

**LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ  
NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐẬP CẦU CHO  
NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG THPT  
MAI SƠN, SƠN LA**

**SELECTION OF STRENGTH AND SPEED EXERCISES TO IMPROVE THE  
EFFECTIVENESS OF SMASH TECHNIQUE FOR MALE STUDENTS OF  
THE BADMINTON TEAM OF MAI SON HIGH SCHOOL, SON LA**

**ThS. Đặng Thu Hằng, CN. Nguyễn Văn Hiếu  
Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội**

**Tóm tắt:** Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao để lựa chọn và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường Trung học phổ thông Mai Sơn - Sơn La. Qua thời gian thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao thể trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, hiệu quả của kỹ thuật đập cầu cũng được nâng lên. Điều này cho thấy sự phù hợp của các bài tập được lựa chọn và chương trình tập luyện được xây dựng khoa học, phù hợp với điều kiện thực tế.

**Từ khóa:** Bài tập; Cầu lông; Sức mạnh tốc độ; Nam học sinh; Trường THPT Mai Sơn, Sơn La.

**Abstract:** The study employs conventional research methods in the field of physical education and sports to select and evaluate the effectiveness of several strength and speed development exercises aimed at improving the smash technique for male students on the badminton team of Mai Son High School, Son La. After a period of experimentation, the exercises selected and applied in practice proved to be highly effective in developing the subjects' strength and speed, as well as enhancing their smash technique performance. This demonstrates the suitability of the selected exercises and the scientifically designed training program, which aligns well with actual conditions.

**Keywords:** Exercise; Badminton; Speed strength; Male student; Mai Son High School, Son La.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Cầu lông là môn thể thao được phát triển mạnh mẽ trên thế giới. Cầu lông được du nhập vào nước ta từ những năm 1960, muộn hơn so với các môn thể thao khác nhưng nó đã dần phổ biến ở các thành thị và nông thôn, được nhiều người ưa thích và tham gia tập luyện. Tập luyện cầu lông giúp phát triển toàn diện các năng lực thể chất, nâng cao sức khỏe, rèn luyện ý chí đạo đức.

Trong môn thể thao cầu lông, đập cầu thuộc nhóm kỹ thuật tấn công cơ bản, được sử dụng rộng rãi trong tập luyện và thi đấu, đập cầu quyết định đến việc dứt điểm một đợt tấn công bằng cách ăn điểm trực tiếp. Để sử dụng có hiệu quả kỹ thuật này, đòi hỏi người tập phải hội tụ các yếu tố về sức mạnh, tốc độ, quá trình tập luyện lâu dài, công

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

phụ và sáng tạo để vừa hoàn thiện kỹ thuật, vừa phát triển thể lực để nâng cao hiệu quả đập cầu.

Trong tập luyện và thi đấu cầu lông, để đạt được thành tích cao VĐV phải có kỹ thuật điêu luyện, chiến thuật phong phú kết hợp với trình độ thể lực vững chắc. Trong đó, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) có vai trò đặc biệt quan trọng đối với mỗi vận động viên Cầu lông, ở bất kỳ tình huống nào vận động viên cũng cần phát huy tốt nhất SMTĐ để thực hiện kỹ - chiến thuật đạt hiệu quả tốt nhất.

Xuất phát từ những yêu cầu thực tiễn nói trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *“Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Mai Sơn - Sơn La”*.

Các phương pháp nghiên cứu đã được sử dụng gồm: Phân tích tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Thực trạng SMTĐ của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Mai Sơn - Sơn La**

#### **2.1.1. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Mai Sơn - Sơn La**

Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn test đánh giá SMTĐ của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Mai Sơn - Sơn La**

TT	Test	Kết quả phỏng vấn (n=20)	
		n	%
1	Chạy 30m XPC (s)	12	60
2	Ném quả cầu lông xa (m)	19	95
3	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	13	65
4	Bật nhảy đập cầu mạnh mô phỏng 30s (lần)	18	90
5	Di chuyển ngang bật nhảy đập cầu vào ô 10 quả (quả)	20	100

Qua kết quả ở bảng 1, đề tài lựa chọn được 03 test để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá SMTĐ của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Mai Sơn - Sơn La, đó là:

1. Ném quả cầu lông xa (m)
2. Bật nhảy đập cầu mạnh mô phỏng 30s (lần)
3. Di chuyển ngang bật nhảy đập cầu vào ô 10 quả (quả)

#### **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. Độ tin cậy được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của 3 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 2.

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

**Bảng 2. Kết quả xác định độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu (n=12)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		r
		Lần 1	Lần 2	
1	Ném quả cầu lông xa (m).	8.18±1.03	8.20±1.02	0.89
2	Bật nhảy đập cầu mạnh mô phỏng 30s (lần)	23.82±5.56	24.25±5.61	0.88
3	Di chuyển ngang bật nhảy đập cầu vào ô 10 quả (quả)	4.18±0.65	4.20±0.58	0.91

Qua bảng 2 cho thấy: ở cả 3 test đánh giá đã lựa chọn kết quả kiểm tra đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với  $r_{\text{tính}} > 0.80$ . Như vậy, các test đều giá đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng để đánh giá SMTĐ của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Mai Sơn - Sơn La.

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

Để đảm bảo tính khoa học trước khi đưa các test vào thực tiễn, đề tài tiến hành kiểm tra tính thông báo của test thông qua hệ số tương quan cặp giữa kết quả kiểm của các test với thứ hạng về thành tích của các nam học sinh trong đội tuyển cầu lông của nhà trường. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Mối tương quan của các chỉ tiêu đánh giá trên đối tượng nghiên cứu**

TT	Chỉ tiêu (test)	r
1	Ném quả cầu lông xa (m).	0.83
2	Bật nhảy đập cầu mạnh mô phỏng 30s (lần)	0.86
3	Di chuyển ngang bật nhảy đập cầu vào ô 10 quả (quả)	0.88

Từ kết quả thu được ở bảng 3 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 ( $|r| > |0.6|$  với  $p < 0.05$ ) có thể ứng dụng trong thực tiễn đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

### 2.1.4. Thực trạng SMTĐ của đối tượng nghiên cứu

Sử dụng 03 test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra sức mạnh tốc độ đối với hiệu quả kỹ thuật đập cầu của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Mai Sơn và nam học sinh trường THPT Bắc Yên trong tỉnh Sơn La. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. So sánh sức mạnh tốc độ giữa hai đội tuyển nam học sinh cầu lông Trường THPT Mai Sơn và trường THPT Bắc Sơn (na = nb=12)**

TT	Các test	THPT Mai Sơn	THPT Bắc Sơn	Sự khác biệt	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Ném quả cầu lông xa (m)	8.18±1.03	8.52±1.03	2.585	<0.05
2	Bật nhảy đập cầu mạnh mô phỏng 30s (lần)	23.82±5.56	24.63±5.56	2.216	<0.05
3	Di chuyển ngang bật nhảy đập cầu vào ô 10 quả (quả)	4.18±0.65	4.59±0.65	2.611	<0.05

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua bảng 4 cho thấy, SMTĐ của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Mai Sơn còn kém hơn so với các nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Bắc Sơn, cả 3 test đánh giá đều thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

### 2.2. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Mai Sơn - Sơn La

#### 2.2.1. Lựa chọn bài tập

Qua tham khảo các tài liệu có liên quan, chúng tôi đã lựa chọn được 15 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Mai Sơn - Sơn La. Đề tài tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên, các giáo viên hiện đang công tác giảng dạy - huấn luyện môn cầu lông trên phạm vi toàn quốc. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu (n=20)**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3			
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
<b>Các bài tập phát triển SMTĐ chung</b>									
1	Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt 10 lần/tổ	16	48	4	8	0	0	56	93.3
2	Bật bực liên tục 1 phút (lần).	6	18	14	24	0	0	46	76.7
3	Vung tròn thẳng tay với tạ ante 10 lần/tổ	18	54	2	4	0	0	58	96.7
4	Nằm sấp ưỡn lưng hai tay sau gáy 20 lần/tổ	15	45	5	10	0	0	55	91.7
5	Nằm ngửa gập bụng, vặn mình sang hai bên, hai tay ép vệt xuống sàn 10 lần/tổ.	18	54	2	4	0	0	58	96.7
6	Di chuyển 4 điểm trên sân kết hợp đánh cầu mô phỏng 10 lần/tổ.	3	9	5	10	12	12	31	51.7
7	Khụy chân đi bộ 10 lần/tổ.	16	48	4	8	0	0	56	93.3
8	Chạy 30m xuất phát cao 5 lần/tổ.	17	51	3	5	0	0	57	95.0
<b>Các bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn</b>									
11	Di chuyển bật nhảy lên lưới 10 lần/tổ.	16	48	4	8	0	0	56	93.3
12	Di chuyển tạt cầu phải trái 15 lần/tổ	6	18	14	24	0	0	46	76.7
13	Di chuyển lùi hai góc sau 10 lần/tổ.	18	54	2	4	0	0	58	96.7
14	Đập cầu thuận tay 10 lần/tổ.	15	45	5	10	0	0	55	91.7
15	Phối hợp đập cầu phải vệt trái 10 lần/tổ.	17	51	3	5	0	0	57	95.0

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua bảng 5, đề tài lựa chọn được 12 bài tập chuyên môn được chia thành 2 nhóm ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu cụ thể như sau:

\* **Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chung: 6 bài tập**

\* **Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn: 6 bài tập**

### 2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho đối tượng nghiên cứu

\* **Tổ chức thực nghiệm**

- Thời gian thực nghiệm từ: tháng 02/2025 đến hết tháng 03/2025 (7 tuần).

- Địa điểm thực nghiệm: Trường THPT Mai Sơn - Sơn La.

- Nội dung thực nghiệm: Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm được tiến hành tập luyện trên cùng một địa điểm, cùng thời gian tập luyện, trình độ tập luyện tương đương nhau, cùng hưởng chế độ bồi dưỡng, sinh hoạt trong cùng một chương trình huấn luyện. Nhưng nội dung tập luyện phát triển SMTĐ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu của hai nhóm là khác nhau, cụ thể chúng tôi trình bày trong phần phân nhóm đối tượng thực nghiệm. Kế hoạch huấn luyện của chúng tôi là 3 buổi/1 tuần, mỗi buổi tập 120 phút.

- Đối tượng thực nghiệm: 12 Nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Mai Sơn - Sơn La được chia thành 02 nhóm ngẫu nhiên.

+ Nhóm thực nghiệm: gồm 06 nam học sinh tập luyện theo các bài tập nâng cao hiệu quả của kỹ thuật đập cầu mà chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng: gồm 06 nam học sinh tập theo các nội dung bài tập do ban huấn luyện trường THPT Mai Sơn - Sơn La đưa ra.

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

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh SMTĐ giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra SMTĐ trước thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		NĐC (n=6) $\bar{x} \pm \sigma$	NTN (n=6) $\bar{x} \pm \sigma$		
1	Ném quả cầu lông xa (m)	8.18±1.15	8.17±1.12	0.968	>0.05
2	Bật nhảy đập cầu mạnh mô phỏng 30s (lần)	23.35±5.53	23.39±5.38	0.939	>0.05
3	Di chuyển ngang bật nhảy đập cầu vào ô 10 quả (quả)	4.17±0.73	4.19±0.68	0.957	>0.05

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

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

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Sau quá trình thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra, đánh giá SMTĐ của cả 2 nhóm bằng các test nhằm đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

**Bảng 7. Kết quả kiểm tra sức bền sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		NĐC (n=6) $\bar{x} \pm \sigma$	NTN (n=6) $\bar{x} \pm \sigma$		
1	Ném quả cầu lông xa (m)	8.26±1.03	8.63±0.92	2.365	< 0.05
2	Bật nhảy đập cầu mạnh mô phỏng 30s (lần)	24.11±5.28	26.82±4.83	2.387	< 0.05
3	Di chuyển ngang bật nhảy đập cầu vào ô 10 quả (quả)	4.35±0.71	4.82±0.69	2.369	< 0.05

Qua bảng 7 cho thấy, thành tích cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự gia tăng. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có sự gia tăng mạnh hơn, kết quả kiểm tra, đánh giá ở các test đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Qua đó có thể khẳng định, các bài tập mà đề tài ứng dụng đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Mai Sơn - Sơn La.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng W% (Brondy) của 2 nhóm sau quá trình thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 8.

**Bảng 8. Nhịp độ tăng trưởng của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		W %
		TTN $\bar{x} \pm \sigma$	STN $\bar{x} \pm \sigma$	
<b>Nhóm đối chứng (n = 6)</b>				
1	Ném quả cầu lông xa (m)	8.18±1.15	8.26±1.03	0.97
2	Bật nhảy đập cầu mạnh mô phỏng 30s (lần)	23.35±5.53	24.11±5.28	3.20
3	Di chuyển ngang bật nhảy đập cầu vào ô 10 quả (quả)	4.17±0.73	4.35±0.71	4.22
<b>Nhóm thực nghiệm (n = 6)</b>				
1	Ném quả cầu lông xa (m)	8.17±1.12	8.63±0.92	5.48
2	Bật nhảy đập cầu mạnh mô phỏng 30s (lần)	23.39±5.38	26.82±4.83	13.70
3	Di chuyển ngang bật nhảy đập cầu vào ô 10 quả (quả)	4.19±0.68	4.82±0.69	13.98

Từ kết quả bảng 6 đến bảng 8 cho thấy: Sau quá trình thực nghiệm, thành tích ở các Test đánh giá SMTĐ của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 3 test, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các test của nhóm thực nghiệm (14.0%) là tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng (6.94%). Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao hơn hẳn trong việc phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu so với các bài tập cũ.

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

Thông qua so sánh sự tăng trưởng của các chỉ tiêu đánh giá và thống kê tỷ lệ ghi điểm khi thực hiện kỹ thuật đập cầu một lần nữa khẳng định việc vận dụng các bài tập đã lựa chọn phát triển SMTĐ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học sinh trường THPT Mai Sơn, Tỉnh Sơn La đã mang lại kết quả khả quan, phù hợp với điều kiện của nhà trường.

### **3. KẾT LUẬN**

- Qua nghiên cứu, 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 SMTĐ của đối tượng nghiên cứu. SMTĐ của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Mai Sơn - Sơn La là kém hơn so với nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT khác trên cùng đại bàn.

- Đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập thuộc 02 nhóm bài tập phát triển SMTĐ để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả đập cầu cho nam học sinh đội tuyển đội tuyển cầu lông trường THPT Mai Sơn - Sơn La. Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập đã có tác dụng rõ rệt trong việc phát triển SMTĐ nhằm nâng cao hiệu quả đập cầu cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra, đánh giá ở các test sau quá trình thực nghiệm 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. Hoàng Thị Đông (2005), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Hướng Xuân Nguyên (2024), *Giáo trình cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*, NXB Thể thao và Du lịch.
4. Đào Chí Thành (2010), *Huấn luyện chiến thuật thi đấu cầu lông*, 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): “*Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Mai Sơn - Sơn La*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

# THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

## THE REALITY OF SPEED STRENGTH LEVEL AMONG MALE STUDENTS OF THE BADMINTON CLUB AT THE UNIVERSITY OF ECONOMICS – TECHNOLOGY FOR INDUSTRIES

TS. Phạm Quang Đức

Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao. Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ (SMTĐ) của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (ĐH KT-KTCN), đồng thời xây dựng được bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm, bảng điểm tổng hợp, đồng thời nghiên cứu tiến hành đánh thực trạng trình độ SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu làm cơ sở đánh thực trạng trình độ SMTĐ của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐH KT-KTCN qua các giai đoạn huấn luyện.

**Từ khóa:** Thực trạng; Sức mạnh tốc độ; nam sinh viên; Cầu lông; Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

**Abstract:** Using scientific research methods in physical education and sports, the study selected five tests to assess the level of speed-strength training of male students in the Badminton Club of the University of Economics – Technology for Industries. At the same time, the study developed classification standards, a scoring table, and a comprehensive score table. In addition, it conducted an assessment of the current level of speed-strength among the research subjects, serving as a basis for evaluating the speed-strength development of male students in the UNETI Badminton Club through different training stages.

**Keywords:** Reality; Speed strength; male student; Badminton; University of Economics - Technology for Industries.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông hiện đại càng đòi hỏi VĐV phải có thể lực thật tốt, dẻo dai, có như vậy mới đáp ứng được yêu cầu của tập luyện và thi đấu. Hơn nữa, có thể lực tốt, VĐV sẽ làm chủ được tinh thần trong những giây phút căng thẳng, đảm bảo hiệu suất thi đấu từ đầu đến cuối trận đấu. Vì vậy, thể lực là một phần không thể tách rời đối với VĐV Cầu lông. Không có thể lực tốt thì VĐV không thể thực hiện tốt được các kỹ thuật và không ứng dụng được các bài tập chiến thuật vào trong thi đấu.

Câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHKT - KTCN, thời gian gần đây đã đạt được những thành tích đáng kể trong thi đấu ở các giải trong các Trường đại học khu vực Hà Nội và các trận thi đấu giao hữu. Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh mà các VĐV đã đạt được như kỹ, chiến thuật... còn nhiều nhược điểm cần phải khắc phục đó là: Trình độ thể lực chuyên môn, đặc biệt là SMTĐ độ còn rất hạn chế. Điều này được bộc lộ qua khả năng thi đấu của các VĐV còn kém, đặc biệt vào những thời điểm cần phát huy nỗ lực

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

tôi đa trong trận đấu. Do đó, việc đánh giá thực trạng SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHK - KTCN sẽ giúp cho công tác huấn luyện sinh viên đạt được thành tốt hơn tập luyện cũng như thi đấu.

Liên quan đến vấn đề nghiên cứu về Cầu lông trong những năm gần đây đã có các tác giả như: Nguyễn Việt Anh (2006), Lê Đức Thọ (2006), Dương Thị Hoài Thu (2007), Lê Tiến Hùng (2008), Nguyễn Thị Huyền (2011), Ma Đức Quyết (2013), Nguyễn Thị Loan (2015), Nguyễn Văn Đức (2016)...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHK - KTCN, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Thực trạng trình độ SMTĐ độ của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐHK-KTCN.

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

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ độ của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐHK-KTCN**

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 08 test đánh giá trình độ SMTĐ độ của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐHK-KTCN và tiến hành phỏng vấn 30 HLV, chuyên gia, trọng tài... môn Cầu lông. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ độ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐHK-KTCN (n=30)**

TT	Test	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Di chuyển lùi và tiến giữa 2 góc đánh cầu dài trái tay và góc đánh cầu phải thuận tay 10 lần (s)	20	66.7	10	33.3
2	<b>Đánh cầu cao xa (m)</b>	<b>24</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>20</b>
3	<b>Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)</b>	<b>25</b>	<b>83.3</b>	<b>5</b>	<b>16.7</b>
4	Di chuyển lùi và tiến theo 2 góc đánh cầu trái tay và thuận tay 10 lần (s)	19	63.3	11	36.7
5	<b>Ném quả cầu lông xa (m)</b>	<b>26</b>	<b>86.7</b>	<b>4</b>	<b>13.3</b>
6	<b>Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)</b>	<b>24</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>20</b>
7	Bật nhảy tại chỗ đập cầu liên tục 40 lần (s)	20	66.7	10	33.3
8	<b>Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)</b>	<b>27</b>	<b>90</b>	<b>3</b>	<b>10</b>

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 05 test ứng dụng trong đánh giá trình độ SMTĐ độ của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐHK-KTCN (đa số ý kiến lựa chọn các test có số điểm đạt 70% tổng điểm trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, đề tài đã lựa chọn được 05 test ở trên để đánh giá trình độ SMTĐ độ của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐHK-KTCN. Các test gồm:

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

- Test 1: Đánh cầu cao xa (m)
- Test 2: Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)
- Test 3: Ném quả cầu lông xa (m)
- Test 4: Di chuyển nhất đôi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)
- Test 5: Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)

### **2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ độ của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐH KT-KTCN.**

Để phân loại trình độ SMTĐ độ đề tài sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra đối tượng kiểm tra gồm: (20 nam sinh viên).

Để xác định test theo từng test trình độ SMTĐ độ của vận động viên nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 2: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá SMTĐ độ của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐH KT-KTCN. Trong quá trình nghiên cứu, việc tiến hành kiểm tra sự phạm được tiến hành định kỳ trên đối tượng nghiên cứu theo 3 năm học: năm thứ nhất, năm thứ 2; năm thứ 3 theo thang độ C.

### **2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ độ của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐH KT-KTCN**

Từ kết quả qua các bước tại mục 2.2, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp trình độ SMTĐ độ của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐH KT-KTCN theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 2

**Bảng 2. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ độ của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐH KT-KTCN**

<b>Phân loại điểm tổng hợp</b>	<b>Mức điểm</b>
Tốt	$\geq 45$
Khá	35 – 44
Trung bình	25 – 34
Yếu	20 – 24
Kém	$\geq 19$

Qua bảng 2 cho phép đánh giá tổng hợp trình độ SMTĐ độ của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐH KT-KTCN, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các giảng viên, HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

### **2.4. Thực trạng trình độ SMTĐ độ của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐH KT-KTCN**

Đánh giá thực trạng trình độ SMTĐ độ của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐH KT-KTCN. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng trình độ SMTĐ độ của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐH KT-KTCN (n=20)**

TT	Xếp loại	Xếp loại	
		n	%
1	Giỏi	3	15.00
2	Khá	5	35.00
3	Trung bình	8	40.00
4	Yếu	4	20.00
5	Kém	0	0.00

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra trình độ SMTĐ độ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐH KT-KTCN, ở loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 15.00% ; Ở loại khá tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 35.00%; Ở loại trung bình tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 40.00%; Ở loại yếu tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 20.00% ; không có sinh viên đạt loại kém.

### **3. KẾT LUẬN**

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ độ của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐH KT-KTCN.

- Thực trạng trình độ SMTĐ độ của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐH KT-KTCN cho thấy: Ở loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 15.00% ; Ở loại khá tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 35.00%; Ở loại trung bình tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 40.00%; Ở loại yếu tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 20.00%; Không có sinh viên đạt loại kém.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nguyễn Văn Đức và cộng sự (2016), Giáo trình Cầu lông, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông*, Dịch: Lê Đức Chương, NXB TĐTT, Hà Nội 2000.
5. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tinh chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở tại trường ĐHK – KTCN: “Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHK – KTCN”.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở tại trường ĐHK – KTCN: “Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHK – KTCN” năm 2019.

**LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ  
CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP**  
**SELECTING SPEED STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE  
STUDENTS OF BADMINTON CLUB AT UNIVERSITY OF ECONOMICS -  
TECHNOLOGY FOR INDUSTRIES**

**ThS. Trần Thị Phương Thảo**  
**Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp**

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ và 05 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp. Thông qua ứng dụng trong thực tiễn đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp.

**Từ khóa:** Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, câu lạc bộ Cầu lông, Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp...

**Abstract:** By scientific research methods in sports, the study has selected 19 exercises to develop speed strength and 05 tests to evaluate speed strength for male students of the Badminton Club of the University of Economics- Technology for Industries. Through practical application, it has brought about effectiveness in developing speed strength for male students of the Badminton Club of the University of Economics-Technology for Industries.

**Keywords:** Exercises, speed strength, male students, Badminton Club, University of Economics - Technology Industries.

## **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. Song song với việc nâng cao chất lượng đào tạo chuyên môn, nhà trường luôn luôn chú trọng đến phong trào thể dục thể thao và công tác GDTC cho sinh viên. Một trong những môn thể thao được sinh viên các trường Đại học và Cao đẳng yêu thích và tham gia tập luyện đông đảo là môn Cầu lông. Qua quan sát sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐHKT - KTCN tập luyện và thi đấu chúng tôi nhận thấy Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh mà các VĐV đã đạt được như kỹ, chiến thuật... còn nhiều nhược điểm cần phải khắc phục đó là: Trình độ thể lực chuyên môn, đặc biệt là sức mạnh tốc độ còn rất hạn chế. Điều này được bộc lộ qua khả năng thi đấu của các VĐV còn kém, đặc biệt vào những thời điểm cần phát huy nỗ lực tối đa trong trận đấu... Do đó, việc hoàn thiện bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHKT - KTCN sẽ giúp cho VĐV đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thi đấu.

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Liên quan đến vấn đề nghiên cứu về Cầu lông trong những năm gần đây đã có các tác giả như: Nguyễn Việt Anh (2006), Lê Đức Thọ (2006), Dương Thị Hoài Thu (2007), Lê Tiến Hùng (2008), Nguyễn Thị Huyền (2011), Ma Đức Quyết (2013), Nguyễn Thị Loan (2015), Nguyễn Văn Đức (2016)...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHKT - KTCN, chúng tôi tiến hành: Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHKT - KTCN.

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 sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHKT - KTCN

#### 2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHKT - KTCN

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 30 giáo viên, HLV của các câu lạc bộ Cầu lông tại các trường Đại học khu vực Thành phố Hà nội. Cách trả lời cụ thể theo 2 mức: Đồng ý và không đồng ý.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHKT - KTCN (n=30)**

TT	Nhóm	Bài tập	Đồng ý		Không đồng ý	
			n	%	n	%
1	Bài tập không cầu	Di chuyển tiến lùi dọc sân 10 lần	25	83.33	5	16.67
2		Di chuyển ngang sân đơn 20 lần	26	86.67	4	13.33
3		Bật nhảy tại chỗ thực hiện động tác đập cầu liên tục 30 lần	25	83.33	5	16.67
4		Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần	27	90.00	3	10
5		Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 2 lần	26	86.67	4	13.33
6		Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần	27	90.00	3	10
7		Di chuyển 4 góc bỏ nhỏ và đập cầu 4 lần	25	83.33	5	16.67
8		Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần	27	90.00	3	10
9		Di chuyển bật nhảy 2 góc lưới đánh cầu trên lưới 20 lần	26	86.67	4	13.33
10	Bài tập với cầu	Di chuyển bật nhảy ngang sân bật cầu thuận tay và trái tay 20 lần	25	83.33	5	16.67
11		Treo cầu sát lưới và di chuyển lên lưới đánh cầu trên lưới 10 lần	26	86.67	4	13.33

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

TT	Nhóm	Bài tập	Đồng ý		Không đồng ý	
			n	%	n	%
12		Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần	25	83.33	5	16.67
13		Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp	26	86.67	4	13.33
14		Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đập cầu 10 lần	28	93.33	2	6.667
15	<b>Bài tập trò chơi và thi đấu</b>	Trò chơi phản xạ	27	90.00	3	10
16		Thi đấu đơn trong sân đôi	27	90.00	3	10
17		Thi đấu đôi	23	76.67	7	23.33
18		Thi đấu đơn	25	83.33	5	16.67
19		Thi đấu 30 điểm	25	83.33	5	16.67

Đề tài chỉ lựa chọn những bài tập đạt từ 70% ý kiến trả lời đồng ý trở lên để ứng dụng vào huấn luyện sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả lựa chọn được 19 bài tập bài tập nâng cao SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm các bài tập không cầu (06 bài tập).
- Nhóm các bài tập với cầu (08 bài tập).
- Nhóm các bài tập trò chơi và thi đấu (05 bài tập).

**Tổ chức tiến hành các bài tập:**

- Bài tập 1: Di chuyển tiến lùi dọc sân 10 lần (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 2: Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 3: Bật nhảy tại chỗ thực hiện động tác đập cầu liên tục 30 lần (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 4: Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 5: Di chuyển nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 6: Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 7 Di chuyển 4 góc bỏ nhỏ và đập cầu 4 lần (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 8: Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 9: Di chuyển bật nhảy 2 góc đánh cầu trên lưới 20 lần (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 10: Di chuyển bật nhảy ngang sân bật cầu thuận tay và trái tay 20 lần (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 11: Treo cầu sát lưới và di chuyển lên lưới đánh cầu trên lưới 10 lần (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

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

- Bài tập 12: Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 13: Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp 45 giây lần (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 14: Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đập cầu 10 lần (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 15 Trò chơi phản xạ lần (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 16 Thi đấu đơn trong sân đôi (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 2 séc, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 17: Thi đấu đôi (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 séc, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 18: Thi đấu đơn (Cường độ bài tập: 100% tối đa, 3 séc, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 19: Thi đấu 30 điểm (Mỗi sân 2 người (cho thi đấu đơn) hoặc 4 người (cho thi đấu đôi), thi đấu 1 séc tới 30 điểm, bên nào lên tới điểm 30 trước là thắng, cường độ bài tập: 100% tối đa, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).

### **2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHKT - KTCN**

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn các test thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi 30 giáo viên, HLV của các câu lạc bộ Cầu lông tại các trường Đại học khu vực Thành phố Hà nội. Cách trả lời cụ thể theo 2 mức: Đồng ý và không đồng ý. Đề tài chỉ lựa chọn những bài tập đạt từ 70% ý kiến trả lời đồng ý trở lên để ứng dụng vào huấn luyện sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, đồng thời xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHKT – KTCN gồm:

- Test 1: Đánh cầu cao xa (m)
- Test 2: Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)
- Test 3: Ném quả cầu lông xa (m)
- Test 4: Di chuyển nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)
- Test 5: Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)

### **2.2. Ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHKT - KTCN**

#### **2.2.1. Tổ chức thực nghiệm**

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 04 tháng, mỗi mỗi tuần tập 03 buổi, mỗi buổi tập từ 2 – 4 bài tập, tập từ 15 phút đến 20 phút vào đầu mỗi buổi tập, sau phần khởi động chung và khởi động chuyên môn (tức là lúc vận động viên thể lực còn sung mãn).

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam VĐV câu lạc bộ Cầu lông và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 10 VĐV tập luyện theo 19 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 10 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 ĐHKT – KTCN.

### 2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHKT - KTCN

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng.

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		Nhóm ĐC ( $\bar{X}_A \pm \sigma$ )	Nhóm TN ( $\bar{X}_B \pm \sigma$ )		
1	Đánh cầu cao xa (m)	12.48 ± 0.74	12.52 ± 0.82	0.10	>0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	34.36 ± 1.38	34.32 ± 1.36	0.08	>0.05
3	Ném quả cầu lông xa (m)	8.25 ± 0.73	8.22 ± 0.72	0.08	>0.05
4	Di chuyển nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)	30.46 ± 1.38	30.48 ± 1.42	0.04	>0.05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	32.16 ± 1.32	32.18 ± 1.36	0.04	>0.05

Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ 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 SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 04 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra.

**Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		Nhóm ĐC ( $\bar{X}_A \pm \sigma$ )	Nhóm TN ( $\bar{X}_B \pm \sigma$ )		
1	Đánh cầu cao xa (m)	12.92 ± 0.70	14.25 ± 0.80	3.43	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	33.66 ± 1.36	32.12 ± 1.20	3.04	<0.05
3	Ném quả cầu lông xa (m)	8.65 ± 0.76	9.52 ± 0.77	2.22	<0.05
4	Di chuyển nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)	29.85 ± 1.31	28.02 ± 1.27	3.60	<0.05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	31.65 ± 1.31	30.56 ± 1.32	2.13	<0.05

Kết quả 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

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

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 SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHKT - KTCN tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường ĐHKT - KTCN.

Đề thấy rõ hơn mức độ tác động của các bài tập trên hai nhóm nghiên cứu ở thời điểm sau thực nghiệm. Nghiên cứu tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 4 tháng thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 5

**Bảng 5. So sánh nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm qua các giai đoạn thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm ĐC ( $\bar{x}$ )		Nhóm TN ( $\bar{x}$ )		Nhóm ĐC $W_{1-2}$	Nhóm TN $W_{1-2}$
		Trước TN	Sau TN	Trước TN	Sau TN		
1	Đánh cầu cao xa (m)	12.48	12.92	12.52	14.25	3.46	12.92
2	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	34.36	33.66	34.32	32.12	2.06	6.62
3	Ném quả cầu lông xa (m)	8.25	8.65	8.22	9.52	4.73	14.66
4	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)	30.46	29.85	30.48	28.02	2.02	8.41
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	32.16	31.65	32.18	30.56	1.60	5.16

Qua bảng 5 cho thấy: Ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng nhịp tăng trưởng của các test kiểm tra sức mạnh tốc độ sau thực nghiệm đều tăng lên một cách rõ rệt ở hầu hết các test. Tuy nhiên, đã có sự chênh lệch về nhịp tăng trưởng giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở tất cả các test, mức độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đều hơn hẳn nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập đã lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

### **3. KẾT LUẬN**

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

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao hiệu quả SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHKT – KTCN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 04 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
2. Nguyễn Văn Đức và cộng sự (2016), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb TDTT, Hà Nội.

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

4. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông*, Dịch: Lê Đức Chương, Nxb TDTT, Hà Nội 2000.

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

**Nguồn bài báo:** Trần Thị Phương Thảo (2019), Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở tại trường ĐHKT – KTCN: “*Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHKT - KTCN*”.

**ỨNG DỤNG BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ  
THUẬT ĐẬP CẦU CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN  
CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG VÂN CỐC,  
PHÚC THỌ, HÀ NỘI**

**APPLICATION OF EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF  
SMASHING TECHNIQUES FOR MALE STUDENTS OF THE BADMINTON  
TEAM OF VAN COC HIGH SCHOOL, PHUC THO, HANOI**

**ThS. Ngô Thế Phương, CN. Bùi Trung Hiếu  
Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội**

**Tóm tắt:** Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp nghiên cứu trong lịch vực thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được các 11 bài tập có đủ cơ sở khoa học, để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả của kỹ thuật đập cầu cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội. Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có dụng rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả của kỹ thuật đập cầu cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập; Ứng dụng; Kỹ thuật đập cầu; Nam học sinh; Trường Trung học phổ thông Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội.

**Abstract:** Based on theoretical and practical research, using research methods in the field of physical education and sports, the research has selected 11 exercises with sufficient scientific basis, to apply in practice to improve the effectiveness of smashing techniques for male students of the Badminton team at Van Coc High School, Phuc Tho, Hanoi. After the experimental process, the exercises that the topic selected have clearly been effective in improving the effectiveness of smashing techniques for the research subjects.

**Keywords:** Exercises; Applications; Smashing techniques; Male students; Van Coc High School, Phuc Tho, Hanoi.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Cầu lông có nhiều kỹ thuật khác nhau như: giao cầu, đập cầu, phong cầu, chém cầu, bỏ nhỏ... Trong tập luyện và thi đấu Cầu lông, có rất nhiều kỹ thuật đòi hỏi người tập, VĐV phải có sự kết hợp nhuần nhuyễn mới mang lại hiệu quả cao – đập cầu là một trong những kỹ thuật đó. Nó quyết định đến việc dứt điểm 1 đợt tấn công bằng cách ăn điểm trực tiếp và giành lấy quyền phát cầu. Tuy nhiên để sử dụng có hiệu quả kỹ thuật này đòi hỏi người tập phải có một trình độ chuyên môn vững vàng sau quá trình tập luyện lâu dài, công phu, sáng tạo.

Qua quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của các nam học sinh đội tuyển Cầu lông nam trường Trung học phổ thông (THPT) Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội, chúng tôi nhận thấy trình độ tập luyện kỹ thuật đập cầu của các em còn nhiều hạn chế, hiệu quả trong thi đấu chưa cao. Điều này xuất phát từ nhiều nguyên nhân như: khả năng vận dụng kỹ - chiến thuật, thể lực, tâm lý... song chủ yếu là do hệ thống bài tập huấn luyện kỹ thuật đập cầu còn chưa phong phú, đa dạng, chưa phù hợp với đối tượng.

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

Vấn đề nâng cao trình độ tập luyện kỹ thuật đập cầu cho VĐV Cầu lông trong nước đã được nhiều tác giả nghiên cứu như: Trần Quang Cường (2020), Phùng Văn Tiến (2021), Nguyễn Ngọc Anh (2022)... Các công trình nghiên cứu trên đây chủ yếu đề cập tới nghiên cứu nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu chủ yếu cho đối tượng là VĐV. Việc nghiên cứu nhằm nâng cao trình độ tập luyện kỹ thuật đập cầu chủ yếu cho đối tượng là học sinh THPT còn ít công trình đề cập tới.

Xuất phát từ những vấn đề trên, cho thấy được ý nghĩa quan trọng của kỹ thuật đập cầu trong tập luyện và thi đấu Cầu lông, tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Ứng dụng bài tập nhằm nâng cao hiệu quả thuật đập cầu cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội*”.

**Phương pháp nghiên cứu:** Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng những phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả thuật đập cầu cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội**

#### **2.1.1. Nghiên cứu lựa chọn test**

##### **\* Lựa chọn test**

Đề tài tiến hành phỏng vấn các HLV, các nhà chuyên môn, các nhà quản lý... nhằm tìm ra những test đặc trưng và phù hợp nhất để kiểm tra, đánh giá trình độ kỹ thuật đập cầu cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ kỹ thuật đập cầu của đối tượng nghiên cứu (n = 20)**

<b>TT</b>	<b>Test</b>	<b>U'T 1 3 điểm</b>	<b>U'T 2 2 điểm</b>	<b>U'T 3 1 điểm</b>	<b>Tổng điểm</b>	<b>Tỷ lệ %</b>
1	Phát cầu gần lùi bật nhảy đập cầu 10 quả vào ô quy định (số quả vào ô).	5	12	3	42	70.0
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường thẳng (số quả vào ô).	20	0	0	60	100
3	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường chéo (số quả vào ô).	17	2	1	56	93.3
4	Đập cầu trái - phải 10 quả trên lưới (số quả vào ô).	7	10	3	44	73.3
5	Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 10 quả dọc biên (số quả vào ô).	15	4	1	54	90.0

Theo nguyên tắc lựa chọn đã đề ra và từ kết quả phỏng vấn đề tài lựa chọn 03 test có sự đồng ý cao của các HLV, các nhà chuyên môn, các nhà quản lý (trên 90% ý kiến tán thành) đó là các test: 2; 3; 5.

##### **\* Xác định độ tin cậy của các test.**

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Đề tài tiến hành kiểm nghiệm các test bằng phương pháp lặp lại, tuân tự lặp các test của các đối tượng và quãng nghỉ giữa hai lần lập test cùng điều kiện kiểm tra đều được đảm bảo như nhau. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Hệ số tương quan giữa hai lần lập test của nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội (n=12)**

TT	Test	Đối tượng nghiên cứu		r	p
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$		
1	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường thẳng (số quả vào ô)	6.5±1.0	6.0±1.5	0.836	<0.05
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường chéo (số quả vào ô)	6.0±1.5	6.5±1.0	0.819	<0.05
3	Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 10 quả dọc biên (số quả vào ô)	5.5±1.0	5.0±1.5	0.808	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Cả 3test đều đạt độ tin cậy  $r > 0.89$  với  $p < 0.05$ . Như vậy các test này đảm bảo độ tin cậy để đánh giá hiệu quả của kỹ thuật đập cầu cho đối tượng nghiên cứu.

### \* *Xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn.*

Để xác định tính thông báo của các test đã đủ độ tin cậy, chúng tôi tiến hành tìm mối tương quan giữa kết quả lập test với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Mối tương quan giữa các test với thành tích thi đấu của nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội (n=12)**

TT	Test	Hệ số tương quan	
		r	p
1	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường thẳng (số quả vào ô)	0.81	< 0.05
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường chéo (số quả vào ô)	0.84	
3	Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 10 quả dọc biên (số quả vào ô)	0.89	

Qua bảng 3 chúng tôi thấy hệ số tương quan giữa các test do chúng tôi lựa chọn với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu có mối tương quan mạnh ( $r > 0.8$ ;  $p < 0.05$ ). Như vậy, cả 03 test đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá trình độ kỹ thuật đập cầu của nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội.

### 2.1.2. *Nghiên cứu lựa chọn bài tập*

Để lựa chọn được những bài tập một cách khoa học và khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi một số chuyên gia, HLV, giáo viên... để xác định mức độ ưu tiên của các bài tập đó. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

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

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả của kỹ thuật đập cầu cho đối tượng nghiên cứu (n = 20)**

TT	Mức độ Nội dung bài tập	Ưu tiên 1 (3điểm)		Ưu tiên 2 (2điểm)		Ưu tiên 3 (1điểm)		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		N	điểm	n	điểm	n	điểm		
<b>A</b>	<b>Các bài tập phát triển thể lực</b>								
1	Chạy 200m	7	21	6	12	7	7	40	66.7
2	Nằm sấp chống đẩy	10	30	5	10	5	5	45	75.0
3	Gập duỗi thân trên thang dóng	7	21	6	12	7	7	40	66.7
4	<b>Bật cóc 30m</b>	<b>13</b>	<b>39</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>51</b>	<b>85.0</b>
5	<b>Bật bục cao 35cm</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>53</b>	<b>88.3</b>
6	<b>Nhảy dây tốc độ</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>52</b>	<b>86.7</b>
7	<b>Tại chỗ bật nhảy đập không cầu</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>53</b>	<b>88.3</b>
<b>B</b>	<b>Các bài tập kỹ thuật</b>								
8	<b>Đập cầu đường thẳng</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	<b>90.0</b>
9	<b>Đập cầu đường chéo</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>55</b>	<b>91.7</b>
10	<b>Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu dọc biên</b>	<b>17</b>	<b>51</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>55</b>	<b>91.7</b>
11	<b>Bài tập phối hợp 3 bước bật nhảy đập cầu</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>51</b>	<b>85.0</b>
12	<b>Di chuyển đánh cầu trên lưới và 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>51</b>	<b>85.0</b>
13	Đập cầu phải - trái trên lưới	8	24	7	14	5	10	43	71.7
14	<b>Đập cầu liên tục có người phục vụ bằng phòng thủ hoặc phát cầu</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>55</b>	<b>91.7</b>
15	Phối hợp đập cầu và chặn cầu trên lưới	7	21	5	10	8	8	39	65.0
16	Phối hợp di chuyển toàn sân đập cầu	6	18	10	20	4	4	42	70.0
17	Một đánh nhanh trên lưới, một cuối sân đập cầu	9	27	8	16	3	3	46	76.7
18	<b>Bài tập thi đấu các nội dung</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 4 đề tài đã lựa chọn được 11/18 bài tập (các bài tập này đạt 80.0% ý kiến tán thành trở lên) để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả của kỹ thuật đập cầu cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội. Đó là các bài tập: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 18.

**2.2. Ứng dụng và đánh giá bài tập nâng cao hiệu quả của kỹ thuật đập cầu cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội**

**2.2.1. Tổ chức thực nghiệm**

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

- Thời gian thực nghiệm từ: Tháng 02/2025 đến hết tháng 03/2025 (7 tuần).

- Địa điểm thực nghiệm: Trường THPT Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội.

- Nội dung thực nghiệm: Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm được tiến hành tập luyện trên cùng một địa điểm, cùng thời gian tập luyện, trình độ tập luyện tương đương nhau, cùng hưởng chế độ bồi dưỡng, sinh hoạt trong cùng một chương trình huấn luyện. Nhưng nội dung tập luyện nhằm nâng cao hiệu quả của kỹ thuật đập cầu của hai nhóm là khác nhau, cụ thể chúng tôi trình bày trong phần phân nhóm đối tượng thực nghiệm. Kế hoạch huấn luyện của chúng tôi là 3 buổi/1 tuần, mỗi buổi tập 120 phút.

- Đối tượng thực nghiệm: 12 Nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội được chia thành 02 nhóm ngẫu nhiên.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 06 nam học sinh tập luyện theo các bài tập nâng cao hiệu quả của kỹ thuật đập cầu mà chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 06 nam học sinh tập theo các nội dung bài tập do ban huấn luyện trường THPT Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội đưa ra.

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá bài tập nhằm nâng cao hiệu quả của kỹ thuật đập cầu cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội

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

Kết quả kiểm tra ban đầu của đối tượng nghiên cứu được thể hiện ở bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật đập cầu của 2 nhóm trước thực nghiệm (na = nb = 6)**

TT	Test	Nhóm ĐC ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Nhóm TN ( $\bar{x} \pm \delta$ )	t	p
1	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường thẳng (số quả vào ô)	6.5±1.0	6.0±1.5	1.879	>0.05
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường chéo (số quả vào ô)	6.0±1.5	6.5±1.0	1.886	>0.05
3	Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 10 quả dọc biên (số quả vào ô)	5.5±1.0	5.0±1.5	1.786	>0.05

Qua 5 cho thấy, cả 3 test đều có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ , như vậy sự khác biệt giữa hai nhóm là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ , nói cách khác là hai nhóm có trình độ ban đầu tương đương nhau.

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

Sau quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ đập cầu của đối tượng nghiên cứu qua các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

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

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật đập cầu của 2 nhóm sau thực nghiệm ( $n_a = n_b = 6$ )**

TT	Test	Nhóm ĐC ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Nhóm TN ( $\bar{x} \pm \delta$ )	t	p
1	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường thẳng (số quả vào ô)	7.0±1.5	8.0±1.0	2.389	< 0.05
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường chéo (số quả vào ô)	6.5±1.5	7.5±1.0	2.354	< 0.05
3	Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 10 quả dọc biên (số quả vào ô)	6.0±1.5	7.0±1.0	2.299	< 0.05

Qua bảng 6 cho thấy: Sau thực nghiệm ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ kỹ thuật đập cầu nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Sự khác biệt về kết quả kiểm tra là hết sức rõ rệt, cả 03 test đều có  $t_{(tính)} > t_{(bảng)}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Điều này cho phép kết luận, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao trình độ kỹ thuật đập cầu cho đối tượng nghiên cứu.

So sánh kết quả lập test của từng nhóm trước và sau thực nghiệm được thể hiện thông qua bảng 7

**Bảng 7. Kết quả so sánh tự đối chiếu của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm ( $n_a = n_b = 6$ )**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Trước TN ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Sau TN ( $\bar{x} \pm \delta$ )		
<b>Nhóm đối chứng</b>					
1	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường thẳng (số quả vào ô)	6.5±1.0	7.0±1.5	1.719	>0.05
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường chéo (số quả vào ô)	6.0±1.5	6.5±1.5	1.691	>0.05
3	Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 10 quả dọc biên (số quả vào ô)	5.5±1.0	6.0±1.5	1.682	>0.05
<b>Nhóm thực nghiệm</b>					
1	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường thẳng (số quả vào ô)	6.0±1.5	8.0±1.0	2.458	<0.05
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường chéo (số quả vào ô)	6.5±1.0	7.5±1.0	2.366	<0.05
3	Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 10 quả dọc biên (số quả vào ô)	5.0±1.5	7.0±1.0	2.598	<0.05

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua bảng 7 cho thấy, sau thực nghiệm cả nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự phát triển ở cả 3 test, nghĩa là trình độ kỹ thuật đập cầu của cả 2 nhóm đều có sự phát triển. Tuy nhiên, khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu với tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm của 2 nhóm cho thấy, ở nhóm thực nghiệm kết quả kiểm tra ở cả 3 test đã có sự khác biệt rõ rệt với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Điều đó cho thấy, sau thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn đảm bảo mang lại hiệu quả toàn diện hơn trong việc nâng cao trình độ kỹ thuật đập cầu cho đối tượng nghiên cứu. Trái lại, với nhóm đối chứng sự phát triển là không đảm bảo chắc chắn và toàn diện về trình độ kỹ thuật đập cầu.

Để làm rõ hơn tính ưu việt của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng sau quá trình thực nghiệm của hai nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 8.

**Bảng 8. Nhịp tăng trưởng của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau quá trình thực nghiệm ( $n_a = n_b = 6$ )**

TT	Test	Nhóm ĐC		W (%)	Nhóm TN		W (%)
		TTN $\bar{x} \pm \delta$	STN $\bar{x} \pm \delta$		TTN $\bar{x} \pm \delta$	STN $\bar{x} \pm \delta$	
1	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường thẳng (số quả vào ô)	6.5 $\pm 1.0$	7.0 $\pm 1.5$	7.4	6.0 $\pm 1.5$	8.0 $\pm 1.0$	28.6
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 10 quả theo đường chéo (số quả vào ô)	6.0 $\pm 1.5$	6.5 $\pm 1.5$	8.0	6.5 $\pm 1.0$	7.5 $\pm 1.0$	14.3
3	Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 10 quả dọc biên (số quả vào ô)	5.5 $\pm 1.0$	6.0 $\pm 1.5$	8.7	5.0 $\pm 1.5$	7.0 $\pm 1.0$	33.3
<b>Tổng</b>				<b>24.1</b>			<b>76.2</b>

Qua bảng 8 cho thấy: Với nhóm thực nghiệm, sau quá trình thực nghiệm ở tất cả các test đều có sự tăng trưởng tốt, tổng mức tăng trưởng là 76.2%. Ở nhóm đối chứng, sau quá trình thực nghiệm cả 03 test đều có sự tăng trưởng, song thấp hơn nhiều so với nhóm thực nghiệm, tổng mức tăng trưởng chỉ là 24.1%.

### 3. KẾT LUẬN

Đề tài lựa chọn được 11 bài tập chuyên môn để ứng dụng trong quá trình giảng dạy, huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội.

Sau quá trình thực nghiệm các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính ưu việt trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội, sự khác biệt qua các test kiểm tra, đánh giá có ý nghĩa thống kê cần thiết với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Tổng mức tăng trưởng của nhóm thực nghiệm sau quá trình thực nghiệm đạt 76.2%.

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

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Hương Xuân Nguyên, Trần Văn Vinh, Mai Thị Ngoãn (2004), *Giáo trình Cầu lông*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình “Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao”* NXB Thể thao và Du lịch.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
5. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Phan Thế Đệ (2003), *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, NXB TDTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp (2025): “*Nghiên cứu bài tập nhằm nâng cao hiệu quả thuật đập cầu cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Vân Cốc, Phúc Thọ, Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

**THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NAM HỌC  
SINH ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC  
PHỔ THÔNG NGÔ QUYỀN, TIÊN LŨ, HUNG YÊN**  
**CURRENT SITUATION OF SPECIFIC ENDURANCE OF MALE  
STUDENTS IN THE BADMINTON TEAM AT NGO QUYEN HIGH SCHOOL,  
TIEN LU, HUNG YEN**

**ThS. Chu Thanh Hải; CN. Doãn Thanh Tùng**  
**Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội**

**Tóm tắt:** Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và vai trò của sức bền chuyên môn trong tập luyện và thi đấu cầu lông. Đề tài tiến hành đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn của các nam học sinh trong đội tuyển Cầu lông của Trường Trung học phổ thông Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên. Kết quả cho thấy, sức bền chuyên môn của các nam học sinh trong đội tuyển còn thấp và chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra. Các bài tập được sử dụng để nâng cao sức bền chuyên môn vẫn chưa đa dạng và phong phú, chưa phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Thực trạng; Cầu lông; Sức bền chuyên môn; Nam học sinh; Trường Trung học phổ thông Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên.

**Abstract:** Based on the analysis of the significance and role of professional endurance in badminton training and competition. The research evaluates the current situation of professional endurance of male students in the badminton team of Ngo Quyen High School, Tien Lu, Hung Yen. The results show that the professional endurance of male students in the team is still low and does not meet the requirements. The exercises used to improve professional endurance are not diverse and varied enough, and not suitable for the research subjects.

**Keywords:** Current situation; Badminton; Professional endurance; Male students; Ngo Quyen High School, Tien Lu, Hung Yen.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Được du nhập vào Việt Nam từ những năm 1960, cầu lông tuy là một môn thể thao mới nhưng đã nhanh chóng trở nên phổ biến ở cả khu vực thành thị và nông thôn, thu hút sự tham gia tập luyện của nhiều người. Cầu lông không chỉ giúp phát triển toàn diện các năng lực thể chất mà còn nâng cao sức khỏe, đồng thời rèn luyện về đạo đức và ý chí cho người chơi.

Trường trung học phổ thông (THPT) Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên là một trường có bề dày về thành tích thi đấu các môn thể thao của Huyện Tiên Lữ nói riêng và của Tỉnh Hưng Yên nói chung, trong đó Cầu lông là một trong những môn thể thao được nhà Trường hết sức chú trọng đầu tư để phát triển. Tuy nhiên, qua thực tế công tác huấn luyện và giảng dạy, chúng tôi nhận thấy rằng sức bền chuyên môn (SBCM) của các nam học sinh trong đội tuyển vẫn chưa tốt. Điều này đã làm giảm hiệu quả trong cả quá trình tập luyện và thi đấu của các em.

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

Vì những lý do trên, việc nghiên cứu về thực trạng SBCM của các vận động viên trong đội tuyển là hết sức cần thiết để có cơ sở đưa ra các bài tập nhằm cải thiện thể lực. Từ đó, mục tiêu cuối cùng là nâng cao hiệu suất thi đấu cho các nam học sinh trong đội tuyển Cầu lông của trường. Do vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Đánh giá thực trạng SBCM của nam học sinh trong đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên*”.

**Phương pháp nghiên cứu:** Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Thực trạng công tác huấn luyện chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên**

#### **2.1.1. Về cơ sở vật chất**

Cơ sở vật chất (CSVC) phục vụ tập luyện và thi đấu Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên năm học 2024 – 2025 được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Cơ sở vật chất phục vụ tập luyện và thi đấu Cầu lông tại Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên**

Loại hình sân bãi dụng cụ	Số lượng	Chất lượng		
		Tốt	TB	Kém
Sân Cầu lông	6	4	2	0
Thảm	4	4	0	0
Vợt	150	100	50	0
Lưới	10	10	0	0
Cầu	500	300	200	0
Ghế trọng tài	6	6	0	0
Bảng lật số	6	4	2	0
Dây nhảy	1000	80	20	0
Tạ ante	20	0	20	0
Các dụng cụ tập luyện khác	50	30	15	5

Qua bảng 1 cho thấy: Cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy, huấn luyện môn Cầu lông của Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên là tương đối khang trang, đầy đủ, đáp ứng được yêu cầu tập luyện và thi đấu môn Cầu lông của cán bộ, giáo viên và học sinh nhà trường.

#### **2.1.2. Về đội ngũ giáo viên**

Đội ngũ giáo viên GDTC – huấn luyện viên Cầu lông của Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên được thống kê tại bảng 2.

**Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giáo viên – huấn luyện viên Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên**

Số lượng	Giới tính		Thâm niên công tác		Trình độ		
	Nam	Nữ	> 5 năm	> 10 năm	Thạc Sĩ	Đại học	Khác
7	5	2	2	5	1	6	0

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

Qua bảng 2 cho thấy: Đa số giáo viên – huấn luyện viên của Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên, có thâm niên công tác trên 10 năm, có nhiều kinh nghiệm trong công tác huấn luyện các môn thể thao cho học sinh trong nhà trường nói chung và môn Cầu lông nói riêng (01 GV nguyên là VĐV Cầu lông tỉnh Hưng Yên) đây là một ưu thế lớn trong công tác đào tạo, huấn luyện môn Cầu lông của Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên.

### **2.1.3. Về nội dung huấn luyện chuyên môn**

Nội dung, kế hoạch huấn luyện chuyên môn của đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Nội dung huấn luyện chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên trong 1 năm**

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện	
		Số giờ	Tỷ lệ (%)
1	Kỹ thuật	26	25.0%
2	Chiến thuật	24	23.075%
3	Thể lực chung và chuyên môn	30	28.85%
4	Thi đấu tập luyện	24	23.075%
<b>Tổng</b>		<b>104</b>	<b>100%</b>

Qua bảng 3 cho thấy, nội dung huấn luyện là tương đối đầy đủ phủ đều các nội dung huấn luyện cả kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và thi đấu, thời gian huấn luyện dành cho các nội dung được sắp xếp phân bổ tương đối đồng đều, thể hiện ở chỗ với tổng thời gian số giờ huấn luyện trong 1 năm là 104 giờ với các nội dung như: 25.0% dành cho huấn luyện kỹ thuật, 23.075% huấn luyện chiến thuật, 28.85% huấn luyện thể lực chung và chuyên môn và 23.075% thi đấu tập luyện.

### **2.1.4. Về huấn luyện các tố chất thể lực**

Để đánh giá thực trạng phân phối thời gian huấn luyện các tố chất thể lực cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên, trên cơ sở phân tích chương trình huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các GV, HLV đề tài tổng hợp kết quả tại bảng 4.

**Bảng 4. Thời gian huấn luyện thể lực cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên**

TT	Các tố chất thể lực	Thời gian huấn luyện	
		Số giờ	Tỷ lệ (%)
1	Sức nhanh	8	26.67
2	Sức mạnh	8	26.67
3	Sức bền	8	26.67
	<i>Sức bền chung</i>	4	13.33
	<i>Sức bền chuyên môn</i>	4	13.33
4	Khả năng phối hợp vận động	6	20.00
<b>Tổng</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Qua bảng 4 cho thấy: chương trình huấn luyện thể lực của nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên như sau: Thời gian huấn luyện

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

sức nhanh, sức mạnh và sức bền là 26.67%; khả năng phối hợp vận động là 20.00%. Tuy nhiên, trong thực tế huấn luyện thể lực cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên, các GV – HLV lại chưa thực sự quan tâm tới tố chất SBCM (chỉ chiếm 13.33%).

### **2.1.5. Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển SBCM cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên**

Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển SBCM cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên được trình bày tại bảng 5.

**Bảng 5. Thực trạng việc sử dụng bài tập huấn luyện nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên**

<b>TT</b>	<b>Bài tập</b>	<b>Số lần sử dụng</b>	<b>Tỷ lệ %</b>
<b>Nhóm bài tập không cầu</b>			
1	Nhảy dây 1 phút.	4	20.0
2	Nằm sấp chống đẩy 20 lần.	4	
3	Chạy 800m.	4	
4	Chạy 30m XPC x 5 tổ	4	
5	Kéo dây cao su 1 phút x 3 tổ	4	
6	Bật xa tại chỗ	4	
<b>Nhóm bài tập có cầu</b>			
7	Di chuyển nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân	12	66.67
8	Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về bật nhảy đập cầu trong 1 phút.	12	
9	Di chuyển 4 góc sân nhặt cầu 10 quả.	12	
10	Di chuyển ngang cuối sân bật nhảy đánh cầu	12	
11	Đánh cầu cao sâu liên tục trong 2 phút	8	
12	Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật đơn lẻ.	12	
13	Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp.	12	
<b>Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu</b>			
14	Thi đấu đơn	8	13.33
15	Thi đấu đôi	8	
<b>Tổng</b>		<b>120</b>	<b>100</b>

Từ kết quả ở bảng 5 cho thấy, các GV – HLV đã xác định được vai trò của SBCM là rất quan trọng đối với kết quả tập luyện và thi đấu trong môn Cầu lông, nhưng trên thực tế việc sử dụng các bài tập nhằm nâng cao SBCM chưa phong phú, đa dạng.

## **2.2. Thực trạng SBCM của nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên**

### **2.2.1. Lựa chọn test đánh giá SBCM của đối tượng nghiên cứu**

Để lựa chọn được các test đặc trưng đánh giá SBCM của VĐV Cầu lông đề tài đã tiến hành thu thập thông tin nghiên cứu qua tham khảo các sách, tạp chí, tài liệu khoa

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

học, các tài liệu chuyên môn chúng tôi tổng hợp và đã thu thập được 7 test có liên quan tới đánh giá SBCM của VĐV Cầu lông được nhiều chuyên gia, GV, HLV thường sử dụng trong thực tiễn. Để đảm bảo tính khoa học, khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, GV, HLV để lựa chọn test. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu (n=20)**

TT	Test	U1 3 điểm	U2 2 điểm	U3 1 điểm	Tổng điểm	Tỷ lệ %
1	Di chuyển ngang sân đơn 2 phút (lần).	6	10	4	42	70.0
2	<b>Nhảy dây 2 phút (lần)</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>56</b>	<b>93.3</b>
3	Di chuyển chéo ba bước sang hai bên phải trái đẩy cầu 2 phút (lần).	7	9	4	43	71.7
4	Di chuyển 4 góc tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ 2 phút (lần).	6	9	5	41	68.3
5	<b>Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 2 phút (lần).</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>55</b>	<b>91.7</b>
6	<b>Di chuyển tiến lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 2 phút (lần).</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>57</b>	<b>95.0</b>
7	<b>Phối hợp đập cầu cuối sân và lên lưới bỏ nhỏ 2 phút (lần).</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>96.7</b>

Từ kết quả ở bảng 6 cho thấy, đề tài lựa chọn được 4 test đánh giá SBCM của nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên. Các test này đều được các GV, HLV, chuyên gia, các nhà quản lý lựa chọn với trên 90% ý kiến tán thành, cụ thể gồm các test: 2; 5; 6; 7.

### 2.2.2. Xác định độ tin cậy của các Test

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 7.

**Bảng 7. Mối tương quan giữa 2 lần kiểm tra các Test của nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên (n=10)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		r	p
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$		
1	Nhảy dây 2 phút (lần)	180.0±10.0	182.0±12.0	0.86	<0.05
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 2 phút (lần)	56.0±4.0	57.0±5.0	0.84	<0.05
3	Di chuyển tiến lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 2 phút (lần)	42.0±3.0	43.0±4.0	0.83	<0.05
4	Phối hợp đập cầu cuối sân và lên lưới bỏ nhỏ 2 phút (lần)	38.0±2.0	37.0±3.0	0.82	<0.05

Qua bảng 7 cho thấy: ở cả 4 test đánh giá đã lựa chọn và xác định tính thông báo, kết quả kiểm tra đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với  $r > 0.8$  ở ngưỡng

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

xác suất  $p < 0.05$ . Vậy các test đánh giá đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng trong đánh giá SBCM của nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên.

### 2.2.3. Xác định tính thông báo của các Test

Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các Test vào ứng dụng, đề tài tiến hành tính thông báo của test thông qua hệ số tương quan cặp giữa kết quả kiểm tra của các test với thành tích thi đấu của học sinh. Kết quả được trình bày tại bảng 8.

**Bảng 8. Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các Test với hiệu suất thi đấu của đối tượng nghiên cứu (n=10)**

TT	Test	r	P
1	Nhảy dây 2 phút (lần)	0.87	< 0.05
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 2 phút (lần)	0.85	< 0.05
3	Di chuyển tiến lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 2 phút (lần)	0.83	< 0.05
4	Phối hợp đập cầu cuối sân và lên lưới bỏ nhỏ 2 phút (lần)	0.81	< 0.05

Kết quả bảng 8 cho thấy: Cả 4 test đánh giá đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu. 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 SBCM của nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên.

Thông qua các bước lựa chọn test nêu trên, đề tài đã chọn ra được 4 test đánh giá SBCM của nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cao.

2.2.4. Thực trạng SBCM của nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên.

Để đánh giá thực trạng SBCM của nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên, đề tài đã tiến hành so sánh SBCM của đối tượng nghiên cứu với nam học sinh đội tuyển Cầu lông của một số trường THPT khác trên đại bàn tỉnh Hưng Yên. Kết quả được trình bày tại bảng 9.

**Bảng 9. So sánh SBCM của đối tượng nghiên cứu với nam học sinh đội tuyển Cầu lông của một số trường THPT khác trên đại bàn tỉnh Hưng Yên**

TT	Test	Ngô Quyền (1) $\bar{x} \pm \delta$	Kim Động (2) $\bar{x} \pm \delta$	Ân Thi (3) $\bar{x} \pm \delta$	So sánh		
					t <sub>(1-2)</sub>	t <sub>(1-3)</sub>	p
1	Nhảy dây 2 phút (lần)	180.0 ±10.0	186.0 ±12.0	184.0 ±13.0	2.385	2.343	<0.05
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 2 phút (lần)	56.0 ±4.0	60.0 ±5.0	58.0 ±4.0	2.348	2.324	<0.05
3	Di chuyển tiến lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 2 phút (lần)	42.0 ±3.0	46.0 ±5.0	44.0 ±4.0	2.345	2.386	<0.05
4	Phối hợp đập cầu cuối sân và lên lưới bỏ nhỏ 2 phút (lần)	38.0 ±2.0	41.0 ±3.0	42.0 ±4.0	2.363	2.348	<0.05

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

Qua kết quả ở bảng 9 cho thấy, kết quả kiểm tra, đánh giá SBCM của nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên ở cả 04 test đều kém hơn so với các so với các nam học sinh đội tuyển Cầu lông một số trường THPT khác trên địa bàn tỉnh Hưng Yên với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Như vậy, SBCM của của nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên còn hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông trong giai đoạn hiện nay.

### **3. KẾT LUẬN**

- Cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên – huấn luyện viên Cầu lông của Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên đáp ứng được yêu cầu của công tác giảng dạy, huấn luyện môn Cầu lông của nhà trường. Nội dung huấn luyện chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên được sắp xếp phân bổ tương đối đồng đều. Tuy nhiên, các bài tập nhằm nâng cao SBCM cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên chưa phong phú, đa dạng.

- Đề tài đã lựa chọn được 4 test đánh giá SBCM đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cao để kiểm tra, đánh giá SBCM của đối tượng nghiên cứu. SBCM của nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên còn thấp chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Hướng Xuân Nguyên, Trần Văn Vinh, Mai Thị Ngoãn (2004), *Giáo trình Cầu lông*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình “Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao”* NXB Thể thao và Du lịch.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
5. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Phan Thế Đệ (2003), *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, NXB TDTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp (2025): “*Nghiên cứu bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Ngô Quyền, Tiên Lữ, Hưng Yên*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

**THỰC TRẠNG SỨC BỀN TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI  
TUYỂN BÓNG ĐÁ HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM**

**CURRENT STATUS OF SPEED ENDURANCE OF MALE STUDENTS IN THE  
FOOTBALL TEAM OF VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY OF  
AGRICULTURE**

**ThS. Đào Quang Trung, ThS. Nguyễn Tiên Tuân**  
**Trung tâm GDTC và thể thao Học viện Nông nghiệp Việt Nam**

**Tóm tắt:** Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và vai trò của sức bền tốc độ trong tập luyện và thi đấu bóng đá. Đề tài tiến hành đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Học viện Nông nghiệp Việt Nam. Kết quả cho thấy, sức bền tốc độ của các nam sinh viên trong đội tuyển còn thấp và chưa đáp ứng được yêu cầu của bóng đá hiện đại. Các bài tập được sử dụng để nâng cao sức bền tốc độ vẫn chưa đa dạng và phong phú, chưa phù hợp với đối tượng.

**Từ khóa:** Thực trạng; Bóng đá; Sức bền tốc độ; Nam sinh viên; Học viện Nông nghiệp Việt Nam.

**Abstract:** Based on the analysis of the significance and role of speed endurance in football training and competition. The research has conducted an assessment of the current status of speed endurance for male students of the Vietnam National University of Agriculture football team. The results show that the speed endurance of the male students in the team is still low and does not meet the requirements of modern football. The exercises used to improve speed endurance are still not diverse and varied enough, not suitable for the subject.

**Keywords:** Current situation; Football; Speed endurance; Male students; Vietnam National University of Agriculture.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Bóng đá là môn thể thao vô cùng hấp dẫn, phong phú được mọi người yêu mến song lại là một môn thể thao đòi hỏi cao về thể lực. Để thực hiện tốt kỹ - chiến thuật theo ý đồ một cách dễ dàng, luôn đứng vững trước đối phương, làm chủ được tình thế trong những giây phút căng thẳng trên sân cũng như đảm bảo hiệu suất thi đấu... đòi hỏi mỗi cầu thủ phải có nền tảng thể lực vững chắc.

Nhiệm vụ của huấn luyện thể lực là nhằm phát triển song song giữa thể lực chung và thể lực chuyên môn cho cầu thủ. Để phát triển các tố chất vận động trên đòi hỏi người giảng viên, huấn luyện viên phải sử dụng các phương pháp, các bài tập, cách thức sắp xếp, tổ chức và thực hiện sao cho có hệ thống và phù hợp với đối tượng, lứa tuổi, trình độ tập luyện, đặc thù thể lực của người tập để giảng dạy huấn luyện cho đối tượng của mình.

Qua thực tiễn giảng dạy và huấn luyện môn bóng đá tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam (HVNNVN), chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của sinh viên còn yếu, nhất là tố chất sức bền tốc độ (SBTD) được thể hiện qua những động tác chạy (tốc độ, nước rút), dẫn bóng, đá bóng, tranh cướp bóng, phối hợp...

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Vì những lý do trên, việc nghiên cứu về thực trạng SBTĐ của các vận động viên trong đội tuyển là hết sức cần thiết để có cơ sở đưa ra các bài tập nhằm cải thiện thể lực, góp phần nâng cao hiệu suất thi đấu cho các nam sinh viên trong đội tuyển Bóng đá của HVNNVN, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng SBTĐ của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN*”.

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Thực trạng công tác huấn luyện SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN

#### 2.1.1. Thực trạng về đội ngũ giảng viên

Để đánh giá thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC của HVNNVN, chúng tôi tiến hành khảo sát số lượng, trình độ của các giảng viên làm công tác giảng dạy môn GDTC cho SV Học viện. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC tại HVNNVN**

Năm học	Số lượng	Giới tính		Tỷ lệ SV/GV	Thâm niên công tác		Trình độ chuyên môn		
		Nam	Nữ		Dưới 15 năm	Trên 15 năm	Tiến sỹ	Thạc sỹ	Đại học
2024	18	14	4	600/1	8	10	1	17	0
2025	100%	77.8%	22.2%		44.4%	55.6%	5.6%	94.4%	0.0%

Qua bảng 1 cho thấy: 100% GV GDTC của trường có trình độ sau đại học, trong đó có 01 giảng viên có trình độ tiến sỹ, đa số giảng viên có thâm niên công tác trên 15 năm, các giảng viên đều được đào tạo ở các cơ sở đầu ngành về lĩnh vực GDTC và TDTT nên có nhiều kinh nghiệm trong công tác nên hiểu rất rõ về đặc điểm của SV trong Học viện. Đây là một lợi thế trong công tác GDTC của HVNNVN. Tuy nhiên, tỷ lệ sinh viên/giảng viên còn cao (600/1) nên các giảng viên phải giảng dạy nhiều (khoảng 600 tiết/năm học), điều này cũng ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng, hiệu quả trong quá trình triển khai công tác GDTC tại HVNNVN.

#### 2.1.2. Thực trạng về cơ sở vật chất

Đề tài tiến hành khảo sát thực trạng CSVC, trang thiết bị kỹ thuật phục vụ công tác GDTC của HVNNVN năm học 2024-2025. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Thực trạng CSVC, trang thiết bị phục vụ công tác GDTC của HVNNVN**

TT	Loại hình CSVC	Số lượng	Chất lượng		
			Tốt	Khá	TB
1	Sân thể dục	2		X	
2	Sân điền kinh (đường chạy 400m)	1		X	
3	Sân bóng chuyên	4			X
4	Bàn bóng bàn	10			X

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Loại hình CSVC	Số lượng	Chất lượng		
			Tốt	Khá	TB
5	Sân bóng đá 11 người	1		X	
6	Sân bóng đá 7 người	4		X	
7	Sân cầu lông	8		X	
8	Sân bóng rổ	2			X
9	Bảng rổ	4	X		
10	Hồ nhảy xa	2			X
11	Nhà tập đa năng	1		X	
12	Bóng rổ (quả)	50			X
13	Bóng chuyền (quả)	40			X
14	Dây nhảy (chiếc)	200			X
15	Đệm nhảy cao (chiếc)	2			X
16	Bóng bàn (quả)	200		X	
17	Cầu lông (quả)	200		X	
18	Vợt cầu lông (chiếc)	100			X

Qua bảng 2 cho thấy: Thực trạng CSVC phục vụ cho công tác GDTC của HVNNVN cơ bản đáp ứng yêu cầu công tác GDTC của nhà trường. Tuy nhiên, Nhà trường cần phải có kế hoạch đầu tư cải tiến và nâng cấp và xây dựng mới CSVC, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện... để nâng cao chất lượng đào tạo nói chung và của môn GDTC nói riêng.

### 2.1.3. Về chương trình huấn luyện thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

Chương trình huấn luyện thể lực thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Khảo sát chương trình huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN**

TT	Nội dung	Số tiết	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	12	18.75
2	Sức mạnh	14	21.87
3	Sức bền chung	8	12.5
	Sức bền chuyên môn	8	12.5
	Sức bền tốc độ	6	9.3
4	Mềm dẻo	8	12.5
5	Khả năng phối hợp vận động	8	12.5
	<b>Tổng</b>	<b>64</b>	<b>100</b>

Qua bảng 3 cho thấy: SBTĐ là tổ chất thể lực đặc trưng và rất quan trọng đối với cầu thủ bóng đá. Tuy nhiên, các giảng viên – huấn luyện viên đội tuyển Bóng đá của HVNNVN lại chưa thực sự quan tâm tới tổ chất này, thời gian huấn luyện sức bền tốc độ chỉ chiếm 9.3%... Theo các nhà chuyên môn thì thời gian tập luyện sức bền tốc độ

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

chiếm tỷ lệ khoảng 18.0% là hợp lý. Vì vậy, cần tăng cường thời gian huấn luyện cho tổ chức này.

### 2.1.4. Thực trạng việc sử dụng các phương pháp trong giảng dạy - huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

Đề tài tiến hành quan sát 27 buổi tập luyện của đội tuyển, đồng thời phỏng vấn trực tiếp các giảng viên – huấn luyện viên để tìm hiểu việc sử dụng các phương pháp trong giảng dạy - huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Thực trạng sử dụng các phương pháp trong giảng dạy – huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho đội tuyển Bóng đá nam sinh viên HVNNVN (n=27)**

Nhóm PP	PP tập luyện cụ thể	Kết quả					
		Thường xuyên		Bình thường		Ít sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
Tập luyện có định mức chặt chẽ	PP tập luyện lặp lại	22	81.5	5	18.5	-	-
	PP tập luyện biến đổi	22	81.5	5	18.5	-	-
	PP tập luyện tổng hợp	23	85.18	8	29.6	2	7.4
	PP tập luyện vòng tròn	14	51.8	11	40.7	2	7.4
Tập luyện định mức không chặt chẽ	PP trò chơi	24	88.9	3	11.1	-	-
	PP thi đấu	24	88.9	3	11.1	-	-

Qua bảng 4 cho thấy, các phương pháp tập luyện và phương pháp tập luyện vòng tròn chưa có sự đồng đều, hay nói cách khác là phương pháp tập luyện vòng tròn chưa được sử dụng nhiều trong quá trình giảng dạy nhằm nâng cao thể lực chuyên môn, trong khi đó các phương pháp giảng dạy khác vẫn rất được chú trọng. Như vậy mới chỉ xem xét qua về giáo trình giảng dạy chúng ta đã thấy sự không đồng nhất và chưa có trọng điểm trong việc sử dụng các phương pháp.

### 2.1.5. Thực trạng việc sử dụng các bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

Nhằm mục đích đánh giá được thực trạng về việc sử dụng các bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN, chúng tôi tiến hành tổng hợp, thống kê các dạng bài tập mà bộ môn thường sử dụng. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển SBTĐ cho đội tuyển Bóng đá nam sinh viên HVNNVN**

Nhóm	TT	Bài tập	Số lần sử dụng (lần)	Tổng (lần)	Tỷ lệ (%)
Bài tập không bóng	1	Chạy xuất phát cao 5 lần × 30m	10	46	53.48
	2	Chạy bển tốc 10-15m theo hiệu lệnh (1'30")	04		
	3	Chạy đi và về trong cự ly 30m (1')	04		
	4	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh (2')	03		
	5	Chạy con thoi 5 lần × 30m	03		
	6	Chạy 100m × 03 lần	03		

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Nhóm	TT	Bài tập	Số lần sử dụng (lần)	Tổng (lần)	Tỷ lệ (%)
	7	Chạy 200m với quãng nghỉ ngắn dần	03		
	8	Chạy tốc độ bút lên đầu hàng	05		
	9	Di chuyển ngang 15m × 20 lần	05		
	10	Chạy 25m gấp khúc	06		
<b>Bài tập có bóng</b>	11	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả.	06	26	30.58
	12	Dẫn bóng tốc độ 30m × 5 lần.	07		
	13	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 05 quả.	03		
	14	Di chuyển bật nhảy đánh đầu.	03		
	15	Dẫn bóng biên tạt vào trung lộ.	03		
	16	Dẫn bóng tốc độ sút cầu môn 5 quả	04		
<b>Bài tập trò chơi và thi đấu</b>	17	Trò chơi ôm bóng chạy.	02	13	15.29
	18	Trò chơi quân xanh, quân đỏ.	03		
	19	Thi đấu cầu môn nhỏ với điều kiện.	04		
	20	Thi đấu sân nhỏ 5 người.	04		
<b>Tổng</b>			<b>85</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Kết quả bảng 5 cho thấy tỷ lệ sử dụng bài tập không bóng là nhiều hơn so với bài tập có bóng và bài tập trò chơi thi đấu.

### 2.2. Đánh giá thực trạng SBTĐ của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN

#### 2.2.1. Thực trạng biểu hiện của đối tượng nghiên cứu khi thi đấu

Nhằm đánh giá thực trạng SBTĐ của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN, chúng tôi đã tiến hành quan sát sinh viên qua các giải thi đấu trong trường, thi đấu giao hữu, giải Đại hội sinh viên toàn quốc... và cho thấy thể lực suy giảm nhanh khi cuối trận đấu, khi đi sâu vào giải. Kết quả được thể hiện ở bảng 6.

**Bảng 6. Thực trạng biểu hiện của sinh viên khi thi đấu trong giải Bóng đá sinh viên toàn quốc năm 2023 tại Hà Nội (n =22)**

TT	Biểu hiện	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Mất mồ hôi nhiều	14	63.63
2	Da tái	12	54.54
3	Khả năng tập trung chú ý giảm	13	59.09
4	Kỹ - chiến thuật bị phá vỡ	14	63.63

Từ kết quả bảng 6 chúng tôi nhận thấy: Hầu hết các sinh viên đội tuyển sau những trận đấu căng thẳng. Trên 50.0% các em có biểu hiện bên ngoài là bị mất rất nhiều mồ hôi; da tái đi, giảm khả năng phối hợp vận động, kỹ - chiến thuật bị phá vỡ.

#### 2.2.2. Lựa chọn test đánh giá SBTĐ của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN

Qua nghiên cứu, tổng hợp các tài liệu có liên quan, đề tài xác định được 06 test đánh giá thường được áp dụng trong việc đánh giá tổ chất SBTĐ cho VĐV bóng đá. Đề

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

lựa chọn được các test một cách khoa học, chính xác, khách quan và phù hợp với đối tượng, đề tài tiến hành phỏng vấn 27 HLV của Liên đoàn bóng đá Việt Nam, Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia I, trung tâm đào tạo bóng đá Hải Phòng, giảng viên HVNNVN, trường Đại học TDTT Bắc Ninh và trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 7.

**Bảng 7. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SBTĐ của nam sinh viên  
Đội tuyển Bóng đá HVNNVN (n =27)**

T T	Nội dung	Kết quả phỏng vấn									
		Số người trả lời		Rất quan trọng		Quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30m XPC x 5 lần (s)	25	92.6	23	85.2	2	7.4	0	0.0	0	0.0
2	Chạy tốc độ 10 lần x 20m (s)	13	48.1	10	37.0	3	11.1	1	3.7	13	48.1
3	Chạy tốc độ 100m (s)	12	44.4	10	37.0	2	7.4	3	11.1	12	44.4
4	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (s)	24	88.9	22	74.0	2	7.4	2	7.4	1	3.7
5	Dẫn bóng tốc độ 5 lần x 30m (s)	26	96.2	23	85.2	2	7.4	1	3.7	1	3.7
6	Dẫn bóng luân cộc sút cần môn 5 quả liên tục(s)	13	48.1	10	37.0	3	11.1	2	7.4	12	44.4

Qua bảng 7, theo nguyên tắc đã đặt ra, đề tài lựa chọn được 03 test có ý kiến lựa chọn ở mức độ rất quan trọng và quan trọng chiếm trên 80.0% trở lên để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá SBTĐ của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN. Các test đó là:

Test 1: Chạy 30m XPC x 5 lần (s)

Test 2: Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (s)

Test 3: Dẫn bóng tốc độ 5 lần x 30m (s).

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

Sau khi xác định được các Test để đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường ĐHSPTDTT Hà Nội, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Độ tin cậy được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của 5 test trong điều kiện quy trình cách thức kiểm tra và đối tượng phương pháp thực hiện như nhau. Thời điểm kiểm tra vào tháng 08/2018. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 8.

**Bảng 8. Mối tương quan giữa 2 lần kiểm tra các test của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường ĐHSPTDTT Hà Nội (n=22)**

TT	Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r
1	Chạy 30m XPC x 5 lần (s)	20.59±0.85	20.02±0.95	0.93
2	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (s).	46.55±2.05	46.05±2.00	0.96
3	Dẫn bóng tốc độ 5 lần 30m (s).	22.47±0.91	21.72±0.92	0.85

Qua bảng 8 cho thấy: cả 3 test đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với  $r_{\text{tính}} > 0.80$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Vậy các test đánh giá đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng trong đánh giá SBTĐ của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN.

#### 2.2.4. Xác định tính thông báo của các Test

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 của các test với thứ hạng về thành tích của các nam sinh viên trong đội tuyển Bóng đá của Học viện. Kết quả được trình bày tại bảng 9.

**Bảng 9. Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra qua các test với hiệu xuất thi đấu của đối tượng nghiên cứu (n=22)**

TT	Test	r	P
1	Chạy 30m XPC x 5 lần (s)	0.89	< 0.05
2	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (s)	0.91	< 0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 5 lần 30m (s)	0.88	< 0.05

Kết quả bảng 9 cho thấy: Cả 3 test đều có mối tương quan mạnh với thứ hạng về thành tích của các nam sinh viên trong đội tuyển Bóng đá của Học viện. Kết quả thể hiện ở r đạt từ 0,85 tới 0,91 ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy, cả 3 test trên đều đảm bảo tính thông báo sử dụng trong đánh giá SBTĐ cho nam sinh viên trong đội tuyển Bóng đá HVNNVN.

Như vậy, thông qua các bước nghiên cứu, đề tài đã chọn ra được 3 test để kiểm tra, đánh giá SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN.

#### 2.2.5. Đánh giá thực trạng SBTĐ của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN

Để đánh giá thực trạng SBTĐ của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN, đề tài đã tiến hành so sánh SBTĐ của đối tượng nghiên cứu với nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHSPTDTT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 10.

**Bảng 10. So sánh SBTĐ của đối tượng nghiên cứu với nam sinh viên  
Đội tuyển Bóng đá Trường ĐHSPTDTT Hà Nội**

TT	Test	HVNNVN $\bar{x} \pm \delta$	ĐHSPTDTT $\bar{x} \pm \delta$	So sánh	
				t	p
1	Chạy 30m XPC x 5 lần (s)	20.59±0.85	20.08±0.94	2.385	<0.05
2	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (s)	46.55±2.05	46.16±2.20	2.348	<0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 5 lần 30m (s)	22.47±0.91	22.11±0.93	2.345	<0.05

Qua kết quả ở bảng 10 cho thấy, kết quả kiểm tra, đánh giá của đối tượng nghiên cứu ở cả 03 test đều kém hơn so với các số với các nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHSPTDTT Hà Nội với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Như vậy, SBTĐ của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN còn hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu trong tập luyện và thi đấu môn Bóng đá trong giai đoạn hiện nay.

### 3. KẾT LUẬN

- Cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên – huấn luyện viên của HVNNVN đáp ứng được yêu cầu của công tác giảng dạy, huấn luyện môn Bóng đá trong nhà trường. Nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN được sắp xếp phân bổ chưa đồng đều. Các giảng viên chưa sự không đồng nhất và trọng điểm trong việc sử dụng các phương pháp huấn luyện. Các bài tập nhằm nâng cao SBTĐ còn chưa phong phú, đa dạng.

- Đề tài đã lựa chọn được 3 test đánh giá SBTĐ đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cao để kiểm tra, đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu. SBTĐ của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá HVNNVN còn hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu trong tập luyện và thi đấu môn Bóng đá trong giai đoạn hiện nay.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2001), *Một số vấn đề về đào tạo VĐV bóng đá trẻ*, Thông tin khoa học TDTT, Tr. 5.
2. Trần Đức Dũng (2007), *“Giáo trình bóng đá”*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Bùi Quang Hải, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Kim Xuân (2015), *Tuyển chọn VĐV thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. 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, Viện khoa học TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở (2025): *“Nghiên cứu bài tập theo phương pháp tập luyện vòng tròn phát triển sức bền tốc độ cho đội tuyển Bóng đá nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam”*, đề tài dự kiến bảo vệ tháng 12/2025.

**THỰC TRẠNG CÔNG TÁC DẠY BƠI TRƯỜN NGỬA CHO  
SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH NĂM THỨ NHẤT NGÀNH  
HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC  
THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH**

**CURRENT SITUATION OF BACKSTROKE SWIMMING TEACHING FOR  
FIRST-YEAR STUDENTS MAJORING IN SPORTS TRAINING AT BAC NINH  
SPORTS UNIVERSITY**

**TS. Nguyễn Văn Hòa**

**Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh**

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TĐTT), Nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác dạy bơi trườn ngửa cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành Huấn luyện thể thao (HLTT) Trường Đại học Thể dục thể thao (TĐTT) Bắc Ninh dựa trên các nội dung như: Cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác giảng dạy kỹ thuật bơi trườn ngửa; đội ngũ giảng viên giảng dạy tại bộ môn Thể thao dưới nước (TTDN); việc sử dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi trườn ngửa. Từ thực trạng công tác dạy bơi trườn ngửa cho đối tượng nghiên cứu sẽ giúp các nhà quản lý, giảng viên đưa ra các biện pháp phù hợp nhằm nâng cao chất lượng công tác giảng dạy bơi tại bộ môn TTDN.

**Từ khóa:** Thực trạng, công tác dạy bơi trườn ngửa, sinh viên, chuyên ngành năm thứ nhất, ngành Huấn luyện thể thao.

**Abstract:** Using conventional research methods in physical education and sports, the study evaluated the current situation of backstroke swimming instruction for first-year students majoring in Sports Training at Bac Ninh University of Physical Education and Sports. The evaluation was based on aspects such as: facilities and equipment serving backstroke swimming instruction; the teaching staff of the Department of Aquatic Sports; and the use of supplementary exercises in teaching backstroke swimming techniques. The assessment of the current teaching situation provides a foundation for managers and instructors to propose appropriate measures to improve the quality of swimming instruction in the Department of Aquatic Sports.

**Keywords:** Current situation, backstroke swimming instruction, students, first-year major, Sports Training program.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Kế hoạch giảng dạy kỹ thuật bơi trườn ngửa cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành HLTT trường Đại học TĐTT Bắc Ninh được xây dựng trên cơ sở khoa học, phù hợp định hướng đổi mới giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao. Nội dung giảng dạy được thiết kế từ đơn giản đến phức tạp, giúp sinh viên tiếp thu thuận lợi kỹ thuật bơi trườn ngửa một cách có hệ thống. Trong đó, sinh viên được trang bị từ các bài tập làm quen với nước; kỹ thuật động tác chân; kỹ thuật động tác tay; kỹ thuật thở; kỹ thuật phối hợp chân, tay và thở; kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh; kỹ thuật xuất phát; kỹ thuật

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

quay vòng... Cách tiếp cận này không chỉ hình thành các kỹ năng cơ bản mà còn giúp sinh viên hiểu sâu nguyên lý kỹ thuật bơi trườn ngửa, từ đó phát triển khả năng ứng dụng trong thực tiễn học tập cũng như công tác sau này.

Qua quan sát các giáo án dạy bơi trườn ngửa cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành HLTT cho thấy, về cơ sở vật chất trang thiết bị phục vụ công tác giảng dạy, chất lượng và số lượng giảng viên bộ môn TTDN trực tiếp giảng dạy cơ bản đảm bảo các điều kiện giảng dạy, tuy nhiên, việc lựa chọn các bài tập hỗ trợ kỹ thuật bơi trườn ngửa cho sinh viên còn đơn điệu; việc sửa sai cho sinh viên ít được chú trọng; một số em đã hình thành động tác sai trong quá trình tập nên cần phải có những biện pháp sửa chữa, khắc phục. Do vậy, việc đánh giá thực trạng công tác dạy bơi trườn ngửa cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành HLTT là việc làm cần thiết.

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phỏng vấn tọa đàm, Quan sát sư phạm, Kiểm tra sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện kỹ thuật bơi trườn ngửa cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành HLTT**

Qua quan sát các giờ lên lớp của giảng viên sử dụng cơ sở vật chất trong quá trình giảng dạy cho sinh viên nhóm nghiên cứu tiến hành khảo sát bằng phiếu hỏi với 65 cán bộ quản lý, giảng viên trực tiếp giảng dạy và sinh viên đang học tập tại bộ TTDN. Kết được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả khảo sát cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện kỹ thuật bơi trườn ngửa cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành HLTT (n = 65)**

TT	Nội dung	Số lượng	Chất lượng					
			Tốt		Khá		Trung bình	
			n	%	n	%	n	%
1	Bể bơi chuyên dụng	2	48	73,85	17	26,15	0	0,00
2	Sân tập hỗ trợ trên cạn	1	59	90,77	6	9,23	0	0,00
3	Chân vịt (đôi)	25	22	33,85	43	66,15	0	0,00
4	Bàn quạt (đôi)	0	17	26,15	48	73,85	0	0,00
5	Ván bơi (chiếc)	46	19	29,23	46	70,77	0	0,00
6	Phao chân (chiếc)	26	15	23,08	50	76,92	0	0,00
7	Phương tiện nghe nhìn	1	5	7,69	19	29,23	41	63,08
8	Tài liệu học tập và giảng dạy	35	18	27,69	47	72,31	0	0,00
9	Dụng cụ hỗ trợ giảng dạy trên cạn (ghế tập, thảm tập)	5	9	13,85	16	24,62	40	61,54
10	Dụng cụ tập luyện phát triển sức mạnh ( tạ, dây chun)	22	11	16,92	21	32,31	33	50,77
11	Dụng cụ hỗ trợ mềm dẻo (thang dóng, bóng, gậy gỗ)	02	6	9,23	20	30,77	39	60,00

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua bảng 1 cho thấy: Bể bơi và sân tập được giảng viên và sinh viên đánh giá ở mức tốt, chiếm từ 73,85% đến 90,77% (cơ sở vật chất của bộ môn TTDN có 2 bể chiều dài 50m, đảm bảo tiêu chuẩn quốc gia. Sân tập trên cạn có diện tích hơn 1000m<sup>2</sup>). Đối với các dụng cụ làm phương tiện hỗ trợ các bài tập bơi trườn ngửa như: Ván bơi, phao chân, chân vịt, bàn quạt, tài liệu phục vụ cho học tập và giảng dạy đạt ở mức khá, chiếm từ 66,15% đến 76,92%, còn lại các dụng cụ được đánh giá ở mức trung bình như: dụng cụ hỗ trợ giảng dạy trên cạn (ghế tập, thảm tập), dụng cụ tập luyện phát triển sức mạnh ( tạ, dây chun), dụng cụ hỗ trợ mềm dẻo (thang dóng, bóng, gậy gỗ), phương tiện nghe nhìn, chiếm từ 50,77% đến 63,08%.

### 2.2. Thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ giảng viên, giảng dạy kỹ thuật bơi trườn ngửa cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành HLTT

Đánh giá thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ giảng viên giảng dạy các kỹ thuật bơi trườn ngửa cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành HLTT trường Đại học TDDT Bắc Ninh, chúng tôi tiến hành khảo sát hồ sơ cán bộ và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên tham gia trực tiếp giảng dạy. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ giảng viên giảng dạy kỹ thuật bơi trườn ngửa cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành HLTT**

TT	Giới tính	Tổng số	Kết quả thống kê							
			Thâm niên		Trình độ		Chứng chỉ tin học	Văn bằng 2 ngoại ngữ	Cơ hữu	Thỉnh giảng
			<10 năm	>10 năm	TS	ThS				
1.	Nam	5	-	5	4	1	5	5	4	1
2.	Nữ	1	-	1	1	-	1	1	1	-
<b>Tổng</b>		6	-	6	5	1	6	6	5	1

Qua bảng 2 cho thấy: Tổng số giảng viên của bộ môn TTDN tham gia giảng dạy kỹ thuật bơi trườn ngửa cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành HLTT trường Đại học TDDT Bắc Ninh là 6 cán bộ, trong đó giảng viên cơ hữu là 5 và giảng viên thỉnh giảng là 1. Tất cả các giảng viên đều có thâm niên công tác trên 10 năm trong nghề; các giảng viên có trình độ chuyên môn cao, có 5 giảng viên trình độ tiến sĩ và 1 là thạc sĩ; tất cả các giảng viên đều có chứng chỉ tin học (ứng dụng công nghệ thông tin theo thông tư 03/2014); 100% giảng viên cử nhân Ngôn ngữ anh.

### 2.3. Thực trạng việc sử dụng bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi trườn ngửa cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành HLTT

Chúng tôi tiến hành phân tích kế hoạch giảng dạy và huấn luyện học phần 2 năm thứ nhất, qua quan sát thực tiễn các giáo án, đã tổng hợp được 18 bài tập mà các giảng viên đã sử dụng hỗ trợ giảng dạy kỹ thuật bơi trườn ngửa. Nghiên cứu phỏng vấn trực tiếp 12 người là các chuyên gia, các giảng viên của bộ môn TTDN về thực trạng việc sử dụng bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi trườn ngửa cho sinh viên năm thứ nhất ngành HLTT. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng việc sử dụng bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi trườn ngửa cho sinh viên năm thứ nhất ngành HLTT (n = 12)**

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

Nhóm bài tập	Nội dung bài tập	Kết quả					
		Thường xuyên		Bình thường		Ít sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
Bài tập bổ trợ kỹ thuật động tác chân trườn ngửa	Ngồi trên cạn thực hiện đập chân trườn ngửa	11	91,6	1	9,4	0	0,0
	Ngồi trên thành bể đập hai đập chân trườn ngửa	10	83,3	2	16,7	0	0,0
	Hai tay bám vào ván lướt, tư thế nằm ngửa đập chân trườn ngửa	8	66,6	3	25,0	1	9,4
	Đạp thành bể hai tay duỗi thẳng người vươn ra trước rồi đập chân trườn ngửa	9	75,0	3	25,0	0	0,0
Bài tập bổ trợ kỹ thuật động tác tay trườn ngửa	Đứng trên cạn chân trước chân sau quạt trườn ngửa	12	100	0	0,0	0	0,0
	Nằm ngửa trên thành bể thực hiện từng tay một quạt nước	9	75,0	3	25,0	0	0,0
	Đứng chỗ nông áp sát thành bể thực hiện quạt tay trườn ngửa	8	66,6	4	33,4	0	0,0
	Đi bộ dưới nước khom lưng vừa đi vừa quạt tay trườn sấp	12	100	0	0,0	0	0,0
	Kẹp phao vào háng hai tay quạt nước luân phiên	9	75,0	3	25,0	0	0,0
	Nằm ngửa trên nước bạn cùng tập nâng giữ hai chân, hai tay luân phiên quạt tay trườn ngửa	8	66,6	4	33,4	0	0,0
Bài tập bổ trợ kỹ thuật phối hợp tay với thở	Tập trên cạn quạt tay trườn ngửa kết hợp với lấy hơi	11	91,6	1	9,4	0	0,0
	Hai chân kẹp ván lướt quạt tay trườn ngửa kết hợp với thở	12	100	0	0,0	0	0,0
	Nằm ngửa trên nước bạn cùng tập nâng giữ hai chân, hai tay luân phiên quạt tay trườn ngửa kết hợp với thở	9	75,0	3	25,0	0	0,0
	Hai chân kẹp phao quạt tay trườn ngửa kết hợp với thở cự ly 50 m	8	66,6	4	33,4	0	0,0
Bài tập bổ trợ phối hợp hoàn thiện	Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật bơi trườn ngửa 4 chu kỳ tay kết hợp thở	12	100	0	0,0	0	0,0
	Đi chân vịt phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật bơi trườn ngửa với 4 chu kỳ tay kết hợp thở	9	75,0	3	25,0	0	0,0
	Phối hợp toàn bộ kỹ thuật bơi trườn ngửa theo nhịp: 6:2:1 - 4:2:1 - 2:2:1	11	91,6	1	9,4	0	0,0
	Bơi trườn ngửa 50m với tốc độ trung bình để hoàn thiện kỹ thuật	8	66,6	4	33,4	0	0,0

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua bảng 3 cho thấy: Khi phỏng vấn thực trạng việc ưu tiên sử dụng bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi trườn ngửa cho thấy, đa phần giảng viên thường xuyên sử dụng các bài tập này trong giảng dạy, với tỉ lệ từ 66,6% trở lên. Hệ thống các bài tập hỗ trợ chuyên môn được sử dụng trong giảng dạy kỹ thuật bơi trườn ngửa cho sinh viên tại bộ môn chưa nhiều chỉ 18 bài tập. Các bài tập chủ yếu được sử dụng cho các giai đoạn kỹ thuật riêng lẻ, rất ít bài tập hoàn thiện kỹ thuật động tác. Có thể thấy rằng các giảng viên đã sử dụng các nhóm bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi trườn ngửa đều đảm bảo tính kế thừa, các bài tập phù hợp với đối tượng là sinh viên.

### 2.4. Thực trạng thành tích bơi trườn ngửa ban đầu của sinh viên chuyên ngành bơi năm thứ nhất ngành HLTT

Nghiên cứu đánh giá thực trạng thành tích bơi trườn ngửa ban đầu của sinh viên chuyên ngành bơi năm thứ nhất ngành HLTT, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu thành tích bơi trườn ngửa cự ly 50m(s) của sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành HLTT sau 2 tháng tập luyện. Kết quả được trình bày tại bảng 4. Sau đó đối chiếu với thang điểm đánh giá thành tích được chúng tôi xây dựng tại bảng 5.

**Bảng 4. Thực trạng kết quả thành tích bơi trườn ngửa cự ly 50m của sinh viên chuyên ngành bơi năm thứ nhất ngành HLTT (n = 48)**

TT	Giới tính	Số lượng	Kết quả lần 1 (s)		Kết quả lần 2 (s)		t	P
			$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$		
1	Nam	39	44,08	2.15	41,45	2.28	0.94	>0.05
2	Nữ	9	50,07	2.04	46,26	2.06	0.91	>0.05

**Bảng 5. Thang điểm đánh giá thành tích bơi 50m trườn ngửa cho đối tượng nghiên cứu**

TT	Giới tính	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu - Kém
		(9 - 10 điểm)	(7 - 8 điểm)	(5 - 6 điểm)	(dưới 5 điểm)
1	Nam	$\leq 35s$	36 – 40s	41 – 45s	$\geq 46s$
2	Nữ	$\leq 40s$	41 – 45s	46 – 50s	$\geq 51s$

Qua bảng 4 cho thấy: Thành tích bơi trườn ngửa cự ly 50m của sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành HLTT trong 2 lần kiểm tra, lần 1 (sau 1 tháng tập luyện), lần 2 (sau 2 tháng tập luyện) là không có sự khác biệt, với  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ . Đối chiếu với thang điểm đánh giá tại bảng 5, thì thành tích bơi trườn ngửa cự ly 50m trung bình của nam (từ 44,08s đến 41,45s) và nữ (từ 50,07s đến 46,26s) đều đạt ở ngưỡng trung bình.

## 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác giảng dạy kỹ thuật bơi trườn ngửa cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành HLTT cho thấy, cơ sở vật chất, trang thiết bị cơ bản đảm bảo ở mức khá và trung bình; đội ngũ giảng viên có trình độ, yêu nghề, có thâm niên giảng dạy nhiều năm đảm bảo tốt công tác giảng dạy; tuy nhiên việc sử dụng

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

các bài tập bổ trợ kỹ thuật bơi trườn ngửa cho sinh viên chưa phù hợp, chưa đa dạng các bài tập bổ trợ cho việc hoàn thiện kỹ thuật.

Thông qua kiểm tra trình độ bơi trườn ngửa của sinh viên đều ở ngưỡng trung bình, nguyên nhân chính là do việc sử dụng bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật này chưa hợp lý, chưa khắc phục được những lỗi sai mà các em mắc phải. Từ thực trạng này, các nhà quản lý, các giảng viên có căn cứ để đề xuất các giải pháp phù hợp với điều kiện thực tiễn tại bộ môn TTDN.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Trần Văn Bằng (1999), *Nâng cao huấn luyện viên bơi lội* (Tài liệu giảng dạy lớp bồi dưỡng HLV bơi toàn quốc).

2. Nguyễn Văn Linh (2016), *Lựa chọn bài tập sửa chữa sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật bơi trườn sấp cho người mới học bơi tỉnh Thanh Hóa*, Luận văn tốt nghiệp Cử nhân TDDT.

3. Nguyễn Văn Tuấn (2015), *Lựa chọn bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp cho sinh viên khoa TDDT Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học.

4. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự (1999), *Giáo trình bơi lội*, NXB TDDT, Hà Nội.

5. Ngô Xuân Viện, Lê Đức Long (2015), *Giáo trình bơi thể thao*. NXB TDDT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở của tác giả Nguyễn Văn Hòa, tên đề tài: “*Nghiên cứu bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi thể thao cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành Huấn luyện thể thao trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh*” năm học 2024 - 2025, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

# ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT ĐANG HỌC MÔN BÓNG ĐÁ TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦY LỢI

## APPLICATION OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IMPROVEMENT EXERCISES FOR FIRST-YEAR MALE STUDENTS STUDYING FOOTBALL AT THUY LOI UNIVERSITY

ThS. Vũ Văn Trung  
Trường Đại học Thủy Lợi

**Tóm tắt:** Sử dụng một số phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, trên cơ sở đánh giá thực trạng thể lực chung của nam sinh viên năm thứ nhất của Trường Đại học Thủy lợi, đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất đang học môn bóng đá tại nhà trường. Sau quá trình thực nghiệm, các bài mà đề tài lựa chọn đã mang những hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập; Thể lực chung; Bóng đá; Nam sinh viên; Trường Đại học Thủy Lợi.

**Abstract:** Using some conventional research methods in the field of physical education and sports, based on the assessment of the general physical condition of first-year male students of Thuy Loi university, the research has selected 15 exercises to apply in practice to improve the general physical condition of first-year male students studying football at the university. After the experimental process, the selected exercises have brought high efficiency in improving the general physical condition of the research subjects.

**Keywords:** Exercises; General fitness; Football; Male students; Thuy Loi university.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Thủy lợi là một tổ chức giáo dục công lập được thành lập với mục tiêu cốt lõi là đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao, thực hiện nghiên cứu khoa học và chuyển giao công nghệ tiên tiến. Phạm vi hoạt động của trường rất rộng, bao gồm các ngành khoa học, kỹ thuật, kinh tế và quản lý, đặc biệt nhấn mạnh vào các lĩnh vực quan trọng như thủy lợi, môi trường, và phòng chống, giảm nhẹ thiên tai. Những nỗ lực này không chỉ góp phần vào sự phát triển của các ngành chuyên môn mà còn thúc đẩy quá trình công nghiệp hóa, hiện đại hóa và phát triển bền vững của đất nước Việt Nam.

Trong những năm gần đây, với sự chỉ đạo sâu sắc từ ban lãnh đạo nhà trường và quyết tâm cao của các đơn vị cơ sở, Trường Đại học Thủy lợi đã có nhiều đổi mới tích cực. Cụ thể, nội dung chương trình giảng dạy đã được cải tiến, hình thức triển khai linh hoạt, và các môn học trở nên đa dạng, phù hợp hơn với điều kiện thực tế của trường.

Song song với việc nâng cao chất lượng đào tạo, cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ cho việc học tập và tập luyện cũng được đầu tư đầy đủ và hiện đại hơn. Đáng

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

chú ý, đội ngũ giảng viên của trường cũng không ngừng được bồi dưỡng và nâng cao trình độ chuyên môn.

Tuy nhiên, bên cạnh những thành tựu đạt được, thực tế giảng dạy môn giáo dục thể chất nói chung và môn bóng đá nói riêng vẫn còn tồn tại một số hạn chế. Một trong những vấn đề nổi cộm là tình trạng thể lực chung của nhiều sinh viên còn yếu. Tình trạng này khiến nhiều em không thể đáp ứng hoặc hoàn thành các tiêu chí đánh giá của môn học. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến kết quả học tập của cá nhân sinh viên mà còn tác động tiêu cực đến chất lượng giảng dạy môn giáo dục thể chất.

Từ thực trạng cấp thiết trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Ứng dụng bài tập nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất đang học môn bóng đá tại trường Đại học Thủy lợi*”. Nghiên cứu này hướng đến việc tìm ra giải pháp để cải thiện thể lực chung cho sinh viên, từ đó giúp các em hoàn thành tốt hơn các yêu cầu của môn học và nâng cao hiệu quả đào tạo.

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

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Thực trạng thể lực chung của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thủy lợi**

#### **2.1.1. Thực trạng việc sử dụng bài tập nâng cao lực chung cho sinh viên tại trường Đại học Thủy lợi**

Đề tài tiến hành tổng hợp việc sử dụng các loại bài tập nâng cao lực chung cho sinh viên Trường Đại học Thủy lợi trong giờ học GDTC chính khóa, kết quả thống kê 10 buổi học được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng sử dụng bài tập nâng cao thể lực chung cho sinh viên tại Trường Đại học Thủy lợi trong giờ học GDTC chính khóa.**

<b>TT</b>	<b>Các dạng bài tập được sử dụng</b>	<b>Tổng thời gian sử dụng (phút)</b>	<b>Số lần sử dụng (lần)</b>
1	Dạng bài tập phát triển sức nhanh	68	6
2	Dạng bài tập phát triển sức mạnh	78	9
3	Dạng bài tập phát triển sức bền	48	4
4	Dạng bài tập phát triển mềm dẻo	28	5
5	Dạng bài tập phát triển khéo léo	20	3

Qua bảng 5 ta thấy rằng trong quá trình giảng dạy, các giảng viên chủ yếu trang bị cho sinh viên các dạng bài tập phát triển tố chất sức nhanh, sức mạnh là chính, chưa có nhiều thời gian quan tâm đến các dạng bài tập phát triển sức bền, mềm dẻo và khéo léo cho sinh viên.

#### **2.1.2. Thực trạng thể lực chung của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thủy lợi**

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Kết quả nghiên cứu thực trạng thể lực là một trong những căn cứ cần thiết, làm tiền đề và cơ sở để lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thủy lợi. Để giải quyết vấn đề này, đề tài tiến hành lấy kết quả kiểm tra thể lực của 200 nam sinh viên K65 tại trường Đại học Thủy lợi. Kết quả trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực chung của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi (n=200)**

TT	Các test	$\bar{x} \pm \sigma$	Kết quả kiểm tra					
			Tốt		Đạt		Chưa đạt	
			n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30m XPC (s)	5.26 ± 0,22	32	16	144	72	24	12
2	Bật xa tại chỗ (cm)	212 ± 7.15	46	23	136	68	18	09
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	966 ± 19.5	48	24	126	63	26	13
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.6 ± 0.45	36	18	142	71	22	11

Thông qua các bảng 2 có thể nhận thấy thể lực chung của các nam sinh viên năm nhất trường Đại học Thủy lợi tương đối đồng đều, tỷ lệ sinh viên ở mức “Đạt” theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GD&ĐT tương đối cao, thấp nhất là test Chạy tùy sức 5 phút chiếm 63% và cao nhất là test Chạy 30m XPC chiếm 72%. Tuy nhiên ở mức “Tốt” số sinh viên chiếm tỷ lệ còn khiêm tốn, cao nhất là test Chạy tùy sức 5 phút chỉ chiếm 24%. Còn ở mức “Chưa đạt” số sinh viên “Chưa đạt” chiếm tỷ lệ không nhỏ, thấp nhất là test Bật xa tại chỗ với 09%, cao nhất là test Chạy tùy sức 5 phút chiếm tới 13%.

**\* So sánh thể lực của nam sinh viên năm nhất trường Đại học Thủy lợi với nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.**

Đề tài tiến hành so sánh thể lực chung của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thủy lợi với nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Xây dựng Hà Nội. Kết quả trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả so sánh thể lực của nam sinh viên năm nhất trường Đại học Thủy lợi và nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.**

TT	Các test (n=200)	Đại học Thủy lợi	Đại học Xây dựng	t	p
1	Chạy 30 m XPC (s)	5.26 ± 0,22	5.28 ± 0.31	1.16	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	212 ± 7.15	215 ± 7.12	1.56	>0.05
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	966 ± 19.5	962 ± 28.3	1.19	>0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.6 ± 0.45	12.09 ± 0.42	1.08	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy, ở các Test Chạy 30m XPC (s), Bật xa tại chỗ (m) và Chạy con thoi 4x10m (s) thành tích của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thủy lợi có chỉ số trung bình thấp hơn so với thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Xây dựng, riêng test Chạy tùy sức 5 phút (m) là có thành tích cao hơn. Tuy nhiên, tất cả các Test đều không có sự khác biệt rõ rệt với  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ . Điều đó chứng tỏ rằng các nội dung về sức nhanh, sức mạnh và khả năng phối hợp vận động của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thủy lợi kém hơn sinh viên cùng tuổi ở trường khác, nhưng ở chiều ngược lại tố chất sức bền của nam sinh viên năm thứ

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

nhất trường Đại học Thủy lợi lại cao hơn. Nhìn chung, thể lực chung của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thủy lợi là kém hơn so với nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

### **2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao lực chung cho sinh viên tại trường Đại học Thủy lợi**

#### **2.2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất đang học môn bóng đá tại Trường Đại học Thủy lợi.**

Sau khi sử dụng phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm các buổi tập ở các trường có nền bóng đá phát triển và giàu thành tích, đồng thời dựa trên các nguyên tắc lựa chọn và các cơ sở khoa học, đề tài tiến hành nghiên cứu tổng hợp được hệ thống bài tập gồm 30 bài tập. Đề lựa chọn được những bài tập đặc trưng, phù hợp nhất với đặc điểm của đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 22 chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên và những người có kinh nghiệm lâu năm trong công tác giảng dạy, đào tạo của một số trường Đại học khu vực Hà Nội về mức độ phù hợp của bài tập. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất đang học môn bóng đá tại Trường Đại học Thủy lợi (n= 22)**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn	
		Đồng ý	Tỷ lệ (%)
<b>Nhóm bài tập không bóng</b>			
1	<b>Chạy 30m xuất phát cao</b>	21	95
2	Chạy 30m zíc zắc	6	27
3	Bật xa tại chỗ	5	22
4	Bật nhảy thu gối trên hồ cát 1 phút	5	22
5	Nằm sấp chống đẩy 1 phút	10	45
6	Ke bụng thang đóng 1 phút	15	68
7	<b>Bật bực 1 phút</b>	19	86
8	<b>Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 10 cái.</b>	18	81
9	Buộc dây cao su vào bụng chạy lao trong 30s	6	27
10	<b>Chạy biến tốc 30m nhanh – 30m chậm.</b>	22	100
11	Chạy nâng cao đùi tại hồ cát trong 30s.	15	68
12	Chạy hết tốc độ 60m.	16	72
13	<b>Bật cóc 30m.</b>	20	91
14	<b>Đứng lên ngồi xuống 5 lần rồi chạy 30m</b>	20	91
15	Chống đẩy sau đó thu chân về và bật cao	16	72
<b>Nhóm bài tập có bóng</b>			
16	<b>Dẫn bóng luân cọc 30m sút cầu môn</b>	19	86
17	<b>Đối kháng 1 đấu 1 sút cầu môn</b>	20	91
18	Dẫn bóng tốc độ 20m sút cầu môn	5	22
19	Gập thân đánh đầu trong 1 phút	7	31

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn	
		Đồng ý	Tỷ lệ (%)
20	2 người phối hợp di chuyển chuyên bóng sút cầu môn	19	86
21	Phối hợp tấn công nhanh giữa 3 tiền đạo và 2 hậu vệ	8	36
22	Phối hợp lật cánh đánh đầu giữa 2 người	19	86
23	Bật cóc phối hợp sút cầu môn	18	81
24	Ném biên trong hành lang 5m	15	68
<b>Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu</b>			
25	Chơi bóng ném	21	95
26	Trò chơi tiếp sức con thoi	19	86
27	Trò chơi công chạy tốc độ 20m rồi quay lại	4	18
28	Trò chơi nhảy ngựa	3	13
29	Thi đấu sân 7 người	22	100
30	Thi đấu sân 11 người	20	91

Qua bảng 4, đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập để phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất đang học môn bóng đá tại Trường Đại học Thủy lợi. Các bài tập được lựa chọn thể hiện sự phong phú hơn về nội dung và đa dạng các hình thức thực hiện, tạo sự hứng thú cao với sinh viên trong quá trình học tập, phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường... các bài tập này hơn hẳn các bài tập cũ đơn điệu và nhàm chán đang sử dụng hiện nay.

### 2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao lực chung cho sinh viên tại trường Đại học Thủy lợi

#### Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Tất cả sinh viên của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều được kiểm tra thể lực trước khi bước vào quá trình thực nghiệm, mỗi sinh viên được kiểm tra qua 4/6 Test theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD&ĐT.

Các Test kiểm tra được tiến hành theo một trình tự thống nhất, kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. So sánh thể lực của 2 nhóm trước thực nghiệm ( $n_a = n_b = 25$ )**

TT	Test	Kết quả kiểm tra $\bar{X}_{A \pm \sigma}$		t	p
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Chạy 30 m XPC (s)	5.58 ± 0.83	5.59 ± 0.56	0.36	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	210 ± 12.26	212 ± 13.22	0.38	>0.05
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	948.25 ± 15.07	948.43 ± 15.59	0.21	>0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.46 ± 2.61	12.48 ± 2.22	0.37	>0.05

Qua bảng 5 cho thấy: Trước thực nghiệm ở cả 4 test đều có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở xác suất  $p > 0.05$ . Như vậy là sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê, điều đó thể hiện rằng thể lực chung của hai nhóm đối chiếu và thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau khi có được kết quả thể lực ban đầu, chúng tôi cho 2 nhóm bước vào quá trình tập luyện, cả 2 nhóm đều được áp dụng các nội dung học tập như nhau trong các giáo

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

án giảng dạy. Trong đó, nhóm đối chứng vẫn áp dụng theo các nội dung đã được áp dụng như trước đây, còn nhóm thực nghiệm áp dụng các bài tập mà đề tài đã lựa chọn, thời gian tập luyện từ 35 đến 45 phút ở cuối mỗi buổi học.

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

Đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả của hai nhóm đối chiếu và nhóm thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. So sánh thể lực của 2 nhóm sau thực nghiệm ( $n_a = n_b = 25$ )**

TT	Test	Kết quả kiểm tra $\bar{X}_{A \pm \sigma}$		t	p
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Chạy 30 m XPC (s)	5.30 ± 0.55	4.95 ± 0.46	3.36	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	216 ± 11.27	222 ± 10.08	2.76	<0.05
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	993.58 ± 13.81	1050 ± 12.82	5.05	<0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.09 ± 1.20	11.86 ± 0.96	3.47	<0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 6 ta thấy, sau thực nghiệm kết quả kiểm tra của 2 nhóm đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các Test, thể hiện ở  $t_{\text{Tinh}} > t_{\text{Bảng}}$  ở ngưỡng xác suất thống kê  $p < 0.05$ . Điều đó chứng tỏ việc áp dụng các bài tập đã lựa chọn bước đầu đã có tác động tích cực đến phát triển thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất đang học bóng đá tại trường Đại học Thủy lợi.

Để làm rõ hơn mức độ ảnh hưởng của các bài tập, đề tài tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng của cả 2 nhóm sau quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

**Bảng 7. Nhịp tăng trưởng của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm.**

TT	Nhóm & chỉ số Test	Nhóm TN (n = 25)			Nhóm ĐC (n = 25)		
		V1 ( $\bar{X}$ )	V2 ( $\bar{X}$ )	W (%)	V1 ( $\bar{X}$ )	V2 ( $\bar{X}$ )	W (%)
1	Chạy 30 m XPC (s)	5.59	4.95	18.3	5.58	5.30	5.1
2	Bật xa tại chỗ (cm)	212	222	4.6	210	216	2.8
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	948.43	1050	10.2	948.25	993.58	4,7
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.48	11.86	4.9	12.46	12.09	3.0

### 3. KẾT LUẬN

Các giảng viên trường Đại học Thủy lợi chủ yếu trang bị cho sinh viên các dạng bài tập phát triển tố chất sức nhanh, sức mạnh là chính, các dạng bài tập phát triển sức bền, mềm dẻo và khéo léo chưa được quan tâm chú trọng. Thể lực chung của các nam sinh viên năm nhất trường Đại học Thủy lợi tương đối đồng đều, số sinh viên không đạt yêu cầu chỉ chiếm khoảng sấp xỉ 10.0%. Tuy nhiên, thể lực chung của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thủy lợi là kém hơn so với nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Xây dựng Hà Nội cùng lứa tuổi.

Đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập để phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất đang học môn bóng đá tại Trường Đại học Thủy lợi. Sau quá trình thực

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

nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu. Các kết quả kiểm tra của 2 nhóm đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các test với  $t_{\text{Tính}} > t_{\text{Bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ GD&ĐT (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT*.
2. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Thị Huệ (2000) *Thực trạng phát triển thể chất học sinh sinh viên Việt Nam trước thềm thế kỷ 21*; 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. Viện Khoa học TĐTT (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi (thời điểm năm 2001)* NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Vũ Văn Trung (2024), Bài báo được trích dẫn từ đề tài KH&CN cấp cơ sở: “*Ứng dụng bài tập nâng cao thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất đang học môn bóng đá tại trường Đại học Thủy lợi*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường Đại học Thủy lợi.

**ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY  
MÔN PICKLEBALL CHO SINH VIÊN  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING**

**ASSESSING THE CURRENT STATUS OF PICKLEBALL TEACHING  
METHODS FOR STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF FINANCE AND  
MARKETING**

**TS. Phạm Thanh Giang, TS. Phan Thanh Mỹ,  
ThS. Hồ Văn Cường, ThS. Bùi Thiện Mến, ThS. Nguyễn Bảo Luân  
Trường Đại học Tài chính – Marketing**

**Tóm tắt:** Đánh giá thực trạng về phương pháp giảng dạy môn học Pickleball là cơ sở để đề xuất nhóm phương pháp dạy học phù hợp, có tính khoa học, có kết quả cao nhằm đánh giá chính xác chất lượng giảng dạy của giảng viên dạy môn Pickleball của Bộ môn giáo dục thể chất, giúp cho người học nắm vững được những tri thức cơ bản về môn Pickleball, từ đó góp phần nâng cao chất lượng môn học Pickleball trong nhà trường. Bài viết đã đánh giá được thực trạng đội ngũ giảng viên, đánh giá trang thiết bị cơ sở vật chất của nhà trường hiện nay phục vụ cho công tác giảng dạy môn học Pickleball. Đánh giá được thực trạng chương trình và phương pháp áp dụng để giảng dạy môn Pickleball, Ý kiến phản hồi của sinh viên về phương pháp giảng dạy môn học Pickleball.

**Từ khóa:** Thực trạng, Phương pháp, giảng dạy, Pickleball, sinh viên, Đại học Tài chính – Marketing.

**Abstract:** The assessment of the current teaching methods for the Pickleball course serves as a basis for proposing a set of appropriate, scientific, and effective teaching methods that can accurately evaluate the teaching quality of lecturers in the Pickleball subject under the Department of Physical Education. This helps learners acquire fundamental knowledge of Pickleball, thereby contributing to improving the overall quality of the subject within the university. The article evaluates the current status of the teaching staff and the existing facilities and equipment of the university used for teaching Pickleball. It also assesses the current curriculum and teaching methods applied in Pickleball instruction, as well as students' feedback on the teaching methods used in the course.

**Keywords:** Current Status, Methods, Teaching, Pickleball, Students, University of Finance and Marketing.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Môn học Pickleball mới được Trường Đại học Tài chính – Marketing đưa vào chương trình giảng dạy bắt đầu từ học kỳ 1 năm học 2025. Để kích thích tinh thần học tập của các em sinh viên, giảng viên cần tìm ra được phương pháp giảng dạy phù hợp, tạo sự hứng thú cho các em.

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

Quá trình dạy môn học Pickleball của giảng viên Bộ môn còn khá mới mẻ, sử dụng các phương pháp giảng dạy môn còn chưa đồng nhất, chưa đánh giá được ưu thế của từng phương pháp cũng như việc kết hợp các phương pháp giảng dạy môn để giải quyết các nhiệm vụ trong mỗi giờ học, hoặc từng khối lượng nội dung kiến thức. Vì vậy quá trình giảng dạy môn học Pickleball còn gặp một vài hạn chế, chưa phát huy tối đa tiềm năng, chất lượng. Do đó để lựa chọn, tìm ra các phương pháp giảng dạy phù hợp cho môn học Pickleball tại trường Đại học Tài chính – Marketing là hướng nghiên cứu rất cần thiết.

Tuy nhiên cần đánh giá được thực trạng về phương pháp giảng dạy môn Pickleball, Đánh giá, phân tích những tồn tại, hạn chế cũng như tính ưu việt của phương pháp đang áp dụng giảng dạy, Đánh giá thực trạng sinh viên học môn Pickleball và tìm hiểu ý kiến phản hồi của sinh viên về phương pháp giảng dạy hiện nay của giảng viên dạy môn Pickleball từ đó đề xuất một số phương pháp giảng dạy môn Pickleball cho sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing có hiệu quả nhất.

*Phương pháp nghiên cứu:* Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Đánh giá thực trạng phương pháp giảng dạy môn Pickleball cho của sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing**

#### **2.1.1 Thực trạng chương trình giảng dạy môn Pickleball tại trường Đại học Tài chính – Marketing**

\* Tiêu chuẩn đánh giá sinh viên:

- Tham gia học tập trên lớp đầy đủ theo quy định.
- Kiểm tra học giữa kỳ, kiểm tra kết thúc học phần.

\* Thang điểm đánh giá: đánh giá thang điểm 10.

Điểm thi của các học phần được căn cứ vào cách thức tính điểm của nhà trường: điểm quá trình 50% bao gồm điểm kiểm tra giữa kỳ và điểm chuyên cần, điểm kiểm tra kết thúc học phần 50%.

+ Điểm chuyên cần: tham gia các giờ học trên lớp đầy đủ, phát biểu ý kiến xây dựng bài học tích cực.

+ Điểm kiểm tra giữa kỳ: kiểm tra kỹ thuật giao bóng

+ Điểm kiểm tra kết thúc học phần: thi thực hành kỹ thuật Dink bóng thuận tay và trái tay.

#### **Nội dung chi tiết học phần (30 tiết).**

Thông qua quá trình tổng hợp tài liệu giảng dạy có liên quan, căn cứ vào chương trình môn học, đề cương chi tiết mà bộ môn đã xây dựng được, chúng tôi đã thống kê được sự phân bổ chương trình môn học Pickleball cho sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing như sau:

**Bảng 1. Chương trình giảng dạy môn Pickleball tại trường Đại học Tài chính – Marketing**

Phần	TT	Kỹ thuật	Số giờ
<b>Thực hành</b>	1.	Dink thuận tay	5 tiết
	2	Dink trái tay	5 tiết
	3	Giao bóng thuận tay	4 tiết
	4	Kỹ thuật Forehand (thuận tay)	5 tiết
	5	Kỹ thuật Backhand (trái tay)	5 tiết
<b>Lý thuyết</b>	6	Lịch sử và quá trình phát triển môn Pickleball	1 tiết
	7	Nguyên lý chung khi đánh bóng	1 tiết
	8	Phương pháp trọng tài	1 tiết
	9	Phương pháp tổ chức thi đấu	1 tiết
	10	Phân tích kỹ thuật đã học	1 tiết
	11	Luật Pickleball	1 tiết
<b>Tổng</b>			<b>30 tiết</b>

**2.1.2. Thực trạng Cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy môn Pickleball tại trường Đại học Tài chính Marketing**

Thực trạng cơ sở vật chất của Trường phục vụ giảng dạy môn Pickleball được thống kê tại bảng 2 như sau:

**Bảng 2. Thống kê cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy môn Pickleball**

TT	Sân tập, dụng cụ	Đơn vị tính	Số lượng	Kích thước (m)	Diện tích (m <sup>2</sup> )
1	Sân Pickleball	Sân	05	18 x 9	810
2	Trụ lưới	Bộ	05		
3	Vợt Pickleball	Cái	100		
4	Bóng Pickleball	Quả	200		

Bảng 2, cho thấy rằng: Cơ sở vật chất đủ điều kiện giảng dạy cho sinh viên của nhà trường

**2.1.3. Thực trạng đội ngũ giảng viên đảm nhiệm giảng dạy môn Pickleball tại Trường Đại học Tài chính Marketing hiện nay:**

Kết quả khảo sát về số lượng, độ tuổi, thâm niên và chuyên môn các giảng viên biên chế chính thức của bộ môn giảng dạy môn Pickleball của nhà trường hiện nay:

**Bảng 3. Đội ngũ giảng viên giảng dạy môn Pickleball**

Tổng số giảng viên	Giới tính		Tuổi bình quân	Bình quân thâm niên công tác	Trình độ chuyên môn		
	Nam	Nữ			TS	ThS	CN
09	09	0	40	18	01	08	0

Bảng 3 cho thấy: Cả về mặt số lượng và chất lượng của giáo viên bộ môn đều đảm bảo được yêu cầu của công tác giảng dạy chuyên môn. Tất cả giảng viên trong bộ môn đều đạt trình độ thạc sỹ trở lên và đều có thâm niên giảng dạy trong nghề tương đối nhiều, đảm bảo yêu cầu tiêu chuẩn của người giảng viên giảng dạy trong trường Đại học.

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

### 2.1.4. Đánh giá thực trạng phương pháp giảng dạy môn Pickleball cho sinh viên ở Trường Đại học Tài chính - Marketing

Để biết được thực trạng việc sử dụng các phương pháp giảng dạy môn Pickleball cho sinh viên trường Đại học Tài chính - Marketing, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi các giảng viên đang giảng dạy môn Pickleball cũng như giảng viên bộ môn GDTC tại trường.

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn về thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học trong giảng dạy môn Pickleball cho sinh viên trường Đại học Tài chính Marketing (n=18)**

Phần	TT	Các phương pháp	Mức độ sử dụng (n=18)					
			Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Không sử dụng	
			mi	%	mi	%	mi	%
Lý thuyết	1	Thuyết trình (giảng giải)	18	100	0	0	0	0
	2	Sử dụng slide/hình ảnh minh họa	0	0	0	0	0	0
	3	Video clip, tình huống	9	50,0	9	50,0	0	0
	4	Phương pháp Trực quan	5	27,7	4	22,2	9	50
	5	Xeminar	7	38,8	3	16,6	8	44,4
	6	Phương pháp quy nạp	0	0	0	0	18	100
Thực hành	1	Phương pháp sử dụng lời nói	18	100	0	0	0	0
	2	Phương pháp trực quan	9	50	7	38,8	2	11,2
	3	Phương pháp lặp lại	18	100	0	0	0	0
		Phương pháp vòng tròn	0	0	0	0	18	100
	4	Phương pháp nghỉ giữa	8	44,4	6	33,3	4	22,2
	6	Phương pháp trò chơi	4	22,2	5	27,7	9	50,0
	7	Phương pháp thi đấu	9	50,0	7	38,8	2	11,2
	8	Phương pháp tập luyện cá nhân	4	22,2	9	50,0	6	33,3
	9	Phương pháp giảng dạy nguyên vẹn	13	72,2	5	27,7	0	0
	10	Phương pháp tập luyện phân chia nhóm, đôi	18	100	0	0	0	0
	11	Phương pháp giảng dạy phân chia (bài tập định mức chặt chẽ)	6	33,3	4	22,2	8	44,4
	12	Phương pháp bài tập không định mức chặt chẽ	0	0	0	0	18	100

Qua bảng 4 cho thấy:

+ Các phương pháp thường xuyên được sử dụng trong giảng dạy và học tập môn Pickleball cho sinh viên. Lý thuyết là phương pháp thuyết trình, về phần thực hành là

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

phương pháp phân tích và giảng giải, phương pháp lặp lại, phương pháp phân chia nhóm (chiếm 100%) và phương pháp trực quan, phương pháp thi đấu (chiếm trên 50%).

+ Như vậy có thể thấy được là các phương pháp được áp dụng trong giảng dạy và học tập là chưa phong phú và đồng đều, chưa sử dụng nhiều đến các phương pháp trực quan và phương pháp nêu vấn đề cũng như các phương pháp khác nhằm gây hứng thú và giúp người học tiếp thu bài hiệu quả hơn trong học tập và rèn luyện.

### 2.1.5. Tìm hiểu ý kiến phản hồi của sinh viên về phương pháp giảng dạy của giảng viên môn Pickleball

Để xác định việc áp dụng các phương pháp dạy học môn Pickleball cho sinh viên, chúng tôi tiến hành tìm hiểu ý kiến của sinh viên đăng ký môn học tự chọn Pickleball học kỳ 1, học kỳ 2 năm học 2025 vừa tham gia học tập gần nhất về một số phương diện cơ bản như: mục tiêu, yêu cầu của môn học; sự mềm dẻo, hợp lý của chương trình; tải trọng của chương trình; quá trình giảng dạy của giảng viên; việc kiểm tra đánh giá thông qua phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Kết quả được thể hiện ở bảng 5.

**Bảng 5. Ý kiến của sinh viên về nội dung phương pháp giảng dạy môn Pickleball cho sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing (n=360)**

TT	Yếu tố	Câu hỏi	Ý kiến của sinh viên (%)					
			Tốt		Bình thường		Không tốt	
			n	%	n	%	n	%
1	Mục tiêu yêu cầu	Mục tiêu của môn học Pickleball được đề cập đến rõ ràng?	250	69,4	85	23,6	25	6,6
2		Sinh viên được thông báo trước mọi tiêu chuẩn đánh giá và yêu cầu của môn học Pickleball?	330	91,6	30	8,4	0	0
3		Sinh viên được thông báo là phải chuẩn bị như thế nào cho môn học này?	360	100	0	0	0	0
4		Môn học Pickleball giúp ích cho sinh viên phát triển thể chất, linh hoạt sau khi hoàn thành học phần	65	18,0	275	76,4	20	5,5
5	Sự hợp lý của chương trình	Giáo án giảng dạy có phù hợp với trình độ sinh viên?	297	82,5	63	17,5	0	0
6		Trong môn học này, sinh viên cảm thấy phù hợp, linh động giữa lý thuyết và thực hành?	87	24,1	248	68,9	25	6,9
7		Linh hoạt thay đổi phương pháp giảng dạy của giảng viên đã thực sự tốt?	95	26,4	255	70,8	10	2,8
8	Tải trọng	Chương trình của môn học Pickleball có quá nặng?	230	68,8	95	26,3	35	9,7

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

TT	Yếu tố	Câu hỏi	Ý kiến của sinh viên (%)					
			Tốt		Bình thường		Không tốt	
			n	%	n	%	n	%
9	của chương trình	Tổng số tiết/học phần Pickleball hiện nay 30 giờ.	165	45,8	195	54,1	0	0
10		Cảm nhận mức độ tải trọng của môn học Pickleball so với khả năng tiếp thu của sinh viên.	280	77,8	75	20,8	5	1,4
11		Môn học Pickleball mang lại tinh thần thoải mái?	230	63,8	115	31,9	15	4,1
12		Nội dung/kỹ thuật học trong học phần Pickleball:	314	87,2	56	15,5	0	0
13	Giảng dạy	Âm lượng, lời nói của giảng viên nói rõ ràng.	355	98,6	5	1,4	0	0
14		Khả năng thị phạm động tác của giảng viên có chuẩn xác, dễ hiểu.	260	72,2	95	26,3	5	1,4
15		Giảng viên tích cực trực tiếp hướng dẫn, giúp đỡ sinh viên trong quá trình học thực hành các kỹ thuật	265	73,6	85	23,6	10	2,8
16		Khâu tổ chức lớp học của giảng viên có tốt không?	340	94,4	20	5,5	0	0
17		Chất lượng nội dung bài giảng có tốt không?	310	86,1	50	13,9	0	0
18		Giảng viên truyền đạt một cách rõ ràng nội dung tài liệu và các kỹ năng nắm bắt kiến thức?	335	93,0	25	6,9	0	0
19		Giảng viên luôn theo dõi và giúp đỡ quá trình tiếp thu kiến thức, khó khăn trong tập luyện.	280	77,8	80	22,2	0	0
20		Giảng viên liên hệ tốt giữa lý thuyết cơ bản với thực hành?	245	68,0	97	26,9	18	5
21		Giảng viên tạo đầy đủ các cơ hội để người học phát huy tính chủ động trong giờ học?	195	54,1	165	45,8	0	0
22		Giảng viên luôn chú ý đến quá trình học tập của sinh viên	243	67,5	91	25,2	26	7,2
23		Giảng viên giảng giải, sửa chữa động tác cho sinh viên	275	76,3	85	23,6	0	0

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Yếu tố	Câu hỏi	Ý kiến của sinh viên (%)					
			Tốt		Bình thường		Không tốt	
			n	%	n	%	n	%
24		Môn học này có phát triển được hứng thú học tập cho bạn một cách tốt nhất?	134	37,2	226	62,7	0	0
25		Môn học này có thực sự phát huy tối đa khả năng học tập của sinh viên?	255	70,8	105	29,1	0	0
26		Sinh viên được thảo luận với giảng viên về phương pháp học môn Pickleball	180	50	93	25,8	87	24,1
27	Kiểm tra đánh giá	Hình thức kiểm tra, đánh giá rõ ràng và minh bạch	360	100	0	0	0	0
28		Cách chấm điểm công bằng, khách quan	360	100	0	0	0	0
29		Hình thức đánh giá (lý thuyết, thực hành, tham gia lớp học) cân đối và hợp lý	345	95,8	15	4,1	0	0
30		Các phương pháp thi, kiểm tra có phù hợp với lượng kiến thức và nội dung giảng dạy?	330	91,6	30	8,3	0	0
31		Điểm thi của môn học phản ánh chính xác trình độ học tập của sinh viên.	346	96,1	14	3,9	0	0

Từ kết quả phân tích trên cho thấy: Sinh viên nhận thức tốt được mục tiêu, yêu cầu giảng dạy của môn học, nhưng cũng còn một số mặt hạn chế, sinh viên chọn ở mức bình thường vẫn còn cao, chưa đáp ứng được sự hài lòng tốt nhất với người học. Phương pháp tổ chức thi, đánh giá hợp lý. Quá trình giảng dạy trực tiếp trên lớp của giảng viên ở mức tương đối khi so sánh giữa hai mức tốt và bình thường khi sinh viên đánh giá.

### 3. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu bài viết đã đánh giá được thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy, chương trình giảng dạy môn Pickleball, thực trạng đội ngũ giảng viên đảm nhiệm giảng dạy môn Pickleball đảm bảo cả về mặt số lượng và chất lượng, đáp ứng yêu cầu của công tác giảng dạy chuyên môn.

Đánh giá được thực trạng phương pháp giảng dạy môn Pickleball, Các phương pháp được áp dụng trong giảng dạy và học tập là chưa phong phú và đồng đều, chưa sử dụng nhiều đến các phương pháp trực quan và phương pháp nêu vấn đề cũng như các phương pháp hiện đại khác nhằm gây hứng thú và giúp người học tiếp thu bài hiệu quả hơn trong học tập và rèn luyện.

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

Tìm hiểu ý kiến phản hồi của sinh viên về phương pháp giảng dạy: Sinh viên đã nhận thức tốt được mục tiêu, yêu cầu giảng dạy của môn học, phương pháp tổ chức thi, đánh giá hợp lý. Tuy nhiên cũng còn một vài hạn chế cần điều chỉnh lại cho phù hợp.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nguyễn Như An (1990), *Phương pháp dạy học giáo dục học (tập 2)*, NXB Đại học quốc gia Hà Nội.

2. Phạm Đình Bẩm (2003), “Nghiên cứu và ứng dụng phương pháp dạy học đại học nhằm nâng cao chất lượng đào tạo của trường đại học TDTT I”, *Kỷ yếu nghiên cứu khoa học TDTT trường Đại học TDTT I* tr 3 - 5 NXB TDTT Hà Nội.

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2004), *Chỉ thị của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về đổi mới phương pháp dạy học*, Hà Nội.

4. Đồng Văn Triệu (2006), *Ứng dụng nhóm phương pháp dạy học môn lý luận và phương pháp TDTT ở trường đại học TDTT* (đề tài tiến sĩ giáo dục học)

5. Đỗ Hữu Trường (2008) “*Nghiên cứu ứng dụng nhóm phương pháp dạy học môn bắn súng thể thao cho sinh viên Trường Đại học TDTT*”, Đề tài tiến sĩ

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ đề tài KH&CN cấp cơ sở (2025): “*Nghiên cứu lựa chọn một số phương pháp giảng dạy môn Pickleball cho sinh viên trường Đại học Tài chính - Marketing*”, Đề tài dự kiến bảo vệ tháng 12/2025.

**LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO  
CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG  
TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THÁI HÒA HÀM YÊN,  
TUYÊN QUANG**

**SELECTION OF EXERCISES TO DEVELOP DEXTERITY FOR MALE  
STUDENTS OF THE FOOTBALL TEAM AT THAI HOA HIGH SCHOOL,  
HAM YEN, TUYEN QUANG**

**ThS. Nguyễn Việt Hồng, CN. Tại Văn Thủy  
Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội**

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao (TĐTT), nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập và 04 test đánh giá nâng cao năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường Trung học phổ thông Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang. Thông qua 06 tuần 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 năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang.

**Từ khóa:** Bài tập, năng lực khéo léo, nam học sinh, đội tuyển Bóng đá, Trường trung học phổ thông.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods in physical education and sports, the study selected 22 exercises and 4 tests to evaluate and improve agility for male students of the football team at Thai Hoa High School, Ham Yen, Tuyen Quang. After six weeks of pedagogical experimentation, 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 enhancing dexterity for the male football team students at Thai Hoa High School, Ham Yen, Tuyen Quang, compared to the exercises commonly used at the school.

**Keywords:** Exercises, agility, male students, football team, high school.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Các trận thi đấu Bóng đá hiện nay mang tính quyết liệt, diễn ra với tốc độ nhanh yêu cầu mỗi vận động viên trên sân phải liên tục thực hiện những động tác: Chạy, nhảy, dừng, xuất phát nhanh, xử lý các tình huống bất ngờ đòi hỏi cầu thủ phải hoàn thành các động tác kỹ thuật một cách nhanh chóng, chính xác như kỹ thuật đá bóng, giữ bóng, dẫn bóng, sút cầu môn trong điều kiện có đối phương tranh cướp, cản phá. Chính vì vậy khả năng khéo léo đã trở thành một trong những thước đo trình độ huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng đá.

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

Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện Bóng đá chúng tôi nhận thấy thể lực của nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang còn hạn chế đặc biệt là khả năng khéo léo được thể hiện qua những động tác chuyển bóng, dẫn bóng và các động tác phối hợp, dễ nhận thấy nhất là trong thời gian cuối của trận đấu trong các buổi thi đấu giao hữu với các đội bóng khác và các giải đấu giành cho lứa tuổi thiếu niên.

Trong những năm gần đây đã có một số công trình nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập để phát triển các tố chất thể lực cho các VĐV bóng như của các tác giả: Nguyễn Thiết Tình (2000); Trần Quang Long (2014); Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Hải Ninh (2020); Vũ Văn Thanh (2022); Đặng Hải Sơn (2022). Tuy nhiên vấn đề phát triển khả năng khéo léo cho đối tượng là nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang thì chưa có tác giả nào nghiên cứu.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *Lựa chọn bài tập phát triển năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang.*

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 quan sát sự phạm, và Phương pháp toán học thống kê...

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Lựa chọn test đánh giá năng lực khéo léo cho của nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang**

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 04 test đánh giá năng lực khéo léo cho của nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang và tiến hành phỏng vấn 30 HLV, các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các giảng viên đang làm công tác giảng dạy huấn luyện Bóng đá tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Tuyên Quang và xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 04 test đánh giá năng lực khéo léo cho của nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang gồm:

- + Chạy con thoi 4x10m (s);
- + Dẫn bóng luồn cọc 15m (s);
- + Dẫn bóng tốc độ 15m sút cầu môn (quả/10 quả);
- + Tăng bóng (lần)

### **2.2. Lựa chọn bài tập phát triển năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang.**

Để lựa chọn các bài tập, nghiên cứu tiến hành tham khảo các tài liệu, phỏng vấn các chuyên gia, đồng nghiệp cũng như qua kinh nghiệm bản thân, đồng thời dựa vào các nguyên tắc và cơ sở lựa chọn bài tập, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn xác định hệ thống bài tập phát triển năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang. Kết quả được trình bày tại bảng ở bảng 1.

Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển năng lực khéo léo cho đối tượng nghiên cứu (n=30)**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
<i>* Nhóm bài tập không bóng:</i>							
1	Bật xa tại chỗ	15	50	10	33.33	5	16.67
2	<b>Bật với bóng</b>	<b>26</b>	<b>86.67</b>	<b>2</b>	<b>6.67</b>	<b>2</b>	<b>6.67</b>
3	Bật cóc	10	33.33	10	33.33	10	33.34
4	<b>Chạy con thoi 4 x10m</b>	<b>27</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>6.67</b>	<b>1</b>	<b>3.33</b>
5	Chạy đổi hướng theo tín hiệu còi 30m	24	80	4	13.33	2	6.67
6	Chạy biến tốc 50m nhanh 50m chậm	26	86.67	3	10	1	3.33
7	Chạy luân cộc 30m	25	83.33	4	13.33	1	3.33
8	Chạy 30m tốc độ cao	15	50	10	33.33	5	16.67
<i>* Nhóm bài tập có bóng:</i>							
9	Dẫn bóng zíc zắc	27	90	3	10	0	0
10	Dẫn bóng tốc độ sút cầu môn	24	80	5	16.67	1	3.33
11	Dẫn bóng luân cộc, đập bằng sút cầu môn	27	90	2	6.67	1	3.33
12	Dẫn bóng bật tường sút cầu môn	26	86.67	3	10	1	3.33
13	Dẫn bóng qua người sút cầu môn	25	83.33	4	13.33	1	3.33
14	Dẫn bóng trong khu vực quy định	28	93.33	2	6.67	0	0
15	Dẫn bóng 20m nhanh, 20m chậm	17	56.67	8	26.67	5	16.67
16	<b>Bật nhảy đánh đầu từ vị trí ngòai xỏm</b>	<b>25</b>	<b>83.33</b>	<b>4</b>	<b>13.33</b>	<b>1</b>	<b>3.33</b>
17	Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút.	11	36.67	11	36.67	8	26.67
18	Tranh bóng kết hợp sút cầu môn	28	93.33	2	6.67	0	0
19	Di chuyển kết hợp sút cầu môn	28	93.33	2	6.67	0	0
20	<b>Bài tập phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>	<b>2</b>	<b>6.67</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
21	Phối hợp chuyền bóng qua lại kết hợp sút cầu môn	28	93.33	2	6.67	0	0
22	Tâng bóng liên tục bằng hai chân	27	90	2	6.67	1	3.33
23	Tâng bóng 6 điểm chạm	25	83.33	4	13.33	1	3.33
24	Tâng bóng 12 điểm chạm	11	36.67	11	36.67	8	26.67
<i>* Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu:</i>							
25	Thi đấu 4 cầu môn nhỏ	28	93.33	2	6.67	0	0
26	Thi đấu đối kháng 7 x 7	26	86.67	2	6.67	2	6.67
27	Thi đấu đối kháng 11x11	27	90	2	6.67	1	3.33
28	Trò chơi vận động	25	83.33	4	13.33	1	3.33

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 22 bài tập thuộc 03 nhóm bài tập có bóng, bài tập không bóng và bài tập trò chơi và thi đấu (có tỷ lệ số người tán thành cao từ 80% trở lên ở mức rất quan trọng) để phát triển năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang. Các bài tập cụ thể gồm:

*Nhóm bài tập không bóng: 5 bài tập*

*Nhóm bài tập có bóng: 13 bài tập*

*Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu: 4 bài tập*

**2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang**

**2.2.1. Tổ chức thực nghiệm**

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

- Đối tượng thực nghiệm gồm 22 nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang.

- Nhóm thực nghiệm: gồm 11 nam học sinh đội tuyển Bóng đá, tập luyện theo giáo án cũ với các bài tập phát triển năng lực khéo léo do huấn luyện viên biên soạn.

- Nhóm đối chứng gồm 11 nam học sinh đội tuyển Bóng đá, sử dụng 22 bài tập mà qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn.

Thời gian TN trong thời gian 6 tuần. Mỗi tuần có 2 buổi tập, mỗi buổi dành 15 phút đến 20 phút để tập các bài tập phát triển năng lực khéo léo.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang

**2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển năng lực khéo léo cho đối tượng nghiên cứu.**

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn trong thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả điểm kiểm tra ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về năng lực khéo léo trong giai đoạn trước khi vào thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 2

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

**Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra năng lực khéo léo giữa 2 nhóm trước thực nghiệm ( $n_A = 11$ ;  $n_B = 11$ )**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{X} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm ĐC (n = 11)	Nhóm TN (n = 11)		
1	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.09 $\pm$ 1.12	12.1 $\pm$ 1.14	<b>1.035</b>	>0.05
2	Dẫn bóng luân cọc 15m (s).	9.91 $\pm$ 1.26	9.92 $\pm$ 1.18	1.144	>0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 15m sút cầu môn (quả/10 quả)	6.3 $\pm$ 1.62	6.3 $\pm$ 1.71	0.895	>0.05
4	Tâng bóng (lần)	44.01 $\pm$ 4.15	44.03 $\pm$ 4.68	0.974	>0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm 04 test  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ . hay nói cách khác năng lực khéo léo của 2 nhóm trước khi tiến hành thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau 6 tuần thực nghiệm, nghiên cứu kiểm tra năng lực khéo léo của 2 nhóm bằng 04 test đã lựa chọn và kiểm tra ban đầu. Kết quả được trình bày tại bảng 3, bảng 4 và biểu đồ 1.

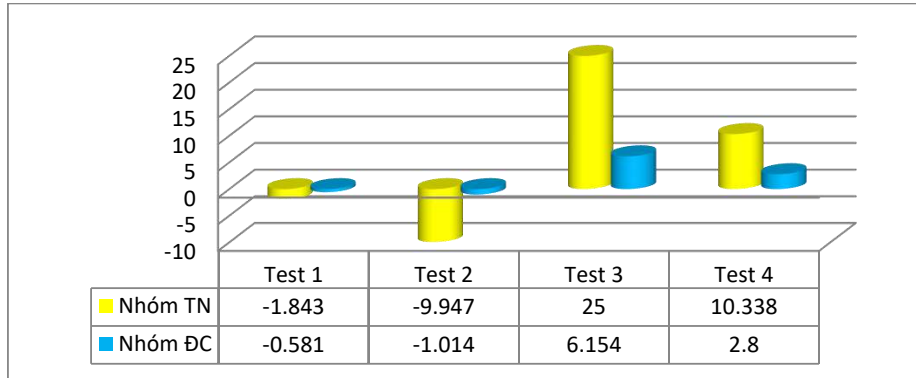
**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra năng lực khéo léo giữa 2 nhóm sau thực nghiệm ( $n_A = 11$ ;  $n_B = 11$ )**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{X} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm ĐC (n = 11)	Nhóm TN (n = 11)		
1	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.02 $\pm$ 1.12	11.88 $\pm$ 0.74	2.547	<0.05
2	Dẫn bóng luân cọc 15m (s).	9.81 $\pm$ 1.22	8.98 $\pm$ 0.56	2.458	<0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 15m sút cầu môn (quả/10 quả)	6.7 $\pm$ 1.25	8.1 $\pm$ 1.16	3.587	<0.05
4	Tâng bóng (lần)	45.26 $\pm$ 2.14	48.83 $\pm$ 1.27	3.895	<0.05

**Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá năng lực khéo léo trước và sau thực nghiệm sự phạm của đối tượng nghiên cứu ( $n_A = 11$ ;  $n_B = 11$ )**

TT	Test	Nhóm đối chứng		W	Nhóm thực nghiệm		W
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.09 $\pm$ 1.12	12.02 $\pm$ 1.12	- 0.581	12.1 $\pm$ 1.14	11.88 $\pm$ 0.74	- 1.843
2	Dẫn bóng luân cọc 15m (s).	9.91 $\pm$ 1.26	9.81 $\pm$ 1.22	- 1.014	9.92 $\pm$ 1.18	8.98 $\pm$ 0.56	- 9.947
3	Dẫn bóng tốc độ 15m sút cầu môn (quả/10 quả)	6.3 $\pm$ 1.62	6.7 $\pm$ 1.25	6.154	6.3 $\pm$ 1.71	8.1 $\pm$ 1.16	25.00
4	Tâng bóng (lần)	44.01 $\pm$ 4.15	45.26 $\pm$ 2.14	2.800	44.03 $\pm$ 4.68	48.83 $\pm$ 1.27	10.338

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học



**Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng năng lực khéo léo của đối tượng nghiên cứu sau 6 tuần thực nghiệm**

Qua các bảng 3,4 và biểu đồ 1 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá năng lực khéo léo của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, t tính đều > t bảng ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

Diễn biến thành tích đạt được của cả 04 test nhằm kiểm tra, đánh giá năng lực khéo léo của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng. Như vậy hệ thống bài tập được lựa chọn và ứng dụng đã nâng cao được năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang thông qua thực nghiệm.

### 3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang 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 phát triển năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 6 tuần thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2001), “Một số vấn đề về đào tạo VĐV bóng đá trẻ”, Thông tin khoa học TDTT.
2. Trần Đức Dũng (2007), *Giáo trình Bóng đá*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Harre. D. P (1976), *Đào tạo VĐV bóng đá*, quá trình nhiều năm liên tục, Nxb TDTT Lepxich Đức.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo cắt trích từ luận khóa luận tốt nghiệp năm 2025, sinh viên Tại Văn Thủy: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Thái Hòa, Hàm Yên, Tuyên Quang”.

**ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP VỚI THANG GIÓNG NHẪM  
NÂNG CAO NĂNG LỰC MỀM DẸO CHO NỮ HỌC SINH CÂU  
LẠC BỘ THỂ DỤC AEROBIC TRƯỜNG TRUNG HỌC  
PHỔ THÔNG CHƯƠNG MỸ B, HÀ NỘI**

**APPLICATION OF EXERCISES USING THE STALL BAR TO IMPROVE  
FLEXIBILITY FOR FEMALE STUDENTS OF THE AEROBICS CLUB AT  
CHUONG MY B HIGH SCHOOL, HANOI**

**ThS. Mai Thị Thanh Thủy, CN. Phan Thị Thu  
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 thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài tiến hành lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập với thang gióng nhằm nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh câu lạc bộ thể dục Aerobic trường Trung học phổ thông Chương Mỹ B, Hà Nội. Qua quá trình kiểm nghiệm cho thấy, các bài tập với thang gióng mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao năng lực mềm dẻo cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Ứng dụng; Bài tập thang gióng; Năng lực mềm dẻo; Nữ học sinh; Trường Trung học phổ thông Chương Mỹ B, Hà Nội.

**Abstract:** Based on theoretical and practical foundations and employing conventional research methods in the field of physical education and sports, this study selected, applied, and evaluated the effectiveness of several stall bar exercises to improve flexibility among female students of the Aerobics Club at Chuong My B High School, Hanoi. The experimental results indicated that the selected stall bar exercises proved highly effective in enhancing the flexibility of the research subjects.

**Keywords:** Application; Stall bar exercises; Flexibility; Female students; Chuong My B High School, Hanoi.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Môn thể dục Aerobic ngày càng trở nên phổ biến và được ưa chuộng rộng rãi, đặc biệt là trong các trường học phổ thông (THPT). Việc tập luyện Aerobic không chỉ giúp nâng cao sức khỏe thể chất mà còn góp phần phát triển các tố chất vận động quan trọng, trong đó có năng lực mềm dẻo (NLMD). NLMD đóng vai trò thiết yếu trong việc thực hiện các động tác kỹ thuật của thể dục Aerobic một cách uyển chuyển, đẹp mắt và hiệu quả, đồng thời giảm thiểu nguy cơ chấn thương trong quá trình tập luyện và thi đấu.

Hiện nay, tại Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội, câu lạc bộ (CLB) thể dục Aerobic đã và đang thu hút đông đảo nữ học sinh tham gia luyện tập. Tuy nhiên, qua quá trình tìm hiểu thực tế, việc sử dụng các bài tập nhằm nâng cao NLMD cho nữ học sinh trong CLB còn nhiều hạn chế, đặc biệt là các bài tập với thang gióng chưa được chú trọng đúng mức. Các bài tập chuyên môn ép dẻo tuy được sử dụng nhiều hơn nhưng vẫn chưa tạo được sự đa dạng và hiệu quả tối ưu cho việc phát triển NLMD một cách toàn diện.

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

Điều này dẫn đến thực trạng NLMD của nữ học sinh CLB thể dục Aerobic tại trường còn chưa đồng đều và chưa đạt được mức độ tối ưu trong tập luyện và biểu diễn Aerobic.

Nhận thức được tầm quan trọng của NLMD đối với nữ học sinh tham gia CLB thể dục Aerobic và những hạn chế trong việc ứng dụng các bài tập hiện có, việc nghiên cứu và lựa chọn các bài tập hiệu quả là hết sức cần thiết. Thang giống là một dụng cụ tập luyện đơn giản nhưng lại mang lại nhiều lợi ích trong việc phát triển năng lực mềm dẻo, đặc biệt là khả năng ép dẻo và khống chế các tư thế khó. Việc ứng dụng các bài tập với thang giống có thể tạo ra sự đa dạng trong phương pháp huấn luyện, giúp học sinh hứng thú hơn và đạt được kết quả tốt hơn trong việc nâng cao NLMD.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: "*Ứng dụng các bài tập với thang giống nhằm nâng cao NLMD cho nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội*".

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

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Đánh giá thực trạng NLMD của nữ học sinh CLB Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội**

#### **2.1.1. Thực trạng sử dụng các bài tập thang giống nhằm nâng cao NLMD cho đối tượng nghiên cứu**

Đề tài tiến hành thống kê số lượng các bài tập thang giống nhằm nâng cao NLMD cho đang nữ học sinh CLB Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng sử dụng các bài tập thang giống nhằm nâng cao NLMD cho nữ học sinh CLB thể dục Aerobic THPT Chương Mỹ B, Hà Nội**

TT	Nhóm bài tập	Kết quả thống kê	
		Số lượng	Tỷ lệ %
1	Bài tập chuyên môn ép dẻo	12	66.67
2	Bài tập thang giống	6	33.33
	<b>Tổng cộng</b>	18	100.00

Qua bảng 1 cho thấy: các bài tập nhằm nâng cao NLMD cho nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội có tỷ lệ không đều, trong đó số lượng bài tập chuyên môn ép dẻo là 12 bài tập (chiếm tỷ lệ 66.67%), số lượng các bài tập thang giống chỉ là 6 bài tập (chiếm tỷ lệ 33.33%).

Như vậy, có thể thấy rằng, thực trạng sử dụng các bài tập nhằm nâng cao NLMD cho đối tượng nghiên cứu còn rất ít về mặt số lượng và thời gian tập luyện. Mặt khác, trong số các bài tập nhằm nâng cao NLMD cho nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội thì các bài tập với thang giống chỉ chiếm 1/3 trong số các bài tập, chứng tỏ rằng các bài tập với thang giống còn chưa được chú trọng nhiều.

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

### 2.1.2. Lựa chọn test đánh giá NLMD cho nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, các kết quả nghiên cứu của các tác giả có liên quan đến vấn đề xác định nội dung đánh giá NLMD cho VĐV thể dục Aerobic, đề tài đã lựa chọn được 05 test đánh giá NLMD cho nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội, các test bao gồm:

1. Xoạc 3 tư thế (điểm).
2. Uốn cầu (cm).
3. Dẻo vai (cm).
4. Đứng gập thân về trước (cm).
5. Không chế chân trước, bên (s).

Các test này đã được kiểm tra tính thông báo trên các đối tượng VĐV thể dục Aerobic của các tác giả: Đỗ Thị Yến (1986), Hà Thanh Hương (1989), Đinh Khánh Thu (2000), và các đối tượng nam, nữ học sinh lứa tuổi THPT, sinh viên Đại học TDTT của các tác giả: Nguyễn Kim Xuân (2000), Nguyễn Phương Thảo (2002), Mai Thị Thu Hà (2011), Nguyễn Thị Doan (2013). Do đó đề tài không tiến hành kiểm định tính thông báo của các test này trên đối tượng khách thể nghiên cứu.

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của hệ thống các test đã lựa chọn, đề tài tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau và trong cùng một thời điểm. Thời gian giữa 2 lần kiểm tra là 2 tuần. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá NLMD của nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		r	p
		Lần 1 ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Lần 2 ( $\bar{x} \pm \delta$ )		
1	Xoạc 3 tư thế (điểm)	8.16±0.25	8.20±0.16	0.871	< 0.05
2	Uốn cầu (cm)	37.72±1.32	37.68±1.34	0.859	< 0.05
3	Dẻo vai (cm)	36.22±1.51	36.35±1.56	0.833	< 0.05
4	Đứng gập thân về trước (cm)	25.11±1.15	25.30±1.37	0.806	< 0.05
5	Không chế chân trước, bên (s)	23.38±0.96	23.50±1.20	0.854	< 0.05

Qua bảng 2 cho thấy, cả 5 test đã lựa chọn đều thể hiện hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra ở mức độ rất cao ( $r > 0.800$  với  $P < 0.05$ ) trên đối tượng nữ học sinh CLB thể dục Aerobic. Điều đó cho thấy hệ thống các test trên đây đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy và phù hợp với đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn tại nhà trường trong việc đánh giá NLMD cho nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội.

### 2.1.3. Thực trạng NLMD của nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B - Chương Mỹ - Hà Nội

Nhằm tìm hiểu thực trạng NLMD của nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội, đề tài đã dùng 5 test lựa chọn để tiến hành kiểm tra đánh giá sơ bộ NLMD của đối tượng nghiên cứu. Đối tượng kiểm tra là 36 nữ học sinh trong

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội, trong đó học sinh khối 10 là 20 em, học sinh khối 11 là 16 em. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng NLMD của nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội**

TT	Test	Kết quả kiểm ( $\bar{x} \pm \delta$ )		So sánh	
		Khối 10 (n=20)	Khối 11 (n=16)	t	P
1	Xoạc 3 tư thế (điểm)	8.18±0.22	8.21±0.19	1.645	>0.05
2	Uốn cầu (cm)	37.75±1.42	37.63±1.44	1.747	>0.05
3	Đẻo vai (cm)	36.52±1.50	36.45±1.46	1.622	>0.05
4	Đứng gập thân về trước (cm)	25.19±1.15	25.20±1.37	1.549	>0.05
5	Khống chế chân trước, bên (s)	23.28±0.95	23.37±1.10	1.812	>0.05

Từ kết quả ở bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra các test đánh giá NLMD của nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội, kết quả lập test đạt được ở các nội dung kiểm tra không đều (chỉ có 01/05 test ở nữ học sinh khối 10 và 11 có hệ số sai  $C_v < 10.00\%$ , còn lại 04/05 test ở nữ học sinh khối 10 và 11 có hệ số biến sai  $C_v > 10.00\%$ ), điều đó chứng tỏ rằng NLMD của nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội tương đối không đồng đều. Đồng thời không có sự khác biệt về NLMD giữa các đối tượng nữ học sinh khối 10 và nữ học sinh khối 11 ( $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.96$ , với  $P > 0.05$ ).

Tóm lại: Cần phải hệ thống hóa, bổ sung và ứng dụng các bài tập thang giống trong giảng dạy, huấn luyện nâng cao NLMD cho nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội, trong đó cần bổ sung và quan tâm đến nhóm các bài tập thang giống.

Trong một giáo án huấn luyện phát triển NLMD, có thể sử dụng phối hợp các nhóm bài tập thang giống với các nhóm bài tập khác để nâng cao NLMD cho nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội, góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu môn thể dục Aerobic.

### 2.2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập với thang giống nhằm nâng cao NLMD cho nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội.

#### 2.2.1. Lựa chọn bài tập

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, qua tìm hiểu công tác huấn luyện nâng cao NLMD cho học sinh, sinh viên, VĐV thể dục Aerobic tại một số trung tâm TDTT, các trường Đại học TDTT, đề tài đã lựa chọn được 17 bài tập với thang giống ứng dụng trong giảng dạy nhằm nâng cao NLMD cho nữ học sinh CLB thể dục Aerobic trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội.

Đề tài tiến hành phỏng vấn 20 HLV, chuyên gia, các giáo viên hiện đang làm công tác giảng dạy, huấn luyện môn thể dục Aerobic tại huyện Chương Mỹ, Hà Nội và trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập với thang giống nhằm nâng cao NLMD cho đối tượng nghiên cứu (n=20)**

Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn					
			Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Các dạng ép dẻo ở thang giống:</b>								
Gác 1 chân vuông góc 2 tay cao ép dẻo trước	20	100	17	85	3	15	0	0
Gác 1 chân vuông góc 2 tay cao ép dẻo ngang	19	95	16	84.2	2	10.5	1	5.3
Gác 1 chân sau vuông góc 1 tay cao ép dẻo sau	18	90	16	88.8	1	5.6	1	5.6
Gác 1 chân cao 2 tay vịn thang giống ép dẻo trước	19	95	14	73.6	3	15.7	2	10.7
Gác 1 chân cao 2 tay vịn thang giống ép dẻo ngang	16	80	15	93.8	1	6.2	0	0
Hai tay cao vịn thang giống ép dẻo vai trước	18	90	14	77.7	2	11.15	2	11.15
Hai tay bắt chéo sau ép dẻo vai sau	19	95	14	73.6	4	21	1	5.4
Đứng sát thang giống 2 tay vịn sát hông uốn người ra sau	20	100	17	85	2	10	1	5
Đứng lưng sát thang giống 2 tay vịn gập người về trước	17	85	15	88.2	2	11.8	0	0
Đứng nghiêng lườn tay thấp tay cao ép dẻo lườn	16	80	12	75	3	18.75	1	6.25
<b>Các dạng đá lăng chân ở thang giống:</b>								
Một tay vịn thang giống, một tay ngang đá chân trước cao	20	100	18	90	1	5	1	5
Một tay vịn thang giống, một tay trước đá chân ngang	20	100	18	90	1	5	1	5
Hai tay vịn thang giống, đá chân sau cao	20	100	18	90	2	10	0	0
<b>Các dạng không chế ở thang giống:</b>								
Không chế chân trước cao 3 nhịp	18	90	15	83.3	1	5.6	2	11.1
Không chế chân ngang cao 3 nhịp	19	95	15	78.9	3	15.7	1	5.4
Không chế chân sau cao 3 nhịp	18	90	16	88.8	1	5.6	1	5.6
<b>Các dạng công cơ bản ở thang giống:</b>								
Bài tập công cơ bản với 6 thể chân	20	100	18	90	1	5	1	5

Qua bảng 4 cho thấy, cả 17/17 bài tập thang đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ từ 80.00% trở lên và phần lớn đều xếp ở mức độ ưu tiên 1. Vì vậy, đề tài

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

sẽ sử dụng 17 trên để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao NLMD cho nữ học sinh CLB Thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội.

### **2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập với thang giống nhằm nâng cao NLMD cho nữ học sinh CLB thể dục Aerobic trường THPT Chương Mỹ, Hà Nội**

#### **2.2.2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Việc nghiên cứu ứng dụng các bài tập nâng cao NLMD cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong 06 tuần (từ 25/2/2025 đến 7/4/2025) tại trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội. Đối tượng thực nghiệm là 36 nữ học sinh CLB thể dục Aerobic trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội và chia làm 2 nhóm:

Nhóm thực nghiệm: 18 nữ học sinh, bao gồm 10 nữ học sinh khối 10, 8 nữ học sinh khối 11 CLB thể dục Aerobic trường THPT Chương Mỹ B - Chương Mỹ - Hà Nội. Nhóm này được áp dụng hệ thống các bài tập thang giống nhằm nâng cao NLMD mà quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa.

Nhóm đối chứng: 18 nữ học sinh, bao gồm 10 nữ học sinh khối 10, 8 nữ học sinh khối 11 CLB thể dục Aerobic trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội. Nhóm này được áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn nâng cao NLMD đã được xây dựng theo chương trình kế hoạch giảng dạy môn thể dục Aerobic do các giáo viên của nhà trường xây dựng. Đây là các bài tập đã được áp dụng trong chương trình ngoại khóa thể dục Aerobic và trong các giáo án giảng dạy từ trước đến nay.

Đề tài tiến hành kiểm tra trước và sau thực nghiệm để đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập với thang giống nhằm nâng cao NLMD cho đối tượng nghiên cứu.

#### **2.2.2.2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều về NLMD giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra, đánh giá NLMD của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n=18)	Nhóm TN (n=18)		
1	Xoạc 3 tư thế (điểm)	8.25±0.20	8.24±0.21	0.619	>0.05
2	Uốn cầu (cm)	37.65±1.41	37.69±1.36	0.541	>0.05
3	Đeo vai (cm)	36.42±1.47	36.45±1.44	0.488	>0.05
4	Đứng gập thân về trước (cm)	25.21±1.32	25.29±1.35	0.745	>0.05
5	Khống chế chân trước, bên (s)	23.33±1.12	23.28±1.10	0.454	>0.05

Qua bảng 5 cho thấy, kết quả kiểm tra ở tất cả các test lựa chọn đánh giá NLMD giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có sự khác biệt ( $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ ). Điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, NLMD của 2 nhóm là tương đối đồng đều nhau.

#### **2.2.2.3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

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

Sau 6 tuần thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá NLMD của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra, đánh giá NLMD của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n=18)	Nhóm TN (n=18)		
1	Xoạc 3 tư thế (điểm)	8.27±0.22	9.05±0.41	3.840	<0.05
2	Uốn cầu (cm)	36.65±1.31	32.12±1.19	4.717	<0.05
3	Đẻo vai (cm)	36.02±1.45	33.13±1.41	4.541	<0.05
4	Đứng gập thân về trước (cm)	25.91±1.38	29.81±1.39	4.008	<0.05
5	Không chế chân trước, bên (s)	23.79±1.02	26.81±1.15	3.512	<0.05

Qua bảng 6 cho thấy:

Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá NLMD của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt,  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập với thang giống mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao NLMD cho nữ học sinh CLB thể dục Aerobic trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội.

Từ kết quả trên cho thấy, các bài tập thang giống mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao NLMD cho nữ học sinh CLB thể dục Aerobic trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội.

### **3. KẾT LUẬN**

-Trước khi thực nghiệm, NLMD của nữ học sinh trong CLB thể dục Aerobic trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội còn chưa đồng đều và việc sử dụng các bài tập với thang giống chưa phong phú, đa dạng, chưa được chú trọng đúng mức.

- Qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 17 bài tập với thang going để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao NLMD cho nữ học sinh CLB Thể dục Aerobic trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội. Sau quá trình thực nghiệm cho thấy sự khác biệt rõ rệt về NLMD giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Thành tích kiểm tra, đánh giá của nhóm thực nghiệm đạt được kết quả vượt trội so với nhóm đối chứng.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HSSV* ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008.
2. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp NCKH trong TDTT*, NXB Thể thao và Du lịch.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

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

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

5. Nguyễn 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): “*Ứng dụng các bài tập với thang gióng nhằm nâng cao NLMD cho nữ học sinh CLB thể dục Aerobic Trường THPT Chương Mỹ B, Hà Nội*”, đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

**ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT  
TRIỂN SỨC NHANH CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN  
TAEKWONDO TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG  
THỊ TRẤN SÔNG MÃ, SƠN LA**

**APPLICATION AND EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF SPEED  
DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE STUDENTS OF THE  
TAEKWONDO TEAM OF SONG MA TOWN HIGH SCHOOL, SON LA**

**ThS. Ngô Bằng Giang, CN. Hoàng Quốc Việt  
Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội**

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 28 bài tập chuyên môn để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức nhanh cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường Trung học phổ thông Thị trấn Sông Mã, Sơn La. Qua quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập; Taekwondo; Sức nhanh; Nam học sinh; trường Trung học phổ thông Thị trấn Sông Mã, Sơn La.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods in the field of physical education and sports, the study selected 28 specialized exercises to be applied in practice with the aim of developing speed for male Taekwondo athletes of Song Ma Town High School, Son La Province. The experimental results showed that the selected exercises were highly effective in improving speed among the research participants.

**Keywords:** Exercise; Taekwondo; Speed; Male student; Song Ma Town High School, Son La.

### **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Thể dục thể thao (TĐTT) đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong việc bảo vệ, phát triển và hoàn thiện thể chất con người, đồng thời mang ý nghĩa xã hội to lớn. Hoạt động này giúp con người tự khẳng định và hoàn thiện bản thân, tạo ra niềm vui, sự gắn kết với tập thể và cộng đồng, góp phần xây dựng lối sống lành mạnh và nâng cao tính tích cực xã hội.

Taekwondo là một trong những môn học tự chọn của chương trình giáo dục thể chất (GDTC) được nhiều trường THPT đưa vào giảng dạy. Để đạt được thành tích cao trong môn thể thao này, vận động viên (VĐV) cần tập trung vào các đòn chân, vì đây là phương pháp ghi điểm chủ yếu. Do đó, việc rèn luyện sức mạnh, sự linh hoạt, tốc độ, độ chính xác và khả năng thăng bằng là vô cùng quan trọng. Trong số các yếu tố này, sức nhanh đóng vai trò then chốt.

Tuy nhiên, qua đánh giá thực trạng công tác huấn luyện cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo tại trường THPT Thị trấn Sông Mã, có thể thấy sức nhanh của các em vẫn còn nhiều hạn chế. Mặc dù đã có nhiều công trình nghiên cứu trong và ngoài nước về việc phát triển thể lực cho các VĐV Taekwondo trong những năm gần đây, nhưng vẫn chưa có nghiên

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

cứu nào tập trung vào việc phát triển sức nhanh cho học sinh đội tuyển Taekwondo tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Sơn La nói chung và trường THPT Thị trấn Sông Mã nói riêng.

Xuất phát từ thực tiễn này, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: "*Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức nhanh cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Thị trấn Sông Mã, Sơn La*".

Mục đích của nghiên cứu là giải quyết vấn đề hạn chế về sức nhanh của học sinh, từ đó đề xuất và đánh giá hiệu quả của các bài tập chuyên biệt, góp phần nâng cao thành tích của đội tuyển.

**Phương pháp nghiên cứu:** Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Thị trấn Sông Mã, Sơn La**

Qua tham khảo và phân tích tài liệu chuyên môn đề tài lựa chọn được 31 bài tập có tác dụng trực tiếp trong việc phát triển sức nhanh cho VĐV Taekwondo. Để lựa chọn được những bài tập đảm bảo tính khoa học và phù hợp với đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên đã và đang giảng dạy huấn luyện môn Taekwondo. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)**

TT	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn					
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30m tốc độ cao	21	70.00	16	76.19	3	14.29	2	9.52
2	Chạy tốc độ 60m	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
3	Chạy đổi hướng theo tín hiệu	28	93.33	22	78.57	4	14.29	2	7.14
4	Chạy nâng cao gối trên cát	11	36.67	5	16.67	6	20	0	0
5	Bật cao có đà	12	40.00	6	20.00	3	10.00	3	10.00
6	Rút gối liên tục tại chỗ	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
7	Nhảy dây tốc độ	28	93.33	22	78.57	4	14.29	2	7.14
8	Chống đẩy tốc độ 15 giây	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
9	Cơ lưng liên tiếp 20 giây	21	70.00	16	76.19	3	14.29	2	9.52
10	Cơ bụng liên tiếp 20 giây	24	80.00	17	70.83	3	12.50	4	16.67
11	Bật cóc	15	50	8	26.67	7	23.33	0	0
12	Tại chỗ đá ngang vào đích cố định	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
13	Đá tổng sau vào đích cố định	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
14	Di chuyển đá vòng cầu vào number theo tín hiệu	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35

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

TT	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn					
		n	%	n	%	n	%	n	%
15	Đá quay vòng sau 1 chân liên tục vào number	24	80.00	17	70.83	3	12.50	4	16.67
16	Đá vòng cầu hai chân liên tiếp vào number	28	93.33	23	82.14	4	14.29	1	3.57
17	Tấn công vòng cầu chân sau liên tục (phải, trái) vào phần thân (mặt)	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
18	Tấn công vòng cầu chân trước (phải, trái) vào phần thân (mặt)	21	70.00	16	76.19	3	14.29	2	9.52
19	Di chuyển tiến 1 nhịp tấn công vòng cầu chân trước (phải, trái) vào phần thân	24	80.00	17	70.83	3	12.50	4	16.67
20	Bật đổi chân đá lướt vòng cầu chân trước (phải, trái) vào phần thân (mặt)	24	80.00	20	83.33	1	4.17	3	12.50
21	Di chuyển tiến 1 nhịp tấn công đòn tổng sau chân sau vào gối đá (phải, trái) vào phần thân	28	93.33	23	82.14	4	14.29	1	3.57
22	Bật lướt tấn công đòn chẻ chân trước (phải, trái) vào phần mặt	25	83.33	19	76.00	4	16.00	2	8.00
23	Di chuyển tự do tấn công mục tiêu di động phía trước bất ngờ.	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
24	Đá 2 đích đối diện cách 2.5m tốc độ cao	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
25	Di chuyển đá vòng cầu + đá chẻ thượng đẳng (lần).	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
26	Tại chỗ đấm thượng đẳng liên tiếp vào bao cát	24	80.00	17	70.83	3	12.50	4	16.67
27	Tại chỗ đấm trung đẳng liên tiếp vào bao cát	28	93.33	23	82.14	4	14.29	1	3.57
28	Phối hợp đòn đá và đấm vào mục tiêu cố định	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
29	Trò chơi vận động phát triển sức nhanh	21	70.00	16	76.19	3	14.29	2	9.52
30	Đấu tập với người đồng cân	24	80.00	17	70.83	3	12.50	4	16.67
31	Thi đấu quy định	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54

Qua kết quả tại bảng 1, nghiên cứu lựa chọn được 28 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức nhanh cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Thị trấn Sông Mã, Sơn La. Các bài tập có sự tán đồng cao, đa số đều lựa chọn ở mức ưu tiên 1 (trên 70.0% ý kiến).

### 2.2. Đánh giá bài tập phát triển sức nhanh cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Thị trấn Sông Mã, Sơn La

#### 2.2.1. Lựa chọn test

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đề tài đã tổng hợp được 6 test thường được sử dụng để kiểm tra, đánh giá sức nhanh của VĐV Taekwondo. Để lựa chọn được những test đảm bảo tính khoa học và phù hợp với đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên đã và đang giảng dạy huấn luyện môn Taekwondo. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test kiểm tra, đánh giá sức nhanh của đối tượng nghiên cứu (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	Chạy 30m XPC (s)	7	21	6	12	7	7	40	66.7
2	Nhảy dây trong 15s (lần).	6	18	5	10	9	9	37	61.7
3	<b>Hai tay nắm thượng, trung, hạ đẳng (lần/30s)</b>	<b>11</b>	<b>33</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>48</b>	<b>80.0</b>
4	<b>Đá tổng trước (lần/20s)</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>49</b>	<b>81.7</b>
5	<b>Đá vòng cầu 15s (lần/20s).</b>	<b>13</b>	<b>39</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>51</b>	<b>85.0</b>
6	<b>Phối hợp nắm thượng đẳng, đá tổng ngang (lần/30s).</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>53</b>	<b>88.3</b>

Qua bảng 2 chúng tôi đã lựa chọn được 4/6 test được các chuyên gia, giáo viên, HLV ưu tiên sử dụng (trên 80% ý kiến lựa chọn) để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá sức nhanh của nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Thị trấn Sông Mã, Sơn La. Đó là các test: 3, 4, 5, 6.

#### \* Xác định tính thông báo của các test

Để xác định tính thông báo của các test, đề tài tiến hành xác định mối tương quan giữa các chỉ tiêu, các test đã lựa chọn với kết quả thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả xác định tính thông báo của các test (n = 18)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )	r	p
1	Hai tay nắm thượng, trung, hạ đẳng (lần/30s)	11.15±2.15	0.857	<0.05
2	Đá tổng trước (lần/20s)	12.66±1.62	0.867	<0.05
3	Đá vòng cầu 15s (lần/20s).	11.26±1.47	0.814	<0.05
4	Phối hợp nắm thượng đẳng, đá tổng ngang (lần/30s)	13.25±1.74	0.885	<0.05

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua bảng 3 cho thấy, cả 4 test đã lựa chọn ở đối tượng nghiên cứu thể hiện tương quan mạnh có đầy đủ tính thông báo với ( $r > 0.8$ ) cho phép ứng dụng trong thực tiễn để kiểm tra, đánh giá sức nhanh của đối tượng nghiên cứu.

### \* Xác định độ tin cậy của hệ thống test lựa chọn.

Đề tài xác định độ tin cậy của hệ thống các test đã qua khảo nghiệm tính thông báo để đánh giá kiểm tra, đánh giá sức nhanh của nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Thị trấn Sông Mã, Sơn La, bằng phương pháp test lặp lại - retest. Thời điểm kiểm tra ở 2 lần cách nhau 7 ngày. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Xác định độ tin cậy của các test (n = 18)**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		Hệ số tương quan (r)
		Lần 1	Lần 2	
1	Hai tay đâm thượng, trung, hạ đẳng (lần/30s)	11.14±2.34	11.26±2.27	0.854
2	Đá tổng trước (lần/20s)	12.57±1.48	12.65±1.67	0.865
3	Đá vòng cầu 15s (lần/20s).	11.22±1.47	11.31±1.38	0.874
4	Phối hợp đâm thượng đẳng, đá tổng ngang (lần/30s)	13.27±1.69	13.347±1.67	0.825

Qua bảng 4 cho thấy, cả 4 test đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức cao với  $r > 0.80$ . Điều đó cho thấy hệ thống các test trên thể hiện tương quan mạnh có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy để kiểm tra, đánh giá sức nhanh của nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Thị trấn Sông Mã, Sơn La.

Như vậy, qua các bước nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 04 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cao, cho phép ứng dụng vào thực tiễn để đánh giá sức nhanh của nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Thị trấn Sông Mã, Sơn La.

2.2.2. *Đánh giá bài tập phát triển sức nhanh cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Thị trấn Sông Mã, Sơn La.*

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

Trước thực nghiệm, tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn để đánh giá so sánh mức độ 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 ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Hai tay đâm thượng, trung, hạ đẳng (lần/30s)	11.14±2.37	11.13±2.41	0.895	>0.05
2	Đá tổng trước (lần/20s)	12.48±1.46	12.50±1.65	1.025	>0.05
3	Đá vòng cầu 15s (lần/20s).	11.22±1.45	11.24±1.71	1.104	>0.05
4	Phối hợp đâm thượng đẳng, đá tổng ngang (lần/30s)	13.26±1.65	13.25±1.71	1.147	>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  $P > 0.05$ .

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, sức nhanh của nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Thị trấn Sông Mã, Sơn La thuộc 2 nhóm là đồng đều nhau.

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

Sau 6 tuần thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá sức nhanh của nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Thị trấn Sông Mã, Sơn La ở cả 2 nhóm bằng các test và các chỉ số đã 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 = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Hai tay nắm thượng, trung, hạ đẳng (lần/30s)	11.36±1.82	13.08±1.14	3.514	<0.05
2	Đá tổng trước (lần/20s)	12.87±1.14	13.86±1.08	2.658	<0.05
3	Đá vòng cầu 15s (lần/20s).	12.01±1.26	12.98±1.02	2.458	<0.05
4	Phối hợp nắm thượng đẳng, đá tổng ngang (lần/30s)	13.54±1.38	15.26±1.15	4.012	<0.05

Qua bảng 6 cho thấy, đã có sự khác biệt rõ rệt về thành tích giữa hai nhóm. Cả 4 test kiểm tra, đánh giá sức nhanh của 2 nhóm đều có giá trị  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Tuy nhiên, thành tích của nhóm thực nghiệm đã có sự tiến bộ vượt trội so với nhóm đối chứng sau 6 tuần thử nghiệm. Kết quả này cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã có những tác động tích cực trong việc phát triển sức nhanh cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Thị trấn Sông Mã, Sơn La.

Để làm sáng tỏ hơn nữa hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn, đề tài tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu. 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 ( $n_A = n_B = 9$ )**

TT	Test	Nhóm đối chứng ( $\bar{x} \pm \delta$ )		W%	Nhóm thực nghiệm ( $\bar{x} \pm \delta$ )		W%
		TTN	STN		TTN	STN	
1	Hai tay nắm thượng, trung, hạ đẳng (lần/30s)	11.14 ±2.37	11.36 ±1.82	1.956	11.13 ±2.41	13.08 ±1.14	16.109
2	Đá tổng trước (lần/20s)	12.48 ±1.46	12.87 ±1.14	3.077	12.50 ±1.65	13.86 ±1.08	10.319
3	Đá vòng cầu 15s (lần/20s).	11.22 ±1.45	12.01 ±1.26	6.802	11.24 ±1.71	12.98 ±1.02	14.368
4	Phối hợp nắm thượng đẳng, đá tổng ngang (lần/30s)	13.26 ±1.65	13.54 ±1.38	2.092	13.25 ±1.71	15.26 ±1.15	14.100

Qua bảng 7 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm, nhịp độ tăng trưởng (W%) của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Sự chênh lệch về nhịp độ tăng trưởng này một lần nữa khẳng định hiệu quả của hệ thống các bài tập chuyên môn đã

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

được lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn nhằm phát triển sức nhanh cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Thị trấn Sông Mã, Sơn La.

### **3. KẾT LUẬN**

- Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 28 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức nhanh cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Thị trấn Sông Mã, Sơn La. Ngoài ra, đề tài lựa chọn được 04 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để kiểm tra, đánh giá sức nhanh của đối tượng nghiên cứu.

- Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức nhanh cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Thị trấn Sông Mã, Sơn La. Kết quả kiểm tra, đánh giá của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu đều đảm bảo độ tin cậy với giá trị  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ , nhịp độ tăng trưởng (W%) của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Charles A. Stepan (2000), *Hướng dẫn tập luyện Taekwondo bằng hình ảnh*, NXB Mỹ Thuật, Hà Nội.
2. Mai Tú Nam (2002), *Giáo trình Taekwondo*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*, NXB Thể thao và Du lịch.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2008), *“Phương pháp thống kê TDTT”*, NXB TDTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ khóa luận tốt nghiệp (2025); *“Lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức nhanh cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo trường THPT Thị trấn Sông Mã, Sơn La”*. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng Khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

**ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG KỸ THUẬT NHẢY NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN CAO CỤ LY TRUNG BÌNH CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ KHỐI TRUNG HỌC CƠ SỞ TRƯỜNG LIÊN CẤP NGÔI SAO HOÀNG MAI, HÀ NỘI**

**ASSESSMENT OF THE CURRENT STATUS OF ONE-HANDED JUMP SHOT TECHNIQUE FROM MEDIUM DISTANCE FOR MALE BASKETBALL PLAYERS OF THE SECONDARY SCHOOL TEAM AT NGOI SAO HOANG MAI INTER-LEVEL SCHOOL, HANOI**

**TS. Phạm Thị Hương, Hoàng Thị Thảo – Cao học K11  
Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội**

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường dùng trong lĩnh vực thể dục thể thao, trên cơ sở đánh giá thực trạng các yếu tố đảm bảo cho giảng dạy và huấn luyện môn bóng rổ tại Trường liên cấp Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình của nam học sinh đội tuyển Bóng rổ khối trung học cơ sở của Trường. Kết quả cho thấy, kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình của đối tượng nghiên cứu còn hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu đặt ra.

**Từ khóa:** Bóng rổ; Thực trạng; Kỹ thuật nhảy ném rổ; Nam học sinh; Trường liên cấp Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội.

**Abstract:** Using common scientific research methods in the field of physical education and sports, based on an assessment of the factors ensuring the teaching and training of basketball at Ngoi Sao Hoang Mai Inter-Level School, Hanoi, the study evaluated the current status of the one-handed jump shot technique from medium distance among male basketball players of the school's lower secondary team. The results indicated that the one-handed jump shot technique from medium distance among the subjects was still limited and did not meet the required standards.

**Keywords:** Basketball; Current status; One-handed jump shot technique; Male students; Ngoi Sao Hoang Mai Inter-Level School, Hanoi.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Ở Việt Nam, môn Bóng rổ được đưa vào giảng dạy ở hệ thống giáo dục, các trường phổ thông và phát triển mạnh trên nhiều địa phương trong cả nước tập trung chủ yếu ở các thành phố lớn như TP.Hà Nội, TP.Hồ Chí Minh, Đà Nẵng... Cùng với sự phát triển của khoa học kỹ thuật, Thể dục thể thao (TĐTT) các kỹ chiến thuật tấn công và phòng thủ trong bóng rổ ngày càng hoàn thiện đa dạng. Chiều cao cùng với sự hoàn thiện về kỹ chiến thuật phòng thủ đã làm cho việc tranh cướp bóng trở nên quyết liệt hơn. Do đó, việc sử dụng các kỹ chiến thuật chuyên nhanh, yểm hộ thực hiện nhảy ném rổ ở các cự ly trung bình và xa ngày càng được các vận động viên (VĐV) ứng dụng có hiệu quả.

Nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình là kỹ thuật sử dụng khả năng bật nhảy-bật lên cao tránh được sự cản phá của đối phương đồng thời tạo ra góc độ ném rổ

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

lớn, rút ngắn đường đi của bóng tới rổ và ném rổ chính xác. Kỹ thuật này đòi hỏi sức bật, thể lực và độ chính xác cao, muốn vậy người chơi phải kiên trì tập luyện mới có thể bật nhảy lên thoát khỏi sự đeo bám của các cầu thủ phòng ngự để ném rổ, có thời gian và biện pháp khoa học thì mới hoàn thiện được kỹ thuật và vận dụng được hiệu quả.

Qua các công trình nghiên cứu đã có một số tác giả nghiên cứu về vấn đề này nhưng chỉ áp dụng ở cự ly gần và cho các đối tượng là VĐV cấp cao, còn đối với đối tượng là học sinh phổ thông THCS thì chưa có tác giả nào nghiên cứu. Xuất phát từ phân tích thực tế nêu trên chúng tôi tiến hành đề tài: **“Đánh giá thực trạng kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ khối trung học cơ sở Trường liên cấp Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội”**

Để giải quyết các mục tiêu, 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 sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm, Phương pháp toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Thực trạng các yếu tố đảm bảo cho giảng dạy và huấn luyện môn bóng rổ tại Trường liên cấp Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội**

#### **2.1.1. Về đội ngũ giáo viên**

Kết quả khảo sát về đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất (GDTC) – huấn luyện viên Trường liên cấp Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC**

Số học sinh	Số GV	Trình độ chuyên môn		Thâm niên		Bình quân (GV/HS)	Chuyên trách	Kiêm Nhiệm
		ĐH	CD	Dưới 5 năm	Trên 5 năm			
618	3	3	0	2	1	1GV/106HS	2	1

Bảng 1 cho thấy, tỉ lệ giáo viên trên số học sinh toàn trường là 318 học sinh, tương đương với tỷ lệ GV/HS là 1/206 học sinh, tỷ lệ đó cơ bản đáp ứng theo yêu cầu của Bộ GD-ĐT đã đề ra là mỗi giáo viên giảng dạy từ 250 - 300 học sinh, tất cả giáo viên đều có trình độ Đại học tuy nhiên không có giáo viên nào được đào tạo về chuyên ngành Bóng rổ.

#### **2.1.2. Về cơ sở vật chất**

Cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và hoạt động TDTT của Trường liên cấp Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC**

TT	Cơ sở vật chất, sân bãi	Số lượng	Chất lượng	Đáp ứng nhu cầu
1	Bàn cờ vua	20	Khá	70%
2	Sân cầu lông	4	Trung bình	60%
3	Sân thể dục và Võ	1	Trung bình	80%
4	Sân bóng rổ	1	Trung bình	50%
5	Nhà tập đa năng	1	Trung bình	70%

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua bảng 2 cho thấy, cơ sở vật chất của Trường liên cấp Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội còn hạn chế, sân bóng rổ các em chưa có sân riêng để tập mà hiện nay đang sử dụng chung cùng các môn thể thao khác (Cầu lông, thể dục, dịch vụ giải trí...), mặt sân còn độ trơn trượt và hẹp chưa đủ không gian để phục vụ cho tập luyện.

### 2.1.3. Thực trạng việc sử dụng các bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ khối THCS Trường liên cấp Ngôi Sao

Thực trạng việc sử dụng các bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình cho đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng sử dụng các bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ khối THCS Trường liên cấp Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội**

TT	Bài tập	Đơn vị	Số lượng
		n	8
	Nhóm các bài tập phát triển thể lực	%	44.44
	Nhóm các bài tập phát triển kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình	n	10
		%	55.56
<b>Tổng cộng</b>		<b>Σ</b>	<b>18</b>

Bảng 3 cho thấy: Tỷ lệ sử dụng các bài tập phát triển thể lực và bài tập phát triển kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ khối THCS chưa tương đồng. Số lượng sử dụng bài tập còn rất hạn chế (18 bài tập), việc sử dụng đa dạng các bài tập trong tập luyện và thi đấu là rất cần thiết.

## 2.2. Đánh giá thực trạng kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình của nam học sinh đội tuyển Bóng rổ khối THCS Trường liên cấp Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội

### 2.2.1. Xác định test đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình cho đối tượng nghiên cứu

#### \* Lựa chọn test

Để tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên, giáo viên để lựa chọn test đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình của đối tượng nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test (n = 19)**

TT	Test	Kết quả phỏng vấn			Tổng điểm	Tỷ lệ %
		U'T 1 (3 điểm)	U'T 2 (2 điểm)	U'T 3 (1 điểm)		
1	Bật nhảy liên tục trong một phút (lần)	17	2	0	55	96.5
2	Di chuyển nhảy ném rổ 2 điểm 5 vị trí (số quả vào rổ)	17	2	0	55	96.5

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Test	Kết quả phỏng vấn			Tổng điểm	Tỷ lệ %
		U'T 1 (3 điểm)	U'T 2 (2 điểm)	U'T 3 (1 điểm)		
3	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	18	1	0	56	98.2
4	Tại chỗ ném rổ một tay trên cao 20 quả (số quả vào rổ)	19	0	0	57	100.0
5	Tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao 20 quả (số quả vào rổ)	19	0	0	57	100.0

Từ quả thu được trên bảng 4 cho thấy: Cả 5 test có tỷ lệ lựa chọn từ 46 điểm trở lên (trên 80%), vì vậy đề tài quyết định lựa chọn và sử dụng 5 test trên để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình của đối tượng nghiên cứu.

### \* Xác định tính thông báo của các test

Để xác định tính thông báo của các test, đề tài tiến hành kiểm tra sơ bộ trên 10 nam học sinh trong đội tuyển để xác định hệ số tương quan giữa kết quả lập test với hiệu suất thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn (n = 10)**

TT	Test	r	p
1	Bật nhảy liên tục trong một phút (số lần)	0.862	< 0.05
2	Di chuyển nhảy ném rổ 2 điểm 5 vị trí (số quả vào rổ)	0.874	< 0.05
3	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	0.859	< 0.05
4	Tại chỗ ném rổ một tay trên cao 20 quả (số quả vào rổ)	0.846	< 0.05
5	Tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao 20 quả (số quả vào rổ)	0.837	< 0.05

Qua bảng 2 cho thấy, cả 05 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 nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình của nam học sinh đội tuyển Bóng rổ khối THCS Trường liên cấp Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội.

### \* Xác định độ tin cậy của các test đánh giá

Thông qua việc thực hiện lần thứ nhất 5 test lựa chọn có được kết quả lập test lần thứ nhất. Sau 5 ngày thực hiện các test này để có kết quả lập test lần thứ hai, sau đó thực hiện tính tương quan giữa kết quả hai lần lập test. Kết quả thu được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. Xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn (n = 10)**

TT	Test	Kết quả		r	P
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật nhảy liên tục trong một phút (lần)	82.0±4.0	83.0±5.0	0.856	<0.05
2	Di chuyển nhảy ném rổ 2 điểm 5 vị trí (số quả vào rổ)	13.0±2.0	13.5±2.5	0.849	<0.05
3	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	30.0±2.0	29.9±2.1	0.871	<0.05
4	Tại chỗ ném rổ một tay trên cao 20 quả (số quả vào rổ)	11.0±1.0	11.5±1.5	0.841	<0.05
5	Tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao 20 quả (số quả vào rổ)	10.5±1.5	11.0±1.0	0.852	<0.05

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Tại bảng 6 cho thấy, cả 5 test đều có mối tương quan chặt ( $r > 0.8$  với  $p < 0.05$ ), được xác định là đủ điều kiện về sự phạm, đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy thống kê cần thiết để đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình cho đối tượng nghiên cứu.

### 2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình

#### \* Tiêu chuẩn phân loại theo từng nội dung

Tiến hành phân loại từng chỉ tiêu, test đánh giá cho đối tượng nghiên cứu ở 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu, kém theo quy tắc  $\pm 2\delta$  (quy tắc 2 xích ma). Kết quả tính toán được trình bày thành các bảng tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu, các test đánh giá này nhằm phục vụ cho đối chiếu, tham khảo trong thực tiễn huấn luyện, kiểm tra đánh giá đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

**Bảng 7. Tiêu chuẩn xếp loại theo từng nội dung cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ khối THCS Trường liên cấp Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội**

TT	Test	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Bật nhảy liên tục trong một phút (lần)	<76	76-79	80-83	84-87	> 87
2	Di chuyển nhảy ném rổ 2 điểm 5 vị trí (số quả vào rổ)	<10	10-11	12-13	14-15	> 15
3	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	>33	32-33	30-31	28-29	< 28
4	Tại chỗ ném rổ một tay trên cao 20 quả (số quả vào rổ)	<9	9-10	11-12	13-14	> 14
5	Tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao 20 quả (số quả vào rổ)	<9	9-10	11-12	13-14	> 14

#### \* Thang điểm đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình cho đối tượng nghiên cứu

Xây dựng bảng điểm theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng test đã lựa chọn, tuy nhiên trong thực tiễn đánh giá do có những kết quả không nằm ở mức phân định, nên khi đánh giá sử dụng phương pháp tiệm cận, thành tích một chỉ tiêu nào gần với mức điểm nào hơn thì lấy điểm đó. Mặt khác, căn cứ vào các bảng phân loại từng từng test, các mức phân loại ở đây cũng sẽ là căn cứ để tra cứu, xếp loại cho từng test và sẽ khắc phục được thực tế 1 test của học sinh đội tuyển đạt ở mức xếp loại dưới không thể xếp ở mức trên, mặc dù mức chênh lệch thành tích ở mức tối thiểu. Kết quả được trình bày ở bảng 8.

**Bảng 8. Bảng điểm đánh giá theo từng nội dung cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ khối THCS Trường liên cấp Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội**

TT	Test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Bật nhảy liên tục trong một phút (lần)	<75	75	77	79	81	83	85	87	89	>89
2	Di chuyển nhảy ném rổ 2 điểm 5 vị trí (số quả vào rổ)	<9	9	10	11	12	13	14	15	16	>17

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

3	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	>34	34	33	32	31	30	29	28	27	<27
4	Tại chỗ ném rổ một tay trên cao 20 quả (số quả vào rổ)	<8	8	9	10	11	12	13	14	15	>15
5	Tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao 20 quả (số quả vào rổ)	<8	8	9	10	11	12	13	14	15	>15

*\* Xác định điểm chuẩn tổng hợp đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình cho đối tượng nghiên cứu*

Xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp đánh giá cho đối tượng nghiên cứu theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Để xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp, căn cứ vào quy ước trên, đề tài xác định ranh giới trên, ranh giới dưới ở các mức phân loại đánh giá tổng hợp. Kết quả được trình bày ở bảng 9.

**Bảng 9. Tiêu chuẩn tổng hợp điểm xếp loại đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình cho đối tượng nghiên cứu**

Xếp loại	Tổng điểm đạt được (tổng điểm tối đa là 50)
Tốt	>45
Khá	35 → <45
Trung bình	25 → <35
Yếu	15 → <25
Kém	<15

Để đạt được tổng điểm của một loại nào đó, không nhất thiết phải đạt được số điểm từng 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 3 nội dung ở mức độ yếu và kém.

**2.3.3. Thực trạng trình độ kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ khối THCS Trường Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội**

Đề tài dùng 5 test đã chọn để kiểm tra đánh giá, đối chiếu với tiêu chuẩn tổng hợp cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 10.

**Bảng 10. Thực trạng kết quả xếp loại hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ khối THCS Trường liên cấp Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội (n = 20)**

Thông kê	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
n	1	4	10	5	0
Tỷ lệ	5.0	20.0	50.0	25.0	0.00

Kết quả 10 cho thấy, thành tích 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 học sinh

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

loại trung bình chiếm tỷ lệ tương đối cao tới 5.0%, còn tỷ lệ học sinh loại khá, tốt và yếu là tương đương nhau với tỷ lệ 25.0%.

### **3. KẾT LUẬN**

Đội ngũ giáo viên GDTC của Trường liên cấp Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội đã đáp ứng theo quy định của Bộ GD&ĐT. Tuy nhiên, cơ sở vật chất phục vụ tập luyện và thi đấu môn bóng rổ của trường còn hạn chế. Các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình cho đối tượng nghiên cứu còn chưa phong phú, đa dạng, chưa phù hợp với đối tượng.

Đề tài xác định được 5 test đánh giá và xây dựng được bảng tiêu chuẩn xếp loại tổng hợp trình độ kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình của đối tượng nghiên cứu. Qua kiểm tra, đánh giá cho thấy, kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình của nam học sinh đội tuyển Bóng rổ khối THCS Trường Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội là không đồng đều, số học sinh có kết quả yếu kém còn chiếm tỷ lệ cao (25.0%).

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Đỗ Mạnh Hưng và cộng sự (2015) “Giáo trình Bóng rổ dùng cho sinh viên đại học Sư phạm TĐTT” NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), “Phương pháp NCKH TĐTT”, *Giáo trình dùng cho sinh viên đại học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Zuico I.G (1975), Test sư phạm đánh giá trình độ thể lực lứa tuổi 13 – 15, dịch: Đoàn Trung Hiếu, NXB TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ Luận văn thạc sĩ Giáo dục học (2025), “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ khối trung học cơ sở Trường Liên cấp Ngôi Sao Hoàng Mai, Hà Nội”, Luận văn dự kiến bảo vệ tháng 11/2025 tại Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

**LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ - ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI**

**SELECTION OF EXERCISES TO DEVELOP SPEED STRENGTH FOR MALE BASKETBALL PLAYERS OF THE UNIVERSITY OF ENGINEERING AND TECHNOLOGY – VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY, HANOI**

**ThS. Nguyễn Thị Huyền  
Đại học Quốc gia Hà Nội**

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao. Quá trình nghiên cứu đề tài đã đánh giá được thực trạng về phát triển sức mạnh tốc độ, lựa chọn được 03 test đánh giá và 10 bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập mà đề tài lựa chọn đã đưa vào thực nghiệm có sự khác biệt thống kê rõ rệt với t tính > t bảng ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  và đạt hiệu quả rõ rệt trong công tác phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Công Nghệ - Đại học Quốc Gia Hà Nội.

**Từ khóa:** Lựa chọn, bài tập, sức mạnh tốc độ, đội tuyển, Bóng rổ, nam sinh viên, Đại học Công Nghệ, Đại học Quốc Gia Hà Nội.

**Abstract:** Using scientific research methods in sports science, the study assessed the current status of speed strength development, selected 3 evaluation tests, and identified 10 exercises to develop speed strength for the target group. The exercises applied in the experiment showed statistically significant differences, with  $t_{\text{calculated}} > t_{\text{table}}$  at the significance level of  $P < 0.05$ , demonstrating clear effectiveness in developing speed strength for male basketball players of the University of Engineering and Technology – Vietnam National University, Hanoi.

**Keywords:** Selection, exercises, speed strength, team, Basketball, male students, University of Engineering and Technology, Vietnam National University Hanoi.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Trong môn bóng rổ sức mạnh tốc độ (SMTĐ) đặc biệt quan trọng, nó liên quan trực tiếp đến hầu hết các hoạt động của VĐV trong quá trình thi đấu. SMTĐ thể hiện cụ thể như: xuất phát nhanh dừng đột ngột, bật nhảy để ném rổ và tranh cướp bóng, chuyền bắt bóng, đột phá cá nhân. Vì vậy năng lực SMTĐ có vai trò rất quan trọng đối với, người chơi, VĐV Bóng rổ. Bất cứ một trận thi đấu nào SMTĐ vẫn giữ vai trò quan trọng và mang tính chất chuyên môn riêng không có kỹ thuật nào của Bóng rổ lại không cần tới tố chất SMTĐ như hoạt động bật nhảy, di động linh hoạt trong thi đấu.

Qua quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của đội tuyển Bóng rổ nam Đại học Công Nghệ - Đại học Quốc Gia Hà Nội (ĐHCN-ĐHQG) chúng tôi nhận thấy, các em sinh viên trong đội tuyển bộc lộ những điểm yếu nên hiệu quả ném rổ còn chưa cao. Một trong những nguyên nhân ảnh hưởng đến vấn đề này là quá trình tập luyện chưa được

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

lâu dài, sức mạnh cơ bắp, độ dẻo dai, SMTĐ và các bài tập phù hợp với thể trạng, thể chất của VĐV có thể hình nhỏ bé như đội tuyển Bóng rổ nam ĐHCN-ĐHQG Hà Nội.

Do đó việc phát triển SMTĐ cho các em nam sinh viên đội tuyển là một vấn đề hết sức cần thiết, các bài tập phát triển SMTĐ cho đội tuyển Bóng rổ nam của ĐHQG Hà Nội thì chưa có một công trình khoa học nào đi sâu nghiên cứu. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Công Nghệ - Đại học Quốc Gia Hà Nội*”.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, 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.

### **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

Quá trình nghiên cứu đánh giá thực trạng phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Công Nghệ - Đại học Quốc Gia Hà Nội còn một số bất cập: Bài tập sử dụng trong giảng dạy, huấn luyện SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu chưa nhiều, các bài tập chưa đa dạng, hiệu quả. Nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá SMTĐ thể hiện mối tương quan mạnh, có đủ độ tin cậy, mang tính khả thi, phù hợp với điều kiện thực tiễn huấn luyện chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

#### **2.1. Xác định các nguyên tắc khi lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Công Nghệ - Đại học Quốc Gia Hà Nội**

Chúng tôi xác định được các nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

*Nguyên tắc 1:* Các bài tập được lựa chọn phải có định hướng phát triển SMTĐ rõ rệt nhằm tác động trực tiếp vào các nhóm cơ chủ yếu tham gia vào hoạt động kỹ chiến thuật trong Bóng rổ.

*Nguyên tắc 2:* Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo tính hợp lý nghĩa là nội dung, hình thức và khối lượng vận động phải phù hợp với đặc điểm đối tượng.

*Nguyên tắc 3:* Việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo tính khả thi nghĩa là các bài tập phải phù hợp với lứa tuổi, điều kiện cơ sở vật chất, điều kiện tự nhiên môi trường.

*Nguyên tắc 4:* Bài tập phải có tính hiệu quả nghĩa là các bài tập phải có tác dụng trong việc nâng năng lực SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu, các bài tập phải có tính tiếp cận xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện SMTĐ hiện đại.

*Nguyên tắc 5:* Các bài tập phải có tính đa dạng tạo hứng thú tập luyện cho đối tượng nghiên cứu.

#### **2.2. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Công Nghệ - Đại học Quốc Gia Hà Nội**

Qua phân tích tài liệu chuyên môn, quan sát thực tế công tác giảng dạy, huấn luyện cũng như phỏng vấn trực tiếp các giáo viên, HLV của trung tâm giáo dục thể chất và thể thao (GDTC&TT) trường ĐHQG Hà Nội, đề tài tổng hợp được 20 bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu thuộc 3 nhóm: Bài tập không bóng, bài tập có bóng, bài tập trò chơi và thi đấu. Tiến hành phỏng vấn các giáo viên, HLV, số phiếu phát ra là

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

23 thu về 20 đề tài qui định các bài tập chiếm tỉ lệ 80% trở lên thì được đưa vào sử dụng kiểm nghiệm trong nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Công Nghệ (n= 20)**

TT	Nội dung bài tập	Số người	
		Đồng ý	%
<b>Nhóm bài tập không bóng</b>			
1	<b>Nằm sấp chống đẩy 20s</b>	17	85
2	<b>Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 15s</b>	18	90
3	Bật nhảy trên hố cát	11	55
4	Chạy tốc độ 30m	12	60
5	<b>Bật cao với bảng có đà</b>	18	90
6	Chạy con thoi	11	55
<b>Nhóm bài tập có bóng</b>			
7	Chuyên 1tay, 2 tay đi xa	12	60
8	<b>Dẫn bóng tốc độ luôn cọc 28m</b>	17	85
9	Dẫn bóng 27m ném rổ 10 lần	13	65
10	<b>Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần</b>	19	95
11	<b>Bật nhảy ném rổ 5 vị trí cự ly trung bình 20 quả</b>	19	95
12	Tại chỗ ném phạt 30 quả	10	50
13	<b>3 người di động chuyên bắt bóng lên rổ (s)</b>	18	90
14	Dẫn bóng tốc độ dọc sân lên rổ 4 lần	13	65
15	Ném rổ xa khu vực 3 điểm 30 quả	14	70
16	Chạy 28m x 90 lần tính	10	50
<b>Nhóm trò chơi và thi đấu</b>			
17	Trò chơi giăng lưới bắt cá	14	70
18	<b>Trò chơi cua đá bóng</b>	16	80
19	<b>Trò chơi dẫn bóng đến vạch phạt nhảy ném rổ tiếp sức</b>	18	90
20	<b>Đấu tập 1x1 nửa sân</b>	19	95

Kết quả bảng 1 cho thấy: 20 bài tập mà chúng tôi đưa ra phỏng vấn với 3 nhóm bài tập, trong đó có 10 bài tập được các giáo viên, HLV và chuyên gia ưu tiên sử dụng để phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

### 2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Công Nghệ - Đại học Quốc Gia Hà Nội

#### 2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Chúng tôi đã xây dựng tiến trình thực nghiệm trong 2 tháng.

Đối tượng thực nghiệm: là 20 sinh viên nam đội tuyển bóng rổ.

Tổ chức thực nghiệm: Đề tài đã chia đối tượng ra thành 2 nhóm:

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Nhóm 1: Nhóm thực nghiệm gồm 10 VĐV, tập luyện theo 10 bài tập mà qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn.

Nhóm 2: Nhóm đối chứng gồm 10 VĐV, tập luyện các bài tập cũ mà trung tâm GDTC&TT áp dụng cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ đang giảng dạy và huấn luyện.

Thời gian thực nghiệm là 2 tháng.

Kế hoạch tập luyện mỗi tuần 3 buổi, theo giờ tập luyện của câu lạc bộ đội tuyển bóng rổ nam Đại học Công Nghệ. mỗi buổi 90 phút. Trong 4 tuần đầu chúng tôi cho các em tập 10 bài tập đã lựa chọn. Các bài tập được bố trí có khoa học và phù hợp với khả năng điều kiện của các em. Từ tuần thứ 5 trở đi, chúng tôi cho các em tập lặp lại giống như các buổi tập của 4 tuần đầu, và mỗi buổi tập chúng tôi dành thời gian là 40 phút cuối buổi tập để sử dụng các bài tập về SMTĐ. Những tuần cuối thời gian thực nghiệm chúng tôi tăng thêm thời gian cho các em thi đấu. Kiểm tra đánh giá: Cả hai nhóm đều được kiểm tra ở các thời điểm: trước thực nghiệm, kết thúc thực nghiệm bằng các test chuyên môn đã lựa chọn của đề tài ở thực trạng nghiên cứu. Kết quả trình bày tại bảng 2.

### 2.2.3. Kết quả ứng dụng thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích ban đầu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng để so sánh trình độ của hai nhóm ở thời điểm ban đầu. Kết quả so sánh được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm trước thực nghiệm**

TT	Test thực nghiệm	Nhóm TN (n=10)		Nhóm ĐC (n=10)		t	P
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (SL)	19.82	3.12	19.85	2.36	1.230	>0.05
2	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	29.21	1.45	29.10	1.53	1.025	>0.05
3	Nhận bóng nhảy ném rổ 30s (SLVR)	8.27	2.48	8.29	2.16	1.245	>0.05

Từ kết quả thu được tại bảng 3 cho thấy, SMTĐ của 2 nhóm ở thời điểm trước thực nghiệm là tương đương nhau.  $t_{\text{tính}}$  của các test <  $t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất thống kê  $p > 0.05$ . Hay nói cách khác là trình độ của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là không có sự khác biệt, điều đó cho thấy việc chia nhóm ngẫu nhiên đã không ảnh hưởng đến sự khác biệt về trình độ của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Đó là cơ sở để đề tài tiến hành ứng dụng hệ thống bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

**Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm (nhóm thực nghiệm)**

<b>Nội dung</b>	<b>Giáo án</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Nằm sấp chống đẩy 20s	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 15s	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Bật cao với băng có đà	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Dẫn bóng tốc độ luôn cọc 28m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Bật nhảy ném rổ 5 vị trí cự ly trung bình 20 quả	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3 người di động chuyên bắt bóng lên rổ (s)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Trò chơi cưa đá bóng				+																					
Trò chơi dẫn bóng đến vạch phạt ném rổ tiếp sức	+		+	+	+		+			+		+		+	+		+	+		+		+		+	+
Đấu tập 1x1 nửa sân			+			+																			

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Sau thời gian thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích của 2 nhóm bằng test đánh giá sau thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm**

TT	Test thực nghiệm	Nhóm TN (n=10)		Nhóm ĐC (n=10)		t	P
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (SL)	22.58	2.15	20.12	2.45	3.458	<0.05
2	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	25.36	2.05	28.75	2.16	3.161	<0.05
3	Nhận bóng nhảy ném rổ 30s (SLVR)	13.26	3.45	9.67	3.25	3.051	<0.05

Qua kết quả bảng 4 cho thấy: Hầu hết ở các test kiểm tra đánh giá đã có sự khác biệt  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.008$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Kết quả sau 2 tháng thực nghiệm chúng tôi thấy rằng thành tích kiểm tra các test của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng hệ thống các bài tập mà đề tài đã lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Công Nghệ - Đại học Quốc Gia Hà Nội

### 3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 03 test và 10 bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Công Nghệ - Đại học Quốc Gia Hà Nội, bao gồm các bài tập: Nhóm 1: gồm có 03 bài tập không bóng; Nhóm 2: gồm 04 bài tập kết hợp với bóng; Nhóm 3: gồm 03 bài tập kết hợp thể lực với trò chơi và thi đấu.

Các bài tập mà đề tài đã lựa chọn đưa vào thực nghiệm đã có sự khác biệt thống kê với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  và đạt hiệu quả rõ rệt trong công tác phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Công Nghệ - Đại học Quốc Gia Hà Nội.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2000), *Sinh lý học* TĐTT, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Đỗ Mạnh Hưng (2010), *giáo trình Bóng rổ* - SGK dùng cho sinh viên Đại học SPTĐTT, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Trung, Phạm Văn Thảo (2004), *Huấn luyện kỹ - chiến thuật Bóng rổ hiện đại*, NXB TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ đề tài KH&CN cấp cơ sở (2020): “Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Công Nghệ - Đại học Quốc Gia Hà Nội”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học Đại học Quốc Gia Hà Nội.

# LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHẠY CỰ LY 100M ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ LẠT

## SELECTION AND APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP SPEED ENDURANCE FOR MALE STUDENTS RUNNING 100M OF THE DA LAT UNIVERSITY ATHLETICS TEAM

ThS. Nguyễn Cao Nguyên<sup>1</sup>, TS. Nguyễn Quốc Trầm<sup>2</sup>  
Trường đại học Đà Lạt<sup>1</sup>, Trường đại học Phú Yên<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 14 bài tập phát triển sức bền tốc độ (SBTD) độ và 03 test đánh giá trình độ SBTD cho nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường đại học Đà Lạt (ĐHDL). Thông qua 03 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 lựa chọn đã phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường đại học Đà Lạt.

**Từ khóa:** Bài tập, sức bền tốc độ, nam sinh viên, chạy cự ly 100m, đội tuyển điền kinh, Trường đại học Đà Lạt.

**Abstract:** Using basic scientific research methods, we selected 14 exercises to develop speed endurance (SBE) and 3 tests to assess the SBE level of male 100m sprinters on the Dalat University athletics team. After a 3-month pedagogical experiment, the results showed that the experimental group developed better than the control group, with  $t$  calculated  $> t_{\text{table}}$  at a significance level of  $P < 0.05$ . Therefore, the selected exercises effectively improved the speed endurance of male 100m sprinters on the Dalat University athletics team.

**Keywords:** Exercises, speed endurance, male students, running 100m distance, athletics team, Dalat University.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Đà Lạt là một trường đại học công lập tại Việt Nam, đào tạo đa ngành, đa lĩnh vực, cung cấp nguồn nhân lực trình độ cao về Khoa học tự nhiên và Công nghệ, Khoa học xã hội và Nhân văn, và Kinh tế; Là trung tâm nghiên cứu khoa học - chuyển giao công nghệ phục vụ sự phát triển kinh tế - xã hội và hội nhập quốc tế. Điền kinh được coi là một trong những môn thể thao có lịch sử lâu đời nhất, có nội dung phong phú với nhiều hình thức khác nhau như: Chạy, Nhảy, Ném, Đẩy...thu hút được nhiều người tham gia tập luyện ở mọi lứa tuổi. Chính vì vậy Điền kinh ngày càng được phổ biến rộng rãi trong các cấp học, các trường học và được coi là môn học chính nhằm phát triển tố chất thể lực chung, là cơ sở và là tiền đề phát triển thể lực cho các môn thể thao khác.

Thành tích thi đấu môn Điền kinh nói chung và cự ly 100m nói riêng phụ thuộc rất nhiều vào các yếu tố sau: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng mềm dẻo, khéo léo

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

và mức độ hoàn thiện kỹ thuật. Để đạt được thành tích cao trong chạy 100m thì yếu tố sức bền tốc độ đóng vai trò quyết định. Cụ thể là qua tập luyện sức bền tốc độ giúp cho người tập phát triển tốt hơn về thể chất, nâng cao khả năng chịu đựng lượng vận động cao, tạo điều kiện cho việc phát triển thành tích... Do đó, việc hoàn thiện bài tập phát triển SBTĐ cho Nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường ĐHDL sẽ giúp cho VĐV đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thi đấu.

Liên quan đến vấn đề nghiên cứu về Điền kinh trong những năm gần đây đã có các tác giả như: Đàm Quốc Chính (2001), Đàm Trung Kiên (2003), Nguyễn Đại Dương (2010), Đặng Hoài An (2014)...

Trên cơ sở xác định tầm quan trọng của vấn đề, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện Nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường đại học Đà Lạt, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường đại học Đà Lạt.

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 phát triển SBTĐ cho Nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường ĐHDL**

Lựa chọn bài tập bài tập phát triển SBTĐ cho Nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường ĐHDL thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi, Các bài tập được lựa chọn có kết quả phỏng vấn đạt tổng điểm từ 60 điểm trở lên (tương đương với 80% tổng điểm tối đa có thể đạt được). Kết quả lựa chọn được 14 bài tập phát triển SBTĐ.

**Bảng 1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho Nam sinh viên chạy cự ly 100m Đội tuyển điền kinh Trường đại học Đà Lạt (n=25)**

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Rất quan trọng (3 đ)	Quan trọng (2 đ)	Không quan trọng (1 đ)	Tổng điểm
1	Chạy 30m	6	8	11	45
2	Chạy 60m	16	6	3	63
3	Chạy 80m	13	9	3	60
4	Chạy 100m	20	4	1	69
5	Chạy 120m	18	5	2	66
6	Chạy 150m	14	8	3	61
7	Chạy 200m	15	7	3	62
8	Chạy 300m	9	8	8	51

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

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Rất quan trọng (3 đ)	Quan trọng (2 đ)	Không quan trọng (1 đ)	Tổng điểm
9	Chạy 30m, 60m	11	13	1	60
10	Chạy 60m, 120m	15	7	3	62
11	Chạy 80m, 150m	14	6	11	65
12	Chạy 60m, 200m	11	5	9	52
13	Chạy 60m+80m+100m+120m	6	10	9	47
14	Chạy (100m + 200m + 300m)	18	4	3	65
15	Chạy (200m + 400m + 600m)	8	6	11	47
16	Chạy 120m+80m+60m+30m	12	12	1	61
17	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm	18	5	2	66
18	Chạy biến tốc 200m nhanh, 200m chậm	15	6	4	61
19	Chạy đạp sau 30m, 60m	5	12	8	47
20	Chạy 100m, việt dã 3000m	16	6	3	63
21	Chạy việt dã 5000m	9	8	8	51
22	Chạy 12 phút	8	4	13	45

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

- Bài tập 1: Chạy 60m XPC (3 lần × 3tổ, cường độ: 90 - 95% Vmax, nghỉ giữa lần 3 phút, giữa tổ 5phút)
- Bài tập 2: Chạy 80mXPC (3 lần × 3tổ, cường độ: 90 - 95% Vmax, nghỉ giữa lần 3 phút, giữa tổ 5phút)
- Bài tập 3: Chạy 100m (3 lần × 2tổ, cường độ: 90 - 95% Vmax, nghỉ giữa lần 5 phút, giữa tổ 7phút)
- Bài tập 4: Chạy 120m XPC (3 lần × 2tổ, cường độ: 90 - 95% Vmax, nghỉ giữa lần 5 phút, giữa tổ 7phút)
- Bài tập 5: Chạy 150m XPC (3 lần × 2tổ, cường độ: 85 - 90% Vmax, nghỉ giữa lần 5 phút, giữa tổ 7phút)
- Bài tập 6: Chạy 200m XPC (3 lần × 2tổ, cường độ: 85 - 90% Vmax, nghỉ giữa lần 5 phút, giữa tổ 7phút)
- Bài tập 7: Chạy 30m, 60m XPC ((Chạy 30m × 3lần, 60m × 2lần) × 2 tổ, cường độ: 90 - 95% Vmax, nghỉ giữa lần 3 - 5 phút, giữa tổ 7 phút)
- Bài tập 8: Chạy 60m,120m XPC ((Chạy 60m × 3lần, 120m × 2lần) × 2 tổ, cường độ: 85 - 90% Vmax, nghỉ giữa lần 3-5 phút, giữa tổ 7 phút)
- Bài tập 9: Chạy 80m, 150m XPC ((Chạy 80m × 3lần, 150m × 2lần) × 2 tổ, cường độ: 85 - 90% Vmax, nghỉ giữa lần 3- 5 phút, giữa tổ 7 phút)

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

- Bài tập 10: Chạy 300m+200m+100m (3 tổ, cường độ: 85% Vmax, nghỉ giữa 5 phút, giữa tổ 7 phút)

- Bài tập 11: Chạy 120m+80m+60m+30m (3 tổ, cường độ: 85 - 90% Vmax, nghỉ giữa 5 phút, giữa tổ 7 phút)

- Bài tập 12: Chạy biến tốc 100m nhanh 100m chậm (5tổ, cường độ: 85 - 90% Vmax)

- Bài tập 13: Chạy biến tốc 200m nhanh 200m chậm (4tổ, cường độ: 85 - 90% Vmax)

- Bài tập 14: Chạy 100m, việt dã 3000m (100m × 3 lần, việt dã 300m × 1 lần; cường độ: 90 - 93% Vmax, nghỉ giữa lần 5phút)

### **2.2. Lựa chọn test đánh giá SBTĐ cho Nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường ĐHĐL.**

Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả SBTĐ cho Nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường đại học Đà Lạt 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 trên diện rộng bằng phiếu hỏi; Xác định tính thông báo của test; Xác định độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 03 test đánh giá hiệu quả SBTĐ cho Nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường ĐHĐL gồm: Chạy 20m cuối cự ly 100m (s); Chạy 100m XPT (s); Chạy 150 XPC (s)

### **2.3. Ứng dụng bài tập phát triển SBTĐ cho Nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường ĐHĐL**

#### **2.3.1. Tổ chức thực nghiệm**

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

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 3 buổi vào thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu của Nhà trường, thời gian tập từ 25 – 30 phút/ buổi

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 14 nam sinh viên Đội tuyển Điền kinh và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 07 sinh viên tập luyện theo 14 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 07 sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ tại Nhà trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa Giáo dục thể chất.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHĐL.

#### **2.3.2 Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SBTĐ cho Nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường ĐHĐL.**

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 03 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

**Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm**

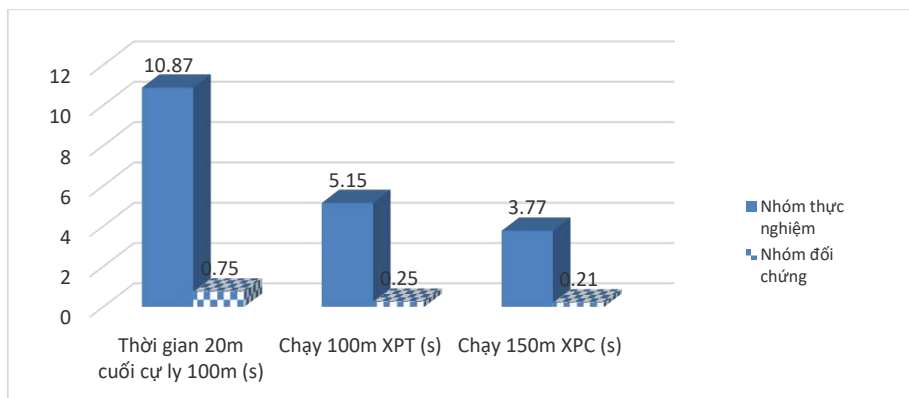
TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n=7)		Nhóm đối chứng (n=7)		t <sub>tính</sub>	p
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	2.62	0.34	2.66	0.39	0.12	> 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	11.95	0.37	12.00	0.41	0.15	> 0.05
3	Chạy 150 XPC (s)	18.90	0.45	19.04	0.46	0.39	> 0.05

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n=7)		Nhóm đối chứng (n=7)		t <sub>tính</sub>	p
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	2.35	0.31	2.64	0.37	2.93	< 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	11.35	0.32	11.97	0.34	2.02	< 0.05
3	Chạy 150 XPC (s)	18.2	0.44	19.00	0,47	2.22	< 0.05

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 03 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ( $P < 0.05$ ). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả SBTĐ cho Nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường đại học Đà Lạt tốt hơn so với trước thực nghiệm.

Để nhận biết rõ sự tăng trưởng thành tích chạy 100m của nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường đại học Đà Lạt nghiên cứu biểu diễn thành tích dưới dạng biểu đồ 1.



**Biểu đồ 1. Diễn thành tích trước và sau thực nghiệm của nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường đại học Đà Lạt.**

**3. KẾT LUẬN**

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 14 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao hiệu quả SBTĐ cho Nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường đại học Đà Lạt, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Đặng Hoài An (2014), “*Nghiên cứu phát triển sức bền tốc độ cho nam vận động viên chạy cự ly ngắn (100-200m) ở giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu*”. Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT.

2. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Điện kinh*, Nxb TDTT Hà Nội.

3. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

4. Đàm Trung Kiên (2009), "*Nghiên cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện đối với VĐV chạy 100m cấp cao*". 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, tr. 251 - 276.

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

7. Giroux, J. (2016). *Long Jump Technique and Training by Jim Giroux. MF Athletic*. Retrieved 14 June 2016

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở tại trường ĐHĐL: “Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho Nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Trường ĐHĐL”. Tác giả: ThS. Nguyễn Cao Nguyên và cộng sự, Năm 2022.

# ỨNG DỤNG TRÍ TUỆ NHÂN TẠO (AI) TRONG HỖ TRỢ GIẢNG DẠY MÔN KHIÊU VŨ: SO SÁNH VỚI PHƯƠNG PHÁP TRUYỀN THỐNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ – KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

## APPLICATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) IN SUPPORTING DANCE INSTRUCTION: A COMPARISON WITH TRADITIONAL METHODS AT HANOI UNIVERSITY OF INDUSTRY AND TRADE

ThS. Bùi Lệ Thu

Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

**Tóm tắt:** Nghiên cứu này đánh giá hiệu quả ứng dụng ChatGPT trong giảng dạy *Khiêu vũ* tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp so với phương pháp truyền thống. Thực nghiệm kéo dài 6 tuần với 234 sinh viên (SV), gồm nhóm đối chứng (n = 111) và nhóm thực nghiệm (n = 123). Kết quả cho thấy giáo án ChatGPT vượt trội về tính đa dạng và cá nhân hóa; SV nhóm thực nghiệm hứng thú, chủ động và sáng tạo hơn; đồng thời kỹ thuật thực hiện các động tác Bachata được cải thiện rõ rệt. ChatGPT chứng tỏ tiềm năng như một công cụ hỗ trợ giảng viên (GV), nhưng cần kết hợp định hướng sư phạm để đảm bảo tính chính xác và hạn chế sự lệ thuộc.

**Từ khóa:** Trí tuệ nhân tạo; khiêu vũ; phương pháp giảng dạy; Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

**Abstract:** This study evaluates the effectiveness of applying ChatGPT in teaching dance at University of Economics – Technology for Industries compared with the traditional methods. A six-week experiment was conducted with 234 students, consisting of a control group (n = 111) and an experimental group (n = 123). The results showed that the ChatGPT-based lesson plan outperformed the traditional one in terms of diversity and personalization. Students in the experimental group were more interested, proactive, and creative, and their techniques in performing Bachata movements improved significantly. ChatGPT has demonstrated its potential as a supportive tool for instructors; however, it should be integrated with pedagogical guidance to ensure accuracy and reduce dependency.

**Keywords:** Artificial intelligence; Dance; Teaching method; University of Economics – Technology for Industries.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sự phát triển của trí tuệ nhân tạo (AI) đã mở ra nhiều cơ hội mới cho giáo dục, trong đó mô hình ngôn ngữ ChatGPT ngày càng được quan tâm trong lĩnh vực giáo dục thể chất (GDTC), thể thao và nghệ thuật. Nhiều nghiên cứu khẳng định ChatGPT có thể hỗ trợ GV xây dựng giáo án, gợi ý bài tập, thiết kế tiến trình học tập và cung cấp phản hồi cho SV [Ha và cộng sự, 2024]. Trong giảng dạy khiêu vũ, ChatGPT giúp thiết kế bài tập sáng tạo, hoạt động cảm nhạc và hướng dẫn tự học, từ đó tăng hứng thú và cá nhân hóa [Dou, 2024]; đồng thời nâng cao sự tương tác và tính chủ động của SV [Ma và cộng

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

sự, 2025]. Với GDTC, ChatGPT hỗ trợ GV đa dạng hóa phương pháp và cá nhân hóa quá trình học tập [Albaloul và cộng sự., 2024]. Tuy nhiên, những hạn chế như độ chính xác thông tin, khả năng mô phỏng động tác hay nguy cơ lệ thuộc vào AI vẫn tồn tại. Do đó, việc thử nghiệm ứng dụng ChatGPT trong giảng dạy Bachata tại bậc đại học Việt Nam là cần thiết để so sánh hiệu quả với phương pháp truyền thống và bổ sung cơ sở thực tiễn cho GDTC.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau:

- Thiết kế nghiên cứu: Nghiên cứu được tiến hành trên 234 SV Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp tham gia học phần *Khiêu vũ Bachata*. Nhóm đối chứng (ĐC, n = 111) học theo giáo án truyền thống (GATT), nhóm thực nghiệm (TN, n = 123) học theo giáo án được thiết kế với sự hỗ trợ của ChatGPT (GChatGPT). Ba GV trực tiếp giảng dạy và 07 GV có kinh nghiệm trong dạy khiêu vũ, GDTC tham gia đánh giá và quan sát. Thực nghiệm sư phạm kéo dài 6 tuần, với cùng GV, nội dung chương trình và điều kiện giảng dạy.

- Công cụ, quy trình thu thập và xử lý dữ liệu: Ba nhóm công cụ được sử dụng. (i) Các GV phân tích và so sánh nội dung, phương pháp giảng dạy, đồng thời đánh giá mức độ phù hợp, đa dạng, cá nhân hóa và khả thi của hai loại giáo án. (ii) SV được khảo sát bằng bảng hỏi Likert 5 mức, kết hợp với đánh giá của GV nhằm đo lường hứng thú, tính chủ động, hợp tác và sáng tạo trong quá trình học tập. (iii) Kỹ thuật thực hành của SV được kiểm tra theo 6 tiêu chí (bước ngang, bước dọc, bước xoay 180°, bước đá, phối hợp đôi, khớp nhạc), với điểm số do 03 GV độc lập chấm.

- Dữ liệu định lượng được xử lý bằng phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Kết quả nghiên cứu

Để so sánh đặc điểm giữa hai loại giáo án, nhóm nghiên cứu tổng hợp ý kiến đánh giá chi tiết của 07 chuyên gia về từng tuần học, trình bày tại Bảng 1.

**Bảng 1. Tổng hợp nhận xét của chuyên gia về nội dung giáo án truyền thống và giáo án ChatGPT gợi ý (n = 7)**

Tuần	GATT	GChatGPT	Nhận xét
1	- Giới thiệu môn học. - Bước ngang cơ bản. - GV thị phạm, SV tập đồng loạt. - Sửa lỗi: chỉnh tư thế.	- Giữ nội dung cơ bản. - Thêm bài tập cảm nhạc (vỗ tay, đi bộ theo beat). - Trò chơi “thi nghe nhịp nhanh”. - Phân nhóm theo trình độ.	ChatGPT bổ sung cảm nhạc và trò chơi giúp SV hứng thú hơn, tạo cơ hội phân nhóm theo năng lực.
2	- Ôn bước ngang. - Học bước dọc (tiến/lùi). - Ghép đôi cơ bản. - Sửa lỗi bằng nhắc miệng.	- Bài tập lặp lại “bước dọc giữ thăng bằng”. - Bài tập lặp lại 2-2 (SV khá kèm SV yếu). - Trò chơi “ai vào nhạc nhanh nhất”.	Chuyên gia đánh giá cao bài tập lặp lại hỗ trợ và trò chơi giúp SV dễ khớp nhạc, giảm đơn điệu.

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

Tuần	GATT	GACHATGPT	Nhận xét
3	- Ôn bước ngang và dọc. - Giới thiệu quay 180°. - Tập nguyên vẹn cả lớp.	- Phân nhỏ động tác quay ( $\frac{1}{4} \rightarrow \frac{1}{2} \rightarrow 180^\circ$ ). - Bài tập core. - SV sáng tạo chuỗi động tác ngắn.	ChatGPT giúp SV dễ tiếp thu động tác xoay nhờ chia nhỏ, đồng thời khuyến khích sáng tạo.
4	- Ôn tập 3 bước. - Thực hành ghép đôi quay 180°. - Luyện với nhạc.	- Bài tập lặp lại “ghép đôi đôi bạn nhanh”. - Bài tập phản xạ: bắt nhạc trong 2–3s. - Feedback cá nhân hóa.	ChatGPT tăng tính tương tác nhờ đôi bạn và phản xạ nhanh, hỗ trợ GV trong sửa lỗi cá nhân.
5	- Giới thiệu bước đá chân. - Luyện ghép chuỗi: ngang – dọc – quay – đá chân.	- Bài tập lặp lại “đá chân giữ thăng bằng”. - Trò chơi “ghép động tác ngẫu nhiên”. - Phân nhóm theo trình độ.	ChatGPT khuyến khích sáng tạo và hứng thú qua trò chơi ngẫu nhiên, đồng thời rèn thăng bằng tốt hơn.
6	- Ôn toàn bộ chuỗi. - Thực hành có nhạc. - Kiểm tra giữa kỳ (thi nhóm đôi).	- Bài tập lặp lại “shadow dance”. - Rubric tự đánh giá. - Bài biểu diễn ngắn gọn trong 30 giây.	ChatGPT bổ sung tự đánh giá và biểu diễn → giúp SV chủ động tự học, nâng cao kỹ năng trình diễn.
<b>Tổng hợp</b>	Nội dung cơ bản, tiến trình mạch lạc nhưng đơn điệu, ít trò chơi và phân hóa, sửa lỗi chủ yếu bằng lời.	Đa dạng hơn, có bài tập lặp lại, trò chơi, tự đánh giá, phân nhóm, khuyến khích sáng tạo và tự học.	ChatGPT vượt trội về đa dạng và cá nhân hóa, trong khi cả hai giáo án đều phù hợp và khả thi với SV.

Giáo án ChatGPT cho thấy tính đa dạng và cá nhân hóa vượt trội, với các hoạt động cảm nhạc, trò chơi và bài tập phân nhóm. Nhận định này tương đồng với kết quả nghiên cứu của Albaloul và cộng sự (2024), rằng ChatGPT giúp GV GDTC đa dạng hóa kế hoạch và thích ứng nhu cầu người học.

Để có cái nhìn tổng quan hơn, nhóm nghiên cứu tiếp tục tổng hợp ý kiến đánh giá của các chuyên gia về mức độ phù hợp, sự đa dạng, tính cá nhân hóa và khả thi trong quá trình triển khai. Kết quả so sánh giữa hai loại giáo án được thể hiện tại Bảng 2.

**Bảng 2. Đánh giá so sánh của chuyên gia về tổng thể giáo án truyền thống và giáo án ChatGPT (n = 7, thang 1–5)**

Tiêu chí	GATT	GACHATGPT	p	Nhận xét nổi bật
Tính phù hợp với SV	4.1 ± 0.4	4.3 ± 0.5	>0.05	Cả hai đều phù hợp với trình độ SV; ChatGPT có lợi thế ở bài tập cảm nhạc và phân nhóm.
Tính đa dạng nội dung	2.7 ± 0.6	4.7 ± 0.3	<0.001	ChatGPT gợi ý thêm nhiều drill, trò chơi, hoạt động sáng tạo → phong phú hơn rõ rệt.

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Tiêu chí	GATT	GAChatGPT	p	Nhận xét nổi bật
Tính cá nhân hóa	2.5 ± 0.5	4.5 ± 0.4	<0.001	Truyền thống ít phân hóa, ChatGPT cho phép thiết kế bài tập riêng theo năng lực từng SV.
Tính khả thi khi áp dụng	4.2 ± 0.5	4.1 ± 0.5	>0.05	Cả hai đều khả thi; ChatGPT yêu cầu GV linh hoạt hơn khi tổ chức hoạt động.

Kết quả cho thấy cả hai giáo án đều khả thi và phù hợp với trình độ SV. Tuy nhiên, GAChatGPT vượt trội rõ rệt ở tính đa dạng và mức độ cá nhân hóa ( $p < 0.001$ ), nhờ tích hợp thêm nhiều bài tập cảm nhạc, trò chơi và hoạt động phân nhóm. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Albaloul và cộng sự (2024), khi khẳng định ChatGPT có thể giúp GV GDTC đa dạng hóa kế hoạch giảng dạy và điều chỉnh tốt hơn theo nhu cầu người học.

Bên cạnh nội dung tổng thể, nhóm nghiên cứu cũng phân tích chi tiết hơn về các phương pháp giảng dạy được áp dụng trong hai loại giáo án. Đánh giá của các chuyên gia về từng phương pháp được thể hiện tại Bảng 3.

**Bảng 3. Đánh giá so sánh của chuyên gia về phương pháp giảng dạy trong giáo án truyền thống và giáo án ChatGPT (n = 7, thang 1–5)**

GATT	GAChatGPT	Điểm GATT	Điểm GAChatGPT	p	Nhận xét nổi bật
Giảng giải – thị phạm	Giảng giải – thị phạm	4.5 ± 0.4	4.4 ± 0.5	>0.05	Cả hai đều bắt buộc trong Khiêu vũ, không khác biệt đáng kể.
Tập luyện nguyên vẹn	Phân nhỏ động tác + Tập luyện nguyên vẹn	4.6 ± 0.3	4.2 ± 0.5	>0.05	Truyền thống tập nguyên vẹn nhiều, ChatGPT khuyến nghị phân nhỏ động tác trước rồi ghép.
Học đồng loạt	Bài tập lặp lại phân hóa theo trình độ (cá nhân – nhóm – peer)	4.3 ± 0.5	4.6 ± 0.3	<0.01	ChatGPT ưu tiên phân hóa: SV yếu tập chậm, SV khá tập nâng cao.
Không có/ít trò chơi	Trò chơi học tập (game-based learning)	1.8 ± 0.6	4.5 ± 0.4	<0.001	ChatGPT bổ sung trò chơi cảm nhạc, thi bắt nhịp, đôi bạn nhanh → tạo hứng thú.
Chỉnh sửa lỗi trực tiếp của GV	Tự đánh giá + phản hồi ngang hàng	2.0 ± 0.5	4.4 ± 0.4	<0.001	ChatGPT khuyến nghị shadow dance, rubric tự chấm, phản hồi cá nhân.
Ít khuyến khích sáng tạo	Sáng tạo nhóm (bài biểu diễn ngắn)	2.2 ± 0.6	4.3 ± 0.5	<0.001	ChatGPT tăng tính sáng tạo, gắn kết nhóm, phát triển kỹ năng biểu diễn.

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Kết quả cho thấy GATT vẫn giữ ưu thế ở các bước giảng giải - thị phạm và luyện tập nguyên vẹn, vốn là đặc trưng trong giảng dạy khiêu vũ. Tuy nhiên, GChatGPT nổi bật hơn ở khả năng phân hóa, bổ sung trò chơi học tập, khuyến khích tự đánh giá và phát huy tính sáng tạo của SV ( $p < 0.001$ ). Điều này tương đồng với nhận định của Dou (2024) và Ma và cộng sự (2025), rằng ChatGPT có thể hỗ trợ thiết kế các hoạt động học tập sáng tạo và tăng cường sự tham gia của SV trong giảng dạy khiêu vũ.

Không chỉ dừng lại ở ý kiến chuyên gia, nghiên cứu còn khảo sát trực tiếp SV nhằm đánh giá mức độ hứng thú và sự chủ động trong quá trình học tập. Kết quả được thể hiện tại Bảng 4.

**Bảng 4. Đánh giá của sinh viên về hứng thú và sự chủ động khi học giáo án truyền thống và giáo án ChatGPT (n = 234 SV, thang 1–5)**

Tiêu chí	GATT	GChatGPT	p	Nhận xét nổi bật
Hứng thú trong giờ học	2.9 ± 0.8	4.2 ± 0.6	<0.001	SV nhóm ChatGPT hứng thú hơn nhờ trò chơi, bài tập lặp lại phân hóa, hoạt động sáng tạo.
Chủ động luyện tập ngoài giờ	2.7 ± 0.7	3.9 ± 0.5	<0.001	ChatGPT gợi ý bài tập tự học & video → tăng tính chủ động.
Chủ động tìm tài liệu, hỏi GV	2.8 ± 0.6	4.0 ± 0.5	<0.001	SV ChatGPT tích cực tìm thông tin, đặt câu hỏi nhờ có khung gợi ý AI.
Hợp tác nhóm, làm việc đôi	3.0 ± 0.6	4.1 ± 0.5	<0.01	ChatGPT khuyến khích phản hồi ngang hàng, đổi bạn nhanh → gắn kết nhóm tốt hơn.
Sáng tạo trong luyện tập	2.5 ± 0.7	4.0 ± 0.6	<0.001	ChatGPT gợi ý biên soạn bài biểu diễn ngắn, sáng tạo.

Kết quả cho thấy SV học theo GChatGPT hứng thú hơn trong giờ học, chủ động tìm tài liệu, hợp tác nhóm tốt hơn và sáng tạo rõ rệt hơn so với nhóm học theo GATT ( $p < 0.001$ ). Ha và cộng sự (2024) cũng như Lee và Kim (2025) đều khẳng định khi khẳng định ChatGPT có thể khuyến khích SV chủ động tìm kiếm thông tin, duy trì động lực và tham gia tích cực trong các hoạt động học tập GDTC.

Để làm rõ hơn hiệu quả thực hành, nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả thực hiện kỹ thuật Bachata giữa nhóm học theo giáo án truyền thống và nhóm học theo GChatGPT. Kết quả chi tiết được trình bày trong Bảng 5.

**Bảng 5. So sánh kết quả thực hiện kỹ thuật Bachata giữa nhóm học theo giáo án truyền thống và nhóm học theo giáo án ChatGPT (n=234)**

Kỹ thuật	Nhóm ĐC	Nhóm TN	p	Nhận xét
Bước ngang	6.8 ± 1.0	7.9 ± 0.8	<0.001	Nhóm ChatGPT kiểm soát tư thế và nhịp ổn định hơn.
Bước dọc	6.7 ± 1.1	7.8 ± 0.9	<0.001	Nhóm ChatGPT cải thiện rõ rệt độ vững và chuyển trọng tâm.
Bước xoay 180°	6.5 ± 1.2	7.7 ± 0.9	<0.001	ChatGPT gợi ý phân nhỏ động tác → SV thực hiện xoay mượt hơn.
Bước đá chân	6.6 ± 1.0	7.8 ± 0.8	<0.001	Nhóm ChatGPT giữ thăng bằng tốt, động tác dứt khoát hơn.
Phối hợp đôi	6.9 ± 1.1	8.0 ± 0.9	<0.001	ChatGPT → tăng phối hợp.
Khớp nhạc	6.4 ± 1.2	7.9 ± 0.8	<0.001	ChatGPT → SV cảm nhạc tốt hơn.
<b>Tổng điểm kỹ thuật (max = 10)</b>	<b>6.65 ± 1.1</b>	<b>7.85 ± 0.85</b>	<0.001	Nhóm SV học với GChatGPT vượt trội về tất cả kỹ thuật so với nhóm học theo GATT.

Kết quả cho thấy nhóm SV học với GChatGPT đạt điểm cao hơn ở tất cả các kỹ thuật, đặc biệt ở kỹ năng khớp nhạc và bước xoay 180° (p < 0.001). Điều này có được nhờ việc ChatGPT gợi ý các bài tập cảm nhạc, chia nhỏ động tác và bổ sung trò chơi phản xạ. Nghiên cứu của Alonso và Cardona (2024) cũng ủng hộ rằng AI giúp GV thiết kế hoạt động rèn luyện phù hợp hơn, góp phần nâng cao hiệu quả biểu hiện kỹ thuật.

Bên cạnh đánh giá của SV, ý kiến của GV cũng đóng vai trò quan trọng trong việc phản ánh mức độ hiệu quả của hai loại giáo án. Bảng 6 trình bày nhận xét của GV về thái độ học tập và mức độ chủ động của SV.

**Bảng 6. Đánh giá của GV về thái độ học tập và mức độ chủ động của sinh viên khi học giáo án truyền thống và giáo án ChatGPT (n = 3, thang 1–5)**

Tiêu chí	GATT	GChatGPT	p	Nhận xét nổi bật
SV tham gia tích cực trên lớp	3.0 ± 0.7	4.3 ± 0.5	<0.001	Nhóm ChatGPT sôi nổi hơn nhờ trò chơi, bài tập phong phú.
SV chủ động luyện tập ở nhà	2.6 ± 0.6	4.1 ± 0.5	<0.001	GV ghi nhận SV có xu hướng tự tập nhiều hơn với AI gợi ý.

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Tiêu chí	GATT	GAThông tin	p	Nhận xét nổi bật
Khả năng hợp tác nhóm của SV	3.1 ± 0.5	4.2 ± 0.4	<0.001	Hoạt động đôi bạn, phản hồi ngang hàng giúp SV ChatGPT phối hợp tốt hơn.
Mức độ sáng tạo trong thực hiện	2.4 ± 0.7	4.0 ± 0.5	<0.001	ChatGPT thúc đẩy sáng tạo qua bài biểu diễn ngắn, biên đạo động tác.
Tinh thần trách nhiệm – kỷ luật	3.5 ± 0.5	3.8 ± 0.6	>0.05	Không khác biệt nhiều, cả hai nhóm vẫn tuân thủ kỷ luật cơ bản.

Kết quả cho thấy SV học với GAThông tin được GV đánh giá cao hơn về sự tham gia tích cực, tính chủ động và khả năng hợp tác nhóm ( $p < 0.001$ ). Đặc biệt, giáo án này còn khuyến khích sáng tạo thông qua các hoạt động biểu diễn và phản hồi ngang hàng. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Ha và cộng sự (2024) và Lee và Kim (2025), khi khẳng định việc ứng dụng ChatGPT trong GDTC góp phần nâng cao sự chuyên nghiệp, tính sáng tạo và tinh thần hợp tác của SV.

### 2.2. Bàn luận kết quả nghiên cứu

Kết quả cho thấy việc ứng dụng ChatGPT trong xây dựng và triển khai giáo án Bachata mang lại nhiều cải thiện so với phương pháp truyền thống. GAThông tin vượt trội về tính đa dạng và cá nhân hóa (Bảng 1, 2), đồng thời bổ sung bài tập phân hóa, trò chơi học tập, hoạt động tự đánh giá và sáng tạo (Bảng 3). Khảo sát SV và GV cũng khẳng định mức độ hứng thú, chủ động, hợp tác và sáng tạo cao hơn rõ rệt ở nhóm học với GAThông tin (Bảng 4, 6). Về mặt kỹ thuật, nhóm thực nghiệm đạt kết quả tốt hơn ở tất cả tiêu chí, đặc biệt là khớp nhạc và bước xoay 180° nhờ các bài tập cảm nhạc và phân nhỏ động tác (Bảng 5).

Tuy nhiên, ChatGPT vẫn tồn tại những hạn chế như khó mô phỏng trực tiếp động tác, nguy cơ cung cấp thông tin chưa chính xác và khả năng khiến SV phụ thuộc nếu thiếu định hướng của giảng viên. Vì vậy, cần coi ChatGPT như một công cụ hỗ trợ chứ không thay thế hoàn toàn phương pháp sư phạm truyền thống.

## 3. KẾT LUẬN

Ứng dụng ChatGPT trong giảng dạy Khiêu vũ Bachata giúp giáo án đa dạng và cá nhân hóa hơn, tăng hứng thú, tính chủ động, hợp tác và sáng tạo của SV. Nhóm học theo GAThông tin đạt kết quả kỹ thuật cao hơn rõ rệt so với nhóm truyền thống. Tuy nhiên, ChatGPT chỉ nên được xem là công cụ hỗ trợ, không thay thế hoàn toàn vai trò sư phạm của GV.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Albaloul, O., Marttinen, R., & Killian, C. (2024). Unlocking educational potential: How physical education teachers can thoughtfully benefit from using

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

ChatGPT for planning, instruction, and assessment. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*.

2. Alonso, A., & Cardona, O. (2024). Artificial intelligence tools and pedagogical models in physical education: Potentials and limitations. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 160, 1–10.

3. Dou, X. (2024). The aid of ChatGPT to dance education: A theoretical exploration based on TPACK. *Research in Dance Education*.

4. Ha, T., Yu, H., Lim, B., Jung, H. Y., Brooks, C., & Krause, J. (2024). Using ChatGPT in the field of kinesiology: Opportunities and considerations. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 24(1), 7–18. Retrieved from

5. Lee, Y., & Kim, D. (2025). Evolving professionalism in the AI era: Implementing generative AI in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*.

6. Ma, X., Heyang, T., Yao, Y., & Ren, Y. X. (2025). A bi-ethnographic study of the use of ChatGPT in dance teaching in Chinese and Thai higher education. *Research in Dance Education*.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ một phần kết quả Đề tài cấp cơ sở Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Tên đề tài: “*Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập ứng dụng trong dạy học môn khiêu vũ thể thao cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp*”. CNĐT: ThS. Bùi Lê Thu, năm 2024.

**LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ  
CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ KARATE  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP**  
**SELECTING SPEED STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE  
STUDENTS OF KARATE CLUB, UNIVERSITY OF ECONOMICS  
AND TECHNOLOGY**

**TS. Phạm Cao Cường**  
**Trường Đại Học Kinh Tế - Kỹ Thuật Công Nghiệp**

**Tóm tắt:** Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) và 06 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karate trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp (ĐHKT-KTCN). 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 được lựa chọn đã phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karate trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp.

**Từ khóa:** Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, câu lạc bộ Karate, trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp...

**Abstract:** The research was conducted using the following methods: Document analysis and synthesis method; interview method; seminar discussion method; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experiments and statistical mathematics, we have selected 23 speed strength development exercises and 06 tests to assess the speed strength level for male students of the Karate club at University of Economics and Technology. Through 04 months of pedagogical experiment, 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 have increased speed strength for male students of the Karate club of University of Economics – Technology for Industries.

**Keywords:** Exercises, speed strength, male students, Karate club, University of Economics – Technology for Industries...

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Trường Đại học Kinh - tế Kỹ thuật Công nghiệp 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 ĐH KT-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 cho người học kỹ năng

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

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.

Với tinh thần võ đạo Karate kết hợp với truyền thống nhân nghĩa phương Đông của dân tộc Việt Nam, cùng với mục tiêu và yêu cầu của công tác đào tạo hiện nay, phong trào tập luyện tại các CLB Karate của nhà trường đã cụ thể hoá mục đích hoạt động, với mục tiêu: Rèn luyện sức khoẻ để học tập tốt; rèn luyện phẩm chất đạo đức, ý thức tổ chức kỷ luật; gìn giữ và phát huy tình yêu quê hương, đất nước, tình cảm gia đình, bạn bè đồng nghiệp và tinh thầy trò... Trên cơ sở đó, tạo điều kiện cho sinh viên tham gia các CLB của trường thi đấu các giải Karate của các trường Đại học khu vực Hà Nội và Bộ Giáo Dục và Đào Tạo dành cho sinh viên.

Hiện nay đã có một số công trình nghiên cứu của một số tác giả về karate do như: Tác giả Trần Tuấn Hiếu (2023); Cao Hoàng Anh (2000); Nguyễn Dương Bắc (2000); Đặng Thị Hồng Nhung (2007); Đỗ Tuấn Cương (2009); Mai Thị Bích Ngọc (2011)... Nhưng chưa có công trình nào nghiên cứu về bài tập SMTĐ cho sinh viên CLB Karate trường ĐH KT-KTCN...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện nam sinh viên câu lạc bộ Karate trường ĐH KT-KTCN, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karate trường ĐHKT-KTCN.

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

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karate trường ĐHKT-KTCN**

Với mục đích lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu phù hợp điều kiện thực tiễn của nhà trường, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 30 HLV, giáo viên trực tiếp làm công tác giảng dạy, huấn luyện sinh viên, VĐV Karate. Kết quả lựa chọn được 23 bài tập bài tập nâng cao SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- + Nhóm 1: Bài tập thể lực (05 bài tập).
- + Nhóm 2: Bài tập căn bản và Bài tập phối (06 bài tập).
- + Nhóm 3: Bài tập với đích và có lực cản (04 bài tập).
- + Nhóm 4: Bài tập tình huống và thi đấu (08 bài tập)

**Bảng 1. Lựa chọn hệ thống các bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên Karate Trường ĐHKT-KTCN (n = 30)**

<b>TT</b>	<b>Bài tập</b>	<b>Đồng ý</b>	<b>Tỷ lệ %</b>
<b>Nhóm 1: Bài tập thể lực</b>			
1	Ngồi xuống đứng lên đá	26	86.6
2	Ngồi xuống đứng lên đấm	25	83.3
3	Nhảy dây 30s	25	83.3

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Bài tập	Đông ý	Tỷ lệ %
4	Chạy 30m	23	76.6
5	Chống đẩy tốc độ 15s	25	83.3
<b>Nhóm 2: Bài tập căn bản và Bài tập phối</b>			
1	Tấn công và phản công trực diện các đòn tay khi nghe tín hiệu	25	83.3
2	Tấn công và phản công trực diện bằng các đòn chân khi nghe tín hiệu	27	90.0
3	Đổi luyện căn bản theo từng đôi có timing/không có timing	26	86.6
4	Di chuyển thực hiện hai bước tay trước + sau	27	90.0
5	Di chuyển thực hiện đòn đổi bước tay trước + tay sau	26	86.6
6	Di chuyển thực hiện đòn đá + đòn hai bước	26	86.6
<b>Nhóm 3: bài tập với đích và có lực cản</b>			
1	Thực hiện vào hai bước tay trước và tay sau khi bị kéo đai	25	83.3
2	Hai chân buộc dây cao su vào đòn 02 bước tay trước + tay sau	23	76.6
3	Đấm đích 4 hướng chữ thập	23	76.6
4	Đấm tay sau 3 đích hình dẻ quạt	23	76.6
<b>Nhóm 4: Bài tập tình huống và thi đấu</b>			
1	Bài tập Auchi (tấn công cùng lúc)	26	86.6
2	Di chuyển Ziczac tấn công, phản công các khoảng cách	27	90.0
3	Di chuyển tấn công dọc	23	76.6
4	Tấn công tự do dọc thảm	25	83.3
5	Tấn công đỡ dọc thảm	23	76.6
6	Bài tập Jiyu Ippon Sanbon kai: đấu ghi 3 điểm	26	86.6
7	Bài tập Jiyu Ipoon Kumite: đấu ghi 1 điểm	27	90.0
8	Bài tập Sanbon Kumite: thi đấu thực sự (6 điểm)	27	90.0

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

- Bài tập 1: Ngồi xuống đứng lên đá 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 2: Ngồi xuống đứng lên đấm 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 3: Nhảy dây 30s 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 4: Chạy 30m 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 5: Chống đẩy tốc độ 15s 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 6: Tấn công và phản công trực diện các đòn tay khi nghe tín hiệu 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 7: Tấn công và phản công trực diện bằng các đòn chân khi nghe tín hiệu 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 8: Đổi luyện căn bản theo từng đôi có timing/không có timing 30 giây (3 lần

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

x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 9: Di chuyển thực hiện hai bước tay trước + sau 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 10: Di chuyển thực hiện đòn đổi bước tay trước + tay sau 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Di chuyển thực hiện đòn đá + đòn hai bước 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Thực hiện vào hai bước tay trước và tay sau khi bị kéo đai 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 13: Hai chân buộc dây cao su vào đòn 02 bước tay trước + tay sau 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 14: Đấm đích 4 hướng chữ thập 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Đấm tay sau 3 đích hình dẻ quạt 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Bài tập Auchu (tấn công cùng lúc) 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 17: Di chuyển Ziczac tấn công, phản công các khoảng cách 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 18: Di chuyển tấn công dọc 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 19: Tấn công tự do dọc thảm 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 20: Tấn công đỡ dọc thảm 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 21: Bài tập Jiyu Ippon Sanbon kai: đấu ghi 3 điểm 2 phút (2 lần, nghỉ giữa là 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 22: Bài tập Jiyu Ippon Kumite: đấu ghi 1 điểm 2 phút (2 lần, nghỉ giữa là 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 23: Bài tập Sanbon Kumite: thi đấu thực sự (6 điểm) 2 phút (2 lần, nghỉ giữa là 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

### **2.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karate trường ĐHK-TTCN**

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karate trường ĐHK-TTCN, nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn 30 HLV, giáo viên trực tiếp làm công tác giảng dạy, huấn luyện sinh viên, VĐV Karate. Kết quả lựa chọn được được 06 test đánh giá hiệu quả SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karate trường ĐHK-TTCN gồm:

1. Chạy 30m (s)
2. Nằm sấp chống đẩy 15s (sl)
3. Nhảy dây 30s (sl)
4. Đấm tay sau vào lăm pơ 15s (lần)

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

5. Đá vòng cầu (mawashi geri) 15s vào bao đá (sl)
6. Di chuyển ra đòn tay sau + đá vòng cầu trong 15s (sl)

### **2.3. Ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karate trường ĐHK-TKCN**

#### **2.3.1. 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 35 – 30 phút/ giáo án.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam VĐV câu lạc bộ Karate và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 10 VĐV tập luyện theo 23 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 10 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-TKCN.

#### **2.3.2. Ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karate trường ĐHK-TKCN**

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

Trước thực nghiệm, tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn để đánh giá so sánh mức độ giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Chạy 30m (s)	4.90±0.250	4.85±0.245	0.22	>0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 15s (sl)	17.5±1.73	17.8±1.50	0.53	>0.05
3	Nhảy dây 30s (sl)	82.2±6.19	83.1±6.23	0.81	>0.05
4	Đấm tay sau vào lăm pơ 15s (lần)	26.3±2.62	25.8±2.18	0.75	>0.05
5	Đá vòng cầu (mawashi geri) 15s vào bao đá (sl)	17.4±1.65	17.8±1.39	0.73	>0.05
6	Di chuyển ra đòn tay sau+đá vòng cầu trong 15s (sl)	14.6±1.25	14.8±1.32	0.39	>0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ . Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ SMTĐ của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

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

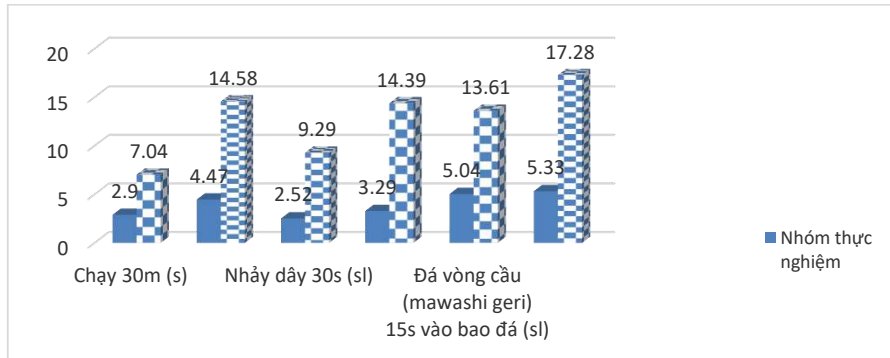
Sau 04 tháng thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ SMTĐ của 2 nhóm bằng các test và các test đã chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Chạy 30m (s)	4.76±0.240	4.42±0.241	1.55	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 15s (sl)	18.3±1.72	20.6±1.64	3.97	<0.05
3	Nhảy dây 30s (sl)	84.3±6.23	91.2±7.1	5.98	<0.05
4	Đấm tay sau vào lăm pơ 15s (lần)	27.2±2.5	29.8±2.4	3.71	<0.05
5	Đá vòng cầu (mawashi geri) 15s vào bao đá (sl)	18.3±1.52	20.4±1.8	3.64	<0.05
6	Di chuyển ra đòn tay sau+đá vòng cầu trong 15s (sl)	15.4±1.35	17.6±1.55	4.09	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Sau thực nghiệm các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ SMTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã khác biệt rõ với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả rõ trong phát triển SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karate 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 SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 23 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao hiệu quả SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karate 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. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh.

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

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

3. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Đương Bắc (2001), *Giáo trình Karate*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Đặng Thị Hồng Nhung (2007), *Nghiên cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Karate lứa tuổi 16 – 18 Thành Phố Tuyên Quang*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Đại học TDTT I.

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.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở tại trường ĐHKT – KTCN: “*Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karate trường ĐHKT-KTCN*”. Năm 2021.

# THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ KARATEDO TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

## THE CURRENT STATUS OF SPEED-STRENGTH LEVEL OF MALE STUDENTS IN THE KARATEDO CLUB OF THE UNIVERSITY OF ECONOMICS – TECHNOLOGY FOR INDUSTRIES

TS. Phạm Quang Đức

Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

**Tóm tắt:** Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp, đồng thời xây dựng được bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm, bảng điểm tổng hợp, đồng thời nghiên cứu tiến hành đánh thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu làm cơ sở đánh thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp.

**Từ khóa:** Thực trạng; sức mạnh tốc độ; nam sinh viên; Karatedo; Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

**Abstract:** The research process selected six tests to assess the speed-strength level of male students in the Karatedo Club of the University of Economics – Technology for Industries. At the same time, a classification standard table, a scoring table, and a comprehensive score table were developed. The study also evaluated the current status of speed-strength level among the research subjects, serving as a basis for assessing the speed-strength level of male students in the Karatedo Club of the University of Economics – Technology for Industries.

**Keywords:** Current status; speed strength; male students; Karatedo; University of Economics - Technology Industries.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Karatedo hiện đại càng đòi hỏi vận động viên (VĐV) phải có thể lực thật tốt, dẻo dai, có như vậy mới đáp ứng được yêu cầu của tập luyện và thi đấu. Hơn nữa, có thể lực tốt, VĐV sẽ làm chủ được tinh thần trong những giây phút căng thẳng, đảm bảo hiệu suất thi đấu từ đầu đến cuối trận đấu. Vì vậy, thể lực là một phần không thể tách rời đối với VĐV Karatedo. Không có thể lực tốt thì VĐV không thể thực hiện tốt được các kỹ thuật và không ứng dụng được các bài tập chiến thuật vào trong thi đấu.

Câu lạc bộ Karatedo trường trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp (ĐHKT – KTCN), thời gian gần đây đã đạt được những thành tích đáng kể trong thi đấu ở các giải trong các Trường đại học khu vực Hà Nội và các trận thi đấu giao hữu. Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh mà các nam SV đã đạt được như kỹ, chiến thuật... còn nhiều nhược điểm cần phải khắc phục đó là: Trình độ thể lực, đặc biệt là sức mạnh tốc độ (SMTĐ) còn rất hạn chế. Điều này được bộc lộ qua khả năng thi đấu của sinh viên còn kém, đặc biệt vào những thời điểm cần phát huy nỗ lực tối đa trong trận đấu. Do đó, việc

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

đánh giá thực trạng SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐHKT - KTCN sẽ giúp cho công tác huấn luyện sinh viên đạt được thành tốt hơn tập luyện cũng như thi đấu.

Hiện nay đã có một số công trình nghiên cứu về karatedo như sau: Tác giả Trần Tuấn Hiếu (2023); Cao Hoàng Anh (2000); Nguyễn Dương Bắc (2000); Đặng Thị Hồng Nhung (2007); Đỗ Tuấn Cường (2009); Mai Thị Bích Ngọc (2011)... Nhưng chưa có công trình nào nghiên cứu về bài tập SMTĐ cho sinh viên CLB Karatedo trường ĐHKT-KTCN...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐHKT - KTCN, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Thực trạng trình độ SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐHKT-KTCN.

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

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐHKT-KTCN**

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 12 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐHKT-KTCN và tiến hành phỏng vấn 30 HLV, chuyên gia, trọng tài... môn Karatedo. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo Trường ĐHKT-KTCN (n=30)**

<b>TT</b>	<b>Các test đánh giá</b>	<b>Tán thành (số người)</b>	<b>Tỷ lệ %</b>
<b>Nhóm 1. Các test thể lực</b>			
<b>1</b>	<b>Chạy 30m (s)</b>	<b>26</b>	<b>86.6</b>
<b>2</b>	<b>Nằm sấp chống đẩy 15s (sl)</b>	<b>23</b>	<b>76.6</b>
<b>3</b>	<b>Nhảy dây 30s (sl)</b>	<b>25</b>	<b>83.3</b>
<b>4</b>	<b>Gánh tạ 20kg nhảy cắt kéo 10s (sl)</b>	<b>18</b>	<b>60.0</b>
<b>5</b>	<b>Bật xa tại chỗ (cm)</b>	<b>20</b>	<b>66.6</b>
<b>6</b>	<b>Gánh tạ 20kg chạy đạp sau 20m (s)</b>	<b>19</b>	<b>63.3</b>
<b>Nhóm 2. Các test kỹ thuật</b>			
<b>7</b>	<b>Đấm tay trước vào lăm pơ 15s ( lần)</b>	<b>18</b>	<b>60.0</b>
<b>8</b>	<b>Đấm tay sau vào lăm pơ 15s ( lần)</b>	<b>23</b>	<b>76.6</b>
<b>9</b>	<b>Đá vòng cầu (mawashi geri) 15s vào bao đá (sl)</b>	<b>26</b>	<b>86.6</b>
<b>10</b>	<b>Di chuyển ra đòn tay sau+đá vòng cầu trong 15s (sl)</b>	<b>25</b>	<b>83.3</b>
<b>11</b>	<b>Di chuyển ziczăc tay trước+tay sau vào 20 mục tiêu (s)</b>	<b>20</b>	<b>66.6</b>
<b>12</b>	<b>Đấm hai tay tốc độ vào đích cố định 10s (sl)</b>	<b>19</b>	<b>63.3</b>

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

Qua bảng 1, đề tài lựa chọn được 06 test ứng dụng trong đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN (đa số ý kiến lựa chọn các test có số điểm đạt 70% tổng điểm trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, đề tài sẽ sử dụng 06 test trên để kiểm tra, đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN. Các test gồm:

1. Chạy 30m (s)
2. Nằm sấp chống đẩy 15s (sl)
3. Nhảy dây 30s (sl)
4. Đấm tay sau vào lăm pơ 15s (lần)
5. Đá vòng cầu (mawashi geri) 15s vào bao đá (sl)
6. Di chuyển ra đòn tay sau + đá vòng cầu trong 15s (sl)

### **2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN.**

Để phân loại trình độ SMTĐ độ đề tài sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra đối tượng kiểm tra gồm: (20 nam sinh viên)

Để xác định test theo từng test trình độ SMTĐ độ của vận động viên nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 2 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 2: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN, thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và Chúng tôi sử dụng quy tắc 2δ tiến hành để 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, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức  $C = 5 + 2Z$ , riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức  $C = 5 - 2Z$ .

**Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN**

TT	Nội dung kiểm tra	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Đánh cầu cao xa (m)	>5.4	5.39-5.15	5.14-4.65	4.64-4.4	<4.39
2	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	<14.04	14.05-15.77	15.78-19.23	19.24-20.96	>20.97
3	Ném quả Karatedo xa (m)	<69.82	69.83-76.01	76.02-88.39	88.4-94.58	>94.59
4	Di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)	<21.08	21.09-23.7	23.71-28.94	28.95-31.56	>31.57
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	<14.1	14.11-15.75	15.76-19.05	19.06-20.7	>20.71

**Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên của nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN**

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Đánh cầu cao xa (m)	5.40	5.28	5.15	5.03	4.90	4.78	4.65	4.53	4.40	4.28
2	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
3	Ném quả Karatedo xa (m)	70	73	76	79	82	85	88	91	95	98
4	Di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

### 2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN

Từ kết quả qua các bước nghiên cứu trên, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp trình độ SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN**

Phân loại	Mức điểm
Tốt	$\geq 54$
Khá	42 – 53
Trung bình	30 – 41
Yếu	24 – 29
Kém	$\geq 23$

Bảng điểm tổng hợp cho phép đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các giảng viên, HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện của nam SV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

### 2.4. Thực trạng trình độ SMTĐ của nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN

Đánh giá thực trạng trình độ SMTĐ của nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Thực trạng trình độ SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN (n=20)**

TT	Xếp loại	Kết quả	
		n	%
1	Giỏi	2	10.00
2	Khá	5	25.00
3	Trung bình	8	40.00
4	Yếu	5	25.00
5	Kém	0	0.00

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra trình độ SMTĐ của nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN, ở loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 10.00% ; Ở loại khá tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 25.00% ; Ở loại trung bình tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 40.00% ; Ở loại yếu tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 25.00% ; không có sinh viên đạt loại kém.

## 3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN.

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

- Qua kiểm tra, đánh giá thực trạng trình độ SMTĐ của nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN cho thấy: Ở loại khá tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 25.00%; Ở loại trung bình tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 40.00%; Ở loại yếu tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 25.00; không có sinh viên đạt loại kém.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.

2. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Đương Bắc (2001), *Giáo trình Karatedo*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Đặng Thị Hồng Nhung (2007), *Nghiên cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Karatedo lứa tuổi 16 – 18 Thành Phố Tuyên Quang*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Đại học TDTT I.

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

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở tại trường ĐHKT – KTCN: “*Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ Karatedo trường ĐH KT-KTCN*”. Năm 2021.

# MÔ HÌNH CẤU TRÚC VỀ NHẬN THỨC LỢI ÍCH VÀ RÀO CẢN VIỆC THAM GIA HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT TÍCH CỰC CỦA NỮ SINH VIÊN VIỆT NAM

## A STRUCTURAL MODEL OF PERCEIVED BENEFITS AND BARRIERS TO ACTIVE PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION AMONG VIETNAMESE FEMALE STUDENTS

TS. Lê Xuân Điệp, ThS. Vũ Mạnh Trường  
Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

**Tóm tắt:** Mức độ hoạt động thể chất ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe thể chất, tinh thần và hiệu suất học tập của con người. Có nhiều báo cáo cho thấy lượng hoạt động thể chất của nữ sinh viên ở Việt Nam thực tế ở mức thấp. Bài báo sử dụng ý thuyết Niềm tin sức khỏe (HBM) để đánh giá và xây dựng cấu trúc mô hình nhận thức về lợi ích, rào cản và hành vi tham gia hoạt động thể chất của nữ sinh viên Việt Nam. Kết quả cho thấy lợi ích về thể chất, tinh thần và xã hội thúc đẩy hành vi tham gia và duy trì hoạt động thể chất, trong khi rào cản về thời gian, chi phí và cơ sở vật chất lại kìm hãm nó. Mức hoạt động thể chất của nữ sinh viên là kết quả của sự tương tác qua lại giữa nhận thức lợi ích và rào cản. Nó cũng bị ảnh hưởng bởi các yếu tố trung gian (tự hiệu quả, tự quyết) và điều tiết (sự hỗ trợ, thói quen, lối sống cá nhân).

**Từ khóa:** Hoạt động thể chất; nữ sinh viên; lợi ích; rào cản.

**Abstract:** The level of physical activity directly affects human physical health, mental well-being, and academic performance. Numerous reports have indicated that the amount of physical activity among female university students in Vietnam is relatively low. This study employs the Health Belief Model to assess and construct a structural model of perceptions regarding the benefits, barriers, and behaviors related to physical activity participation among Vietnamese female students. The findings reveal that physical, mental, and social benefits motivate engagement and maintenance of physical activity, whereas barriers such as limited time, cost, and inadequate facilities hinder participation. The level of physical activity among female students results from the interaction between perceived benefits and barriers, and it is also influenced by mediating factors (self-efficacy and self-determination) and moderating factors (support, habits, and personal lifestyle).

**Keywords:** Physical activity; female students; benefits; barriers.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thể chất (HĐTC) là yếu tố quan trọng, có tính quyết định tới chất lượng sức khỏe cộng đồng, HĐTC cao thường xuyên giúp phòng ngừa bệnh tật, cải thiện thể chất, tinh thần của con người. Đối với nữ sinh viên (SV), có nghiên cứu chứng minh việc HĐTC thường xuyên có hiệu quả tăng cường thể chất, chất lượng sống và ổn định tâm lý, giảm căng thẳng, tăng hiệu suất học tập trong môi trường áp lực học tập cao như ở chương trình học đại học.

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

Tuy nhiên, thực tế các báo cáo cho thấy, tỷ lệ tham gia HĐTC chưa đạt mức khuyến nghị rất cao ở trên toàn thế giới, cụ thể có tới 31% người trưởng thành và 80% thanh niên chưa đạt chuẩn khuyến nghị về lượng HĐTC đảm bảo các lợi ích sức khỏe, tâm lý tối ưu. Tại Việt Nam, có báo cáo ghi nhận vấn đề trên ở nữ SV Việt Nam, theo đó kết quả cho thấy nữ SV nhận thức được lợi ích của việc tham gia các HĐTC thường xuyên đối với sức khỏe của bản thân, tuy nhiên họ lại ít hoặc không tham gia các HĐTC dưới mọi hình thức. Một báo cáo khác cũng cho thấy, động lực tham gia HĐTC của SV có tính tương quan thuận mạnh với các yếu tố tâm lý, xã hội, trong đó nữ SV bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố và rào cản tham gia HĐTC hơn so với nam SV. Mức độ tham gia HĐTC của SV Việt Nam bị ảnh hưởng từ đặc điểm môi trường, nguồn lực, bối cảnh giáo dục (bao gồm cả tư tưởng) và các chương trình HĐTC cộng đồng.

Để hiểu các mối quan hệ của việc tham gia HĐTC của nữ SV với các yếu tố nhận thức lợi ích và rào cản (LI&RC), nghiên cứu này tiến hành xây dựng mô hình cấu trúc cơ bản của các mối quan hệ này từ góc tiếp cận với lý thuyết Niềm tin sức khỏe (HBM). Lý thuyết HBM cho phép đánh giá các mối quan hệ và ảnh hưởng từ các yếu tố có liên quan đến sự thay đổi hành vi của con người, HBM là cơ sở quan trọng trong việc dự báo sự tham gia của con người đối với các hành vi sức khỏe tương lai. Do đó, các tiếp cận này cho phép xác định rõ ràng hơn các yếu tố nhận thức về LI&RC thực tế của nữ SV, cũng hiểu được mức độ tác động qua lại giữa các yếu tố ảnh hưởng. Kết quả của nghiên cứu có ý nghĩa thực tiễn trong việc xem xét theo hướng hoàn thiện, tăng cường hiệu quả các chương trình GDTC, thể thao trường học cũng như các kế hoạch chăm sóc sức khỏe xã hội (liên quan đến các phong trào tập luyện thể chất, TDTT cộng đồng).

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp chính của nghiên cứu là tổng hợp và phân tích tài liệu có liên quan. Nguồn tài liệu gồm các báo cáo trong và ngoài nước về HBM, LI&RC tham gia HĐTC của nữ SV. Tài liệu tham khảo chủ yếu được tìm kiếm từ các nguồn mở (điện tử online -Open Access) như Sports Science, Pubmed, Google Scholar, Vjil.info... để đảm bảo tính tương đồng, nghiên cứu chú trọng các báo cáo trong nước và các báo cáo có tính tương đồng cao với đặc điểm của nữ SV Việt Nam, giới hạn tìm kiếm mở rộng về thời gian và chủng loại báo cáo.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Cơ sở lý thuyết: Mô hình niềm tin sức khỏe (HBM)**

Mô hình của Mô hình niềm tin sức khỏe (HBM) là một trong những khung lý thuyết được sử dụng phổ biến nhất để dự đoán hành vi sức khỏe trong các nghiên cứu về HĐTC. Về bản chất, HBM xác định các hành vi của một cá nhân bị ảnh hưởng bởi những nhận thức chủ quan của họ. Như vậy, một cá nhân sẽ có xu hướng lựa chọn để tham gia vào các hành vi sức khỏe (như HĐTC) nếu họ nhận thấy yếu tố rào cản là thấp (hoặc có thể vượt qua) và nhận thấy yếu tố lợi ích là cao (thiết thực). HBM có liên quan trực tiếp đến nhận thức về nguy cơ sức khỏe tổng thể (bệnh lý, suy giảm sức khỏe, biến đổi tâm lý và cả nguy cơ bị các loại thương tổn như chấn thương), nhận thức về mức độ nghiêm trọng của các vấn đề sức khỏe và tự hiệu quả bản thân.

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

Nhận thức rào cản là chỉ số dự báo mạnh về việc tham gia các hành vi HĐTC tích cực tương lai nhưng việc đánh giá nó tương đối phức tạp. Vì vậy, việc xem xét rào cản nên được tính tới và bắt đầu từ các yếu tố riêng lẻ vì nó có thể biểu thị rõ ràng hơn mối quan hệ giữa lợi ích với rào cản của việc tham gia HĐTC của từng nhóm, cá nhân.

### **2.2. Nhận thức lợi ích và rào cản việc tham gia hoạt động thể chất của nữ sinh viên**

Các báo cáo thu thập được đã cho thấy được các yếu tố đa dạng của LI&RC mà SV liên quan đến HĐTC. Về lợi ích, nhận thức lợi ích tỷ lệ thuận với lượng HĐTC của SV; nhận thức chủ yếu về lợi ích thường gặp là về lợi ích tâm lý (cải thiện tâm trạng, giảm áp lực, căng thẳng, stress), hiệu suất tập luyện (tăng các tổ chất thể lực), chất lượng cuộc sống và giao lưu xã hội. Cũng có báo cáo về hiệu quả phòng ngừa bệnh tật, tuy nhiên kết quả còn cần xem xét giữa nhóm nữ SV có lượng HĐTC cao và thấp. Điều này cho thấy những vấn đề nhận thức liên quan đến yếu tố dự đoán về tương lai thiếu tính tin cậy hơn so với các yếu tố nhận thức hiện tại (lợi ích thực tế tức thời) như lợi ích cải thiện tính thẩm mỹ cơ thể, giải trí và giao lưu-quan hệ xã hội...; Về rào cản, SV có lối sống tích cực, năng động thường nhận thức ít rào cản hơn so với SV ít vận động. Những rào cản thường thấy nhất được ghi nhận là thiếu thời gian do lịch học dày đặc, thiếu kiên trì (do mệt mỏi vì vận động ảnh hưởng đến ý định tập luyện), môi trường tập luyện hạn chế (thiếu sân bãi, dụng cụ, thiết bị tập luyện phù hợp), thiếu sự ủng hộ từ gia đình/bạn bè... Một số yếu tố rào cản khác được ghi nhận đối với SV Việt Nam như “thiếu hứng thú, động lực” và “chi phí tập luyện cao”.

### **2.3. Ảnh hưởng của lợi ích nhận thức đến hành vi hoạt động thể chất**

1) Lợi ích về sức khỏe thể chất: Ở Việt Nam, nhận thức lợi ích về sức khỏe thể chất cho thấy lợi ích thể chất (như quản lý cân nặng, phát triển tổ chất thể lực...) là động lực mạnh nhất được ghi nhận ở nữ SV. Trong lý thuyết HBM, nó thuộc nhóm “lợi ích mong đợi” trực tiếp với hành vi. Xét từ lý thuyết Hành vi có kế hoạch (Theory of Planned Behavior - TPB), nó có tác dụng tăng cường thái độ cá nhân đối với HĐTC làm tăng ý định tham gia. Với nữ SV, mục đích “quản lý cân nặng hoặc duy trì vóc dáng” và “cảm nhận cơ thể khỏe hơn sau buổi tập” là yếu tố mong đợi có tác dụng củng cố thói quen sống tích cực.

2) Lợi ích về sức khỏe tinh thần: Nhận thức lợi ích như giảm căng thẳng, ngủ tốt hơn, cảm xúc tích cực sau khi tập là lợi ích được xác nhận nhiều nhất (bằng từ báo cáo); nữ SV cũng được ghi nhận có phản hồi gần với thực tế hơn so với nam SV ở các yếu tố lợi ích này. Nhận thức về lợi ích càng cao thì việc chuyển nó thành động lực nội tại càng thuận lợi.

3) Lợi ích về các mối quan hệ, tương tác xã hội: Về tâm lý, nữ SV thường ưu tiên lựa chọn các loại hình HĐTC có tính tương tác cao (CLB, lớp, nhóm). Lợi ích về các mối quan hệ, tương tác xã hội có thể làm tăng chuẩn mực chủ quan (thuộc TPB) và tạo động lực cá nhân nội tại để duy trì hành vi HĐTC. Đây cũng là điểm kết nối hiệu quả giữa giá trị lợi ích nhận được (giao lưu, vui) và giảm các yếu tố rào cản (hiệu ứng tâm lý đám đông).

4) Dẫn hình thành thói quen dài hạn: Thời kỳ học đại học là cơ hội để SV tiếp cận với lối sống mới, tự do, phát triển sở thích cá nhân... liên quan trực tiếp đến việc hình thành các thói quen tích cực về HĐTC. Hơn nữa, nữ SV được ghi nhận có tính ưu tiên

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

vào các lợi ích sức khỏe cao hơn so với nam SV, điều này có thể là do đặc điểm nhận thức giới tính đối với yếu tố sức khỏe.

### 2.4. Tác động của rào cản nhận thức và cơ chế ức chế hành vi

Để làm rõ vai trò của các yếu tố rào cản là giảm sự tham gia của nữ SV đối với các HĐTC tích cực, nghiên cứu tiến hành hệ thống hóa bốn nhóm rào cản nhận thức điển hình, các cơ chế tác động và biện pháp khắc phục tương ứng. Cụ thể như sau:

**Bảng 1. Rào cản nhận thức, cơ chế ức chế hành vi và biện pháp khắc phục**

Nhóm rào cản	Biểu hiện điển hình	Cơ chế ức chế hành vi	Biện pháp khắc phục gợi ý
Thời gian (khách quan + chủ quan)	“Thiếu thời gian” được báo cáo nhiều nhất; tính ưu tiên và kế hoạch đóng vai trò quan trọng	Tải nhận thức cao khi ra quyết định có/không tập luyện (hàng ngày)	Lịch tập cố định phù hợp với đặc thù SV, lịch học; giảm chi phí tập luyện; môi trường tập luyện thuận lợi
Cơ sở vật chất và chi phí	Thiếu sân bãi, dụng cụ tập luyện, chi phí tập luyện cao	Khi chi phí dành cho HĐTC càng cao tỷ lệ thuận với lựa chọn bỏ HĐTC	Tạo thói quen HĐTC tích cực dựa trên các điều kiện thuận lợi về môi trường HĐTC tốt hơn
Tâm lý, xã hội	Ngại đám đông, tự ti hình thể, sợ bị đánh giá, thiếu bạn tập	Tự hiệu quả thấp sẽ là tăng rào cản tâm lý; thiếu hỗ trợ xã hội dẫn tới tăng áp lực	Tạo nhóm cùng trình độ tập luyện, người hướng dẫn cùng giới
Môi trường	Thời tiết không thuận lợi, thời khoa biểu học căng thẳng, thiếu hình thức tập luyện phù hợp	Tăng áp lực lựa chọn làm tăng tỷ lệ bỏ tập luyện	Ổn định kế hoạch HĐTC hàng ngày

Kết quả tổng hợp theo bảng 1 thu được như sau:

1) Rào cản về thời gian (khách quan + chủ quan): Là yếu tố rào cản thường thấy nhất về lý do không tham gia các HĐTC. Tuy nhiên, về bản chất tâm lý, lý do “thiếu thời gian” không hoàn toàn là yếu tố khách quan. Vì với cùng một khối lượng học tập, những cá nhân có kế hoạch tập luyện cố định và ý thức tuân thủ kế hoạch tốt hơn, mục tiêu rõ ràng hơn sẽ ít bị ảnh hưởng hơn, tức là số buổi bỏ tập do thiếu thời gian có thể được chuyển đổi để thay thế bằng các quãng thời gian khác hợp lý hơn;

2) Rào cản về cơ sở vật chất và chi phí tập luyện: Vấn đề thiếu và sự không hợp lý của sân bãi, cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ, cùng với chi phí tập luyện cao làm giảm ý định tham gia tập luyện. Theo nhận thức về hành vi liên quan đến yếu tố kinh tế, khi chi phí sử dụng lợi ích hoặc dịch vụ vượt qua khả năng cân bằng, con người sẽ hướng đến việc bỏ qua nó để lựa chọn các hướng an toàn hơn;

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

3) Rào cản về yếu tố tâm lý, xã hội: Các yếu tố trong nhóm này không thể nắm bắt rõ ràng nhưng có tác động rất mạnh, đặc biệt là nữ SV vốn có tính nhạy cảm với quan điểm xã hội xung quanh (như nhận thức về tính thẩm mỹ hình thể);

4) Rào cản về yếu tố môi trường, kế hoạch cá nhân: Những yếu tố khách quan như thời tiết (nóng, ẩm, mưa, lạnh) hoặc các kế hoạch học chuyên môn (lich học lệch ca hoặc dày đặc) đều có ảnh hưởng đến việc tham gia HĐTC thường xuyên. Thêm vào đó, các kế hoạch tổ chức HĐTC cộng đồng thiếu linh hoạt về thời gian (phù hợp với SV) là một trong các yếu tố rào cản đáng kể làm tăng tỷ lệ ra quyết định bỏ tập luyện;

5) Tính tương tác qua lại và ảnh hưởng kiểu cộng dồn của các yếu tố rào cản: Các yếu tố rào cản đơn lẻ có tính tác động riêng, tuy nhiên khi xuất hiện cùng thời điểm với nhau, chúng thường có tính tương tác, cộng dồn và tăng áp lực ra quyết định, trong trường hợp này, tâm lý chung sẽ ra quyết định theo hướng tiêu cực - bỏ tập.

### 2.5. Mối quan hệ giữa lợi ích và rào cản việc tham gia hoạt động thể chất tích cực

Về cơ bản có bốn kiểu nhận thức chính về quan hệ giữa các yếu tố LI&RC gồm:

1) Nhận thức lợi ích cao với yếu tố rào cản thấp: Là kiểu SV có mức tham gia HĐTC thường xuyên ( $\approx 30\%$ );

2) Nhận thức lợi ích cao nhưng yếu tố rào cản cao: Là kiểu SV có động lực nhưng bị các hạn chế trong việc tham gia HĐTC thường xuyên do nhiều lý do ( $\approx 40\%$ );

3) Nhận thức lợi ích thấp nhưng yếu tố rào cản cao: Là kiểu SV ít tham gia HĐTC thường xuyên, tỷ lệ 15-20% (chủ yếu do các nguyên nhân chủ quan);

4) Nhận thức lợi ích thấp và yếu tố rào cản cũng thấp: Là kiểu SV thụ động, chiếm 10% (dễ bị ảnh hưởng bởi mọi nguyên nhân).

Các kiểu quan hệ được mô tả cụ thể qua bảng sau:

**Bảng 2. Các kiểu quan hệ lợi ích, rào cản cơ bản và đặc điểm hành vi hoạt động thể chất của nữ sinh viên**

Loại	Đặc điểm hành vi	Khuyến nghị can thiệp
Lợi ích cao - rào cản thấp	Duy trì $\geq 3$ buổi/tuần (tính ổn định cao)	Tăng động lực cá nhân bằng cách đa dạng hóa các loại HĐTC; Khoa học, hợp lý việc sắp xếp các kế hoạch cá nhân
Lợi ích cao - rào cản cao (thường thấy nhất)	Biết tốt nhưng khó làm (tính ổn định thấp)	Giảm các yếu tố rào cản khách quan (linh hoạt thời gian, địa điểm, chi phí); điều chỉnh các chương trình HĐTC, chú trọng yếu tố giới tính, đặt các mục tiêu ngắn và dài hạn hợp lý
Lợi ích thấp - rào cản cao	Thụ động (ít tham gia)	Tăng cường tuyên truyền và trải nghiệm lợi ích HĐTC thực tế
Lợi ích thấp - rào cản thấp	Không phản đối nhưng cũng “không thấy cần” (ít hoặc không tham gia)	Có xu hướng cao lựa chọn các lợi ích trước mắt (ngủ ngon, giảm mệt, xả stress tức thời...); tuyên truyền tăng cường nhận thức, tạo ra khuôn mẫu hành vi của tập thể

Kết quả tổng hợp theo bảng 2 thu được: Loại 1 (lợi ích cao - rào cản thấp) dễ thay đổi nhất (có thể dùng làm đối tượng của các nghiên cứu tương lai). Nguyên nhân được

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

được xác định do nhận thức lợi ích cao là đã có trước, trong trường hợp này chỉ cần thay đổi nhận thức về rào cản. Theo quan điểm này, việc nghiên cứu can thiệp chỉ cần tập trung đánh giá sự thay đổi của các yếu tố rào cản phù hợp.

### 2.6. Tiếp cận giá trị lợi ích và rào cản trong nhận thức hoạt động thể chất của nữ sinh viên Việt Nam từ thực trạng thực tế

**Bảng 3. Lợi ích và rào cản trong nhận thức về hoạt động thể chất của nữ sinh viên Việt Nam**

Yếu tố	%	Ý nghĩa	Kết quả ([nguồn])
Lợi ích sức khỏe	78	Động lực cá nhân (giảm stress, duy trì vóc dáng, tăng thể lực, tinh thần...) thúc đẩy nhận thức lợi ích	Chưa đủ duy trì lâu dài nếu không xử lý rào cản
Rào cản thời gian	72	Tương đương nhận thức lợi ích sức khỏe	Do áp lực học tập, công việc; biện pháp tổ chức (thời khóa biểu linh hoạt, lớp GDTC 30-45 phút, tích hợp vận động)
Lợi ích xã hội	65	Lợi ích tinh thần và tăng tương tác, giao lưu xã hội	Dễ tăng cường bằng các kế hoạch HĐTC nhóm, tập thể phù hợp (như CLB, giải thể thao)
Rào cản cơ sở vật chất	61	Hạn chế sân bãi, dụng cụ, thiết bị tập luyện và chi phí cao	Biện pháp là giảm chi phí, điều chỉnh thời gian, không gian tập luyện linh hoạt
Rào cản tâm lý	58	Tâm lý sợ đám đông, thiếu tự tin	Biện pháp chính là thiết kế các chương trình HĐTC phù hợp với giới tính, tăng cường các điều kiện cơ sở vật chất
Mối quan hệ giữa LI&RC		LI&RC đều cao sẽ dẫn tới hình thái ý thức kiểu “biết tốt nhưng khó thực hiện”	Tỷ lệ LI&RC tổng thể có hiệu quả dự báo hành vi tham gia HĐTC tốt hơn khi xem xét từng yếu tố

Kết quả tổng hợp theo bảng 3 thu được cho thấy: Ghi nhận những sự thay đổi đáng kể về nhận thức giữa LI&RC của nữ SV Việt Nam. Trong đó:

1) Nhận thức lợi ích về sức khỏe (78%) là yếu tố lợi ích nổi bật nhất, điều này cho thấy nữ SV đánh giá cao lợi ích HĐTC đối với sức khỏe thể chất và tinh thần, đặc biệt trong việc giảm stress và duy trì vóc dáng đối với bản thân. Đây là động lực cốt lõi giúp nhiều nữ SV tham gia tập luyện, tuy nhiên lại chưa đủ để duy trì tập luyện lâu dài nếu không xử lý các yếu tố rào cản còn tồn tại.

2) Nhận thức rào cản liên quan đến yếu tố thời gian (72%) là khó khăn chính. Rào cản thời gian được xác định liên quan đến các yếu tố như áp lực học, thi cử, công việc, sắp xếp cuộc sống... đây là yếu tố rào cản khó thay đổi đối với mỗi SV, do đó để can thiệp cải thiện tốt cần các kế hoạch hợp lý, linh hoạt với SV.

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

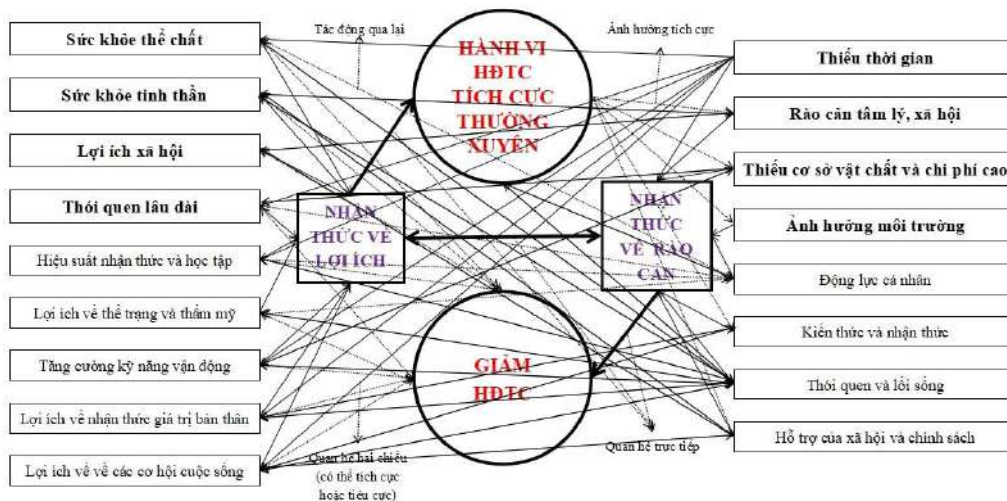
3) Nhận thức các giá trị lợi ích về xã hội (65%) phù hợp với thực tế về đặc điểm tâm lý lứa tuổi của nữ SV. Đồng thời, cũng do các đặc tính tâm lý lứa tuổi của nữ SV, vì vậy yếu tố này có tác động mạnh nhưng dễ thay đổi. Do đó, nhận thức các giá trị lợi ích về xã hội còn được sử dụng là cơ sở để xây dựng, lựa chọn các biện pháp tăng cường tương tác, giao lưu, trải nghiệm thể thao... nhằm thúc đẩy những ý định tập luyện bền vững hơn.

4) Nhận thức rào cản về cơ sở vật chất (61%) và tâm lý (58%) là hai yếu tố có tính chất song hành và phổ biến đối với SV Việt Nam, nếu xử lý tốt đều có thể tăng rõ rệt tỷ lệ nữ SV tham gia HĐTC sau từ 4-8 tuần.

5) Mối quan hệ giữa LI&RC là yếu tố quan trọng cần đánh giá trong mọi quy trình nghiên cứu.

Tóm lại, để hợp lý hóa các hoạt động nghiên cứu, đánh giá và thực tiễn can thiệp cải thiện, cần xem xét từ 2 góc tiếp cận phù hợp sau: 1- Giảm các yếu tố rào cản cứng (như lịch học tập, địa điểm và chi phí tập luyện,...); 2- Giảm các yếu tố rào cản mềm (như các kế hoạch GDTC, thể thao trường học linh hoạt, các hội nhóm, câu lạc bộ thể thao, các kế hoạch trải nghiệm tập luyện thi đấu thể thao,...) và tăng lợi ích xã hội (như trải nghiệm kỹ năng mới, giao lưu các hội nhóm,...). Ngoài ra, các kế hoạch ngắn hạn về HĐTC có mục tiêu trong 4 đến 8 tuần cũng nên được xem xét áp dụng thường xuyên vì tính hiệu quả và cơ động của nó.

### 2.7. Sơ đồ cấu trúc nhận thức lợi ích và rào cản cơ bản của nữ sinh viên Việt Nam



### Sơ đồ 1. Cấu trúc nhận thức lợi ích và rào cản ảnh hưởng đến hành vi hoạt động thể chất của nữ sinh viên Việt Nam

Sơ đồ cấu trúc trên mô tả cơ chế hình thành và duy trì các hành vi HĐTC của nữ SV Việt Nam dưới tác động đồng thời của nhận thức về LI&RC, để làm rõ cơ chế hình thành và duy trì hành vi hoạt HĐTC của nữ SV nghiên cứu hệ thống hóa các mối quan hệ bằng bảng sau:

**Bảng 4. Các mối quan hệ trong mô hình cấu trúc hành vi hoạt động thể chất của nữ sinh viên**

Nhóm yếu tố		Mối quan hệ trong mô hình	Tính tác động
<b>Lợi ích</b>	Thể chất	Nhận thức lợi ích thể chất tốt sẽ tạo ra ý định và hành vi tham gia, duy trì HĐTC tốt	Tích cực
	Tinh thần	Nhận thức lợi ích tinh thần tốt ở đối tượng có tính tự hiệu quả, tự quyết cao sẽ hình thành ý định và hành vi tham gia, duy trì HĐTC tốt	Tích cực
	Xã hội	Nhận thức lợi ích xã hội tốt sẽ là cơ sở cho nhận thức chuẩn mực đối với ý định và hành vi tham gia, duy trì HĐTC tốt	Tích cực
	Các lợi ích phụ (giải trí, thư giãn...)	Nhận thức các giá trị lợi ích phụ sẽ làm tăng động lực cá nhân từ đó hỗ trợ quá trình hình thành ý định và hành vi tham gia, duy trì HĐTC tốt	Tích cực
<b>Rào cản</b>	Thời gian, chi phí	Nhận thức rào cản thời gian/chi phí cao sẽ kìm hãm ý định và hành vi tham gia, duy trì HĐTC tốt	Tiêu cực
	Tâm lý (thiếu động lực, ngại tham gia...)	Nhận thức rào cản tâm lý cao, tính tự hiệu quả thấp cũng sẽ kìm hãm ý định và hành vi tham gia, duy trì HĐTC tốt	Tiêu cực
	Các rào cản phụ (địa điểm, điều kiện tập luyện...)	Nhận thức các yếu tố rào cản phụ càng nhiều thì các ý định và hành vi tham gia, duy trì HĐTC càng kém	Tiêu cực
<b>Yếu tố trung gian</b>	Tự hiệu quả, tự quyết	Trung gian chuyên lợi ích tinh thần, xã hội thành ý định và hành vi tham gia, duy trì HĐTC	Tăng lợi ích
<b>Yếu tố điều tiết</b>	Hỗ trợ xã hội	Giảm mức ảnh hưởng của các yếu tố rào cản tâm lý, do đó yếu tố này có ý nghĩa thực tế trong việc thay đổi ý định và hành vi tham gia, duy trì HĐTC	Điều tiết tích cực
	Thói quen, lối sống	Hình thành và duy trì hành vi HĐTC lâu dài	Củng cố

Kết quả sơ đồ 1 và bảng 4 (bảng mô tả cụ thể) cho thấy hành vi HĐTC của nữ SV là kết quả của sự tác động đồng thời giữa các yếu tố LI&RC. Nhận thức lợi ích thể chất, tinh thần, xã hội có thể là động lực điều chỉnh thái độ và ý định theo hướng thúc đẩy hành vi tập luyện. Ngược lại, các yếu tố rào cản liên quan đến thời gian, chi phí, điều kiện, môi trường tập luyện hoặc các yếu tố tâm lý lại có ảnh hưởng theo hướng làm suy giảm động lực và kìm hãm hành vi tập luyện (cả mới tập luyện và duy trì tập luyện).

Các biến trung gian có tính liên kết (tự hiệu quả và tự quyết) có ý nghĩa quan trọng trong việc tạo ra và thúc đẩy các giá trị nhận thức lợi ích tinh thần và xã hội thành ý định tham gia HĐTC theo cách rõ ràng, hiệu quả thực tế hơn. Hơn nữa, sự hỗ trợ, nguồn lực

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

tốt và thói quen, lối sống tích cực là biến đổi tiết trong việc thay đổi tác động tiêu cực của các yếu tố rào cản và tăng khả năng lựa chọn tham gia HĐTC thường xuyên hơn.

Xét về tổng thể, việc tham gia HĐTC của nữ SV là kết quả tương tác qua lại của các mối quan hệ giữa LI&RC, tuy nhiên nó cũng ảnh hưởng, ràng buộc từ các yếu tố trung gian và ảnh hưởng của các yếu tố điều tiết, điều này biểu thị sự phức tạp trong các mối quan hệ được mô tả tại sơ đồ 1 cho việc hình thành và duy trì lối sống HĐTC tích cực.

### **2.8. Thảo luận kết quả nghiên cứu**

Kết quả nghiên cứu đã góp phần xác định rõ ràng về tính phù hợp của mô hình HBM khi dùng để hiểu và giải thích các hành vi tham gia HĐTC của nữ SV, đồng thời cũng có thể dùng nó để tiến hành so sánh với các khung lý thuyết khác như TPB. Xét về bản chất của lý thuyết HBM, nhận thức LI&RC thấp sẽ là cơ sở để duy trì các hành vi sức khỏe; TPB lại chú trọng đến vai trò của thái độ cá nhân, nó quyết định khuôn mẫu và kiểm soát hành vi theo nhận thức và quan điểm của của mỗi cá nhân. Xem xét từ các kết quả nghiên cứu tìm được hiện tại cho thấy nữ SV có xu hướng nhạy cảm hơn với lợi ích liên quan đến các giá trị tinh thần và xã hội, dễ bị chi phối bởi rào cản về thời gian (thiếu thời gian do học tập căng thẳng) và chi phí chi dùng cho các hành vi HĐTC thường xuyên. Điều này khác so với nam SV, khi nam SV có thiên hướng chú trọng lợi ích thu được (về thể chất hoặc cả kỹ năng, giá trị tôn trọng...) nhưng rào cản chính lại là các vấn đề về yếu tố tâm lý, xã hội. Trong trường hợp này, các yếu tố về bối cảnh HĐTC ở cấp đại học và khác biệt giới tính nên được xác định như một dạng biến phụ hoặc biến điều tiết nhằm hiểu và giải thích các hành vi HĐTC theo các lý thuyết HBM và TPB.

Kết quả của nghiên cứu này cũng tổng hợp các mối quan hệ của LI&RC thành bốn loại: 1) Lợi ích cao nhưng rào cản thấp; 2) Lợi ích cao và rào cản cũng cao; 3) Lợi ích thấp nhưng rào cản cao; 4) Lợi ích thấp và rào cản cũng thấp. Cách tiếp cận từ kiểu phân loại mối quan hệ này có thể giúp việc nhận diện trở nên rõ ràng hơn đối với các kiểu hành vi HĐTC điển hình ở nữ SV. Việc nhận thức rõ hơn các mối quan hệ theo từng mức cũng có lợi ích trong việc xem xét hoặc đề xuất các thay đổi, kế hoạch can thiệp phù hợp cho từng nhóm cho các hạn chế (nếu có; ví dụ: Loại lợi ích thấp và rào cản cũng thấp cần xem xét các can thiệp tăng cường thông qua các kế hoạch tuyên truyền lợi ích nhằm nâng cao nhận thức và trải nghiệm thể thao tích cực để tạo hứng thú, sự quan tâm và động lực. Điều này là có ý nghĩa khi ứng dụng các mô hình lý thuyết vào thực tế ở mỗi môi trường, điều kiện HĐTC khác nhau.

Xét từ góc độ ứng dụng các mô hình lý thuyết vào thực tế môi trường HĐTC cấp đại học, nghiên cứu xác định quan điểm cho rằng, trong chương trình GDTC hiện hành, cần xem xét tính linh hoạt trong kế hoạch giảng dạy để giảm các đánh giá cá nhân về rào cản liên quan đến thời gian. Tuy nhiên, nếu áp dụng cho các giờ chính quy sẽ thay đổi các kế hoạch đào tạo chuyên môn, do đó việc áp dụng nên hướng nhiều hơn về các kế hoạch ngoại khóa linh hoạt, từ dạng câu lạc bộ tự quản đến các mô hình nhóm HĐTC (SV tham gia và tự quản lý với nhau). Các dạng ngoại khóa linh hoạt này cũng có tác dụng đối với một số trường hợp có nhận thức rào cản tâm lý cao (như tự ti, sợ đám đông, kỹ năng vận động kém). Ngoài ra, việc quan tâm đến các chương trình HĐTC có tính phù hợp với đối tượng về chi

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

phí cũng nên được xem xét là yếu tố đột phát cho việc phát triển nhận thức và sự tham gia của nữ SV với các HĐTC thường xuyên.

### **3. KẾT LUẬN**

Kết quả nghiên cứu xác định việc tham gia HĐTC của nữ SV Việt Nam là tổng hòa các tác động đồng thời giữa các yếu tố nhận thức LI&RC. Trong đó, lợi ích về sức khỏe thể chất, tinh thần và lợi ích xã hội là những động lực quyết định và thúc đẩy hành vi tham gia HĐTC tích cực hơn. Ngược lại, các rào cản về thời gian, chi phí, cơ sở vật chất, môi trường học tập và yếu tố tâm lý kìm hãm ý định tham gia hoặc duy trì việc HĐTC tích cực thường xuyên. Các biến trung gian và yếu tố điều tiết có vai trò quan trọng trong việc chuyển nhận thức lợi ích thành động lực đồng thời giảm ảnh hưởng của các yếu tố rào cản. Sơ đồ do nghiên cứu xây dựng phản ánh được sự hình thành và các mối quan hệ liên quan đến việc tham gia và duy trì HĐTC của nữ SV. Sơ đồ này cũng có thể dùng làm căn cứ đánh giá và đề xuất các biện pháp can thiệp nhằm tăng mức HĐTC cho nữ SV nói riêng, các đối tượng tương đương khác nói chung. Các biện pháp tối ưu được gợi ý như giảm các yếu tố rào cản cứng, thay đổi các yếu tố rào cản mềm, tăng nhận thức lợi ích về tinh thần, xã hội.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Ha Minh Duc, Dao Cong Toan (2024). The effect of the sports club model on the physical fitness improvement of female students at Vietnam National University, Ho Chi Minh City. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 31(3), 28–34. doi: 10.2478/pjst-2024-0019.

2. Ha Minh Duc, Dao Cong Toan (2025). Exploratory study on motivational factors in recreational sports: A gender and region-based analysis of students at Vietnam National University, Ho Chi Minh City. *The Open Sports Sciences Journal*, 18, Article e1875399X354776. doi: 10.2174/011875399X354776241218053136.

3. Mai Quoc Khanh, Phan Trung Kien, Tran Trung Tinh (2025). The impact of psychological education on the motivation for participating in physical activities among pedagogical students in Vietnam. *SPORT TK–Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 14, Article 23. doi: 10.6018/sportk.655811.

4. Truong Thi Ngoc Tram, Huynh Sy Thinh, Nguyen Van Nam, Le Pham An. (2025). The prevalence and determinants of physical activity in secondary Vietnamese students: a hierarchical analysis. *BMC Public Health*, 25(1), Article 1694. doi: 10.1186/s12889-025-22308-z.

**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 ĐHSP HN 2”, chủ nhiệm TS Lê Xuân Điệp, thời gian thực hiện: 12/2024 đến 12/2025.

**CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN VỊ TRÍ VIỆC LÀM CỦA  
SINH VIÊN TỐT NGHIỆP NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT,  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ GIAI ĐOẠN 2019 - 2023**

**FACTORS AFFECTING THE EMPLOYMENT POSITIONS OF PHYSICAL  
EDUCATION GRADUATES AT CAN THO UNIVERSITY DURING THE  
PERIOD 2019 - 2023**

**TS. Nguyễn Minh Khoa<sup>1</sup>; CN. Trần Thị Lâm<sup>1</sup>,  
ThS. Tống Thành Thống<sup>2</sup>, ThS. Hoàng Thị Thanh Thủy<sup>3</sup>  
Đại học Cần Thơ<sup>1</sup>, Trường Cao đẳng Kinh tế Kỹ thuật Cần Thơ<sup>2</sup>  
Trường Cao đẳng Cộng đồng Cà Mau<sup>3</sup>**

**Tóm tắt:** Đề tài nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng đến vị trí việc làm trên 198 sinh viên tốt nghiệp ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học Cần Thơ giai đoạn 2019 - 2023 về tình hình việc làm, vị trí việc làm và khu vực việc làm của sinh viên tốt nghiệp ngành giáo dục thể chất. Kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ sinh viên tốt nghiệp có việc làm liên quan đến ngành đào tạo chưa cao. Kết quả này cung cấp cái nhìn thực tế về các yếu tố tác động đến khả năng tìm việc cũng như vị trí công việc phù hợp với chuyên ngành của sinh viên sau khi ra trường.

**Từ khóa:** Thực trạng, vị trí việc làm, sinh viên tốt nghiệp, ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Cần Thơ.

**Abstract:** This study examines the factors influencing employment positions among 198 graduates majoring in Physical Education at Can Tho University during the period 2019–2023, focusing on their employment status, job positions, and employment sectors. The research results indicate that the proportion of graduates employed in positions related to their field of study remains relatively low. These findings provide a realistic insight into the factors affecting graduates' employability and the alignment between their jobs and academic major after graduation.

**Keywords:** Current status, employment positions, graduates, Physical Education, Can Tho University.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Việc làm của sinh viên sau khi tốt nghiệp luôn là vấn đề được quan tâm hàng đầu, không chỉ đối với sinh viên mà còn đối với gia đình, nhà trường và xã hội. Có được một công việc phù hợp với ngành theo học là mong muốn chính đáng của tất cả sinh viên khi tốt nghiệp. Nguồn nhân lực từ sinh viên tốt nghiệp các trường đại học, cao đẳng được xem là lực lượng trẻ, năng động, có năng lực và tiềm năng đóng góp quan trọng cho sự phát triển kinh tế - xã hội của đất nước.

Trường Đại học Cần Thơ, với bề dày kinh nghiệm trong đào tạo ngành Giáo dục thể chất (GDTC), luôn chú trọng nâng cao chất lượng đào tạo và tăng cường kết nối với các đơn vị tuyển dụng nhằm cải tiến chương trình đào tạo theo nhu cầu thực tiễn. Tuy nhiên, thực tế nhiều năm qua cho thấy mặc dù tỷ lệ sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

có việc làm duy trì ở mức cao (trung bình khoảng 84% giai đoạn 2019 – 2023) và tỷ lệ thất nghiệp nhìn chung thấp, song cơ hội tìm được việc làm đúng chuyên ngành sinh viên được đào tạo vẫn còn hạn chế. Cụ thể, tỷ lệ sinh viên có việc làm đúng ngành GDTC chỉ đạt 32,2% vào năm 2019 và 25% năm 2020; đến năm 2021 mới tăng lên 40,62% và đạt mức cao nhất 100% vào năm 2023. Trong khi đó, số sinh viên phải làm việc ở những vị trí chỉ “liên quan đến ngành” hoặc “không liên quan đến ngành” vẫn chiếm tỷ lệ đáng kể, đặc biệt giai đoạn 2019 – 2020 (trên 50%). Điều này phản ánh sự chênh lệch giữa chương trình đào tạo và nhu cầu thực tế của thị trường lao động về thể thao, đồng thời cho thấy những hạn chế trong định hướng nghề nghiệp cũng như kỹ năng tìm việc của sinh viên.

Thực trạng trên là một vấn đề tồn tại nhiều năm, đặt ra yêu cầu cấp thiết đối với Trường Đại học Cần Thơ nói chung và Khoa GDTC nói riêng trong việc nghiên cứu, điều chỉnh chương trình đào tạo, tăng cường kỹ năng thực hành và hỗ trợ sinh viên định hướng nghề nghiệp. Chỉ khi đó, sinh viên mới có thể nâng cao khả năng tìm kiếm việc làm phù hợp với ngành học và đáp ứng tốt hơn nhu cầu ngày càng cao của thị trường lao động.

**Phương pháp nghiên cứu:** Nhóm tác giả sử dụng phương pháp nghiên cứu lý thuyết thông quan phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp nghiên cứu thực tiễn thông qua sử dụng phiếu hỏi và phỏng vấn trực tiếp; Phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Thực trạng vị trí việc làm sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC Trường ĐHTC giai đoạn 2019 - 2023

Tình hình vị trí việc làm SVTN ngành GDTC giai đoạn 2019 - 2023 được trình bày qua bảng 1 như sau:

**Bảng 1. Thống kê tình hình việc làm SVTN ngành GDTC Trường ĐHTC giai đoạn 2019 - 2023**

Năm khảo sát	Tổng số SVTN khảo sát	Tình hình việc làm (người)					
		Có việc	Tỷ lệ %	Đang học nâng cao trình độ	Tỷ lệ %	Chưa có việc	Tỷ lệ %
2019	67	59	88.06	6	8.96	2	2.99
2020	27	24	88.89	0	0.00	3	11.11
2021	35	32	91.43	3	8.57	0	0.00
2022	21	17	80.95	2	9.52	2	9.52
2023	14	10	71.43	4	28.57	0	0.00

Tỷ lệ sinh viên có việc làm luôn chiếm phần lớn tổng số sinh viên tốt nghiệp được khảo sát, duy trì mức cao trung bình hơn 84% trong 5 năm. Đặc biệt từ năm 2019 - 2021 (tỷ lệ SVTN có việc làm chiếm tỷ lệ cao từ 88.06% đến 91.43%). Tỷ lệ này phản ánh nhu cầu lao động cao trong ngành GDTC, đặc biệt vào năm 2021 và năm 2023 khi không có sinh viên nào thất nghiệp. Tuy nhiên, tỷ lệ giảm vào năm 2023 (71.43%) do thị trường lao động bão hòa. Sinh viên chuyển hướng sang học nâng cao trình độ. Tỷ lệ sinh viên học nâng cao trình độ không cao so với nhóm có việc làm, nhưng có xu hướng tăng dần qua các năm từ 8.96% năm 2019 đến 28.57% vào năm 2023 - mức cao nhất trong giai

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

đoạn. Xu hướng này cho thấy có sự thay đổi trong định hướng nghề nghiệp, sinh viên ngày càng chú trọng phát triển chuyên môn để đáp ứng yêu cầu công việc hoặc theo đuổi các vị trí cao hơn. Nhóm sinh viên chưa có việc làm chiếm tỷ lệ ở mức thấp, ngoại trừ một số năm có dấu hiệu tăng nhẹ điển hình như năm 2020 chiếm tỷ lệ 11.11 %, từ đó cho thấy tầm quan trọng của việc nâng cao chất lượng đào tạo, giúp sinh viên đáp ứng tốt hơn nhu cầu thị trường.

Nghiên cứu tiến hành phân tích tình hình vị trí việc làm SVTN ngành GDTC trong các khu vực làm việc, cụ thể qua bảng 2:

**Bảng 2. Thống kê khu vực làm việc của SVTN tốt nghiệp ngành GDTC Trường ĐHCT giai đoạn 2019 - 2023**

Năm khảo sát	Tổng số NH khảo sát	Tỷ lệ có việc (%)	Khu vực làm việc (%)			
			Nhà nước	Tư nhân	Liên doanh nước ngoài	Tự tạo việc làm
2019	67	92.86	26.87	35.82	10.45	5.97
2020	27	88.89	20.83	37.5	16.67	20.83
2021	35	100	40	40	0	11.43
2022	21	90.48	71.43	19.05	0	0
2023	14	71.43	70.00	30.00	0	0

Tỷ lệ làm việc trong khu vực nhà nước tăng mạnh từ 26.87% (2019) lên 71.43% (2022). Tuy nhiên, năm 2023 tỷ lệ này giảm nhẹ xuống 70%. Sự gia tăng việc làm trong khu vực nhà nước từ 2021-2022 cho thấy sinh viên ưu tiên công việc ổn định trong bối cảnh kinh tế bất ổn. Khu vực tư nhân luôn chiếm tỷ lệ lớn qua các năm, với mức cao nhất vào năm 2021 (40%). Điều này cho thấy khu vực tư nhân vẫn là nguồn cung việc làm chủ yếu. Tỷ lệ này giảm mạnh vào năm 2022 (19.05%), có thể do chuyển dịch lao động sang khu vực nhà nước hoặc tự tạo việc làm. Khu vực liên doanh nước ngoài hầu như không có, chỉ có sự gia tăng đáng kể (10.45%) vào năm 2020, có thể do hạn chế từ thị trường hoặc sự chuyển hướng ưu tiên của lao động. Vào năm 2021 tăng nhẹ (16.67%) có thể do các doanh nghiệp nước ngoài tìm kiếm nhân lực sau đại dịch.

Phân tích tỷ lệ (%) việc làm SVTN ngành GDTC tìm việc làm đúng và liên quan đến ngành đào tạo được thể hiện qua bảng 3, cụ thể như sau:

**Bảng 3. Thống kê vị trí việc làm SVTN tốt nghiệp ngành GDTC Trường ĐHCT giai đoạn 2019 - 2023**

Năm	Số SV có việc làm	Tình hình có việc làm					
		Đúng ngành đào tạo		Liên quan đến ngành đào tạo		Không liên quan đến ngành đào tạo	
		n	%	n	%	n	%
2019	59	19	32.20	8	13.56	32	54.20
2020	24	6	25	9	37.50	9	37.50
2021	32	13	40.62	10	31.25	9	28.12
2022	21	17	78.95	2	10.53	2	10.53
2023	10	10	100	0	0	0	0

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua bảng 3 cho thấy, Tỷ lệ SV có việc làm đúng ngành đào tạo tăng liên tục qua các năm, từ mức thấp 32.20% (2019) lên mức cao nhất 100% (2023). Điều này phản ánh chất lượng đào tạo phù hợp và sự gắn kết giữa nhà trường với nhu cầu lao động và là dấu hiệu tích cực, cho thấy hiệu quả của các hoạt động hỗ trợ sinh viên trong việc tìm kiếm việc làm phù hợp. Tỷ lệ làm việc liên quan đến ngành đào tạo giảm dần qua các năm, từ 13.56% (2019) xuống 0% (2023), Sự giảm dần tỷ lệ làm việc liên quan ngành cho thấy xu hướng tập trung vào công việc đúng chuyên môn của sinh viên, phản ánh thị trường lao động ngành GDTC ngày càng chuyên sâu hơn. Tỷ lệ làm việc không liên quan ngành cũng giảm mạnh qua các năm từ mức cao 54.2% (2019) xuống 0% (2023). Điều này thể hiện sinh viên ngày càng có cơ hội tìm việc làm đúng ngành hoặc liên quan ngành cũng như hiệu quả của các chính sách và hoạt động hỗ trợ việc làm từ nhà trường đã được nâng cao.

### 2.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến vị trí việc làm sinh viên tốt nghiệp ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học Cần Thơ giai đoạn 2019 - 2023

Nghiên cứu tiến hành khảo sát các nguyên nhân dẫn đến sự chênh lệch việc làm giữa khu vực nhà nước và khu vực tư nhân, liên doanh nước ngoài đối với 87 sinh viên tốt nghiệp đã có việc làm. Công cụ khảo sát sử dụng thang đo Likert 5 mức. Kết quả phân tích được thể hiện trong bảng 5.

**Bảng 5. Nguyên nhân dẫn đến sự chênh lệch việc làm giữa khu vực làm việc Nhà nước và khu vực làm việc Tư nhân, Liên doanh nước ngoài (n=87)**

TT	Nguyên nhân	ĐTB	ĐLC	Thứ hạng
1	Thông tin tuyển dụng chưa được công khai rộng rãi	2.73	0.56	3
2	Tính cạnh tranh trong tuyển dụng không công bằng	2.61	0.72	4
3	Nội dung thi tuyển thiên về lý thuyết	2.48	0.64	5
4	Môi trường làm việc không linh động	2.81	0.62	2
5	Bằng cấp, chứng chỉ của người dự tuyển	2.61	0.72	4
6	Tiền lương	2.88	0.58	1
<b>ĐTB chung</b>		<b>2.68</b>	<b>0.64</b>	

Kết quả từ bảng khảo sát trên cho thấy sinh viên gặp phải vấn đề nhiều nhất trong các nguyên nhân dẫn đến sự chênh lệch giữa khu vực làm việc nhà nước với khu vực tư nhân, liên doanh nước ngoài là các yếu tố “Tiền lương”, “Môi trường làm việc không linh động” và “Thông tin tuyển dụng chưa được công khai rộng rãi” với điểm trung bình lần lượt là 2.88; 2.81 và 2.73 và xếp thứ hạng lần lượt thứ 1,2 và 3. Theo khảo sát về địa phương làm việc thì kết quả khảo sát cho thấy các em nhận thấy, đa số sinh viên đều từ các tỉnh đồng bằng Sông Cửu Long lên Cần Thơ học nên việc trở về quê hương để làm việc để được gần gũi gia đình, tuy rằng mức lương thấp nhưng vẫn đáp ứng chi phí sinh hoạt thấp ở miền quê. Tỷ lệ sinh viên tốt nghiệp làm việc ở các tỉnh, thành phố lớn như Cần Thơ, TP. Hồ Chí Minh chiếm tỷ lệ cao nhưng chỉ đa số là tổ chức tư nhân với mức thu nhập cao, đáp ứng được nhu cầu sinh hoạt của sinh viên và thời gian làm việc linh

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

động như huấn luyện viên hồ bơi, huấn luyện viên thể dục, câu lạc bộ, nhân viên thị trường, công nhân, nhân viên tự do hoặc hoặc tự tạo việc làm.

Từ thực trạng tỷ lệ sinh viên chưa có việc làm được thể hiện ở bảng 1, nhóm tác giả tiến hành tìm hiểu những nguyên nhân khiến sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC giai đoạn 2019 - 2023 sau một năm tốt nghiệp chưa tìm được công việc. Đối tượng khảo sát là 59 cử nhân chưa tìm được việc làm. Việc tìm hiểu các nguyên nhân chưa có việc làm của cử nhân tốt nghiệp sẽ giúp đề tài đánh giá được những hạn chế còn tồn tại trong quá trình tìm hiểu thực trạng việc làm của đối tượng nghiên cứu, từ đó làm cơ sở cho các nghiên cứu tiếp theo. Qua kết quả khảo sát, chúng tôi đã tổng hợp được 8 nguyên nhân, cụ thể được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Nguyên nhân chưa tìm được việc làm của cử nhân tốt nghiệp GDTC**

TT	Nguyên nhân	n = 59	Tỷ lệ %
1	Thiếu các mối liên hệ với nhà tuyển dụng	51	85.71
2	Kỹ năng ngoại ngữ, công nghệ thông tin chưa đáp ứng được yêu cầu của vị trí tuyển dụng	28	47.46
3	Thiếu kinh nghiệm làm việc	42	71.42
4	Thiếu kiến thức và kỹ năng chuyên môn nghiệp vụ	10	16.95
5	Chưa chủ động nắm bắt thông tin tuyển dụng	47	79.66
6	Thiếu các chứng chỉ bồi dưỡng chuyên môn TĐTT	28	47.46
7	Chưa có định hướng nghề nghiệp	9	15.25
8	Các lý do khác	12	20.34

Qua bảng 4 cho thấy, một số lượng lớn cử nhân GDTC tốt nghiệp chưa tìm được công việc là do “Thiếu các mối liên hệ với nhà tuyển dụng”, “Chưa chủ động nắm bắt thông tin tuyển dụng” và “Thiếu kinh nghiệm làm việc” với tỷ lệ lần lượt là 85.71%, 79.66% và 71.42%. Đây được coi là “thế yếu” của hầu hết các sinh viên học ngành GDTC do sự ngại ngùng, e dè, không mở rộng các mối quan hệ tích cực với bạn bè, thầy cô, nhà quản lý cũng như các mối quan hệ bên ngoài ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường. Việc thiếu mối liên kết và mạng lưới chuyên ngành có thể làm cho sinh viên không có đủ thông tin và cơ hội nghề nghiệp. Một số các nguyên nhân khác như: Kỹ năng ngoại ngữ, công nghệ thông tin chưa đáp ứng được yêu cầu của vị trí tuyển dụng; Chưa chủ động nắm bắt thông tin tuyển dụng và thiếu các chứng chỉ bồi dưỡng chuyên môn TĐTT và các chứng chỉ khác cũng đều là những vấn đề rất đáng chú ý cho thấy sinh viên hạn chế những kỹ năng mềm như kỹ năng tương tác, kỹ thuyết trình, tương tác xã hội kỹ năng tìm kiếm việc làm, viết CV, thư xin việc, đến kỹ năng phỏng vấn. Đây là một trong những nguyên nhân khiến Nhà Trường, Khoa GDTC cần nghiên cứu lại nội dung chương trình đào tạo của ngành.

### 3. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

#### 3.1. Kết luận

Từ những phân tích trên, nghiên cứu cho thấy rằng: Tỷ lệ sinh viên ngành GDTC, Trường Đại học Cần Thơ có việc làm duy trì ở mức cao (trung bình 84% giai đoạn 2019

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

- 2023), nhưng giảm vào năm 2023 do thị trường lao động bão hòa. Công việc hiện tại phù hợp giữa ngành đào tạo và việc làm tăng từ 32.2% (2019) lên 100% (2023). Tuy nhiên, những yếu tố như thiếu mối liên hệ với nhà tuyển dụng, kỹ năng ngoại ngữ - tin học chưa đáp ứng yêu cầu và xu hướng chọn ngành theo trào lưu vẫn là rào cản lớn đối với sinh viên khi tìm kiếm việc làm phù hợp. Tỷ lệ sinh viên sau khi tốt nghiệp không làm đúng hoặc không liên quan đến ngành đào tạo GDTC là một thực trạng đáng quan tâm, phản ánh sự chênh lệch giữa chương trình đào tạo và nhu cầu thực tế của thị trường lao động. Nguyên nhân chủ yếu xuất phát từ tiền lương, sự công khai thông tin tuyển dụng từ nhà tuyển dụng, yêu cầu về bằng cấp, chứng chỉ cũng như tính cạnh tranh cao giữa các ứng viên tham gia ứng tuyển. Vì vậy, việc điều chỉnh chương trình đào tạo, nâng cao kỹ năng cho sinh viên và tăng cường kết nối với doanh nghiệp là những giải pháp cần thiết để giảm thiểu tình trạng này.

### **3.2. Khuyến nghị**

#### **3.2.1. Đối với Trường Đại học Cần Thơ**

Nhà trường cần nghiên cứu đến việc phát triển hệ thống cố vấn nghề nghiệp tại các trường học, với sự tham gia của chuyên gia và doanh nghiệp, giúp sinh viên hiểu rõ hơn về thị trường lao động. Việc tăng cường mối liên kết giữa nhà trường và các đơn vị tuyển dụng có ý nghĩa then chốt trong việc gắn kết quá trình đào tạo với nhu cầu thực tiễn, qua đó giúp năng lực của sinh viên đáp ứng tốt hơn yêu cầu của thị trường lao động. Bên cạnh đó, Nhà trường nghiên cứu đến phát triển hệ thống hỗ trợ nghề nghiệp cho sinh viên bằng việc xây dựng cơ sở dữ liệu việc làm, cung cấp thông tin về cơ hội khởi nghiệp, thành lập Ban Tư vấn hướng nghiệp với sự tham gia của giảng viên kiêm nhiệm; cuối cùng, chú trọng đảm bảo chất lượng và uy tín đào tạo thông qua đánh giá định kỳ chương trình, tham gia xếp hạng cơ sở giáo dục đại học theo quy định, từ đó khẳng định vị thế và thương hiệu của Trường.

#### **3.2.2. Đối với Khoa Giáo dục Thể chất**

Khoa GDTC cần coi việc đổi mới nội dung, phương pháp và hình thức đào tạo sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC là yêu cầu cấp thiết nhằm trang bị cho người học những kiến thức và kỹ năng đáp ứng nhu cầu xã hội. Nhà trường cũng cần mở thêm các lớp bồi dưỡng các kỹ năng mềm cho sinh viên như kỹ năng giao tiếp, thuyết trình, tin học, ngoại ngữ, đồng thời các câu lạc bộ học thuật, câu lạc bộ nhà giáo trẻ. Công tác đánh giá kết quả học tập cần được đổi mới theo hướng toàn diện, kết hợp với việc đầu tư thêm cơ sở vật chất, trang thiết bị hiện đại phục vụ thực tập, rèn luyện. Bên cạnh đó, cần xúc tiến thành lập thư viện Khoa, bổ sung tài liệu chuyên ngành lĩnh vực thể thao, đặc biệt là tài liệu tiếng Anh, nhằm mở rộng nguồn tham khảo cho sinh viên. Cuối cùng, chương trình đào tạo cần điều chỉnh theo hướng tinh giản các nội dung chưa phù hợp, tăng cường số lượng môn học thực hành chuyên môn để cân đối giữa kiến thức học được và yêu cầu của chuyên môn, nghiệp vụ thực tế, chú trọng hơn công tác phân công giảng viên đúng chuyên môn và có năng lực sư phạm để bảo đảm chất lượng và hiệu quả đào tạo.

#### **3.2.3. Đối với giảng viên**

Giảng viên cần đảm bảo giảng dạy đúng và đủ khối lượng kiến thức, kỹ năng theo đề cương học phần, đồng thời thường xuyên cập nhật nội dung giảng dạy, đặc biệt ở các

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

học phần thực hành chuyên sâu, thực tập, kiến tập sư phạm nhằm giúp người học nắm bắt kịp thời, đủ lượng kiến thức mới và tạo hứng thú trong học tập. Bên cạnh đó, giảng viên cần không ngừng nâng cao trình độ chuyên môn, tích cực tham gia các khóa tập huấn ngắn hạn về chuyên môn, nghiệp vụ và nghiên cứu khoa học để bổ sung kiến thức, kỹ năng thực tiễn phục vụ công tác giảng dạy. Đối với học phần Kiến tập – Thực tập sư phạm, giảng viên phụ trách cần theo sát, hỗ trợ và giải quyết kịp thời những khó khăn, nguyện vọng của sinh viên trong quá trình thực tập, đồng thời duy trì liên hệ thường xuyên với các trường thực tập để nắm bắt nhu cầu thực tiễn, qua đó kịp thời điều chỉnh và nâng cao hiệu quả giảng dạy.

### **3.2.4. Đối với sinh viên**

Bản thân mỗi sinh viên cần xác định rõ việc học là yếu tố quan trọng và tiên quyết quyết định cơ hội việc làm sau khi ra trường. Từ nhận thức đó, mỗi cá nhân phải rèn luyện tính tự giác trong học tập, chủ động xây dựng kế hoạch, xác định mục tiêu học tập phù hợp dưới sự hướng dẫn của giảng viên và những người có kinh nghiệm chuyên môn. Đồng thời, sinh viên cần tích cực tìm hiểu về nghề nghiệp trong tương lai ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường; chủ động tích lũy kinh nghiệm thực tiễn thông qua các buổi học tập, tham quan, thực tập do Khoa tổ chức hoặc do cá nhân tự tìm kiếm. Bên cạnh đó, sinh viên cần phát huy tính tích cực, sáng tạo và độc lập trong quá trình học tập bằng việc chú trọng rèn luyện kỹ năng mềm, kỹ năng ngoại ngữ, tin học, cũng như tham gia các hoạt động nhóm, câu lạc bộ và ngoại khóa.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Hệ thống khảo sát việc làm SVTN, <https://ksvl.ctu.edu.vn/trang-chu>, truy cập ngày 13/3/2025.
2. Nguyễn Thị Diễm Hằng, Ngô Mỹ Trân (2019). *Các yếu tố ảnh hưởng đến khả năng tìm việc làm của cựu sinh viên Khoa Kinh Tế - Quản Trị Kinh Doanh, Trường Đại Học An Giang*. Tạp chí Khoa học Trường Đại học Cần Thơ.
3. Nguyễn Trọng Nhân, Nguyễn Mai Quốc Việt, Lý Mỹ Tiên (2015). *Thực trạng việc làm của sinh viên ngành Việt Nam học (Hướng dẫn viên du lịch) tốt nghiệp từ Trường Đại Học Cần Thơ*. Tạp chí Khoa học Trường Đại học Cần Thơ.
4. Nguyễn Tô Duẩn, Hường Xuân Nguyên (2022). *Thực trạng việc làm của sinh viên sau khi tốt nghiệp Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội giai đoạn 2015 - 2020 trên địa bàn tỉnh Quảng Ninh*. Tạp chí khoa học giáo dục thể chất và thể thao trường học.
5. Trường Đại học Cần Thơ, Báo cáo tình hình việc làm SVTN ngành GDTC năm 2019, 2020, 2021, 2022, 2023.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài KH&CN cấp cơ sở năm (2024): “*Thực trạng vị trí việc làm sinh viên tốt nghiệp Trường Đại học Cần Thơ*” Đề tài đã bảo vệ thành công trước Hội đồng nghiệm thu Trường Đại học Cần Thơ ngày 29/5/2024.

**LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ  
CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ  
TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BẮC NINH**  
**SELECTION OF SPEED-STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES FOR  
MALE FOOTBALL ATHLETES OF BAC NINH HIGH SCHOOL**

**ThS. Nguyễn Viết Sáng, Thang Văn Minh**  
**Trường Đại học Ngoại thương**

**Tóm tắt:** Bằng phương pháp thường quy trong thể dục thể thao, chúng tôi tiến hành lựa chọn được 10 bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Bắc Ninh. Thông qua 4 test đánh giá, kết quả thực nghiệm cho thấy các bài tập trên đã có hiệu quả trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng thực nghiệm.

**Từ khóa:** Bóng đá, nam học sinh, THPT Bắc Ninh), bài tập, hiệu quả, sức mạnh tốc độ.

**Abstract:** Using conventional methods in the field of physical education and sports, we selected 10 exercises aimed at developing speed strength for male football athletes of Bac Ninh High School. Through four evaluation tests, the experimental results showed that these exercises were effective in improving the speed strength of the experimental subjects.

**Keywords:** Football, male students, Bac Ninh High School, exercises, effectiveness, speed strength.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Tại trường THPT Bắc Ninh mô thể thao bóng đá được quan tâm trú trọng, trong chương trình huấn luyện và thi đấu đối với nam học sinh Đội tuyển Bóng đá của nhà trường. Chúng tôi quan sát thấy sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển Bóng đá 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 Thể dục Trường THPT Bắc Ninh lựa chọn đề tài: ***“Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Bắc Ninh”***.

Trong quá trình tiến hành nghiên cứu, đề tài đã sử dụng phương pháp chủ yếu 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 toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia và các giáo viên có kinh nghiệm lâu năm về công tác huấn luyện và giảng dạy môn bóng đá về các Test chủ yếu sử dụng để phát triển về tố chất sức mạnh cho môn bóng đá cho đối tượng nghiên cứu.

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

TT	Nội dung các test	Sử dụng được	Tỷ lệ %	Không sử dụng được	Tỷ lệ %
1	Chạy 30m XPC (s)	28	93,33%	2	6,67%
2	Ném biên (m)	29	96,67%	1	3,33%
3	Bật nhảy đánh đầu vào bóng treo (cm)	15	50%	15	50%
4	Bật xa tại chỗ (cm)	27	90%	3	10%
5	Dẫn bóng tốc độ 30m tối thiểu 5 chạm (s)	12	40%	18	60%
6	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	26	86,7%	4	13,3%

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:

*Test 1: Chạy 30m XPC (s).*

*Test 3: Bật xa tại chỗ (m).*

*Test 2: Ném biên (m).*

*Test 4: Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s).*

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

TT	Nội dung các test	r	P
1	Chạy 30m XPC (s)	0.87	< 0.05
2	Ném biên (m)	0.86	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	0.84	< 0.05
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	0.83	< 0.05

Từ kết quả tại bảng 2 cho thấy, các Test đánh giá có mối tương quan chặt chẽ với thành tích thi đấu môn bóng đá ( $|r| > 0.6$ ), điều đó có nghĩa các test đủ độ tin cậy.

**Bảng 3. Kết quả phỏng vấn vai trò của sức mạnh tốc độ trong môn bóng đá (n = 30)**

TT	Vai trò của sức mạnh tốc độ trong môn bóng đá	Số người đồng ý (n = 30)	Tỷ lệ %
1	Rất quan trọng	27 người/30 người	90.0
2	Quan trọng	03 người/30 người	10.0
3	Không quan trọng	0 người/30 người	0.0

Từ kết quả trên cho ta thấy vai trò của sức mạnh tốc độ trong môn bóng đá được các HLV và các nhà chuyên môn đánh giá rất quan trọng và quan trọng (90.00% và 10.00%).

**Bảng 4. Kết quả đánh giá sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT Bắc Ninh.**

Đối tượng	Mức xếp loại	Nội dung kiểm tra							
		Chạy 30m XPC (s)		Ném biên (m)		Bật xa tại chỗ (m)		Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	
		N	%	n	%	n	%	n	%
n = 28	Giỏi	01	3.57	02	7.14	02	7.14	02	7.14
	Khá	05	17.85	02	7.14	01	3.57	03	10.72
	TB	11	39.29	12	42.86	15	53.57	15	53.57
	Yếu	11	39.29	12	42.86	10	35.72	08	28.57

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

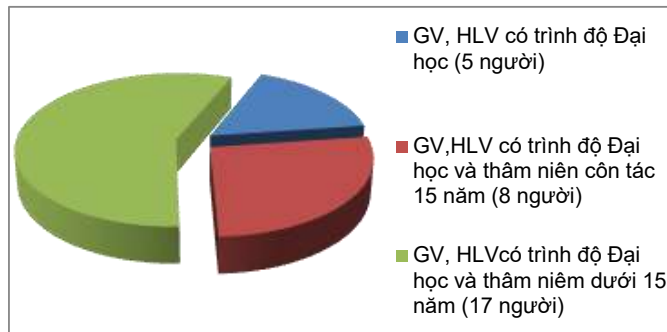
Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy, sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Bắc Ninh còn nhiều hạn chế. Đa số thành tích của các em ở mức trung bình và yếu kém (chiếm 75 - 85%).

### 2.2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Bắc Ninh.

#### 2.2.1. Lựa chọn bài tập nhằm phát triển tố chất sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Bắc Ninh

Qua tham khảo các tài liệu, qua khảo sát công tác giảng dạy - huấn luyện, chúng tôi lựa chọn được 18 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển. Với mục đích xác định cơ sở của việc lựa chọn các bài tập ứng dụng nhằm phát triển sức mạnh tốc độ 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 môn bóng đá. 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 sức mạnh tốc độ 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 sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT Bắc Ninh (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	%
<b>Nhóm bài tập không bóng</b>									
1	Nằm sấp chống đẩy (120s)	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
2	Gập thân (60L)	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
3	Bài tập chạy tốc độ (60m)	21	70.00	14	66.67	4	19.05	3	14.28
4	Gánh tạ bật nhảy (25l)	28	93.33	23	82.14	3	10.71	2	7.14
5	Bật bực (60s)	20	66.67	12	60.00	5	25.00	3	15.00
6	Bật xa tại chỗ	22	73.33	15	68.18	3	13.63	2	9.09

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

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	%
7	Chạy 30m XPC	25	83.33	20	80.00	3	12.00	2	8.00
<b>Nhóm bài tập với bóng</b>									
8	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
9	Hai người phối hợp sút cầu môn.	21	70.00	13	61.90	4	19.05	4	19.05
10	Ngồi xổm bật nhảy đánh đầu	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
11	Bài tập vòng tròn	27	90.00	20	74.07	3	11.11	4	14.81
12	Dẫn bóng tốc độ 30m	22	73.33	15	68.18	3	13.63	2	9.09
13	Bài tập ném bóng đặc	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
<b>Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu</b>									
14	Trò chơi đá bóng "Con nhện"	20	66.67	10	50.00	5	25.00	5	25.00
15	Thi đấu sút cầu môn 2:2	22	73.33	12	54.54	4	18.19	6	27.27
16	Trò chơi theo tôi	21	70.00	10	47.62	5	23.81	6	23.57
17	Cống nhau thi đấu sân nhỏ	21	70.00	18	85.71	2	9.59	1	4.76
18	Trò chơi nhảy cừu	25	83.33	20	80.00	3	12.00	2	8.00

Như vậy, từ kết quả phỏng vấn thu được ở bảng 5 cho thấy: Có 10 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 tố chất sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Bắc Ninh**

**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 28 nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Bắc Ninh chia thành hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, mỗi nhóm gồm 14 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 ( $n_a = n_b = 14$ )**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Chạy 30m XPC (s)	4.30 ± 0.12	4.52 ± 0.16	1.19	> 0.05
2	Ném biên (m)	19.2 ± 2.0	20,4 ± 1.95	1.14	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	247.0 ± 67	259.0 ± 9.7	1.10	> 0.05
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	29.7 ± 1.2	26.8 ± 2.2	1.06	> 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,  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.056$  ở ngưỡng xác

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

suất  $P > 0.05$ ), điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, sức mạnh tốc độ của 2 nhóm là đồng đều nhau.

**Bảng 7. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm ( $n_a = n_b = 14$ )**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Chạy 30m XPC (s)	4.29 ± 0.13	4.25 ± 0.16	<b>2.98</b>	< 0.05
2	Ném biên (m)	21.0 ± 3.9	22.2 ± 3.0	<b>2.24</b>	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	258.0 ± 8.2	265.0 ± 6.5	<b>2.65</b>	< 0.05
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	261.0 ± 2.6	252.0 ± 3.1	<b>2.29</b>	< 0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 7 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt,  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.056$  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 10 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Bắc Ninh. Qua 7 tuần thực nghiệm, kết quả bước đầu cho thấy đã có sự khác biệt rõ rệt ở hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở cả 4 test kiểm tra, cụ thể thành tích của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ . Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Điều này có thể khẳng định các bài tập mà chúng tôi lựa chọn là hoàn toàn khách quan và mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Bắc Ninh. Điều đó đã được minh chứng khách quan thông qua số liệu nghiên cứu thực nghiệm cụ thể của đề tài.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre D (1996), “*Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển”, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Văn Hồng, Nguyễn Ngọc Lan, Nguyễn Văn Thành (2010), “*Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*”, NXB Đại học Quốc Gia Hà Nội.
3. Nguyễn Duy Quyết (2021), “*Phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT, Giáo trình dành cho sinh viên Đại học TĐTT*”, Nxb TĐTT.
4. Phạm Xuân Thành (2008), “*Lý luận thể thao trường học*”, NXB TĐTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp (2022): “*Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Bắc Ninh*”, đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường ĐHSPTĐTT Hà Nội.

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HẠ HÒA

SELECTING EXERCISES TO DEVELOP SPECIALIZED ENDURANCE FOR  
MALE STUDENTS OF THE FOOTBALL TEAM OF HA HOA HIGH SCHOOL

ThS. Nguyễn Việt Sáng, ThS. Phan Chí Quyết  
Trường Đại học Ngoại Thương

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao, nghiên cứu lựa chọn được 14 bài tập theo 3 nhóm nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Hạ Hòa. Thông qua 4 test đánh giá đề tài lựa chọn, kết quả thực nghiệm cho thấy các bài tập được lựa chọn đã có hiệu quả trong việc phát triển sức bền chuyên môn cho học sinh đội tuyển bóng đá.

**Từ khóa:** Bóng đá, nam học sinh, THPT Hạ Hòa, bài tập, hiệu quả, sức bền chuyên môn.

**Abstract:** Using conventional research methods in the field of physical education and sports, this study selected 14 exercises grouped into three categories to develop sport-specific endurance for male football athletes of Ha Hoa High School. Through four evaluation tests, the results showed that the selected exercises were effective in improving sport-specific endurance among the football team students.

**Keywords:** Football, male students, Ha Hoa high school, exercises, efficiency, professional endurance.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại trường THPT Hạ Hòa bóng đá là môn thể thao được quan tâm đầu tư và tham gia thi đấu các giải khu vực và tỉnh, trong quá trình thi đấu, chúng tôi quan sát thấy sức bền chuyên môn của nam học sinh đội tuyển Bóng đá Nhà trường còn hạn chế, chưa được coi trọng. Chính vì vậy hiệu quả thi đấu qua các trận thi đấu ở vòng trung kết cho thấy sức bền chuyên môn bị giảm sút. Vì vậy, chúng tôi phối hợp với giáo viên tổ Giáo dục thể chất trường THPT Hạ Hòa lựa chọn nghiên cứu đề tài: “*Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Hạ Hòa*”. Mục đích nghiên cứu của đề tài là trên cơ sở lý luận và thực tiễn chọn lựa và ứng dụng các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển. Trong quá trình tiến hành nghiên cứu, đề tài đã sử dụng phương pháp chủ yếu 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; Phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**2.1. Đánh giá được thực trạng về sức bền chuyên môn của nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Hạ Hòa**

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

### 2.1.1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực về sức bền chuyên môn của nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Hạ Hòa

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá hiệu quả sức bền chuyên môn (n = 30)**

TT	Nội dung các test	Có sử dụng	Tỷ lệ %	Không sử dụng	Tỷ lệ %
1	Chạy tốc độ 05 lần x 30 m(s)	28	93.33	2	6.67
2	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn x 3 lần (s)	29	96.67	1	3.33
3	Chạy tốc độ 10 lần x 20m (s)	15	50.0	15	50.0
4	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tiếp (s)	27	90.0	3	10.0
5	Dẫn bóng tốc độ 30m tối thiểu 5 chạm (s)	12	40.0	18	60.0
6	Test Cooper (m)	26	86.7	4	13.3

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: 1, 2, 4, 6.

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

TT	Nội dung các test	r	P
1	Chạy tốc độ 05 lần x 30 m(s)	0.86	< 0.05
2	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn x 3 lần (s).	0.89	< 0.05
3	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tiếp (s).	0.86	< 0.05
4	Test Cooper (m)	0.84	< 0.05

Từ kết quả tại bảng 2 cho thấy, các Test đánh giá có mối tương quan chặt chẽ, với thành tích thi đấu môn bóng đá ( $|r| > 0.6$  với  $P < 0,05$ ).

**Bảng 3. Kết quả phỏng vấn vai trò của sức bền chuyên môn trong môn bóng đá (n = 30)**

TT	Vai trò của sức bền chuyên môn trong môn bóng đá	Số người đồng ý (n = 30)	Tỷ lệ %
1	Rất quan trọng	27 người/30 người	90.0 %
2	Quan trọng	03 người/30 người	10.0 %
3	Không quan trọng	0 người/30 người	0 %

Từ kết quả trên cho ta thấy vai trò của sức bền chuyên môn trong môn bóng đá được các HLV và các nhà chuyên môn đánh giá rất quan trọng và quan trọng (90.0% và 10.0%).

**Bảng 4. Kết quả đánh giá sức bền chuyên môn của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hạ Hòa**

Đối tượng	Mức xếp loại	Nội dung kiểm tra							
		Test 1		Test 2		Test 3		Test 4	
		n	%	N	%	n	%	n	%
n = 24	Giỏi	01	4.17	02	8.33	01	4.17	01	4.17
	Khá	04	16.66	02	8.33	01	4.17	03	12.50
	TB	10	41.67	10	41.67	13	54.18	12	50.00
	Yếu	09	37.50	10	41.67	09	37.50	08	33.33

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy, sức bền chuyên môn của nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Hạ Hòa còn nhiều hạn chế. Đa số thành tích của các em ở mức trung bình và yếu kém (chiếm 75 - 85%).

**2.2. Lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn của nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Hạ Hòa**

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 sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển.

**Bảng 5. Tổng hợp các bài tập phát triển sức bền chuyên môn trong bóng đá**

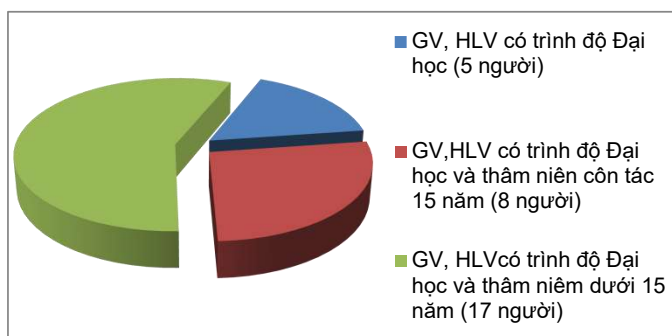
Nhóm bài tập không bóng	Nhóm bài tập với bóng	Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu
BT 1: Chạy luôn cọc 25m	BT 8: Dẫn bóng tốc độ 50m x 3lần	BT 16: Trò chơi tiếp sức con thoi
BT 2: Chạy tốc độ cao cự ly 20m, 40m, 60m	BT 9: Dẫn bóng tốc độ 30m x 5lần	BT 17: Đuổi bắt theo tín hiệu
BT 3: Chạy tốc độ bút lên đầu hàng	BT 10: Dẫn bóng 30m luôn cọc sút cầu môn	BT 18: Thi đấu sân 7 người
BT 4: Chạy tốc độ 10 lần x 20m ( nghỉ giữa lần 3 phút)	BT 11: Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút	BT 19: Thi đấu sân 11 người
BT 5: Chạy tốc độ 5 lần x 30m	BT 12: Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục	BT 20: Trò chơi ôm bóng chạy
BT 6: Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm	BT 13: Chuyển bóng liên tục trong 2 phút	
BT 7: Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh:	BT 14: Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn liên tục	
	BT 15: Dẫn bóng 6 lần 20m nhanh, 20m chậm	

Với mục đích xác định cơ sở của việc lựa chọn các bài tập ứng dụng nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 HLV, các

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

chuyên gia, các giáo viên hiện đang làm công tác giảng dạy-huấn luyện môn bóng đá. 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**

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn lựa chọn được những bài tập đặc trưng tiêu biểu cho từng yếu tố của sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá Trường THPT Hạ Hòa (n = 30)**

Bài tập	Số ý kiến Lựa chọn		Kết quả phỏng vấn					
			Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	n	%	N	%	n	%	n	%
<b>Bài tập 1</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>Bài tập 2</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>
Bài tập 3	21	70.00	14	66.67	4	19.05	3	14.28
<b>Bài tập 4</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>
Bài tập 5	20	66.67	12	60.00	5	25.00	3	15.00
<b>Bài tập 6</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>Bài tập 7</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>Bài tập 8</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>Bài tập 9</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>Bài tập 10</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>Bài tập 11</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>Bài tập 12</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>Bài tập 13</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>
Bài tập 14	20	66.67	10	50.00	5	25.00	5	25.00
Bài tập 15	22	73.33	12	54.54	4	18.19	6	27.27
Bài tập 16	21	70.00	10	47.62	5	23.81	6	23.57
<b>Bài tập 17</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>Bài tập 18</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>Bài tập 19</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>
Bài tập 20	20	66.67	12	60.00	5	25.00	3	15.00

Như vậy, từ kết quả phỏng vấn thu được ở bảng 3.6 cho thấy: Có 14 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

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

**Bài tập 1:** Chạy gấp khúc 25m x 4 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút)

**Bài tập 2:** Chạy tốc độ cao cự ly 20m, 40m, 60m tốc độ cao x 2 tổ, nghỉ giữa lần 3 phút, nghỉ giữa tổ 7 phút)

**Bài tập 3:** Chạy tốc độ 10 lần x 20m (nghỉ giữa lần 3 phút)

**Bài tập 4:** Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm (4lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 7 phút)

**Bài tập 5:** Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh: (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút)

**Bài tập 6:** Dẫn bóng tốc độ 50m x 3lần (nghỉ giữa lần 4 phút).

**Bài tập 7:** Dẫn bóng tốc độ 30m x 5lần (nghỉ giữa lần 3 phút).

**Bài tập 8:** Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (5lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 lần 2 phút, giữ 2 tổ 5 phút)

**Bài tập 9:** Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút (2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút).

**Bài tập 10:** Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục x 3 tổ (nghỉ giữa tổ 4 phút).

**Bài tập 11:** Chuyển bóng liên tục trong 2 phút x 3 tổ (nghỉ giữa tổ 5 phút)

**Bài tập 12:** Đuổi bắt theo tín hiệu (8 phút).

**Bài tập 13:** Thi đấu sân 7 người (02 hiệp x 25 phút, nghỉ giữa 10 phút).

**Bài tập 14:** Thi đấu sân 11 người (02 hiệp x 45 phút, nghỉ giữa hiệp 15 phút).

### 2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn của nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Hạ Hòa

#### Tổ chức thực nghiệm sư phạm

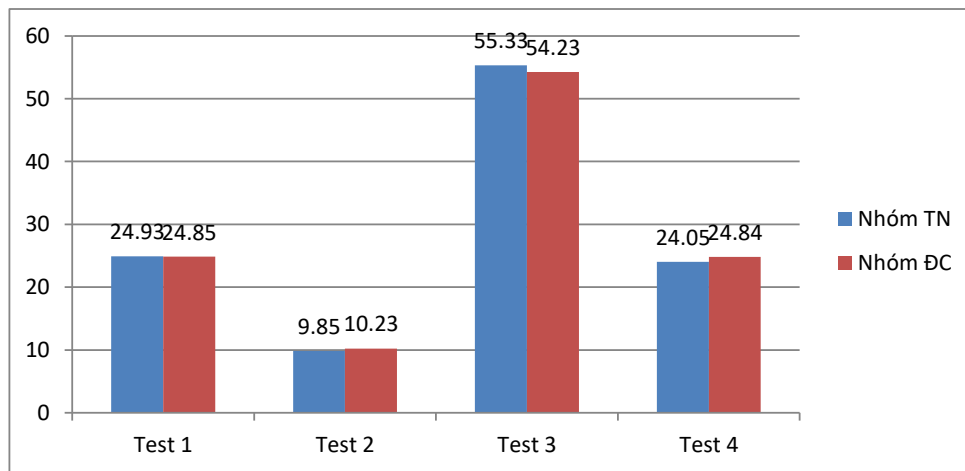
Để kiểm nghiệm trong thực tiễn hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, đề tài lựa chọn đối tượng thực nghiệm là 24 nam học sinh đội tuyển Bóng đá của nhà trường chia thành hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, mỗi nhóm gồm 12 nam học sinh đội tuyển.

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 7. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 12)	Nhóm TN (n = 12)		
1	Chạy tốc độ 05 lần x 30 m (s).	24.85±1.52	24.93±1.83	1.34	> 0.05
2	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn x 3 lần (s).	10.23±0.45	9.85±0.44	1.54	> 0.05
3	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tiếp (s).	54.23±0.85	55.33±0.82	1.27	> 0.05
4	Test cooper	2405±0.23	24.84±0.27	1.42	> 0.05

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

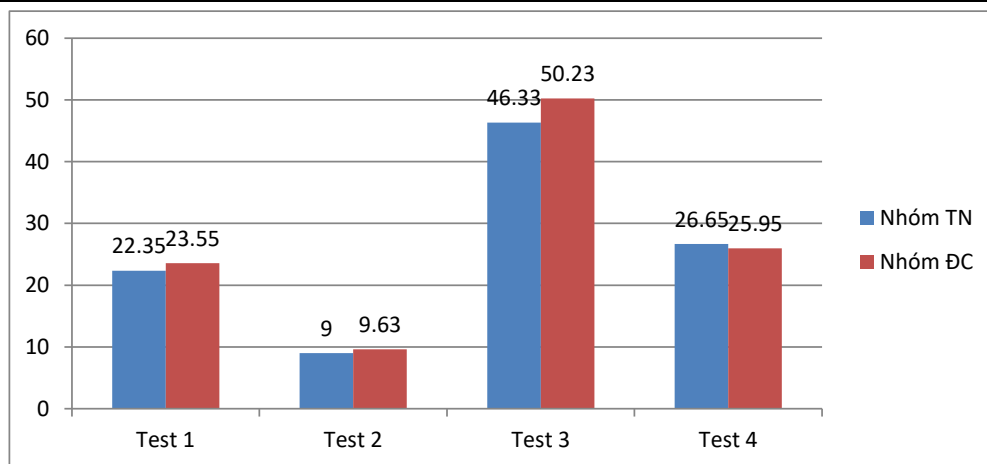


**Biểu đồ 2. So sánh thành tích 2 nhóm trước thực nghiệm**

Từ kết quả thu được ở bảng 7 và biểu đồ 2 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt,  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.074$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, sức bền chuyên môn của 2 nhóm là đồng đều nhau.

**Bảng 8. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 12)	Nhóm TN (n = 12)		
1	Chạy tốc độ 05 lần x 30 m(s).	23.55±1.15	22.35±1.35	<b>2.98</b>	< 0.05
2	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn x 3 lần (s).	9.63±0.46	9.00±0.57	<b>2.54</b>	< 0.05
3	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tiếp (s).	50.23±0.75	46.33±0.76	<b>2.87</b>	< 0.05
4	Test cooper	2595±0.23	26.65±0.27	<b>2.89</b>	< 0.05



**Biểu đồ 3. So sánh thành tích 2 nhóm sau thực nghiệm**

Từ kết quả thu được ở bảng 3.8 và biểu đồ 3.3 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức bền chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác

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

biệt rõ rệt,  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.074$  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**

Đề tài đã xác định được 4 test đánh giá sức bền chuyên môn trong bóng đá ( $r > 0,8$  với  $P < 0,05$ ). Ứng dụng các test trong đánh giá sức bền của học sinh đội tuyển cho thấy thực trạng sức bền của đa số học sinh mới đạt mức trung bình và yếu. Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập phát triển sức bền chuyên môn của nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Hạ Hòa bao gồm 5 bài tập không bóng (1,2,4,6,7), 6 bài tập với bóng (8,9,10,11,12,13) và 3 bài tập trò chơi (17,18,19). Qua 7 tuần thực nghiệm, kết quả cho thấy đã có sự khác biệt rõ rệt của thực nghiệm so với nhóm đối chứng ở cả 4 test kiểm tra ( $p < 0,05$ ). 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 sức bền chuyên môn của nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Hạ Hòa.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Harre D (1996), “*Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiến”, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Văn Hồng, Nguyễn Ngọc Lan, Nguyễn Văn Thành (2010), “*Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*”, NXB Đại học Quốc Gia Hà Nội.
3. Nguyễn Duy Quyết (2021), “*Phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT, Giáo trình dành cho sinh viên Đại học TĐTT*”, Nxb TĐTT.
4. Phạm Xuân Thành, Trần Hữu Truyền, Phạm Khắc Minh (2015), “*Giáo trình Bóng đá, Trường ĐHSPTĐTT Hà Nội*”, NXB TĐTT Hà Nội.
5. Phạm Xuân Thành (2008), “*Lý luận thể thao trường học*”, NXB TĐTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp (2022): “*Nghiên cứu bài tập phát triển sức bền chuyên môn của nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Hạ Hòa, Phú Thọ*”, đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường ĐHSPTĐTT Hà Nội.

# THỰC TRẠNG CÁC ĐIỀU KIỆN PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO BÓNG ĐÁ HỌC SINH TẠI CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HUYỆN MÊ LINH – HÀ NỘI

## CURRENT STATUS OF CONDITIONS FOR DEVELOPING STUDENT FOOTBALL MOVEMENT AT HIGH SCHOOLS IN ME LINH DISTRICT – HANOI

ThS. Kiều Văn Đoàn

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Tóm tắt:** Thông qua nghiên cứu đánh giá toàn diện thực trạng các điều kiện đảm bảo cho hoạt động TDTT ngoại khoá môn Bóng đá của học sinh các trường THPT trên các mặt cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, đặc điểm học sinh cũng như xác nguyên nhân tồn tại ảnh hưởng đến phong trào bóng đá của nhà trường hiện nay. Từ đó làm cơ sở để xây dựng chương trình thể thao ngoại khóa môn Bóng đá cho học sinh các trường THPT Huyện Mê Linh – Hà Nội.

**Abstract:** Through comprehensive research and assessment of the current situation of conditions for ensuring extracurricular sports activities of soccer for high school students in terms of facilities, teaching staff, student characteristics as well as identifying the existing causes affecting the current soccer movement of the school. From there, it is the basis for building an extracurricular sports program of soccer for high school students in Me Linh District - Hanoi.

**Từ khóa:** Thực trạng, Giáo dục thể chất, học sinh, trường Trung học phổ thông, huyện Mê Linh – Hà Nội.

**Keywords:** Current situation, Physical education, students, high school, Me Linh District - Hanoi.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giờ học ngoại khóa là thời gian để học sinh tự rèn luyện và củng cố kiến thức dưới sự hướng dẫn của giáo viên, hình thức hoạt động phong phú và đa dạng. Đưa bóng đá vào giảng dạy trong nhà trường là một hình thức rèn luyện thể lực cho học sinh hiệu quả, bên cạnh đó còn rèn luyện cho học sinh sự khéo léo, tốc độ, kỹ năng và đặc biệt là kỷ luật và tinh thần tập thể. Đây cũng là vấn đề mà trong giáo dục nói chung và trong từng nhà trường nói riêng rất muốn rèn luyện cho học sinh của mình. Việc đưa bóng đá giảng dạy trong nhà trường...vì vậy xây dựng các nội dung học tập mới cho phù hợp với điều kiện cụ thể của từng trường trong đó chương trình thể thao ngoại khóa môn Bóng đá cho học sinh các trường THPT là việc làm cần thiết.

Nghiên cứu thể thao ngoại khóa môn Bóng đá đã có một số tác giả như: Lê Văn Xem (2000), Đồng Văn Triệu (2004), Trần Quốc Uyên (2009), Đỗ Khánh Tùng (2012), Ngô Văn Hùng (2012), Khúc Mạnh Tuấn (2013), Phạm Thế Quyết (2014), Trương Thị Thúy (2015), Trần Thị Mai Anh (2017), Nguyễn Văn Hưng (2020).

Xuất phát từ ý nghĩa và tầm quan trọng của giáo dục thể chất đối với học sinh và thực trạng những hạn chế về mặt thể lực của học sinh các trường THPT Huyện Mê Linh

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

– Hà Nội. Chúng tôi tiến hành nghiên cứu thực trạng các điều kiện phát triển phong trào bóng đá học sinh tại các trường Trung học phổ thông huyện Mê Linh – Hà Nội.

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

### **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

#### **2.1. Thực trạng các điều kiện đảm bảo trong hoạt động TDTT các trường THPT Huyện Mê Linh – Hà Nội.**

##### **2.1.1. Thực trạng về cơ sở vật chất**

Đánh giá thực trạng các điều kiện đảm bảo trong hoạt động TDTT các trường THPT Huyện Mê Linh – Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 1

**Bảng 1. Thực trạng sân bãi dụng cụ TDTT của 3 trường THPT Huyện Mê Linh – Hà Nội**

TT	Sân bãi, dụng cụ	Số lượng		Mức độ đáp ứng
		Khu nhà tập	Khu giảng dạy	
1	Sân Bóng chuyền	2	2	Tốt
2	Sân Cầu lông	4	0	Tốt
3	Bàn Bóng bàn	6	0	Khá
4	Sân Bóng rổ	1	0	Khá
5	Xà đơn	0	3	Tốt
6	Xà kép	0	6	Tốt
7	Đường chạy 100m	0	1	Khá
8	Sân Bóng đá	0	2	Tốt

Qua bảng 1 cho thấy: Cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động TDTT của các trường THPT Huyện Mê Linh – Hà Nội về chất lượng có một số ít các công trình đáp ứng nhu cầu tập luyện bóng chuyền, cầu lông và Bóng đá 1, đa phần còn lại chưa đáp ứng nhu cầu hoạt động ngoại khoá của học sinh.

##### **2.1.2. Thực trạng đội ngũ giáo viên thể dục**

Đánh giá thực trạng thực trạng đội ngũ giáo viên thể dục. Kết quả được trình bày tại bảng 2

**Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giáo viên thể dục của các trường THPT Huyện Mê Linh – Hà Nội**

Tổng số giáo viên	Giới tính		Tuổi trung bình		Thâm niên công tác		Trình độ đào tạo		
	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Cử nhân	Thạc sĩ	tiến sĩ
15	11	4	36	33	12	8	12	3	0
	Chuyên ngành đào tạo								
	Thể dục	Điền kinh	Bóng chuyền	Bóng rổ	Cầu lông	Bóng đá	Bơi lội	Võ	
	2	2	1	1	2	3	1	3	

Qua bảng 2 cho thấy: Đội ngũ giáo viên thể dục của các trường THPT Huyện Mê Linh – Hà Nội tổng số 15 người. So với số lượng học sinh hiện nay thì đội ngũ giáo viên

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

thể dục đã đáp ứng đủ tổng khối lượng giờ lên lớp. Đội ngũ giáo viên thể dục của 3 trường THPT Huyện Mê Linh – Hà Nội đang có xu hướng phát triển về các mặt trình độ, chuyên môn nghiệp vụ, chính trị. Số lượng giáo viên cũng sẽ được bổ sung do học sinh ngày càng đông.

### 2.2. Thực trạng hoạt động ngoại khóa môn Bóng đá của học sinh các trường THPT Huyện Mê Linh – Hà Nội

Đánh giá thực trạng hoạt động ngoại khóa môn Bóng đá của HS các Trường THPT Huyện Mê Linh – Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng tập luyện ngoại khóa môn Bóng đá của học sinh Trường THPT Yên Lãng – Mê Linh – Hà Nội (n = 412)**

TT	Giới Tính	n	Thường xuyên (2-3 buổi/tuần)		Không thường xuyên		Không tập luyện	
			SL	%	SL	%	SL	%
1	Nam	325	48	14,76	162	49,84	115	35,38
2	Nữ	87	5	5,74	48	55,17	34	39,08
<b>Tổng</b>		<b>412</b>	<b>53</b>	<b>12,86</b>	<b>210</b>	<b>50,97</b>	<b>149</b>	<b>36,16</b>

Qua bảng 3 cho thấy: Trong số 412 HS được hỏi chỉ có 53 em thường xuyên tập luyện ngoại khóa môn Bóng đá, trong đó có 48 nam chiếm 14,76% và 5 nữ chiếm 5,74%. Số HS không thường xuyên tập luyện ngoại khóa môn Bóng đá chiếm tỷ lệ khá cao ở cả nam và nữ (50,97%), trong đó có 162 nam và 48 nữ. Qua tìm hiểu cho thấy, hầu hết những HS này chỉ thỉnh thoảng tập luyện là vì do thời tiết, nội dung học căng thẳng, sức khỏe không đảm bảo, và không có người hướng dẫn tập luyện cũng như không tham gia câu lạc bộ.

### 2.3. Những nguyên nhân ảnh hưởng đến hoạt động ngoại khóa môn Bóng đá của học sinh các Trường Huyện Mê Linh – Hà Nội

Đánh giá nguyên nhân ảnh hưởng đến hoạt động ngoại khóa môn Bóng đá của học sinh các Trường Huyện Mê Linh – Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Những nguyên nhân làm hạn chế đến hoạt động ngoại khóa môn Bóng đá của học sinh Trường Yên Lãng - Mê Linh – Hà Nội**

TT	Các nguyên nhân	GV (n=35)		HS (n=412)	
		n	%	n	%
1	Không đủ điều kiện sân bãi, dụng cụ	25	71,42	310	75,24
2	Không có giáo viên hướng dẫn	28	80,00	395	95,87
3	Nội dung học các môn học khác chi phối quá nhiều thời gian	20	57,14	246	59,70
4	Thiếu tự tin khi tham gia hoạt động ngoại khóa môn Bóng đá	10	28,57	115	27,91

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

5	Không đủ kinh phí cho các hoạt động ngoại khoá môn Bóng đá	13	37,14	128	31,06
6	Chưa có các nội dung ngoại khoá môn Bóng đá phù hợp, khoa học	30	85,71	362	87,86
7	Do thời tiết không thuận lợi	19	54,28	287	69,66
8	HS chưa nhận thức được vai trò của hoạt động ngoại khoá môn Bóng đá	23	65,71	223	54,12
9	Chưa có sự quan tâm thật sự của các cấp lãnh đạo	5	14,28	98	23,78

Qua bảng 4 cho thấy: Về cơ sở vật chất thiếu thốn, điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện TDTT hạn chế là một trong những nguyên nhân, tuy nhiên một trong những nguyên nhân chiếm tỉ lệ cao trong các ý kiến được hỏi đó là nguyên nhân chưa có các nội dung ngoại khoá môn Bóng đá phù hợp, khoa học, có 85,71% ý kiến GV và có 87,86% ý kiến HS cho rằng đây là nguyên nhân chính gây cản trở quá trình tập luyện TT ngoại khoá.

#### 2.4. Đánh giá thực trạng thể lực của học sinh các trường THPT Huyện Mê Linh – Hà Nội

Đánh giá thực trạng thể lực của học sinh các trường THPT Huyện Mê Linh – Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 5,6 và 7.

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của học sinh khối 10 trường THPT Yên Lãng - Mê Linh – Hà Nội**

TT	Nội dung	Chỉ tiêu (Mức đạt)	$\bar{X} \pm \delta$	Cv %	Số HS đạt TC	Tỷ lệ (%)
<b>Tổng số nam học sinh (n=68)</b>						
1	Chạy 30m XPC (s)	6.0	6.02± 0.98	5.26	28	41.17
2	Bật xa tại chỗ (cm)	195	192.7±13.7	2.43	32	47.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	14	12.9±1.73	5.23	25	36.76
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	920	901±46	7.62	23	38.82
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.70	12.75±1.05	2.15	24	35.29
<b>Tổng số nữ học sinh (n=36)</b>						
1	Chạy 30m XPC (s)	7.0	6.78± 1.23	5.56	15	41.66
2	Bật xa tại chỗ (cm)	148	144.2±13.1	3.25	16	44.44
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	13	12.7±1.73	4.07	12	33.33
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	830	752±54	5.82	10	27.77
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.30	13.94±1.51	6.18	11	30.55

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

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của học sinh khối 11 trường  
THPT Yên Lãng - Mê Linh – Hà Nội**

TT	Nội dung	Chỉ tiêu (Mức đạt)	$\bar{X} \pm \delta$	Cv%	Số HS đạtTC	Tỷ lệ (%)
<b>Tổng số nam học sinh (n=62)</b>						
1	Chạy 30m XPC (s)	5.90	5.92± 1.18	6.23	26	41.93
2	Bật xa tại chỗ (cm)	198	196.7±13.7	3.39	30	48.38
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	15	14.9±1.73	7.23	26	41.93
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	930	911±41	5.60	23	37.09
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.60	12.65±1.95	5.14	25	40.32
<b>Tổng số nữ học sinh (n=34)</b>						
1	Chạy 30m XPC (s)	6.90	6.97± 1.93	5.56	16	47.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	149	145.2±13.1	4.43	15	44.11
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	14	13.7±1.73	3.25	11	32.35
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	830	742±54	6.32	10	29.41
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.20	13.64±1.51	4.83	12	35.29

**Bảng 7. Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của học sinh khối 12 trường  
THPT Yên Lãng - Mê Linh – Hà Nội**

TT	Nội dung	Chỉ tiêu (Mức đạt)	$\bar{X} \pm \delta$	Cv%	Số HS đạtTC	Tỷ lệ (%)
<b>Tổng số nam học sinh (n=65)</b>						
1	Chạy 30m XPC (s)	5.80	5.92± 1.18	4.23	27	41.93
2	Bật xa tại chỗ (cm)	205	201.7±14.7	7.16	31	48.38
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	16	15.6±1.53	4.33	26	41.93
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	940	921±45	3.67	24	37.09
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.50	12.49±1.35	2.43	26	40.32
<b>Tổng số nữ học sinh (n=33)</b>						
1	Chạy 30m XPC (s)	6.80	6.90± 0.94	5.52	17	51.51
2	Bật xa tại chỗ (cm)	151	147.2±13.2	4.43	16	48,48
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	15	13.2±1.35	3.25	10	30.30
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	850	762±53	6.37	11	33.33
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.0	13.74±1.52	4.86	11	33.33

Qua bảng 5,6 và 7 cho thấy: Trình độ thể lực của HS Khối 10 (năm thứ nhất), Khối 11(năm thứ hai) và Khối 12 (năm thứ ba) cả nam và nữ của Trường THPT Yên Lãng – Mê Linh – Hà Nội còn yếu, chỉ số trung bình ở các nội dung đánh giá đều thấp hơn tiêu

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

chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GD&ĐT. Do đó, việc tập luyện thể thao ngoại khóa đặc biệt là ngoại khóa môn Bóng đá là một biện pháp cần thiết cho việc giữ gìn và nâng cao sức khoẻ cho học sinh.

### **3. KẾT LUẬN**

nội dung chương trình hoạt động thể thao ngoại khóa chưa được chú trọng xây dựng, các điều kiện đảm bảo trong hoạt động TDTT nói chung và môn Bóng đá nói riêng tại các trường THPT Huyện Mê Linh – Hà Nội là đảm bảo, học sinh có nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn Bóng đá. Thực trạng thể lực của HS các trường THPT Huyện Mê Linh – Hà Nội nói chung còn thấp.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. BCHTW Đảng Khóa XI (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 04/11/2013 của Hội nghị lần thứ 8 Ban chấp hành Trung ương Đảng Khóa XI về đổi mới căn bản toàn diện Giáo dục và Đào tạo*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV*
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/BGDĐT, Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*
4. Nguyễn Hữu Toán (2008), “Nghiên cứu một số biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa góp phần nâng cao chất lượng đào tạo cho học sinh chuyên Thể dục – Sinh Trường Đại học Hải Phòng”, *Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, Đại học TDTT Bắc Ninh*.
5. Vũ Đức Văn (2008), *Nghiên cứu một số giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho học sinh THCS của thành phố Hải Phòng*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả luận văn thạc sĩ, tại trường Đại học Bắc Ninh: “*Xây dựng chương trình thể thao ngoại khóa môn Bóng đá cho học sinh Trung học phổ thông Huyện Mê Linh – Hà Nội*” của tác giả Bảo vệ năm 2023.

**LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BẬT NHẢY  
CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN  
TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CẨM LÝ, LỤC NAM,  
BẮC GIANG**

**SELECTING EXERCISES TO DEVELOP JUMPING POWER FOR MALE  
STUDENTS OF THE VOLLEYBALL TEAM OF CAM LY HIGH SCHOOL,  
LUC NAM, BAC GIANG**

**ThS. Đào Xuân Anh, CN. Nguyễn Đức Hiếu  
Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội**

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá và 15 bài tập chuyên biệt để ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện nhằm phát triển sức mạnh bật nhảy cho của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường Trung học phổ thông Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang. Qua quá trình thực nghiệm, các bài tập này đã mang lại hiệu quả tích cực trong việc phát triển sức mạnh bật nhảy cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập; Bóng chuyền; Sức mạnh bật nhảy; Nam học sinh; Trường Trung học phổ thông Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang.

**Abstract:** Using conventional research methods in the field of physical education and sports, the study selected 4 assessment tests and 15 specialized exercises for application in practical training to develop jumping power among male students on the volleyball team at Cam Ly High School, Luc Nam District, Bac Giang Province. Through the experimental process, these exercises proved to be effective in developing jumping power in the research subjects.

**Key words:** Exercises; Volleyball; Jumping power; Male students; Cam Ly High School, Luc Nam, Bac Giang.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Bóng chuyền là một trong những môn thể thao được phát triển rộng rãi và phổ biến trên toàn thế giới. Bóng chuyền có vai trò quan trọng trong việc giáo dục thể chất và giáo dục đạo đức con người. Vì nó là một môn thể thao tập thể có tính đối kháng cao. Tập luyện và thi đấu bóng chuyền có tác dụng mau chóng nâng cao các tố chất thể lực như: Sức nhanh, Sức mạnh, Sức bền, độ mềm dẻo, khéo léo và khả năng phối hợp vận động.

Huấn luyện thể lực là một quá trình toàn diện, các tố chất thể lực, đặc biệt là tố chất sức bền chuyên môn. Trong hoạt động thi đấu bóng chuyền thì tố chất sức mạnh chuyên môn giữ một vai trò quan trọng. Các hoạt động như bật nhảy đập bóng tấn công, bật nhảy chắn bóng, bật nhảy chuyền bóng, di chuyển chiếm vị trí trên sân và đặc biệt là bật nhảy phát bóng tấn công đây là một hoạt động giành lợi thế ngay từ khi đưa bóng vào cuộc, phù hợp với xu thế huấn luyện bóng chuyền hiện đại. Để nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu cho trong môn môn bóng chuyền các vận động viên cần có một

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

trình độ sức mạnh chuyên môn cao, điều này đòi hỏi các nhà chuyên môn cần có một chương trình giảng dạy và huấn luyện một cách khoa học.

Đã có nhiều công trình nghiên cứu của các tác giả khác nhau về kỹ - chiến thuật cũng như thể lực trong môn bóng chuyền. Tuy nhiên, chưa có công trình nghiên cứu nào đề cập đến vấn đề phát triển sức mạnh bật nhảy cho nam học sinh trường Trung học phổ thông (THPT) Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang.

Xuất phát từ thực tế này, đề tài "*Lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức mạnh bật nhảy cho nam học sinh trường THPT Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang*" đã được tiến hành.

Các phương pháp nghiên cứu đã được sử dụng gồm: Phân tích tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Kiểm tra sơ phạm; Thực nghiệm sơ phạm; Toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Thực trạng sức mạnh bật nhảy của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền Trường THPT Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang**

#### **2.1.1. Lựa chọn test đánh giá**

Để lựa chọn được các test đánh giá hiệu quả, phù hợp với đối tượng nghiên cứu đề tài đã tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, giáo viên, huấn luyện viên Bóng chuyền có kinh nghiệm tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Bắc Giang và trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức mạnh bật nhảy cho đối tượng nghiên cứu (n=20)**

TT	Nội dung Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		N	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Bật cao với tay tại chỗ (cm)	18	54	1	2	1	1	57	95.00
2	Bật cao với tay có đà bằng 1 chân (cm)	19	57	1	2	0	0	59	98.33
3	Bật xa tại chỗ (cm)	6	18	5	10	9	9	37	61.67
4	Nhảy dây tốc độ (lần)	7	21	6	12	7	7	40	66.67
5	Bật xa 3 bước (cm)	17	51	2	4	1	1	56	93.33
6	Nhảy phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân 4 (điểm)	16	48	4	8	0	0	56	93.33
7	Nhảy phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân (điểm)	5	15	7	14	8	8	37	61.67

Qua bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 4 test dùng để đánh giá sức mạnh bật nhảy của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang, có mức độ ưu tiên sử dụng nhiều từ 80% tổng số ý kiến trở lên ở mức quan trọng và rất quan trọng được lựa chọn đó là các test: 1, 2, 5, 6.

#### **2.1.2. Xác định tính thông báo của các test**

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Để đảm bảo tính khoa học, đề tài tiến hành xác định Hệ số tương quan thứ bậc (spearmen) 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 2.

**Bảng 2. Kết quả đánh giá tính thông báo các test đánh giá (n=18)**

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả	
		r	P
1	Bật cao với tại chỗ (cm)	0.885	<0.05
2	Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm)	0.866	<0.05
3	Bật xa 3 bước (cm)	0.874	<0.05
4	Nhảy phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân (điểm)	0.804	<0.05

Qua bảng 2. cho thấy, cả 03 test đã lựa chọn đều có  $r > 0.60$  ở ngưỡng  $p < 0.05$ . Như vậy, cả 04 test trên đều có tính thông báo cao trên đối tượng nam học sinh đội tuyển bóng chuyên Trường THPT Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang.

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

Sau khi xác định được 04 test đánh giá sức mạnh bật nhảy của của nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang 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 3.

**Bảng 3. Xác định độ tin cậy các tests (n=18)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		r	p
		Lần 1	Lần 2		
1	Bật cao với tại chỗ (cm)	252.1±6.12	252.5±6.15	0.85	<0.05
2	Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm)	265.4±6.40	264.7±6.32	0.84	<0.05
3	Bật xa 3 bước (cm)	7.39.4±4.6	739.6±4.4	0.86	<0.05
4	Nhảy phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân (điểm)	6.03±0.40	6.02±0.41	0.85	<0.05

Kết quả bảng 3 cho thấy cả 04 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 sức mạnh bật nhảy của đối tượng nghiên cứu.

Tóm lại, qua các bước nghiên cứu đề tài đã chọn ra được 04 test đủ tiêu chuẩn để kiểm tra, đánh giá sức mạnh bật nhảy của nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang.

### 2.1.4. Thực trạng sức mạnh bật nhảy của nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang

Đề tài đã tiến so sánh sức mạnh bật nhảy của nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang với nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT khác trên địa bàn Huyện Lục Nam. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. So sánh sức mạnh bật nhảy của đối tượng nghiên cứu với nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT khác trên địa bàn Huyện Lục Nam**

TT	Test	Cẩm Lý (n=18)	Tứ Sơn (n=16)	So sánh	
		( $\bar{x} \pm \delta$ )	( $\bar{x} \pm \delta$ )	t	p
1	Bật cao với tại chỗ (cm)	252.1±6.12	256.1±6.81	2.358	<0.05
2	Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm)	265.4±6.40	268.4±6.74	2.275	<0.05
3	Bật xa 3 bước (cm)	739.5±4.5	750.5±5.2	2.248	<0.05
4	Nhảy phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân (điểm)	6.03±0.40	6.23±0.45	2.305	<0.05

Qua bảng 4 cho thấy, sức mạnh bật nhảy của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang kém hơn so với nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Tứ Sơn, Lục Nam, Bắc Giang.

Trên cơ sở thực trạng trên, việc nghiên cứu, lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh bật nhảy cho đối tượng nghiên cứu là một vấn đề cấp thiết trong giai đoạn hiện nay

## **2.2. Lựa chọn và đánh giá bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy cho của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang**

### **2.2.1. Lựa chọn bài tập**

Để xác định các bài tập chuyên môn nhằm phát triển sức mạnh bật nhảy 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 bóng chuyền. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập (n=30)**

TT	Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
<b>Nhóm bài tập cá nhân</b>									
1	Chuyên bóng tại chỗ vào tường kết hợp với nhảy.	18	54	1	2	1	1	57	95.00
2	Chuyên bóng liên tục tại chỗ kết hợp với bật nhảy.	17	51	3	6	0	0	57	95.00
3	Vào đà giậm nhảy tốc độ nhanh.	16	48	4	8	0	0	56	93.33
4	Phối hợp vận động giữa đà và nhảy.	17	51	2	4	1	1	56	93.33
5	Chạy đà giậm nhảy mô phỏng kỹ thuật phát bóng.	15	45	4	8	1	1	54	90.00
6	Tự tung bóng kết hợp chạy đà thực hiện kỹ thuật đập bóng.	7	21	5	10	8	8	39	65.00
7	Giả tấn công 3 vị trí.	5	15	6	12	9	9	36	60.00
8	Tấn công không đà.	16	48	3	6	1	1	55	91.67
9	Tấn công khi có lệnh.	5	15	6	12	9	9	36	60.00
10	Tấn công sau vạch 9m do đường chuyền hàng sau.	17	51	3	6	0	0	57	95.00

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

TT	Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
11	Tự tung bóng tấn công sau vạch 9m (nhảy phát bóng tấn công).	7	21	5	10	8	8	39	65.00
<b>Nhóm bài tập phối hợp</b>									
12	Từng cặp thực hiện bật nhảy chắn bóng liên tục	15	45	4	8	1	1	54	90.00
13	Từng cặp thực hiện bật cao tại chỗ	17	51	2	4	1	1	56	93.33
14	Từng cặp ở tư thế squat bật nhảy bằng 2 chân	6	18	3	6	11	11	35	58.33
<b>Nhóm bài tập với dụng cụ</b>									
15	Gánh tạ (Squat).	18	54	1	2	1	1	57	95.00
16	Nằm đẩy tạ (Bench Press).	16	48	3	6	1	1	55	91.67
17	Nâng tạ đứng lên (Deadlift)	6	18	3	6	11	11	35	58.33
18	Đứng đẩy tạ đòn (Pusf Press).	16	48	4	8	0	0	56	93.33
19	Ngồi kéo tạ (Lat Pulldown).	17	51	2	4	1	1	56	93.33
20	Bài tập 20: Nhảy dây tốc độ	5	15	8	16	7	7	38	63.33
21	Duỗi chân (Legextension).	17	51	2	4	1	1	56	93.33
22	Gập chân (Leg Curl).	18	54	1	2	1	1	57	95.00

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 5, đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng từ 75% trở lên để phát triển sức mạnh bật nhảy cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang. Các bài tập này được sắp xếp theo từng loại như sau:

- *Nhóm bài tập cá nhân: 7 bài tập*
- *Nhóm bài tập phối hợp: 2 bài tập*
- *Nhóm bài tập với dụng cụ: 6 bài tập*

*2.2.2. Đánh giá hiệu quả của các bài tập*

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra sức mạnh bật nhảy của nhóm TN và nhóm ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm ( $n_a=n_b=9$ )**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm TN	Nhóm ĐC		
1	Bật cao với tại chỗ (cm)	252.1±6.12	252.5±6.15	1.076	>0.05
2	Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm)	264.7±6.32	265.4±6.40	1.107	>0.05
3	Bật xa 3 bước (cm)	739.4±4.6	739.6±4.4	1.082	>0.05
4	Nhảy phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân (điểm)	6.02±0.41	6.03±0.40	1.112	>0.05

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua bảng 6 cho thấy, trước thực nghiệm sức mạnh bật nhảy của 2 nhóm là tương đương nhau, kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh bật nhảy giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ .

Sau quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá sức mạnh bật nhảy của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

**Bảng 7. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm ( $n_a=n_b=9$ )**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm TN	Nhóm ĐC		
1	Bật cao với tại chỗ (cm)	259.2±6.68	255.5±6.35	2.463	<0.05
2	Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm)	270.5±6.82	267.3±6.64	2.621	<0.05
3	Bật xa 3 bước (cm)	761.3±5.1	749.6±4.8	3.546	<0.05
4	Nhảy phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân (điểm)	7.04±0.45	6.43±0.42	2.824	>0.05

Qua bảng 7 cho thấy, kết quả các test đều thể hiện  $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$  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 sức mạnh bật nhảy của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đến việc phát triển sức mạnh bật nhảy của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng của cả 2 nhóm sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 8.

**Bảng 8. Nhịp độ tăng trưởng sức mạnh bật nhảy của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )			P
		Trước TN	Sau TN	W%	
<b>Nhóm thực nghiệm (n=9)</b>					
1	Bật cao với tại chỗ (cm)	252.1±6.12	259.2±6.68	2.78	<0.05
2	Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm)	264.7±6.32	270.5±6.82	2.17	<0.05
3	Bật xa 3 bước (cm)	739.4±4.6	761.3±5.1	2.93	<0.05
4	Nhảy phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân (điểm)	6.02±0.41	7.04±0.45	18.07	<0.05
<b>Nhóm đối chứng (n = 9)</b>					
1	Bật cao với tại chỗ (cm)	252.5±6.15	255.5±6.35	1.18	<0.05
2	Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm)	265.4±6.40	267.3±6.64	0.75	<0.05
3	Bật xa 3 bước (cm)	739.6±4.4	749.6±4.8	1.34	<0.05
4	Nhảy phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân (điểm)	6.03±0.40	6.43±0.42	6.42	<0.05

Qua bảng 8 cho thấy, sau thực nghiệm sức mạnh bật nhảy 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 ( $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$  với  $p < 0.05$ ), song thành tích của nhóm thực nghiệm là 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 đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc sức mạnh bật nhảy cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang.

### **3. KẾT LUẬN**

- Qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 4 test đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cao để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá sức mạnh bật nhảy của đối tượng nghiên cứu. Sức mạnh bật nhảy của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang là kém hơn so với nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT khác trên cùng địa bàn.

- Đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm sức mạnh bật nhảy của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang. Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong phát triển sức mạnh bật nhảy cho đối tượng nghiên cứu.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Hoàng Thị Đông (2005), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Đặng Hùng Mạnh (2012), *Giáo trình bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Bảo Ninh (2008), "*Nghiên cứu xây dựng các chỉ tiêu đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Thể dục thể thao*", Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
4. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*, Nxb Thể thao và Du lịch.
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): "*Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường Trung học phổ thông Cẩm Lý, Lục Nam, Bắc Giang*". Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

**NGHÊN CỨU CÁC GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO  
TẬP LUYỆN MÔN PICKLEBALL CHO SINH VIÊN  
HỌC VIỆN NGÂN HÀNG**

**RESEARCHING SOLUTIONS TO DEVELOP PICKLEBALL TRAINING  
MOVEMENT FOR BANKING STUDENTS**

**TS. Vũ Quốc Huy**  
**Học viện Ngân hàng**

**Tóm tắt:** Từ những nghiên cứu đánh giá thực trạng phong trào tập luyện môn Pickleball của sinh viên Học viện Ngân hàng, nhóm nghiên cứu đã thông qua phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên và huấn luyện viên trong lĩnh vực giáo dục thể chất và thể thao để đưa ra các giải pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện môn Pickleball tại Học viện Ngân hàng. Kết quả cho thấy 4 giải pháp có tỷ lệ lựa chọn cao từ 75% trở lên đã được xác định nhằm thúc đẩy phong trào tập luyện môn Pickleball trong Học viện.

**Từ khóa:** Giải pháp, phát triển phong trào, Pickleball, sinh viên, Học viện Ngân hàng.

**Abstract:** Based on research evaluating the current status of Pickleball training activities among students at the Banking Academy, the research team conducted interviews with experts, lecturers, and coaches in the field of physical education and sports to propose solutions for promoting Pickleball training activities at the Academy. The results indicated that four solutions with a selection rate of 75% or higher were identified as key measures to further develop Pickleball training among students at the Academy.

**Keywords:** Solutions; Promoting Training Activities; Pickleball; Students; Banking Academy.

### **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Học viện Ngân hàng (HVNH) là một trong những trường Đại học lớn của cả nước, học viện đào tạo đa ngành, đa lĩnh vực như: Tài chính – Ngân hàng, Quản Trị Kinh Doanh, Kinh doanh quốc tế, Hệ thống thông tin Quản lý, Kinh tế... Được sự quan tâm của Ban Giám đốc các điều kiện về cơ sở vật chất cũng như các trang thiết bị để tập luyện các môn thể thao được học viện đầu tư mới, đảm bảo đủ các điều kiện để giảng dạy và tập luyện. Bên cạnh các giờ học chính khóa việc thành lập các câu lạc bộ thể thao để sinh viên có điều kiện tập luyện ngoài giờ học là điều hết sức thiết thực. Hiện nay tại Học viện Ngân hàng đã có các câu lạc bộ Bóng rổ, Bóng chuyền, Cầu lông, Bóng đá, Cờ, Bóng bàn, Võ, Bơi lội, Pickleball.

Dự kiến học kỳ 2 năm học 2025-2026 HVNH sẽ đưa môn Pickleball vào chương trình giảng dạy, điều này đã tạo nên một môi trường thể thao sôi động và hấp dẫn. Sinh viên không chỉ được trang bị kiến thức chuyên môn vững chắc mà còn được rèn luyện sức khỏe tốt, tinh thần thể thao cao thượng, góp phần vào sự phát triển toàn diện của bản thân và sự lớn mạnh của Học viện.

Học viện Ngân hàng đang khẳng định vị thế là một trong những Trường đại học hàng đầu trong phong trào tập luyện thể dục thể thao (TDTT), góp phần vào sự nghiệp

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

đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao cho đất nước. Mặc dù HVNH đã thành lập Câu lạc bộ Pickleball và thu hút được một lượng sinh viên tham gia tập luyện, tuy nhiên con số này vẫn còn khá khiêm tốn so với quy mô tổng thể khoảng 16.000 sinh viên của học viện. Điều này đặt ra một thách thức trong việc lan tỏa và phát triển phong trào Pickleball một cách sâu rộng trong cộng đồng sinh viên. Để từ đó tìm kiếm những em có năng khiếu đại diện cho Học viện tham gia thi đấu các giải do Hội thể thao Hà Nội cũng như các giải do Bộ Giáo dục và Đào tạo tổ chức.

Để giải quyết những vấn đề này, nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá một cách toàn diện thực trạng công tác TDTT tại HVNH, đặc biệt tập trung vào phong trào tập luyện môn Pickleball. Dựa trên những phân tích và đánh giá khách quan, nghiên cứu sẽ đề xuất một số các giải pháp phù hợp và khả thi, nhằm thúc đẩy sự phát triển mạnh mẽ và bền vững của phong trào môn Pickleball trong cộng đồng sinh viên, góp phần nâng cao sức khỏe và tinh thần thể thao cho sinh viên.

Trong nghiên cứu này chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm và toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Thực trạng phong trào môn pickleball của sinh viên HVNH**

#### **2.1.1. Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy môn học GDTC HVNH**

Hiện nay, việc giảng dạy môn học Giáo dục thể chất của HVNH do bộ môn giáo dục thể chất đảm nhận và phụ trách tổ chức giảng dạy. Do đó số lượng và chất lượng đội ngũ giảng viên tham gia giảng dạy môn học GDTC cho sinh viên HVNH cơ bản đáp ứng được yêu cầu của Bộ GD&ĐT đề ra. Kết quả khảo sát thực trạng đội ngũ giảng viên tham gia giảng dạy môn học GDTC cho sinh viên HVNH được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Trình độ và độ tuổi của giảng viên bộ môn Giáo dục thể chất HVNH (n = 10)**

Chỉ số	Tuổi				Giới tính		Trình độ		
	<30	30-40	41-50	>50	Nam	Nữ	TS	ThS	CN
<b>Số lượng</b>	0	2	7	1	8	2	2	8	0
<b>Tỷ lệ</b>	0	20%	70%	10%	80%	20%	20%	80%	0

Kết quả điều tra ở bảng 1 cho thấy: Hiện tại các giảng viên có trình độ Cử nhân chiếm 0%; Thạc sĩ chiếm 80% và Tiến sĩ 20%. Điều này cho thấy số giảng viên có đầy đủ kinh nghiệm và trình độ để đáp ứng công việc giảng dạy tại học viện. Qua phân tích kết quả khảo sát có thể khẳng định rằng lực lượng giảng viên tham gia giảng dạy môn học GDTC cho sinh viên HVNH có thể đáp ứng các yêu cầu cao về giảng dạy cũng như nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực GDTC.

#### **2.1.2. Thực trạng về cơ sở vật chất, sân bãi phục vụ giảng dạy và tập luyện môn Pickleball tại HVNH**

Cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy và tập luyện là điều kiện quan trọng và cần thiết để nâng cao chất lượng đào tạo. Số lượng, chất lượng dụng cụ, cũng như mặt bằng diện tích các sân tập phải đảm bảo đủ không gian, thời gian... để sinh viên có thể tập luyện không những trong các giờ chính khóa mà còn có thể tập luyện ngoại khóa.

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Sân bãi, dụng cụ học tập môn Pickleball trong năm 2025 - 2026 được chúng tôi trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy và tập luyện môn Pickleball tại HVNH**

TT	Cơ sở vật chất	Số lượng	Chất lượng
1	Sân Pickleball	4	Khá
2	Vợt Pickleball	100	Khá
3	Bóng Pickleball	200	Khá
4	Đồng hồ bấm giây	5	Tốt
5	Nấm, cọc...	30	Trung bình
6	Lưới	4	Tốt

Qua khảo sát và kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, Thực trạng sân bãi dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy và tập luyện môn Pickleball còn thiếu về số lượng, hạn chế về chất lượng chỉ mới đáp ứng được 40-60% nhu cầu của sinh viên trong học viện. Sân bãi dụng cụ còn thiếu một số hạng mục so với quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Đồng thời mật độ sử dụng quá cao và ngoài giờ học thì HVNH còn cho người ngoài thuê sân để chơi, do vậy ảnh hưởng đến chất lượng đào tạo và hoạt động phong trào nói chung.

### 2.1.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện môn Pickleball của sinh viên HVNH

Để đánh giá được các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện môn Pickleball của sinh viên chúng tôi tiến hành khảo sát trên 300 sinh viên. Kết quả khảo sát sẽ làm rõ những yếu tố này và mức độ tác động của chúng đến phong trào Pickleball của HVNH.

**Bảng 3. Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện môn Pickleball của sinh viên HVNH (n = 300)**

TT	Các yếu tố ảnh hưởng	Kết quả	
		n	%
1	Sân tập không có mái che nên bị ảnh hưởng của thời tiết	248	82.7
2	Công tác tuyên truyền về hoạt động TDTT trong nhà chưa được chú trọng	225	75
3	Hình thức quản lý, tổ chức tập luyện của các CLB ngoại khóa còn hạn chế	217	72.3
4	Tinh thần tự giác tập luyện TDTT chưa cao	211	70.3
5	Không có thời gian rảnh để tham gia CLB ngoại khóa	158	52.7
6	Thiếu các nguồn kinh phí để hoạt động	214	71.3
7	Học viện tổ chức các giải thi đấu trong năm cho SV còn ít	228	76
8	Thiếu trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi tập luyện	237	79
9	Thiếu đội ngũ giảng viên, huấn luyện viên, cộng tác viên	80	26.7

Qua bảng 3 cho thấy việc tham gia tập luyện Pickleball của sinh viên chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố: Sân tập không có mái che nên bị ảnh hưởng của thời tiết có số lượng SV lựa chọn nhiều nhất với 248 sự lựa chọn, chiếm tỷ lệ 82.7%; Xếp thứ 2 yếu tố thiếu trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi tập luyện với 237 SV lựa chọn chiếm tỷ lệ 79%; Xếp thứ 3 là yếu tố học viện tổ chức các giải thi đấu trong năm cho SV còn ít với 228

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

SV lựa chọn, chiếm tỷ lệ 76%; Xếp ở vị trí thứ 4 là công tác tuyên truyền về hoạt động TDTT trong nhà chưa được chú trọng có 225 SV lựa chọn chiếm tỷ lệ 75%; Xếp ở vị trí thứ 5 là yếu tố hình thức quản lý, tổ chức tập luyện của các CLB ngoại khóa còn hạn chế với 217 SV lựa chọn, chiếm tỷ lệ 72.3%; Xếp ở vị trí thứ 6 là thiếu nguồn kinh phí để hoạt động với 214 lựa chọn, chiếm tỷ lệ 71.3%; Xếp ở vị trí thứ 7 là yếu tố tinh thần tự giác tập luyện TDTT chưa cao với 211 SV lựa chọn chiếm tỷ lệ 70.3%; Xếp ở vị trí thứ 8 là yếu tố không có thời gian rảnh để tham gia CLB ngoại khóa với 158 SV lựa chọn, chiếm tỷ lệ 52.7%; Và xếp cuối cùng là yếu tố thiếu đội ngũ giảng viên, huấn luyện viên, cộng tác viên với 80 SV lựa chọn chiếm tỷ lệ 26.7%.

Dựa trên kết quả khảo sát, CLB cần ưu tiên giải quyết các yếu tố chính cản trở sự tham gia tập luyện của thành viên. Cụ thể, cần tu sửa lại sân bãi và nắp đặt mái che, cải thiện hình thức quản lý và tổ chức tập luyện, tăng cường tuyên truyền về hoạt động TDTT, phối hợp với học viện để tổ chức nhiều giải đấu và tìm kiếm nguồn kinh phí. Bên cạnh đó, việc đảm bảo cơ sở vật chất, trang thiết bị đầy đủ cũng rất quan trọng. Bằng cách tập trung vào những yếu tố này, CLB có thể tạo môi trường thuận lợi hơn cho các thành viên tham gia, từ đó thúc đẩy phong trào Pickleball phát triển mạnh mẽ trong học viện.

### **2.1.4. Điều kiện thuận lợi để phát triển phong trào tập luyện môn Pickleball cho sinh viên HVNH**

Được sự quan tâm của Ban giám đốc Học viện; Phòng Tổ chức Cán bộ; Phòng Đào tạo đã tạo điều kiện cho giảng viên Bộ môn GDTC đi học tập nâng cao trình độ chuyên môn, tập huấn trọng tài môn Pickleball. Cho phép tiến hành xây dựng đề cương chi tiết môn học, thiết kế nội dung giáo án giảng dạy môn Pickleball, đánh giá năng lực giảng viên và đưa môn Pickleball vào chương trình giảng dạy của học viện.

**Bảng 4. Các hạng mục đang được HVNH thực hiện để đưa môn Pickleball vào chương trình giảng dạy**

<b>TT</b>	<b>Nội dung</b>	<b>Đơn vị thực hiện</b>
1	Xây dựng đề cương, chương trình môn học	Bộ môn GDTC
2	Chuyển đổi sân tennis thành 4 sân Pickleball	Phòng Quản trị
3	Xây mới 1 sân Pickleball	Phòng Quản trị
4	Nắp đặt mái che cả 5 sân	Phòng Quản trị
5	Nguồn kinh phí đầu tư trích từ nguồn xây dựng cơ bản	Phòng Tài chính - Kế toán
6	Giao quyền quản lý vận hành	Trung tâm hỗ trợ đào tạo

Sau khi nhận thấy nhu cầu tập luyện môn Pickleball Ban lãnh đạo Học viện đã nhanh chóng triển khai kế hoạch để hoàn thiện các điều kiện cần thiết. Hiện tại về đề cương, chương trình môn học Bộ môn GDTC đã xây dựng xong và đã bảo vệ thành công trước hội đồng. Tiếp đó phòng Quản trị sẽ chuyển đổi sân tennis thành 4 sân Pickleball, xây mới 1 sân và nắp đặt hệ thống mái che ở cả 5 sân dự kiến hoàn thành vào cuối tháng 10 năm 2025. Nguồn kinh phí đầu tư xây dựng sân sẽ được trích từ nguồn xây dựng cơ bản. Để điều hành và khai thác hiệu quả Trung tâm Hỗ trợ Đào tạo sẽ là đầu mối quản lý vận hành khi sân được bàn giao.

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

Đây là những yếu tố, điều kiện thuận lợi để phát triển phong trào Pickleball trong Học viện ngày càng phát triển mạnh mẽ.

### **2.2. Lựa chọn và xây dựng cách thức thực hiện các giải pháp phát triển phong trào môn pickball cho sinh viên HVNH**

#### **2.2.1. Những căn cứ để lựa chọn các giải pháp nhằm phát triển phong trào môn Pickleball cho sinh viên HVNH**

Dựa trên chủ trương và các văn bản chỉ đạo của Đảng và Nhà nước về công tác giáo dục thể chất (GDTC) và thể thao trong trường học. Căn cứ vào định hướng phát triển của Học viện Ngân hàng, đồng thời xem xét các điều kiện đảm bảo như cơ sở vật chất, kinh phí, đội ngũ cán bộ, giảng viên và khả năng tổ chức hoạt động thể dục thể thao (TDTT) của học viện.

Trên cơ sở các kết quả nghiên cứu khoa học TDTT liên quan đến việc xây dựng và phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên nói chung, đặc biệt là phong trào tập luyện môn Pickleball.

Căn cứ vào nhu cầu tập luyện TDTT của sinh viên HVNH. Tiếp thu ý kiến từ các chuyên gia và nhà quản lý trong lĩnh vực TDTT.

#### **2.2.2. Lựa chọn và xây dựng cách thức thực hiện các giải pháp phát triển phong trào môn Pickleball**

##### **2.2.2.1. Lựa chọn các giải pháp phát triển phong trào môn Pickleball**

Để xác định các giải pháp phát triển môn Pickleball cho sinh viên HVNH, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên đang công tác tại Học viện cũng như trên địa bàn Thành phố Hà Nội. Những giải pháp đạt tỷ lệ tán thành từ 75% trở lên sẽ được lựa chọn. Kết quả chi tiết được trình bày trong Bảng 5.

**Bảng 5. Các giải pháp phát triển phong trào môn Pickleball  
(n = 30)**

TT	Các giải pháp	Kết quả	
		n	%
1	Đầu tư mua sắm trang thiết bị, nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ cho các hoạt động TDTT.	29	96.7
2	Xây dựng chương trình cho các em SV tham gia đội tuyển sẽ được miễn học môn GDTC	13	43.3
3	Có chế độ hợp lý cho các giảng viên tham gia huấn luyện các đội tuyển và các CLB Pickleball trong học viện	23	76.7
4	Áp dụng chế độ khuyến khích dành cho sinh viên tham gia thi đấu các giải và hoạt động trong các câu lạc bộ ngoại khóa.	28	93.3
5	Thường xuyên cử các giảng viên có trình độ chuyên môn cao tập luyện cho các CLB ngoại khóa.	15	50
6	Các khoa chuyên ngành tăng cường tổ chức các giải thi đấu cho sinh viên trong khoa.	19	63.3
7	Tuyên truyền sâu rộng nhận thức đối với việc tập luyện các CLB Pickleball trong học viện để nâng cao sức khỏe.	25	83.3

Kết quả tại bảng 5 cho thấy nghiên cứu đã lựa chọn được 4 giải pháp có tỷ lệ lựa chọn cao từ 76.7% đến 96.7% đó là những giải pháp sau: Đầu tư mua sắm trang thiết bị,

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

nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ cho các hoạt động TDTT; Có chế độ hợp lý cho các giảng viên tham gia huấn luyện các đội tuyển và các CLB Pickleball trong học viện; Áp dụng chế độ khuyến khích dành cho sinh viên tham gia thi đấu các giải và hoạt động trong các câu lạc bộ ngoại khóa của học viện; Tuyên truyền sâu rộng nhận thức đối với việc tập luyện các CLB Pickleball trong học viện để nâng cao sức khỏe.

### *2.2.2.2. Xây dựng cách thức thực hiện các giải pháp phát triển phong trào môn pickleball*

\* **Giải pháp 1:** Đầu tư mua sắm trang thiết bị, nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ cho các hoạt động TDTT.

- *Mục đích:* Nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất (GDTC) và hoạt động thể thao cho sinh viên, đồng thời cải thiện cơ sở vật chất, nâng cấp và cải tạo sân bãi tập luyện, đảm bảo các điều kiện cần thiết phục vụ giảng dạy chính khóa cũng như các hoạt động ngoại khóa môn Pickleball.

- *Nội dung biện pháp:*

+ Tiến hành tu sửa và nâng cấp các sân tập tại các cơ sở của học viện nhằm đảm bảo an toàn khi tập luyện, đồng thời thu hút đông đảo sinh viên tham gia.

+ Nắp đặt hệ thống mái che để không bị thời tiết ảnh hưởng đến quá trình tập luyện.

+ Đảm bảo trang bị đầy đủ dụng cụ và thiết bị phục vụ công tác giảng dạy và tập luyện môn Pickleball, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và rèn luyện.

+ Khuyến khích sinh viên và tập thể lớp chủ động mua sắm dụng cụ tập luyện cá nhân để hỗ trợ việc rèn luyện thể chất.

\* **Giải pháp 2:** Có chế độ chính sách, hợp lý cho các giảng viên tham gia huấn luyện cho các đội tuyển và các CLB pickleball trong Học viện.

- *Mục đích:* Để thúc đẩy phong trào Pickleball, cần cải tiến chế độ đãi ngộ cho cán bộ, giảng viên tham gia tập luyện và thi đấu. Điều này bao gồm các chính sách hỗ trợ tài chính, ghi nhận thành tích, và cơ hội phát triển chuyên môn. Việc tạo động lực cho đội ngũ này sẽ góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện và thành tích của các đội tuyển Pickleball của Học viện.

- *Nội dung và cách thực hiện:*

+ Tiếp tục vận dụng các chế độ chính sách đã được thực hiện, xây dựng và ban hành chính sách đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nhu cầu, nguyện vọng của cán bộ, giảng viên.

+ Huy động tài trợ, tài chính, giải thưởng...

+ Cần xây dựng chế độ động viên, khen thưởng kịp thời và thỏa đáng để khuyến khích cán bộ, giảng viên hăng say huấn luyện, giảng dạy, tập luyện và thi đấu. Hàng năm, giảng viên nên được tính tiết ngoại khóa và nhận hỗ trợ khi huấn luyện các đội tuyển. Thành tích cao trong thi đấu cần được ghi nhận và xét tặng các danh hiệu đột xuất. Đồng thời, cần có các hình thức giáo dục, kỷ luật để duy trì kỷ cương, bồi dưỡng phẩm chất chính trị, đạo đức, tác phong cho thế hệ tương lai của đất nước.

\* **Giải pháp 3:** Áp dụng chế độ khuyến khích dành cho sinh viên tham gia thi đấu các giải và hoạt động trong các câu lạc bộ ngoại khóa của học viện.

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

- *Mục đích:* Khuyến khích và tạo điều kiện cho sinh viên đam mê tập luyện Pickleball ngoại khóa, đồng thời động viên tinh thần và nâng cao nhận thức về ý nghĩa của môn thể thao này.

- *Nội dung và cách thực hiện:* Để khuyến khích sinh viên tập luyện Pickleball, chúng tôi đề xuất với học viện phương án thưởng điểm rèn luyện cho những sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa. Cụ thể:

+ Sinh viên tham gia đội tuyển sẽ được hưởng điểm rèn luyện loại giỏi.

+ Trong thời gian thi đấu, nếu trùng với lịch học, các khoa sẽ hỗ trợ sinh viên được nghỉ học có phép, đồng thời điểm chuyên cần của các môn học bị trùng sẽ không bị trừ, giúp sinh viên yên tâm tập trung thi đấu.

+ Sinh viên đạt thành tích trong thi đấu sẽ được tặng giấy khen của Hiệu trưởng.

+ Trong quá trình tập luyện và thi đấu cho đội tuyển, sinh viên sẽ được học viện hỗ trợ kinh phí, đồng thời khi tham gia thi đấu giải sẽ có xe đưa đón do học viện bố trí.

\* **Giải pháp 4:** Tuyên truyền sâu rộng nhận thức đối với việc tập luyện các CLB Pickball trong học viện để nâng cao sức khỏe.

- *Mục đích:* Đẩy mạnh công tác tuyên truyền nhằm nâng cao nhận thức và trách nhiệm của lãnh đạo học viện, các tổ chức đoàn thể, phòng ban liên quan đối với phong trào TĐTT. Đồng thời, nâng cao ý thức tập luyện TĐTT trong sinh viên, giúp các em hiểu rõ vai trò, lợi ích và tác dụng của việc rèn luyện môn Pickleball.

- *Nội dung:*

+ Tuyên truyền phổ biến khoa học TĐTT.

+ Phổ biến lợi ích và luật chơi pickball để cho SV hiểu và thực hiện khi tham gia tập luyện môn pickleball ở CLB.

+ Phối hợp cùng phòng Công tác sinh viên, Đoàn Thanh niên, hội sinh viên để phổ biến các chi thị TĐTT và GDTC. Học viện có thể kết hợp lồng ghép vào những buổi sinh hoạt công dân đầu mỗi kỳ học.

- *Hình thức:* Hội nghị, hội thảo khoa học, tranh cổ động, áp phích, bản tin TĐTT...

### **3. KẾT LUẬN**

Từ kết quả nghiên cứu, có thể rút ra một số kết luận chính như sau:

1. Nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng phát triển môn Pickleball trong sinh viên tại HVNH, qua đó cho thấy bộ môn này bước đầu có sự quan tâm và tham gia tích cực từ phía sinh viên.

2. Trên cơ sở khảo sát và phân tích, nghiên cứu đã lựa chọn được 4 giải pháp ưu tiên với tỷ lệ lựa chọn cao (từ 76,7% đến 96,7%), bao gồm:

- Đầu tư mua sắm trang thiết bị, nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ các hoạt động TĐTT.

- Xây dựng chế độ, chính sách hợp lý cho giảng viên tham gia huấn luyện các đội tuyển và Câu lạc bộ Pickleball trong học viện.

- Áp dụng cơ chế khuyến khích, động viên sinh viên tham gia thi đấu các giải và hoạt động trong các câu lạc bộ ngoại khóa.

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

- Tăng cường công tác tuyên truyền, nâng cao nhận thức về lợi ích của việc tập luyện Pickleball nhằm phát triển phong trào rèn luyện sức khỏe trong sinh viên.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Quy định, tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh sinh viên*. Theo Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23 tháng 12 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

4. PGS. Nguyễn Toán, TS. Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ đề tài KH&CN cấp cơ sở: “*Nghiên cứu giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Pickleball của sinh viên Học viện Ngân hàng*”. Đề tài dự kiến bảo vệ tháng 12/2025.

**ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN HÌNH THÁI VÀ THỂ LỰC CHO TRẺ 5 TUỔI TRƯỜNG MẦM NON MỸ TỊNH AN, HUYỆN CHỢ GẠO TỈNH TIỀN GIANG**

**SELECTING SOME EXERCISES TO DEVELOP PHYSICAL AND FITNESS FOR 5-YEAR-OLD CHILDREN AT MY TINH AN KINDERGARTEN, CHO GAO DISTRICT, TIEN GIANG PROVINCE**

**ThS. Nguyễn Thị Thuỳ Trang<sup>1</sup>, TS. Nguyễn Kế Bình<sup>1</sup>, CN. Võ Trần Thái<sup>2</sup>  
Trường ĐHSPTDTT TpHCM<sup>1</sup>, Trường Đại học Tiền Giang<sup>2</sup>**

**Tóm tắt:** Bài báo nghiên cứu việc lựa chọn một số bài tập vận động nhằm phát triển hình thái và thể lực cho trẻ 5 tại Trường Mầm non Mỹ Tịnh An, huyện Chợ Gạo, tỉnh Tiền Giang. Dựa trên phân tích tài liệu và phỏng vấn nghiên cứu đã xác định 8 bài tập vận động phù hợp, đáp ứng các tiêu chí khoa học, khả thi và phù hợp với tâm sinh lý trẻ. Kết quả nghiên cứu cung cấp cơ sở cho việc xây dựng chương trình giáo dục thể chất tại các trường mầm non, đồng thời khẳng định vai trò của các bài tập vận động trong việc phát triển hình thái và thể lực cho trẻ.

**Từ khóa:** Bài tập vận động, hình thái, thể lực, mầm non.

**Abstract:** The study focuses on the application of selected physical exercises aimed at developing morphology and physical fitness for 5-year-old children at My Tinh An Kindergarten, Cho Gao District, Tien Giang Province. Based on document analysis and expert interviews, eight appropriate physical exercises were identified, meeting scientific and feasibility criteria and being suitable for the children's psychological and physiological characteristics. The results of the study provide a scientific basis for developing physical education programs in kindergartens and affirm the important role of physical exercises in promoting morphological and physical fitness development among children.

**Keywords:** Exercise, morphology, fitness, preschool.

### **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Trẻ em chính là thế hệ kế tục, là những công dân sẽ gánh vác sự nghiệp xây dựng và phát triển đất nước trong tương lai. Các em vừa là niềm vui, niềm hạnh phúc của gia đình, vừa là lực lượng lao động tiềm năng, đồng thời cũng là niềm kỳ vọng chung của nhân loại. Chính vì vậy, việc chăm lo, bảo vệ và giáo dục trẻ em luôn được xã hội coi trọng.

Phát triển hình thái và thể lực cho trẻ mầm non là một trong những nhiệm vụ cốt lõi của giáo dục thể chất tại các trường mầm non, đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng nền tảng sức khỏe và sự phát triển toàn diện cho trẻ em. Giai đoạn mầm non là thời kỳ vàng để trẻ hình thành các thói quen vận động tích cực, phát triển hình thái và các tố chất thể lực như sức mạnh, sự nhanh nhẹn, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động. Đồng thời, việc tham gia vào các hoạt động vận động còn góp phần phát triển khả năng tư duy, kỹ năng giao tiếp và thúc đẩy sự tự tin ở trẻ. Trong đó, các bài tập vận động

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

được xem là một phương pháp giáo dục hiệu quả, kết hợp hài hòa giữa học và chơi, tạo ra môi trường vận động vừa hấp dẫn vừa phù hợp với lứa tuổi mầm non.

Tuy nhiên, thực tế tại nhiều trường mầm non trên địa bàn huyện cho thấy, việc lựa chọn và áp dụng các bài tập vận động còn gặp nhiều hạn chế. Các bài tập được sử dụng ít, đôi khi thiếu tính khoa học, chưa phù hợp với đặc điểm phát triển tâm sinh lý của trẻ, hoặc chưa thực sự phát huy được tối đa hiệu quả trong việc phát triển hình thái và thể lực. Tại Trường Mầm non Mỹ Tịnh An, huyện Chợ Gạo, Tỉnh Tiền Giang nhu cầu nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho trẻ cũng đặt ra yêu cầu cấp thiết trong việc nghiên cứu và lựa chọn các bài tập vận động phù hợp, hiệu quả và mang tính giáo dục cao. Việc xác định các bài tập vận động không chỉ cần dựa trên cơ sở lý luận vững chắc mà còn phải phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường, bao gồm cơ sở vật chất, thời gian, và đặc điểm của trẻ em tại địa phương.

Xuất phát từ thực tiễn đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm lựa chọn một số bài tập vận động để phát triển hình thái và thể lực cho trẻ 5 tuổi tại trường Mầm non Mỹ Tịnh An. Nghiên cứu không chỉ cung cấp cơ sở khoa học và thực tiễn cho việc xây dựng chương trình giáo dục thể chất tại trường mà còn góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục trong các trường mầm non khác, từ đó thúc đẩy sự phát triển toàn diện cho trẻ mầm non trong hệ thống giáo dục hiện đại.

**Phương pháp nghiên cứu:** Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:** Khách thể phỏng vấn: 68 khách thể: 43 giáo viên mầm non và 25 giảng viên, chuyên gia.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1 Cơ sở của việc lựa chọn các bài tập vận động cho trẻ Mầm non**

Việc lựa chọn bài tập vận động cho trẻ mầm non, đặc biệt là trẻ 5 tuổi, cần dựa trên những nguyên tắc khoa học, sư phạm và thực tiễn. Các nguyên tắc cơ bản bao gồm:

- Nguyên tắc vừa sức (phù hợp khả năng trẻ): Bài tập không quá dễ đến mức trẻ chán, cũng không vượt quá sức khiến trẻ mệt hoặc sợ. Cần nằm trong khả năng trẻ có thể thực hiện với nỗ lực vừa phải.

- Nguyên tắc cá biệt hóa (tùy trẻ, theo phân hóa): Mỗi trẻ có sự khác biệt về thể lực và khả năng tiếp thu. Cần lựa chọn hoặc điều chỉnh mức độ, tốc độ, số lần vận động phù hợp cho từng cá nhân.

- Nguyên tắc hệ thống – tăng dần yêu cầu: Bài tập được sắp xếp theo tiến trình: từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ khối lượng nhỏ đến lớn. Nhờ đó giúp trẻ phát triển bền vững.

- Nguyên tắc trực quan: Trẻ mầm non tiếp thu vận động tốt nhất qua quan sát, mô phỏng, sử dụng hình ảnh, dụng cụ hoặc video minh họa. Điều này giúp trẻ hiểu nhanh và chính xác động tác.

- Nguyên tắc tích cực – tự giác: Giúp trẻ tham gia một cách chủ động, hứng thú thay vì ép buộc. Có thể lồng ghép trò chơi, thi đua hoặc phần thưởng để khích lệ trẻ.

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

- Nguyên tắc củng cố – ôn luyện: Kỹ năng vận động cần được lặp lại thường xuyên để trẻ ghi nhớ và thực hiện chắc chắn.

- Nguyên tắc an toàn: Đảm bảo địa điểm, dụng cụ và cách tổ chức an toàn, hạn chế rủi ro chấn thương.

- Nguyên tắc toàn diện – cân đối phát triển: Các bài tập cần phát triển đồng đều các tố chất vận động: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, cân bằng, kết hợp vận động tĩnh và động.

- Nguyên tắc thích hợp với điều kiện thực tế: Khi lựa chọn bài tập, cần căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất, thời tiết, diện tích sân bãi, số lượng trẻ và hoàn cảnh địa phương.

### **2.2. Kết quả lựa chọn các bài tập vận động**

Qua tham khảo các tài liệu: Đào Thanh Âm, Đồng Văn Triệu, Nguyễn Thị Yên... nghiên cứu đã thu thập được hệ thống 11 bài tập vận động có tác dụng đến sự phát triển hình thái và thể lực cho trẻ 5 tuổi, gồm các bài tập:

1. Đi nhón gót với 2 tay lên vật cao.
2. Nhảy lò cò 5 mét trên từng chân
3. Đu treo
4. Chạy lấy bóng ném vào rổ
5. Bật chụm chân liên tục vượt 4-5 chướng ngại vật
6. Tung bóng bằng 2 tay vào xô
7. Lăn bóng vào khung thành
8. Đá bóng vào khung thành
9. Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh
10. Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát
11. Đạp vào bóng bằng 2 tay

Các bài tập này được đưa ra phỏng vấn tham khảo ý kiến từ 68 chuyên gia, cán bộ quản lý và giáo viên các trường: Đại học Tiền Giang, Mầm non Mỹ Tịnh An, Mẫu giáo Phú Kiệt, Mầm non Lương Hòa Lạc, Huyện Chợ Gạo, Tỉnh Tiền Giang về mức độ sử dụng trong thực tiễn, kết quả thu được như sau:

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các bài tập vận động nhằm phát triển hình thái và thể lực cho trẻ 5 tuổi (n= 68)**

TT	Các bài tập vận động	Đồng ý		Không Đồng ý	
		n	%	n	%
1	Đi nhón gót với 2 tay lên vật cao	61	90.14	7	9.86
2	Nhảy lò cò 5 mét trên từng chân	60	88.03	8	11.97
3	Đu treo	55	80.99	13	19.01
4	Chạy lấy bóng ném vào rổ	58	85.92	10	14.08
5	Bật chụm chân liên tục vượt 4-5 chướng ngại vật	60	88.73	8	11.27
6	Tung bóng bằng 2 tay vào xô	59	86.73	9	13.27
7	Lăn bóng vào khung thành	29	42.25	39	57.75
8	Đá bóng vào khung thành	15	21.83	53	78.17
9	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	33	47.89	35	52.11
10	Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát	62	91.54	6	8.46
11	Đạp vào bóng bằng 2 tay	61	90.85	7	9.15

## Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua kết quả nghiên cứu bằng phương pháp phỏng vấn được thể hiện ở bảng 1, đã tiến hành lựa chọn các bài tập có ý kiến đồng ý trên 80% tổng số phiếu phỏng vấn. Từ kết quả thống kê trên, nghiên cứu đã chọn được 8 bài tập vận động để đưa vào luyện tập nhằm phát triển hình thái và thể lực cho trẻ 5 tuổi (bảng 2).

**Bảng 2. Các bài tập vận động được lựa chọn sau phỏng vấn nhằm phát triển hình thái và thể lực cho trẻ 5 tuổi (n= 68)**

TT	Các bài tập vận động	n	%
1	Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát	61	91.54
2	Đập và bóng bằng 2 tay	62	90.85
3	Đi nhón gót với 2 tay lên vật cao	61	90.14
4	Bật chụm chân liên tục vượt 4-5 chướng ngại vật	60	88.73
5	Nhảy lò cò 5 mét trên từng chân	60	88.03
6	Tung bóng bằng 2 tay vào xô	59	86.73
7	Chạy lấy bóng ném vào rổ	58	85.92
8	Đu treo	55	80.99

Ngoài ra, cơ sở vật chất của trường mẫu giáo đóng vai trò quyết định trong việc tổ chức và lựa chọn các bài tập vận động cho trẻ. Sân chơi rộng rãi, bằng phẳng, có bề mặt an toàn và sạch sẽ giúp trẻ thực hiện các hoạt động chạy, nhảy, leo trèo hay trò chơi vận động nhóm một cách thoải mái và hạn chế rủi ro chấn thương. Hệ thống dụng cụ như bóng, vòng, cột mốc, thảm mềm, cầu thăng bằng... nếu được trang bị đầy đủ, đa dạng và phù hợp với tầm vóc trẻ sẽ góp phần làm phong phú bài tập, tăng hứng thú tham gia và phát triển toàn diện các tố chất vận động. Bên cạnh đó, việc bố trí không gian lớp học linh hoạt cũng rất quan trọng, giúp giáo viên có thể tổ chức các trò chơi vận động nhỏ trong phòng khi điều kiện thời tiết không thuận lợi. Như vậy, một môi trường giáo dục có cơ sở vật chất đầy đủ, an toàn và phù hợp sẽ tạo điều kiện thuận lợi để trẻ mầm non rèn luyện thể chất, hình thành thói quen vận động tích cực và phát triển khỏe mạnh. Chính vì vậy, nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn các nhà quản lý, giáo viên mầm non về mức độ phù hợp của các bài tập đã lựa chọn với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường.

**Bảng 3. Kết quả phỏng vấn mức độ phù hợp về cơ sở vật chất khi áp dụng các bài tập vận động nhằm phát triển hình thái và thể lực cho trẻ 5 tuổi (n= 43)**

TT	Các bài tập vận động	Đồng ý		Không Đồng ý	
		n	%	n	%
1	Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát	40	93.02	3	6.98
2	Đập và bóng bằng 2 tay	39	90.70	4	9.30
3	Đi nhón gót với 2 tay lên vật cao	41	95.34	2	4.66
4	Bật chụm chân liên tục vượt 4-5 chướng ngại vật	38	88.37	5	11.63
5	Nhảy lò cò 5 mét trên từng chân	40	93.02	3	6.98
6	Tung bóng bằng 2 tay vào xô	37	86.04	6	13.96
7	Chạy lấy bóng ném vào rổ	39	90.70	4	9.30
8	Đu treo	41	95.34	2	4.66

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

Kết quả bảng 3 cho các giáo viên đồng thuận cao về việc áp dụng các bài tập vận động đã được lựa chọn vào thực tế cơ sở vật chất của nhà trường (86.04% - 95.34%). Đây cũng là một trong những tiêu chí quan trọng để áp dụng các bài tập vận động vào thực tế của nhà trường.

### **3. KẾT LUẬN**

Nghiên cứu đã lựa chọn được 8 bài tập vận động phù hợp nhằm phát triển hình thái và thể lực cho trẻ tại Trường Mầm non Mỹ Tịnh An, huyện Chợ Gạo, tỉnh Tiền Giang. Các bài tập này đáp ứng các tiêu chí về tính khoa học, khả thi, và phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của trẻ mầm non. Nó không chỉ giúp trẻ phát triển toàn diện về thể chất mà còn hỗ trợ nâng cao kỹ năng xã hội, khả năng giao tiếp và tinh thần đồng đội. Nghiên cứu cung cấp cơ sở khoa học và thực tiễn cho việc xây dựng các chương trình giáo dục thể chất tại các trường mầm non, đồng thời tạo tiền đề để mở rộng ứng dụng trong các hoạt động vận động khác, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục mầm non và thúc đẩy sự phát triển toàn diện của trẻ em.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Đào Thanh Âm (1995), “*Giáo dục Mầm non*”, NXB Giáo dục, Hà Nội
2. Đồng Văn Triệu (2000), “*Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*”, NXB TĐTT, Hà Nội
3. Đỗ Vĩnh (2008), “*Thống kê học trong Thể dục thể thao*”, NXB TĐTT.
4. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), “*Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*”, NXB ĐHQG TPHCM.
5. Đỗ Vĩnh - Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo trình đo lường thể thao*” NXB TĐTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Thị Yến (2024), “*Nghiên cứu ứng dụng bài tập thể chất cho trẻ mầm non 4-5 tuổi Thành phố Hà Nội*”, Luận án tiến sĩ, Viện Khoa học Thể dục Thể thao.

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ luận văn Thạc sĩ Giáo dục học: “*Nghiên cứu bài tập vận động nhằm phát triển hình thái và thể lực cho trẻ 5 tuổi trường mầm non Mỹ Tịnh An, Huyện Chợ Gạo, Tỉnh Tiền Giang*”, đề tài dự kiến bảo vệ trước Hội đồng khoa học trường ĐHSP TĐTT TP. HCM tháng 12/2025.