như nhau ở cả 2 lần. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

**Bảng 6. Mối tương quan giữa hai lần lập test đánh giá SMTĐ trong giật bóng trái tay của nữ lứa tuổi 12-13 CLB bóng bàn T&T Hà Nội**

TT	Test	Đối tượng nghiên cứu		r	p
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$		
1	Giật bóng trái tay 1 điểm sang 1 điểm xoáy xuống 30s/quả	19.0 ± 2.0	20.0 ± 2.0	0.836	<0.05
2	Giật bóng trái tay 1 điểm sang 2 điểm với bóng xoáy lên 30s/quả	16.0 ± 2.0	17.0 ± 2.0	0.819	<0.05
3	Phối hợp giật bóng trái tay xoáy xuống và xoáy lên 30s (quả)	13.0 ± 2.0	14.0 ± 2.0	0.808	<0.05

Kết quả bảng 6 cho thấy, cả 03 test kiểm tra đều có mối tương quan mạnh với  $r > 0.8$ ,  $P < 0.05$ . Như vậy, các test đều đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng trong việc đánh giá SMTĐ trong giật bóng trái tay của nữ VĐV lứa tuổi 12-13 CLB Bóng bàn T&T Hà Nội.

Như vậy, qua các bước nghiên cứu, đặc biệt là 2 bước xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, đề tài đã chọn ra được 03 test đủ tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ trong giật bóng trái tay của nữ VĐV lứa tuổi 12-13 CLB bóng bàn T&T Hà Nội.

### 2.2.4. Đánh giá thực trạng kỹ thuật giật bóng trái tay của đối tượng nghiên cứu

Để đánh giá thực trạng SMTĐ trong giật bóng trái tay của đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành so sánh SMTĐ trong giật bóng trái tay của nữ VĐV lứa tuổi 12-13 CLB bóng bàn T&T Hà Nội với nữ VĐV đội tuyển bóng bàn cùng lứa tuổi của các trung tâm huấn luyện khác trong khu vực Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

**Bảng 7. So sánh SMTĐ trong giật bóng trái tay của đối tượng nghiên cứu với nữ VĐV cùng lứa tuổi ở một số trung tâm huấn luyện khác trên địa bàn Hà Nội**

TT	Test	T&T (1)	Quân đội (2)	Hà Nội (3)	Sự khác biệt	
		$(\bar{x} \pm \delta)$	$(\bar{x} \pm \delta)$	$(\bar{x} \pm \delta)$	t <sub>(1-2)</sub>	t <sub>(1-3)</sub>
1	Giật bóng trái tay 1 điểm sang 1 điểm xoáy xuống 30s/quả.	21.0 ± 2.0	22.0 ± 2.0	24.0 ± 2.0	2.267	2.321

## Huấn luyện thể thao

TT	Test	T&T (1)	Quân đội (2)	Hà Nội (3)	Sự khác biệt	
		$(\bar{x} \pm \delta)$	$(\bar{x} \pm \delta)$	$(\bar{x} \pm \delta)$	$t_{(1-2)}$	$t_{(1-3)}$
2	Giật bóng trái tay 1 điểm sang 2 điểm với bóng xoáy lên 30s/quả.	$18.0 \pm 2.0$	$19.0 \pm 2.0$	$20.0 \pm 2.0$	2.215	2.357
3	Phối hợp giật bóng trái tay xoáy xuống và xoáy lên 30s (quả)	$14.0 \pm 2.0$	$16.0 \pm 2.0$	$15.0 \pm 2.0$	2.102	2.139

Qua bảng 7 cho thấy, kết quả kiểm tra, đánh giá SMTĐ trong giật bóng trái tay của nữ VĐV lứa tuổi 12-13 CLB bóng bàn T&T Hà Nội là kém hơn so với các nữ VĐV bóng bàn của các trung tâm huấn luyện khác trên địa bàn Hà Nội, cả 03 test đều có sự khác biệt với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

### 3. KẾT LUẬN

- Cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ tập luyện, đội ngũ HLV của CLB bóng bàn T&T Hà Nội về cơ bản đã đảm bảo cho công tác huấn luyện chuyên môn. Tuy nhiên, các nội dung được sắp xếp phân bổ chưa hợp lý, các bài tập chưa phong phú, đa dạng.

- Đề tài đã lựa chọn được 03 test đánh giá có đủ độ tin cậy và tính thông báo cần thiết để kiểm tra, đánh giá SMTĐ trong giật bóng trái tay của nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 CLB bóng bàn T&T Hà Nội. Quá trình kiểm tra đánh giá cho thấy SMTĐ trong giật bóng trái tay của đối tượng nghiên cứu còn yếu so với các nữ VĐV bóng bàn cùng lứa tuổi tại các trung tâm huấn luyện khác tại TP Hà Nội, chưa đáp ứng được yêu cầu trong tập luyện và thi đấu môn Bóng bàn trong giai đoạn hiện nay.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đào Ngọc Dũng, Tô Tiến Thành, Tô Thế Thợi (2014), *Giáo trình bóng bàn trường ĐHSP TĐTT Hà Nội*, Nxb TĐTT, Hà Nội
2. Hoàng Thị Đông (2013) *Giáo trình Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội*, Nxb TĐTT, Hà Nội
4. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (1999), *Bóng bàn*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp (2024): *Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao kỹ thuật giật bóng trái tay cho nữ vận động viên bóng bàn lứa tuổi 12-13 Câu lạc bộ bóng bàn T&T Hà Nội*. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

# XÂY DỰNG TIÊU CHÍ RUBRIC ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT VOLLEY GẦN LƯỚI TRONG PICKLEBALL CHO NGƯỜI CHƠI TRÌNH ĐỘ CƠ BẢN

## DEVELOPMENT OF A RUBRIC FOR EVALUATING THE NEAR-NET VOLLEY TECHNIQUE IN PICKLEBALL FOR BEGINNER-LEVEL PLAYERS

ThS. Đoàn Thanh Phong  
Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

**Tóm tắt:** Nghiên cứu này nhằm xây dựng và thử nghiệm bộ tiêu chí đánh giá kỹ thuật volley gần lưới trong Pickleball cho người chơi cơ bản tại Việt Nam bằng phương pháp rubric. Bộ tiêu chí gồm ba nội dung: tư thế chuẩn bị, kỹ thuật tiếp xúc bóng và khả năng giữ thăng bằng, mỗi tiêu chí có bốn mức độ. Thử nghiệm trên 20 người chơi cho thấy giữ thăng bằng đạt điểm cao nhất ( $2.73 \pm 0.44$ ), tiếp xúc bóng thấp nhất ( $2.42 \pm 0.51$ ). Phần lớn người chơi ở mức “đạt” (60%), 20% vượt yêu cầu. Hệ số ICC = 0.86 ( $p < 0.001$ ) chứng minh độ nhất quán cao giữa các giám khảo. Rubric được đánh giá dễ áp dụng, minh bạch và hữu ích, khẳng định tính khả thi và ứng dụng trong huấn luyện Pickleball cơ bản.

**Từ khóa:** Pickleball; Rubric; Đánh giá kỹ thuật; Volley gần lưới.

**Abstract:** This study aimed to develop and test a rubric-based evaluation criteria set for the near-net volley technique in Pickleball for beginner players in Vietnam. The criteria set comprises three main components: ready position, ball contact technique, and balance maintenance, with each criterion having four proficiency levels. Testing on 20 players showed that balance maintenance achieved the highest average score ( $2.73 \pm 0.44$ ), while ball contact technique scored the lowest ( $2.42 \pm 0.51$ ). The majority of players were at the "pass" level (60%), with 20% exceeding requirements. The Intraclass Correlation Coefficient (ICC) of 0.86 ( $p < 0.001$ ) demonstrated high consistency among evaluators. The rubric was assessed as easy to apply, transparent, and useful, confirming its feasibility and application in basic Pickleball coaching.

**Keywords:** Pickleball; Rubric; Technical Evaluation; Near-net Volley.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Pickleball là một môn thể thao đang phát triển nhanh chóng trên thế giới và gần đây bắt đầu thu hút sự quan tâm tại Việt Nam. Với ưu điểm luật chơi đơn giản, tính đối kháng vừa phải nhưng giàu chiến thuật, Pickleball phù hợp cho nhiều lứa tuổi và thích hợp trong môi trường giáo dục thể chất (Andrews, 2021). Trong số các kỹ thuật cơ bản, volley gần lưới giữ vai trò quan trọng vì nó quyết định khả năng kiểm soát nhịp độ và thế trận thi đấu. Tuy nhiên, hiện nay chưa có công cụ chuẩn hóa đánh giá kỹ thuật này ở người mới chơi, khiến việc theo dõi sự tiến bộ chủ yếu dựa trên cảm tính.

Trong bối cảnh đó, phương pháp rubric nổi lên như một công cụ đánh giá hữu hiệu. Khác với phương pháp chấm điểm truyền thống, rubric cho phép lượng hóa kỹ thuật

## Huấn luyện thể thao

thành các mức độ cụ thể, để quan sát, minh bạch và cung cấp phản hồi chi tiết cho người học. Các nghiên cứu trước đây chỉ ra rằng rubric giúp cải thiện tính khách quan và độ tin cậy của đánh giá kỹ năng vận động, đồng thời hỗ trợ quá trình học tập một cách hiệu quả hơn (Brookhart, 2013; Moskal & Leydens, 2000).

Do đó, nghiên cứu này tập trung vào xây dựng và thử nghiệm bộ tiêu chí rubric đánh giá kỹ thuật volley gần lưới trong Pickleball cho người chơi ở trình độ cơ bản. Nghiên cứu kỳ vọng sẽ cung cấp một công cụ khoa học, tin cậy và dễ áp dụng, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện cũng như thúc đẩy sự phát triển của Pickleball.

Phương pháp và qui trình nghiên cứu:

- Nghiên cứu sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

- Nghiên cứu được tiến hành trên 20 người chơi Pickleball trình độ cơ bản. Tiêu chí lựa chọn: đã tập luyện Pickleball từ 3–6 tháng, có hiểu biết cơ bản về luật chơi và có sức khỏe bình thường.

- Quy trình xây dựng bộ tiêu chí rubric: (i) *Xác định tiêu chí*: Dựa trên phân tích đặc điểm kỹ thuật volley gần lưới và tham khảo ý kiến 7 chuyên gia Pickleball, nhóm nghiên cứu xác định 3 tiêu chí chính: tư thế chuẩn bị, kỹ thuật tiếp xúc bóng, khả năng giữ thăng bằng; (ii) *Xây dựng thang đo*: Mỗi tiêu chí được mô tả theo 4 mức độ (1 = chưa đạt, 2 = đạt một phần, 3 = đạt, 4 = vượt yêu cầu); (iii) *Hoàn thiện rubric*: Bản nháp rubric được điều chỉnh qua 2 vòng phản biện chuyên gia để đảm bảo tính rõ ràng và khả thi.

**Bảng 1. Bộ tiêu chí rubric đánh giá kỹ thuật volley gần lưới trong Pickleball**

Tiêu chí	Chưa đạt (1 điểm)	Đạt một phần (2 điểm)	Đạt (3 điểm)	Vượt yêu cầu (4 điểm)
Tư thế chuẩn bị	Đứng sai vị trí, chân không mở rộng, vợt cầm không sẵn sàng; cơ thể mất cân bằng.	Chân còn cứng, ít linh hoạt; vợt cầm thấp/chưa đúng hướng; cơ thể ít di chuyển điều chỉnh.	Đứng ở vị trí hợp lý, chân mở rộng bằng vai; vợt sẵn sàng trước ngực; cơ thể thăng bằng.	Tư thế chủ động, linh hoạt điều chỉnh theo bóng; phản ứng nhanh, luôn sẵn sàng tấn công/phòng thủ.
Kỹ thuật tiếp xúc bóng	Đánh bóng không trúng tâm vợt; bóng bật ra mất kiểm soát; tỷ lệ hỏng cao.	Tiếp xúc bóng chưa ổn định, hướng bóng không chính xác; lực đánh không đều.	Tiếp xúc bóng đúng tâm vợt; bóng đi ổn định; lực phù hợp tình huống.	Kiểm soát bóng tốt, hướng bóng chính xác cao; linh hoạt điều chỉnh lực và góc đánh theo chiến thuật.
Khả năng giữ thăng bằng	Cơ thể nghiêng lệch, dễ mất thăng bằng sau khi đánh; bước chân nặng nề.	Thăng bằng cải thiện nhưng di chuyển còn chậm; đôi khi bị đổ người sau khi đánh.	Thân người ổn định, duy trì thăng bằng sau khi tiếp xúc bóng; di chuyển kịp thời về vị trí.	Thăng bằng vững vàng, kết hợp động tác đánh và di chuyển mượt mà; luôn sẵn sàng cho tình huống tiếp theo.

(Nguồn: tổng hợp từ chuyên gia và điều chỉnh qua 2 vòng phản biện)

## Huấn luyện thể thao

Mỗi tiêu chí được chấm từ 1–4 điểm. Tổng điểm một lần volley gần lưới: 3–12 điểm. Thang phân loại kết quả tổng: 3–5 điểm: cần cải thiện nhiều; 6–8 điểm: đạt một phần; 9–10 điểm: đạt yêu cầu cơ bản; 11–12 điểm: vượt yêu cầu.

- Quy trình thử nghiệm: (i) *Thực hiện kỹ thuật*: Mỗi người chơi thực hiện 10 lần động tác volley gần lưới liên tiếp trong điều kiện mô phỏng thi đấu (sân, lưới và bóng Pickleball tiêu chuẩn); (ii) *Chấm điểm*: Ba giám khảo độc lập (có  $\geq 3$  năm kinh nghiệm) sử dụng rubric để chấm từng lần thực hiện. Trước đó, người chơi được phổ biến rõ tiêu chí đánh giá để thực hiện thống nhất; (iii) *Xử lý dữ liệu*: Sau 10 lần thực hiện, tính điểm trung bình từng tiêu chí và điểm tổng hợp cho mỗi người. Kết quả này dùng để phân loại người chơi thành các mức: chưa đạt/đạt một phần, đạt, vượt yêu cầu; (iv) *Khảo sát phản hồi*: Người tham gia và giám khảo điền phiếu đánh giá về tính dễ hiểu, minh bạch và khả năng ứng dụng của rubric.

- Xử lý số liệu: Tính giá trị trung bình (Mean) và độ lệch chuẩn (SD) cho từng tiêu chí. Phân loại kỹ thuật dựa trên tần suất và tỷ lệ phần trăm. Kiểm định độ tin cậy liên giám khảo bằng hệ số tương quan nội lớp (ICC). Phân tích phản hồi định tính và định lượng bằng thống kê mô tả.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Các kết quả chính thu được từ quá trình xây dựng và thử nghiệm bộ tiêu chí rubric đánh giá kỹ thuật volley gần lưới trong Pickleball. Kết quả bao gồm: (1) bộ tiêu chí rubric được xây dựng, (2) điểm trung bình theo từng tiêu chí kỹ thuật, (3) phân loại mức độ thực hiện của người chơi, (4) độ nhất quán giữa các giám khảo thông qua hệ số ICC, và (5) phản hồi định tính từ người tham gia và huấn luyện viên/giám khảo. Những kết quả này góp phần kiểm chứng tính khả thi, độ tin cậy và giá trị ứng dụng của rubric trong huấn luyện Pickleball cơ bản.

### 2.1. Bộ tiêu chí rubric

Nghiên cứu đã xây dựng bộ tiêu chí rubric với 3 tiêu chí: Tư thế chuẩn bị, Kỹ thuật tiếp xúc bóng, Khả năng giữ thăng bằng. Mỗi tiêu chí được mô tả chi tiết theo 4 mức độ (từ *chưa đạt* đến *vượt yêu cầu*) và quy đổi thành thang điểm 1–4 điểm. Bộ rubric này đã được sử dụng để chấm điểm 20 người chơi Pickleball, mỗi người thực hiện 10 lần kỹ thuật volley gần lưới.

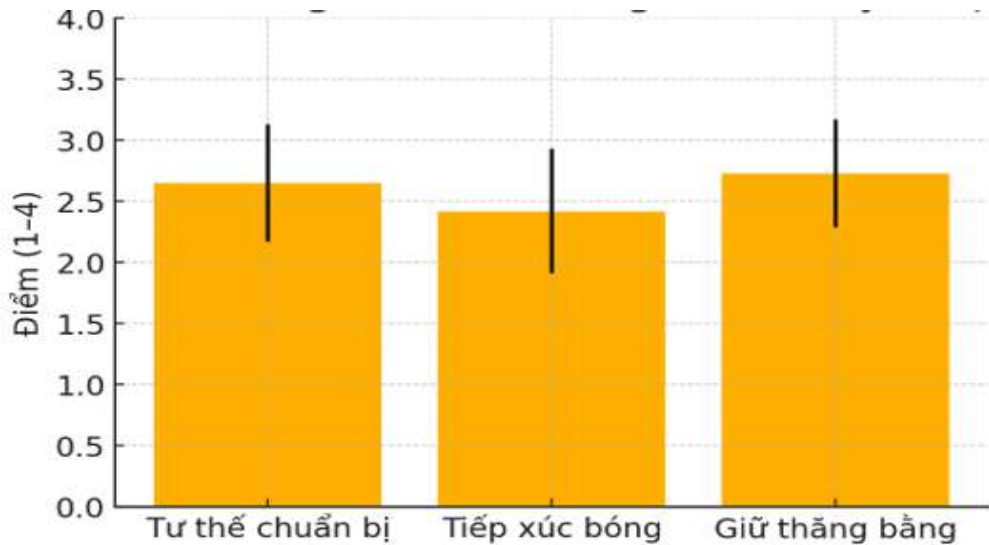
### 2.2. Điểm trung bình theo từng tiêu chí

Kết quả điểm trung bình cho từng tiêu chí được trình bày trong bảng 2.

**Bảng 2. Điểm trung bình các tiêu chí kỹ thuật (n = 20)**

Tiêu chí	Mean	SD
Tư thế chuẩn bị	2.65	0.48
Tiếp xúc bóng	2.42	0.51
Giữ thăng bằng	2.73	0.44
Tổng điểm chung	7.80	1.12

## Huấn luyện thể thao

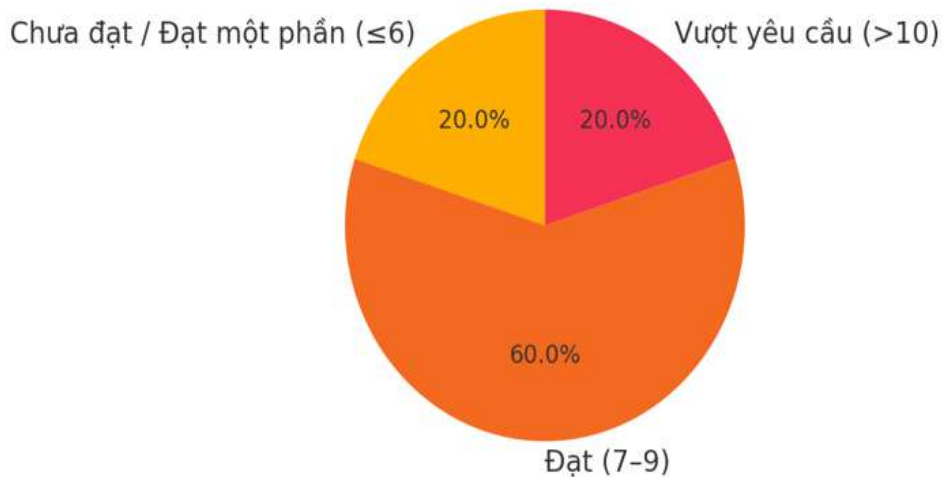


### 2.3. Phân loại mức độ thực hiện

Dựa trên tổng điểm trung bình (thang 3–12), người chơi được phân loại thành 3 mức độ. Phần lớn người chơi (60%) đạt mức “Đạt”, 20% vượt yêu cầu, trong khi 20% còn hạn chế. Điều này cho thấy rubric có khả năng phân loại rõ rệt kỹ năng volley gần lưới (Bảng 3).

**Bảng 3. Phân loại kỹ thuật theo tổng điểm**

Mức phân loại	Số người	Tỷ lệ (%)
Chưa đạt / Đạt một phần ( $\leq 6$ )	4	20
Đạt (7–9)	12	60
Vượt yêu cầu ( $> 10$ )	4	20



**Biểu đồ 2. Phân loại mức độ kỹ thuật volley gần lưới**

## Huấn luyện thể thao

### 2.4. Độ nhất quán giữa giám khảo

Độ tin cậy giữa 3 giám khảo được kiểm định bằng hệ số tương quan nội lớp (ICC). ICC = 0.86 cho thấy mức độ nhất quán cao, chứng minh bộ rubric có độ tin cậy tốt khi áp dụng (Bảng 4).

**Bảng 4. Chỉ số độ tin cậy giữa các giám khảo**

Cặp giám khảo	ICC	p-value
Giám khảo 1 – Giám khảo 2	0.84	< 0.001
Giám khảo 2 – Giám khảo 3	0.87	< 0.001
Giám khảo 1 – Giám khảo 3	0.85	< 0.001
Trung bình	0.86	< 0.001

### 2.5. Phản hồi từ người tham gia và giám khảo

Ngoài số liệu định lượng, nghiên cứu còn khai thác thêm phản hồi định tính nhằm làm rõ tính ứng dụng thực tiễn của rubric (Bảng 5).

**Bảng 5. Phản hồi từ người chơi và huấn luyện viên, giám khảo**

Đối tượng	Nội dung phản hồi tiêu biểu
Người chơi	- “Rubric giúp tôi biết chính xác mình sai ở phần tiếp xúc bóng, trước đây chỉ nghe HLV nói chung chung.” - “Thấy thang điểm rõ ràng, dễ tự theo dõi tiến bộ hơn so với cách chấm trước đây.”
Huấn luyện viên /Giám khảo	- “Rubric giúp tiết kiệm thời gian trao đổi, vì chỉ cần chỉ vào tiêu chí là người học hiểu ngay.” - “Cần bổ sung hình minh họa để tăng tính trực quan, nhưng nhìn chung dễ áp dụng trong huấn luyện.”

Các phản hồi này củng cố rằng rubric minh bạch, dễ áp dụng, hỗ trợ huấn luyện hiệu quả, đồng thời gợi ý cải tiến (bổ sung hình minh họa) để nâng cao tính trực quan.

### 2.6. Bàn luận về kết quả

Kết quả nghiên cứu cho thấy rubric phản ánh được sự khác biệt kỹ thuật giữa người chơi cơ bản. Điểm trung bình cho thấy khả năng giữ thăng bằng được thực hiện tốt hơn so với kỹ thuật tiếp xúc bóng. Điều này phù hợp với thực tiễn, bởi người mới chơi thường dễ duy trì tư thế cơ bản nhưng gặp khó khăn trong việc kiểm soát điểm tiếp xúc và lực đánh (Andrews, 2021).

Phân loại tổng thể cho thấy 60% người chơi đạt mức “Đạt”, 20% vượt yêu cầu, chứng minh rubric có khả năng phân loại rõ rệt trình độ kỹ thuật. So với đánh giá cảm tính, rubric cung cấp tiêu chí cụ thể, dễ quan sát, giúp người chơi và huấn luyện viên xác định rõ điểm mạnh và điểm yếu để điều chỉnh tập luyện hiệu quả hơn (Brookhart, 2013).

Độ tin cậy giữa các giám khảo đạt mức cao (ICC = 0.86), tương đồng với các nghiên cứu trước về ứng dụng rubric trong giáo dục thể chất, cho thấy công cụ này có tính ổn định và đáng tin cậy khi áp dụng (Moskal & Leydens, 2000). Tuy nhiên, nghiên

## Huấn luyện thể thao

cứu vẫn tồn tại hạn chế: cỡ mẫu nhỏ ( $n = 20$ ), chỉ tập trung vào một kỹ thuật (volley gôn lưới), và chưa tích hợp công nghệ phân tích hình ảnh để hỗ trợ chấm điểm.

Trong tương lai, cần mở rộng cỡ mẫu, bổ sung thêm các kỹ thuật khác (giao bóng, di chuyển, phối hợp chiến thuật) và ứng dụng công nghệ số để nâng cao tính khách quan. Khi đó, rubric có thể trở thành công cụ đánh giá toàn diện, phục vụ cả huấn luyện phong trào lẫn thành tích.

### 3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xây dựng và thử nghiệm thành công bộ tiêu chí rubric đánh giá kỹ thuật volley gôn lưới trong Pickleball cho người chơi trình độ cơ bản. Bộ rubric gồm 3 tiêu chí (tư thế chuẩn bị, kỹ thuật tiếp xúc bóng, khả năng giữ thăng bằng).

Kết quả thực nghiệm trên 20 người chơi cho thấy rubric có khả năng phân loại rõ ràng trình độ kỹ thuật, với phần lớn người chơi đạt mức “Đạt” (60%), 20% vượt yêu cầu và 20% chưa đạt. Độ tin cậy giữa giám khảo đạt mức cao ( $ICC = 0.86$ ,  $p < 0.001$ ), khẳng định rubric là công cụ khách quan, dễ sử dụng và đáng tin cậy.

Bộ tiêu chí này có ý nghĩa thực tiễn trong việc hỗ trợ huấn luyện viên và người chơi nhận diện điểm mạnh, điểm yếu, từ đó điều chỉnh quá trình tập luyện hiệu quả hơn. Đồng thời, nghiên cứu mở ra hướng phát triển các rubric khác để đánh giá toàn diện kỹ thuật Pickleball cũng như các môn thể thao tương tự.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Andrews, C. (2021). *Pickleball fundamentals*. Human Kinetics.
2. Brookhart, S. M. (2013). *How to create and use rubrics for formative assessment and grading*. ASCD Publishing. ISBN: 978-1-4166-1507-1.
3. Moskal, B. M., & Leydens, J. A. (2000). Scoring rubric development: Validity and reliability. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 7(10), 71–81. <https://doi.org/10.7275/q7rm-gg74>
4. Dimarucot, H. C., et al. (2025). Kinematic analysis of pickleball forehand return and skill transfer of accuracy from badminton and tennis players. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(6), 985–993.
5. Paulson, L. A. T., et al. (2025). Physical function in young and older adult active pickleball players: A cross-sectional study. *Topics in Exercise Science*, 6(1), 33–45.
6. Speight, H., & Browne, M. (2025). Pickleball education and training: An injury prevention program at Dinkers Pickleball Club. *Texas Woman's University Repository*.
7. Barrett, D. (2020). *The art of Pickleball: Techniques and strategies for everyone*. Pickleball Press.

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ đề tài KHCN cơ sở: “Nghiên cứu ứng dụng công cụ hỗ trợ giảng dạy nhằm nâng cao chất lượng dạy học Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp”, dự kiến bảo vệ tháng 3/2026.

**ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ  
KỸ THUẬT GIẬT BÓNG TRÁI TAY CHO NỮ VẬN ĐỘNG  
VIÊN BÓNG BÀN LỨA TUỔI 14 -15 TRUNG TÂM ĐÀO TẠO,  
HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO TỈNH HẢI DƯƠNG**

**APPLICATION OF EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF  
THE BACKHAND LOOP TECHNIQUE FOR FEMALE TABLE TENNIS  
ATHLETES AGED 14-15 AT THE HAI DUONG PROVINCIAL TRAINING  
AND SPORTS COMPETITION CENTER**

**ThS. Vương Quỳnh Anh  
Trường Đại học Ngoại Thương**

**Tóm tắt:** Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn và ứng dụng 13 bài tập chuyên môn để nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng trái tay cho nữ vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 -15 Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả huấn luyện.

**Từ khóa:** Bài tập, kỹ thuật, giạt bóng trái tay, Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương.

**Abstract:** Through conventional scientific research methods in the field of physical education and sports, the study selected and applied 13 specialized exercises to improve the effectiveness of the backhand loop technique for female table tennis athletes aged 14-15 at the Hai Duong Provincial Training and Sports Competition Center, thereby contributing to enhancing the quality and effectiveness of training.

**Keywords:** Exercises, techniques, backhand loop, Hai Duong Provincial Sports Training, Coaching and Competition Center.

### **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Trong môn Bóng bàn, theo các chuyên gia thì kỹ thuật cơ bản và quan trọng đối với mỗi VĐV đó là kỹ thuật giạt bóng. Giạt bóng là kỹ thuật có thể đối phó với bất kỳ loại bóng nào trái tay, trái tay, bóng dài hoặc bóng ngắn, xoáy lên, xoáy ngang, xoáy xuống bên trái tay hay bên phải tay đều thực hiện được. Đây là kỹ thuật tấn công áp đảo với sức mạnh lớn kết hợp với biến hóa điểm rơi làm cho đối phương lúng túng khi đối phó và khó phát huy sở trường về kỹ thuật.

Tuy nhiên, trong thực tế thi đấu hiệu quả kỹ thuật giạt bóng trái tay của các nữ vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 -15 Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương còn chưa hiệu quả. Chính vì vậy, nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng trái tay cho nữ vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 -15 Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương là vấn đề mang tính cấp thiết.

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

## Huấn luyện thể thao

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Đề tài tiến hành lựa chọn các bài tập thông qua các bước đọc và tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn trên đối tượng là 12 nhà khoa học, huấn luyện viên, giảng viên môn Bóng bàn. Kết quả đã lựa chọn được 13 bài tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng trái tay cho cho nữ vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 -15 Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương, gồm:

**\* Nhóm bài tập phát triển thể lực:**

1. Chạy 100m x 4 tổ
2. Chạy 1500m tính p x 1 tổ
3. Bật bục tại chỗ 30'' x 4 tổ
4. Nằm sấp chống đẩy 30'' x 4 tổ
5. Gập bụng 30'' x 4 tổ
6. Nhảy dây 30'' x 4 tổ

**\* Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật:**

7. Cầm vợt sắt(1kg) mô phỏng kỹ thuật giạt bóng trái tay 30' x 4 tổ
8. Giạt bóng trái tay 1 điểm sang 2 điểm với bóng xoáy xuống 60' x 4 tổ
9. Giạt bóng trái tay 1 điểm sang 3 điểm với bóng xoáy lên 60' x 4 tổ
10. Di chuyển giạt bóng trái tay 2 điểm sang 2 điểm với bóng xoáy xuống 60' x 4 tổ
11. Phối hợp di chuyển giạt bóng trái tay kết hợp bật bóng thuận tay 60' x 4 tổ
12. Gò bóng kết hợp với giạt bóng trái tay
13. Giao bóng kết hợp với giạt bóng trái tay
14. Đeo tạ chân thực hiện kỹ thuật đẩy trái né giạt phải 30' x 4 tổ.

**\* Nhóm bài tập nâng cao kỹ thuật và chiến thuật**

15. Đấu tập bằng kỹ thuật giạt bóng phải trái tay
16. Bài tập thi đấu (5 séc/1 ván đấu).

Để ứng dụng các bài tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng trái tay cho nữ vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 -15 Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương, đề tài tiến hành thực nghiệm so sánh song song trên 12 nữ vận động viên được chia làm 2 nhóm: Đối chứng 6 VĐV, thực nghiệm 6 VĐV. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo 16 bài tập mà đề tài lựa chọn. Các bài tập kỹ thuật được tổ chức thực hiện phần cơ bản của buổi tập với 3 - 5 bài tập, các bài tập thể lực được tiến hành tập cuối phần cơ bản. Nhóm đối chứng tập các bài tập cũ.

Thời gian thực nghiệm diễn ra trong 6 tháng từ 08/2021 đến 01/2022 mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi dành 20 - 25 phút để thực hiện các bài tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng trái tay cho nữ vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 -15 Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương.

Địa điểm thực nghiệm: Nhà tập Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương. Tiến trình thực nghiệm các bài tập được trình bày bảng 1:



## Huấn luyện thể thao

Trước thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ kỹ thuật giạt bóng trái tay của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả kiểm tra và so sánh thu được cho thấy, trước thực nghiệm, trình độ kỹ thuật giạt bóng trái tay của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ . Điều đó chứng tỏ kết quả phân nhóm thực nghiệm đảm bảo tính ngẫu nhiên, khách quan và tương đồng ở thời điểm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm 6 tháng, kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 2.

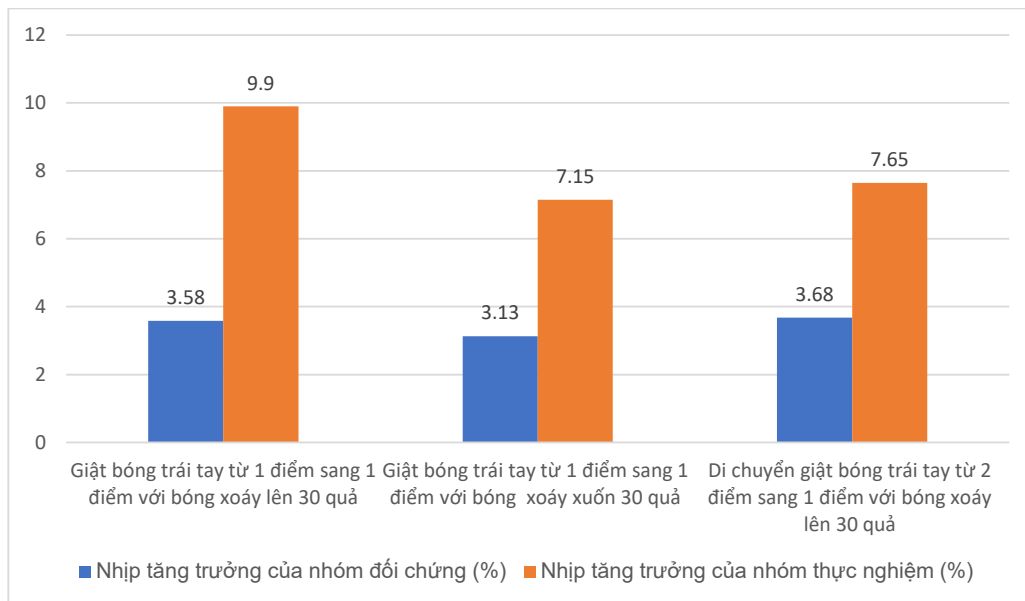
**Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật giạt bóng trái tay sau thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm đối chứng (n = 6)		Nhóm thực nghiệm (n=6)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$		
1	Giạt bóng trái tay 1 điểm sang 3 điểm với bóng xoáy lên 1 phút (quả)	26.01	1,56	28.1	2.04	3.73	<0,05
2	Di chuyển giạt bóng trái tay 2 điểm sang 2 điểm với bóng xuống 1 phút (quả).	34.96	1,17	36.8	2.57	3.84	<0,05
3	Giạt bóng trái tay 1 điểm sang 2 điểm với bóng xoáy xuống 1 phút (quả).	36.65	0.75	38.2	2.96	3.92	<0,05

Qua bảng 2 cho thấy, sau thời gian 24 tuần, các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng trái tay cho nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 -15 Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương đã có hiệu quả thực sự. Điều đó được thể hiện ở hiệu quả thực hiện các bài tập của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều này được thể hiện ở kết quả lập test đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ , với  $p < 0,05$ . Hay nói cách khác, kỹ thuật giạt bóng trái tay của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng.

Để làm rõ hơn mức độ của sự khác biệt, đề tài tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả trình bày biểu đồ 1:

## Huấn luyện thể thao



**Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng của các test đánh giá trình độ kỹ thuật giật bóng trái tay của nữ VĐVBóng bàn lứa tuổi 14 -15 Trung tâm Bóng bàn tỉnh Hải Dương sau thực nghiệm**

### 3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở ứng dụng 16 bài tập chuyên môn phân theo 3 nhóm bào tập phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giật bóng trái tay cho nữ vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 -15 Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương; đề tài ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả rõ rệt và kết quả các test đánh giá kỹ thuật giật bóng trái tay của nhóm thực nghiệm đều phát triển tốt và tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng, đảm bảo độ tin cậy cao ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Danh Thái (1997), *Bóng bàn hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội
2. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (1999), *Bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội
3. PGS. Nguyễn Toán, TS. Phạm Danh Tôn (2017), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán học thống kê*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ Luận văn thạc sĩ giáo dục học (2022): “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giật bóng trái tay cho nữ vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 -15 Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương”, Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

# DIỄN BIẾN QUÁ TRÌNH HỒI PHỤC CHỨC NĂNG SINH HÓA HUYẾT HỌC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN SÚNG TRÌNH ĐỘ CAO CỦA VIỆT NAM TRONG THỰC HIỆN LƯỢNG VẬN ĐỘNG Ở VÙNG CÔNG SUẤT TRUNG BÌNH

## THE RECOVERY PROCESS OF HEMATOLOGICAL BIOCHEMICAL FUNCTIONS OF HIGH-LEVEL VIETNAMESE SHOOTERS DURING MODERATE-INTENSIVE EXERCISE ZONE

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu, TS. Vũ Quỳnh Như

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học cần thiết nhóm nghiên cứu đã đánh giá được diễn biến quá trình hồi phục chức năng sinh hóa huyết học của VĐV Bắn súng trình độ cao của Việt Nam trong thực hiện lượng vận động ở vùng công suất trung bình bằng máy sinh hóa tự động Cobas 6000 và máy AU 2700 sản xuất tại Nhật tại các thời điểm: Trước vận động, sau khởi động, trong vận động, 10 phút sau vận động và 24 giờ sau vận động.

**Từ khóa:** Hồi phục, chức năng sinh hóa huyết học, vận động viên trình độ cao, Bắn súng, vùng vận động công suất trung bình.

**Abstract:** Using necessary scientific research methods, the research team has evaluated the process of hematological biochemical function recovery of high-level Vietnamese shooting athletes during the exercise in the medium-power zone using the Cobas 6000 automatic biochemical machine and the AU 2700 machine manufactured in Japan at the following times: Before exercise, after warm-up, during exercise, 10 minutes after exercise and 24 hours post - exercise.

**Keywords:** Recovery, hematological biochemical function, high-level athletes, Shooting, medium-power exercise zone.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện TDTT thường xuyên sẽ đem đến những biến đổi theo hướng thích nghi có lợi cho cơ thể, sự biến đổi đó được biểu hiện cụ thể qua các chỉ số chức năng cơ thể. Các chỉ số sinh hóa huyết học là những chỉ số nhạy cảm với lượng vận động trong tập luyện và thi đấu thể thao. Vì vậy, theo dõi biến đổi các chỉ số này dưới tác động của lượng vận động tập luyện sẽ giúp đánh giá chính xác tác động trực tiếp của lượng vận động lên cơ thể VĐV, đồng thời cho phép xác định chính xác khả năng hồi phục cũng như trình độ tập luyện của vận động viên. Đây chính là cơ sở khoa học quan trọng phục vụ công tác đánh giá hiệu quả huấn luyện trong đào tạo vận động viên Bắn súng cấp cao của Việt Nam.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp xét nghiệm các chỉ số sinh hóa huyết học và phương pháp toán học thống kê.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

## Huấn luyện thể thao

Nghiên cứu được tiến hành nghiên cứu trên 14 VĐV Bắn súng trình độ cấp 1 và kiện tướng, trong đó có 10 nam lứa tuổi 17-19 và 04 nữ lứa tuổi 14-16. Bài tập được lựa chọn đại diện cho vùng công suất trung bình là chạy 10.000m (phút). Tiến hành lấy số liệu đánh giá diễn biến quá trình hồi phục chức năng sinh hóa huyết học của VĐV Bắn súng trình độ cao trong vận động công suất trung bình bằng máy sinh hóa tự động Cobas 6000 và máy AU 2700 sản xuất tại Nhật ở các thời điểm: Trước vận động (trước khi VĐV tiến hành các hoạt động tập luyện); Sau khởi động (ngay sau khi VĐV hoàn thành khởi động chung và chuyên môn); Trong vận động (Thời điểm 10s sau khi hoàn thành lượng vận động); Thời điểm 10 phút sau vận động (10 phút sau khi hoàn thành lượng vận động) và thời điểm 24 giờ sau vận động (24 giờ sau khi hoàn thành lượng vận động). Kết quả nghiên cứu cụ thể như sau:

### 2.1. Đặc điểm các chỉ số phản ánh chức năng sinh hóa huyết học của VĐV Bắn súng trình độ cao ở thời điểm trước vận động.

Các chỉ số sinh hóa huyết học được xem là những chỉ tiêu quan trọng nhất, có độ nhạy cảm cao với lượng vận động và phản ánh khách quan và tin cậy năng lực thích nghi sinh học của cơ thể với lượng vận động cũng như mức độ hồi phục cơ thể sau vận động. Tuy nhiên tính thực dụng và khả năng phổ cập lại không cao do sự hạn chế về kiến thức sinh học cũng như kinh phí cho hoạt động nghiên cứu, do vậy thường được xem là những nghiên cứu sâu và chỉ áp dụng cho các VĐV cấp cao. Trong phạm vi nghiên cứu, đề tài tiến hành phân tích được 03 chỉ tiêu sinh hóa huyết học và kết quả tại thời điểm trước vận động được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Đặc điểm các chỉ số sinh hóa huyết học của VĐV Bắn súng trình độ cao thời điểm trước vận động**

TT	Chỉ tiêu	Nam (n=10) (lứa tuổi 17-19)		Nữ (n=04) (lứa tuổi 14-16)	
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$
1	Ure (mg/dl)	4.21	0.21	4.69	0.29
2	Glucose (mmol/l)	4.54	0.24	4.51	0.25
3	Lactat máu (mmol/l)	2.23	0.20	2.15	0.19

Qua bảng 1 cho thấy: Tại thời điểm trước vận động, các chỉ số sinh hóa huyết học của VĐV Bắn súng trình độ cao đều nằm trong giới hạn sinh học bình thường và tiếp cận ngưỡng tối ưu. Tuy nhiên cần lưu ý rằng, đây là chỉ tiêu quan sát ở VĐV, vì vậy không hoàn toàn phù hợp với tiêu chuẩn hằng số sinh học ở người bình thường. Cụ thể: Chỉ số Lactat máu (mmol/l) theo hằng số sinh học, trong yên tĩnh dao động trong khoảng 0.8 – 1.5, trong khi ở VĐV được xem là hồi phục hoàn toàn với Lactat máu (mmol/l) < 3.0. Điều này được lý giải do trạng thái căng thẳng tâm lý gây nên và cần được chú ý khi đánh giá, đặc biệt ở giai đoạn trước thi đấu.

### 2.2. Diễn biến hồi phục chức năng sinh hóa huyết học của VĐV Bắn súng trình độ cao khi thực hiện lượng vận động công suất trung bình tại các thời điểm khác nhau.

## Huấn luyện thể thao

Đánh giá diễn biến hồi phục chức năng sinh hóa huyết học của VĐV Bản súng trình độ cao khi thực hiện lượng vận động công suất trung bình tại các thời điểm khác nhau, kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

- Tại thời điểm sau khởi động ở vùng công suất trung bình, các chỉ số sinh hóa huyết học của VĐV đều không có sự biến đổi đáng kể so với thời điểm trước vận động. Các thông số đo được đều ở ngưỡng tối ưu theo giới hạn sinh lý bình thường của người Việt Nam.

- Tại thời điểm trong vận động ở vùng công suất trung bình, các chỉ số sinh hóa huyết học của VĐV biến đổi rất mạnh, cụ thể: Biến đổi nhiều nhất xảy ra ở chỉ số Ure (mg/dl) mức tăng lên tới sấp xỉ 98.50% so với thời điểm sau khởi động. Chỉ số Glucose tăng nhẹ, biến đổi theo chiều hướng giảm trong quá trình hoạt động, cơ thể huy động đường từ cơ quan dự trữ lớn nhất cơ thể - Gan và mức huy động này có thể duy trì trong thời gian tới 30 phút tùy theo từng hoạt động vận động và tùy lượng đường trong cơ thể VĐV ở thời điểm bắt đầu hoạt động. Thời gian hoạt động ở vùng công suất trung bình diễn ra trong khoảng 15 phút nên lượng đường thu được trong hoạt động vận động tăng nhẹ là hoàn toàn phù hợp với quy luật hoạt động chung. Đáng chú ý nhất trong các chỉ số sinh hóa huyết học là sự tăng mạnh của chỉ số Lactat máu (mmol/l), thông số đại diện cho năng lực yếm khí. Mức tăng của chỉ số Lactat máu trong hoạt động công suất trung bình tăng từ 106.79% tới 116.11% so với thời điểm sau khởi động và có thể đạt mức từ 4.46 tới 4.50mmol/l.

- Tại thời điểm 10 phút sau khi hoàn thành hoạt động vận động ở vùng công suất trung bình, đặc điểm kiểm tra các chỉ số sinh hóa huyết học của VĐV có sự biến đổi đáng kể, cụ thể: Chỉ số Ure hồi phục ít nhất và ở mức gần như không đổi so với thời điểm trong vận động ở vùng công suất trung bình, mức giảm nhỏ hơn 1%. Điều này hoàn toàn phù hợp với quy luật vận động bởi chỉ số Ure chỉ hồi phục sau khi cơ thể dừng vận động 12 giờ; Chỉ số Glucose hồi phục được khoảng 25% so với thời điểm sau khởi động; Chỉ số Lactat máu (mmol/l) hồi phục được khoảng 30 tới 32% so với thời điểm sau khởi động. Điều này phù hợp với quy luật vận động. Chỉ số Lactat máu chỉ tăng khi cơ thể hoạt động được khoảng 2 phút và bắt đầu hồi phục ở thời điểm 5 phút sau khi dừng hoạt động vận động.

- Tại thời điểm 24 giờ sau vận động ở vùng công suất trung bình, các chỉ số sinh hóa huyết học của VĐV đã hồi phục tương đối về trạng thái trước khi tiến hành vận động. Riêng chỉ số Lactat máu (mmol/l) vẫn còn cao hơn so với thời điểm trước khi tiến hành vận động. Đây cũng là nguyên nhân dẫn tới hiện tượng đau cơ sau hoạt động ở vùng công suất trung bình.

**Bảng 2. Diễn biến hồi phục chức năng sinh hóa huyết học của VĐV Bán sung trình độ cao khi thực hiện lượng vận động công suất trung bình tại các thời điểm khác nhau**

TT	Chỉ tiêu	Giới tính	Thời điểm kiểm tra											
			Sau khởi động			Trong vận động			10 phút sau vận động			24h sau vận động		
			$\bar{x}$	$\pm\sigma$	% biến đổi	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	% hồi phục	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	% hồi phục	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	% hồi phục
1	Ure (mg/dl)	Nam (n=10)	4.38	0.43	8.89	0.89	102.97	8.87	0.89	0.44	5.02	0.44	85.81	
		Nữ (n=04)	4.53	0.45	8.79	0.87	94.04	8.75	0.86	0.94	5.07	0.46	87.32	
2	Glucose (mmol/l)	Nam (n=10)	4.70	0.46	4.35	0.42	-7.45	4.40	0.45	14.29	4.51	0.57	45.71	
		Nữ (n=04)	4.75	0.47	4.43	0.45	-6.74	4.47	0.44	12.50	4.5	0.55	21.88	
3	Lactat máu (mmol/l)	Nam (n=10)	2.21	0.22	4.57	0.45	106.79	3.78	0.38	33.47	2.32	0.32	95.34	
		Nữ (n=04)	2.11	0.21	4.56	0.44	116.11	3.82	0.37	30.20	2.35	0.34	90.20	

**3. KẾT LUẬN**

Diễn biến hồi phục chức năng sinh hóa huyết học của VĐV Bản súng trình độ cao trong thực hiện lượng vận động ở vùng công suất trung bình cho thấy:

- Tại thời điểm trước vận động, các chỉ số sinh hóa huyết học của VĐV đều nằm trong giới hạn sinh học bình thường và tiếp cận ngưỡng tối ưu.

- Tại thời điểm sau khởi động, các chỉ số sinh hóa huyết học của VĐV đều không có sự biến đổi đáng kể so với thời điểm trước vận động.

- Tại thời điểm trong vận động, các chỉ số sinh hóa huyết học của VĐV biến đổi rất mạnh, đáng chú ý nhất là sự tăng mạnh của chỉ số Lactat máu.

- Tại thời điểm 10 phút sau khi hoàn thành lượng vận động, các chỉ số sinh hóa huyết học của VĐV có sự biến đổi đáng kể và phù hợp với quy luật vận động của cơ thể.

- Tại thời điểm 24 giờ sau vận động, các chỉ số sinh hóa huyết học của VĐV đã hồi phục tương đối về trạng thái trước khi tiến hành vận động. Riêng chỉ số Lactat máu (mmol/l) vẫn còn cao hơn so với thời điểm trước vận động. Đây chính là nguyên nhân dẫn tới hiện tượng đau cơ sau vận động ở VĐV.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái, Tạ Văn Vinh và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi*, NXB TDTT, Hà Nội.

2. Lưu Quang Hiệp (2000), *Y học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Đức Nhâm (2005), *Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái, chức năng, tổ chất thể lực của các VĐV bóng đá nam tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam lứa tuổi 16-19*, Luận án Tiến sỹ giáo dục học.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả đề tài nghiên cứu khoa học cấp bộ - Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch, chủ nhiệm: PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu và các cộng sự, tên đề tài: “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá khả năng hồi phục của vận động viên trình độ cao sau lượng vận động thể lực*”. Năm 2013.

**THỰC TRẠNG NĂNG LỰC CHÚ Ý CÓ CHỌN LỌC  
CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CẤP CAO, ĐỘI TUYỂN KARATE  
QUỐC GIA TRONG GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN CHUNG**

**THE CURRENT SITUATION OF SELECTIVE ATTENTION ABILITY OF  
ELITE ATHLETES IN THE NATIONAL KARATE TEAM DURING THE  
GENERAL TRAINING PERIOD**

**ThS. Giáp Thanh Thủy**

**Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội**

**Tóm tắt:** Bằng phương pháp sử dụng thiết bị hiện đại (hệ thống test tâm lý thể thao – Vienna Test System) cùng với các phương pháp thống kê, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá... nghiên cứu này đã xác định được thực trạng năng lực chú ý có chọn lọc của vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chung.

**Từ khóa:** Chú ý có chọn lọc, vận động viên cấp cao, Karate.

**Abstract:** By using modern equipment (the Vienna Test System for sport psychology) along with statistical methods and the development of evaluation criteria, this study identified the current status of selective attention ability among elite athletes of the national karate team during the general training period.

**Keywords:** Selective attention, high-level athletes, Karate.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Năng lực chú ý có chọn lọc trong thể thao là một quá trình chú ý tổng hợp nhằm xác định mục tiêu để thực hiện các thao tác kỹ chiến thuật ghi điểm. Đối với vận động viên karate, chú ý có chọn lọc vừa là kỹ năng, vừa là kỹ chiến thuật và có sự ảnh hưởng đến thành tích tập luyện thi đấu thể thao. Nhận thấy ý nghĩa và vai trò của chú ý có chọn lọc đối với thành tích của vận động viên karate, các nhà khoa học đã có những định hướng quan tâm nghiên cứu chuyên sâu. Đến nay, đã có một số công trình nghiên cứu liên quan, tuy nhiên đây là lần đầu tiên vấn đề này được nghiên cứu trên vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia bằng phương pháp sử dụng thiết bị công nghệ hiện đại và có khả năng số hóa cho kết quả chính xác và khách quan. Nhằm góp phần cung cấp thông tin đa dạng trong quá trình đánh giá trình độ vận động viên trong giai đoạn huấn luyện chung để từ đó có những điều chỉnh kịp thời nâng cao chất lượng hiệu quả huấn luyện chúng tôi xác định việc nghiên cứu thực trạng năng lực chú ý có chọn lọc của vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia là việc làm rất cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phương pháp toán học thống kê, các phương pháp phân tích tổng hợp và nghiên cứu tài liệu, để xác định thực trạng năng lực chú ý có chọn lọc, nghiên cứu này sử dụng Test RT-S4 trong hệ thống test Vienna... (Hệ thống test vienna mới nhất hiện nay có 12 nội dung cho phép đánh giá một cách khá toàn diện về tâm lý thể thao. Với mỗi nội dung bao gồm hệ thống các test cụ thể giúp xác định các tiêu chí đánh giá. Theo thuyết minh đề cương đã được phê duyệt, nhiệm vụ này sẽ ứng dụng hệ thống test vienna để đánh giá thực trạng tâm lý vận

## Huấn luyện thể thao

động viên qua 05 tiêu chí: Năng lực chú ý có chọn lọc; Quan sát và phối hợp tập trung chú ý; Phối hợp giữa chú ý và vận động cơ thể; Trạng thái tâm lý căng thẳng tối đa; Đặc điểm nhân cách... Tuy nhiên, trong quá trình đánh giá năng lực chú ý có chọn lọc của vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia, nghiên cứu sử dụng: Test RT-S4 (năng lực chú ý có chọn lọc): Yêu cầu: Vận động viên tập trung chú ý và đòi hỏi phải có sự lựa chọn khi phản ứng. Do đó, đòi hỏi vận động viên phải phản ứng đúng và nhanh nhất có thể. Trong dạng bài này thì các kích thích ví dụ như 1 chuỗi đèn vàng và đỏ, âm thanh và tổ hợp các kích thích này sẽ xuất hiện, đơn vị đo: mili giây - ms. Tổ hợp quan trọng mà VĐV phải phản ứng gồm 2 kích thích bằng hình ảnh (là nhìn thấy đồng thời cả đèn vàng và đèn đỏ). Sẽ xuất hiện phản ứng sai. Tối thiểu 9 kích thích trong phần luyện tập. Trong phần kiểm tra, tổng cộng có 48 kích thích trong đó có 16 kích thích yêu cầu VĐV phải phản ứng. Tổng thời gian (bao gồm cả hướng dẫn) là 9 phút.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Kết quả test RT-S4 (chú ý có chọn lọc) của vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chung

Để nghiên cứu vấn đề, chúng tôi đã tiến hành điều tra thu thập thông tin nghiên cứu bằng Test RT-S4 trong hệ thống Test Vienna. Đối tượng cung cấp thông tin bao gồm: 08 nữ và 10 nam vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia. Thời điểm thu thập thông tin từ tháng 5 năm 2021 khi vận động viên đang trong giai đoạn huấn luyện chung. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả Test RT-S4 (chú ý có chọn lọc) của vận động viên cấp cao đội tuyển karate quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chung**

Giới tính	Vận động viên	Thời gian chú ý (ms)	Tốc độ di chuyển chú ý (ms)	Đúng (%)		Bỏ lỡ (%)		Phản ứng sai (%)	Không hoàn toàn (%)
				Lần	%	Lần	%		
Nữ (n=8)	1	441	192	16	100	0	0	0	0
	2	430	132	15	93.75	1	6.25	0	0
	3	404	125	14	87.5	2	12.5	0	0
	4	598	203	16	100	0	0	0	0
	5	430	150	15	93.75	1	6.25	0	0
	6	311	206	16	100	0	0	0	0
	7	387	126	15	93.75	1	6.25	0	0
	8	455	184	16	100	0	0	0	0
	X	432.00	164.75	15.38	96.09	0.63	3.91	0.00	0.00
$\sigma$	80.73	35.15	0.74	4.65	0.74	0.65	0.00	0.00	
Nam (n=10)	1	548	148	16	100	0	0	0	0
	2	442	149	15	93.75	1	6.25	0	0
	3	405	199	16	100	0	0	0	0
	4	480	141	16	100	0	0	0	0
	5	396	95	16	100	0	0	0	0
	6	355	161	16	100	1	6.25	0	0
	7	606	171	16	100	0	0	0	0
	8	419	166	16	100	0	0	0	0

## Huấn luyện thể thao

Giới tính	Vận động viên	Thời gian chú ý (ms)	Tốc độ di chuyển chú ý (ms)	Đúng (%)		Bỏ lỡ (%)		Phản ứng sai (%)	Không hoàn toàn (%)
				Lần	%	Lần	%		
	9	521	264	15	93.75	1	6.25	0	0
	10	480	158	16	100	0	0	0	0
	X	465.20	165.20	15.80	98.75	0.30	1.88	0.00	0.00
	$\sigma$	77.07	43.56	0.42	2.64	0.48	0.02	0.00	0.00

Qua bảng 1 cho thấy: Không có vận động viên phản ứng sai và không hoàn toàn. Mỗi quá trình chú ý đều dẫn đến một kết quả phản ứng. Từ kết quả ban đầu cho phép chúng ta xác định các tiêu chí đánh giá thực trạng năng lực chú ý có chọn lọc cho vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chung. Cụ thể:

- Thời gian chú ý trung bình: của nữ là 432(ms) và nam là 465.2 (ms)
- Tốc độ di chuyển chú ý trung bình: của nữ là 164.75 (ms) và nam là 165.2 (ms)
- Phản ứng đúng trung bình: của nữ là 15.38 (%) và nam là 15.8 (%).
- Bỏ lỡ (không phản ứng) trung bình: của nữ là 0.63 (%) và nam là 0.3 (%).

### 2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thực trạng năng lực chú ý có chọn lọc cho vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia.

#### 2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá thực trạng năng lực chú ý có chọn lọc cho vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia

Trên cơ sở 04 tiêu chí như đã xác định, chúng tôi tiến hành sử dụng quy tắc 2 $\delta$  trên cơ sở kết quả của lần lập test thứ nhất. Đề tài sử dụng quy tắc 2 $\delta$  tiến hành nghiên cứu đánh giá kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu theo hệ thống Test

$< \bar{x} - 2\delta$	: Kém
$\bar{x} - 2\delta \rightarrow \bar{x} - \delta$	: Yếu
$\bar{x} - \delta \rightarrow \bar{x} + \delta$	: Trung bình
$\bar{x} + \delta \rightarrow \bar{x} + 2\delta$	: Khá
$> \bar{x} + 2\delta$	: Giỏi

Lưu ý, với Test tính bằng đơn vị thời gian (những test thành tích càng nhỏ càng tốt) thì cách phân loại theo hướng ngược lại, do thời gian hoàn thành cự ly vận động càng ít chứng tỏ năng lực vận động càng tốt. Ví dụ:

$> \bar{x} + 2\delta$	: Kém
$\bar{x} + \delta \rightarrow \bar{x} + 2\delta$	: Yếu
$\bar{x} + \delta \rightarrow \bar{x} - \delta$	: Trung bình
$\bar{x} - 2\delta \rightarrow \bar{x} - \delta$	: Khá
$< \bar{x} - 2\delta$	: Giỏi

Kết quả được trình bày ở bảng 2

## Huấn luyện thể thao

**Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại năng lực chú ý có chọn lọc cho vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chung**

Vận động viên	Tiêu chí	Tiêu chuẩn phân loại				
		Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
Nữ (n=8)	Thời gian chú ý (ms)	>593.46	593.45-512.73	512.72-351.27	351.26-270.54	<270.53
	Tốc độ chú ý (ms)	>235.05	235.04-199.9	199.89-129.6	129.59-94.45	<94.44
	Phản ứng đúng (%)	<86.79	86.8-91.44	91.45-100.74	100.75-105.39	>105.4
	Bỏ lỡ (%)	<2.61	2.62-3.26	3.27-4.56	4.57-5.21	>5.22
Nam (n=10)	Thời gian chú ý (ms)	>619.34	619.33-542.27	542.26-388.13	388.12-311.06	<311.05
	Tốc độ chú ý (ms)	>252.32	252.31-208.76	208.75-121.64	121.63-78.08	<78.07
	Phản ứng đúng (%)	<93.47	93.48-96.11	96.12-101.39	101.4-104.03	>104.04
	Bỏ lỡ (%)	<1.84	1.85-1.86	1.87-1.9	1.91-1.92	>1.93

### 2.2.2. Xây dựng điểm tiêu chuẩn phân loại đánh giá năng lực chú ý có chọn lọc cho vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia.

Chúng tôi tiến hành xây dựng điểm tiêu chuẩn theo thang độ C ở lần lập test thứ nhất gồm:  $C=5+2Z$ , với các test có thành tích nghịch (thành tích càng nhỏ càng tốt) thì đổi dấu công thức  $C=5-2Z$ .

**Bảng 3. Thang điểm tiêu chuẩn đánh giá năng lực chú ý có chọn lọc cho vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chung**

Tiêu chí	Thang điểm tiêu chuẩn									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Nữ vận động viên</b>										
Thời gian chú ý (ms)	593.46	553.10	512.73	472.37	432.00	391.64	351.27	310.91	270.54	230.18
Tốc độ chú ý (ms)	235.05	217.48	199.90	182.33	164.75	147.18	129.60	112.03	94.45	76.88
Phản ứng đúng (%)	86.79	89.12	91.44	93.77	96.09	98.42	100.74	103.07	105.39	107.72
Bỏ lỡ (%)	2.61	2.94	3.26	3.59	3.91	4.24	4.56	4.89	5.21	5.54
<b>Nam vận động viên</b>										

### Huấn luyện thể thao

Thời gian chú ý (ms)	619.34	580.81	542.27	503.74	465.20	426.67	388.13	349.60	311.06	272.53
Tốc độ chú ý (ms)	252.32	230.54	208.76	186.98	165.20	143.42	121.64	99.86	78.08	56.30
Phản ứng đúng (%)	93.47	94.79	96.11	97.43	98.75	100.07	101.39	102.71	104.03	105.35
Bỏ lỡ (%)	1.84	1.85	1.86	1.87	1.88	1.89	1.90	1.91	1.92	1.93

#### 2.2.3. Bảng điểm tổng hợp xếp loại năng lực chú ý có chọn lọc cho vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia.

Để xác định điểm tổng hợp, đề tài sử dụng công thức tính khoảng cách xếp loại

$$\text{Điểm khoảng cách} = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{5}$$

**Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp xếp loại năng lực chú ý có chọn lọc cho vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia**

Xếp loại	Điểm tổng hợp xếp loại năng lực chú ý có chọn lọc (tổng điểm tối đa là 40)				
	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
Nữ	>33	26-33	19 - 25	12 - 18	<12
Nam	>33	26-33	19 - 25	12 - 18	<12

#### 2.3. Đánh giá thực trạng năng lực chú ý có chọn lọc cho vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia.

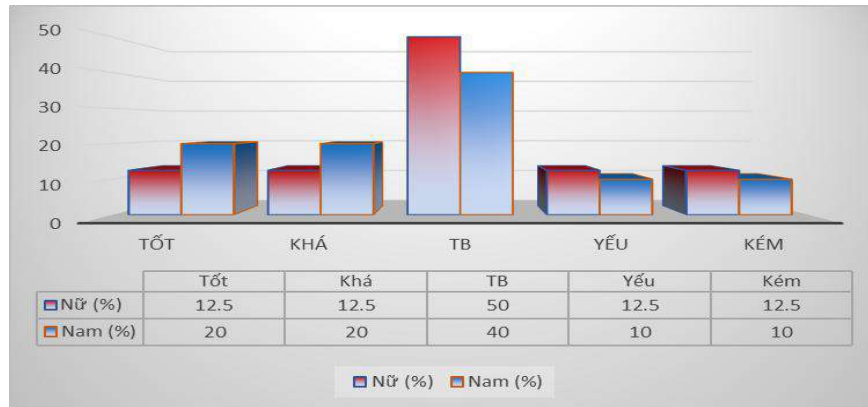
Trên cơ sở bảng điểm tổng hợp, chúng tôi tiến hành đánh giá xếp loại năng lực chú ý có chọn lọc cho vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chung. Kết quả trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Xếp loại đánh giá thực trạng năng lực chú ý có chọn lọc cho vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chung**

Hạng cân	Tốt		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
	$m_i$	%	$m_i$	%	$m_i$	%	$m_i$	%	$m_i$	%
Nữ (n=8)	1	12.5	1	12.5	4	50	1	12.5	1	12.5
Nam (n=10)	2	20	2	20	4	40	1	10	1	10

Qua bảng 5 cho thấy: Thực trạng năng lực chú ý có chọn lọc của vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chung còn vận động viên xếp loại yếu và kém. Xếp loại tốt và khá có tỉ lệ chưa cao. Tỉ lệ vận động viên nữ xếp loại trung bình là 50% và nam là 40%. Xem thêm biểu đồ 1.

## Huấn luyện thể thao



**Biểu đồ 1. Thực trạng năng lực chú ý có chọn lọc của vận động viên cấp cao đội tuyển karate quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chung**

### 3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu này đã xác định được test RT-S4 và 04 tiêu chí, đồng thời đã thu thập thông tin nghiên cứu về thực trạng năng lực chú ý có chọn lọc của vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chung (bảng 1).

- Bước đầu xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá năng lực chú ý có chọn lọc cho vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chung (bảng 2 và 3).

- Nghiên cứu này cũng đã xác định được điểm tổng hợp để xếp loại thực trạng năng lực chú ý có chọn lọc cho vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chung (bảng 4).

- Trên cơ sở các kết quả nghiên cứu, đã xác định được thực trạng năng lực chú ý có chọn lọc cho vận động viên cấp cao, đội tuyển karate quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chung (bảng 5 và biểu đồ 1).

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Phạm Thị Thanh Hương (2015), “Stress trong thể thao”, Luận án tiến sĩ tâm lý học, Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam.
3. Nguyễn Thành Khải (2000), *Stress trong quản lý*, Luận án Tiến sĩ khoa học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
4. Đặng Thị Hồng Nhung (2015), *Ứng dụng hệ thống các giải pháp khoa học trong đào tạo vận động viên cấp cao môn Taekwondo và Karate-do*. Đề tài khoa học cấp Bộ, Bộ văn hóa Thể thao và Du lịch.
5. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương (2011), *Stress trong hoạt động thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ nhiệm vụ thường xuyên, tác giả: Trần Tuấn Hiếu, tên nhiệm vụ: “*Ứng dụng hệ thống test tâm lý (hệ thống test viên) đánh giá diễn biến tâm lý vận động viên cấp cao môn Karate*”, bảo vệ tại Viện Khoa học Thể dục Thể thao, năm 2021.

**THỰC TRẠNG KỸ THUẬT PHÁT BÓNG  
CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 15 – 16  
CÂU LẠC BỘ BÓNG CHUYỀN KINH BẮC TỈNH BẮC NINH**  
**THE CURRENT SITUATION OF SERVING TECHNIQUES OF FEMALE  
ATHLETES AGED 15-16 AT THE KINH BAC VOLLEYBALL CLUB IN  
BAC NINH PROVINCE**

**TS. Nguyễn Ngọc Khôi, ThS. Đàm Thế Hưng**  
**Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh**

**Tóm tắt:** Đánh giá thực trạng kỹ thuật phát bóng (KTPB) của nữ vận động viên (VĐV) lứa tuổi 15 - 16 Câu lạc bộ (CLB) Bóng chuyền Kinh Bắc tỉnh Bắc Ninh qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá KTPB của nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 CLB Bóng chuyền Kinh Bắc tỉnh Bắc Ninh, đồng thời đánh giá thực trạng kỹ thuật phát bóng cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Thực trạng; kỹ thuật phát bóng; nữ vận động viên; lứa tuổi 15 – 16; Câu lạc bộ bóng chuyền Kinh Bắc; tỉnh Bắc Ninh.

**Abstract:** Assessing the current status of serving techniques of female athletes aged 15-16 at the Kinh Bac Volleyball Club in Bac Ninh Province throughout the training phases is essential. The research process involves selecting tests to evaluate the serving techniques of female athletes aged 15-16 at the Kinh Bac Volleyball Club in Bac Ninh Province, and simultaneously assessing the reality of the serving techniques for the study subjects.

**Keywords:** Current situation; serving techniques; female athletes; aged 15–16; Kinh Bac Volleyball Club; Bac Ninh Province.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Năm 2017 việc Bắc Ninh thành lập Trung tâm Đào tạo Bóng chuyền tỉnh và ra mắt đội Bóng chuyền nữ Kinh Bắc là một trong những sự kiện thể thao nổi bật nhất của Tỉnh cũng như “Làng Bóng chuyền” trong nước. Câu lạc bộ Kinh Bắc đã luôn có định hướng rõ ràng, cùng với sự quan tâm của lãnh đạo tỉnh, việc đào tạo các đội kế cận như đội nữ trẻ, đội nữ năng khiếu... luôn được đầu tư đúng hướng. Việc áp dụng khoa học kỹ thuật cùng với những giáo án được bạn huấn luyện đúc kết đã giúp đội bóng rút ngắn được thời gian đồng thời nâng cao được kỹ thuật chuyên môn... Do đó, việc đánh giá thực trạng KTPB của nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 CLB Bóng chuyền Kinh Bắc tỉnh Bắc Ninh sẽ giúp cho công tác huấn luyện VĐV đạt được thành tốt hơn trong tập luyện cũng như thi đấu.

Gần đây đã có một số công trình nghiên cứu về môn Bóng chuyền của các tác giả như: Nguyễn Thành Lâm, Phan Hồng Minh, Trần Đức Phần (1997); Đinh Văn Lãm (1994, 1999); Nguyễn Ngọc Sự (2002)..

## Huấn luyện thể thao

Xuất phát từ những lý do trên, với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển của đội bóng quê hương, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Thực trạng KTPB của nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 CLB BC KB tỉnh Bắc Ninh.

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.

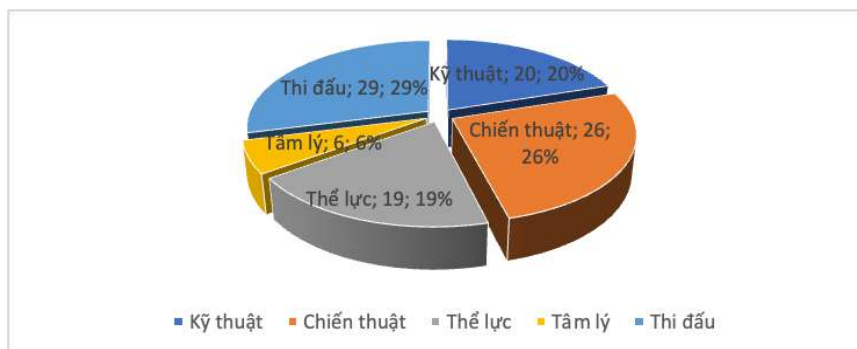
## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Thực trạng về chương trình huấn luyện của CLB Bóng chuyền Kinh Bắc Tỉnh Bắc Ninh

Chương trình huấn luyện của đội đã được xây dựng dựa trên cấu trúc của mô hình một đội bóng và đảm bảo các mặt: Đặc điểm của giải trẻ mà đội tham gia hàng năm; Điều tra cơ bản tình hình các đội bóng tham gia giải trẻ. Đối với KTPB thì Ban huấn luyện đã quan tâm và bố trí tập kỹ thuật này vào thời gian cuối tuần, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi từ 30 – 60 phút. Chương trình huấn luyện của đội bóng trẻ câu lạc bộ Kinh Bắc Tỉnh Bắc Ninh. Kết quả được trình bày và biểu đồ 1.

**Bảng 1. Chương trình huấn luyện của đội bóng chuyền trẻ câu lạc bộ Bóng chuyền Kinh Bắc Tỉnh Bắc Ninh**

TT	Nội dung huấn luyện	Tỷ lệ phân bổ trong chu kỳ tuần (%)
1	Kỹ thuật	20
2	Chiến thuật	26
3	Thể lực	19
4	Tâm lý	6
5	Thi đấu	29



**Biểu đồ 1. Tỷ lệ phân bổ trong chu kỳ tuần (%) các nội dung huấn luyện cho nữ VĐV bóng chuyền trẻ lứa tuổi 15-16**

Qua bảng 1 và biểu đồ 1 cho thấy: Chương trình huấn luyện của đội bóng với sự phân chia thời gian cho các nội dung là phù hợp với thực tế và lý thuyết, cũng như xu hướng huấn luyện của Bóng chuyền hiện đại.

### 2.2. Lựa chọn test đánh giá KTPB của nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 CLB Bóng chuyền Kinh Bắc tỉnh Bắc Ninh

## Huấn luyện thể thao

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 02 test đánh giá KTPB của nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 CLB Bóng chuyền Kinh Bắc tỉnh Bắc Ninh và tiến hành phỏng vấn 25 HLV, chuyên gia, trọng tài... môn Bóng chuyền. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả phát bóng cho nữ VĐV bóng chuyền trẻ lứa tuổi 15-16 (n = 25)**

TT	Các test đánh giá	Mức độ đồng ý (%)					Giá trị	
		5	4	3	2	1	mean	sd
1	Nhảy phát bóng mạnh (s)	24	1	0	0	0	4.96	0.16
2	Phát bóng vào ô (số quả)	22	3	0	0	0	4.88	0.27

Qua bảng 2 cho thấy: Đa số ý kiến trả lời đều nằm ở mức ở phương án “Rất đồng ý” là 24 chiếm 96.0%; phương án “Đồng ý” là 1 chiếm tỷ lệ 4.0%; còn lại các phương án khác chiếm tỷ lệ 0%. Điểm trung bình (mean) của các test phỏng vấn có điểm cao nhất là 4.96 điểm và thấp nhất là 4.88 điểm. So sánh điểm trung bình theo thang đo Likert thì đều nằm trong khoảng từ 4.21 - 5.00: rất đồng ý. Như vậy, đa số các ý kiến phỏng vấn đều lựa chọn 2 test đánh giá hiệu quả phát bóng cho nữ VĐV bóng chuyền trẻ lứa tuổi 15-16 CLB Kinh Bắc Tỉnh Bắc Ninh.

### 2.3. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá KTPB của nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 CLB Bóng chuyền Kinh Bắc tỉnh Bắc Ninh

Để phân loại trình độ KTPB của nữ VĐV Bóng chuyền trẻ lứa tuổi 15 - 16 CLB Bóng chuyền Kinh Bắc tỉnh Bắc Ninh đề tài sử dụng phương pháp 2đ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra đối tượng kiểm tra gồm: (18 VĐV). Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Tiêu chuẩn xếp loại hiệu quả phát bóng cho nữ VĐV lứa tuổi 15-16 Câu lạc bộ Bóng chuyền Kinh Bắc Tỉnh Bắc Ninh**

TT	Test	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Nhảy phát bóng mạnh (s)	>1.02	1.01-0.97	0.96-0.87	0.86-0.82	<0.81
2	Phát bóng vào ô (số quả)	<5	5-6	7-9	10-11	>11

Qua bảng 3 để xác định test theo từng test trình độ KTPB của nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 của VĐV nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 2: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá KTPB của nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 CLB Bóng chuyền Kinh Bắc tỉnh Bắc Ninh. Trong quá trình nghiên cứu, việc tiến hành kiểm tra sự phạm được tiến hành định kỳ trên 20 nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 Câu lạc bộ Kinh Bắc Tỉnh Bắc Ninh theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

## Huấn luyện thể thao

**Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá hiệu quả phát bóng**

TT	Test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Nhảy phát bóng mạnh (s)	1.02	1.00	0.97	0.95	0.92	0.90	0.87	0.85	0.82	0.80
2	Phát bóng vào ô (số quả)	5	6	7	7	8	8	9	10	11	11

### 2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình KTPB của nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 CLB Bóng chuyên Kinh Bắc tỉnh Bắc Ninh

Qua kết quả tại bảng 3 và 4 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình KTPB của nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 CLB Bóng chuyên Kinh Bắc tỉnh Bắc Ninh theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 5.

**Bảng 5. Tiêu chuẩn tổng hợp điểm xếp loại đánh giá hiệu quả phát bóng**

Xếp loại	Tổng điểm đạt được (tổng điểm tối đa là 20)
Tốt	$\geq 18$
Khá	14 - 17
Trung bình	10 - 13
Yếu	8 - 9
Kém	$< 7$

Qua bảng 5 cho thấy: Để đạt được tổng điểm của một loại nào đó, không nhất thiết phải đạt được số điểm từng chỉ tiêu, test như từng tiêu chuẩn loại đó - có thể lấy điểm đạt cao của test này bù cho điểm đạt thấp của test khác, sao cho tổng điểm đạt được nằm trong khoảng xác định của bảng phân loại tổng hợp, với điều kiện không có hơn 1 nội dung ở mức độ yếu và kém.

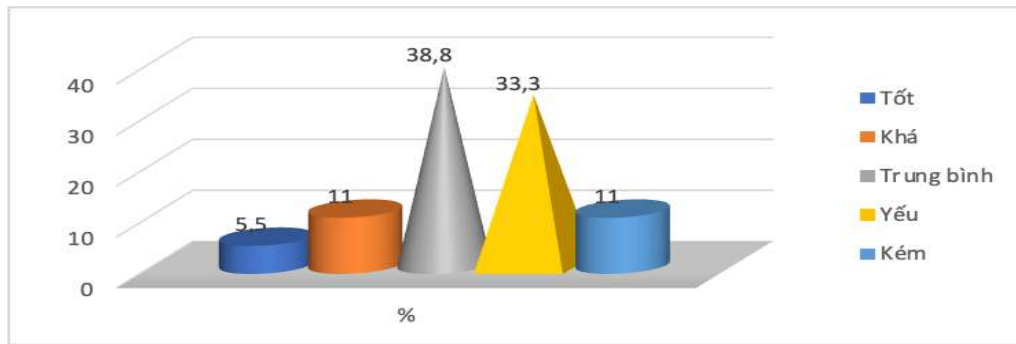
### 2.5. Thực trạng KTPB của nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 CLB Bóng chuyên Kinh Bắc tỉnh Bắc Ninh

Nhằm tìm hiểu thực trạng phát bóng của nữ VĐV lứa tuổi 15-16 của CLB Bóng chuyên Kinh Bắc Tỉnh Bắc Ninh, đề tài đã dùng 2 test đã chọn để kiểm tra đánh giá, sau đó đối chiếu với tiêu chuẩn tổng hợp cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 6 và biểu đồ 2.

**Bảng 6. Thực trạng kết quả xếp loại phát bóng của nữ VĐV lứa tuổi 15-16 của CLB Bóng chuyên Kinh Bắc Tỉnh Bắc Ninh (n = 18)**

Xếp loại	n	Tỷ lệ %
Tốt	1	5.5
Khá	2	11.0
Trung bình	7	38.8
Yếu	6	33.3
Kém	2	11.0

## Huấn luyện thể thao



**Biểu đồ 2. Tỷ lệ xếp loại phát bóng của nữ VĐV lứa tuổi 15-16 của CLB Bóng chuyền Kinh Bắc Tỉnh Bắc Ninh**

Qua bảng 6 cho thấy: Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả phát bóng đạt được ở các test không đều. Khi so sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp đã được xây dựng cho thấy, số VĐV loại trung bình và yếu chiếm tỷ lệ cao tới 38.8% và 33.3%, còn tỷ lệ VĐV xếp loại tốt, khá chiếm tỷ lệ thấp với 5.5% và 11.0%.

### 3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 02 test, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại KTPB của nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 CLB Bóng chuyền Kinh Bắc tỉnh Bắc Ninh gồm:

- + Test 1: Nhảy phát bóng mạnh (s);
- + Test 2: Phát bóng vào ô (số quả).

- Thực trạng cho thấy: hiệu quả phát bóng của nữ VĐV lứa tuổi 15-16 của CLB Bóng chuyền Kinh Bắc Tỉnh Bắc Ninh đạt được ở các test không đều, số VĐV loại trung bình và yếu chiếm tỷ lệ cao tới 38.8% và 33.3%, còn tỷ lệ VĐV xếp loại tốt, khá chiếm tỷ lệ thấp với 5.5% và 11.0%.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Hyrosi Toyoda - "*Lý thuyết huấn luyện Bóng chuyền của Nhật*" - Bản tin KHKT TĐTT, chuyên đề Bóng chuyền - Viện KH TĐTT - Hà Nội 1980.
3. Đinh Văn Lãm, Phạm Thế Vượng, Đàm Chính Thống (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Tô Xuân Thục (2014) *Xác định quan hệ tổ chất sức mạnh với kỹ thuật nhảy phát bóng, nhảy chuyền bóng trong bóng chuyền*, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả luận văn thạc sĩ Giáo dục học (2023): "*Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả phát bóng cho nữ VĐV Bóng chuyền trẻ lứa tuổi 15 - 16 CLB Bóng chuyền Kinh Bắc tỉnh Bắc Ninh*". Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

# ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT GIAO BÓNG CHO NAM THÀNH VIÊN CÂU LẠC BỘ QUẦN VỢT BÌNH MINH, LAM SƠN, THANH HÓA

## EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF EXERCISES AIMED AT IMPROVING THE SERVING TECHNIQUE OF MALE MEMBERS OF BINH MINH TENNIS CLUB, LAM SON, THANH HOA

ThS. Phạm Văn Quý, CN. Đặng Thành Đạt  
Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, đề tài tiến hành lựa chọn được 03 test đánh giá và 18 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giao bóng cho nam thành viên câu lạc bộ Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa. Qua quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật giao bóng cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập; Quần vợt; Kỹ thuật giao bóng; Câu lạc bộ Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa.

**Abstract:** Based on theoretical and practical research, the research has selected 3 evaluation tests and 18 exercises to apply in practice to improve the effectiveness of serving techniques for male members of Binh Minh Tennis Club, Lam Son, Thanh Hoa. Through the experimental process, the selected exercises have brought about clear results in improving the effectiveness of serving techniques for the research subjects.

**Keywords:** Exercises; Tennis; Serving techniques; Binh Minh Tennis Club, Lam Son, Thanh Hoa.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quần vợt là một môn thể thao đối kháng với nhiều kỹ thuật phong phú và đa dạng. Để thi đấu hiệu quả, các vận động viên (VĐV) cần có trình độ kỹ thuật tốt, bên cạnh các yếu tố về thể lực, chiến thuật và tâm lý. Các kỹ thuật chính trong Quần vợt được chia thành kỹ thuật của tay và kỹ thuật của chân. Trong đó, kỹ thuật của tay bao gồm đánh bóng xoáy lên, xoáy xuống thuận tay, đánh bóng xoáy lên, xoáy xuống trái tay, vô lê và giao bóng.

Giao bóng là một kỹ thuật rất quan trọng đối với mỗi VĐV Quần vợt trước khi vào các lần, pha đánh bóng tiếp theo. Nếu sử dụng tốt kỹ thuật này, có thể được coi là một vũ khí tấn công lợi hại, cho phép người chơi giành điểm trực tiếp hoặc tạo lợi thế để kết thúc đường bóng tiếp theo. Khi giao bóng, người chơi có quyền chủ động chọn vị trí, hướng bóng và kiểu giao bóng phù hợp với ý đồ của mình mà không bị đối phương cản trở.

Qua quan sát các buổi tập của Câu lạc bộ (CLB) Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa, có thể thấy các thành viên có kỹ thuật, chiến thuật và thể lực tương đối tốt. Tuy nhiên, kỹ thuật giao bóng của họ còn nhiều hạn chế, chưa đạt hiệu quả cao, với các lỗi phổ biến như động tác chưa chính xác, độ chuẩn thấp và lực phát bóng yếu. Nguyên nhân chính được xác định là do CLB chưa có được các bài tập thực sự khoa học và phù

## Huấn luyện thể thao

hợp với trình độ cũng như điều kiện thực tế của các thành viên trong CLB và còn phụ thuộc vào hiệu yếu tố khác.

Xuất phát từ những lý do nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao trình độ kỹ thuật giao bóng cho nam thành viên CLB Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa*”.

*Phương pháp nghiên cứu:* Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

*Khách thể nghiên cứu:* 12 nam thành viên CLB Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa lứa tuổi từ 25 – 35.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá kỹ thuật giao bóng của đối tượng nghiên cứu

#### 2.1.1. Lựa chọn test

Từ những cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua tổng hợp và lựa chọn được 4 test thường được sử dụng trong kiểm tra, đánh giá kỹ thuật giao bóng cho VĐV quần vợt. Để lựa chọn được những test một cách khách quan, khoa học và phù hợp nhất với đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên (HLV). Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật giao bóng cho đối tượng nghiên cứu (n=30)**

TT	Test	Kết quả phỏng vấn							
		Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	8	44.44	5	27.78	2	11.11	3	16.67
2	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	30	100.0	-	0.00	-	0.00	-	0.00
3	Giao bóng chéo sân vào ô 10 quả (số quả vào ô)	30	100.0	-	0.00	-	0.00	-	0.00
4	Giao bóng vào các điểm khác nhau 20 quả (số quả vào ô)	22	81.48	3	11.11	1	3.70	1	3.70

Qua bảng 1 chúng tôi đã lựa chọn những test có tỷ lệ đồng ý cao từ 80.00% trở lên ở mức độ rất quan trọng để áp dụng đánh giá kỹ thuật giao bóng của nam thành viên CLB Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa (đối tượng nghiên cứu). Đó là các test: 2, 3, 4.

#### 2.1.2. Xác định tính thông báo của các test

## Huấn luyện thể thao

Để xác định tính thông báo của các test, đề tài tiến hành kiểm tra sơ bộ trên 12 nam thành viên CLB ở 03 test đã lựa chọn để xác định hệ số tương quan giữa kết quả lập test với thành tích giao bóng. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn (n= 12)**

TT	Test	r	p
1	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	0.854	<0.05
2	Giao bóng chéo sân vào ô 10 quả (số quả vào ô)	0.826	<0.05
3	Giao bóng vào các điểm khác nhau 20 quả (số quả vào ô)	0.847	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy, cả 03 test đã lựa chọn ở đối tượng nghiên cứu đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo ( $|r| > |0.7|$  với  $P < 0.05$ ) có thể ứng dụng trong thực tiễn để đánh giá trình độ kỹ thuật giao bóng cho đối tượng nghiên cứu.

### 2.1.3. Xác định độ tin cậy của các test

Để xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ kỹ thuật giao bóng của nam thành viên CLB Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa, đề tài sử dụng phương pháp retest (test lặp lại). Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn (n= 12)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		r
		Lần 1	Lần 2	
1	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	17.42±1.45	17.48±1.56	0.862
2	Giao bóng chéo sân vào ô 10 quả (số quả vào ô)	6.12±2.24	6.28±2.35	0.874
3	Giao bóng vào các điểm khác nhau 20 quả (số quả vào ô)	12.06±2.87	12.14±1.95	0.859

Qua bảng 3 cho thấy: Cả 03 test đã qua kiểm tra tính thông báo đều thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao ( $r > 0.800$  với  $P < 0.05$ ), cho phép sử dụng trong thực tiễn để đánh giá trình độ kỹ thuật giao bóng cho nam thành viên CLB Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa.

Như vậy, qua các bước nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 3 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ kỹ thuật giao bóng của đối tượng nghiên cứu.

## 2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giao bóng cho nam thành viên CLB Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa

### 2.2.1. Lựa chọn bài tập

Qua nghiên cứu tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đề tài đã lựa chọn được hệ thống gồm 24 bài tập phát triển có tác dụng trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật giao bóng cho đối tượng nghiên cứu. Để đảm bảo tính khoa học và khách quan trong việc lựa chọn bài tập, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 30 giáo viên, HLV trên địa bàn Tỉnh Thanh Hóa có chuyên môn về huấn luyện, giảng dạy môn Quần vợt và các huấn luyện viên, giảng viên Trường ĐHSPTD Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập (n = 30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Co tay xà đơn	26	86.67	3	10	1	3.33
2	Cầm tạ đơn gập duỗi cổ tay	27	90	3	10	0	0
3	Nằm xấp chống đẩy	24	80	4	13.33	2	6.67
4	Nằm ngửa gập bụng	27	90	3	10	0	0
5	Ném bóng nhồi 1.5kg đi xa	28	93.33	2	6.67	0	0
6	Bật với bằng	28	93.33	2	6.67	0	0
7	Nhảy dây	11	36.67	11	36.67	8	26.67
8	Mô phỏng kỹ thuật giao bóng nhiều lần	25	83.33	4	13.33	1	3.33
9	Tung bóng lên làm động tác vươn cao bắt bóng	9	30	12	40	9	30
10	Từ vạch giới hạn giao bóng thẳng qua lưới	24	80	5	16.67	1	3.33
11	Từ vạch giới hạn giao bóng vào ô quy định	28	93.33	2	6.67	0	0
12	Từ vạch giới hạn giao bóng xoáy lên vào nửa sau ô giao bóng	28	93.33	2	6.67	0	0
13	Từ vạch giới hạn giao bóng xoáy ngang ra đường biên	26	86.67	3	10	1	3.33
14	Giao bóng vào trường	26	86.67	2	6.67	2	6.67
15	Thực hiện giao bóng kết hợp với di chuyển đánh bóng thuận tay	27	90	2	6.67	1	3.33
16	Thực hiện giao bóng kết hợp với di chuyển đánh bóng trái tay	28	93.33	2	6.67	0	0
17	Từ vạch giới hạn giao bóng vào các điểm khác nhau trong ô giao bóng	27	90	2	6.67	1	3.33
18	Giao bóng kết hợp với di chuyển lên lưới đánh bóng	27	90	2	6.67	1	3.33
19	Trò chơi vận động	28	93.33	2	6.67	0	0
20	Bài tập thi đấu	27	90	2	6.67	1	3.33

Qua bảng 4 cho thấy, theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chúng tôi lựa chọn được 18/20 bài tập có kiến phỏng vấn tán thành trên 80% ở mức rất quan trọng để ứng dụng vào thực

## Huấn luyện thể thao

tiền huấn luyện nhằm nâng cao trình độ kỹ thuật giao bóng cho nam thành viên CLB Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa, đó là các bài tập được in đậm trên bảng.

### 2.2.2 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập

#### \* Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Trước thực nghiệm, tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn để đánh giá so sánh trình độ kỹ thuật giao bóng giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm TN (n = 6)	Nhóm ĐC (n = 6)		
1	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	17.44±1.45	17.43±1.67	1.025	>0.05
2	Giao bóng chéo sân vào ô 10 quả (số quả vào ô)	6.13±2.29	6.12±2.44	1.147	>0.05
3	Giao bóng vào các điểm khác nhau 20 quả (số quả vào ô)	12.11±2.87	12.07±3.16	1.152	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ . Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ kỹ thuật giao bóng của 2 nhóm là tương đương nhau.

#### \* Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

Sau 6 tuần thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ kỹ thuật giao bóng của 2 nhóm bằng các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm TN (n = 6)	Nhóm ĐC (n = 6)		
1	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	18.02±1.22	20.47±1.16	3.584	<0.05
2	Giao bóng chéo sân vào ô 10 quả (số quả vào ô)	6.84±2.13	8.21±1.08	4.147	<0.05
3	Giao bóng vào các điểm khác nhau 20 quả (số quả vào ô)	13.04±2.36	15.85±2.17	4.065	<0.05

Từ bảng 6 cho thấy: Các nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả giao bóng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có khác biệt rõ với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Điều này khẳng định, việc ứng dụng các bài tập mà đề tài lựa chọn vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao trình độ kỹ thuật giao bóng cho nam thành viên CLB Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, đề tài tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng về kỹ thuật giao bóng của đối tượng nghiên cứu sau quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 7 và biểu đồ 1.

**Bảng 7. Nhịp tăng trưởng qua các test đánh kỹ thuật giao bóng đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		W%
		Trước TN	Sau TN	
<b>Nhóm đối chứng (n=6)</b>				
1	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	17.44±1.45	18.02±1.22	3.27
2	Giao bóng chéo sân vào ô 10 quả (số quả vào ô)	6.13±2.29	6.84±2.13	10.95
3	Giao bóng vào các điểm khác nhau 20 quả (số quả vào ô)	12.11±2.87	13.04±2.36	7.40
<b>W tổng</b>		-	-	<b>21.62</b>
<b>Nhóm thực nghiệm (n=6)</b>				
1	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	17.43±1.67	20.47±1.16	16.04
2	Giao bóng chéo sân vào ô 10 quả (số quả vào ô)	6.12±2.44	8.21±1.08	15.95
3	Giao bóng vào các điểm khác nhau 20 quả (số quả vào ô)	12.07±3.16	15.85±2.17	27.08
<b>W tổng</b>		-	-	<b>59.07</b>

Qua bảng cho thấy diễn biến thành tích đạt được của cả 03 test nhằm kiểm tra, đánh giá kỹ thuật giao bóng của nhóm thực nghiệm là hơn hẳn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm (59.07%) cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng (21.62%). Như vậy có thể khẳng định rằng hệ thống bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao trình độ kỹ thuật giao bóng cho nam thành viên CLB Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa.

### 3. KẾT LUẬN

- Qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 3 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cao để kiểm tra, đánh giá trình độ kỹ thuật giao bóng của nam thành viên CLB Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa.

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao trình độ kỹ thuật giao bóng của nam thành viên CLB Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa. Sau quá trình thực nghiệm, trình độ kỹ thuật giao bóng của nam thành viên CLB Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa đã được nâng lên rõ rệt, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Thị Đông (2013) *Giáo trình Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

### **Huấn luyện thể thao**

2. Nguyễn Duy Quyết (2020), “*Phương pháp nghiên cứu khoa học*”, NXB TĐTT Hà Nội.

3. Nguyễn Đức Văn (2008), “*Phương pháp thống kê TĐTT*”, NXB TĐTT Hà Nội.

4. Trần Văn Vinh (2002), “*Giáo trình Quần vợt*”, NXB TĐTT.

5. Vũ Như Ý (2001), “*Nguyên lý kỹ thuật Quần vợt*”, NXB TĐTT.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích dẫn từ Khóa luận tốt nghiệp (2025): “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giao bóng cho nam thành viên Câu lạc bộ Quần vợt Bình Minh, Lam Sơn, Thanh Hóa*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

**LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ  
KỸ THUẬT CỬ GIẬT MÔN CỬ TẠ CHO SINH VIÊN  
NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC  
THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH**

**SELECTION OF EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF  
THE SNATCH TECHNIQUE IN WEIGHTLIFTING FOR STUDENTS  
MAJORING IN SPORTS COACHING AT BAC NINH SPORTS UNIVERSITY**

**TS. Vũ Quỳnh Như  
Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu trong lĩnh vực thể dục thể thao, chúng tôi lựa chọn được 28 bài tập và 04 test đánh giá hiệu quả bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật cử giật môn Cử tạ cho sinh viên ngành Huấn luyện thể thao trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh. Thông qua 45 giáo án thực nghiệm sư phạm cho thấy, 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 nâng cao hiệu quả kỹ thuật cử giật môn Cử tạ cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập bổ trợ kỹ thuật cử giật, Cử tạ, sinh viên, ngành Huấn luyện thể thao, Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh.

**Abstract:** Using research methods in the field of physical education and sports, we selected 28 exercises and 4 tests to evaluate the effectiveness of supplementary exercises aimed at improving the snatch technique in weightlifting for students majoring in Sports Coaching at Bac Ninh University of Physical Education and Sports. Through 45 pedagogical experimental lesson plans, the test results of the experimental and control groups showed a significant difference, with the experimental group performing better than the control group ( $P < 0.05$ ). This indicates that the selected exercises initially had a positive effect on improving the snatch technique in weightlifting for the study subjects.

**Keywords:** Supplementary exercises for snatch techniques, Weightlifting, students, Sports Training Department, Bac Ninh sports university of Viet Nam.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Cử tạ có rất nhiều phương thức khác nhau. Phạm vi của nó cũng rất rộng, không chịu ảnh hưởng của sân bãi và dụng cụ. Ở nông thôn có thể là hình thức nâng đá nặng lên cao, ở trường học có thể là cử tạ đòn, tạ ette... Hiện nay, các hình thức cử tạ theo nghĩa rộng thường bao gồm: tạ đòn, tạ et te, tạ bình vôi, dây kéo lực, máy tổ hợp lực... Tất cả những hình thức này đều thuộc phạm trù cử tạ theo nghĩa rộng. Cử tạ thành tích cao là một trong 9 môn thể thao thi đấu chính thức của Olympic hiện đại đầu tiên, cũng là nội dung thi đấu chính thức của Asiad và các giải toàn quốc... Trong vòng 100 năm qua, Cử tạ thành tích cao luôn ở vị thế không ngừng phát triển. Điều đó thể hiện tầm

## Huấn luyện thể thao

quan trọng của cử tạ thành tích cao. Đây là một tổ chất thể lực cơ bản của vận động viên ở tất cả các môn thể thao, là bộ phận không thể thiếu của thể thao thành tích cao.

Các bài tập được chia thành các bài tập phát triển chung và các bài tập chuyên môn. Các bài tập phát triển chung dùng để nâng cao trình độ huấn luyện thể lực chung của VĐV cử tạ và phát triển các tổ chất thể lực của họ. Các bài tập phát triển chung ít có ảnh hưởng đến trình độ huấn luyện kỹ thuật. Các bài tập chuyên môn nhằm nâng cao trình độ huấn luyện thể lực chuyên môn và tạo điều kiện hoàn thiện kỹ thuật các bài tập cử tạ.

Hiện nay có nhiều công trình trong và ngoài nước nghiên cứu các vấn đề liên quan tới Cử tạ như: Phạm Danh Tôn, Nguyễn Văn Phúc, Đặng Quang Hải...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện Cử tạ trường Đại học thể dục thể thao (TĐTT) Bắc Ninh, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "*Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật cử giật môn Cử tạ cho sinh viên ngành Huấn luyện thể thao (HLTT) Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh*".

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.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật cử giật môn Cử tạ cho sinh viên ngành HLTT Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên, giáo viên, chuyên gia có kinh nghiệm và thâm niên công tác đang trực tiếp huấn luyện và giảng dạy. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức: Ưu tiên 1: (Bài tập rất quan trọng); Ưu tiên 2: (Bài tập bình thường); Ưu tiên 3: (Bài tập không quan trọng). Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật cử giật môn Cử tạ cho sinh viên ngành HLTT Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh (n= 20)**

TT	Bài tập	Mức độ sử dụng					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
<i>Nhóm bài tập kéo tạ đòn chủ yếu bằng tay (trọng lượng tạ từ 30-60kg)</i>							
1	Cầm tạ đòn rộng kéo cứng.	15	75	3	15	2	10
2	Cầm tạ đòn rộng kéo xóc không co tay.	16	80	4	20	0	0
3	Cầm tạ đòn hẹp kéo xóc không co tay	16	80	3	15	1	0.5
4	Cầm tạ đòn hẹp kéo cứng	17	85	2	10	1	0.5
5	Cầm đòn tạ đẩy trước ngực	18	90	2	10	0	0
<i>Nhóm bài tập kéo tạ tập cho lưng (trọng lượng tạ từ 20-40kg):</i>							
6	Cơ lưng - cơ bụng (tập với đĩa tạ 20kg)	16	80	3	15	1	0.5
7	Đứng trên bục kéo tạ	15	75	2	10	3	1.5
8	Tập cơ liên sườn	14	70	4	20	2	10

## Huấn luyện thể thao

TT	Bài tập	Mức độ sử dụng					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
9	Tập với tạ bình vôi	15	75	3	15	2	10
10	Cầm đòn tạ trên vai đẩy ra sau	14	70	4	20	2	10
<b>Nhóm bài tập khi đón tạ phía trước mặt (trọng lượng tạ từ 50-70kg)</b>							
11	Tập động tác tạo đà với tạ nặng phối hợp bài tập khi đón tạ phía trước mặt	17	85	2	10	1	0.5
12	Đẩy tạ hai tay trước ngực	15	75	4	20	1	0.5
13	Đẩy tạ sau đầu	16	80	2	10	2	10
14	Đẩy tạ lên cao phối hợp động tác bật đôi chân	15	75	3	15	2	10
15	Kéo tạ từ tư thế set up tạ dưới sàn (kéo sát chân và thân người, kết thúc động tác ở tư thế đứng thẳng)	18	90	1	0.5	1	0.5
<b>Nhóm bài tập với tạ (trọng lượng tạ từ 30-50kg) và bài tập thể lực không tạ:</b>							
16	Giữ tạ dây (Cố định tạ trên giá)	16	80	3	15	1	5
17	Đẩy tạ rộng nửa ngồi (sau gáy)	15	75	2	10	3	15
18	Nằm đẩy tạ	14	70	4	20	2	10
19	Kéo tạ từ trên đùi giật tạ lên trên đầu (kết thúc động tác ở tư thế đứng thẳng).	19	95	1	0.5	0	0.0
20	Trồng chuối chống đẩy	15	75	3	15	2	10
<b>Nhóm bài tập thể lực với tạ đòn (trọng lượng tạ từ 30-50kg):</b>							
21	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống	14	70	3	1.5	3	1.5
22	Gánh tạ bật đôi chân	15	75	4	20	1	0.5
23	Gánh tạ nâng cao đùi tại chỗ	16	80	2	10	2	10
24	Gánh tạ bật bục thấp	15	75	3	15	2	10
25	Gánh tạ bước xoạc x 30m	14	70	3	15	1	0.5
26	Gánh tạ bật qua rào thấp.	16	80	3	15	1	0.5
27	Gánh tạ bật đôi chân trên cát	17	85	1	0.5	2	10
28	Gánh tạ đạp sau x 20m	14	70	2	10	2	10

Qua kết quả ở bảng 1, đề tài lựa chọn được 28 bài tập có mức độ ưu tiên 1 từ 70% trở lên được lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm 1. Bài tập kéo tạ đòn chủ yếu bằng tay (trọng lượng tạ từ 30-60kg): 5 bài tập
- Nhóm 2. Bài tập kéo tạ tập cho lưng (trọng lượng tạ từ 20-40kg): 5 bài tập
- Nhóm 3. Bài tập khi đón tạ phía trước mặt (trọng lượng tạ từ 50-70kg): 5 bài tập
- Nhóm 4. Bài tập với tạ (trọng lượng tạ từ 30-50kg) và bài tập thể lực không tạ: 5 bài tập.
- Nhóm 5. Bài tập thể lực với tạ đòn (trọng lượng tạ từ 30-50kg): 8 bài tập.

## 2.2. Lựa chọn test đánh giá kỹ thuật cử giật môn Cử tạ của sinh viên ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

### 2.1.1. Lựa chọn test

Để xác định các test đánh giá kỹ thuật cử giật môn Cử tạ của sinh viên chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các

## Huấn luyện thể thao

huấn luyện viên, chuyên gia, giáo viên và các nhà khoa học. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá kỹ thuật cử giật môn Cử tạ của sinh viên chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n =16)**

TT	Test	Kết quả phỏng vấn	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Gánh tạ sau (kg)	8	50.0
2	Gánh tạ trước (kg)	15	93.7
3	Bật xa tại chỗ (cm)	13	81.2
4	Bật cao tại chỗ (cm)	6	37.5
5	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	14	87.5
6	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	10	62.5
7	Thành tích cử giật (kg)	14	87.5

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 2, đề tài lựa chọn được 04 test để kiểm tra, đánh giá kỹ thuật cử giật môn Cử tạ của sinh viên chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh, các test đó là: gánh tạ trước (kg); bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m xuất phát cao (giây), và thành tích cử giật (kg).

### 2.1.2. Xác định độ tin cậy của các test

Sau khi xác định được các test, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Đề tài kiểm tra ngẫu nhiên trên 20 sinh viên chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh (10 sinh viên nam, 10 sinh viên nữ). Độ tin cậy được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của 4 test trong điều kiện quy trình cách thức kiểm tra và đối tượng phương pháp thực hiện như nhau. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Mối tương quan giữa 2 lần kiểm tra các test của sinh viên chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=20)**

TT	Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r
1	Gánh tạ trước (kg)	30.0±5.0	31.0±6.0	0.93
2	Bật xa tại chỗ (cm)	225.0±7.0	226.0±8.0	0.96
3	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.78±0.05	5.80±0.07	0.85
4	Thành tích cử giật (kg)	31.0±5.0	30.0±6.0	0.87

Qua bảng 3 cho thấy: ở cả 4 test đánh giá đã lựa chọn kết quả kiểm tra đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với  $r_{\text{tinh}} = 0.82$  đến  $0.96 > 0.80$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Vậy các test đánh giá đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng để đánh giá kỹ thuật cử giật môn Cử tạ của sinh viên chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

### 2.1.3. Xác định tính thông báo của các test

## Huấn luyện thể thao

Để đảm bảo tính khoa học trước khi đưa các test vào ứng dụng, đề tài tiến hành kiểm tra tính thông báo của test thông qua hệ số tương quan cặp giữa kết quả kiểm tra của các test với thứ hạng về thành tích của sinh viên chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các test với thứ bậc xếp hạng của đối tượng nghiên cứu (n=20)**

TT	Test	r	P
1	Gánh tạ trước (kg)	0.89	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	0.91	< 0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	0.88	< 0.05
4	Thành tích cử giật (kg)	0.85	<0.05

Kết quả bảng 4 cho thấy: Cả 4 test đánh giá đều có mối tương quan mạnh với thứ hạng về thành tích của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thể hiện ở  $r > 0.8$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy, cả 4 test trên đều đảm bảo tính thông báo sử dụng trong đánh giá đánh giá kỹ thuật cử giật môn Cử tạ của sinh viên chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Tóm lại, thông qua các bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 4 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, cho phép sử dụng để kiểm tra, đánh giá kỹ thuật cử giật môn Cử tạ của đối tượng nghiên cứu.

### **2.3. Ứng dụng bài tập nâng cao trình độ kỹ thuật cử giật môn Cử tạ cho sinh viên ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

#### **2.3.1. Tổ chức thực nghiệm**

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song
- Thời gian thực nghiệm: Kế hoạch thực nghiệm của chúng tôi được xây dựng trong 45 giáo án, mỗi tuần 2 giáo án, trong mỗi buổi tập những phần giảng dạy kỹ thuật và thể lực chúng tôi đều tiến hành theo nội dung. Riêng phần tập bổ trợ kỹ thuật cử giật môn Cử tạ trong thời gian 30-35 phút ở mỗi buổi tập, chúng tôi đã sử dụng thời gian đó để sắp xếp các bài tập phát triển SMTĐ mà chúng tôi lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

- Đối tượng thực nghiệm gồm 30 nam sinh viên và 20 nữ sinh viên trường Đại học TDTT Bắc Ninh, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- + Nhóm thực nghiệm: Gồm 15 nam SV và 10 nữ SV được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập phát triển SMTĐ mà chúng tôi đã lựa chọn.

- + Nhóm đối chứng: Gồm 15 nam SV và 10 nữ SV được tập theo các nội dung bài tập do ban huấn luyện Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đưa ra.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

#### **2.3.2. Kết quả ứng dụng các bài tập nâng cao kỹ thuật cử giật môn Cử tạ cho sinh viên ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

## Huấn luyện thể thao

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ kỹ thuật cử giật môn Cử tạ của nhóm thực nghiệm và đối chiếu. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

Nhóm	Các tham số	Test			
		Gánh tạ trước (kg)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Thành tích cử giật (kg)
<b>Nam sinh viên (n=30)</b>					
Nhóm đối chiếu	$\bar{x}$	30	220	4.76	35
	$\pm\delta$	6	7	0.05	6
Nhóm thực nghiệm	$\bar{x}$	35	224	3.95	40
	$\pm\delta$	6	8	0.07	6
So sánh	$t_{\text{tính}}$	1.75	1.83	1.87	1.94
	$t_{\text{bảng}}$	2.010	2.010	2.010	2.010
	p	0.05	0.05	0.05	0.05
<b>Nữ sinh viên (n=20)</b>					
Nhóm đối chiếu	$\bar{x}$	20	200	5.86	25
	$\pm\delta$	5	6	0.05	6
Nhóm thực nghiệm	$\bar{x}$	25	205	5.75	30
	$\pm\delta$	5	7	0.06	5
So sánh	$t_{\text{tính}}$	1.65	1.71	1.87	1.94
	$t_{\text{bảng}}$	2.010	2.010	2.010	2.010
	p	0.05	0.05	0.05	0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy: Thành tích của hai nhóm ở trước thực nghiệm nam và nữ sinh viên là tương đương nhau được thể hiện với  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  (sự khác biệt không có ý nghĩa ở  $p > 0,05$ ). Như vậy, thông qua kết quả kiểm tra 4 test ở thời điểm trước thực nghiệm, thì hai nhóm thực nghiệm và đối chiếu đều có trình độ kỹ thuật cử giật là tương đương nhau, sự phân nhóm là hoàn toàn ngẫu nhiên và khách quan.

Sau 45 giáo án thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ kỹ thuật cử giật môn Cử tạ của nhóm thực nghiệm và đối chiếu. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

Nhóm	Các tham số	Test			
		Gánh tạ trước (kg)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Thành tích cử giật (kg)
<b>Nam sinh viên (n=30)</b>					
Nhóm đối chiếu	$\bar{x}$	35	225	4.50	40
	$\pm\delta$	6	7	0.05	6

## Huấn luyện thể thao

Nhóm	Các tham số	Test			
		Gánh tạ trước (kg)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Thành tích cử giật (kg)
Nhóm thực nghiệm	$\bar{x}$	40	230	3.65	45
	$\pm\delta$	7	8	0.05	6
So sánh	$t_{\text{tính}}$	1.75	1.83	1.87	1.94
	$t_{\text{bảng}}$	2.010	2.010	2.010	2.010
	p	0.05	0.05	0.05	0.05
<b>Nữ sinh viên (n=20)</b>					
Nhóm đối chiếu	$\bar{x}$	25	210	5.75	30
	$\pm\delta$	5	6	0.05	5
Nhóm thực nghiệm	$\bar{x}$	30	220	5.55	35
	$\pm\delta$	6	7	0.06	6
So sánh	$t_{\text{tính}}$	1.65	1.71	1.87	1.94
	$t_{\text{bảng}}$	2.010	2.010	2.010	2.010
	p	0.05	0.05	0.05	0.05

Qua bảng 6 cho thấy: Sau 45 giáo án 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 nâng cao trình độ kỹ thuật cử giật môn Cử tạ cho sinh viên ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

### 3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh trình độ kỹ thuật cử giật môn Cử tạ cho sinh viên ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 28 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao trình độ kỹ thuật cử giật môn Cử tạ cho sinh viên ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 45 giáo án thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chương trình Đào tạo Vận động viên Cử tạ - Quyết định số 1601/TCTDTT Ngày 1 tháng 12 năm 2022

2. Đỗ Đình Du (2002), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển sức mạnh tối đa cho VĐV cử tạ lứa tuổi 14 - 16 trong chương trình thể thao quốc gia tại trường Đại học TDTT I*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Bắc Ninh

3. TS. Nguyễn Văn Phúc, Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Thị Xuân Phương, (2016), *Giáo trình Cử tạ*, NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.

### **Huấn luyện thể thao**

4. Vôôbiep A.N, (2000), *Cử tạ*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội. (dịch: Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương)

5. Nguyễn Đức Văn, (2002), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả đề tài KH&CN cấp cơ sở (2024): “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả học kỹ thuật cử giật môn Cử tạ cho sinh viên ngành HLTT Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh*”, đề tài đã vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường tại trường Đại học TĐTT Bắc Ninh, tác giả TS. Vũ Quỳnh Như.

**XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN TAY CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE LỨA TUỔI 14-15 TẠI TRUNG TÂM VĂN HÓA – THÔNG TIN VÀ THỂ THAO HUYỆN THẠCH THẮT, THÀNH PHỐ HÀ NỘI**

**DEVELOPING STANDARDS FOR ASSESSING PUNCHING SPEED STRENGTH FOR MALE KARATE ATHLETES AGED 14-15 AT THE CENTER FOR CULTURE, INFORMATION AND SPORTS OF THACH THAT DISTRICT, HANOI CITY**

**TS. Nguyễn Mạnh Toàn<sup>1</sup>, ThS. Cán Ngọc Linh<sup>2</sup>  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội<sup>1</sup>  
Trường Tiểu học Tam Hiệp, Hát Môn, Hà Nội<sup>2</sup>**

**Tóm tắt:** Qua đánh giá thực trạng sự phù hợp, thực hiện tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Văn hóa – Thông tin và Thể thao huyện Thạch Thất, Thành phố Hà Nội, tác giả đã lựa chọn được 5 test để sử dụng kiểm tra - đánh giá xếp loại sức mạnh tốc độ đòn tay cho đối tượng nghiên cứu. Xây dựng được bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm tổng hợp và tiêu chuẩn tổng hợp trong đánh giá xếp loại sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Văn hóa – Thông tin và Thể thao huyện Thạch Thất, Hà Nội.

**Từ khóa:** Tiêu chuẩn đánh giá, tiêu chí (test), sức mạnh tốc độ đòn tay, nam vận động viên, Trung tâm Văn hóa – Thông tin và Thể thao.

**Abstract:** Through assessing the suitability and implementation of evaluation standards for punching speed strength among male Karate athletes aged 14–15 at the Culture, Information, and Sports Center of Thach That District, Hanoi City, the author selected 5 tests to be used for assessing and classifying the athletes' punching speed strength. The study also developed a classification standard table, a composite scoring table, and a comprehensive standard system for evaluating and classifying punching speed strength among male Karate athletes aged 14–15 at the Centre for Culture, Information, and Sports, Thach That, Hanoi.

**Key words:** Evaluation criteria, criteria, punching speed strength, male athlete, Center for Culture - Information and Sports

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Huấn luyện sức mạnh tốc độ (SMTĐ) vô cùng quan trọng ở vận động viên (VĐV) Karatedo, đây cũng là một trong những yếu tố quan trọng nhất đánh giá trình độ thể lực của VĐV, là một nhân tố quyết định thành tích của VĐV. Trong việc đánh giá SMTĐ đòn tay, cũng không nằm ngoài tiêu chí đó. Việc sử dụng phương pháp test sư phạm vừa đảm bảo đủ độ tin cậy, vừa đơn giản về cách tiến hành, không cần thiết bị phức tạp, lại có đơn vị đo lường tương đối chính xác và quan trọng là rất gần với hoạt động chuyên môn của VĐV và huấn luyện viên.

## Huấn luyện thể thao

Tuy nhiên, hiện nay trong công tác kiểm tra, đánh giá SMTĐ đòn tay cho VĐV còn bị xem nhẹ, chưa thực sự được quan tâm, chú trọng; Cơ sở vật chất của trung tâm còn chưa đáp ứng, chưa có một cơ chế phù hợp trong kiểm tra, đánh giá SMTĐ đòn tay cho VĐV. Do vậy, việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Văn hóa – Thông tin và Thể thao (VH – TT và TT) huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội là vấn đề hết sức quan trọng, góp phần nâng cao thành tích thi đấu của các VĐV.

**Phương pháp nghiên cứu:** Các phương pháp nghiên cứu đã được sử dụng gồm: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn tọa đàm; phương pháp Kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Lựa chọn các test đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karatedo lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội

Qua ba bước tổng hợp tài liệu, kết quả nghiên cứu của các tác giả, thông qua phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 9 test đánh giá SMTĐ đòn tay để nghiên cứu ứng dụng trong việc phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT Thạch Thất, Hà Nội. Để đánh giá mức độ cần thiết của các test được sử dụng, chúng tôi tiến hành phỏng vấn theo 4 mức sau: Mức 1: rất quan trọng; Mức 2: quan trọng; Mức 3: ít quan trọng; Mức 4: không quan trọng.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH-TT và TT Thạch Thất (n = 25)**

TT	Nội dung test phỏng vấn	Rất quan trọng		Quan trọng		Ít Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	17	68.00	4	16.00	3	12.00	3	12.00
2	Bật cao tại chỗ (cm)	10	40.00	1	4.00	8	32.00	6	24.00
3	Gánh tạ 30 kg ngồi xuống - đứng lên 20s (lần)	8	32.00	4	16.00	8	32.00	5	20.00
4	Gánh tạ 30 kg gập - duỗi thân 20s (lần).	9	36.00	3	12.00	8	32.00	5	20.00
5	Nắm chun dậm liên tục trong 15s (lần).	18	72.00	4	16.00	1	4.00	2	8.00
6	Di chuyển dậm ba mục tiêu hình dẻ quạt 15s (sl)	19	76.00	3	12.00	3	12.00	0	0.00
7	Dậm 2 đích đối diện cách 2m trong 15s (lần)	17	68.00	5	20.00	2	8.00	1	4.00
8	Di chuyển hai bước tay trước + tay sau 15s (sl)	18	72.00	3	12.00	2	8.00	2	8.00
9	Đá thẳng trước trong 15s (lần).	7	28.00	5	20.00	10	40.00	3	12.00

## Huấn luyện thể thao

Từ kết quả phỏng vấn các nhà chuyên môn tại bảng 1 chúng tôi lựa chọn các 05 test có tỷ lệ trên 80% số ý kiến tán thành, ưu tiên đối với những ý kiến lựa chọn ở mức 1 và 2 (mức rất quan trọng và quan trọng), để làm cơ sở đánh giá đánh giá SMTĐ đòn tay cho đối tượng nghiên cứu.

### 2.1.1. Xác định độ tin cậy của các test SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội

Để xác định độ tin cậy của 5 test tìm được thông qua phỏng vấn, chúng tôi tiến hành tìm hệ số tin cậy bằng phương pháp test lặp lại cách nhau 06 ngày của nam Karatedo đội tuyển huyện Thạch Thất. Tuần tự lập test, điều kiện kiểm tra và quãng nghỉ giữa hai lần lập test và các cách thức tiến hành đều đảm bảo như nhau giữa các đối tượng thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Độ tin cậy của các test đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT Thạch Thất, Hà Nội**

TT	Nội dung test	Hệ số tương quan (r)	
		Lứa tuổi 14 (n = 10)	Lứa tuổi 15 (n = 10)
1	Bật xa tại chỗ (cm).	0.730	0.897
2	Nắm chun đấm liên tục trong 15s (lần).	0.701	0.766
3	Di chuyển đấm ba mục tiêu hình dẻ quạt 15s (sl)	0.733	0.747
4	Đấm 2 đích đối diện cách 2m trong 15s (lần).	0.691	0.784
5	Di chuyển hai bước tay trước+tay sau 15s (sl)	0.743	0.874

Như vậy, qua kết quả nghiên cứu ở bảng 2 cho thấy, trong 5 test được lựa chọn qua phỏng vấn đã có cơ sở khoa học đảm bảo độ tin cậy cần thiết  $r \geq 0,70$  để đánh giá tố chất SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội.

### 2.1.2. Xác định tính thông báo của các test SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội

Để xác định được tính thông báo của 5 test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành tìm hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test của 5 test trên với kết quả thi đấu của VĐV. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Hệ số tương quan các test đánh giá SMTĐ đòn tay với thành tích thi đấu của nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT Thạch Thất, Hà Nội**

TT	Nội dung test	r	p
1	Bật xa tại chỗ (cm).	0.82	<0.01
2	Nắm chun đấm liên tục trong 15s (lần).	0.84	<0.05
3	Di chuyển đấm ba mục tiêu hình dẻ quạt 15s (sl)	0.78	<0.05
4	Đấm 2 đích đối diện cách 2m trong 15s (lần).	0.86	<0.01
5	Di chuyển hai bước tay trước+tay sau 15s (sl)	0.84	<0.05

## Huấn luyện thể thao

Phân tích kết quả tại bảng 3 cho thấy trong 5 test đảm bảo có mối tương quan chặt với thành tích thi đấu. Hệ số tương quan  $r$  từ 0.78 đến 0.84. Đó đồng thời cũng là những test có tính thông báo cao vì  $r > 0.70$  với  $p < 0.01$  đến  $p < 0.05$ .

Từ kết quả nghiên cứu về mối tương quan giữa các test nghiên cứu và thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu, cho thấy các test đã lựa chọn có đủ điều kiện và cơ sở khoa học để đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội.

### 2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội

#### 2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội

Xây dựng tiêu chuẩn chung cho cả hai lứa tuổi hay xây dựng tiêu chuẩn riêng cho từng lứa tuổi, đề tài tiến hành khảo sát 20 VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội, sau đó so sánh kết quả lập test giữa 2 nhóm tuổi. Kết quả được trình bày như ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy thành tích ở tất cả các test giữa hai nhóm tuổi đều có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  (ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ ), số liệu ở các test phân bố khá đồng đều ( $C_v < 10\%$ ) chứng tỏ thành tích ở hai nhóm tuổi không có sự khác biệt có ý nghĩa. Kết quả này cho phép đề tài xây dựng tiêu chuẩn chung đánh giá SMTĐ đòn tay cho hai nhóm tuổi.

**Bảng 4. Kiểm tra so sánh thành tích giữa hai nhóm tuổi 14 và 15 nam VĐV Karate (n=20)**

TT	Test	Nhóm tuổi 14 (n=10)			Nhóm tuổi 15 (n=10)			$t_{\text{tính}}$	P
		$\bar{x}$	$\delta$	CV	$\bar{x}$	$\delta$	CV		
1	Bật xa tại chỗ (cm).	217.5	11.53	5.30	220.65	11.69	5.30	<b>0.607</b>	>0.05
2	Nắm chun đấm liên tục trong 15s (lần).	53.55	2.84	5.30	54.9	2.91	5.30	<b>1.050</b>	>0.05
3	Di chuyển đấm ba mục tiêu hình dẻ quạt 15s (sl)	10.9	0.58	5.32	11	0.58	5.27	<b>0.385</b>	>0.05
4	Đấm 2 đích đối diện cách 2m trong 15s (lần).	13.8	0.73	5.29	13.9	0.74	5.32	<b>0.305</b>	>0.05
5	Di chuyển hai bước tay trước+tay sau 15s (sl)	11.4	0.60	5.26	11.55	0.61	5.28	<b>0.551</b>	>0.05

#### 2.2.2. Tiêu chuẩn phân loại theo từng nội dung đánh giá SMTĐ đòn tay cho đối tượng nghiên cứu

Để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội, đề tài sử dụng phương pháp 2 xích ma ( $2\delta$ ). Theo đó, việc đánh giá phân loại SMTĐ đòn tay cho nam

## Huấn luyện thể thao

VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội được xác định như sau:

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

Trong ứng dụng thực tiễn thường sử dụng phương pháp tiệm cận khi phân loại VĐV theo cách tính trên. Chẳng hạn một test nào đó nằm giữa mức tốt và mức khá, nếu gần với mức tốt hơn thì đánh giá là tốt, nếu gần với mức khá hơn thì đánh giá là khá. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 5.

Với kết quả thu được này nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu trong thực tiễn huấn luyện và khả năng SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội. Bảng phân loại SMTĐ đòn tay ở trên là cơ sở để đánh giá khả năng phát triển tố chất SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội, là tố chất quan trọng, quyết định thành tích của VĐV trong môn Karatedo.

**Bảng 5. Bảng chuẩn phân loại đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội**

TT	Test kiểm tra	Phân Loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Bật xa tại chỗ (cm).	<180.52	180.52-199.01	199.01-235.99	235.99-254.48	>254.48
2	Nắm chun đấm liên tục trong 15s (lần).	<47.87	47.87-50.71	50.71-56.39	56.39-59.23	>59.23
3	Di chuyển đấm ba mục tiêu hình dẻ quạt 15s (sl)	< 7	8-9	10 - 11	12 - 13	> 13
4	Đấm 2 đích đối diện cách 2m trong 15s (lần).	< 10	10 - 12	13 - 14	15 - 16	> 16
5	Di chuyển hai bước tay trước+tay sau 15s (sl)	< 8	9-10	11 - 12	13 - 14	> 14

### 2.2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội

Bảng phân loại các test đánh giá SMTĐ đòn tay ở trên cho phép đánh giá cụ thể từng test, từ đó tiếp tục xây dựng bảng điểm đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội theo từng test được trình bày ở bảng 6.

## Huấn luyện thể thao

**Bảng 6. Bảng điểm chuẩn đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội**

Test kiểm tra	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Bật xa tại chỗ (cm)	263.73	254.48	245.24	235.99	226.75	<b>217.50</b>	208.26	199.01	189.77	180.52
Nắm chun đấm liên tục trong 15s (lần).	60.65	59.23	57.81	56.39	54.97	<b>53.55</b>	52.13	50.71	49.29	47.87
Di chuyển đấm ba mục tiêu hình dẻ quạt 15s (sl)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Đấm 2 đích đối diện cách 2m trong 15s (lần).	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Di chuyển hai bước tay trước+tay sau 15s (sl)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

Khi tra bảng điểm, điểm của từng test được xác định theo cách tính tiệm cận trên hoặc tiệm cận dưới, nghĩa là kết quả kiểm tra gần với giá trị tương ứng của điểm nào hơn thì đạt điểm đó.

Như vậy, bảng điểm đánh giá theo từng test đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội cho phép tính điểm của bất kỳ test nào có được sau khi kiểm tra. Từ kết quả thu được cho thấy đây là cơ sở để phục vụ cho việc đánh giá tổng hợp về khả năng SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội trong thực tiễn, là cơ sở huấn luyện để phát triển thể lực và kỹ thuật, nâng cao thành tích cho VĐV.

Tuy nhiên, để việc đánh giá một cách thuận tiện và khoa học hơn, việc đánh giá trên vẫn mang tính dàn trải, chưa mang tính tổng thể, do vậy việc đánh giá tổng thể về năng lực các test cần được đặt ra, đó là xây dựng bảng điểm tổng hợp để đánh giá năng lực SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội.

Theo kết quả tại bảng 7 cho thấy, giá trị của mỗi test tối đa là 10 điểm, nên tổng điểm đạt được tối đa của 5 test này tối đa là 50 điểm ( $X_{\max} = 50$ ), điểm đánh giá tối thiểu là 09 điểm ( $X_{\min} = 9$ ). Do vậy, khi muốn đánh giá tổng điểm về năng lực SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội theo 5 loại: Tốt, khá, trung bình, yếu, kém thì khoảng cách điểm đánh giá giữa 05 loại. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 7.

## Huấn luyện thể thao

**Bảng 7. Bảng chuẩn điểm đánh giá tổng hợp SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT Thạch Thất, Hà Nội**

Xếp loại	Điểm đạt
Tốt	>45
Khá	35 – 44
Trung bình	20 – 34
Yếu	12 – 19
Kém	< 12

Thực tiễn chứng minh rằng, không phải VĐV đã có năng lực tốt ở test này, cũng tốt ở test khác, mà thông thường có những test rất xuất sắc, nhưng có test đạt khá và thậm chí có test chỉ đạt trung bình hoặc yếu. Điều đó phụ thuộc vào quá trình huấn luyện. Cho nên, việc đánh giá tổng hợp theo điểm về SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội là thích hợp hơn cả, vì nó xác định được tổng thể khả năng SMTĐ đòn tay của VĐV

### 3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test, cả 5 test này đều đảm bảo đủ tính thông báo và độ tin cậy thống kê cần thiết để sử dụng kiểm tra - đánh giá xếp loại thể lực cho đối tượng nghiên cứu. xây dựng được 01 bảng tiêu chuẩn phân loại, 01 bảng điểm tổng hợp và 01 tiêu chuẩn tổng hợp trong đánh giá xếp loại SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm VH – TT và TT huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), Đo lường thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Đỗ Tuấn Cường (2009), *Nghiên cứu các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia*, Luận văn thạc sỹ KHGD, ĐH TĐTT Bắc Ninh.
4. Vũ Sơn Hà (2002), *Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả các kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh Karatedo lứa tuổi 16-18*, Luận văn thạc sỹ KHGD, ĐH TĐTT 1.
5. Đặng Thị Hồng Nhung (2011), *Nghiên cứu tố chất thể lực chuyên môn để nâng cao hiệu quả một số kỹ thuật tấn công của VĐV nữ Karatedo đội tuyển quốc gia*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “*Nghiên cứu các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đòn tay cho nam VĐV Karate lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Văn hóa – Thông tin và Thể thao huyện Thạch Thất, TP. Hà Nội*”. Đề tài luận văn cao học, trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội, bảo vệ tháng 11/2022.

# ỨNG DỤNG PHẦN MỀM “COACHES EYE” TRONG ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC CHUYÊN MÔN VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE NỘI DUNG KATA

## APPLICATION OF “COACHES EYE” SOFTWARE TO ASSESS THE PROFESSIONAL ABILITIES OF KARATE ATHLETES IN KATA CONTENT

TS. Nguyễn Thị Loan - Trường Đại học Vinh

**Tóm tắt:** Quá trình nghiên cứu đã mô tả rõ quy trình ứng dụng phần mềm “Coaches Eye” trong đánh giá năng lực chuyên môn Vận động viên (VĐV) Karate nội dung Kata (Quyền). Trên cơ sở đó, tổ chức ứng dụng phần mềm này thông qua việc so sánh các năng lực chuyên môn ở VĐV cấp đội tuyển quốc gia của Nhật Bản và Việt Nam. Kết quả thu được qua việc ứng dụng phần mềm “Coaches Eye” cho phép khai thác tối đa giá trị trong việc phát triển năng lực chuyên môn, sửa chữa sai lầm trong thực hiện kỹ thuật, cũng như phát hiện kịp thời những thiếu sót trong quá trình huấn luyện VĐV Karate nội dung Kata, đặc biệt là ở cấp đội tuyển Quốc gia.

**Từ khóa:** Ứng dụng, phần mềm “Coaches Eye”, năng lực chuyên môn, vận động viên Karate, nội dung Kata...

**Abstract:** The research process clearly described the application process of “Coaches Eye” software in assessing the professional competence of Karate athletes in Kata content. On that basis, Conduct this software application by comparing the professional abilities of Japanese and Vietnamese national team athletes. The results obtained through the application of the “Coaches Eye” software allow for maximum exploitation in the assessment of professional development. Correct errors in technical execution, as well as promptly detect shortcomings in the training process of Karate athletes regarding Kata content. especially at the national team level.

**Keywords:** “Coach's Eye” application software, professional skills, Karate athlete, Kata conten.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Karate là môn võ thuật truyền thống của Nhật Bản, có nguồn gốc từ Okinawa, sử dụng "tay không" (kara: không, te: tay) để phòng thủ và tấn công. Môn võ này kết hợp các kỹ thuật đấm, đá, cùi chỏ, đầu gối, đồng thời rèn luyện tinh thần kỷ luật, sự kiên nhẫn và khả năng tự kiểm soát cho người tập. Karate không chỉ là võ thuật tự vệ mà còn là con đường phát triển bản thân, kết hợp hài hòa giữa sức mạnh thể chất và tinh thần, với các hình thức luyện tập chính là cơ bản (kihon), bài quyền (kata) và đối kháng (kumite). Hiện nay ở Việt Nam, Karate là một trong những môn thể thao mũi nhọn được quan tâm đầu tư phát triển, song thành tích đạt được còn chưa tương xứng với tiềm năng sẵn có ở môn thể thao này.

Qua khảo sát thực tiễn giảng dạy - huấn luyện và thi đấu Karate tại nhiều cơ sở đào tạo VĐV cho thấy, việc phát triển năng lực chuyên môn cho VĐV Karate nội dung Kata còn nhiều hạn chế. Đặc biệt là khả năng phối hợp vận động chính xác giữa kỹ thuật và di

## Huấn luyện thể thao

chuyên. Tuy nhiên, muốn đánh giá chính xác được các năng lực chuyên môn của VĐV, ngoài việc quan sát trực tiếp hoạt động tập luyện và thi đấu của HLV, còn cần thiết biết sử dụng các phần mềm chuyên dụng, mà nổi trội trong số đó là phần mềm “Coaches Eye”.

Phần mềm “Coaches Eye” được cung cấp bởi nhà sáng lập TM Athletics LLC. Phiên bản 1.2.8. Đây là công cụ huấn luyện và phân tích video dành cho VĐV, HLV. Với các tính năng như phân tích từng khung hình, so sánh video và công cụ vẽ, ứng dụng này giúp dễ dàng phân tích kỹ thuật và cải thiện kỹ thuật chuyên môn. Người dùng có thể quay video tốc độ cao với độ phân giải lên đến 4K và bất kỳ tốc độ khung hình nào, cho phép phân tích chi tiết thời điểm chuyển động. Phần mềm có tính năng quay chậm cho phép xem lại video với tốc độ chậm hơn nhiều so với tốc độ ban đầu. Đồng thời, có thể phóng to và di chuyển video trên màn hình để xem rõ hơn. Ngoài ra, còn có thể so sánh video cạnh nhau hoặc chồng lên nhau để so sánh nhịp độ và kỹ thuật giữa các VĐV... phần mềm có thể cài đặt và sử dụng linh hoạt trên các thiết bị điện tử như máy tính, Ipad, và điện thoại Iphone ISO 13.0 trở lên hoặc các điện thoại thông minh khác.

Xuất phát từ những lý do nêu trên cho thấy, nghiên cứu ứng dụng đánh giá năng lực chuyên môn VĐV Karate nội dung Kata bằng phần mềm: “Coaches Eye” là vấn đề mang tính cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp chuyên gia, ứng dụng công nghệ thông tin sử dụng phần mềm: “Coaches Eye” và phương pháp toán học thống kê...

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Quy trình ứng dụng phần mềm “Coaches Eye” trong đánh giá năng lực chuyên môn VĐV Karate nội dung Kata

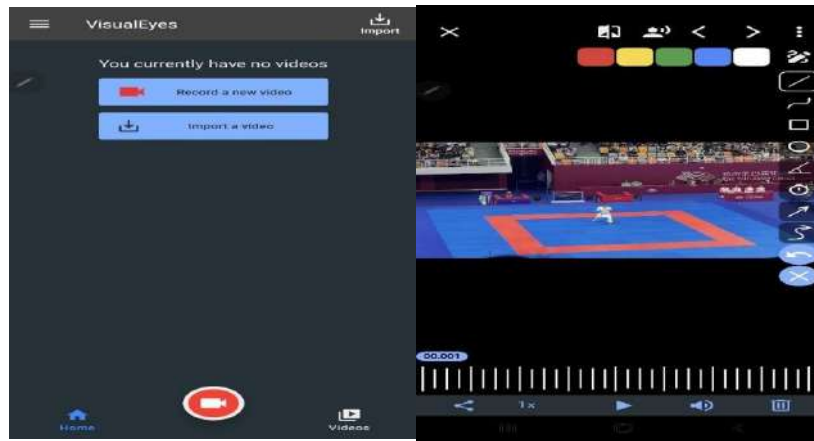


**Hình 1. Giao diện chính của phần mềm “Coaches Eye”**

**Bước 1:** Khởi động phần mềm “Coaches Eye” đã cài đặt trên các thiết bị điện tử (hình 1).

**Bước 2:** Vào mục “Import a video” tải video hoạt động thi đấu của VĐV (hình 2).

## Huấn luyện thể thao



**Hình 2. Các chức năng, công cụ hỗ trợ được hiển thị trên màn hình.**

**Bước 3:** Làm việc với cửa sổ chính, quá trình tiến hành phân tích, đánh giá với các chứng năng trên giao diện với các thanh công cụ như sau:

- Thanh ngang phía trên: Hiển thị các tùy chọn video so sánh song song giữa 2 đối tượng thực nghiệm và đối chứng.

- Thanh ngang phía dưới : Hiển thị các thông số về thời gian, tùy chỉnh tốc độ theo ý muốn, có thể lên đến 0.00 phần trăm giây

- Thanh dọc: Hiển thị các lựa chọn về góc độ, biên độ, thời gian, hướng chuyển động, trọng tâm kỹ thuật, lỗi sai của kỹ thuật.

- Edid Title: Chỉnh sửa tiêu đề

- Edid Tags: Chỉnh sửa thẻ

- Edid Athlete: Chỉnh sửa vận động viên

- Compare: So sánh

- Exporst to Device: Xuất sang thiết bị khác

- Share via Other Apps: Chia sẻ qua các ứng dụng khác

### **2.2. Kết quả ứng dụng phần mềm “Coaches Eye” trong đánh giá năng lực chuyên môn VĐV Karate nội dung Kata**

Để ứng dụng phần mềm “Coaches Eye” trong đánh giá năng lực chuyên môn VĐV Karate nội dung Kata, chúng tôi tiến hành phân tích so sánh 2 video hoạt động thi đấu của 2 VĐV đội tuyển Kata quốc gia Việt Nam là Nguyễn Thị Phương (VĐV nữ), Phạm Minh Đức (VĐV nam) và 2 VĐV hàng đầu thế giới là Ryo Kiyuna (VĐV nam người Nhật bản) và Kiyou Shimizu (VĐV nữ người Nhật bản). Các video mang tính đồng nhất về thời điểm xuất phát thực hiện chuỗi tổ hợp kỹ thuật, các thông số thời gian trong bài Kata ANAN DAI.

Các tài liệu video về quá trình thực hiện các chuỗi tổ hợp các động tác, đặc biệt là nhóm thực nghiệm, thu được trong quá trình thử nghiệm ban đầu được áp dụng bằng phần mềm “Coaches Eye”, cho phép tạo ảnh chụp màn hình của bất kỳ giai đoạn nào của chuyển động với màn hình hiển thị thang đo cho biết sự thay đổi của chỉ báo thời gian tại một thời điểm chuyển động nhất định chính xác lên đến phần trăm giây, đã được chuyên gia đánh giá. Các tài liệu video được từng chuyên gia xem ở chế độ chuyển động chậm, với quan điểm cá nhân độc lập. Cho phép các chuyên gia xác định các lỗi điển

## Huấn luyện thể thao

hình trong kỹ thuật dù là một lỗi nhỏ (hình 3 và 4).



**Hình 3. Các thông số về thời gian, hiển thị các bước thực hiện kỹ thuật và chuỗi tổ hợp các động tác thuật trong bài Kata ANAN DAI giữa nam VĐV Việt Nam và nam VĐV Nhật bản**



**Hình 4. Các thông số về thời gian, hiển thị các bước thực hiện kỹ thuật và chuỗi tổ hợp các động tác thuật trong bài Kata ANAN DAI giữa nữ VĐV Việt Nam và nữ VĐV Nhật Bản**

Kết quả phân tích đánh giá hoạt động thi đấu trong nội dung Kata được trình bày ở bảng 1 và 2.

**Huấn luyện thể thao**

**Bảng 1. Các thông số thời gian thực hiện chuỗi và tổ hợp kỹ thuật trong bài Kata ANAN DAI giữa nam VĐV Việt Nam và nam VĐV Nhật Bản**

TT	Hướng di chuyển	Số lượng kỹ thuật	Thời gian thực hiện chuỗi và tổ hợp kỹ thuật						$\Delta t$ , giây
			Nguyễn Thị Phương			Ryo Kiyuna			
			$t_{BD}$	$t_{KT}$	$t_{TH}$	$t_{BD}$	$t_{KT}$	$t_{TH}$	
1.	Nam	3	01,03.73	01,06.20	2.47	01,00.35	01,01.77	1.42	- 1,05
2.	Nam	6	01,10.02	01,10.98	0.96	01,04.14	01,04.84	0.7	- 0,26
3.	Nam	3	01,11.15	01,12.27	1.12	01,05.12	01,06.10	0.98	- 0,14
4.	Bắc	2	01,20.65	01,21.36	0.71	01,14.68	01,15.26	0.58	- 0,13
5.	Bắc	2	01,24.68	01,25.24	0.56	01,18.04	01,18.46	0.42	- 0,14
6.	Bắc-Nam	4	01,26.55	01,30.81	4.26	01,20.66	01,23.76	3.10	- 1,16
7.	Tây	4	01,33.42	01,35.04	1.62	01,29.18	01,30.21	1.03	- 0,59
8.	Đông	4	01,42.56	01,44.26	1.70	01,39.09	01,40.61	1.52	- 0,18
9.	Nam	4	01,53.27	01,54.94	1.67	01,49.50	01,50.90	1.40	- 0,27
10.	Đông	4	02,11.06	02,13.95	2.89	02,07.90	02,09.97	2.07	- 0,82
11.	Tây	3	02,15.35	02,18.01	2.66	02,13.25	02,15.66	2.41	- 0,25
12.	Đông-Tây-Nam-Bắc	4	02,27.62	02,32.80	6.28	02,25.07	02,30.25	5.18	- 1,10
13.	Nam-Bắc	9	02,36.69	02,42.65	5.96	02,33.38	02,38.19	4.81	- 1,15
14.	Bắc	3	02,44.35	02,46.05	1.70	02,41.57	02,42.81	1.24	- 0,46

*Ghi chú:*  
 $t_{BD}$  Bắt đầu (BD) – Thời gian BD tiến hành thực hiện chuỗi và tổ hợp kỹ thuật Kata.  
 $t_{KT}$  Kết thúc (KT) – Thời gian KT tiến hành thực hiện chuỗi và tổ hợp kỹ thuật Kata.  
 $t_{TH}$  Thực hiện (TH) – Thời gian TH thực hiện chuỗi và tổ hợp kỹ thuật Kata.  
 $\Delta t$  – Sự khác biệt về thời gian khi thực hiện chuỗi và tổ hợp kỹ thuật.

**Bảng 2. Các thông số thời gian thực hiện chuỗi và tổ hợp kỹ thuật trong bài Kata ANAN DAI giữa nữ VĐV Việt Nam và nữ VĐV Nhật Bản**

TT	Hướng di chuyển	Số lượng kỹ thuật	Thời gian thực hiện chuỗi và tổ hợp kỹ thuật						$\Delta t$ , giây
			Phạm Minh Đức			Kiyou Shimizu			
			$t_{BD}$	$t_{KT}$	$t_{TH}$	$t_{BD}$	$t_{KT}$	$t_{TH}$	
1.	Nam	3	01,04.76	01,07.21	2.45	01,02.05	01,03.47	1.42	- 1,03
2.	Nam	6	01,12.02	01,13.98	1.96	01,06.14	01,06.84	0.7	- 1,26
3.	Nam	3	01,12.12	01,13.56	1.44	01,06.32	01,07.25	0.93	- 0,51
4.	Bắc	2	01,22.25	01,23.16	0.91	01,15.32	01,16.18	0.86	- 0,05
5.	Bắc	2	01,26.61	01,27.12	0.51	01,20.18	01,20.34	0.16	- 0,35
6.	Bắc-Nam	4	01,28.60	01,32.91	4.31	01,22.36	01,25.24	2.88	- 1,45
7.	Tây	4	01,35.12	01,37.10	1.98	01,31.20	01,32.27	1.07	- 0,91
8.	Đông	4	01,44.59	01,46.31	1.72	01,41.13	01,42.51	1.38	- 0,34
9.	Nam	4	01,55.31	01,56.92	1.61	01,51.48	01,52.80	1.32	- 0,29
10.	Đông	4	02,13.08	02,15.91	2.83	02,09.88	02,11.17	1.29	- 1,54
11.	Tây	3	02,17.25	02,20.00	2.75	02,10.25	02,12.66	2.41	- 0,34
12.	Đông-Tây-Nam-Bắc	4	02,29.62	02,34.91	5.29	02,27.07	02,32.25	5.18	- 0,11

## Huấn luyện thể thao

13.	Nam-Bắc	9	02,38.71	02,44.56	5.85	02,35.41	02,40.20	4.79	- 1,06
14.	Bắc	3	02,41.34	02,47.06	5.72	02,40.67	02,45.91	5.24	- 0,48

*Ghi chú:*

*t Bắt đầu (BD) – Thời gian BD tiến hành thực hiện chuỗi và tổ hợp kỹ thuật Kata.*

*t Kết thúc (KT) – Thời gian KT tiến hành thực hiện chuỗi và tổ hợp kỹ thuật Kata.*

*t Thực hiện (TH) – Thời gian TH thực hiện chuỗi và tổ hợp kỹ thuật Kata.*

*Δ t – Sự khác biệt về thời gian khi thực hiện chuỗi và tổ hợp kỹ thuật.*

Qua kết quả ở bảng 1 và bảng 2 cho thấy: Các VĐV Việt Nam thực tế không hề thua kém các đối thủ của Nhật Bản về tốc độ thực hiện các đòn đánh, phòng thủ từ các kỹ thuật riêng lẻ. Phân tích so sánh cho thấy các VĐV Việt Nam khi thực hiện các kỹ thuật phòng thủ đánh chặn bằng tay không kết hợp với di chuyển tấn, phối hợp tổ hợp các đòn tấn công chậm hơn các VĐV Nhật bản (từ 0,13 giây - 1,15 giây đối với Nam; từ 0,05 giây – 1,54 giây đối với Nữ). Hơn nữa, do cố gắng thực hiện thực hiện các động tác càng nhanh càng tốt đáp ứng được tốc độ, các VĐV Việt Nam thường mắc khá nhiều lỗi kỹ thuật, điều này tất yếu dẫn đến việc đánh giá điểm số ở ban giám khảo giảm sút.

Cùng với việc phân tích chỉ số thời gian thi đấu của VĐV, các chuỗi tổ hợp kỹ thuật của VĐV được xác định thông qua phần mềm “Coaches Eye” còn cho phép xác định chính xác đặc điểm phong cách cá nhân của VĐV. Đây có thể coi là mô hình mục tiêu đảm bảo sự ổn định và hiệu quả trong tập luyện và thi đấu của VĐV Karate nội dung Kata.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua việc ứng dụng phần mềm “Coaches Eye”, đã cho thấy sự khác biệt rõ rệt về các chỉ số thời gian giữa các vận động viên khi thực hiện cùng một chuỗi động tác kết hợp giữa kỹ thuật phòng thủ và tấn công trong nội dung Kata. Kết quả phân tích từ phần mềm không chỉ giúp khai thác tối đa giá trị trong việc phát triển năng lực chuyên môn, sửa chữa sai lầm trong thực hiện kỹ thuật, mà còn góp phần phát hiện kịp thời những thiếu sót trong quá trình huấn luyện VĐV Karate nội dung Kata.

Bên cạnh đó, việc sử dụng phần mềm này còn cho phép xác định chính xác những đặc điểm kỹ thuật, thông số về thời gian, xây dựng mô hình đào tạo phù hợp, cũng như điều chỉnh cấu trúc vận động theo đặc điểm giải phẫu, từ đó nâng cao hiệu quả luyện tập Kata. Đây là một ứng dụng có tính cấp thiết, không chỉ góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện, mà còn đặt nền tảng vững chắc cho việc nâng cao trình độ tập luyện của VĐV Karate nội dung Kata trong quá trình huấn luyện nhiều năm.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Việt Bảo, Vũ Văn Huế, Trần Thị Kim Hương (2015), Giáo trình Karate, NXB Đại học Quốc gia Hồ Chí Minh.
2. Hopkins, G. The Kata and Bunkai of Goju-ryu Karate: The Essence of the Heishu and Kaishu Kata / G. Hopkins. – Berkeley: Blue Snake Books, 2018. – 269 p.
3. Rosenbaum, M. Kata and the transmission of knowledge in traditional martial arts / M. Rosenbaum. – Boston: YMAA Publication Center, 2004. – 198 p.

## **Huấn luyện thể thao**

4. Rowen, S.C. Kata Tensho: Ancient Form to Modern-Day Application / S.C. Rowen. – Chichester: Summersdale, 2005. – 138 p.

5. Аббосов, Б.А. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов / Б.А. Аббосов // Стратегии и тренды развития науки в современных условиях. – 2019. – № 1 (5). – С. 20-22.

6. Алхасов, Д.С. Техническая подготовка в каратэ: монография / Д.С. Алхасов. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2014. – 157 с.

7. Ашкинази, С.М. Совершенствование системы специальной физической подготовки спортсменов комплексных (смешанных) единоборств / С.М. Ашкинази, Е.А. Бавыкин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 94- 98.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ Luận án tiến sĩ Giáo dục học (2025): "*Hình thành các năng lực chuyên môn làm tăng hiệu quả hoạt động thi đấu Karate nội dung Kata*". Luận án được bảo vệ tại đại học tổng hợp Thể thao Nga.

**ĐẶC ĐIỂM HỒI PHỤC CHỈ SỐ ĐÁNH GIÁ CHỨC NĂNG  
TÂM LÝ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN SÚNG TRÌNH ĐỘ CAO  
TRONG VẬN ĐỘNG CÔNG SUẤT TRUNG BÌNH**

**RECOVERY CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL FUNCTION  
INDICATORS OF HIGH-LEVEL SHOOTERS IN MODERATE-INTENSITY  
ACTIVITIES**

**PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu<sup>1</sup>, TS. Trần Đình Tường<sup>1</sup>, ThS. Vũ Công Duẩn<sup>2</sup>**  
**Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội<sup>1</sup>**  
**Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh<sup>2</sup>**

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học cần thiết nhóm nghiên cứu đã lựa chọn được 04 chỉ số đánh giá khả năng hồi phục chức năng tâm lý của vận động viên Bắn súng trình độ cao trong vận động ở vùng công suất trung bình. Trên cơ sở đó, Đánh giá diễn biến quá trình hồi phục chức năng tâm lý của đối tượng nghiên cứu trong vận động công suất trung bình ở các thời điểm: Trước vận động, sau khởi động, trong vận động, 10 phút sau vận động và 24 giờ sau vận động.

**Từ khóa:** Hồi phục, chức năng tâm lý, vận động viên trình độ cao, Bắn súng, vùng công suất trung bình.

**Abstract:** Using necessary scientific research methods, the research team has selected 4 indicators to assess the ability to recover psychological functions of high-level shooters in activities in the moderate-intensity zone. Based on these indicators, the study evaluated the progression of psychological function recovery in the participants at the following time points: before exercise, after warm-up, during exercise, 10 minutes post-exercise, and 24 hours post-exercise.

**Keywords:** Recovery, psychological function, high-level athletes, Shooting, moderate-intensity zone.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Tập luyện thể dục thể thao (TDTT) thường xuyên sẽ đem đến những biến đổi theo hướng thích nghi có lợi cho cơ thể, sự biến đổi đó được biểu hiện cụ thể qua các chỉ số chức năng cơ thể và chức năng tâm lý. Ngày nay, với hệ thống trang thiết bị hiện đại được ứng dụng trong TDTT đã cho phép xác định chính xác trình độ tập luyện và chỉ số đánh giá chức năng tâm lý của vận động viên (VĐV) sau lượng vận động thể lực, cũng như hiệu quả của công tác huấn luyện, giảng dạy. Đây cũng chính là một cơ sở quan trọng phục vụ công tác huấn luyện VĐV.

Trong các công trình nghiên cứu của mình, các tác giả nước ngoài đã xác định được quy luật về hồi phục sau lượng vận động thể lực, những đặc trưng mệt mỏi trong sau lượng vận động ở các vùng công suất khác nhau, thời gian cần thiết để kết thúc sự hồi phục các quá trình tâm lý khác nhau trong giai đoạn nghỉ sau hoạt động vận động của cơ, cũng như các phương tiện và phương pháp hồi phục cho VĐV sau hoạt động tập

## **Huấn luyện thể thao**

luyện và thi đấu. Tuy nhiên, ở Việt Nam, công việc này lại chưa được tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Với hệ thống máy móc hiện đại hiện có, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Đặc điểm hồi phục chức năng tâm lý của vận động viên Bắn súng trình độ cao trong vận động công suất trung bình.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra tâm lý và phương pháp toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Lựa chọn chỉ số đánh giá chỉ số đánh giá chức năng tâm lý của vận động viên Bắn súng trình độ cao ở vận động công suất trung bình**

Sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, lựa chọn được 06 chỉ số đánh giá chỉ số đánh giá chức năng tâm lý của VĐV Bắn súng trình độ cao trong vận động công suất trung bình gồm:

1. Phản xạ đơn (ms)
2. Phản xạ phức (ms)
3. Cảm giác lực cơ chân 50% (%)
4. Độ run tay 10s (lần)

Tiến hành nghiên cứu trên 14 VĐV Bắn súng trình độ cấp 1 và kiện tướng. trong đó có 10 VĐV nam lứa tuổi 17-19 và 04 VĐV nữ lứa tuổi 14-16.

Bài tập được lựa chọn đại diện cho vùng công suất trung bình: Chạy 10.000m

Tiến hành lấy số liệu đánh giá đặc điểm quá trình hồi phục chức năng tâm lý của VĐV Bắn súng trình độ cao trong vận động công suất trung bình ở các thời điểm: Trước vận động (trước khi VĐV tiến hành các hoạt động tập luyện); Sau khởi động (Thời điểm ngay sau khi khởi động); Trong vận động (Thời điểm 10s sau khi hoàn thành lượng vận động công suất trung bình); Thời điểm 10 phút sau vận động (10 phút sau khi hoàn thành lượng vận động công suất trung bình) và 24 giờ sau vận động.

### **2.2. Đặc điểm hồi phục chức năng tâm lý của VĐV Bắn súng trình độ cao trong vận động công suất trung bình**

Các chỉ số tâm lý được xem là những chỉ tiêu quan trọng, có độ nhạy cảm cao với lượng vận động và phản ánh khách quan và tin cậy năng lực tâm lý của cơ thể với lượng vận động cũng như mức độ hồi phục cơ thể sau vận động. Tuy nhiên tính thực dụng và khả năng phổ cập lại không cao do sự hạn chế về kiến thức tâm lý cũng như phương tiện cho hoạt động nghiên cứu, do vậy thường được xem là những nghiên cứu sâu và chỉ áp dụng cho các VĐV cấp cao. Trong phạm vi nghiên cứu, đề tài tiến hành phân tích được 04 chỉ tiêu tâm lý và kết quả tại thời điểm trước vận động được trình bày ở bảng 1.

## Huấn luyện thể thao

**Bảng 1. Đặc điểm các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV  
Bắn súng trình độ cao trong thời điểm trước vận động**

TT	Chỉ tiêu	Nam (n=10) (lứa tuổi 17-19)		Nữ (n=04) (lứa tuổi 14-16)		
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	
1	Phản xạ đơn (ms)	211.11	47.11	231.71	36.95	
2	Phản xạ phức (ms)	258.95	18.84	298.20	59.00	
3	Cảm giác lực cơ chân 50% (%)	Fmax (KG)	137.13	23.26	77.75	21.57
		Cảm giác sai lệch	3.01	0.32	3.05	0.34
4	Độ run tay 10s (lần)	1	0.00	0.00	0.00	0.00
		2	0.00	0.00	0.00	0.00
		3	0.00	0.00	0.00	0.00
		4	0.00	0.00	0.00	0.00
		5	0.08	0.02	0.50	0.71
		6	0.25	0.86	1.00	1.41
		7	1.50	1.39	3.50	0.71
		8	2.75	1.86	6.00	2.83
		9	3.58	2.87	2.00	2.83

Qua bảng 1 cho thấy: Trong thời điểm trước vận động, đặc điểm các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV các môn thể thao lựa chọn đều tốt hơn so với người Việt Nam bình thường.

### **2. Diễn biến hồi phục chức năng tâm lý của VĐV Bắn súng trình độ cao trong vận động công suất trung bình**

Đánh giá diễn biến hồi phục chức năng tâm lý của VĐV Bắn súng trình độ cao khi thực hiện lượng vận động công suất trung bình tại các thời điểm khác nhau, kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 2.

Huấn luyện thể thao

**Bảng 2. Đặc điểm các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV Bán sung trình độ cao khi thực hiện lượng vận động công suất trung bình tại các thời điểm khác nhau**

TT	Chỉ tiêu	Giới tính	Thời điểm kiểm tra											
			Sau khởi động			Trong vận động			10 phút sau vận động			24h sau vận động		
			$\bar{x}$	$\pm\sigma$	% biến đổi	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	% biến đổi	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	% biến đổi	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	% hồi phục
1	Phản xạ đơn (ms)	Nam (n=04)	218.55	19.62	256.72	18.45	17.47	235.39	20.23	55.88	223.38	18.46	87.35	
		Nữ (n=04)	238.47	20.25	258.45	17.21	8.38	241.27	20.06	85.99	242.27	20.28	80.98	
2	Phản xạ phức (ms)	Nam (n=04)	263.37	28.39	308.43	23.27	17.11	287.43	16.18	46.60	376.45	13.27	-150.95	
		Nữ (n=04)	301.57	30.13	363.27	20.25	20.46	338.42	16.15	40.28	311.45	30.31	83.99	
3	Cảm giác lực cơ chân 50% (%)	Nam (n=04)	131.12	15.21	98.61	12.21	-24.79	113.50	11.28	45.80	120.28	14.12	66.66	
		Nữ (n=04)	75.28	9.23	56.43	10.12	-25.04	62.28	12.93	31.03	68.29	8.67	62.92	
		Cảm giác sai lệch	2.83	5.37	3.15	6.23	11.31	3.01	0.31	43.75	2.92	0.30	71.88	
4	Độ run tay 10s (lần)	Nam (n=04)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Nữ (n=04)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Nam (n=04)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
4	Độ run tay 10s (lần)	Nữ (n=04)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Nam (n=04)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Nữ (n=04)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

Huấn luyện thể thao

TT	Chỉ tiêu	Giới tính	Thời điểm kiểm tra											
			Sau khởi động		Trong vận động			10 phút sau vận động			24h sau vận động			
			$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	% biến đổi	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	% biến đổi	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	% hồi phục	
4		Nam (n=04)	0.39	0.35	0.89	0.00	128.21	0.52	0.12	74.00	0.57	0.00	64.00	
		Nữ (n=04)	0.65	0.13	0.87	0.51	33.85	0.73	0.12	63.64	0.79	0.00	36.36	
5		Nam (n=04)	0.85	0.48	1.25	0.09	47.06	1.06	0.19	47.50	0.91	0.12	85.00	
		Nữ (n=04)	1.28	0.15	1.63	0.00	27.34	1.47	0.65	45.71	1.35	0.13	80.00	
6		Nam (n=04)	1.96	0.21	2.45	0.27	25.00	2.12	0.26	67.35	2.03	0.28	85.71	
		Nữ (n=04)	1.93	0.21	2.50	0.26	29.53	2.11	0.26	68.42	2.29	0.28	36.84	
7		Nam (n=04)	2.73	0.24	3.11	0.16	13.92	2.89	0.24	57.89	3.09	0.34	5.26	
		Nữ (n=04)	2.76	0.76	3.11	0.13	12.68	3.00	0.55	31.43	3.05	0.34	17.14	
8		Nam (n=04)	3.08	0.38	4.09	0.48	32.79	3.38	0.37	70.30	3.15	0.47	93.07	
		Nữ (n=04)	3.13	1.08	4.15	0.59	32.59	3.86	0.17	28.43	4.13	0.40	1.96	
9		Nam (n=04)	3.79	1.02	4.98	0.32	31.40	4.15	0.51	69.75	4.82	0.50	13.45	
		Nữ (n=04)	4.39	1.23	5.08	0.54	15.72	4.73	0.68	50.72	4.67	0.51	59.42	

## Huấn luyện thể thao

Qua bảng 2 cho thấy:

- Tại thời điểm sau khởi động ở vùng công suất trung bình, các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV cũng thay đổi theo hướng tích cực, phù hợp hơn với hoạt động vận động. Cụ thể: Phản xạ linh hoạt hơn, lực cơ tối đa tốt hơn và cảm giác lực cơ cũng chính xác hơn. Tuy nhiên, Độ run tay 10s (lần) có sự biến đổi không đáng kể.

- Tại thời điểm trong vận động ở vùng công suất trung bình, các chỉ số phản ánh chức năng thần kinh tâm lý của VĐV biến đổi mạnh và không đồng đều ở các chỉ số cũng như giữa các môn thể thao và hầu hết biến đổi theo chiều hướng giảm sút so với thời điểm trước khi tiến hành lập test. Chỉ số biến đổi nhiều nhất là cảm giác lực cơ và Độ run tay 10s (lần). Sau hoạt động vận động ở vùng công suất trung bình, ở tất cả các môn thể thao, cảm giác lực cơ đều giảm sút đáng kể về độ chính xác, mức độ sai lệch cảm giác lên tới 30%. Đồng thời Độ run tay 10s (lần) cũng kém đi đáng kể. Chỉ số biến đổi ít nhất sau hoạt động vận động là thời gian phản xạ. Tuy nhiên, mức biến đổi đều theo chiều hướng giảm sút về tốc độ phản xạ.

- Tại thời điểm 10 phút sau khi hoàn thành hoạt động vận động ở vùng công suất trung bình, đặc điểm kiểm tra các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV đã hồi phục hơn so với thời điểm trong vận động, tuy nhiên, các chỉ số lực cơ, cảm giác lực cơ tay và chân còn thấp hơn nhiều so với mức trước khi tiến hành lập test.

- Tại thời điểm 24 giờ sau vận động ở vùng công suất trung bình, hầu hết các chức năng của VĐV Bắn súng đã hồi phục hoàn toàn và trở về ngưỡng trước khi tiến hành lập test.

### 3. KẾT LUẬN

Diễn biến hồi phục chức năng tâm lý của VĐV Bắn súng trình độ cao trong thực hiện lượng vận động ở vùng công suất trung bình cho thấy:

- Tại thời điểm trước vận động vùng công suất trung bình, đặc điểm các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV các môn thể thao lựa chọn đều tốt hơn so với người Việt Nam bình thường.

- Tại thời điểm sau khởi động vùng công suất trung bình các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV cũng thay đổi theo hướng tích cực, phù hợp hơn với hoạt động vận động: Phản xạ linh hoạt hơn, lực cơ tối đa tốt hơn và cảm giác lực cơ cũng chính xác hơn. Tuy nhiên, Độ run tay 10s (lần) có sự biến đổi không đáng kể.

- Tại thời điểm trong vận động ở vùng công suất trung bình các chỉ số phản ánh chức năng thần kinh tâm lý của VĐV biến đổi mạnh và không đồng đều ở các chỉ số cũng như giữa các môn thể thao và hầu hết biến đổi theo chiều hướng giảm sút so với thời điểm trước khi tiến hành lập test.

- Tại thời điểm 10 phút sau hoạt động ở vùng công suất trung bình các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV đã hồi phục hơn so với thời điểm trong vận động, tuy nhiên, các chỉ số lực cơ, cảm giác lực cơ tay và chân còn thấp hơn nhiều so với mức trước khi tiến hành lập test.

## **Huấn luyện thể thao**

- Tại thời điểm 24h sau hoạt động vận động ở vùng công suất trung bình, hầu hết các chức năng của VĐV Bản súng đã hồi phục hoàn toàn và trở về ngưỡng trước khi tiến hành lập test.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (Phạm Ngọc Trâm dịch), NXB TDTT, Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái, Tạ Văn Vinh và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi*, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Lưu Quang Hiệp, Nguyễn Đại Dương, Vũ Chung Thủy, Đặng Văn Dũng (2008), Nghiên cứu đặc điểm hồi phục của nam VĐV trình độ cao những môn thể thao có chu kỳ sau lượng vận động thể lực ở các vùng công suất khác nhau”, Chúng tôi nghiên cứu cấp trường, Thư viện trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

4. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thị Thanh Nhàn (2010), *Hồi phục và vật lý trị liệu*, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Phạm Ngọc Viễn và cộng sự (1991), *Tâm lý học thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả đề tài nghiên cứu khoa học cấp bộ - Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch, chủ nhiệm: PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu và các cộng sự, tên đề tài: “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá khả năng hồi phục của vận động viên trình độ cao sau lượng vận động thể lực*”. Năm 2013.

**HỘI THẢO KHOA HỌC QUỐC GIA**  
**“NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT**  
**VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ THAO TRONG CÁC ĐẠI HỌC,**  
**TRƯỜNG ĐẠI HỌC, HỌC VIỆN, CAO ĐẲNG”**

**TẠP CHÍ KHOA HỌC**  
**GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC**

Địa chỉ: Phương Đông – Phường Chương Mỹ - Thành phố Hà Nội  
ĐT: 02433.866058; Fax: 02433866598  
Email: [bbttapchi@moet.edu.vn](mailto:bbttapchi@moet.edu.vn)

Chịu trách nhiệm  
Chủ tịch Hội đồng Khoa học  
**PGS.TS. NGUYỄN DUY QUYẾT**

Chịu trách nhiệm bản thảo  
Trưởng Ban biên tập  
**TS. Nguyễn Mạnh Toàn**

Biên tập: TS. Hương Xuân Nguyên

**ISSN: 2615-9767**

Số GPXB: 1763/BC-KTBC&TTCS, ngày 31/10/2025. Số lượng in 100 cuốn, khổ 19cmx27cm. In tại Công ty cổ phần Chichita, Địa chỉ: số 30 ngõ 52 Phố Triều Khúc, Phường Thanh Liệt, Thành phố Hà Nội, Việt Nam.  
In xong và nộp lưu chiểu Quý IV năm 2025.