

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI**

**HỘI THẢO KHOA HỌC QUỐC GIA
NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT
VÀ THỂ DỤC THỂ THAO ĐÁP ỨNG CHƯƠNG TRÌNH
GIÁO DỤC PHỔ THÔNG NĂM 2018**

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ THAO VÀ DU LỊCH
HÀ NỘI - 2023**

BAN TỔ CHỨC HỘI THẢO**Trưởng Ban**

PGS.TS. Nguyễn Duy Quyết Bí Thư Đảng ủy, Hiệu trưởng Trường Đại học Sư phạm
TDTT Hà Nội

Phó trưởng Ban thường trực

TS. Nguyễn Mạnh Toàn Phó Hiệu trưởng

Phó trưởng ban

TS. Hường Xuân Nguyên Phó Hiệu trưởng

Thành viên

TS. Phùng Xuân Dũng Chủ tịch Hội đồng trường
TS. Đỗ Mạnh Hưng Trưởng Khoa Đào tạo sau đại học
TS. Phạm Anh Tuấn Trưởng Khoa Điện kinh – Thể dục
TS. Trần Văn Cường Trưởng Khoa Giáo dục Quốc phòng và An ninh
TS. Mai Tú Nam Trưởng Khoa Huấn luyện Thể thao
ThS. Lê Quốc Trung Phó Trưởng phòng Kế hoạch Tài chính
ThS. Nguyễn Văn Hoàng Giám đốc Trung tâm Hỗ trợ đào tạo và Bồi dưỡng
ThS. Nguyễn Thành Chung Phó Trưởng phòng Tổ chức Cán bộ
ThS. Nguyễn Thị Hoài Mỹ Giám đốc Trung tâm Ngoại ngữ - Tin học
ThS. Lê Học Liêm Trưởng phòng Đảm bảo chất lượng - Thanh tra và Pháp chế
ThS. Hoàng Minh Thủy Bí Thư Đoàn Thanh niên
CN. Trịnh Duy Bình Trưởng phòng Quản trị Thiết bị
CN. Nguyễn Minh Tư Trưởng phòng Hành chính Tổng hợp

Thư ký

ThS. Ngô Xuân Đức Phó Trưởng phòng Quản lý Đào tạo – Khoa học và Hợp tác
Quốc tế

TS. Tô Tiến Thành Phòng Quản lý Đào tạo – Khoa học và Hợp tác Quốc tế

ThS. Trần Thị Nhu GV Khoa Lý luận Chuyên ngành và Nghiệp vụ sư phạm

BAN BIÊN TẬP

Trưởng Ban

PGS.TS. Nguyễn Duy Quyết Bí Thư Đảng ủy, Hiệu trưởng

Thành viên

TS. Nguyễn Mạnh Toàn

Phó Hiệu trưởng

TS. Hường Xuân Nguyên

Phó Hiệu trưởng

TS. Phùng Xuân Dũng

Chủ tịch Hội đồng trường

PGS.TS. Bùi Quang Hải

GVCC Khoa Lý luận Chuyên ngành và Nghiệp vụ sư phạm

PGS.TS. Lê Đức Chương

GVCC Khoa Đào tạo Sau đại học

TS. Đỗ Mạnh Hưng

Trưởng Khoa Đào tạo sau đại học

HỘI ĐỒNG THẨM ĐỊNH

Chủ tịch Hội đồng

PGS.TS. Nguyễn Duy Quyết Bí Thư Đảng ủy, Hiệu trưởng

Phó chủ tịch

TS. Nguyễn Mạnh Toàn

Phó Hiệu trưởng

TS. Hường Xuân Nguyên

Phó Hiệu trưởng

Thành viên

TS. Phùng Xuân Dũng

Chủ tịch Hội đồng trường

TS. Đỗ Mạnh Hưng

Trưởng Khoa Đào tạo sau đại học

PGS.TS. Bùi Quang Hải

GVCC Khoa Lý luận Chuyên ngành và Nghiệp vụ sư phạm

PGS.TS. Lê Đức Chương

GVCC Khoa Đào tạo Sau đại học

PGS.TS. Châu Vĩnh Huy

Hiệu trưởng Trường Đại học Sư phạm TDTT Tp. Hồ Chí Minh

PGS.TS. Hoàng Công Dân

Nguyên Tổng Biên tập Tạp chí Thể thao

GS.TS. Lê Văn Lãm

Nguyên Hiệu trưởng Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TS. Lê Anh Thơ

Nguyên Vụ Trưởng Vụ Thể thao Quần chúng – Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch

TS. Phạm Anh Tuấn

Trưởng Khoa Điện kinh – Thể dục

TS. Nguyễn Thu Nga

Trưởng Khoa Lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ sư phạm

TS. Mai Tú Nam

Trưởng Khoa Huấn luyện Thể thao

TS. Trần Văn Cường

Trưởng Khoa Giáo dục Quốc phòng và An ninh

TS. Đỗ Anh Tuấn

Trưởng Khoa Y học Thể dục Thể thao

TS. Phạm Thị Hương

Giảng viên Khoa Điện kinh – Thể dục

TS. Nguyễn Tiến Lợi

Trưởng Bộ môn Dinh dưỡng Thể thao và Y học vận động

TS. Tô Tiến Thành

Phòng Quản lý Đào tạo – Khoa học và Hợp tác Quốc tế

TS. Trần Ngọc Minh

Trưởng Khoa Bóng chuyền – Bóng đá – Bóng rổ

TS. Nguyễn Khắc Dược

Giảng viên Khoa Đào tạo Sau đại học

TS. Nguyễn Thành Hưng

Phó Trưởng Khoa Cầu lông – Bóng bàn – Quần vợt

TS. Trần Dũng

Trưởng Khoa Võ – Bơi – Cờ

MỤC LỤC

BÁO CÁO ĐỀ DẪN

PHẦN I: LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN

1. Vai trò và các giải pháp bồi dưỡng nâng cao năng lực sư phạm đặc thù cho giáo viên giáo dục thể chất đáp ứng đổi mới căn bản toàn diện giáo dục
ThS. Ngô Xuân Đức, PGS.TS Hoàng Công Dân 1
2. Giải pháp phát triển nguồn nhân lực thể thao thành tích cao trong bối cảnh hội nhập quốc tế
GVCC.PGS.TS. Bùi Quang Hải, TS. Hương Xuân Nguyên 9
3. Nghiên cứu giáo dục tiểu học Nhật Bản, đề xuất vận dụng vào giáo dục thể chất Tiểu học Việt Nam
TS. Trần Đình Thuận 19
4. Cơ sở lý luận về phát triển bền vững thể dục thể thao cho học sinh sinh viên
TS. Nguyễn Thu Nga, PGS. TS. Bùi Quang Hải
ThS. Trần Thị Nhu, ThS. Ngô Xuân Đức 28
5. Đẩy mạnh ứng dụng công nghệ thông tin trong lĩnh vực thể dục thể thao
ThS. Phạm Trường Nam 39
6. Kết quả thực hiện đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam (đề án 641)
PGS.TS Hoàng Công Dân, ThS. Nguyễn Lê Hương 48
7. Xây dựng kế hoạch dạy học môn học GDTC 2018 và kế hoạch bài dạy theo hướng phát triển phẩm chất, năng lực của học sinh
ThS. Trần Thị Nhu 60
8. Phát triển kỹ năng giải quyết vấn đề trong hoạt động học tập cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh
ThS. Tô Thị Bích Thủy 66
9. Nghiên cứu đánh giá lợi ích và vị trí việc làm của thể thao điện tử đối với thanh thiếu niên tại Việt Nam
Nguyễn Hoàng Minh Thuận; Ngô Hữu Phúc, Nguyễn Đắc Thịnh,
Trịnh Huy Cường, Lê Hoàng Sơn Châu, Trương Hoài Trung 74

PHẦN 2: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ DỤC THỂ THAO

10. Diễn biến các chỉ số sinh lý của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53 Trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội sau 1 năm tập luyện
ThS. Nguyễn Thị Minh Hạnh 87
11. Thực trạng công tác giáo dục thể chất và thể lực của học sinh khối 11 Trường trung học phổ thông Tân Hà huyện Lâm Hà, tỉnh Lâm Đồng
TS. Phạm Anh Tuấn, ThS. Lê Mạnh Cường,
ThS. Phạm Hữu Chương 96
11. Thực trạng công tác giáo dục thể chất tại trường Đại học Khoa học tự nhiên thành phố Hồ Chí Minh
ThS. Đinh Thị Minh, ThS. Nguyễn Văn Tuyền, ThS. Cù Văn Hoàng 102
13. Thực trạng hoạt động nghiên cứu khoa học của giảng viên Trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội
NCS. Ngô Xuân Đức, PGS.TS. Nguyễn Duy Quyết 109
14. Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Bóng bàn trường Đại học quốc gia Lào
TS. Nguyễn Tiến Lợi, Viengkham XaXouayang 116
15. Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập kỹ thuật phát triển thành tích 50m bơi tự do cho nam vận động viên lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu Bơi lội quận 6, thành phố Hồ Chí Minh
Nguyễn Kế Bình, Phạm Dur Minh Đại, Nguyễn Thị Thùy Trang 124
16. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực chung của học sinh khối 7, trường Trung học cơ sở Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội
ThS. Đoàn Khắc Hà 133

17. Nghiên cứu đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền tốc độ Đòn đá móc môn võ Công an nhân dân cho nam sinh viên khóa 58 Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1
Tạ Văn Thảo, Trần Hoàng Hiếu 138
18. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An
TS. Đỗ Mạnh Hưng, Nguyễn Đường Quang Anh 147
19. Đánh giá diễn biến năng lực nhận biết mục tiêu đúng tâm lý của vận động viên đội tuyển quốc gia môn Karate tại thời điểm huấn luyện chung và huấn luyện chuyên môn
PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu, TS. Đào Tiến Dân 156
20. Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển muay Đại học quốc gia Lào
TS. Trần Dũng, Bounyong Lasavong 163
21. Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên đội tuyển Võ thuật Học viện An ninh nhân dân
ThS. Nguyễn Việt Anh 170
22. Đánh giá hiệu quả của các bài tập vận động theo chương trình phổ thông mới nhằm phát triển sức bền cho học sinh khối 8 Trường THCS Hồng Bàng, Quận 5, thành phố Hồ Chí Minh
TS. Lưu Trí Dũng, ThS Nguyễn Thiên Lý, CN. Trần Thị Tuyết Nga 175
23. Thực trạng sức bền tốc độ cự ly 200m của nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội
ThS. Nguyễn Kim Mạnh, Nguyễn Thị Mai Hoa 183
24. Lựa chọn bài tập vận động của liên đoàn điền kinh thể giới nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh đội tuyển chạy 100m Trường trung học cơ sở Bàn Cờ, Quận 3, Tp. Hồ Chí Minh
TS. Lưu Trí Dũng, ThS. Nguyễn Thiên Lý, CN. Nguyễn Mạnh Hùng 190
25. Nghiên cứu biện pháp nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất cho học sinh trường Trung học cơ sở Trung Phụng, Đống Đa, Hà Nội
TS. Nguyễn Thu Nga, Nguyễn Việt Bản 198
26. Thực trạng công tác giáo dục thể chất của học sinh khối 7 trường Trung học cơ sở Ngô Sĩ Liên, Huyện Chương Mỹ, Hà Nội
TS. Phùng Mạnh Cường, ThS. Phùng Thị Tâm Tình 207
27. Thực trạng công tác giáo dục thể chất của Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai
ThS. Nguyễn Đức Thắng 214
28. Thực trạng kỹ thuật phát bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội
ThS. Trần Chí Công 220
29. Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường Tiểu học Kim Đồng – Ba Đình – Hà Nội
TS. Nguyễn Thành Hưng, ThS. Hoàng Hải Thanh 228
30. Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh một số trường Tiểu học Quận Thanh Xuân - Hà Nội
HVCH. Lý Quốc Huy, PGS.TS. Nguyễn Duy Quyết 236
31. Thực trạng thể lực của sinh viên năm thứ 2 Đại học quốc gia Lào
TS. Hương Xuân Nguyên, Onta Maneeseng 245
32. Thực trạng năng lực thể chất của học sinh trường Trung học cơ sở Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội
TS. Nguyễn Mạnh Toàn, CN. Trần Ngọc An, ThS. Lê Thị Thùy Chi 233
33. Biện pháp tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu, huyện Chương Mỹ, Tp. Hà Nội (lứa tuổi 7 đến 10 tuổi) 241

- ThS. Hoàng Minh Thủy, ThS Lê Chí Nhân**
34. Một số biện pháp nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy học phần Bóng đá bằng hình thức online tại trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Tp. Hồ Chí Minh
TS. GVC. Phạm Thái Vinh 255
35. Định hình kỹ năng lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện cho sinh viên Trường ĐHSP TDTT thành phố Hồ Chí Minh đáp ứng chương trình giáo dục phổ thông 2018
Phan Thanh Việt, Trần Thái Ngọc 263
36. Đánh giá sự hài lòng của sinh viên về chất lượng giáo dục tại trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh
ThS.GVC. Nguyễn Minh Quang, ThS. Phan Thanh Việt 271
37. Nghiên cứu lựa chọn một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh nam khối trung cấp năm nhất trường Cao đẳng Vĩnh Long, Tỉnh Vĩnh Long
ThS. Nguyễn Minh Tuấn 278
38. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của đội tuyển Bóng đá nam Futsal trường Trung học cơ sở Thốt Nốt, Quận Thốt Nốt, T.p Cần Thơ
TS. Trần Quang Đại, ThS. Nguyễn Minh Huân 285
39. Thực trạng thể lực của học sinh trường Trung học phổ thông Cao Bá Quát, Huyện Quốc Oai, Hà Nội
TS. Nguyễn Mạnh Toàn, ThS. Nguyễn Ngọc Sơn 294
40. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả biện pháp ngoại khóa môn Bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội
TS. Phùng Mạnh Cường, ThS. Lê Thị Thùy Chi, CN. Hoàng Văn Giang 299
41. Thực trạng sức mạnh của nữ vận động viên đội tuyển thể dục dụng cụ trẻ lứa tuổi 12-13 tại Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội
ThS. Mai Thị Thanh Thủy, CN. Trương Khánh Vân 308
42. Nghiên cứu bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nữ vận động viên lứa tuổi 15 - 16 nội dung kiếm liểu tại Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao Hà Nội
ThS. Nguyễn Thị Liên, Nguyễn Tiến Mạnh 315
43. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 14-15 - huyện Hoài Đức - thành phố Hà Nội
ThS. Nguyễn Việt Anh 323
44. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật quật ngã cho nam vận động viên judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao Công an nhân dân
ThS. Nguyễn Việt Hồng, Trần Việt Anh 327
45. Nghiên cứu bài tập phát triển tốc độ cho nữ vận động viên chạy 100m lứa tuổi 14-15 đội tuyển Điền kinh quận Ba Đình thành phố Hà Nội
HVCH. Nguyễn Hạnh Quang 336
46. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội
TS. Đỗ Mạnh Hưng, CN Phạm Đức Hiệp 344
47. Đánh giá hiệu quả bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông trường Cao đẳng thể thao Viêng chă, Lào
Bandith Khodvantha, TS. Phùng Xuân Dũng 350
48. Mô hình vận động viên đấu kiếm cấp cao Việt Nam nội dung kiếm liểu
PGS.TS Bùi Ngọc, ThS. Nguyễn Đăng Điệp 359
49. Thực trạng sức bền chung của nam học viên lứa tuổi 10 - 11 Câu lạc bộ bóng rổ Núi Thành - Quận Hải Châu -Tp. Đà Nẵng
ThS. Hoàng Mạnh Hùng 366
50. Yếu tố ảnh hưởng đến hành vi vượt khó trong tập luyện thể thao của vận động viên khuyết tật
TS. Huỳnh Cát Dung, Trương Cẩm Quỳnh 372

51. Xây dựng chương trình giáo dục thể chất theo học chế tín chỉ cho sinh viên trường Đại học Hùng Vương – Phú Thọ
TS. Nguyễn Hoàng Điệp, TS. Nguyễn Toàn Chung 379
52. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực của nữ sinh viên Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2 ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh
PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu, ThS. Nguyễn Tiến Đạt 390
53. Xây dựng nội dung học phần chuyên sâu Điền kinh đáp ứng yêu cầu chương trình giáo dục phổ thông 2018
ThS Nguyễn Thiên Lý; PGS TS Châu Vĩnh Huy 403
54. Một số biện pháp nâng cao tính tự giác-tích cực của học viên trong giờ học môn giáo dục thể chất tại trường Đại học Cảnh sát nhân dân
GS.TS. Huỳnh Trọng Khải, GV. Nguyễn Tôn Hoài 412
55. Thực trạng sức bền chuyên môn của nữ vận động viên súng trường di động lứa tuổi 16-17 Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng
ThS. Trần Thị Toàn 417
56. Một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên nữ Karate huyện Phú Giáo, tỉnh Bình Dương
GS.TS. Huỳnh Trọng Khải, ThS. Hoàng Thị Thanh Thủy 425
57. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, trường Đại học Thủ Đô Hà Nội
ThS. Nguyễn Thế Nhiên 431
58. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, trường Đại học Thủ Đô Hà Nội
ThS. Phạm Tràng Kha 439
59. Thực trạng dạy bơi an toàn cho học sinh tại trường THCS Nguyễn Lương Bằng, Quận Liên Chiểu, Thành Phố Đà Nẵng
Th.S. Đỗ Trung Thắng 443
60. Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 15-17 tỉnh Thừa Thiên Huế
TS. Trương Minh Hải; ThS. Nguyễn Đại Nhân 448
61. Lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đâm móc cho nam học viên khóa k59S trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I
HVCH. Trần Quang Vũ, PGS.TS. Nguyễn Duy Quyết 453
62. Nghiên cứu hiệu quả thực nghiệm chương trình ngoại khóa môn judo tự vệ cho học sinh trường Trung học phổ thông Nguyễn Hữu Huân thành phố Hồ Chí Minh
Hiệu Thị Thanh Thủy, Dương Thị Thùy Linh 461

BÁO CÁO ĐỀ DẪN HỘI THẢO

Thực hiện Nghị quyết của Ban Chấp hành Trung ương “*Về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế*”; Nghị quyết số 88/2014/QH13 của Quốc hội về đổi mới chương trình, sách giáo khoa giáo dục phổ thông và Nghị quyết số 51/2017/QH14 của Quốc hội điều chỉnh lộ trình thực hiện chương trình, sách giáo khoa giáo dục phổ thông mới theo Nghị quyết số 88/2014/QH13 của Quốc hội về đổi mới chương trình, sách giáo khoa giáo dục phổ thông.

Ngày 26/12/2018, Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) ban hành Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT về Chương trình Giáo dục phổ thông (GDPT) mới 2018. Theo đó, từ năm học 2020 – 2021, chương trình bắt đầu được áp dụng triển khai với lớp 1; năm học 2021 – 2022 triển khai với lớp 1, lớp 2, lớp 6; năm học 2022 – 2023 triển khai ở khối lớp 3, lớp 7 và lớp 10. Bám sát chỉ đạo của Trung ương, các tỉnh, thành trong cả nước đã ban hành các văn bản chỉ đạo thực hiện chương trình GDPT và sách giáo khoa (SGK) mới, tạo sự thống nhất, đồng bộ trong triển khai, qua đó tạo những chuyển biến tích cực, đáp ứng yêu cầu đổi mới.

Báo cáo đánh giá của Vụ Giáo dục Thể chất (Bộ GD&ĐT) cho biết, sau 10 năm thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị, công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao trong trường học đã đạt được những kết quả quan trọng, góp phần tích cực vào thành tích chung của sự nghiệp giáo dục và thể dục thể thao.

Tuy nhiên, trong bối cảnh hiện nay, việc triển khai Chương trình giáo dục phổ thông 2018 còn một số vấn đề đang được đặt ra như: Cơ sở vật chất, đội ngũ giảng dạy còn thiếu. Vì vậy, cần thiết phải có các giải pháp đồng bộ nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và thể thao trường học đáp ứng chương trình giáo dục phổ thông 2018.

Hội thảo khoa học Quốc gia “Nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất và thể dục thể thao đáp ứng chương trình giáo dục phổ thông năm 2018” do Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội tổ chức nhằm tạo diễn đàn trao đổi học thuật và công bố những kết quả nghiên cứu mới về lĩnh vực giáo dục thể chất và thể dục thể thao; bên cạnh đó còn có các nội dung liên quan như: Y học thể dục thể thao, Kinh tế thể dục thể thao, Tâm lý thể dục thể thao... Ban Tổ chức đã nhận được sự quan tâm đồng đạo của các Nhà khoa học, giảng viên, nghiên cứu viên đến từ

các trường Đại học, Học viện, Cao đẳng và các cơ sở giáo dục trong toàn quốc. Hội thảo là dịp để các cá nhân, tổ chức quan tâm đến Chương trình giáo dục phổ thông năm 2018 cùng thảo luận, chia sẻ những kết quả nghiên cứu cũng như những kinh nghiệm trong quá trình vận dụng vào thực tế.

Hội thảo đã nhận được hơn 70 bài báo của các tác giả là các Nhà khoa học, giảng viên, nghiên cứu viên trong toàn quốc và gửi phản biện với Hội đồng thẩm định là các chuyên gia, nhà khoa học có uy tín trong lĩnh vực Giáo dục thể chất (GDTC) và Thể dục thể thao (TDTT). Sau quá trình phản biện đã lựa chọn được 62 bài viết. Quy trình phản biện đảm bảo tính công bằng, khách quan và nghiêm túc. Các bài được chọn đều là những kết quả nghiên cứu về lý luận và thực tiễn và kết quả nghiên cứu khoa học mới có chất lượng.

Nhân dịp Kỷ niệm 20 năm Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội được nâng cấp lên Đại học và 41 năm ngày Nhà giáo Việt Nam, Ban Tổ chức xin gửi lời cảm ơn sâu sắc tới các Nhà khoa học, các tác giả đã góp phần tạo nên thành công của Hội thảo. Xin trân trọng cảm ơn Vụ Khoa học Công nghệ và Môi trường, Vụ Giáo dục thể chất, Vụ Giáo dục đại học các Trường Đại học đã phối hợp giúp đỡ để nhà trường tổ chức thành công Hội thảo.

Ban Tổ chức rất mong nhận được các ý kiến đóng góp của quý độc giả để ngày càng nâng cao chất lượng hoạt động khoa học và công nghệ về lĩnh vực Giáo dục thể chất và Thể dục thể thao.

**TM. BAN TỔ CHỨC
HIỆU TRƯỞNG – TRƯỞNG BAN**



PGS.TS. Nguyễn Duy Quyết

Phần I

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN

VAI TRÒ VÀ CÁC GIẢI PHÁP BỒI DƯỠNG NÂNG CAO NĂNG LỰC SỰ PHẠM ĐẶC THÙ CHO GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT ĐÁP ỨNG ĐỔI MỚI CĂN BẢN TOÀN DIỆN GIÁO DỤC

THE ROLE AND SOLUTIONS FOR ENHANCING SPECIALIZED PEDAGOGICAL CAPACITY FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS TO MEET FUNDAMENTAL COMPREHENSIVE INNOVATION IN EDUCATION

ThS. Ngô Xuân Đức¹, PGS.TS Hoàng Công Dân²
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội¹,
Nguyên Tổng biên tập Tạp chí Thể thao²

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nghị quyết số 08-NQ/TW năm 2011 về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020, khẳng định: Phát triển TDTT là một yêu cầu khách quan của xã hội, là trách nhiệm của các cấp ủy đảng, chính quyền và nhân dân; góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống của nhân dân; giáo dục ý chí, đạo đức, xây dựng lối sống và môi trường văn hóa lành mạnh; củng cố khối đại đoàn kết toàn dân; mở rộng quan hệ hữu nghị và hợp tác quốc tế. Nghị quyết này cho thấy quan điểm của Đảng ta luôn xác định việc đầu tư cho TDTT là đầu tư cho con người, cho sự phát triển của đất nước.

Nghị quyết số 29-NQ/TW Hội nghị lần thứ 8, Ban Chấp hành Trung ương khóa X, xác định mục tiêu của đổi mới giáo dục lần này là: Tạo chuyển biến căn bản, mạnh mẽ về chất lượng, hiệu quả giáo dục, đào tạo; đáp ứng ngày càng tốt hơn công cuộc xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và nhu cầu học tập của nhân dân; Giáo dục con người Việt Nam phát triển toàn diện và phát huy tốt nhất tiềm năng, khả năng sáng tạo của mỗi cá nhân; yêu gia đình, yêu Tổ quốc, yêu đồng bào; sống tốt và làm việc hiệu quả. Xây dựng nền giáo dục mở, thực học, thực nghiệp, dạy tốt, học tốt, quản lý tốt; có cơ cấu và phương thức giáo dục hợp lý, gắn với xây dựng xã hội học tập; bảo đảm các điều kiện nâng cao chất lượng; chuẩn hóa, hiện đại hóa, dân chủ hóa, xã hội hóa và hội nhập quốc tế hệ thống giáo dục và đào tạo; giữ vững định hướng xã hội chủ nghĩa và bản sắc dân tộc. Phấn đấu đến năm 2030, nền giáo dục Việt Nam đạt trình độ tiên tiến trong khu vực.

Bên cạnh đó, Nhà nước ta đã ban hành nhiều chính sách liên quan đến đào tạo, bồi dưỡng cho đội ngũ viên chức, như: (1) Luật Viên chức được Quốc hội quy định rất rõ quyền, nghĩa vụ của viên chức là “Được đào tạo, bồi dưỡng nâng cao trình độ chính trị, chuyên môn, nghiệp vụ”; (2) Nghị định 101/2017/NĐ-CP

ngày 1-9-2017 Chính phủ về đào tạo, bồi dưỡng cán bộ, công chức, viên chức; (3) Quyết định 163/QĐ-TTg ngày 25-1-2016 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án đào tạo, bồi dưỡng cán bộ, công chức, viên chức giai đoạn 2016-2025; (4) Quyết định số 1659/QĐ-TTg ngày 19-11-2019 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án “*Chương trình quốc gia về học tập ngoại ngữ cho cán bộ, công chức, viên chức giai đoạn 2019-2030*”...

Giáo dục thể chất (GDTC), phát triển TDTT trường học có tầm quan trọng đặc biệt trong việc chuẩn bị cho thế hệ trẻ về sức khỏe thể chất và các phẩm chất đạo đức, tâm lý để họ có cuộc sống hạnh phúc và đáp ứng được các yêu cầu về nguồn nhân lực trong công cuộc công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước và hội nhập; Thời gian qua, được sự quan tâm chỉ đạo và đầu tư của Đảng, Chính phủ và chính quyền các địa phương, sự cố gắng chung của các ngành giáo dục và đào tạo và ngành thể dục thể thao, công tác GDTC đã có bước phát triển đáng khích lệ, góp phần tích cực vào thành tích chung trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, nâng cao thể trạng, tầm vóc của người Việt Nam. Tuy nhiên, bên cạnh những thành tích đã đạt được thì nhìn chung, công tác GDTC còn nhiều hạn chế và yếu kém, chất lượng công tác GDTC trường học còn thấp chưa đáp ứng được nhu cầu của đất nước trong giai đoạn mới; trước hết là đổi mới nâng cao chất lượng giáo viên GDTC-nguồn nhân lực cơ bản của GDTC trường học.

Trong thời kỳ đổi mới, Đảng, Nhà nước ta rất quan tâm đến công tác giáo dục, đào tạo và bồi dưỡng cán bộ; thể hiện trong quá trình lãnh đạo, là xây dựng đội ngũ nhà giáo và cán bộ quản lý giáo dục được chuẩn hoá, đảm bảo chất lượng, đủ về số lượng, đồng bộ về cơ cấu, đặc biệt chú trọng nâng cao bản lĩnh chính trị, phẩm chất, lối sống, lương tâm, tay nghề của nhà giáo; thông qua việc quản lý, phát triển đúng định hướng và có hiệu quả sự nghiệp giáo dục để nâng cao chất lượng đào tạo nguồn nhân lực, đáp ứng những đòi hỏi ngày càng cao của sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước.

2. VAI TRÒ CỦA GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG SỰ NGHIỆP ĐÀO TẠO

Trong giáo dục hiện đại, sự xuất hiện ngày càng nhiều hình thức và phương tiện giảng dạy tiên tiến đã làm thay đổi đáng kể cách thức truyền đạt tri thức của người thầy giáo. Vai trò của người thầy, từ vị trí trung tâm của quá trình dạy học được chuyển dần theo hướng tổ chức và hướng dẫn người học. Học sinh, sinh viên trở thành trung tâm của quá trình dạy học, dưới sự hướng dẫn của giáo viên, chủ động tìm tòi, khám phá để chiếm lĩnh tri thức và kỹ năng nghề nghiệp. Điều đó đòi hỏi người giáo viên phải giỏi cả về chuyên môn và năng lực sư phạm, có khả năng thích ứng với những thay đổi của nghề nghiệp và xã hội để có thể phát huy được cao nhất vai trò và ảnh hưởng của mình trong hoạt động dạy học.

Yêu cầu của xã hội đòi hỏi người giáo viên không chỉ đóng vai trò quan trọng trong hoạt động dạy học mà còn phải giữ trọng trách trong quá trình hình thành và phát triển nhân cách của người học, có sự kết hợp chặt chẽ với gia đình và các tổ chức xã hội nhằm giúp đỡ, định hướng cho người học các vấn đề liên quan đến nghề nghiệp và cuộc sống.

Sự phát triển của xã hội dẫn tới sự thay đổi lớn về vai trò, vị trí của người giáo viên. Tuy nhiên, trong bất kỳ hoàn cảnh nào họ vẫn luôn giữ một vai trò quan trọng trong phát triển nguồn nhân lực cho quốc gia. Trong hoạt động sư phạm, nhà giáo vừa là người tổ chức, vừa là người cổ vũ và động viên học sinh tích cực tham gia các hoạt động trong và ngoài nhà trường, trong hoạt động nội khóa cũng như trong hoạt động ngoại khóa nhằm thực hiện các mục tiêu giáo dục đã được xác định.

Giáo dục thể chất là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và sự phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành ở người học kỹ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế. Vì vậy, việc tổ chức các hoạt động, trang bị kiến thức và hình thành kỹ năng vận động (kỹ năng thực hiện bài tập, động tác và trò chơi vận động,...) thông qua dạy học động tác và tổ chức các hoạt động, giúp cho học sinh hình thành và phát triển được các tố chất thể lực cơ bản như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo và mềm dẻo; Khả năng thích ứng của cơ thể; trí nhớ vận động; phản ứng của cơ thể; khả năng chăm sóc và phát triển sức khỏe; Khả năng hoạt động thể thao... Từ đó giúp cho học sinh phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

Theo xu hướng tiếp cận của đổi mới giáo dục nói chung và môn học GDTC nói riêng; yêu cầu cơ bản của phương pháp giáo dục là phát huy tính tích cực, tự giác, chủ động sáng tạo của học sinh, rèn luyện năng lực tự học, tự tập luyện cho học sinh, giúp các em có cơ hội phát triển năng lực thể chất. Giáo viên đóng vai trò thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động tập luyện cho học sinh, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích học sinh tích cực tham gia vào các hoạt động học tập, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển; vì vậy cần tiếp cận các năng lực sau:

Giáo viên sử dụng đa dạng các phương pháp nhằm tích cực hoá các hoạt động của học sinh một cách hợp lý, kết hợp các loại dụng cụ, trang thiết bị phù hợp với điều kiện thực tế địa phương, chú trọng sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin, phương tiện nghe nhìn thông qua các tranh ảnh kỹ thuật, video clip... để tạo nên giờ học sinh động và hiệu quả.

Giáo viên cần tích hợp, sử dụng kiến thức một số môn học khác để nội dung luyện tập không bị đơn điệu. Ví dụ, trong quá trình tổ chức luyện tập, giáo viên nên sử dụng một số bài hát (đồng dao) khi tổ chức trò chơi, hoặc kết hợp với âm nhạc phù hợp làm “nền” cho những thời gian luyện tập nhất định trong giờ học,

tạo không khí vui tươi, hưng phấn khi tập luyện, làm cho học sinh ưa thích và đam mê luyện tập thể thao.

Giáo viên cần sáng tạo và linh hoạt khi xây dựng kế hoạch dạy học môn Giáo dục thể chất để đảm bảo tính thực tiễn, phù hợp với đặc điểm và điều kiện vùng miền.

Những phương pháp giáo dục cơ bản của môn học Giáo dục thể chất: Giáo viên cần sử dụng linh hoạt, hiệu quả các phương pháp đặc trưng trong dạy - học Giáo dục thể chất như: làm mẫu, sử dụng lời nói, luyện tập và chú trọng sử dụng phương pháp trò chơi, thi đấu, trình diễn. Chú ý sử dụng phương pháp đối xử cá biệt, phù hợp với sức khỏe học sinh, phát triển năng khiếu chuyên biệt cho học sinh... Sử dụng hợp lý các phương pháp dạy - học phát huy tính tự giác, tích cực, chủ động, sáng tạo của học sinh. Chú trọng bồi dưỡng phương pháp tự học, khả năng hợp tác, kỹ năng vận dụng kiến thức vào thực tiễn, nhằm hình thành và sự phát triển năng lực cho học sinh.

Công tác tổ chức dạy - học cần đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy - học trong và ngoài lớp học, trong và ngoài nhà trường; cân đối giữa dạy học và hoạt động giáo dục, giữa hoạt động tập thể, hoạt động nhóm nhỏ và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn, để đảm bảo vừa phát triển các năng lực chung cốt lõi và năng lực chuyên biệt của giáo dục thể chất, nâng cao chất lượng giáo dục cho học sinh. Tăng cường, nâng cao hiệu quả của các phương tiện dạy học, đặc biệt là công nghệ thông tin và truyền thông, để hỗ trợ đổi mới phương pháp dạy học và đối phó với dịch bệnh khi trở về trạng thái bình thường mới. Tạo điều kiện cho học sinh tiếp cận các nguồn học liệu đa dạng, khai thác các thông tin phong phú qua Internet... Để xây dựng các chủ đề học tập theo sở thích và sự phát triển năng lực tự học tùy theo khả năng, cách học của cá nhân học sinh.

Việc đánh giá kết quả môn học GDTC phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt trong chương trình giáo dục thể chất, bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; Phải kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kỳ; Kết hợp giữa đánh giá của giáo viên và tự đánh giá của học sinh để điều chỉnh kịp thời hoạt động dạy - học. Việc đánh giá kết quả GDTC cần thúc đẩy và hỗ trợ học sinh phát triển các phẩm chất và năng lực chung, năng lực chuyên môn, chú trọng khả năng vận dụng kiến thức trong việc giải quyết các nhiệm vụ hoạt động vận động của học sinh tạo được hứng thú và kích lệ tinh thần tập luyện của học sinh, qua đó khuyến khích các em tham gia các hoạt động thể thao ở trong và ngoài nhà trường.

3. GIẢI PHÁP NÂNG CAO NĂNG LỰC CHO GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT THÔNG QUA BỒI DƯỠNG CÁC KỸ NĂNG SỰ PHẠM ĐẶC THÙ

Nâng cao năng lực sư phạm của giảng viên là trang bị kiến thức, truyền thụ kinh nghiệm, hình thành kỹ năng, hình thành nên phẩm chất chính trị, tư tưởng,

đạo đức, tạo ra năng lực hành động mới tương ứng cho mỗi giảng viên. Vì vậy, xây dựng và phát triển đội ngũ giảng viên đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục vừa là mục tiêu, vừa là động lực và được coi là một trong những yếu tố quan trọng để thực hiện thành công sự nghiệp đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo.

Bồi dưỡng còn là hoạt động nhằm khắc phục mặt hạn chế, phát huy mặt tích cực, bù đắp những thiếu hụt, khiếm khuyết của mỗi giảng viên, giúp họ đáp ứng được yêu cầu, nhiệm vụ mới. Chất lượng cán bộ được hình thành do nhiều nhân tố tác động, trong đó phần lớn là thông qua con đường giáo dục, đào tạo, bồi dưỡng. Chính vì vậy, để đáp ứng yêu cầu đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo chúng ta phải chăm lo và thực hiện tốt công tác bồi dưỡng; Đặc biệt Giáo dục thể chất là một hoạt động sự phạm đặc thù, cần quan tâm đến kỹ năng thực hành và tổ chức thể thao học đường.

Xác định mục tiêu bồi dưỡng: Mục tiêu bồi dưỡng nâng cao năng lực cho giảng viên là trang bị, cập nhật, nâng cao kiến thức, kỹ năng, phương pháp thực hiện nhiệm vụ đối với giảng viên trong bối cảnh mới của giáo dục, đào tạo; Nâng cao năng lực đào tạo, nghiên cứu khoa học, góp phần thực hiện thành công sự nghiệp đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo.

Xác định nhu cầu bồi dưỡng: Để xác định nhu cầu bồi dưỡng của đội ngũ giảng viên, cần phải thực hiện 2 việc: *Thứ nhất*, đánh giá thực trạng đội ngũ giảng viên để làm rõ vai trò trong sự nghiệp đổi mới giáo dục; Năng lực giảng dạy, nghiên cứu khoa học như: Điểm mạnh, điểm yếu của giảng viên. Những vấn đề cần phải bồi dưỡng; Phương pháp, hình thức bồi dưỡng. *Thứ hai*, xuất phát từ chính nhu cầu hiện nay của đội ngũ giảng viên. Từ đó, xác định nhu cầu bồi dưỡng đội ngũ giảng viên. Trên cơ sở đó xây dựng nội dung bồi dưỡng phù hợp.

Mục tiêu chung: Tăng cường kiến thức và kỹ năng sự phạm cho giảng viên theo hướng chuẩn hoá, hiện đại hóa, nhằm nâng cao năng lực sự phạm cho đội ngũ giảng viên, góp phần nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục ở đại học.

Mục tiêu cụ thể:

Về kiến thức: Các kiến thức nâng cao về vai trò của giảng viên và đặc trưng lao động sự phạm của người giảng viên Giáo dục thể chất trong bối cảnh hiện nay; Các yêu cầu về phẩm chất và năng lực đối với người giảng viên Giáo dục thể chất trước bối cảnh đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo; Các kiến thức về chương trình, phát triển chương trình đào tạo, phát triển chương trình nhà trường và tổ chức quá trình đào tạo trong Nhà trường; Đổi mới phương pháp dạy học và đánh giá theo tiếp cận năng lực; Sử dụng công nghệ thông tin và ICT trong dạy học, nghiên cứu khoa học; Các kiến thức về nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất trong giáo dục ở bậc đại học

Về kỹ năng: Các kỹ năng về chương trình, phát triển chương trình đào tạo; phát triển chương trình nhà trường; xây dựng đề cương chi tiết môn học; thiết kế

và thực thi kế hoạch dạy học, giáo dục; Các kỹ năng lựa chọn, thiết kế và triển khai phương pháp dạy học theo hướng phát triển năng lực sinh viên, Ứng dụng công nghệ thông tin trong dạy học; Các kỹ năng phân tích, tổng hợp và đánh giá quá trình dạy học; Các kỹ năng nghiên cứu khoa học Giáo dục thể chất.

Về thái độ: Nâng cao ý thức nghề nghiệp, đạo đức và tác phong sư phạm mẫu mực của người giảng viên; Say mê và hứng thú trong hoạt động giảng dạy, nghiên cứu khoa học, phát triển nghề nghiệp của giảng viên; Có thái độ khách quan, khoa học trong tổ chức và quản lý quá trình dạy học, giáo dục và đánh giá sinh viên.

Về hình thức bồi dưỡng: Để đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của nền giáo dục hiện đại, giảng viên cần được bồi dưỡng dưới nhiều hình thức đa dạng và phong phú như:

Bồi dưỡng thường xuyên: Công tác bồi dưỡng thường xuyên được thực hiện bằng nhiều cách như, tự học, tự bồi dưỡng trong thực tiễn giáo dục, tham gia các buổi hội thảo, tham gia các khóa bồi dưỡng ngắn hạn. Thăm quan học tập kinh nghiệm về đào tạo, nghiên cứu khoa học trong và ngoài nước. Trong đó tự học, tự bồi dưỡng là cách bồi dưỡng cơ bản nhất, thông qua các hoạt động thực tiễn về giảng dạy.

Bồi dưỡng tập trung: Nhằm bồi dưỡng một cách có hệ thống để nâng cao năng lực cho đội ngũ giảng viên chưa được chuẩn hoá về trình độ, nghiệp vụ. Có thể tập trung học liên tục hoặc tập trung theo từng đợt, cấp chứng nhận từng đợt học, khi nào người học tích lũy đủ số chứng nhận của các modul thì được cấp chứng chỉ.

Bồi dưỡng theo hình thức từ xa, qua mạng internet với các học liệu phát cho người học.

Như vậy, có thể thấy công tác bồi dưỡng nâng cao năng lực đặc thù cho giảng viên giáo dục thể chất là cần thiết phải được triển khai thường xuyên, liên tục để đáp ứng đổi mới căn bản toàn diện giáo dục và đào tạo.

4. KẾT LUẬN

Trong giáo dục hiện đại, sự xuất hiện ngày càng nhiều hình thức và phương tiện giảng dạy tiên tiến đã làm thay đổi đáng kể cách thức truyền đạt tri thức của người thầy giáo. Vai trò của người thầy, từ vị trí trung tâm của quá trình dạy học được chuyển dần theo hướng tổ chức và hướng dẫn người học. Học sinh, sinh viên trở thành trung tâm của quá trình dạy học, dưới sự hướng dẫn của giáo viên, chủ động tìm tòi, khám phá để chiếm lĩnh tri thức và kỹ năng nghề nghiệp. Điều đó đòi hỏi người giáo viên phải giỏi cả về chuyên môn và năng lực sư phạm, có khả năng thích ứng với những thay đổi của nghề nghiệp và xã hội để có thể phát huy được cao nhất vai trò và ảnh hưởng của mình trong hoạt động dạy học.

Yêu cầu của xã hội đòi hỏi người giáo viên không chỉ đóng vai trò quan trọng trong hoạt động dạy học mà còn phải giữ trọng trách trong quá trình hình thành và phát triển nhân cách của người học, có sự kết hợp chặt chẽ với gia đình và các tổ chức xã hội nhằm giúp đỡ, định hướng cho người học các vấn đề liên quan đến nghề nghiệp và cuộc sống. Sự phát triển của xã hội dẫn tới sự thay đổi lớn về vai trò, vị trí của người giáo viên. Tuy nhiên, trong bất kỳ hoàn cảnh nào họ vẫn luôn giữ một vai trò quan trọng trong phát triển nguồn nhân lực cho quốc gia.

Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc, đảm nhiệm một trong bốn mặt giáo dục Đức, Trí, Thể, Mỹ của Chương trình phổ thông mới; góp phần hình thành các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung cho học sinh; đồng thời giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực thể chất và văn hoá thể chất, ý thức trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng; Vì vậy, công tác tổ chức dạy - học GDTC cần đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy - học trong và ngoài lớp học, trong và ngoài nhà trường; Cân đối giữa dạy học và hoạt động giáo dục, giữa hoạt động tập thể, hoạt động nhóm nhỏ và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn, để đảm bảo vừa phát triển các năng lực chung cốt lõi và năng lực chuyên biệt của GDTC; Theo đó, đội ngũ giáo viên GDTC là một trong những nhân tố quan trọng quyết định sự thành công của chương trình GDTC mới, cần được quan tâm, nâng cao chất lượng nguồn nhân lực quan trọng này; xây dựng và phát triển đội ngũ giảng viên giảng viên Sư phạm TDTT, đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục vừa là mục tiêu, vừa là động lực và được coi là một trong những yếu tố quan trọng để thực hiện thành công sự nghiệp đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Chấp hành Trung ương khóa XI (2013), Nghị quyết số 29-NQ/TW về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu CNH-HĐH trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng XHCN và hội nhập quốc tế.

2. Bộ Chính trị (2011), Nghị quyết số 08/NQ/TU về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020.

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), Định hướng đổi mới chương trình đào tạo, bồi dưỡng giáo viên theo tinh thần Nghị quyết 29 – NQ/TW của Ban chấp hành Trung ương Đảng khóa XI.

4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT, ngày 26 tháng 12 năm 2018, ban hành Chương trình giáo dục phổ thông.

5. Trần Bá Hoàng (2006), *Vấn đề giáo viên - những nghiên cứu lý luận và thực tiễn*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.

6. Trần Văn Lam (2012), “*Thực trạng và giải pháp nâng cao công tác GDTC trường học theo hướng đổi mới căn bản và toàn diện nền giáo dục Việt Nam*”, Hội nghị Khoa học quốc tế phát triển thể thao – tầm nhìn Olympic, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 564 – 573.

7. Lê Văn Lãm (2008), *Giáo trình TĐTT trường học*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

8. Nguyễn Viết Minh (2006), “*Đổi mới phương pháp giảng dạy môn thể dục nhằm đáp ứng yêu cầu đổi mới chương trình, sách giáo khoa phổ thông*”, Tuyển tập NCKH giáo dục sức khỏe, thể chất trong nhà trường các cấp lần thứ IV, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 79 – 85.

Ngày nhận bài: 10/8/2023; Ngày đánh giá: 20/8/2023;

Ngày duyệt đăng: 6/9/2023.

GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN NGUỒN NHÂN LỰC THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO TRONG BỐI CẢNH HỘI NHẬP QUỐC TẾ

SOLUTIONS FOR DEVELOPING HIGH PERFORMANCE SPORTS HUMAN RESOURCES IN THE CONTEXT OF INTERNATIONAL INTEGRATION

GVCC.PGS.TS. **Bùi Quang Hải**, TS. **Hương Xuân Nguyên**
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Bằng các phương pháp thường quy trong TDTT kết quả nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng hệ thống cơ quan quản lý nhà nước về thể thao thành tích cao và thể thao chuyên nghiệp; thực trạng tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao ở Việt Nam; Kết quả đào tạo, huấn luyện vận động viên và huấn luyện viên; và đề xuất được 06 giải pháp phát triển nguồn nhân lực thể thao thành tích cao trong bối cảnh hội nhập quốc tế giai đoạn hiện nay.

Từ khóa: Thể thao thành tích cao, tuyển chọn, tài năng, giải pháp.

Abstract: Through conventional methods in sports and physical education (SPE), the research results have assessed the reality of the state management system for high-achieving sports and professional sports; the current situation of selecting, training and fostering sports talents and high-achieving sports human resources in Vietnam; Results of training, coaching athletes and coaches; and have proposed 06 solutions for developing high-performance sports human resources in the current international integration context.

Keywords: High-achievement sports, selection, talent, solutions.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tổ chức quốc tế liên chính phủ (Liên hợp quốc) định nghĩa: “*Nguồn nhân lực là tất cả những kiến thức, kỹ năng, kinh nghiệm, năng lực và tính sáng tạo của con người có quan hệ tới sự phát triển của mỗi cá nhân và của đất nước*”. Từ quan điểm trên có thể hiểu nguồn nhân lực thể thao thành tích cao là toàn bộ những người tham gia vào hoạt động thể thao thành tích cao, thể thao chuyên nghiệp như: vận động viên, huấn luyện viên, giảng viên, kỹ thuật viên và các nhà khoa học.

Trong những năm qua, thể thao thành tích cao Việt Nam đang trên đà phát triển mạnh cả về số lượng và chất lượng, đạt được một số thành tựu đáng kể trên các đấu trường khu vực, châu lục và thế giới. Tuy nhiên, việc phát triển nguồn nhân lực thể thao thành tích cao còn nhiều hạn chế, chưa phát huy được hết những khả năng tiềm tàng của thể thao chuyên nghiệp Việt Nam, vì vậy việc hội nhập với thể thao thế giới còn nhiều khoảng cách.

Xuất phát từ lý do trên việc nghiên cứu đề xuất các giải pháp phát triển nguồn nhân lực thể thao thành tích cao trong bối cảnh hội nhập quốc tế là vấn đề cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

2. THỰC TRẠNG PHÁT TRIỂN NGUỒN NHÂN LỰC THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO

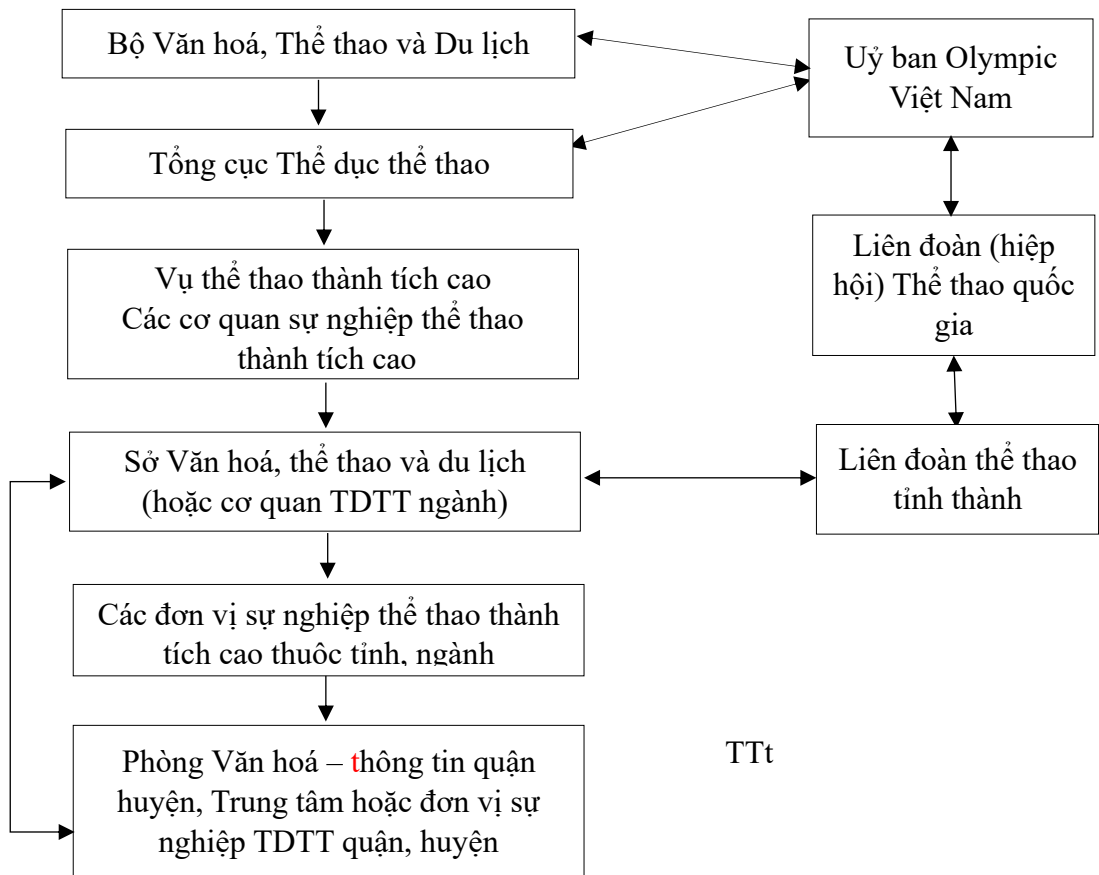
2.1. Thực trạng hệ thống cơ quan quản lý Nhà nước về Thể thao thành tích cao và thể thao chuyên nghiệp

Hệ thống cơ quan quản lý Nhà nước về thể thao thành tích cao của nước ta bao gồm 3 cấp (sơ đồ 1); Hệ thống tổ chức quản lý đào tạo VĐV ở Việt Nam (sơ đồ 2).

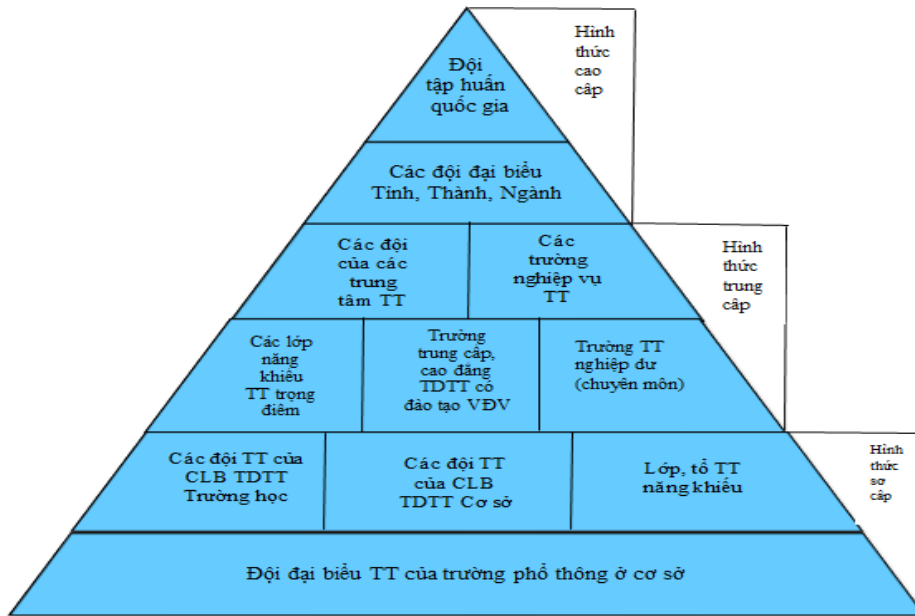
- Cấp Trung ương: quản lý chung về tuyển chọn, huấn luyện và thi đấu cấp quốc gia, quốc tế.

- Cấp tỉnh, thành, ngành: Quản lý, tuyển chọn, huấn luyện và thi đấu đối với VĐV năng khiếu thể thao, đội thể thao tỉnh, thành, ngành quân đội, công an.

- Cấp quận huyện: Quản lý, tuyển chọn, huấn luyện và thi đấu đối với VĐV năng khiếu thể thao nghiệp dư, bán tập trung.



Sơ đồ 1. Hệ thống cơ quan quản lý Nhà nước về Thể thao thành tích cao ở Việt Nam



Sơ đồ 2. Hệ thống tổ chức quản lý đào tạo VĐV ở Việt Nam

2.2. Thực trạng tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao ở Việt Nam

2.2.1. Hệ thống các cơ sở tham gia tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng

2.2.1.1. Vận động viên

Ở Việt Nam quy trình tuyển chọn, đào tạo vận động viên theo 3 giai đoạn giống các nước có nền thể thao tiên tiến trên thế giới.

Tham gia tuyển chọn, đào tạo vận động viên, có 8 cơ sở trực thuộc Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch là: Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh; Đại học Thể dục thể thao Thành phố HCM, Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội; Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh; Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng; Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Cần Thơ cùng với 28 Liên đoàn, Hiệp hội thể thao cấp quốc gia (là tổ chức xã hội - nghề nghiệp) và Ủy ban Olympic Việt Nam (là tổ chức xã hội về thể thể thao).

Ngoài ra có 07 Trung tâm Huấn luyện thể thao phụ trợ: Trung tâm Huấn luyện thể thao (TTHLTT) thành phố Hà Nội, TTHLTT thành phố Đà Nẵng, TTHLTT thành phố Hồ Chí Minh, TTHLTT thành phố Hải phòng, TTHLTT thành phố Cần Thơ, Trung tâm huấn luyện thể thao Quân đội nhân dân, Trung tâm huấn luyện thể thao Công an nhân dân, 02 Trường Trung cấp TDTT và trên 1.100 Trung tâm huấn luyện thể thao, câu lạc bộ thể thao, trường năng khiếu thể thao, thuộc 63 tỉnh thành trên cả nước.

2.2.1.2. Huấn luyện viên

Đào tạo huấn luyện viên được thực hiện tại 3 trường: đại học TDTT Bắc Ninh; Đại học TDTT Đà Nẵng và đại học TDTT TP Hồ Chí Minh, 28 Liên đoàn, Hiệp hội thể thao quốc gia, Ủy ban Olympic...

2.2.2. Thực trạng các điều kiện đảm bảo chất lượng tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng

2.2.2.1. Về đội ngũ giảng dạy, huấn luyện

Căn cứ số liệu báo cáo thống kê của 63 Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Sở Văn hóa và Thể thao, các Sở Giáo dục và Đào tạo và các đơn vị trực thuộc Bộ trên cả nước tính đến tháng 06 năm 2017 nguồn nhân lực TDTT có 17.198 người. Trong số đó có 08 Giáo sư, 65 PGS, 186 tiến sĩ, 862 thạc sĩ, 11.370 người có trình độ đại học, 3.383 người có trình độ cao đẳng và 1.315 người có trình độ khác, được đào tạo trong nước và ở một số nước như Nga, Ba Lan, Úc, Trung Quốc, Đài Loan, Thái Lan, Hàn Quốc... Trong số đó trực tiếp tham gia công tác quản lý, tuyển chọn, đào tạo tài năng thể thao có khoảng 4.000 người hiện đang công tác tại khối các cơ quan quản lý TDTT ở Trung ương, 4 Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia, 63 Sở Văn hóa và Thể thao, Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch trên toàn quốc và Viện Khoa học TDTT và các trường Đại học thể dục thể thao. Dự báo nguồn nhân lực ngành Thể dục thể thao đến năm 2025 và tầm nhìn đến 2030 như sau (bảng 1):

Bảng 1. Dự báo nhu cầu nhân lực ngành Thể dục thể thao đến năm 2025 và tầm nhìn năm 2030

Đơn vị tính: Người

Trình độ đào tạo	Đến năm 2018	Giai đoạn ngắn hạn đến năm 2020	Giai đoạn dài hạn đến năm 2025	Tầm nhìn đến năm 2030
- Tiến sĩ	8	21	21	71
- Thạc sĩ	168	231	324	470
- Cử nhân	2.349	2.575	3.067	3.562
- Khác:	407	394	242	239
Tổng	2.932	3.221	3.654	4.342

2.2.2.2. Về đầu tư kinh phí, cơ sở vật chất, phương tiện tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng

Các điều kiện cần thiết cho đào tạo tài năng thể thao về trang thiết bị, cơ sở vật chất, kinh phí, đội ngũ giảng dạy, huấn luyện... đã được đầu tư một số hạng mục cơ bản như sân bãi, nhà thi đấu, các trang thiết bị chuyên dụng, tuy nhiên, nhiều hạng mục đa phần đã cũ, lạc hậu, nhiều sân vận động, nhà thi đấu... xuống cấp cần phải tu sửa lại, các trang thiết bị chuyên dụng không đồng bộ, chưa đủ thiết bị ứng dụng khoa học công nghệ trong huấn luyện, thi đấu, phục hồi sau thi

đấu, chấn thương. Vì vậy chưa đáp ứng được yêu cầu của công tác đào tạo tài năng thể thao thành tích cao.

2.2.2.3. Công tác nghiên cứu, ứng dụng khoa học và công nghệ để nâng cao chất lượng tuyển chọn, đào tạo, huấn luyện

Hoạt động nghiên cứu và triển khai ứng dụng các thành tựu khoa học và công nghệ vào tuyển chọn, đào tạo tài năng thể thao được các trường đại học TĐTT, các Trung tâm đào tạo vận động viên Quốc gia quan tâm. Hàng năm, có một số kết quả nghiên cứu được ứng dụng vào thực tế trong huấn luyện thể thao, tuyển chọn VĐV, y học thể thao. Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu còn nhỏ lẻ chưa thực sự có ý nghĩa. Hiện nay, các trang thiết bị phục vụ nghiên cứu và ứng dụng trong kiểm tra y học, đánh giá thể chất, phòng ngừa, chữa trị, hồi phục chấn thương, tâm lý...còn thiếu chưa đáp ứng được nhu cầu thực tế của thể thao thành tích cao.

2.2.2.4. Công tác hợp tác quốc tế về tuyển chọn, đào tạo, huấn luyện

Các cơ sở đào tạo, các Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia, các Liên đoàn, Hiệp hội thể thao, Ủy ban Olympic Việt Nam đã chủ động, tích cực triển khai có hiệu quả các hoạt động hợp tác quốc tế; củng cố và phát triển các hoạt động hợp tác với các quốc gia, vùng lãnh thổ, khu vực đã và đang có quan hệ hợp tác truyền thống về thể dục thể thao, chú trọng khu vực Đông Nam Á, châu Á và một số quốc gia khác; hợp tác đào tạo, tập huấn vận động viên trong các môn thể thao thế mạnh của mỗi quốc gia; nghiên cứu khoa học, đào tạo cán bộ quản lý, huấn luyện viên. Tuy nhiên, công tác hợp tác quốc tế về tuyển chọn, đào tạo cũng chỉ thực hiện có hiệu quả mạnh mẽ đối với các cơ sở đào tạo, trung tâm huấn luyện ở trung ương, các Liên đoàn, hiệp hội và tập trung ở một số tỉnh thành phố lớn, số nơi còn lại ở các địa phương chưa thực sự phát huy hiệu quả đối với công tác đào tạo, huấn luyện tài năng thể thao.

2.2.2.5. Về cơ chế chính sách trong tuyển chọn, đào tạo tài năng thể thao

Trong những năm qua chế độ chính sách đối với huấn luyện viên, vận động viên thể thao cũng được quan tâm, xây dựng và thực hiện như Thông tư số: 86/2020/TT-BTC quy định chi tiết chế độ dinh dưỡng đặc thù đối với HLV TTTTC, VĐV TTTTC. Quyết định số 82/2013/QĐ-TTg ngày 31 tháng 12 năm 2013 của Thủ tướng Chính phủ về một số chính sách đặc thù đối với huấn luyện viên, vận động viên thể thao xuất sắc; Thông tư số 138/2016/TT-BQP ngày 12 tháng 9 năm 2016 của Bộ Quốc phòng hướng dẫn thực hiện một số chế độ đối với HL viên, vận động viên thể thao quân đội được tập trung tập huấn và thi đấu. Thông tư số: 19/2015/TT-BCA quy định một số chế độ đối với HLV, VĐV và các hoạt động thể dục, thể thao trong Công an nhân dân.

Bên cạnh việc ban hành các chính sách đãi ngộ cho VĐV, HLV đang tập luyện, thi đấu, các vận động viên trẻ bị chấn thương hoặc bị loại do không có

thành tích chưa được quan tâm đúng mức, vì vậy ảnh hưởng lớn tới sự phát triển bền vững của thể thao thành tích cao nước nhà.

2.3. Kết quả đào tạo, huấn luyện

Năm 2020, Thể thao Việt Nam đã tham dự 18 cuộc thi đấu quốc tế, giành được 26 huy chương vàng, 11 huy chương bạc, 08 huy chương đồng. Thành tích nổi bật: Đội tuyển Cử tạ tham dự giải vô địch thanh thiếu niên và trẻ châu Á tại Uzbekistan giành 13 huy chương vàng, 06 huy chương bạc, 02 huy chương đồng (VĐV Đỗ Tú Tùng xuất sắc giành 6 HCV hạng cân 55 kg và phá một kỷ lục thế giới ở nội dung cử giật); giải vô địch Cử tạ Cup thế giới tại Ý giành 10HCV, 02HCB, 02HCD; giải Boxing vòng loại Olympic khu vực châu Á tại Jordan (VĐV Nguyễn Văn Đương đạt HCD, giành suất chính thức tham dự Olympic); Cup Bắn cung châu Á tại Thái Lan đạt 03HCV, 03HCB, 02HCD; Cup Thể dục dụng cụ thế giới tại Azerbaijan giành 01 HCD. Năm 2020 Thể thao Việt Nam đã đạt được 5 suất chính thức tham dự Olympic Tokyo gồm các môn: Bắn cung (02), Boxing (01), Thể dục dụng cụ (01), Bơi (01).

3. NHIỆM VỤ VÀ GIẢI PHÁP

3.1. Nghiên cứu, xây dựng, hoàn thiện cơ chế, chính sách tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao thành tích cao

a) Xây dựng, hoàn thiện hệ thống tuyển chọn, đào tạo vận động viên, huấn luyện viên tài năng thể thao thành tích cao của các môn thể thao phù hợp người Việt Nam;

b) Rà soát, đề xuất xây dựng và trình cơ quan có thẩm quyền ban hành cơ chế, chính sách đặc thù trong tuyển sinh, chế độ ưu đãi đối với vận động viên, huấn luyện viên tài năng thể thao thành tích cao trong quá trình học tập, đào tạo, tham gia thi đấu ở trong và ngoài nước;

c) Nghiên cứu, xây dựng, trình cơ quan có thẩm quyền quy định đặc thù về thu hút, sử dụng vận động viên sau khi nghỉ thi đấu; chính sách ưu đãi đối với huấn luyện viên, chuyên gia, nhà khoa học tham gia đào tạo, bồi dưỡng, huấn luyện tài năng thể thao thành tích cao;

d) Đề xuất chính sách khuyến khích các doanh nghiệp, tổ chức xã hội và cá nhân tham gia đầu tư trực tiếp hoặc gián tiếp vào các hoạt động đào tạo vận động viên; hỗ trợ phát triển các hoạt động thể thao, đào tạo vận động viên trẻ trong các trường học để tạo nguồn tuyển chọn vận động viên tài năng thể thao.

3.2. Nâng cao năng lực của các cơ sở tham gia tuyển chọn, đào tạo, huấn luyện tài năng thể thao thành tích cao ở trong nước

a) Về đội ngũ giảng viên, huấn luyện viên: Sử dụng đội ngũ giảng viên, huấn luyện viên có trình độ chuyên môn cao, có tài năng, uy tín nghề nghiệp, kinh nghiệm, tham gia tuyển chọn, đào tạo, huấn luyện tài năng thể thao thành tích cao; Nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, phương pháp giảng dạy,

kiểm tra, đánh giá và năng lực ngoại ngữ đối với đội ngũ giảng viên, huấn luyện viên tham gia đào tạo, huấn luyện các tài năng thể thao thành tích cao; Có kế hoạch mời các chuyên gia, giảng viên là người nước ngoài, tài năng thể thao từ nước ngoài tham gia vào công tác tuyển chọn, huấn luyện và thi đấu cho thể thao Việt Nam; Nâng cao năng lực tiếng Anh và các ngoại ngữ khác đối với đội ngũ giảng viên, huấn luyện viên tham gia đào tạo, huấn luyện tài năng thể thao; Tổ chức tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ ở trong và ngoài nước cho đội ngũ cán bộ quản lý đào tạo, huấn luyện, giảng viên, nghiên cứu viên thể thao; mời các đoàn thể thao quốc tế vào Việt Nam giao lưu, tập huấn và thi đấu.

b) Tổ chức xây dựng chương trình, biên soạn giáo trình và nguồn học liệu, phù hợp với đặc thù ngành, lĩnh vực đào tạo theo hướng tiên tiến, hiện đại, bảo đảm các yêu cầu về thực hành, giáo dục đạo đức nghề nghiệp, kỹ năng sống và ứng xử văn hóa trong chương trình đào tạo; thường xuyên cập nhật, bổ sung nguồn học liệu ở trong nước và nước ngoài đối với các lớp đào tạo tài năng thể thao thành tích cao;

c) Đánh giá toàn diện về đội ngũ vận động viên, huấn luyện viên; rà soát, xây dựng kế hoạch tuyển chọn, đào tạo, huấn luyện đội ngũ huấn luyện viên, vận động viên thể thao thành tích cao phù hợp với đặc thù môn thể thao.

d) Tổ chức tuyển chọn và đào tạo tài năng thể thao, định kỳ đánh giá trình độ vận động viên, huấn luyện viên nhằm phát hiện và điều chỉnh kịp thời đáp ứng các mục tiêu đào tạo và huấn luyện thể thao phục vụ các giải đấu trong nước và quốc tế;

đ) Tổ chức các cuộc thi đấu thể thao quốc tế và các cuộc thi tài năng cho các vận động viên thể thao tại Việt Nam;

e) Từng bước đầu tư, nâng cấp và hiện đại hóa cơ sở vật chất - kỹ thuật và trang thiết bị, phương tiện, dụng cụ thiết yếu bảo đảm chuẩn quốc tế phục vụ đào tạo, huấn luyện và thi đấu thể thao thành tích cao;

g) Tăng cường công tác kiểm định, đánh giá chất lượng tuyển chọn và đào tạo tài năng thể thao theo tiêu chuẩn tiên tiến, hiện đại của các nước trên thế giới;

h) Đẩy mạnh tự chủ trong các cơ sở tham gia tuyển chọn, đào tạo, huấn luyện tài năng thể thao ở trong nước.

3.3. Đẩy mạnh hợp tác quốc tế và nghiên cứu khoa học trong đào tạo và phát triển tài năng thể thao

a) Tăng cường hợp tác với các tổ chức, trung tâm huấn luyện, cơ sở đào tạo, câu lạc bộ thể thao có uy tín của nước ngoài;

b) Tuyển chọn và cử các vận động viên, huấn luyện viên tài năng tham gia các giải đấu quốc tế theo kế hoạch của các liên đoàn thể thao Việt Nam và thế giới. Tham khảo, sử dụng kế hoạch huấn luyện, tài liệu của nước ngoài để

xây dựng kế hoạch, nội dung đào tạo phù hợp với thực tế huấn luyện tại Việt Nam;

c) Tạo điều kiện thuận lợi để cán bộ, giảng viên, nghiên cứu viên và các huấn luyện viên, vận động viên tham gia nghiên cứu khoa học, hội thảo khoa học trong nước và quốc tế;

d) Mời chuyên gia huấn luyện có trình độ cao, trọng tài có uy tín của nước ngoài tham gia đào tạo và làm việc tại Việt Nam;

đ) Nghiên cứu, ứng dụng tiến bộ khoa học - kỹ thuật vào công tác tuyển chọn, huấn luyện vận động viên tài năng; triển khai xây dựng và thực hiện các dự án, đề tài khoa học - công nghệ, y sinh học, chuyên giao và ứng dụng để phát triển thể thao thành tích cao.

3.4. Phát huy vai trò của các Liên đoàn, Hiệp hội, các tổ chức xã hội về thể thao trong việc tuyển chọn, đào tạo tài năng thể thao

a) Phối hợp với các Liên đoàn, Hiệp hội, các tổ chức xã hội về thể thao tổ chức các hoạt động thi đấu cấp quốc gia, khu vực và quốc tế;

b) Huy động các Liên đoàn, Hiệp hội, các tổ chức xã hội về thể thao tham gia hoạt động tuyển chọn, đào tạo tài năng thể thao thành tích cao;

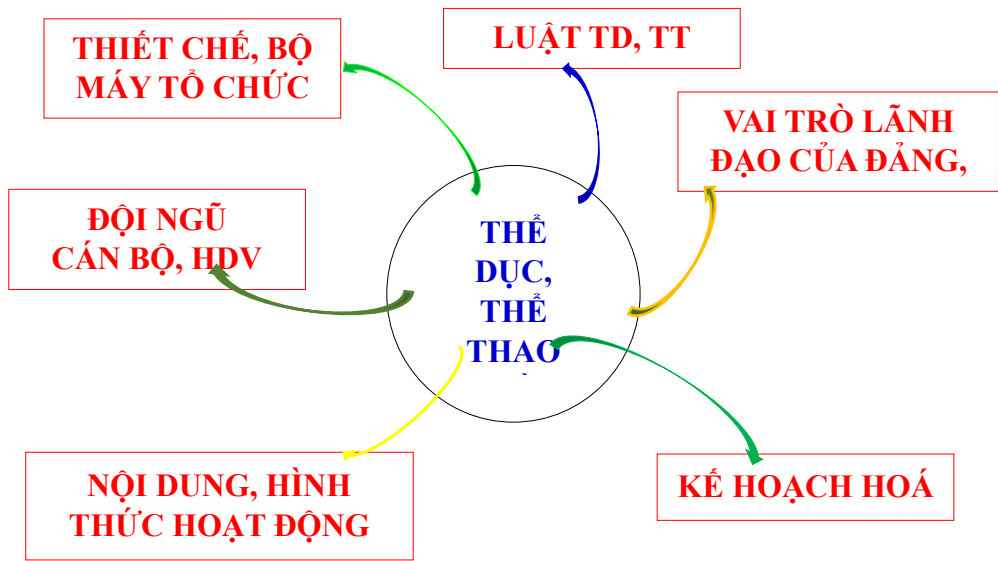
c) Đẩy mạnh xã hội hóa và phát triển một số môn thể thao thành tích cao theo hướng chuyên nghiệp.

3.5. Bảo đảm nguồn lực về tài chính

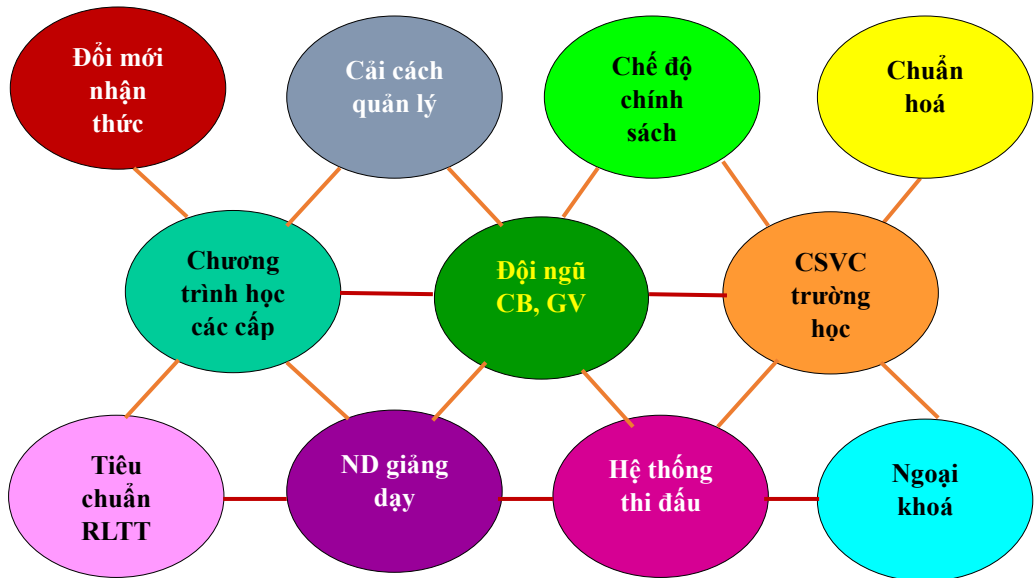
Bổ trí kinh phí từ ngân sách nhà nước và thu hút, đa dạng hoá nguồn kinh phí từ các tổ chức, cá nhân trong và ngoài nước cho hoạt động tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao thành tích cao theo quy định của pháp luật.

3.6. Hoàn thiện tổ chức và phát triển nguồn nhân lực thể thao

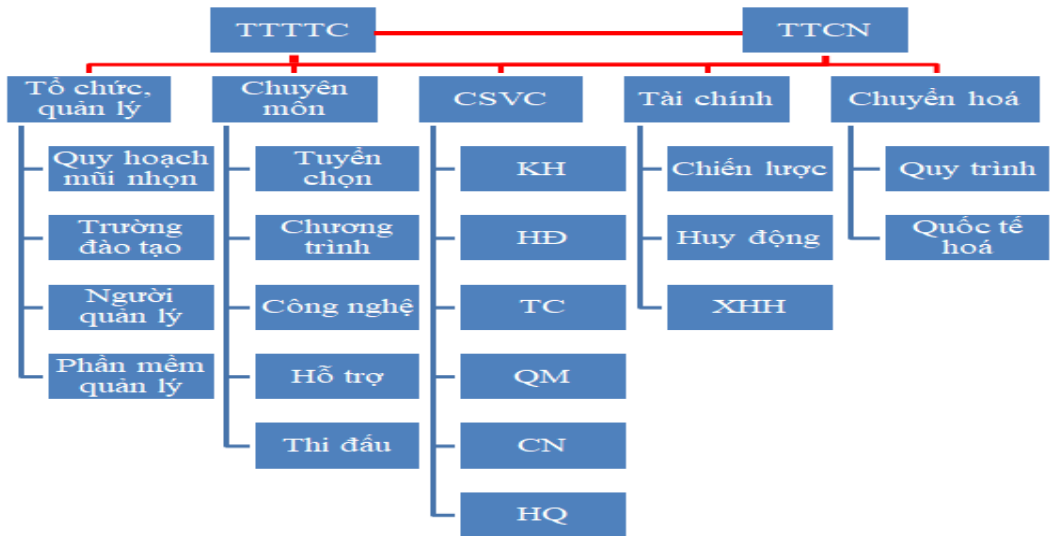
Vấn đề cơ cấu bộ máy tổ chức và phát triển nguồn nhân lực thể dục thể thao cần phải được tiếp tục nghiên cứu hoàn thiện trên cơ sở khoa học cũng như tham khảo, học tập mô hình của các nước trong khu vực, quốc tế để phù hợp với đặc điểm nền văn hóa, kinh tế, chính trị của Việt Nam thời kỳ hội nhập hiện nay, có thể tham khảo sơ đồ 5-7.



Sơ đồ 5. Mô hình phát triển Thể dục thể thao quần chúng



Sơ đồ 6. Mô hình phát triển GDTC và TT trong trường học



Sơ đồ 7. Mô hình phát triển Thể thao thành tích cao và Thể thao chuyên nghiệp

4. KẾT LUẬN

Trên đây là thực trạng và các giải pháp phát triển thể thao thành tích cao trong bối cảnh hội nhập quốc tế thời kỳ 2021 -2030, tầm nhìn đến năm 2045.

Để thực hiện tốt, có hiệu quả các giải pháp trên cần có sự phối hợp chặt chẽ, đồng bộ của các Bộ, Ngành, các cơ quan chuyên môn từ trung ương tới địa phương, trong đó Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch phải là cơ quan đầu mối, chủ trì, chịu trách nhiệm trực tiếp tổ chức quản lý, xây dựng, kiểm tra, thực hiện các giải pháp, đặc biệt là giải pháp hoàn thiện bộ máy tổ chức và phát triển nguồn nhân lực TDTT giai đoạn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch “*Chiến lược phát triển thể dục thể thao Việt Nam đến năm 2020*” và “*Quy hoạch phát triển thể dục thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030*”.

2. Bùi Quang Hải (2014), “*Tuyển chọn vận động viên thể thao*”, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Tổng cục Thể dục thể thao, “*Tổng kết công tác năm 2020 và phương hướng, nhiệm vụ năm 2021*”.

4. QĐ số: 223/QĐ-TTg Phê duyệt Đề án “*Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035*”

Nguồn bài báo: Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch đề án: “*Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035*”.

Ngày nhận bài: 03/6/2023; Ngày đánh giá: 15/7/2023;

Ngày duyệt đăng: 04/8/2023.

NGHIÊN CỨU GIÁO DỤC TIỂU HỌC NHẬT BẢN, ĐỀ XUẤT VẬN DỤNG VÀO GIÁO DỤC THỂ CHẤT TIỂU HỌC VIỆT NAM

RESEARCH ON JAPANESE PRIMARY EDUCATION, PROPOSAL FOR APPLICATION TO PRIMARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION IN VIETNAM

TS. Trần Đình Thuận
**Nguyên Giám đốc Chương trình Đảm bảo chất lượng
giáo dục trường học, Bộ Giáo dục và Đào tạo**

Tóm tắt: Trên cơ sở nghiên cứu về mô hình giáo dục tiểu học ở Nhật Bản, đã đưa ra được 9 đề xuất vận dụng kinh nghiệm của Nhật Bản vào dạy học môn giáo dục thể chất cấp tiểu học Việt Nam.

Từ khóa: Giáo dục tiểu học, chương trình, giáo viên, học sinh, Nhật Bản, Việt Nam, dạy học.

Abstract: Based on research on the primary education model in Japan, 9 proposals have been made to apply Japanese experience to teaching physical education at the primary level in Vietnam.

Keywords: Primary education, program, teachers, students, Japan, Vietnam, teaching.

Mở đầu

Đề tài cấp Nhà nước: “Nghiên cứu mô hình giáo dục tiểu học Nhật Bản và đề xuất vận dụng cho giáo dục tiểu học ở Việt Nam đáp ứng yêu cầu đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục”, có mã số ĐTĐL.XH-03/17 do nguyên Thứ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, Tiến sỹ Nguyễn Vinh Hiển làm chủ nhiệm đã được bảo vệ thành công tại Bộ Khoa học và Công nghệ. Một trong các sản phẩm của đề tài là nghiên cứu về Chương trình giáo dục thể chất tiểu học của Nhật Bản để vận dụng vào giáo dục thể chất tiểu học của Việt Nam do nhóm chuyên gia của Bộ Giáo dục và Đào tạo thực hiện.

Bài viết sau đây nhằm tóm tắt một số kết quả nghiên cứu đã được các tác giả tâm huyết nghiên cứu, phân tích, tổng hợp và các nội dung này đã được đưa vào cuốn sách chuyên khảo “Mô hình giáo dục tiểu học Nhật Bản và đề xuất vận dụng ở Việt Nam” do Nhà Xuất bản Đại học sư phạm Hà Nội phát hành quý 1 năm 2023.

I. Khái quát về chương trình giáo dục và tổ chức dạy học tiểu học ở Nhật Bản

1. Về mục tiêu, chương trình và sách của giáo dục tiểu học Nhật Bản

a) Mục tiêu

Giáo dục tiểu học Nhật Bản có 6 năm từ lớp 1 đến lớp 6 với mục đích hoàn thiện nhân cách con người, đào tạo ra những công dân khỏe mạnh cùng với tinh thần và thể chất được trang bị đầy đủ những tư chất cần thiết để làm người xây dựng xã hội, xây dựng một quốc gia hòa bình dân chủ và đạt được 5 mục tiêu tóm tắt là:

- Đào tạo những con người biết tiếp thu những nguồn tri thức và giáo dục, có thái độ tìm kiếm chân lý, những con người khỏe mạnh với tâm lòng đạo đức, giàu tình cảm.

- Tạo ra những con người biết tôn trọng giá trị cá nhân, bồi đắp tính sáng tạo, tinh thần tự lập tự chủ, coi trọng những gì liên quan tới sinh hoạt, nghề nghiệp và lao động.

- Tạo ra những con người chính nghĩa, có trách nhiệm, bình đẳng nam nữ, tôn trọng bản thân và mọi người khác, dựa trên tinh thần của cộng đồng chung, góp phần tham gia vào việc xây dựng và phát triển xã hội.

- Tạo ra những con người biết tôn trọng sinh mạng, nhận thức được sự quan trọng của tự nhiên, góp phần bảo vệ môi trường.

- Tạo ra những con người tôn trọng truyền thống và văn hóa, yêu quê hương tổ quốc mình, đồng thời tôn trọng nước bạn, có thái độ đóng góp cho sự phát triển và hòa bình quốc tế.

b) Chương trình, nhà trường và sách giáo khoa

Chương trình giảng dạy - học tập cấp tiểu học của Nhật Bản là một chương trình mở do Bộ trưởng Bộ Giáo dục, Văn hóa, Thể thao, Khoa học và Công nghệ Nhật Bản ban hành thống nhất chung cả nước. Dựa trên Chương trình giáo dục chung, các tỉnh, các nhà trường vận dụng những đặc trưng riêng, những kinh nghiệm trong thực tiễn giáo dục, những tích lũy trong nghiên cứu khoa học, những vấn đề hiện trạng của địa phương, của trẻ em trong vùng, hợp tác với gia đình, cộng đồng, để sáng tạo xây dựng chương trình và các hoạt động giáo dục cho phù hợp.

Các trường tiểu học Nhật Bản đều thực hiện dạy học cả ngày ở trường với một thời khóa biểu khép kín, khoa học. Mỗi lớp có một phòng học chính và một số phòng chức năng dùng chung trong các khối lớp của trường. Các trường đều có Nhà đa năng để tổ chức các hoạt động giáo dục và giáo dục thể chất, có nhiều sân tập thể thao. Các trường tiểu học được xây dựng gọn gàng, tiện nghi, sạch đẹp, gắn chặt với môi trường tự nhiên, cảnh quan xung quanh và đều được trang bị các phương tiện, thiết bị dạy học hiện đại. Nhà vệ sinh được bố trí tiện lợi và rất sạch sẽ, không có mùi.

Sách giáo khoa các môn học nói chung và sách giáo viên được biên soạn công phu, khoa học, in 6 màu rất đẹp, sắc nét, giấy tốt, bìa cứng để sử dụng lâu dài. Ngoài các sách giáo khoa còn có nhiều tài liệu tham khảo với nhiều chủng loại khác nhau. Nhật Bản không có sách giáo khoa môn Thể dục cho học sinh, chỉ có sách hướng dẫn của giáo viên và coi đó là sách giáo khoa của môn học. Thư

viện của các trường tiểu học có rất nhiều sách, tài liệu học tập, tham khảo với diện tích khá rộng, trang trí đẹp, tiện lợi để phục vụ học sinh đọc hàng ngày.

2. Vài nét về đội ngũ giáo viên và học sinh tiểu học Nhật Bản

Chuẩn giáo viên tiểu học Nhật Bản phải tốt nghiệp đại học sư phạm. Họ được đào tạo bài bản, chính quy và phải có thể hành nghề. Đội ngũ giáo viên tiểu học rất tận tâm và nhiệt tình với công việc, họ luôn là những người bạn với học sinh. Phong cách các giáo viên đĩnh đạc, hòa đồng, ăn mặc giản dị và gần như không có khoảng cách với học sinh. Mỗi giáo viên đều là tấm gương cho học sinh. Các môn Mỹ thuật, Âm nhạc, Thể dục do giáo viên được đào tạo chuyên sâu và đạt chuẩn dạy học.

Học sinh tiểu học Nhật Bản dù ít tuổi nhưng rất độc lập, tự chủ, có kỹ năng giao tiếp tốt, mạnh dạn, tự tin, hăng hái tham gia học tập và hoạt động. Đến giờ hoạt động tập thể hoặc câu lạc bộ thể dục thể thao, tất cả mọi học sinh đều tham gia tập luyện.

Nhà trường yêu cầu phụ huynh không đưa con đến trường học. Tất cả học sinh phải đi học đúng giờ. Tất cả các học sinh của lớp, trường đều được theo dõi sức khỏe, tình trạng học tập, được giám sát, quản lý và báo cáo, giao ban đầy đủ.

Các trường tiểu học đều tổ chức ăn trưa tại trường rất khoa học, văn minh, đủ chất, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Tất cả bữa ăn trong tuần và suất ăn trong mỗi ngày của mỗi học sinh đều có sữa và các em đều phải uống sữa sau khi ăn trưa, sau đó tự xé các vỏ hộp, đem rửa sạch sẽ và xếp vào nơi quy định. Các món ăn được thay đổi liên tục trong tuần với vài chục thực đơn khác nhau. Tất cả giáo viên và học sinh đều cùng ăn một thực đơn trong ngày và ăn ngay tại lớp học. Chế độ dinh dưỡng dành cho học sinh tiểu học Nhật Bản hợp lý và cùng với các hoạt động tập luyện thể dục, thể thao đã tạo cơ hội và điều kiện cho học sinh phát triển toàn diện.

3. Về giáo dục thể chất tiểu học của Nhật Bản

a) Mục tiêu, nội dung chương trình giáo dục thể chất cấp tiểu học

Trang bị cho học sinh cách nhìn và cách suy nghĩ về thể dục và bảo vệ sức khỏe, thông qua quá trình học tập, rèn luyện thể dục thể thao nhằm phát triển những tư chất, năng lực, duy trì và tăng cường sức khỏe trong cuộc sống:

- Học sinh hiểu được về sức khỏe, an toàn trong cuộc sống xung quanh, cách thực hiện những vận động ứng với những đặc tính và tiếp thu được những kỹ năng động tác cơ bản.

- Các em biết được khả năng của bản thân về vận động và sức khỏe, phán đoán, tư duy về hướng giải quyết, nuôi dưỡng khả năng truyền tải tới người khác.

- Các em có thói quen vận động, với mục tiêu nâng cao thể lực và duy trì sức khỏe, nuôi dưỡng thái độ có một cuộc sống vui vẻ, tươi sáng.

Giáo dục thể chất cho học sinh của Nhật Bản rất được coi trọng và quan tâm đặc biệt. Tại Nhật Bản các lớp tiểu học đều có ít nhất 3 tiết Thể dục/tuần và mỗi

ngày vào cuối buổi học đều có hoạt động của các câu lạc bộ thể dục thể thao. Chương trình môn Thể dục cấp tiểu học của Nhật Bản có 6 năm, với 6 nội dung cơ bản là:

- Những trò chơi vận động sử dụng cơ thể.
- Những vận động mà có sử dụng dụng cụ (Thể dục dụng cụ).
- Những trò chơi vận động Chạy-nhảy (vận động chạy nhảy- Điền kinh).
- Những trò chơi dưới nước (Bơi lội).
- Trò chơi vận động.
- Những trò chơi thể hiện nhịp điệu.

Bảng phân phối nội dung của chương trình môn Thể dục cấp tiểu học Nhật Bản

Năm học	Năm 1 và 2		Năm 3 và 4		Năm 5 và 6	
Phạm vi	Trò chơi vận động để phát triển cơ thể		Vận động thư giãn cơ thể		Vận động thư giãn cơ thể	
	Trò chơi vận động có sử dụng dụng cụ		Vận động có sử dụng dụng cụ		Vận động có sử dụng dụng cụ	
	Trò chơi vận động chạy nhảy		Vận động chạy nhảy		Vận động trên mặt đất	
	Trò chơi với nước		Vận động nổi- bơi		Bơi	
	Trò chơi vận động		Trò chơi vận động		Vận động với bóng	
	Chơi biểu diễn theo giai điệu		Vận động biểu diễn		Vận động biểu diễn	
Số giờ	102	105	104	104	90	90

Trích: Thông báo số 63, ngày 31/3/2017 của Bộ Giáo dục, Văn hóa, Thể thao, Khoa học và Công nghệ Nhật Bản về việc thực hiện Chương trình giảng dạy, học tập cấp tiểu học.

Như vậy, nội dung môn Thể dục ở cấp tiểu học chủ yếu là trò chơi vận động, với số giờ học dao động từ 90 đến 105 tiết và không chia đều ở các lớp. Nội dung dạy học cụ thể của mỗi trường có thể khác nhau, căn cứ vào Chương trình chung, mỗi tổ giáo viên sẽ thống nhất xây dựng kế hoạch học tập cho phù hợp với trình độ, năng lực học sinh, điều kiện cơ sở vật chất của trường, lớp, truyền thống của địa phương. Các bài học đều cố gắng bảo đảm lượng vận động và coi trọng định hướng phát triển các năng lực chung và kỹ năng đặc thù môn học cho HS như: hợp tác và giao tiếp; phán đoán; chiến thuật chơi và giải quyết vấn đề qua trò chơi; kỹ thuật vận động, nên môn thể dục rất hấp dẫn HS. Trò chơi vận động vừa là nội dung, vừa là phương tiện chủ yếu để giáo dục thể chất. Là một quốc gia có biên bao bọc xung quanh, Nhật Bản rất coi trọng việc "Xóa mù bơi" cho học sinh và coi đây vừa là phương tiện vừa là phương pháp giáo dục thể chất hữu hiệu. Trường

học nào cũng có bể bơi và bơi lội là môn thể thao bắt buộc đối với tất cả học sinh, đồng thời có qui định chuẩn về mức độ biết bơi từ lớp 1 đến lớp 6. Trong tuần, ngoài 3 tiết học thể dục, các lớp có bố trí 2 tiết tập bơi tại bể bơi của trường. Học sinh được học bơi lội, cũng như được tham gia học tập, vận động ngoài trời ngay từ lớp 1.

Giáo dục tiểu học Nhật Bản không có sách giáo khoa môn giáo dục thể chất của học sinh, nhưng có sách hướng dẫn dạy học cho giáo viên của từng lớp, đồng thời có thêm sách về Yếu lĩnh và các phương pháp dạy học thể dục dành cho giáo viên. Các tài liệu này được mặc định là sách giáo khoa của môn Thể dục ở cấp tiểu học. Các tài liệu hướng dẫn dạy học Thể dục cấp tiểu học được biên soạn công phu, có đầy đủ hình ảnh, sơ đồ và chú thích minh họa, được in ấn 6 màu sắc nét và chất lượng. Sách giáo viên hướng dẫn dạy học đối với từng nội dung của mỗi lớp rất cụ thể, kể cả các bài tập, động tác dành cho học sinh hoặc giáo viên. Các sách dạy học đều có đĩa hình kèm theo, nên giáo viên có thể sử dụng ngay đĩa hình để chiếu minh họa cho học sinh xem các động tác, từ làm chậm đến nhanh, học sinh tập làm theo, nên rất trực quan sinh động và thuận lợi.

b) Về phương pháp dạy học và đánh giá

Do chương trình thể dục tiểu học Nhật Bản có 6 năm, nên trong Hướng dẫn thực hiện chương trình môn Thể dục được chia làm 3 nhóm lớp (lớp 1, 2; lớp 3, 4; lớp 5, 6). Phương pháp dạy học Thể dục lấy học sinh làm trung tâm, giáo viên là người tổ chức và hướng dẫn học sinh học tập. Đội ngũ giáo viên sử dụng các phương pháp dạy học tổng hợp rất tích cực và phong phú, phù hợp với học sinh tiểu học. Phương pháp dạy học chủ đạo của môn Thể dục ở cấp tiểu học là tổ chức và hướng dẫn học sinh tham gia các trò chơi vận động với những yêu cầu được nâng cao dần và rất linh hoạt. Nhiều phương pháp tổ chức dạy học được vận dụng trong các phần và nội dung khác nhau của giờ học, tùy thuộc vào đối tượng học sinh. Phương pháp động viên, khuyến khích, kích thích tập luyện luôn được sử dụng. Mỗi học sinh đều được yêu cầu cố gắng tham gia các hoạt động, nỗ lực tập luyện để vượt qua chính mình. Các trò chơi vận động có sử dụng dụng cụ được ưu tiên vào các tiết dạy học. Mỗi giờ dạy học chính khóa môn thể dục ở các lớp tiểu học đều có hai giáo viên. Do đó việc tổ chức tập luyện rất thuận lợi, vừa đảm bảo được khối lượng vận động chung, vừa chú ý được học sinh “cá biệt” hoặc các nhóm học sinh cần được giúp đỡ thêm. Hiện nay, phần lớn các trường tiểu học của Nhật Bản đang áp dụng chương trình Hexathlon là chương trình vận động cơ bản dành cho học sinh tiểu học thông qua các trò chơi vận động với các dụng cụ của tập đoàn Mizuno sản xuất đã đem lại những hiệu quả rõ rệt đối với phát triển thể chất học sinh tiểu học.

Việc đánh giá học sinh được giáo viên thực hiện trong suốt quá trình dạy học. Căn cứ vào xuất phát điểm và sự tiến bộ của học sinh để đánh giá. Không có thang điểm chung cho các học sinh trong một lớp. Chương trình môn học Thể dục

cấp tiểu học của Nhật Bản có nêu rõ các nội dung và yêu cầu cần đạt đối với mỗi nhóm lớp học sinh. Trong quá trình học tập, các em được tự đánh giá về mình, mà không đánh giá nhận xét về bạn. Học sinh chỉ quan sát, hoặc giúp đỡ bạn thực hiện và các em chỉ tham chiếu xem mình đã làm được chưa, làm đến đâu hoặc thực hiện như thế nào. Trên đây là những điểm khác biệt rất lớn giữa giáo dục tiểu học của Nhật Bản và Việt Nam.

II. Một số đề xuất vận dụng kinh nghiệm của Nhật Bản vào dạy học môn giáo dục thể chất cấp tiểu học Việt Nam.

Có rất nhiều điều hay và thú vị được rút ra khi nghiên cứu về giáo dục tiểu học Nhật Bản mà Việt Nam có thể vận dụng được. Với góc độ nghiên cứu về giáo dục thể chất và dinh dưỡng học đường, xin phép đề xuất một số vấn đề chung như sau:

1. Chương trình giáo dục thể chất cấp tiểu học chỉ nên là khung chung và mang tính mở. Căn cứ vào chương trình chung, mỗi thành phố, tỉnh lựa chọn và thống nhất biên soạn để có chương trình cụ thể phù hợp với học sinh địa phương mình. Giáo dục tiểu học của Việt Nam cần được quy định tổ chức dạy học cả ngày. Chỉ có ở trường cả ngày, học sinh mới có đủ thời gian, không gian, môi trường để được chăm sóc, phát triển thể chất, giáo dục toàn diện và được trải nghiệm hết những gì đã tiếp thu và vận dụng trong cuộc sống. Việc học cả ngày ở trường sẽ tạo cơ hội và điều kiện để các em hoạt động, tham gia tập luyện thể dục thể thao, rèn luyện sức khỏe hàng ngày. Nghiên cứu thực hiện "xóa mù bơi" cho tất cả học sinh. Đưa môn bơi lội vào dạy chính thức ở cấp tiểu học trong khoảng thời gian thích hợp của năm học.

2. Học sinh tiểu học Việt Nam rất cần được giáo dục thể chất 3 tiết/tuần, đặc biệt là các lớp đầu cấp. Thông qua giáo dục thể chất, các em được học nhiều kỹ năng trong cuộc sống, có thói quen tập thể dục và chăm sóc sức khỏe, nâng cao tính độc lập, tự chủ trong học tập và sinh hoạt, phát xuất được nhiều phẩm chất và năng lực cần thiết để ứng dụng trong thực tiễn cuộc sống. Chương trình giáo dục thể chất tiểu học thực hiện dạy 2 tiết/tuần với trung bình 35 phút/tiết, nên thời gian dành cho vận động thực hành rất hạn chế. Sự tác động của vận động và tập luyện nhằm mang đến sức khỏe, thể lực cho các em chưa đủ lớn, chưa đủ mạnh để có thể ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển thể chất của học sinh. Học tập Nhật Bản, chương trình giáo dục thể chất cấp tiểu học Việt Nam nên lấy trò chơi vận động là chủ đạo. Thông qua trò chơi để giáo dục, phát triển các phẩm chất và năng lực, giáo dục đạo đức, ý chí; phát triển các tố chất thể lực, phát hiện năng khiếu, bước đầu xây dựng thói quen tập luyện thể dục thể thao hàng ngày. Có sức khỏe là có tất cả và đối với môn giáo dục thể chất tiểu học thì “học mà chơi và chơi để học” là chân lý.

3. Học tập giáo dục thể chất tiêu học Nhật Bản, Việt Nam cần tích cực đổi mới nội dung và phương pháp dạy học. Trước hết về nội dung dạy học thể dục ở cấp tiểu học tập trung vào các trò chơi vận động và hoạt động tự nhiên của con người để giáo dục thể chất, giữ gìn sức khỏe và phát triển các tố chất thể lực cho các em. Mạnh dạn đưa Hexathlon-Mizuno Nhật Bản vào giáo dục thể chất học sinh tiểu học. Bởi nội dung, phương pháp dạy học của Hexathlon thiên về trò chơi, cùng với các dụng cụ đơn giản, linh hoạt, nhiều cách chơi, rất phù hợp với lứa tuổi học sinh tiểu học Việt Nam.

4. Đảm bảo và tăng cường chế độ dinh dưỡng kết hợp tập luyện thể dục thể thao cho học sinh tiểu học ngay tại trường. Cần quy định tất cả học sinh tiểu học phải được ăn trưa ở trường học, điều đó có ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng giáo dục và phát triển thể chất, nòi giống của một quốc gia. Quản lý chất lượng bữa ăn với dinh dưỡng tốt, cùng với rèn luyện thể dục thể thao hàng ngày sẽ giúp học sinh phát triển tốt thể chất, sức khỏe, trí tuệ, đạo đức, nhân cách. Sữa và các chế phẩm của sữa cần được ưu tiên sử dụng ở các trường sẽ cung cấp dinh dưỡng đầy đủ và hợp lý cho học sinh tiểu học.

5. Không nên có sách giáo dục thể chất dành cho học sinh tiểu học, chỉ cần có sách hướng dẫn dạy học Thể dục dành cho giáo viên ở các lớp và các tài liệu đó được mặc định là sách giáo khoa của môn học. Việc tự học đối với học sinh tiểu học còn hạn chế, nên hiệu quả của sách giáo khoa này rất thấp, chi phí tốn kém của việc biên soạn, thẩm định, in ấn, phát hành..., mà chỉ nên có sách dành cho học sinh cấp Trung học trở lên.

6. Đổi mới công tác bồi dưỡng giáo viên dạy môn giáo dục thể chất cấp tiểu học, thường xuyên tập huấn, nâng cao trình độ. Khác với Nhật Bản, ở Việt Nam, do không có biên chế, nên đại đa số giáo viên tiểu học dạy môn học này là “kiêm dạy”. Do đó, họ cần được thường xuyên tập huấn, bồi dưỡng, trang bị phương pháp, cách thức tổ chức dạy học và cập nhật thông tin mới. Trước mắt, cần chọn những giáo viên có đủ năng lực, hoặc đạt chuẩn để phân công dạy môn học và làm tốt công tác giáo dục thể chất.

7. Đổi mới công tác đào tạo giáo viên chuyên trách ở Việt Nam, trong đó có giáo viên dạy môn giáo dục thể chất cấp tiểu học. Giáo viên dạy môn Thể dục của Nhật Bản được đào tạo rất kỹ, họ thường có trình độ đại học sư phạm, tức là có “nền” chung của sư phạm, đồng thời được huấn luyện chuyên sâu kỹ thuật, tâm lý, sinh lý, đạo đức thể thao; trong quá trình đào tạo, họ được kiến tập, thực tập thường xuyên, liên tục nên họ thực hiện rất tốt các yêu cầu trong dạy học môn giáo dục thể chất và tổ chức các hoạt động thể dục thể thao. Ở Việt Nam, thời gian và kế hoạch đào tạo giáo viên chuyên trách giáo dục thể chất còn rất hạn chế. Thời gian kiến tập, thực tập của giáo sinh quá ngắn, ít được thực nghiệm tại các trường học. Việc lựa chọn nội dung, phương pháp dạy học và nghiệp vụ sư phạm để vận dụng vào quá trình dạy học cho phù hợp với đối tượng là học sinh tiểu học còn

yếu kém. Do vậy, đa số các giáo viên được phân công dạy môn giáo dục thể chất cấp tiểu học đều làm “nặng” thêm chương trình, gây “quá tải” cho học sinh, bởi họ đã vận dụng tất cả kiến thức được học vào dạy, mà quên rằng học sinh tiểu học đang còn nhỏ, chưa thể đáp ứng được khối lượng vận động giống như các sinh viên, hoặc người lớn tập thể dục thể thao.

8. Nghiên cứu chương trình giáo dục tiểu học của Nhật Bản, thấy rõ sự kết hợp song hành giữa giáo dục thể chất, dinh dưỡng học đường và chăm sóc sức khỏe. Nếu thể lực của học sinh tiểu học phát triển tốt, nó sẽ là điều kiện tiên quyết và là cơ sở để các em sẽ có tất cả mọi thứ sau này. Ở Nhật Bản, việc kết hợp theo dõi, chăm sóc sức khỏe, đảm bảo chế độ dinh dưỡng và phát triển thể chất cho học sinh đã được thực hiện ngay từ khi các em còn bé. Việt Nam cũng đã ý thức được điều này, nhưng cách tổ chức, triển khai còn nhiều hạn chế, chưa đồng bộ, không thường xuyên. Một số các cơ quan, bộ, ngành và chính quyền địa phương của chưa thực sự quan tâm, sâu sát và chưa có chính sách hữu hiệu cho vấn đề này.

9. Cần quan tâm hơn nữa cho việc đầu tư cơ sở vật chất, thiết bị tập luyện của hoạt động thể dục thể thao trường học. Các trường tiểu học cần có Nhà đa năng, có đủ sân tập, sân chơi để tổ chức các hoạt động giáo dục và giáo dục thể chất, thể thao. Trong các trường tiểu học, cần thiết phải có các khu tập luyện và vui chơi với các đồ chơi và thiết bị vận động đa năng. Mỗi giờ học môn giáo dục thể chất cần có đầy đủ đồ dùng dạy học theo đúng danh mục thiết bị dạy học tối thiểu đã được Bộ GD&ĐT ban hành. Kinh nghiệm của Nhật Bản cho thấy, nếu nhà trường có đầy đủ sân bãi, dụng cụ, thiết bị, đồ dùng dạy học phục vụ cho công tác giáo dục thể chất, thì chất lượng giáo dục toàn diện rất tốt. Kích thích được phong trào học tập và rèn luyện sức khỏe, phát triển thể lực của học sinh, giúp cho học sinh thêm yêu trường, lớp hơn. Tại một số trường tiểu học chất lượng cao ở Việt Nam cũng được đầu tư cơ sở vật chất và thiết bị tập luyện phong phú, nên đã tổ chức rất tốt việc dạy học chính khóa và động viên, khuyến khích được học sinh thường xuyên tham gia các hoạt động thể dục thể thao hàng ngày./.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể và Chương trình giáo dục môn Giáo dục thể chất 2018.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Sách Giáo viên Thể dục lớp 1, 2, 3*. Nxb Giáo dục Việt Nam (2006).
3. Bộ Giáo dục, Văn hóa, Thể thao, Khoa học và Công nghệ Nhật Bản, thông báo số 63, ngày 31/3/2017 của về việc thực hiện Chương trình học tập cấp tiểu học.

4. Đánh giá hiệu quả vận dụng chương trình vận động Hexathlon-Mizuno (Nhật Bản) trong thực tiễn giáo dục thể chất cấp tiểu học Việt Nam. Tạp chí Giáo dục, Bộ GD&ĐT, số 435 kì 1, tháng 8/2018.

5. Nghiên cứu và học tập kinh nghiệm phát triển giáo dục Nhật Bản. Phạm Minh Hạc (Hội thảo Giáo dục Việt Nhật – Ban Khoa giáo tổ chức ngày 30/9/2003).

6. Trần Đình Thuận, *Tìm hiểu về GDTC Nhật Bản qua nghiên cứu Chương trình giáo dục tiểu học Nhật Bản*. Tạp chí KHGDVN số 13, tháng 01/2019.

7. Trần Đình Thuận, *Thực trạng GDTC tiểu học Việt Nam so sánh với GDTC Nhật Bản. TL hội thảo, ĐT cấp Nhà nước, mã số 03/07- ĐTĐL.XH-XN, tháng 5/2018.*

Ngày nhận bài: 7/8/2023; Ngày đánh giá: 20/8/2023; Ngày duyệt đăng:
05/9/2023.

CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG THỂ DỤC THỂ THAO CHO HỌC SINH SINH VIÊN

THEORETICAL BASIS FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF SPORTS FOR STUDENTS

TS. Nguyễn Thu Nga, PGS. TS. Bùi Quang Hải
ThS. Trần Thị Nhu, ThS. Ngô Xuân Đức
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài tổng hợp được các cơ sở lý luận về phát triển bền vững Thể dục thể thao cho học sinh, sinh viên.

Abstract: Using standard scientific research methods, the project synthesizes theoretical foundations regarding the sustainable development of physical education and sports for students

Từ khóa: Phát triển, bền vững, Thể dục thể thao, học sinh, sinh viên.

Keywords: Development, sustainability, physical education and sports, students

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Có thể khẳng định rằng việc duy trì và tăng cường thể chất con người Việt Nam phải được bắt đầu từ thế hệ trẻ. Rèn luyện thể dục thể thao (TDTT) là một biện pháp quan trọng đem lại sức khỏe và thể chất cường tráng cho thế hệ trẻ hiện nay và mai sau. Bởi vậy, việc làm cần thiết và đặc biệt quan trọng của sự nghiệp giáo dục đào tạo nước ta là chuẩn bị nguồn lực con người cho sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước.

Thực hiện quan điểm TDTT của Đảng và Nhà nước, công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường những năm qua tuy đã có nhiều cố gắng, tiến bộ, song nhìn chung còn nhiều yếu kém và bất cập. Cụ thể là: việc tổ chức các hoạt động GDTC trong nhà trường chưa đạt được hiệu quả cao. Giờ học GDTC hai tiết một tuần không đủ để thực hiện một lượng vận động có tác dụng tăng cường thể lực cho học sinh nhất là mới thực hiện ở 55% tổng số trường học trong cả nước. Hơn thế nữa, do thiếu giảng viên và điều kiện cơ sở vật chất phục vụ tập luyện, do nhận thức chưa đầy đủ về tầm quan trọng của GDTC mà nhiều trường còn tự ý cắt xén giờ học hoặc thực hiện một cách miễn cưỡng, hình thức.

Với những khó khăn, bất cập trên việc phát triển TDTT bền vững cho học sinh, sinh viên gặp không ít khó khăn, thách thức. Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc nghiên cứu “Cơ sở lý luận phát triển bền vững Thể dục thể thao cho học sinh, sinh viên” là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Phát triển bền vững và phát triển bền vững TDTT cho học sinh, sinh viên

2.1.1. Phát triển bền vững

Pháp luật hiện hành không có quy định cụ thể về khái niệm phát triển bền vững. Thuật ngữ phát triển bền vững xuất hiện lần đầu tiên tại ấn phẩm “Chiến lược bảo tồn thế giới” (1980) của Liên minh Quốc tế Bảo tồn Thiên nhiên và Tài nguyên Thiên nhiên (IUCN - International Union for Conservation of Nature and Natural Resources). Ấn phẩm đề cập nội dung liên quan đến mục tiêu của phát triển bền vững là “*đạt được sự phát triển bền vững bằng cách bảo vệ các tài nguyên sinh vật*”. Tại đây, thuật ngữ phát triển bền vững được đề cập với phạm vi hẹp, chỉ nhấn mạnh tính bền vững của sự phát triển về mặt sinh thái nhằm mục đích kêu gọi bảo tồn các tài nguyên sinh vật.

Tại Báo cáo “Tương lai chung của chúng ta” (1987) của Ủy ban Thế giới về Môi trường và Phát triển (WCED - World Commission on Environment and Development) - Liên hợp quốc, khái niệm phát triển bền vững được đề cập là “*phát triển đáp ứng được nhu cầu của hiện tại mà không làm tổn thương khả năng cho việc đáp ứng nhu cầu của các thế hệ tương lai*”.

Tại Hội nghị Thượng đỉnh Trái đất về Môi trường và Phát triển được tổ chức ở Rio de Janeiro (Brazil) vào năm 1992 và được bổ sung, hoàn chỉnh tại Hội nghị Thượng đỉnh thế giới về Phát triển bền vững được tổ chức ở Johannesburg (Cộng hòa Nam Phi) vào năm 2002, khái niệm phát triển bền vững được khẳng định là “*quá trình phát triển có sự kết hợp chặt chẽ, hợp lý và hài hòa giữa ba mặt của sự phát triển gồm phát triển kinh tế (tăng trưởng kinh tế), phát triển xã hội (thực hiện tiến bộ, công bằng xã hội; xóa đói giảm nghèo và giải quyết việc làm) và bảo vệ môi trường (xử lý, khắc phục ô nhiễm, phục hồi và cải thiện chất lượng môi trường; phòng chống cháy và chặt phá rừng; khai thác hợp lý và sử dụng tiết kiệm tài nguyên thiên nhiên)*”.

Từ các quan điểm trên về phát triển bền vững, có thể hiểu phát triển bền vững là phát triển đáp ứng được nhu cầu của thế hệ hiện tại mà không làm tổn hại đến khả năng đáp ứng các nhu cầu đó của các thế hệ tương lai trên cơ sở kết hợp chặt chẽ, hợp lý và hài hòa giữa ba mặt của sự phát triển gồm phát triển kinh tế, phát triển xã hội và bảo vệ môi trường.

2.1.1.1. Phát triển bền vững cần đáp ứng các nguyên tắc sau

- Phát triển bền vững về kinh tế là quá trình đạt tăng trưởng kinh tế ổn định, đảm bảo ổn định kinh tế vĩ mô, đảm bảo cán cân thương mại thông qua việc nâng

cao chất lượng khoa học và công nghệ trong sản xuất và không làm hại đến xã hội, môi trường.

- Phát triển bền vững về xã hội là quá trình phát triển nhằm đảm bảo sự công bằng trong xã hội, xóa đói giảm nghèo, tăng thu nhập cho người lao động, đảm bảo mọi người đều được tiếp cận đầy đủ các dịch vụ cơ bản mà không gây hại đến kinh tế và môi trường.

- Phát triển bền vững về môi trường là việc sử dụng hợp lý tài nguyên thiên nhiên, tránh khai thác quá mức các hệ thống nguồn lực tái sinh, duy trì đa dạng sinh học, giảm thiểu các tác động của biến đổi khí hậu và thiên tai.

2.1.1.2. Các tiêu chí đánh giá phát triển bền vững

- Về kinh tế: Phát triển bền vững về kinh tế là phát triển nhanh nhưng vẫn đảm bảo an toàn và chất lượng. Điều này đòi hỏi sự phát triển của hệ thống kinh tế với một số nội dung cơ bản như giảm dần mức tiêu phí năng lượng và các tài nguyên khác, thay đổi nhu cầu tiêu thụ không gây hại đến đa dạng sinh học và môi trường, tái chế, tái sử dụng, giảm thải, xóa đói, giảm nghèo tuyệt đối và bình đẳng trong việc tiếp cận các nguồn tài nguyên, mức sống, dịch vụ y tế, giáo dục. Nền kinh tế được coi là bền vững nếu đạt được những yêu cầu về tỷ lệ tăng trưởng GDP và GDP đầu người đạt mức cao, tỷ trọng công nghiệp và dịch vụ trong cơ cấu GDP cao hơn nông nghiệp đồng thời tăng trưởng có hiệu quả, không chấp nhận tăng trưởng bằng mọi giá.

- Về xã hội: Phát triển bền vững về xã hội được đánh giá thông qua chỉ số phát triển con người, các chỉ tiêu về giáo dục, y tế, phúc lợi xã hội, hưởng thụ văn hóa, hệ số bình đẳng thu nhập,... đảm bảo có sự bình đẳng giữa các giai tầng trong xã hội và mức độ chênh lệch giàu nghèo không quá cao. Phát triển bền vững về xã hội gồm một số nội dung chính như giảm thiểu tác động xấu của môi trường đến đô thị hóa, ổn định dân số, phát triển nông thôn để giảm sức ép di dân, nâng cao học vấn, xóa mù chữ, bảo vệ đa dạng văn hóa, bình đẳng giới,...

- Về môi trường: Phát triển bền vững về môi trường là khi sử dụng các yếu tố tự nhiên, chất lượng môi trường sống của con người được bảo đảm (đất, nước, không khí, không gian địa lý, cảnh quan). Điều này đòi hỏi mọi người cần duy trì sự cân bằng bảo vệ môi trường tự nhiên với sự khai thác nguồn tài nguyên thiên nhiên đảm bảo duy trì ở giới hạn cho phép. Phát triển bền vững về môi trường gồm một số nội dung chính như sử dụng có hiệu quả tài nguyên, bảo vệ đa dạng sinh học, bảo vệ tầng Ozon, kiểm soát và giảm thiểu phát thải khí nhà kính, phát triển không vượt quá ngưỡng chịu tải của hệ sinh thái, giảm thiểu xả thải, khắc phục ô nhiễm môi trường, cải thiện và khôi phục môi trường ở những khu vực ô nhiễm,...

2.1.1.3. Vai trò của phát triển bền vững

Phát triển bền vững không chỉ là xu thế của Việt Nam mà là xu thế chung của các quốc gia trên thế giới. Để phát triển bền vững cần cân đối giữa kinh tế, xã

hội và môi trường. Trong khi tài nguyên thiên nhiên không phải là vô tận mà nhu cầu của con người càng tăng cao. Vì vậy, để đáp ứng nhu cầu đó thì song song với duy trì tốc độ tăng trưởng cao cần có sự khai thác và sử dụng tiết kiệm, hợp lý hiệu quả tài nguyên thiên nhiên đồng thời đảm bảo vấn đề công bằng xã hội giữa các thế hệ.

2.1.2. Phát triển bền vững Thể dục thể thao

Phát triển bền vững TDTT cho học sinh, sinh viên là sự phát triển đáp ứng được nhu cầu của thế hệ hiện tại mà không làm tổn hại đến khả năng đáp ứng các nhu cầu đó của các thế hệ tương lai trên cơ sở kết hợp chặt chẽ, hợp lý và hài hòa giữa ba mặt của sự phát triển gồm phát triển kinh tế, phát triển xã hội và bảo vệ môi trường. Nói cách khác, phát triển bền vững TDTT cho học sinh, sinh viên chính là một quá trình mang tính chiến lược, lâu dài có chủ định nhằm trang bị cho học sinh, sinh viên có đủ sức khỏe để hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập chuyên môn cũng như trở thành công dân tương lai có sức khỏe, có trí tuệ sẵn sàng phục vụ đắc lực cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa.

Phát triển bền vững TDTT cho học sinh, sinh viên chỉ có thể được thực hiện và hoàn thành tốt sứ mệnh của mình khi có sự quan tâm chú trọng của Đảng, Nhà nước của các tổ chức đoàn thể xã hội cũng như sự tự giác, tích cực, chủ động sáng tạo của học sinh, sinh viên trong quá trình tập luyện TDTT. Học sinh, sinh viên phải thấy được vai trò, tầm quan trọng của sức khỏe như một yếu tố cấu thành, tiên quyết không thể thiếu để trở thành những chủ nhân tương lai của đất nước.

Phát triển bền vững TDTT cho học sinh, sinh viên được bảo đảm thông qua luật TDTT, Luật Giáo dục, Chiến lược phát triển TDTT của Đảng, Nhà nước, thông qua các Nghị định, Nghị quyết, các văn bản... về đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị, chế độ chính sách, đào tạo nguồn nhân lực TDTT trong trường học nói riêng và ngành TDTT nói chung.

2.2. Hệ thống các quan điểm, đường lối định hướng của Đảng và Nhà nước về phát triển bền vững Thể dục thể thao cho học sinh, sinh viên

Hiến pháp Nước cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam năm 2013 tại Điều 61 nêu: Phát triển giáo dục là quốc sách hàng đầu nhằm nâng cao dân trí, phát triển nguồn nhân lực, bồi dưỡng nhân tài. Nhà nước ưu tiên đầu tư và thu hút các nguồn đầu tư khác cho giáo dục; chăm lo giáo dục mầm non; bảo đảm giáo dục tiểu học là bắt buộc, Nhà nước không thu học phí; từng bước phổ cập giáo dục trung học; phát triển giáo dục đại học, giáo dục nghề nghiệp; thực hiện chính sách học bổng, học phí hợp lý.

Chỉ thị 133/TTg của Thủ tướng Chính phủ khẳng định quan điểm của Đảng và sự quan tâm chỉ đạo của Nhà nước đối với công tác TDTT và GDTC hết sức đúng đắn, phù hợp với xu thế phát triển của thời đại và trong từng giai đoạn lịch sử. Văn bản đã nêu rõ: "Công tác GDTC trong nhà trường cần đặc biệt coi trọng.

Nội dung giảng dạy TĐTT nội khóa, ngoại khóa cần được cải tiến cho phù hợp". Điều này cho thấy giáo dục phát triển thể chất cho con người rất quan trọng. Nó vừa mang tính khoa học, vừa mang tính nghệ thuật cần được đầu tư nghiên cứu. Việc nghiên cứu sự phát triển thể chất của con người trong giá trị tổng thể của các giá trị văn hóa đạo đức, thể chất, tinh thần làm nền tảng để phát huy hiệu quả các mặt giá trị khác.

Giáo dục thể chất trong nhà trường là một trong những mặt hữu cơ của quá trình giáo dục chung bao gồm: giáo dục trí tuệ, giáo dục đạo đức, giáo dục thẩm mỹ, giáo dục kỹ thuật và GDTC. Đánh giá GDTC kết hợp với các mặt giáo dục khác. Công tác TĐTT cần coi trọng, nâng cao chất lượng giáo dục trong trường học, tổ chức và hướng dẫn, vận động đông đảo nhân dân rèn luyện hằng ngày. Nghị quyết Đại hội Đảng IX đã xác định mục tiêu đến năm 2020, nước ta cơ bản thành một nước công nghiệp. Muốn đạt được mục tiêu này, chúng ta phải chuyển đổi cơ cấu kinh tế, xây dựng lại cơ cấu đội ngũ lao động phục vụ phát triển kinh tế. Trong thành công của sự nghiệp này, đòi hỏi người lao động phải chuẩn bị tốt về mặt thể chất. Chăm lo con người về mặt thể chất là trách nhiệm của toàn xã hội, của tất cả các ngành các cấp, các đoàn thể, trong đó có Giáo dục và Đào tạo, Y tế và TĐTT. Giáo dục – đào tạo đóng vai trò chủ yếu trong việc nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài, đặt nền tảng cho việc đổi mới và phát triển khoa học công nghệ. Nhiệm vụ trọng tâm của hệ thống GDTC các trường đào tạo trình độ cao đẳng, đại học là phát triển thể lực và trang bị kiến thức, kỹ năng tự rèn luyện thân thể, trang bị các năng lực tham gia các hoạt động ngoài giờ. Đáp ứng nhu cầu phát triển của xã hội, giáo dục và đào tạo thường xuyên phải đổi mới về chất lượng đào tạo, mục tiêu, nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức đào tạo, phù hợp với những thay đổi kinh tế xã hội và gây dựng mối quan hệ giữa đào tạo và nguồn nhân lực và sử dụng lao động trong sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước.

Giáo dục thể chất là môn học chính khóa thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Nhà nước có chính sách dành đất đai, đầu tư xây dựng cơ sở vật chất cho GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường, bảo đảm đủ giáo viên, giảng viên TĐTT cho các cấp học và trình độ đào tạo...

Nghị quyết 08-NQ/TW, ngày 01 tháng 12 năm 2011 của Bộ Chính trị “về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TĐTT đến năm 2020” và Nghị quyết số 16/NQ-CP của Chính phủ; Nghị quyết số 29-NQ/TW, ngày 04 tháng 11 năm 2013 của Ban Chấp hành Trung ương Đảng (khóa XI) về “Đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế”;

Nghị quyết số 16/NQ-CP, ngày 14 tháng 01 năm 2013 của Chính phủ đã nêu các nhiệm vụ nâng cao chất lượng, hiệu quả GDTC và hoạt động thể thao trường học, và giao cho Bộ Giáo dục - Đào tạo xây dựng “Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học”, hệ thống tiêu chí đánh giá công tác GDTC và TDTT trong các cơ sở giáo dục - đào tạo; Nghị quyết số 14/2005/NQ-CP, ngày 02 tháng 11 năm 2005 của Chính phủ về đổi mới cơ bản và toàn diện giáo dục đại học Việt Nam giai đoạn 2006 – 2020;

Quốc hội đã ban hành Luật Thể dục Thể thao năm 2018, Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục thể thao số 77/2006/QH11. Nghị định số 36/2019/NĐ-CP ngày 29 tháng 4 năm 2019 của Chính phủ định quy định chi tiết một số điều của Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục thể thao;

Quyết định số 1216/QĐ-TTg, ngày 22 tháng 7 năm 2011 của Thủ tướng Chính phủ về Chiến lược và Quy hoạch phát triển nhân lực Việt Nam giai đoạn 2011 – 2020;

Quyết định số 711/QĐ-TTg, ngày 13 tháng 6 năm 2012 của Thủ tướng Chính phủ về Chiến lược phát triển giáo dục 2011-2020;

Quyết định số 2198/QĐ-TTg, ngày 03 tháng 12 năm 2010 của Thủ tướng Chính phủ về Chiến lược phát triển Thể dục thể thao đến năm 2020;

Quyết định số 2239/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ: Phê duyệt Chiến lược phát triển giáo dục nghề nghiệp giai đoạn 2021 - 2030, tầm nhìn đến năm 2045;

Quyết định 2164/QĐ-TTg ngày 03/11/2013 của Thủ tướng Chính phủ về Quy hoạch tổng thể phát triển hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao cơ sở giai đoạn 2011-2020 và định hướng đến năm 2030;

Quyết định số 1752/QĐ-TTg ngày 30 tháng 9 năm 2013 của Thủ tướng Chính phủ về Quy hoạch hệ thống cơ sở vật chất kỹ thuật thể thao quốc gia đến 2020 và tầm nhìn đến năm 2030”;

Quyết định Số: 1660/QĐ-TTg ngày 2/10/2021 của Thủ tướng Chính phủ, phê duyệt Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2021 – 2025 nhằm duy trì, đẩy mạnh hoạt động giáo dục, chăm sóc, bảo vệ và quản lý sức khỏe trẻ em, học sinh trong các cơ sở giáo dục mầm non và phổ thông, trường chuyên biệt nhằm bảo đảm sự phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần cho học sinh;

Quyết định số 432/QĐ-TTg ngày 12/4/2012 của Thủ tướng Chính phủ ban hành phê duyệt Chiến lược phát triển bền vững nền kinh tế và xã hội Việt Nam giai đoạn 2011 - 2020. Trong đó có định hướng ưu tiên nhằm phát triển bền vững về TDTT là: ... phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước... Xây dựng nhân cách con người Việt Nam, đặc biệt trong thế hệ trẻ về đạo đức, lối sống, trí tuệ, thể chất, lòng tự tôn dân tộc, trách nhiệm xã hội và ý thức chấp hành pháp luật...;

Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 06 năm 2016 về việc 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. Trong đề án chỉ rõ: “GDTC và thể thao trường học là bộ phận quan trọng, nền tảng của nền TDTT nước nhà; góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện cho trẻ em, học sinh, sinh viên; Phát triển GDTC và thể thao trường học là trách nhiệm của các cấp ủy đảng, chính quyền, đoàn thể, tổ chức xã hội, các nhà trường và cộng đồng; Phát triển GDTC và thể thao trường học bảo đảm tính khoa học và thực tiễn, có lộ trình triển khai phù hợp với từng vùng, miền, địa phương trong cả nước; Nhà nước quan tâm đầu tư, đồng thời khuyến khích, đa dạng hóa nguồn vốn đầu tư; phát huy mạnh mẽ sự tham gia của các tổ chức, cá nhân trong và ngoài nước trong việc phát triển GDTC và thể thao trường học”;

Quyết định số 223/QĐ-TTg ngày 22 tháng 02 năm 2019 về việc phê duyệt Đề án “Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035” .

2.3. Văn bản của Bộ Giáo dục và Đào tạo và Bộ Lao động Thương binh và Xã hội về giáo dục thể chất trường học

Thông tư Số: 25/2015/TT-BGDĐT của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Thông tư quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học;

Thông tư Số: 32/2018/TT-BGDĐT Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Thông tư ban hành Chương trình giáo dục phổ thông;

Thông tư Số: 48/2020/TT-BGDĐT của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Thông tư quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường;

Thông tư Số: 12/2018/TT-BLĐTBXH Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội ban hành Thông tư ban hành Chương trình môn học GDTC thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng;

Quyết định “Ban hành Kế hoạch hành động của Bộ Giáo dục và Đào tạo Ngày 26 tháng 4 năm 2018 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc triển khai Nghị quyết số 139/NQ-CP ngày 31 tháng 12 năm 2017 của CP về việc ban hành chương trình hành động của Chính phủ thực hiện NQ số 20-NQ/TW ngày 25 tháng 10 năm 2017 của Hội nghị lần thứ VI Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa XII về tăng cường công tác bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân trong tình hình mới. Nghị quyết đã nêu rõ “Đổi mới mục tiêu, nội dung, phương pháp, hình thức dạy học môn GDTC và hoạt động thể thao trong các cơ sở giáo dục theo lộ trình triển khai Nghị quyết số /2014/QH13 ngày 2/11/2014 và Nghị quyết số 51/2017/QH14 ngày 21/11/2017 của Quốc hội”. Cụ thể: Đẩy mạnh triển khai hiệu quả Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016- 2020, định hướng đến năm 2025 ban hành theo Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 của TTCP; Đổi mới nội dung, chương trình, phương pháp dạy học môn

GDTC trong các nhà trường. Lồng ghép các nội dung về bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe vào nội dung Chương trình GDPT mới; Tổ chức đa dạng các hoạt động vận động, tập luyện và thi đấu TDTT phù hợp trên cơ sở sự hứng thú, phát huy tính tự giác, khả năng tự học, tự rèn luyện của trẻ em, học sinh, sinh viên, học viên; Duy trì bền vững việc tổ chức tập thể dục buổi sáng và thể dục giữa giờ trong nội dung GDTC, hoạt động thể thao tại các cơ sở giáo dục mầm non và phổ thông; Thực hiện kiểm tra, đánh giá toàn diện công tác GDTC đối với từng cấp học và trình độ đào tạo, trong đó chú trọng đánh giá về kỹ năng, năng lực vận động, thái độ, thói quen tập luyện TDTT ở trong và ngoài nhà trường của học sinh, sinh viên (HS,SV);

Ngày 31 tháng 08 năm 2021 Bộ Giáo dục & Đào tạo ban hành Công văn số 3757/BGDĐT-GDTC Về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ GDTC, hoạt động thể thao và y tế trường học năm học 2021-2022. Về công tác GDTC và hoạt động thể thao, trong công văn đã chỉ ra nhiệm vụ cụ thể như sau: “Đổi mới công tác GDTC, hoạt động thể thao và y tế trường học; tổ chức hướng dẫn kiến thức, kỹ năng an toàn trong hoạt động vận động, phòng chống tai nạn thương tích, đuối nước ở học sinh, sinh viên; tổ chức có hiệu quả và duy trì nền nếp các câu lạc bộ thể thao trường học; Tăng cường các hoạt động vận động, thông qua nhiều hình thức đa dạng, phù hợp với tình hình dịch bệnh và trạng thái bình thường mới nhằm nâng cao sức khỏe, thể chất của trẻ em, học sinh, sinh viên; tiếp tục hoàn thiện và sử dụng hiệu quả hệ thống cơ sở dữ liệu số về GDTC, hoạt động thể thao và y tế trường học;

Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008, ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên. Việc đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên nhằm mục đích đánh giá kết quả rèn luyện thể lực toàn diện của người học trong nhà trường; điều chỉnh nội dung, phương pháp GDTC phù hợp với các trường ở các cấp học và trình độ đào tạo; đẩy mạnh việc thường xuyên rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe để học tập, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc cho học sinh, sinh viên trong quá trình hội nhập quốc tế. Việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên phải phù hợp với lứa tuổi, giới tính học sinh, sinh viên trong nhà trường ở các cấp học và trình độ đào tạo. Việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên được phân theo lứa tuổi từ 6 tuổi đến 20 tuổi.

Quyết định số 1611/QĐ-BGDĐT ngày 10/5/2017 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Kế hoạch triển khai thực hiện Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020 và định hướng đến năm 2025.

2.4. Chủ tịch Hồ Chí Minh với nền thể dục thể thao Việt Nam

Ngày 27/3/1946, Bác Hồ muôn vàn kính yêu của chúng ta đã viết bài “Thể dục và sức khỏe”, qua đó kêu gọi toàn dân tập thể dục, đăng trên báo Cứu quốc,

cơ quan ngôn luận của Tổng bộ Việt Minh. Người nhấn mạnh: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới làm thành công”.

Bác đặt vấn đề và nêu rõ vị trí của Thể dục thể thao trong đời sống xã hội: *“Mỗi một người dân yếu ớt tức làm cho cả nước yếu ớt một phần; mỗi một người dân mạnh khỏe, tức là góp phần cho cả nước mạnh khỏe”*. *Bác khẳng định: “Vậy nên luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi một người dân yêu nước”*. *Bác chỉ dẫn: “Mỗi người lúc ngủ dậy, tập ít phút thể dục, ngày nào cũng tập thì khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ. Như vậy là sức khỏe. Dân cường thì quốc thịnh. Tôi mong đồng bào ta ai cũng gắng tập thể dục. Tự tôi ngày nào tôi cũng tập”*.

Bác Hồ là người sáng lập nền TDTT cách mạng Việt Nam. Có thể các tài liệu, tư liệu “Bác Hồ nói về Thể dục thể thao” tập hợp chưa được thật đầy đủ, nhưng với các bài viết, một số phát biểu của Người trong các cuộc đến thăm đồng bào các tỉnh, bà con xã viên hợp tác xã nông nghiệp, công nhân các nhà máy, công trường, chiến sĩ các lực lượng vũ trang, bộ đội, dân quân tự vệ, học sinh, sinh viên, các đoàn vận động viên từ năm 1946 đến tháng 9/1969 trước ngày Người đi xa... đã cho thấy sự quan tâm của Bác với công tác TDTT và vai trò của nó trong lao động, công tác, chiến đấu và sẵn sàng chiến đấu bảo vệ Tổ quốc.

Bác Hồ đã khai sinh ra một nền Thể thao Việt Nam mang tính hiện đại, khoa học, tiên tiến và giàu bản sắc dân tộc, đồng thời thành quả ấy đã tạo nên vị thế của thể thao Việt Nam trong khu vực và trên thế giới. Đặc biệt, không chỉ kêu gọi toàn dân rèn luyện sức khỏe, Chủ tịch Hồ Chí Minh còn nêu một tấm gương sáng về tinh thần tự giác rèn luyện sức khỏe một cách tích cực và sáng tạo để phục vụ Tổ quốc, phục vụ nhân dân. Việc tập luyện TDTT của Bác luôn là tấm gương mẫu mực nhất cho chúng ta hôm nay và các thế hệ con cháu noi theo. Trong mấy thập kỷ qua, lời kêu gọi toàn dân tập thể dục của Chủ tịch Hồ Chí Minh luôn nhận được sự hưởng ứng rộng khắp của mọi tầng lớp nhân dân. Các cuộc vận động toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại đã được tổ chức hàng năm trên mọi miền tổ quốc với sự tham gia tích cực của hàng triệu người.

Theo Người, tập TDTT không chỉ có ý nghĩa với sức khỏe cho cá nhân mà còn có ý nghĩa chính trị, cách mạng. Bởi, chỉ có sức khỏe mới đem lại cho con người có cuộc sống hạnh phúc, có sức lao động, công tác, chiến đấu và học tập tốt. Khỏe còn để phục vụ Tổ quốc và phụng sự nhân dân. Do đó, rèn luyện sức khỏe là yêu nước, là trách nhiệm của người dân yêu nước. Trong Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục, Người thể hiện rõ quan điểm: *“Mỗi một người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu, mỗi một người dân mạnh khỏe, tức là cả nước mạnh khỏe. Vậy rèn luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của một người yêu nước... Dân cường thì quốc thịnh. Tôi mong đồng bào ai cũng gắng tập thể dục... tập luyện thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi người dân yêu nước. Việc đó không tốn*

kém, khó khăn gì, gái trai, già trẻ, ai cũng nên làm và ai cũng làm được”. Và Người chủ trương: “Chúng ta nên phát triển phong trào TDTT cho rộng khắp”.

Đặc biệt, Chủ tịch Hồ Chí Minh rất coi trọng GDTC cho thế hệ trẻ, vì rằng, “Tương lai của thanh niên tức là tương lai của nước nhà”. Người yêu cầu: “Nhà nước cần phải chú trọng đặc biệt việc giáo dục thanh niên về đức dục, trí dục và thể dục”, trong đó, giáo dục thể dục là tiền đề để phát triển các mặt giáo dục khác”. Người căn dặn thanh niên: “Phải rèn luyện thân thể cho khoẻ mạnh. Khỏe mạnh thì mới đủ sức tham gia một cách dẻo dai, bền bỉ những công việc ích nước lợi dân”.

Đối với các lực lượng nông dân, công nhân, cán bộ nghiệp vụ, quản lý, các nhà khoa học, văn nghệ sỹ..., theo Hồ Chí Minh, đây là nguồn nhân lực đông đảo và đòi hỏi phải có chất lượng cao. Do đó, muốn lao động sản xuất tốt, công tác và học tập tốt thì cần có sức khoẻ. Muốn giữ sức khoẻ thì nên thường xuyên tập thể dục. Người cũng chủ trương: Đẩy mạnh phong trào TDTT trong quân đội, làm cho quân đội chúng ta có thể chất khoẻ, tinh thần khoẻ để làm tròn mọi nhiệm vụ.

Chủ tịch Hồ Chí Minh, cũng luôn quan tâm đến công tác đối ngoại của TDTT, coi đây phương tiện quan trọng để giao lưu, đoàn kết, hữu nghị giữa Việt Nam và các nước trong cộng đồng quốc tế.

Vận dụng quan điểm của Chủ tịch Hồ Chí Minh, Đảng và Nhà nước ta luôn quan tâm sâu sắc đến sự nghiệp TDTT của nước nhà. Ngày 3-12-2010, Thủ tướng Chính phủ đã ký Quyết định số 2198/QĐ-TTg phê duyệt *Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020*, trong đó đặt ra các mục tiêu quan trọng hướng đến xây dựng và phát triển nền TDTT nước nhà nâng cao sức khỏe nhân dân, nâng cao chất lượng nguồn nhân lực phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước, tăng tuổi thọ của người Việt Nam...

Ngày 1-12-2011, Bộ Chính trị ban hành Nghị quyết số 08-NQ/TW về “*Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020*”, tiếp tục khẳng định: Phát triển TDTT là một yêu cầu khách quan của xã hội, là trách nhiệm của các cấp ủy đảng, chính quyền và nhân dân; góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống của nhân dân; giáo dục ý chí, đạo đức, xây dựng lối sống và môi trường văn hóa lành mạnh; củng cố khối đại đoàn kết toàn dân; mở rộng quan hệ hữu nghị và hợp tác quốc tế. Trong những năm gần đây, nhiều cơ sở TDTT công lập được củng cố; số lượng các cơ sở ngoài công lập tăng nhanh với nhiều loại hình mới. Phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” ngày càng được mở rộng đa dạng về hình thức, góp phần cải thiện đời sống văn hóa, tinh thần của nhân dân. Hoạt động TDTT của người cao tuổi, người khuyết tật được quan tâm. Công tác giáo dục thể chất trong nhà trường có những chuyển biến tích cực cả về hình thức lẫn nội dung. Thể thao thành tích cao đạt được nhiều kết quả, một số môn đã vươn tới trình độ châu lục

và thể giới. Hợp tác quốc tế về thể thao được tăng cường, vị thế của thể thao Việt Nam được nâng cao, nhất là ở khu vực Đông - Nam Á

3. KẾT LUẬN

Bài báo đã xác định và tổng hợp được các cơ sở lý luận phát triển bền vững TDTT cho học sinh, sinh viên; Khái quát về phát triển bền vững và phát triển bền vững TDTT cho học sinh, sinh viên; Hệ thống các quan điểm, đường lối định hướng của Đảng và Nhà nước về phát triển bền vững TDTT cho học sinh, sinh viên; Văn bản của Bộ Giáo dục và Đào tạo và Bộ Lao động Thương binh và Xã hội về GDTC trường học; Chủ tịch Hồ Chí Minh với nền TDTT Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và Phương pháp Giáo dục thể chất*, Sở TDTT, TP Hồ Chí Minh.
2. Bùi Quang Hải, Nguyễn Duy Quyết (2021), *Tuyển chọn thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Novicop A.D và Matveep L.P (1979), *Lý luận và phương pháp GDTC Tập 1*, Nxb TDTT, Hà Nội. (Dịch giả Nguyễn Văn Hiếu, Đoàn Thao).
- 5 Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. V.P.Philin (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT Hà Nội. (Dịch Nguyễn Quang Hưng; Hiệu đính: Phạm Trọng Thanh)
7. Подредакцией Т. Ю. Крцевич (2003), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, tập 1, Nxb Издательство и Олимпийская Литература, Киев.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài “*Nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn để phát triển bền vững thể dục thể thao cho học sinh, sinh viên*”. Đề tài khoa học và công nghệ cấp Bộ. Thời gian thực hiện: 24 tháng, từ tháng 01 năm 2023 đến tháng 12 năm 2024.

Ngày nhận bài: 6/9/2023; Ngày đánh giá: 15/9/2023; Ngày duyệt đăng: 9/10/2023.

ĐẨY MẠNH ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRONG LĨNH VỰC THỂ DỤC THỂ THAO

PROMOTING THE APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGY IN THE FIELD OF SPORTS

ThS. Phạm Trường Nam
Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Thể thao trong tương lai không thể thiếu công nghệ thông tin, công nghệ đã làm thay đổi phần lớn công tác quản lý; đào tạo huấn luyện và đưa ra quyết định dưới sự tổng hợp thống kê số lượng lớn dữ liệu khổng lồ trong quá khứ. Công nghệ đã làm tăng thành tích của vận động viên không chỉ qua phân tích lượng vận động; tư thế mà còn hỗ trợ về mặt dụng cụ trang thiết bị thi đấu. Thể thao công nghệ; thể thao thể chất số là môn thể thao thu hút sự quan tâm yếu thích của đông đảo người tham gia tập luyện thi đấu... do đó cần đẩy mạnh ứng dụng công nghệ thông tin trong lĩnh vực thể thao.

Từ khóa: Ứng dụng; Công nghệ thông tin; Thể thao công nghệ; Thể thao, thể chất số.

Abstract: Sports in the future cannot lack information technology. Technology has changed much of management; training and decision making under the statistical synthesis of a huge amount of past data. Technology has increased athlete performance not only through analysis of exercise load; posture but also support in terms of competition equipment. Sports technology; Digital physical sports is a sport that attracts the attention of a large number of people participating in training and competition... therefore it is necessary to promote the application of information technology in the field of sports.

Keywords: Application; Information technology; Sports technology; Sports, digital physical.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ứng dụng công nghệ thông tin (CNTT) là xu thế tất yếu của thời đại cách mạng công nghiệp 4.0, đã và đang tạo ra sự thay đổi mạnh mẽ trong hoạt động quản lý công tác huấn luyện, đào tạo vận động viên, truyền thông và kinh tế thể thao... Trong những năm gần đây, CNTT đã tác động đáng kể đến ngành thể dục thể thao, những tiến bộ của CNTT giúp nâng cao thành tích của vận động viên.

Trong công tác đào tạo, huấn luyện, CNTT đã giúp huấn luyện viên (HLV) phân tích các vận động viên (VĐV) trong tập luyện cũng như trong thi đấu, cung cấp những thông tin dự báo trong phân tích những động tác cơ bản và phức tạp, chiến thuật đối với VĐV. Sự phát triển trong công nghệ ghi hình và máy tính cho phép HLV và ban chuyên môn có thể xử lý tất cả những bảng phân tích dữ liệu

tập luyện và thi đấu trong cùng một chương trình. Hiện nay, HLV có thể sắp xếp, tổ chức kế hoạch huấn luyện với sự hỗ trợ của máy tính. Dựa vào phân tích của máy tính HLV có thể đưa ra dự báo về thành tích và nội dung luyện tập phù hợp. Những nhà quản lý thể thao, HLV đều có thể sử dụng những sản phẩm phần mềm giúp tiết kiệm một lượng lớn thời gian từ thời gian biểu tập luyện đến đánh giá, tuyển chọn và phát hiện những VĐV tiềm năng trong các cuộc thi đấu. VĐV nhảy cầu người Iceland Oliver Dingley trong năm 2019-2020 dành phần lớn thời gian tập luyện trong hồ bơi để đảm bảo rằng mình sẽ đạt thành tích tốt nhất trước khi tham dự vòng loại Thế vận hội Tokyo 2020. Tuy nhiên, Dingley còn có thêm sự trợ giúp đặc lực từ công nghệ; Một nhóm các nhà phân tích đã sử dụng hệ thống phân tích video tốc độ cao để phân tích các động tác và kịp thời đưa ra các điều chỉnh phù hợp cho anh. Ở Hong Kong, các VĐV ưu tú sử dụng máy chạy bộ chống trọng lực tại Học viện Thể thao Hong Kong để duy trì thói quen tập luyện và tránh hoàn toàn khả năng chấn thương, VĐV cũng được gắn các cảm biến trên người nhằm đo sức chịu đựng, cường độ tập luyện và các chỉ số khác.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lý

2.1.1 Ngân sách ứng dụng chuyển đổi công nghệ thông tin cho ngành thể dục thể thao

Để tăng cường ứng dụng công nghệ thông tin, chuyển đổi số trong ngành Văn hóa, Thể thao và Du lịch. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch đã ban hành Công văn số 1029/BVHTTDL-VP gửi các cơ quan, đơn vị thuộc Bộ về việc tăng cường hiệu quả quản lý, ứng dụng công nghệ thông tin, chuyển đổi số sử dụng ngân sách nhà nước. Triển khai Công văn số 639/BTTTT-THH ngày 28/02/2022 của Bộ Thông tin và Truyền thông về việc tăng cường hiệu quả quản lý, ứng dụng công nghệ thông tin, chuyển đổi số sử dụng ngân sách nhà nước, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (BVHTTDL) yêu cầu các cơ quan, đơn vị thuộc Bộ trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ ứng dụng công nghệ thông tin, chuyển đổi số sử dụng ngân sách nhà nước cần; xác định chuyển đổi số là nhiệm vụ trọng tâm, chính trị quan trọng để thường xuyên đôn đốc việc thực hiện. Chủ động rà soát, tháo gỡ theo thẩm quyền hoặc đề xuất cấp có thẩm quyền tháo gỡ các vướng mắc, các điểm nghẽn trong quản lý, sử dụng ngân sách nhà nước cho công nghệ thông tin, chuyển đổi số.

2.1.2. Ứng dụng công nghệ thông tin trong công tác đào tạo

Song song với việc ứng dụng CNTT ở một số bộ môn thể thao trọng điểm, hiện nay, ngành TDTT cũng đang nỗ lực triển khai để đưa CNTT đến các bộ môn và đơn vị trực thuộc một cách sâu rộng và cụ thể hơn. CNTT cũng có tác động

đến việc xác định tài năng trong lĩnh vực thể thao. Việc xác định những vận động viên ưu tú trong tương lai là rất quan trọng, việc phát hiện sớm các vận động viên hàng đầu có triển vọng sẽ giúp việc trang bị cho HLV môi trường huấn luyện và đào tạo chất lượng cao nhằm tối đa hóa sự phát triển của VĐV trở nên dễ dàng hơn. Tuy nhiên, để đạt được thành tích trong thể thao chuyên nghiệp, cần phải có nhiều kỹ năng và thuộc tính độc đáo, khiến việc xác định tài năng nói chung là một thách thức phức tạp và đa dạng. Các vận động viên ưu tú rất hiếm gặp, do đó, các bộ dữ liệu đương nhiên không đa dạng, khiến cho việc thống kê thông thường trở nên khó khăn. Do đó, các HLV sẽ sử dụng máy tính và phần mềm chuyên dụng để phân tích tổ chất, khả năng, thành tích, đưa ra giáo án luyện tập thích hợp đến từng VĐV, xây dựng chiến thuật thi đấu. Thông qua những buổi tập luyện, kiểm tra, HLV có thể sắp xếp, tổ chức kế hoạch huấn luyện và đưa ra những thông số dự báo, nội dung tập luyện, giúp tiết kiệm một lượng lớn thời gian từ tập luyện đến đánh giá và phát hiện những VĐV tiềm năng cho các cuộc thi đấu. Cơ sở dữ liệu về luyện tập, thi đấu sẽ được cập nhật thường xuyên và đây sẽ là tài liệu quý giá cho công tác đào tạo, huấn luyện và là dữ liệu quý cho quốc gia trong lĩnh vực thể thao. Đây là cơ sở để các HLV cập nhật thông tin mới về phương pháp huấn luyện và giảng dạy; cách trình bày và soạn thảo giáo án sao cho sinh động, dễ tiếp thu nhất. Để làm được như vậy thì đội ngũ HLV cần đạt chuẩn về Tin học, có kiến thức cơ bản để thiết kế bài giảng, kế hoạch huấn luyện trên máy tính. Ngoài ra, BVHTTDL cũng cần thường xuyên tổ chức các lớp tập huấn do Bộ, Cục thể thao, các Liên đoàn thể thao triển khai tập huấn, cập nhật những ứng dụng mới cho cán bộ nhân viên ngành thể dục, thể thao.

2.2. Thực trạng áp dụng công nghệ thông tin vào đào tạo ở một số môn thể thao

2.2.1. Công nghệ thông tin trong công tác đào tạo môn cờ

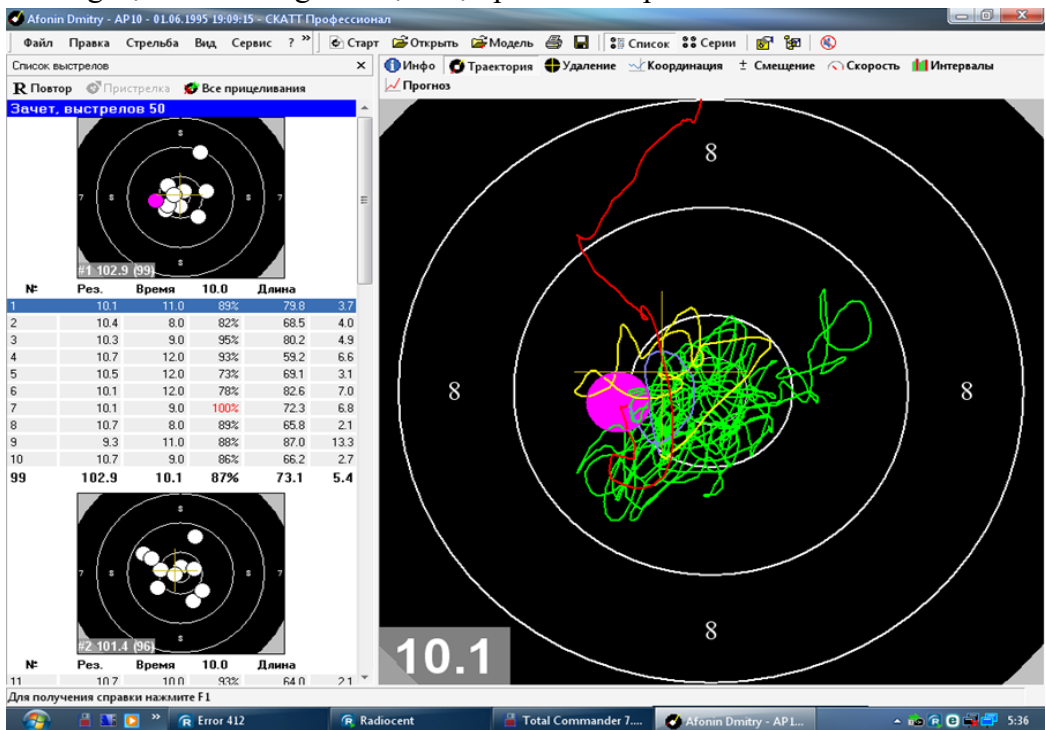
Môn cờ ngoài việc tập luyện bằng phương pháp truyền thống, các VĐV đều có thể tập luyện, thi đấu thông qua các trang web chơi cờ. Ban đầu, mỗi VĐV khi đăng ký được cấp một hệ số Elo, hệ số này sẽ tăng hoặc giảm tùy theo khả năng và trình độ của VĐV (thắng được cộng Elo, thua bị trừ Elo). Với phương thức tự tập luyện và thi đấu liên tục qua các website và phần mềm như Chessok, Chessbase, Swiss 4.8 hoặc Playchess Online, các VĐV có thể tự nâng cao trình độ bằng việc thách đấu đối thủ theo trình độ Elo tương xứng, theo dõi ván đấu của các kỳ thủ khác để học tập những nước cờ hay và rút kinh nghiệm cho bản thân. Khi trực tuyến, các VĐV sẽ nắm bắt được tin tức, diễn biến và những điều luật mới mà Liên đoàn Cờ thế giới công bố. Hiện nay, có rất nhiều phần mềm và trang web chuyên dụng tổ chức nhiều giải cờ nhanh, cờ chậm và vô số các giải lớn, nhỏ khác. Vai trò của CNTT đối với bộ môn cờ hiện nay có sức ảnh hưởng rất lớn. Cái hay của CNTT là một số VĐV không thể đến học và luyện tập trực tiếp tại câu lạc bộ, bộ môn, nhưng đội ngũ HLV vẫn có thể theo dõi và nắm bắt

việc tập luyện của các em thông qua giao bài tập từ xa, sau đó kiểm tra kết quả thi đấu và theo dõi sát sao bằng cách kiểm tra qua internet. Ngoài ra, VĐV khi gặp khó khăn về chuyên môn cũng có thể trao đổi qua hình thư như facebook hay zalo với các thầy để được giải đáp về chuyên môn.

2.2.2. Công nghệ thông tin trong môn bắn súng

Bắn súng là một trong những môn áp dụng công nghệ thông tin vào tập luyện và thi đấu từ rất sớm. Máy ghi điểm điện tử cho môn bắn sử dụng ánh sáng hoặc âm thanh để xác định vị trí viên đạn tác động. Năm 2010, công ty Sius Ascor của Thụy Sĩ đã giới thiệu hệ thống bia bắn điện tử sử dụng tia laser để xác định vị trí của một viên đạn. Đến thế vận hội 2016, Sius đã giành được hợp đồng cung cấp các sản phẩm của họ cho thế vận hội Olympic

Ở các nước phát triển như Mỹ, Đức, Trung Quốc đã áp dụng máy bắn tập dành cho môn bắn súng từ rất sớm. Máy bắn tập đưa ra các chỉ số như, thời gian một phát bắn, sự dung động của súng, thời điểm kết thúc một phát bắn đạt hiệu quả cao nhất; nó còn thống kê một cách nhanh chóng kết quả của từng phát bắn, loạt bắn, thể hiện ngay trên màn hình điện tử để VĐV và HLV có thể thấy và rút kinh nghiệm cho những lần thực hiện phát bắn tiếp theo.



Hình 1. Sự chuyển động của súng khi thực hiện phát bắn

Từ hình 1 ta thấy, quỹ đạo di chuyển của điểm ngắm khi thực hiện một phát bắn được hệ thống điện tử ghi lại và thể hiện rất rõ thông qua màu sắc khác nhau của đường di chuyển.

+ Màu xanh lá cây (khoảng thời gian từ thời điểm tiếp cận mục tiêu từ 0 đến 1 giây trước khi bắn) cho phép VĐV, HLV đánh giá hướng và tính chất chuyển động của điểm ngắm trên bia bắn.

+ Màu vàng (khoảng từ 0,1 đến 0,2 giây trước khi bắn) dùng để làm nổi bật trực quan phần quỹ đạo được sử dụng để phân tích độ ổn định và bản chất của việc ngắm bắn nói chung.

+ Màu xanh lam (khoảng thời gian từ 0,2 giây trước khi bắn đến thời điểm bắn) khoảng thời gian bằng thời gian trung bình phản ứng của một người với một kích thích bên ngoài. Những phần còn lại, tại thời điểm này, cò súng được nhấn trực tiếp. Dựa vào tính chất và độ dài của khoảng thời gian, người ta có thể đánh giá mức độ kiểm soát của người bắn đối với vị trí của súng tại thời điểm bắn.

+ Màu đỏ (khoảng thời gian sau thời điểm bắn) được sử dụng để phân tích hoạt động của điểm ngắm sau khi bắn.

Trước khi thi đấu tại Olympic Rio 2016 xạ thủ Hoàng Xuân Vinh đã dành rất nhiều thời gian tập luyện với máy bắn điện tử, để hoàn thiện kỹ thuật và sửa chữa các động tác chưa phù hợp. Cùng năm đó Hoàng Xuân Vinh đã đem về tấm huy chương vàng Olympic quý giá cho thể thao Việt Nam.

2.3. Xu hướng phát triển các môn thể thao trong tương lai liên quan tới công nghệ thông tin

2.3.1. Thể thao tương lai ứng dụng công nghệ AI

Chúng ta đang bước vào một kỷ nguyên hoàn toàn mới của ngành thể thao, một kỷ nguyên công nghệ phát triển nhanh chóng. AI đang dần thâm nhập vào tất cả các lĩnh vực của ngành thể thao, đạt được sức hút nhờ phân tích sau trận đấu, hoạt động trong trò chơi và trải nghiệm của người hâm mộ. Triển khai AI cũng là một chiến lược khả thi để nâng cao hiệu suất của người chơi và phân tích dữ liệu thể thao nâng cao. AI có thể xác định tiềm năng tối đa của người chơi, cũng như những lĩnh vực vẫn cần cải thiện. Ví dụ trong môn quần vợt AI đã được sử dụng dưới dạng siêu máy tính Watson nổi tiếng của IBM. Công nghệ này đã được đào tạo để nhận biết những khoảnh khắc quan trọng nhất trong trận đấu quần vợt, mang lại trải nghiệm tốt hơn cho người hâm mộ và phân tích trận đấu chính xác hơn. IBM Watson theo dõi tiếng ồn của đám đông, cảm nhận phản ứng và ngôn ngữ cơ thể của họ, đồng thời xử lý tất cả dữ liệu này để cung cấp những video nổi bật được chia sẻ trên các nền tảng truyền thông xã hội.

Trong đào tạo và huấn luyện: Việc chuẩn bị cho một nội dung thể thao đòi hỏi VĐV phải bỏ ra một lượng thời gian và công sức đáng kể; Nó cũng đòi hỏi rất nhiều nỗ lực từ phía HLV. Với sự ra đời của công nghệ tiên tiến trong lĩnh vực thể thao, việc các VĐV và HLV huấn luyện, theo dõi thành tích và chuẩn bị cho toàn đội, cho trận thi đấu đã trở nên dễ dàng hơn nhiều. Trong vài năm qua, số lượng ứng dụng hỗ trợ AI để theo dõi và đánh giá hoạt động thể chất, chẳng hạn như công nghệ thiết bị đeo hoặc huấn luyện viên kỹ thuật số, đã tăng lên, đưa AI

đến gần hơn với thể thao. Các thuật toán có thể sử dụng dữ liệu hiệu suất và đưa ra các đề xuất dựa trên các mục tiêu, bao gồm cơ chế sinh học, dinh dưỡng tốt hơn và đào tạo. Các khả năng khác của AI để đào tạo và huấn luyện thông minh được kích hoạt bằng các kỹ thuật như ước tính tư thế vận động của VĐV để phát hiện tư thế vận động của VĐV trong thời gian thực. Chúng ta cần dữ liệu thể thao để huấn luyện viên, cầu thủ và đội quản lý thể thao đưa ra quyết định tốt hơn nhằm mang lại kết quả hiệu quả hơn cho trận đấu. Ngoài ra, các ứng dụng giàu dữ liệu của AI có thể tự động hóa toàn bộ quá trình ra quyết định trong thể thao.

Trí tuệ nhân tạo đang có những bước tiến trong ngành thể thao, thúc đẩy khả năng cạnh tranh của các đội tuyển thể thao lên rất nhiều. Với phạm vi ứng dụng rộng rãi như vậy, toàn bộ lĩnh vực thể thao mà sử dụng công nghệ AI để đạt được lợi thế cạnh tranh so với các đối thủ là điều tất yếu trong tương lai.

2.3.2. Thể thao điện tử

Thể thao điện tử Electronic Sports (Esports) sử dụng mô hình trò chơi điện tử hoặc kịch bản mô phỏng các môn thể thao truyền thống, thi đấu trên môi trường kỹ thuật số mang tính chất đối kháng mà tại đó xuất phát điểm của các vận động viên là như nhau, có luật thi đấu để xác định thành tích thi đấu. Esports không phải là những trò chơi điện tử đơn thuần, chơi để giải trí mà cần phải có một niềm đam mê và một sự cố gắng tập luyện, rèn luyện như một môn thể thao chuyên nghiệp.

Mới đầu Electronic Sports vốn là trò chơi điện tử, nhưng đến năm 2010 việc tổ chức các giải đấu mới tạo nên một cơn sốt lớn, sự gia tăng của các giải đấu Esports chuyên nghiệp cùng với số lượng người xem tăng cao, năm 2013, ước tính có khoảng 71.500.000 người trên thế giới xem các trận thi đấu. Ở Việt Nam lần đầu tiên có giải đấu dành cho các tuyển thủ nữ ở bộ môn Liên Minh Huyền Thoại; Tốc Chiến. Đây là giải đấu thể thao điện tử với tư cách là sự kiện tranh huy chương trong một cuộc thi đa môn thể thao được Ủy ban Olympic Quốc tế chấp thuận. Ngày 10 tháng 6 năm 2021, Hội Thể thao điện tử giải trí Việt Nam (Viresa) chính thức phát hành Sách trắng thể thao điện tử Việt Nam. Theo Sách trắng Thể thao điện tử, số lượng người chơi Esports tại Việt Nam đã cán mốc 18 triệu người, trong đó số người xem các nội dung Esports hằng ngày chiếm 52,5%. Tại SEA Games 32, Esports Việt Nam đã giành được 7 tấm huy chương, trong đó có 1 HCV, 2 HCB và 4 HCD. Trước đó, chúng ta cũng xuất sắc đứng nhất toàn đoàn tại SEA Games 31 với 4 HCV và 3 HCB.

2.3.3. Thể dục thể thao và kỹ thuật số

Thuật ngữ “Phygital Sport” là, Thể thao thể chất số, đây là loại hình thể thao mới trong sự giao thoa giữa thể thao, công nghệ, giáo dục và khoa học. Đây cũng là khái niệm đã và đang dần trở nên phổ biến.

Ngành thể thao đã áp dụng công nghệ Phygital như một cách để nâng cao trải nghiệm của người hâm mộ và thúc đẩy sự tương tác. Từ trải nghiệm thực tế

ảo cho phép người hâm mộ cảm thấy như đang ở trên sân, cho đến các ứng dụng thực tế tăng cường giúp nâng cao trải nghiệm trong sân vận động, việc tích hợp các yếu tố vật lý và kỹ thuật số đã cách mạng hóa cách sử dụng thể thao. Ngoài ra, nền tảng kỹ thuật số còn cho phép trải nghiệm được cá nhân hóa và khả năng kết nối với các vận động viên và đội tuyển thi đấu ở mức độ sâu hơn, đưa người hâm mộ đến gần trận đấu và người chơi hơn bao giờ hết.

Giải đấu đa môn thể thao quốc tế Games of the Future “Trò chơi của tương lai” công nghệ cao đầu tiên trên thế giới, sẽ kết hợp các bộ môn thể thao trong thế giới thực và ảo. Giải đấu sẽ được tổ chức tại thành phố Kazan, Liên bang Nga vào năm 2024. Games of the Future sẽ đảm bảo sự phát triển cân bằng của con người; Đây không phải là sự kiện để người chơi game ngồi yên mà đòi hỏi các đối thủ phải di chuyển về mặt thể chất.

2.4. Đưa thể thao tiếp cận mọi người thông qua kỹ thuật số

Công nghệ thông tin đã làm thay đổi ở một mức độ cơ bản, cách tiếp cận của thể thao đối với người hâm mộ, mạng xã hội đã thay đổi cách đưa tin về thể thao. Các phương tiện truyền thông thể thao phổ biến, bao gồm truyền hình, phát thanh nhưng không thể chia sẻ nội dung với đại chúng thường xuyên suốt cả ngày bằng cách sử dụng các nền tảng kỹ thuật số. Vì vậy, truyền thông kỹ thuật số là một bước tiến dài làm thay đổi ngành thể thao.

Để đưa thông tin các giải thi đấu, tiếp cận người hâm mộ một cách nhanh nhất thì không thể bỏ qua tiếp thị thể thao. Ngày nay, tiếp thị thể thao kỹ thuật số là một yếu tố quan trọng đối với các giải đấu thành công. Cách triển khai các chiến lược kỹ thuật số có thể giúp ban tổ chức giải thi đấu tối đa hóa doanh thu và người hâm mộ.

Việc kết hợp nền tảng các trang truyền thông xã hội vào các chiến dịch thương hiệu thể thao sẽ mang lại sức mạnh cho các nhà tiếp thị. Nó thực sự đã cho phép lĩnh vực thể thao ăn sâu vào cuộc sống hàng ngày của mọi người. Khi thương hiệu của môn thể thao đạt được điều này, đơn vị tổ chức thi đấu không chỉ thực hiện quảng cáo trực tuyến thông thường mà còn thiết lập một hình ảnh thành công và lâu dài về thương hiệu và dịch vụ của mình với mọi người.

2.5. Để đảm bảo công nghệ thông tin có hiệu quả trong thể dục thể thao

Các tiêu chí cần được đảm bảo để CNTT phát huy hết vai trò của mình với ngành thể dục thể thao:

Một là, duy trì và hoàn thiện hạ tầng kỹ thuật CNTT, bảo trì các trang thiết bị CNTT, hệ thống mạng nội bộ (mạng LAN) đảm bảo 100% các phòng, ban, đơn vị trực thuộc được trang bị hệ thống mạng LAN, hệ thống mạng không dây (Wifi) đồng bộ tại các khu vực nhà tập đa năng, sân bãi tập luyện và thi đấu. Duy trì đường truyền, thiết bị đảm bảo kết nối hệ thống trực tuyến của BVHTTDL, Cục Thể thao với các Sở, trung tâm huấn luyện, cơ sở đào tạo; đảm bảo việc kết nối

mạng nội bộ và bên ngoài được thường xuyên, liên tục phục vụ công tác chuyên môn.

Hai là, mở các lớp tập huấn bổ sung kiến thức CNTT cho cán bộ quản lý, HLV, về công nghệ và các phần mềm phục vụ việc đào tạo, huấn luyện, thi đấu.

Ba là, xây dựng mô hình phát triển môn thể thao áp dụng CNTT thành công, để làm mẫu cho các môn thể thao khác học tập.

Bốn là, đặt hàng với các nhà công nghệ, sáng tạo phần mềm phù hợp với từng môn thể thao cụ thể.

Năm là, Tổ chức đăng cai các giải thi đấu thể thao Games of the Future, Phygital Sport để tận dụng sự ảnh hưởng, sự thu hút của khán giả, người quan tâm, các nhà đầu tư phát triển kinh doanh về lĩnh vực công nghệ thể thao, các nhà công nghệ phát triển các phần mềm mới cùng với sự phát triển nhanh chóng của thể thao tương lai.

3. KẾT LUẬN

Công nghệ thông tin đã tạo ra sự thay đổi mới trong ngành thể dục, thể thao, nó tạo ra sự thúc đẩy khả năng cạnh tranh của các đội tuyển với nhau. Với phạm vi ứng dụng rộng rãi chắc chắn công nghệ thông tin đạt được lợi thế của các đội tuyển áp dụng thì sự cạnh tranh so với các đối thủ sẽ có sự khác biệt.

Thể thao cũng không nằm sự phát triển chung của toàn cầu. Thời đại của công nghệ khi mà AI ngày càng cho chúng ta thấy chí tuệ nhân tạo thuộc một kỷ nguyên số hóa mới. Nga là nước có tư duy thay đổi thể thao truyền thống khi mà thể thao truyền thống đã đạt đến các tới hạn của con người, họ cho rằng cần có sân chơi mới phù hợp với sự phát triển của nhân loại. “Games of the Future” là giải đấu quốc tế với thể thức mới, thi đấu ở 16 bộ môn sáng tạo hỗ trợ khái niệm Phygital - kết hợp giữa thể thao cổ điển, thể thao điện tử và công nghệ.

Từ đó ta thấy CNTT đã bắt đầu bám rễ và ăn sâu vào tất cả lĩnh vực của thể dục thể thao như: Quản lý, đào tạo huấn luyện, đưa ra các quyết định cho lựa chọn VĐV thi đấu, tuyển chọn tài năng thể thao, kinh tế thể thao, thương hiệu thể thao và truyền thông thể thao. Lợi ích mà công nghệ mang lại là rất lớn do đó ứng dụng công nghệ vào thể thao là một điều tất yếu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Công văn số: 1029/BVHTTDL-VP Về việc tăng cường hiệu quả quản lý, ứng dụng công nghệ thông tin, chuyển đổi số sử dụng ngân sách nhà nước, Hà Nội ngày 29 tháng 3 năm 2022.

2. Phạm Trường Nam 2021, *Исследование техники стрельбы из пневматического пистолета по показателям современных средств срочной информации* (Nghiên cứu kỹ thuật bắn súng ngắn hơi theo chỉ số của các phương tiện thông tin khẩn cấp hiện đại), Luận văn NCS tại Học viện Thể dục thể thao Smolensk. Nga.

3. *Игры Будущего дополнятся новыми дисциплинами в феврале 2024 года*, <https://lenta.ru/news/2023/09/11/futurgames/>

4. *Стало известно расписание соревнований «Игр будущего»*, которые пройдут в Казани, https://www.1tv.ru/news/2023-09-28/462208-stalo_izvestno

Nguồn bài báo: Tham khảo từ luận văn Nghiên cứu sinh của tác giả tại Liên Bang Nga. Phần về bắn súng trên hệ thống máy điện tử.

Ngày nhận bài: 11/8/2023; Ngày đánh giá: 20/8/2023; Ngày duyệt đăng: 5/9/2023.

ĐỀ ÁN TỔNG THỂ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC, TẦM VÓC NGƯỜI VIỆT NAM GIAI ĐOẠN 2011-2030-NHÌN LẠI VÀ ĐỀ XUẤT MỘT SỐ GIẢI PHÁP TIẾP TỤC TRIỂN KHAI

MASTER PLAN ON DEVELOPMENT OF PHYSICAL STRENGTH AND STATURE OF VIETNAMESE PEOPLE IN THE PERIOD OF 2011-2030 – LOOKING BACK AND PROPOSING SOME SOLUTION TO CONTINUE IMPLEMENTATION

**PGS.TS Hoàng Công Dân¹, ThS. Nguyễn Lê Hương²
Nguyên Tổng biên tập Tạp chí TT¹, VP Ban Điều phối Đề án tổng thể 641²**

1. MỞ ĐẦU

Đại hội Đảng lần thứ XI đã khẳng định việc phát triển nhanh nguồn nhân lực, nhất là nguồn nhân lực chất lượng cao, là một trong ba khâu đột phá quan trọng trong chiến lược phát triển. Để thực hiện được điều đó Đại hội khẳng định: “Làm tốt công tác giáo dục chính trị tư tưởng, truyền thống, lý tưởng, đạo đức và lối sống, tạo điều kiện học tập, lao động, giải trí, phát triển thể lực, trí tuệ cho thế hệ trẻ...Hình thành một lớp thanh niên ưu tú trên mọi lĩnh vực, kế tục trung thành và xuất sắc sự nghiệp cách mạng của Đảng”. Đây là những định hướng quan trọng trong việc phát triển nguồn nhân lực trong tương lai.

Theo đó, ngày 28 tháng 4 năm 2011, theo Quyết định số 641/QĐ-TTg, Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam (Đề án 641), với mục tiêu tổng quát là, phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam trong 20 năm tới để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước; từng bước nâng cao chất lượng giống nòi và tăng tuổi thọ khỏe mạnh của người Việt Nam và mục tiêu cụ thể là tăng cường công tác chăm sóc sức khỏe sinh sản, sức khỏe bà mẹ và trẻ sơ sinh, giảm mạnh tỷ lệ suy dinh dưỡng để cải thiện các chỉ số cơ bản của trẻ em 5 tuổi và đảm bảo các tiêu chí đánh giá thể lực, tầm vóc thân thể của thanh niên Việt Nam lứa tuổi trưởng thành.

Đề án được thực hiện trong phạm vi toàn quốc và chỉ đạo trọng điểm ở 12 tỉnh, thành phố. Đối tượng của Đề án: Bà mẹ mang thai, trẻ sơ sinh, nhi đồng, thiếu niên, thanh niên đến 18 tuổi. Thời gian thực hiện Đề án là 20 năm, chia làm 2 giai đoạn:

Giai đoạn I: Từ năm 2011 – 2020: Giai đoạn thực hiện thí điểm giải pháp đồng bộ về dinh dưỡng và thể dục thể thao (Chương trình 1 chỉ tiến hành nghiên cứu trong 5 năm từ năm 2011 – 2015).

Giai đoạn II: Từ năm 2021 – 2030: Thụ hưởng thành quả của giai đoạn 1 để thực hiện mở rộng trong phạm vi toàn quốc và hoàn thiện Đề án.

Mục tiêu tổng quát: Phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam trong 20 năm tới để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước; từng bước nâng cao chất lượng giống nòi và tăng tuổi thọ khỏe mạnh của người Việt Nam.

Mục tiêu cụ thể: Tăng cường công tác chăm sóc sức khỏe sinh sản, sức khỏe bà mẹ và trẻ sơ sinh, giảm mạnh tỷ lệ suy dinh dưỡng để cải thiện các chỉ số cơ bản của trẻ em 5 tuổi và đảm bảo các tiêu chí đánh giá thể lực, tầm vóc thân thể của thanh niên Việt Nam lứa tuổi trưởng thành.

Cải thiện tầm vóc thân thể của thanh niên Việt Nam đạt nhịp độ tăng trưởng ổn định theo các tiêu chí sau: Đối với nam 18 tuổi: Năm 2020 chiều cao trung bình 167cm; năm 2030 chiều cao trung bình 168,5cm. Đối với nữ 18 tuổi: Năm 2020 chiều cao trung bình 156 cm; năm 2030 chiều cao trung bình 157,5 cm.

Cải thiện thể lực, đặc biệt là sức bền và sức mạnh của đa số thanh niên có bước phát triển rõ rệt, thu hẹp khoảng cách so với các nước phát triển ở châu Á theo các tiêu chí sau:

Đối với nam 18 tuổi: Chạy tùy sức 5 phút tính quãng đường trung bình đạt 1.050m vào năm 2020; 1.150m vào năm 2030; Lực bóp tay thuận đạt trung bình 45 kg năm 2020; 48 kg năm 2030.

Đối với nữ 18 tuổi: Chạy tùy sức 5 phút tính quãng đường trung bình đạt 850m vào năm 2020; 1.000m năm 2030; Lực bóp tay thuận đạt trung bình 30kg năm 2020; 34kg năm 2030.

Hình thành phong trào của toàn xã hội chăm lo phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam; mở rộng các hoạt động sinh hoạt văn hóa, thể thao, giải trí lành mạnh, giúp con người phát triển hài hòa về thể lực, trí lực, tâm lực.

Tăng cường chăm sóc sức khỏe trẻ em, người chưa thành niên và thanh niên nhằm giảm thiểu các bệnh về tim mạch, bệnh béo phì, bệnh gây bất bình thường về chiều cao thân thể, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống.

Đề án 641 gồm 4 chương trình thành phần: Chương trình 1 “Nghiên cứu triển khai, ứng dụng những yếu tố chủ yếu tác động đến thể lực, tầm vóc người Việt Nam”; Chương trình 2 “Chăm sóc dinh dưỡng kết hợp với các chương trình chăm sóc sức khỏe, chất lượng dân số có liên quan”; Chương trình 3 “Phát triển thể lực, tầm vóc bằng giải pháp tăng cường giáo dục thể chất đối với học sinh từ 03 tuổi đến 18 tuổi”; Chương trình 4 “Tuyên truyền, giáo dục, nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi xã hội về phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam”.

2. KẾT QUẢ CHỦ YẾU 10 NĂM (2011-2020) TRIỂN KHAI THỰC HIỆN ĐỀ ÁN TỔNG THỂ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC, TẦM VÓC NGƯỜI VIỆT NAM GIAI ĐOẠN 2011 - 2030

2.1. Kết quả thực hiện các Chương trình thành phần của Đề án

Chương trình 1: “Nghiên cứu triển khai, ứng dụng những yếu tố chủ yếu tác động đến thể lực, tầm vóc người Việt Nam” do Bộ Y tế chủ trì triển khai.

Đã xây dựng nhiệm vụ, nội dung của Chương trình 1 và được phê duyệt theo Quyết định số: 1739/QĐ-BĐPĐA ngày 13/5/2013 của Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Trưởng Ban Điều phối Đề án 641, theo đó, Chương trình 1 bao gồm 3 nội dung chính với 15 nhiệm vụ nghiên cứu khoa học (trương ứng với 15 đề tài khoa học do Viện Khoa học TĐTT, Viện Dinh dưỡng, Bệnh viện Phụ sản Trung ương, Đại học Y Hà Nội, Học viện Quân Y, Đại học Y Thái Bình cùng Ban Chủ nhiệm Chương trình 1 phối hợp thực hiện). Tuy nhiên, do chưa có kinh phí nên các đề tài này hiện vẫn chưa thể thực hiện.

Chương trình 2: “Chăm sóc dinh dưỡng kết hợp với các chương trình chăm sóc sức khỏe, chất lượng dân số có liên quan” do Bộ Y tế chủ trì triển khai.

Đã xây dựng nhiệm vụ, nội dung của Chương trình 2 và được phê duyệt theo Quyết định số: 1740/QĐ-BĐPĐA, ngày 13/5/2013 của Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Trưởng Ban Điều phối Đề án 641; Xây dựng và được Thủ tướng Chính phủ phê duyệt “Chương trình sữa học đường cải thiện tình trạng dinh dưỡng góp phần nâng cao tầm vóc trẻ em mẫu giáo và tiểu học đến năm 2020” theo Quyết định số 1340/QĐ-TTg ngày 08/7/2016.

Một số kết quả mà Chương trình đã đạt được gồm: Kiểm nghiệm lâm sàng trên 3600 em học sinh của 15 trường mầm non, tiểu học tại Nghĩa Đàn (Nghệ An) khẳng định việc uống sữa thường xuyên giúp cải thiện rõ rệt về chiều cao, cân nặng và tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng; 215.851 học sinh tại các trường mầm non, tiểu học của 17/21 huyện thành thị tỉnh Nghệ An đăng ký tham gia uống Sữa Học Đường; Ngày 28/9/2016, tổ chức Cầu truyền hình trực tiếp Sữa học đường Vì tầm vóc Việt với sự tham gia của lãnh đạo Bộ Y tế, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Ủy ban Trung ương Mặt trận Tổ quốc Việt Nam; Huy động các nguồn lực xã hội để thực hiện Chương trình trong đó, Tập đoàn TH cam kết ủng hộ Chương trình sữa học đường trong vòng 5 năm (từ 2016-2021) 25 triệu ly Sữa Học Đường trị giá 200 tỷ đồng; Xây dựng website: <http://suahocduong.vn> cung cấp các thông tin có liên quan về Chương trình; Liên tục phát sóng Bản tin “Vì Tầm Vóc Việt” trên kênh VTV1 Đài Truyền hình Việt Nam vào khung giờ 20h05 các ngày trong tuần.

Triển khai dự án bữa ăn học đường tại thành phố Đà Nẵng; Xây dựng và in ấn 02 cuốn tài liệu: “Bộ thực đơn dành cho bữa ăn bán trú của học sinh tiểu học” và “Ba phút thay đổi nhận thức”; Tổ chức hội nghị triển khai các nội dung trên đến các trường tiểu học có tổ chức ăn bán trú (kinh phí sự nghiệp của Bộ Y tế); Triển khai đánh giá tình trạng dinh dưỡng và khẩu phần ăn của học sinh tiểu học tại Đà Nẵng và Hải Phòng trong năm 2014 (kinh phí sự nghiệp của Viện Dinh dưỡng); Triển khai xây dựng nội dung hướng dẫn bữa ăn học đường cho học sinh mầm non và tiểu học.

Kinh phí tổ chức các hoạt động của Chương trình 2 chủ yếu dựa vào nguồn kinh phí chương trình phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em và nguồn kinh phí tài trợ. Hiện tại, nguồn kinh phí chương trình phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em đã bị cắt giảm nhiều nên rất cần kinh phí từ Đề án 641 để triển khai có hiệu quả các hoạt động tiếp theo của Chương trình 2.

Bộ Y tế đã chỉ đạo chủ động lồng ghép các hoạt động của các chương trình, ví dụ như chương trình phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em, cải thiện tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng vẫn đang triển khai và có hiệu quả. Tỷ lệ trung bình suy dinh dưỡng trẻ em của Việt Nam (thể thấp còi) từ 2015 đến nay giảm khoảng 0,5%/năm, kết quả này cũng góp phần cải thiện chiều cao của trẻ em. Ngoài ra, Bộ Y tế cũng huy động nguồn lực từ các tổ chức quốc tế như Tổ chức Y tế thế giới, Quỹ nhi đồng Liên Hợp Quốc, Ngân hàng thế giới, JICA để triển khai dự án chăm sóc dinh dưỡng trong 1000 ngày đầu đời của trẻ em từ giai đoạn bà mẹ mang thai đến khi trẻ 2 tuổi. Cùng với việc can thiệp quản lý chăm sóc trẻ từ khi còn trong bào thai, các can thiệp khác như: Thúc đẩy nuôi con bằng sữa mẹ, xây dựng ngân hàng sữa mẹ, giảm tử vong mẹ do nguyên nhân thai sản, giảm tỉ lệ suy dinh dưỡng ở trẻ... đã được Bộ Y tế thực hiện khá hiệu quả, góp phần vào việc nâng cao thể trạng người Việt. Điều này được khẳng định khi Việt Nam đã được thế giới đánh giá cao, là điểm sáng trong việc thực hiện các mục tiêu thiên niên kỷ về bà mẹ, trẻ em.

Chương trình 3: “Phát triển thể lực, tâm vóc bằng giải pháp tăng cường giáo dục thể chất đối với học sinh từ 3-18 tuổi” do Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch chủ trì triển khai.

Đã xây dựng nhiệm vụ, nội dung của Chương trình 3 và được phê duyệt theo Quyết định số: 1741/QĐ-BĐPĐA, ngày 13/5/2013 của Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Trưởng Ban Điều phối Đề án 641.

Khảo sát thực trạng thể dục thể thao trường học, thực trạng phát triển thể chất và sức khỏe học sinh tại 2446 trường (gồm 590 Trường Mẫu giáo, 912 Trường Tiểu học, 692 Trường Trung học cơ sở và 252 Trường Trung học phổ thông) thuộc 57 tỉnh, thành phố trong cả nước (chiếm 6% tổng số trường trong cả nước).

Biên soạn và xuất bản sách Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI, phục vụ triển khai Đề án 641 và biên soạn và xuất bản 7 cuốn sách hướng dẫn phương pháp giáo dục thể chất và thể thao trường học cho bậc học Mầm non và Tiểu học, gồm có: (1) Bài tập tập bơi và phòng chống đuối nước Tiểu học, (2) Bài tập thể dục nhịp điệu Tiểu học, (3) Bóng đá Tiểu học, (4) Trò chơi Bóng đá Mầm non, (5) Trò chơi vận động cơ bản Mầm non, (6) Bài tập chạy, nhảy, ném Tiểu học và (7) Bài tập Đá cầu cho học sinh Tiểu học. Kinh phí thực hiện từ nguồn kinh phí hoạt động của Văn phòng Ban Điều phối Đề án năm 2013.

Thực hiện chỉ đạo của Phó Thủ tướng Chính phủ Vũ Đức Đam, Tổng cục Thể dục thể thao đã chỉ đạo Vụ Thể thao quần chúng chủ trì phối hợp cùng Ban Chủ nhiệm Chương trình 3, Văn phòng Ban Điều phối và Vụ Công tác Học sinh sinh viên nay là Vụ Giáo dục thể chất (Bộ Giáo dục và Đào tạo) thành lập Tổ biên soạn bài tập Thể dục buổi sáng, Thể dục giữa giờ chống mệt mỏi trong các trường phổ thông. Tổ biên soạn đã xây dựng tài liệu về 2 bài tập Thể dục buổi sáng và Thể dục giữa giờ dành cho học sinh phổ thông trên phạm vi toàn quốc. Tài liệu này đã được hoàn chỉnh và chuyển tới các trên cả nước để tiến hành triển khai rộng khắp.

Thực hiện Quyết định 234/QĐ-TTg ngày 5/2/2016 phê duyệt Chương trình phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em giai đoạn 2016-2020; Chỉ thị 17/CT-TTg ngày 16/5/2016 về việc tăng cường chỉ đạo, thực hiện phòng, chống tai nạn, thương tích và đuối nước cho học sinh, trẻ em; Quyết định 4285/QĐ-BVHTTDL ngày 8/12/2016 của Bộ trưởng Bộ VHTTDL về việc phê duyệt Chương trình bơi an toàn, phòng, chống đuối nước trẻ em giai đoạn 2016-2020 của ngành Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Tổng cục Thể dục thể thao đã tiến hành triển khai với những kết quả đạt được như sau: Phối hợp với Hội Đồng đội Trung ương tổ chức Lễ phát động phong trào Thiểu nhi toàn quốc học bơi; Phối hợp với Hội Đồng đội Trung ương, Công ty cổ phần thể thao Băng Linh tổ chức Giải bơi Thiểu nhi toàn quốc “Đường đua xanh” tại Hà Nội với gần 150 vận động viên của 22 đơn vị, tỉnh/thành tham gia; Phối hợp với Bộ GD&ĐT tổ chức Giải bơi học sinh các trường phổ thông tại Quảng Trị với 12 đoàn và 235 vận động viên tham dự; Chủ trì và phối hợp tổ chức gồm 08 lớp hướng dẫn viên, nhân viên cứu hộ cho 872 cán bộ nòng cốt của các tỉnh/thành; 01 lớp tập huấn nghiệp vụ cho hướng dẫn viên về phương pháp dạy bơi trẻ em năm 2017 thí điểm tại tỉnh Quảng Ngãi 80 học viên; 01 lớp tập huấn nghiệp vụ bơi, cứu đuối tỉnh Lạng Sơn năm 2017 tham dự lớp có 70 học viên là hướng dẫn viên TĐTT cơ sở; Cử giảng viên và hỗ trợ tài liệu tập huấn nghiệp vụ cho hướng dẫn viên do Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Sở Văn hóa và Thể thao các tỉnh/thành phố tổ chức.

Báo Thể thao Việt Nam, Tạp chí thể thao và Trung tâm Thông tin thuộc Tổng cục TĐTT (cũ) phối hợp với Chương trình 24/7 Đài truyền hình Việt Nam, Báo Tiền Phong, Báo Nhi đồng, Chương trình VOV Đài Phát thanh... thường xuyên đưa tin, bài và tuyên truyền về công tác phòng, chống đuối nước trẻ em của các địa phương.

Vụ Thể thao quần chúng (cũ) cũng đã nghiên cứu, biên soạn 03 bài võ cổ truyền (trương ứng với 3 cấp học phổ thông), tổ chức 03 khóa tập huấn cho gần 700 hướng dẫn viên là giáo viên thể dục của Hà Nội, TP. Hồ Chí Minh và Đà Nẵng, chuẩn bị cho việc phổ cập môn Võ cổ truyền tại các trường phổ thông trên toàn quốc; là bước quan trọng trong việc phát triển các môn thể thao dân tộc (võ cổ truyền).

Văn phòng Tổng cục Thể dục thể thao và Vụ Thể thao thành tích cao (cũ) đã nghiên cứu, xác định đổi mới phương án tổ chức Đại hội Thể dục, thể thao các cấp và toàn quốc nhằm phân biệt rõ hoạt động thể dục, thể thao cho mọi người với hoạt động thể thao thành tích cao. Đây là cơ sở cần thiết để tăng cường sự quan tâm của toàn xã hội đối với thể thao cho mọi người.

Chương trình 4: “Tuyên truyền, giáo dục, nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi xã hội về phát triển thể lực và tâm vóc người Việt Nam” do Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch chủ trì triển khai.

Đã xây dựng nhiệm vụ, nội dung của Chương trình 4 và được phê duyệt theo Quyết định số: 1742/QĐ-BĐPĐA, ngày 13/5/2013 của Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Trưởng Ban Điều phối Đề án 641; Triển khai công tác thông tin tuyên truyền cho các hoạt động của Đề án 641 trên các phương tiện thông tin đại chúng, bao gồm: Tổ chức được 26 phóng sự trên các kênh truyền hình VTV, VCTV và VOV; Mở 2 chuyên trang về Đề án 641 trên Báo Thể thao Việt Nam và Trang tin Điện tử Thể dục thể thao Việt Nam; Phối hợp thông tin tuyên truyền về Đề án 641 trên một số báo của trung ương và địa phương (Báo Nhân dân, Báo Lao động, Báo Quân đội nhân dân, Báo Thanh niên, Báo Tuổi trẻ, Báo Phụ nữ...). Tổ chức cuộc thi sáng tác biểu trưng, khẩu hiệu, bài hát phục vụ Đề án 641, Ban tổ chức Cuộc thi đã nhận được tổng số 262 tác phẩm dự thi, trong đó Bài hát (32), Khẩu hiệu (150), Logo (80) của 132 tác giả cá nhân, tổ chức tập thể từ 38 tỉnh, thành trên toàn quốc tham dự (kinh phí xã hội hóa); Tổ chức các hoạt động truyền thông với sự tham gia của nhiều đối tượng khác nhau nhằm nâng cao nhận thức của xã hội đối với việc triển khai Đề án 641: Đi bộ đồng hành cùng Đề án 641, Gala chung tay cùng tâm vóc Việt của Báo Thể thao Việt Nam, Giao lưu vì sức khỏe cộng đồng (kinh phí xã hội hóa); Xây dựng website của Đề án 641 để cung cấp những thông tin cần thiết giúp Ban Chỉ đạo các địa phương, các tổ chức, cá nhân quan tâm đến Đề án dễ dàng tra cứu và tìm hiểu những thông tin liên quan đến 4 chương trình thành phần cũng như các thông tin liên quan khác của Đề án (kinh phí xã hội hóa). Website của Đề án cũng cung cấp khẩu hiệu chính thức của Đề án cùng bộ nhận diện logo Đề án 641, giúp xây dựng thương hiệu nhận diện của Đề án. Cho đến nay, đã có hàng ngàn lượt tin, bài tuyên truyền về hoạt động chung của đề án 641, những kiến thức chuyên môn thuộc 4 chương trình thành phần được đăng tải trên các báo in, tạp chí và báo điện tử.

Đặc biệt trong đại dịch Covid - 19, học sinh vẫn có thể tập thể dục tại nhà mà không cần bất kỳ thiết bị nào. Có rất nhiều tài liệu miễn phí về cách duy trì hoạt động trong đại dịch từ các hướng dẫn miễn phí trên phương tiện truyền thông xã hội, đến các lớp học kéo giãn cơ, thiền, yoga và khiêu vũ...

2.2. Lồng ghép các hoạt động của Đề án 641 với các chương trình, đề án quốc gia

Là một đề án có quy mô lớn, các hoạt động của Đề án hiện đang được thực hiện theo cơ chế lồng ghép với các Chương trình mục tiêu có liên quan đến Đề án, cụ thể như sau:

Các chương trình quốc gia do Bộ Y tế chủ trì thực hiện: Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2011 - 2020 và tầm nhìn đến năm 2030; Chương trình mục tiêu quốc gia Dân số và Kế hoạch hóa gia đình giai đoạn 2011 - 2015; Chương trình mục tiêu quốc gia Vệ sinh an toàn thực phẩm.

Ngày 15 tháng 4 năm 2021, Viện Dinh dưỡng quốc gia, Bộ Y tế đã tổ chức Hội nghị công bố kết quả Tổng Điều tra Dinh dưỡng toàn quốc 2019- 2020. Cuộc Tổng điều tra được Viện Dinh dưỡng quốc gia (Bộ Y tế) phối hợp với Tổng cục Thống kê (Bộ Kế hoạch và Đầu tư) triển khai và được sự hỗ trợ của nhiều tổ chức quốc tế như UNICEF, FAO, WHO, World Bank, IG, CDC (Hoa Kỳ), Institute of Research Development (Pháp), FHI 360 / FHI Solutions (Intake, Alive & Thrive), Dự án INDDEX-Đại học Tufts (Hoa Kỳ).

Tổng điều tra Dinh dưỡng toàn quốc được tiến hành thường kỳ 10 năm một lần, với sự tham gia của 22.400 hộ gia đình tại 25 tỉnh thành phố đại diện cho 6 vùng sinh thái. Đồng thời thực hiện thu thập các chỉ số về nhân trắc, vi chất dinh dưỡng, khẩu phần ăn cá thể, cũng như thông tin về an ninh lương thực và an toàn vệ sinh thực phẩm. Các kết quả chính của Tổng điều tra dinh dưỡng 2019 - 2020 cho thấy bức tranh toàn cảnh về dinh dưỡng Việt Nam, những tiến bộ trong 10 năm qua cũng như những thách thức khó khăn cần giải quyết trong giai đoạn tới. Theo kết quả Tổng điều tra Dinh dưỡng toàn quốc, chiều cao của thanh niên Việt Nam đã có sự thay đổi mạnh ở nhóm thanh niên nam 18 tuổi năm 2020 đạt 168,1cm (tăng 3,7cm so với năm 2010 là 164,4cm), nữ năm 2020 đạt 156,2cm (năm 2010 là 154,8cm).

Về khẩu phần ăn của người dân năm 2020, năng lượng trung bình trong khẩu phần đạt 2023kcal/người/ngày, tăng nhẹ so với mức năng lượng 1925kcal/người/ngày năm 2010; Cơ cấu sinh năng lượng từ Protein, Lipid, và Glucid (2020) là: 15,8% : 20,2% : 64,0% (% so với tổng năng lượng ăn vào), cơ cấu này được coi là cân đối theo khuyến nghị cho người Việt Nam (2016). Tỷ lệ suy dinh dưỡng thấp còi (chiều cao/tuổi) ở trẻ em dưới 5 tuổi trên toàn quốc là 19,6% - mức <20% - được xếp vào mức trung bình theo phân loại của Tổ chức Y tế thế giới. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ em tuổi học đường (5 - 19 tuổi) còn 14,8% (năm 2010 tỷ lệ này là 23,4%).

Rất đáng lưu ý là tỷ lệ thừa cân, béo phì tăng từ 8,5% năm 2010 lên thành 19,0% năm 2020, trong đó tỷ lệ thừa cân béo phì khu vực thành thị là 26,8%, nông thôn là 18,3% và miền núi là 6,9%. Tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng, hiện đã có sự cải thiện rõ rệt, tỷ lệ thiếu vitamin A tiền lâm sàng và thiếu máu đã ở mức nhẹ về ý nghĩa sức khỏe cộng đồng (riêng phụ nữ có thai tỷ lệ thiếu máu ở mức trung bình). Tuy nhiên, tỷ lệ thiếu vitamin A tiền lâm sàng ở nhóm trẻ yếu nhẹ cân

(YNCĐ) từ 6-59 tháng tuổi trên cả nước giảm xuống ở mức (9,5%), tỷ lệ này vẫn cao nhất ở khu vực miền núi phía Bắc (13,8%) và Tây Nguyên (11,0%). Tỷ lệ thiếu vitamin A tiền lâm sàng ở trẻ em 5-9 tuổi (4,9%) ở mức nhẹ về ý nghĩa sức khỏe cộng đồng theo đánh giá của Tổ chức Y tế Thế giới. Tỷ lệ thiếu máu ở nhóm trẻ 6-59 tháng trên cả nước giảm xuống ở mức YNCĐ nhẹ 19,6%, tỷ lệ này cao nhất ở miền núi phía Bắc (23,4%) và Tây Nguyên (26,3%); Tỷ lệ thiếu máu ở trẻ em 5-9 tuổi (9,2%); ở trẻ em 10-14 tuổi (8,4%), đều ở mức có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng nhẹ theo đánh giá của Tổ chức Y tế Thế giới. Tỷ lệ bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu có sự cải thiện đáng kể, tăng từ 19,6% (năm 2010) lên 45,4% (năm 2020); trong đó ở khu vực thành thị tỷ lệ này là 55,7%, nông thôn là 40,3% và nông thôn miền núi là 42,7%. Tỷ lệ người dân có hiểu biết và thực hành đúng về an toàn thực phẩm có cải thiện rõ rệt, 35,8% số người trả lời có kiến thức tốt; 55,6% có kiến thức trung bình và 8,6% có kiến thức kém. Về xử lý ngộ độc thực phẩm, 78,0% số người trả lời lựa chọn đưa người bệnh đến cơ sở y tế để điều trị so với 44,9% năm 2010; tỷ lệ người dân được tiếp cận với nguồn thông tin chính thống về an toàn thực phẩm cũng tăng gấp hai lần so với điều tra năm 2010.

Các chương trình quốc gia do Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch chủ trì thực hiện: Chương trình thực hiện phong trào “Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa” giai đoạn 2011 - 2015, định hướng đến năm 2020; Chiến lược phát triển gia đình Việt Nam đến năm 2020, tầm nhìn 2030; Chương trình mục tiêu quốc gia về văn hóa giai đoạn 2012 - 2015; Chương trình hành động quốc gia về phòng, chống bạo lực gia đình đến năm 2020.

Các hoạt động giáo dục thể chất và thể thao trường học trọng điểm do Bộ Giáo dục và Đào tạo chủ trì: Triển khai thực hiện Quyết định số 1076/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án tổng thể Phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học đến năm 2020, định hướng đến năm 2025. Sau 5 năm thực hiện Quyết định số 1076/QĐ-TTg, về phát triển giáo dục thể chất trong trường học đã có chuyển biến tích cực; số trường thực hiện đổi mới phương pháp dạy học và đánh giá kết quả giáo dục thể chất hiện nay đã tăng 87,4% so với năm 2015; học sinh tham gia hoạt động thể dục thể thao năm học 2019-2020 tăng 15,8%-31% so với năm 2015. Ở cấp học mầm non, phổ thông số nhà tập thể chất tăng 10%-15% so với năm 2015; tất cả các trường học có sân tập thể chất và nhiều trường có bể bơi. Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành Chương trình giáo dục thể chất mới trong Chương trình Giáo dục phổ thông tổng thể; Hội khỏe Phù Đổng là ngày hội của thể thao học đường. Đây là hoạt động thể dục thể thao sôi nổi, tập hợp đông đảo các em học sinh tiêu biểu ở các lớp trong phong trào thể dục thể thao. Thông qua đó nhà trường sẽ tuyển chọn, bồi dưỡng, tập luyện để nâng cao hơn nữa nhằm chuẩn bị tham gia Hội khỏe Phù Đổng cấp huyện, cấp tỉnh đồng thời thúc đẩy phong trào thể dục thể thao trong toàn trường.

Khởi động dự án đẩy mạnh hoạt động thể thao trường học, do Vụ Giáo dục Thể chất, Bộ Giáo dục và Đào tạo cùng Ban Sản xuất các chương trình thể thao, Đài Truyền hình Việt Nam và Công ty Truyền thông Unicom (Unic) phối hợp tổ chức. Chuỗi hoạt động gồm series chương trình truyền hình về thể thao trường học, những giải đấu thể thao thường niên dành cho học sinh, sinh viên, cung cấp các bộ học liệu chuẩn, mang tính hệ thống, khoa học cho học sinh và giáo viên cả nước. Mỗi giai đoạn, các hoạt động sẽ được đánh giá, nâng cấp và mở rộng về quy mô, sự chuyên nghiệp. Đây là lần đầu tiên một dự án về thể dục thể thao được triển khai dài hạn, đa nền tảng trên quy mô toàn quốc, dành riêng cho học sinh, sinh viên. Dự án được kỳ vọng sẽ nuôi dưỡng một thế hệ phát triển cả bốn yếu tố đức, trí, thể, mỹ. Giải chạy thường niên dành cho học sinh, sinh viên S-RACE là hoạt động đầu tiên trong chuỗi chương trình thuộc dự án truyền thông thể thao trường học, được triển khai trong 5 năm (2020-2025). Ngoài ra, phong trào chạy bộ cũng phát triển trong những năm gần đây. Bên cạnh S-RACE, nhiều hoạt động khác tập trung vào các môn thể thao như Bóng rổ, Bóng đá và phòng, chống đuối nước sẽ được triển khai phù hợp với nhận thức và điều kiện sống của trẻ em mỗi khu vực...

3. NHỮNG HẠN CHẾ VÀ NGUYÊN NHÂN CHỦ YẾU TRONG QUÁ TRÌNH TRIỂN KHAI ĐỀ ÁN 641

Bên cạnh những những kết quả đã đạt được, thực tế triển khai Đề án 641 đang gặp phải những khó khăn chính sau đây:

Việc triển khai Đề án 641 là chậm so với kế hoạch đã xây dựng do chưa có được sự đồng thuận về mặt nhận thức của toàn xã hội về nguy cơ tụt hậu thể lực, tầm vóc người Việt Nam.

Nhiều nội dung, nhiệm vụ của các chương trình thành phần được phê duyệt song chưa được triển khai thực hiện được do chưa có kinh phí thực hiện, đặc biệt là các nhiệm vụ của Chương trình 1. Điều này dẫn đến sự “lúng túng” trong quá trình triển khai cả ở cấp Trung ương và địa phương;

Công tác tuyên truyền được quan tâm thực hiện nhưng thiếu sự định hướng; Việc huy động nguồn lực trong xã hội để tổ chức thực hiện Đề án, đặc biệt là nguồn lực về tài chính gặp rất nhiều khó khăn. Điều này xuất phát từ việc chưa có những cơ chế, chính sách rõ ràng về việc huy động nguồn lực tài chính từ các nhà tài trợ, các tổ chức xã hội, doanh nghiệp và người dân (cha mẹ, phụ huynh học sinh).

Những tồn tại nêu trên xuất phát từ những nguyên nhân chính sau đây:

Ban Điều phối, Ban Chủ nhiệm các chương trình thành phần còn thiếu kinh nghiệm triển khai các đề án quy mô lớn với sự liên quan, phối hợp của nhiều Bộ, ngành, cơ quan và địa phương.

Thiếu kinh phí triển khai thực hiện các nội dung nhiệm vụ của Đề án đã được phê duyệt (do thiếu những hướng dẫn về nội dung chi, mức chi, lập dự toán, quyết toán trong quá trình tổ chức thực hiện các nhiệm vụ nội dung của Đề án 641 đối với cả các chương trình thành phần ở Trung ương và ở địa phương.

Nhân sự của Ban Điều phối và Ban Chủ nhiệm các Chương trình thành phần và cán bộ theo dõi Đề án 641 của các Bộ, ngành có nhiều thay đổi dẫn đến sự chậm trễ, thiếu thống nhất trong quá trình điều hành và triển khai các hoạt động của Đề án.

4. KẾT LUẬN

Nghị quyết số 08/NQ-TW về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020 đã nhấn mạnh "Thực hiện tốt giáo dục thể chất theo chương trình nội khóa; phát triển mạnh các hoạt động thể thao của học sinh, sinh viên, bảo đảm mục tiêu phát triển thể lực toàn diện và kỹ năng vận động cơ bản của học sinh, sinh viên và góp phần đào tạo năng khiếu và tài năng thể thao" và đề công tác giáo dục thể chất cũng như thể thao trong trường học đạt hiệu quả cần phải "Đổi mới chương trình và phương pháp giáo dục thể chất, gắn giáo dục thể chất với giáo dục ý chí, đạo đức, giáo dục quốc phòng, giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống của học sinh, sinh viên. Đãi ngộ hợp lý và phát huy năng lực đội ngũ giáo viên thể dục hiện có, mở rộng và nâng cao chất lượng đào tạo, bồi dưỡng đội ngũ giáo viên, hướng dẫn viên thể dục cho trường học; củng cố các cơ sở nghiên cứu khoa học về tâm sinh lý lứa tuổi và thể dục, thể thao trường học". Vì vậy, nếu chúng ta xác định vấn đề tầm vóc của người Việt Nam là quan trọng, là ưu tiên, là sự phát triển quốc gia.

Sau hơn 10 năm triển khai giai đoạn I (2011-2020) mặc dù gặp nhiều khó khăn, hạn chế Đề án đã đạt được những kết quả nhất định; làm cơ sở tiếp tục triển khai giai đoạn II (2021-2030), đóng góp thiết thực chuẩn bị nguồn nhân lực chất lượng cao cho sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập. Để mang lại những giá trị đích thực của Đề án 641 đến với thế hệ trẻ Việt Nam, cần có sự nhìn nhận đúng đắn của các cấp lãnh đạo, trực tiếp là các cấp ủy Đảng, các địa phương, nhà trường và sự chung tay của toàn xã hội./.

5. ĐỀ XUẤT, KIẾN NGHỊ

Để thực hiện tốt nhiệm vụ được giao, đảm bảo các nội dung hoạt động theo Quyết định 641/QĐ-TTg ngày 28 tháng 4 năm 2011 của Thủ tướng Chính phủ; Kiến nghị Trung ương chỉ đạo các Bộ, ngành liên quan bố trí kinh phí triển khai thực hiện Đề án, trong đó tập trung ưu tiên thực hiện Chương trình 1 nhằm xây dựng cơ sở khoa học cần thiết cho việc thực hiện các Chương trình tiếp theo của Đề án; Kết hợp biện pháp dinh dưỡng và phát triển thể dục thể thao trường học; Hỗ trợ, đầu tư cơ sở vật chất thể dục thể thao cho các tỉnh miền núi, vùng sâu, vùng xa, biên giới. Do Chương trình 1 của Đề án vẫn chưa được thực hiện nên

chưa thể xác định được các yếu tố chủ yếu tác động đến thể lực, tầm vóc người Việt Nam do đó thiếu cơ sở khoa học cần thiết để triển khai chương trình 2 và 3 của Đề án; kiến nghị Trung ương cho phép điều chỉnh kéo dài thời gian thực hiện Đề án đến năm 2030 đồng thời cấp kinh phí thực hiện Chương trình 1.

Tổ chức điều tra khảo sát (mẫu chủ định) thực trạng phát triển thể chất học sinh THPT tuổi 18, trên địa bàn 12 tỉnh, thành phố chỉ đạo trọng điểm, bao gồm: Hà Nội, Hải Phòng, Đà Nẵng, thành phố Hồ Chí Minh, Lào Cai, Thanh Hóa, Gia Lai, Quảng Ngãi, Bạc Liêu, Bình Dương, Tây Ninh và Thái Bình nhằm có các dữ liệu để so với các chỉ tiêu cụ thể của Đề án 641. Đề xuất Bộ VH-TT-DL cho phép thực hiện nhiệm vụ này theo “đơn đặt hàng” về nhiệm vụ Khoa học công nghệ.

Tiếp tục xây dựng các mô hình mẫu (mô hình điểm) trong việc thực hiện các nhiệm vụ, mục tiêu của Đề án; đánh giá, chứng minh hiệu quả thực tiễn sau đó công bố, làm cơ sở triển khai rộng khắp trên cả nước.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2021), Báo cáo số 360/BC-BVHTTDL ngày 14/12/2021, “Tổng kết 10 năm triển khai thực hiện Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030”.

2. Bộ Chính trị (2011), Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011, “Về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020”.

3. Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Trưởng Ban Điều phối (2013), Quyết định số 1739/QĐ-BĐPĐA ngày 13/5/2013, Phê duyệt nhiệm vụ và nội dung Chương trình 1 “Nghiên cứu triển khai, ứng dụng những yếu tố chủ yếu tác động đến thể lực, tầm vóc người Việt Nam” thuộc Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030.

4. Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Trưởng Ban Điều phối (2013), Quyết định số 1740/QĐ-BĐPĐA ngày 13/5/2013, Phê duyệt nhiệm vụ và nội dung Chương trình 2 “Chăm sóc dinh dưỡng kết hợp với các chương trình chăm sóc sức khỏe, chất lượng dân số có liên quan” thuộc Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030.

5. Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Trưởng Ban Điều phối (2013), Quyết định số 1741/QĐ-BĐPĐA ngày 13/5/2013, Phê duyệt nhiệm vụ và nội dung Chương trình 3 “Phát triển thể lực tầm vóc bằng giải pháp tăng cường giáo dục thể chất đối với học sinh từ 03 tuổi đến 18 tuổi” thuộc Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011- 2030.

6. Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Trưởng Ban Điều phối (2013), Quyết định số 1742/QĐ-BĐPĐA ngày 13/5/2013, Phê duyệt nhiệm vụ và

nội dung Chương trình 4 “Tuyên truyền, giáo dục, nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi xã hội về phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam” thuộc Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030.

7. 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.

8. Thủ tướng Chính phủ (2016), Quyết định số 1340/QĐ-TTg ngày 08/7/2016, Phê duyệt Chương trình Sữa học đường cải thiện tình trạng dinh dưỡng góp phần nâng cao tầm vóc trẻ em mẫu giáo và tiểu học đến năm 2020.

Ngày nhận bài: 5/9/2023; Ngày đánh giá: 15/10/2023; Ngày duyệt đăng: 6/11/2023.

XÂY DỰNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2018 VÀ KẾ HOẠCH BÀI DẠY THEO HƯỚNG PHÁT TRIỂN PHẨM CHẤT, NĂNG LỰC CỦA HỌC SINH

DEVELOP A TEACHING PLAN FOR THE 2018 PHYSICAL EDUCATION SUBJECT AND LESSON PLANS IN THE DIRECTION OF DEVELOPING STUDENTS' QUALITIES AND ABILITIES

ThS. Trần Thị Nhu, Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

1. MỞ ĐẦU

Chương trình giáo dục phổ thông (GDPT) mới được Bộ GD-ĐT ban hành ngày 26/12/2018 nhằm hình thành và phát triển cho học sinh (HS) những phẩm chất chủ yếu (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm); đồng thời, hình thành và phát triển cho học sinh những năng lực (NL) cốt lõi (năng lực tự chủ và tự học; năng lực giao tiếp và hợp tác; năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo) cũng như những năng lực đặc thù (năng lực ngôn ngữ, năng lực tính toán, năng lực khoa học, năng lực công nghệ, năng lực tin học, năng lực thẩm mỹ, năng lực thể chất). Bên cạnh việc hình thành, phát triển các năng lực cốt lõi, năng lực đặc thù, chương trình GDPT mới còn góp phần phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu của học sinh. Chương trình GDPT mới được triển khai bắt đầu ở lớp 1 từ năm học 2020-2021.

Để tiếp tục thực hiện chương trình GDPT hiện hành theo định hướng hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực học sinh, ngày 03/10/2017, Bộ GD-ĐT ban hành Công văn số 4612/BGDĐT-GDTrH, về việc hướng dẫn thực hiện chương trình GDPT hiện hành theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực học sinh từ năm học 2017-2018. Công văn hướng dẫn cụ thể các cơ sở giáo dục thực hiện có hiệu quả việc xây dựng kế hoạch giáo dục nhà trường; đổi mới phương pháp dạy học (PPDH), hình thức tổ chức dạy học; đổi mới kiểm tra, đánh giá kết quả học tập của học sinh; đổi mới công tác chỉ đạo, quản lý hoạt động dạy học, giáo dục. Đây là hướng dẫn cụ thể, chi tiết giúp các cơ sở giáo dục thực hiện chương trình GDPT hiện hành theo định hướng hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực của học sinh; đồng thời, làm cơ sở để chuyển tiếp cho việc thực hiện chương trình và sách giáo khoa hiện hành.

Trong phạm vi bài viết này, chúng tôi đề cập vấn đề xây dựng kế hoạch dạy học theo định hướng hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực của học sinh trên cơ sở chương trình GDPT hiện hành.

2. Thực trạng xây dựng kế hoạch dạy học và kế hoạch bài dạy môn học GDTC 2018 theo hướng phát triển phẩm chất, năng lực của học sinh.

Kế hoạch bài dạy (giáo án) là kế hoạch của một tiết học thể hiện tinh thần cơ bản của chương trình môn học, thể hiện được mối liên hệ hữu cơ giữa mục tiêu, nội dung, phương pháp và kết quả, được gọi là 4 thành tố cơ bản của bài học.

Kế hoạch dạy học sẽ là một sơ đồ logic để người giáo viên tiến hành bài giảng của mình một cách logic và tuân theo những ý đồ giảng dạy đã lên sẵn ý tưởng, giúp cho giờ học phát huy được tính tích cực, tự giác, chủ động, sáng tạo của cá nhân giáo viên và học sinh để đạt được những hiệu quả mong muốn nhất

Kế hoạch bài dạy là kế hoạch dạy học theo từng tiết học được xây dựng căn cứ vào kế hoạch dạy học môn học, với định hướng của Bộ GD&ĐT đối với kế hoạch dạy học của từng cấp học (tiểu học theo Công văn 2345/BGDĐT-GDTH ngày 7/6/2021”; THCS, THPT theo 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18/12/2020).

Bảng 1. Thời lượng thực hiện chương trình

Nội dung	Thời lượng
CẤP TIỂU HỌC	
Vận động cơ bản	65%
<i>Đội hình đội ngũ</i>	20%
<i>Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản</i>	35%
<i>Bài tập thể dục</i>	10%
Thể thao tự chọn	25%
Đánh giá cuối học kì, cuối năm học	10%
CẤP TRUNG HỌC CƠ SỞ	
Vận động cơ bản	45%
Bài tập thể dục	10%
Thể thao tự chọn	35%
Đánh giá cuối học kì, cuối năm học	10%
CẤP TRUNG HỌC PHỔ THÔNG	
Các môn thể thao tự chọn	90%
Đánh giá cuối học kì, cuối năm học	10%

Thực tế sau 3 năm triển khai chương trình GDPT 2018, là người trực tiếp triển khai tập huấn, hỗ trợ giáo viên sử dụng có hiệu quả Sách giáo viên, sách học sinh môn học GDTC, Trực tiếp trao đổi, làm việc với giáo viên GDTC trường học các cấp, căn cứ vào pháp lệnh – Chương trình GDTC 2018 về mục tiêu, yêu cầu cần đạt, thời lượng chương trình từng cấp học (bảng 1) tôi nhận thấy, việc xây dựng kế hoạch dạy học môn học và kế hoạch bài dạy của giáo viên còn bị động

khi vận dụng hướng dẫn định hướng của Bộ GD&ĐT, dẫn tới những bất cập, sai lệch với định hướng chung. Có thể kể tới một số bất cập sau:

Một là: *Khập khiễng, sai lệch giữa kế hoạch bài dạy và kế hoạch dạy học môn học*

Các hướng dẫn xây dựng kế hoạch dạy học môn học và kế hoạch bài dạy của Bộ GD&ĐT không có quy định 1 “Mẫu” bắt buộc mà gợi ý các nội dung, hoạt động cần có trong chương trình môn học và 1 giờ học để GV chủ động xây dựng. Nhưng thực tế, GV loay hoay và bị động, đi tìm mẫu và dẫn tới hiện tượng là “Kế hoạch bài dạy dùng chung”, tham khảo kế hoạch bài dạy của người này nhưng kế hoạch dạy học môn học của người khác dẫn tới hiện tượng sai lệch, không đồng bộ giữa nội dung dạy từng tiết với kế hoạch dạy học của năm học.

Hai là: *Kế hoạch dạy học môn học xây dựng chung chung, chưa đúng theo định hướng của chương trình*

Theo chương trình GDTC 2000 và 2006, chương trình môn học GDTC được xây dựng chi tiết từ tiết 1 đến hết tiết 70, cụ thể nội dung giảng dạy, thời điểm, nội dung kiểm tra đánh giá... Chương trình GDTC 2018 quy định thời lượng và nội dung cho từng chủ đề, các chủ đề được gợi ý nội dung giảng dạy theo bài học, mỗi bài học gồm nhiều tiết học. Do vậy, giáo viên và Nhà trường có quyền chủ động trong việc sắp xếp thứ tự giảng dạy các chủ đề trong năm học, lượng hóa nội dung giảng dạy cho từng tiết học trong từng bài, từ đó mới có căn cứ để xây dựng kế hoạch bài dạy. Tuy nhiên, việc xây dựng kế hoạch dạy học môn học GDTC của các Nhà trường đang theo thứ tự các chủ đề, các bài học gợi ý trong sách, nội dung giảng dạy từng tiết học trong từng bài chưa cụ thể, chỉ copy lại tên bài học với số tiết tương ứng.

Ba là: *Thời lượng và nội dung kiểm tra đánh giá chưa hợp lý*

Trong chương trình GDTC 2018 quy định thời lượng kiểm tra đánh giá chiếm 10% thời lượng của chương trình tương ứng 7 tiết, và sử dụng cho kiểm tra đánh giá định kỳ. Nhưng nhiều trường đang sử dụng vào kiểm tra đánh giá các chủ đề, chỉ có 4 tiết vào kiểm tra đánh giá định kỳ (Giữa học kỳ 1, kết thúc kỳ 1; Giữa học kỳ 2 và kết thúc năm học). Trong khi đó thiếu nội dung kiểm tra đánh giá thể lực của học sinh.

Bốn là: *Chưa lượng hóa được kiến thức giảng dạy cho từng tiết học*

Các bài học trong mỗi chủ đề sẽ gồm nhiều tiết học, song GV và Nhà trường chưa lượng hóa cụ thể từng tiết trên kế hoạch dạy học môn học mà để chung chung theo tên bài học, Nhà trường, cán bộ Quản lý không thể nắm bắt cụ thể nội dung từng tiết dạy trong chương trình, ngay cả giáo viên GDTC cũng không thể xác định chính xác nội dung sẽ giảng dạy trong từng tiết học để xây dựng kế hoạch bài dạy. Dẫn tới kế hoạch bài dạy chung chung, từ mục tiêu tới các hoạt động cụ thể.

Năm là: *Lượng hóa số tiết giảng dạy cho chủ đề “Kiến thức chung”*

Trong chương trình môn học GDTC không định lượng số tiết giảng dạy cụ thể cho chủ đề này mà được giảng dạy lồng ghép trong tất cả các chủ đề còn lại của chương trình. Tuy nhiên, vẫn có nhiều đơn vị Nhà trường xây dựng kế hoạch dạy học môn đã định lượng số tiết giảng dạy của chủ đề này với nội dung giảng dạy lý thuyết. Điều này ảnh hưởng trực tiếp tới thời lượng giảng dạy của các chủ đề còn lại sẽ bị thiếu hụt.

Sáu là: Điều chỉnh thời lượng giảng dạy của các chủ đề

Thời lượng quy định cho các chủ đề trong chương trình GDTC 2018 rất cụ thể cho từng cấp học. Thời lượng này là pháp lệnh, bắt buộc phải xây dựng kế hoạch dạy học môn học với số tiết của từng chủ đề theo đúng thời lượng này. Trong Sách giáo viên của 1 số bộ sách có định hướng số tiết học cho từng chủ đề (đã căn cứ vào thời lượng quy định), số bài học và tiết học cho từng bài. GV và nhà trường có quyền chủ động sắp xếp lại thứ tự các bài học trong từng chủ đề cho phù hợp với thực tiễn giảng dạy nhưng cần đáp ứng được tính logic của chủ đề; Có quyền điều chỉnh số tiết trong từng bài của cùng chủ đề, tuyệt đối không được chuyển số tiết của chủ đề này sang chủ đề khác. Nhưng thực tế, ở cấp học tiểu học, sau 3 năm triển khai chương trình GDTC 2018, nhiều trường phản hồi và xây dựng kế hoạch dạy học tăng số tiết của chủ đề Đội hình đội ngũ và giảm số tiết của các chủ đề khác với lý do “trước đây nội dung Đội hình Đội ngũ giảng dạy từ cấp tiểu học đến THCS, nhưng theo chương trình 2018 chỉ tập trung giảng dạy chủ đề này ở cấp tiểu học, do đó nội dung giảng dạy của chủ đề nặng với học sinh, cần bổ sung số tiết”.

Bảy là: Kế hoạch bài dạy mang tính đối phó, xây dựng rập khuôn, máy móc

Để hình thành phẩm chất, năng lực cho học sinh theo đúng mục tiêu chương trình GDTC 2018 đã xác định, trong từng giờ học tương ứng cũng cần đạt được các mục tiêu đó và được thể hiện cụ thể trong kế hoạch bài dạy của giáo viên. Giáo viên được chủ động xây dựng kế hoạch bài dạy theo định hướng chung nhưng không áp đặt theo khuôn mẫu nào. Tuy nhiên chính tính “mờ” đó lại làm giáo viên bị động, gặp khó khăn khi triển khai. Dẫn tới thực trạng xác định mục tiêu và thiết kế các hoạt động trong giờ học rập khuôn theo 1 mô tuýp chung. Tất cả các giờ học đều xác định các phẩm chất, năng lực chung, năng lực đặc thù cần hình thành giống nhau; Tất cả các giờ học đều sử dụng tất cả các hình thức luyện tập (theo lớp, theo nhóm, cặp đôi, cá nhân) giống nhau; Dẫn tới kế hoạch bài dạy quá dài, thời gian triển khai giờ học không thể đảm bảo nội dung như đã thiết kế, mục tiêu tiết học, bài học, chủ đề không thể đạt được như đã định.

Bên cạnh đó, kế GV chuẩn bị kế hoạch bài dạy chỉ để cho có, hầu như ít sử dụng trong thực tiễn giảng dạy điều này dẫn tới thực trạng “1 người soạn, 1 nhóm cùng sử dụng” trong khi năng lực học sinh ở từng trường, lớp là khác nhau, năng lực chuyên môn, phương pháp giảng dạy, điều kiện cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện ở các trường khác khác nhau.

3. Đề xuất các bước xây dựng kế hoạch dạy học môn học GDTC 2018 và kế hoạch bài dạy theo hướng phát triển phẩm chất, năng lực của học sinh

Từ Thực tiễn trên, với vai trò là giảng viên, phụ trách giảng dạy môn học GDTC trường học cho sinh viên Nhà trường, là báo cáo viên các bộ sách cấp tiểu học, THCS và THPT. Tôi đề xuất các bước xây dựng kế hoạch dạy học môn học GDTC 2018 và kế hoạch bài dạy theo hướng phát triển phẩm chất, năng lực của học sinh như sau:

Bước 1: Nghiên cứu kỹ tài liệu, chương trình, sách giáo khoa GDPT hiện hành, hướng dẫn của Bộ GD&ĐT và các điều kiện để xây dựng kế hoạch.

Đối với việc xây dựng kế hoạch dạy học môn học và kế hoạch bài dạy, cần nghiên cứu nhiệm vụ trọng tâm của năm học theo chỉ đạo của Bộ GD-ĐT, Sở GD-ĐT; khung kế hoạch năm học; chuẩn kiến thức, kỹ năng, chương trình của môn học; cơ sở vật chất hiện có của nhà trường; năng lực sư phạm của GV.

Bước 2: Xây dựng kế hoạch dạy học môn học GDTC theo định hướng của Bộ GD&ĐT

Kế hoạch dạy học môn học là căn cứ để lượng hóa kiến thức dạy học từng tiết học, là căn cứ để xây dựng kế hoạch bài dạy. Do vậy, việc xây dựng kế hoạch dạy học môn học phù hợp, chi tiết, cụ thể nội dung từng tiết là điều kiện đảm bảo cho việc xây dựng kế hoạch bài dạy được thuận lợi và hiệu quả.

Bước 3: Xác định những phẩm chất, năng lực chung, năng lực đặc thù cần hình thành và phát triển ở học sinh qua từng tiết học, từng bài học, từng chủ đề và môn học.

Mỗi hoạt động giáo dục đều có thể góp phần hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực của học sinh, vì vậy, khi xây dựng kế hoạch bài dạy cần xác định rõ những phẩm chất, năng lực cần hình thành, phát triển qua từng tiết dạy, bài dạy, từng chủ đề, toàn bộ môn học, qua các hoạt động giáo dục từng tuần, từng tháng, từng học kì, từng chủ đề và cả năm học. Có như vậy, GV mới chủ động trong việc hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực cho học sinh từ đó định hướng lựa chọn phương tiện, phương pháp giảng dạy cũng như các hình thức luyện tập phù hợp.

Bước 4: Triển khai xây dựng kế hoạch dạy học môn học bài dạy

- Thứ nhất: Rà soát, sắp xếp thứ tự giảng dạy các chủ đề, bài học, nội dung giảng dạy từng tiết học giảng dạy trong năm phù hợp với trình độ nhận thức, đặc điểm phát triển tâm sinh lý của học sinh, và điều kiện, cơ sở vật chất của nhà trường

- Thứ 2: Xây dựng kế hoạch bài dạy chi tiết cụ thể, đúng theo định hướng chung của Bộ GD&ĐT: Xác định đúng mục tiêu cần đạt của tiết học; thiết kế hoạt động mở đầu, kiến thức mới, luyện tập và vận dụng cụ thể, khoa học bám sát mục tiêu phù hợp với đối tượng học sinh và điều kiện thực tế của nhà trường và địa phương.

Bước 5: Triển khai thực hiện kế hoạch dạy học môn học và kế hoạch bài dạy. Sau khi xây dựng kế hoạch dạy học môn học và kế hoạch bài dạy, các trường có thể tổ chức thực hiện và đánh giá tính khả thi, tính hiệu quả của bản kế hoạch đó. Điều chỉnh, bổ sung, qua từng tiết học, từng bài học và từng chủ đề khi cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), “*Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018*” Ban hành chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất”
2. Bộ Giáo dục và đào tạo, “*Công văn 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18/12/2020*” Ban hành “*Quy định về xây dựng và tổ chức thực hiện kế hoạch giáo dục của nhà trường*”.
3. Bộ Giáo dục và đào tạo, “*Công văn 2345/BGDĐT-GDTH ngày 7/6/2021*” Ban hành “*Quy định về quy định hướng dẫn xây dựng kế hoạch nhà trường cấp tiểu học*”
4. Bộ Giáo dục và đào tạo (2020), “*Thông tư 27/2020/TT-BGDĐT ban hành ngày 4/9/2020*” **Ban hành “Quy định đánh giá học sinh tiểu học”**
5. Bộ Giáo dục và đào tạo(2011), “*Thông tư số 58/2011/TT-BGDĐT ngày 12 tháng 12 năm 2011*” Ban hành “*Quy chế đánh giá, xếp loại học sinh trung học cơ sở và học sinh trung học phổ thông*”.
6. Bộ Giáo dục và đào tạo(2021), “*Thông tư 22/2021/TT/BGD&ĐT ngày 20 tháng 7 năm 2021*” Ban hành “*Quy định về đánh giá học sinh THCS và THPT*”
Ngày nhận bài: 9/10/2023; Ngày đánh giá: 28/10/2023; Ngày duyệt đăng: 8/11/2023.

PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

DEVELOPING PROBLEM SOLVING SKILLS IN LEARNING ACTIVITIES FOR FIRST YEAR STUDENTS AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Tô Thị Bích Thủy
Trường ĐH Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Bài viết trình bày cơ sở lý luận về kỹ năng giải quyết vấn đề của sinh viên, đánh giá thực trạng kỹ năng giải quyết vấn đề trong hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, đồng thời đi sâu tìm hiểu các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng này. Trên cơ sở đó, tác giả đề xuất một số biện pháp nhằm phát triển kỹ năng giải quyết vấn đề trong hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất thông qua học phần Vệ sinh học Thể dục thể thao.

Từ khóa: Kỹ năng giải quyết vấn đề, hoạt động học tập, sinh viên

Abstract: The article presents the theoretical basis for student's problem solving skills, evaluates the situation of first-year student's problem solving skills in learning activities at the Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport, also delved into the factors affecting this skill. On that basis, the author proposes some measures to develop first-year student's problem solving skills in learning activities through the Sports Hygiene module.

Keywords: Problem solving skills, learning activities, students

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giải quyết vấn đề (GQVĐ) là một kỹ năng rất cần thiết trong học tập lẫn trong cuộc sống đối với sinh viên (SV) hiện nay, đặc biệt đối với những SV vừa bước chân vào giảng đường đại học. Để quá trình đào tạo đạt hiệu quả nhằm đáp ứng nhu cầu thực tiễn ngày càng đòi hỏi cao của xã hội, việc phát triển nhiều kỹ năng mềm cho SV như kỹ năng lắng nghe, giao tiếp, tự học, thuyết trình, làm việc nhóm... đặc biệt là kỹ năng GQVĐ là điều không thể thiếu trong quá trình giáo dục đào tạo tại các trường đại học và nên được chú trọng rèn luyện ngay từ năm thứ nhất. Việc nghiên cứu phát triển kỹ năng GQVĐ cho SV năm thứ nhất có vai trò quan trọng nhằm trang bị cho SV kỹ năng cần thiết để không chỉ đạt kết quả tốt trong học tập mà sẽ thực hiện tốt công việc chuyên môn khi tốt nghiệp sau này.

Tất nhiên ở môi trường giảng đường đại học thì việc rèn luyện, phát triển kỹ năng GQVĐ cho SV được thực hiện thông qua các học phần giảng dạy. Môn Vệ sinh học Thể dục thể thao (VSHTDĐT) là một trong số các học phần cần thiết đối với SV năm thứ nhất trong phân phối chương trình giảng dạy theo hệ thống tín chỉ của Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Nội dung học phần trang bị cho người học những kiến thức cơ bản về vệ sinh học như vệ sinh cá nhân, vệ sinh dinh dưỡng, vệ sinh học đường, vệ sinh môi trường, vệ sinh giấc ngủ, vệ sinh tập luyện và thi đấu thể dục thể thao. Từ đó giúp SV xây dựng kỹ năng thực hành nhằm hình thành ở họ lối sống lành mạnh để bảo vệ và tăng cường sức khỏe, biết cách ứng dụng vào thực tiễn bản thân các nguyên tắc vệ sinh trong quá trình giáo dục thể chất cũng như trong các hoạt động thể thao quần chúng và huấn luyện thể thao nhằm mục đích nâng cao thành tích đồng thời hạn chế thấp nhất các tổn hại về sức khỏe.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp thường quy sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp điều tra, phương pháp thống kê toán học.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về kỹ năng giải quyết vấn đề của sinh viên

Kỹ năng GQVĐ là một kỹ năng tổng hợp của quá trình nhìn nhận, đánh giá và phân tích một vấn đề, một hiện tượng, một sự kiện nào đó để từ đó đưa ra những phán đoán, giải pháp và phương án xử lý phù hợp nhất. Chúng ta có thể hiểu đơn giản rằng, kỹ năng GQVĐ là khả năng giải quyết các vấn đề nảy sinh trong cuộc sống một cách phù hợp và hiệu quả bằng cách vận dụng những tri thức và kinh nghiệm của bản thân.

Mặc dù GQVĐ thường được xác định là kỹ năng riêng biệt nhưng thực chất có những kỹ năng liên quan khác góp phần vào sự hình thành và phát triển kỹ năng này. Vì vậy để giải quyết tốt vấn đề trong hoạt động học tập, SV cần rèn luyện tốt kỹ năng như: kỹ năng tìm hiểu, kỹ năng phân tích vấn đề, kỹ năng chuyển dịch, kỹ năng suy lý hay lập luận, kỹ năng ngoại suy.

Đối với những vấn đề đơn giản chúng ta thường có ngay giải pháp, tuy nhiên đối với những vấn đề phức tạp chúng ta cần dành nhiều thời gian hơn để suy xét và phân tích. Quy trình giải quyết vấn đề gồm 6 bước là một trong những công cụ hữu ích để chúng ta giải quyết những vấn đề mang tính chất phức tạp. Theo R.Legendre, quy trình GQVĐ gói gọn trong 6 bước (Nguyễn Cảnh Toàn và Lê Hải Yến, 2011) tuy nhiên, đó thật sự là quá trình dài và cần tiến hành nghiêm túc:

Bước 1: Xác định vấn đề.

Bước 2: Thu thập và phân tích tổng hợp thông tin.

Bước 3: Xây dựng các giải pháp.

Bước 4: Xây dựng kế hoạch hành động.

Bước 5: Áp dụng kế hoạch hành động.

Bước 6: Đánh giá sự can thiệp.

2. 2. Thực trạng kỹ năng giải quyết vấn đề trong hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Đầu tiên tác giả đã tiến hành khảo sát ngẫu nhiên 101 SV năm thứ nhất - khóa ĐH18 (HK1 năm học 2023 - 2024) tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh ở nội dung: Đánh giá của SV về vai trò của kỹ năng GQVĐ trong hoạt động học tập.

Bảng 1: Kết quả khảo sát về vai trò của kỹ năng GQVĐ trong hoạt động học tập của SV năm thứ nhất tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TT	Mức độ quan trọng	SV	
		Số lượng	Tỷ lệ %
1	Hoàn toàn không quan trọng	0	0
2	Không quan trọng	0	0
3	Bình thường	16	15,8
4	Quan trọng	44	43,6
5	Rất quan trọng	41	40,6

Kết quả thống kê cho thấy SV có đánh giá cao về tầm quan trọng của kỹ năng GQVĐ. Có đến 84,2% SV đánh giá kỹ năng GQVĐ là “quan trọng” và “rất quan trọng”. Không có SV nào cho rằng kỹ năng này “không quan trọng” hoặc “hoàn toàn không quan trọng”. Điều này chứng tỏ SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh có nhận thức cao về kỹ năng GQVĐ, là một trong những kỹ năng rất cần thiết trong hoạt động học tập của họ.

Như đã khẳng định ở trên rằng, việc phát triển kỹ năng GQVĐ cho SV năm thứ nhất là vô cùng cần thiết nhằm giúp các em có kỹ năng để GQVĐ khi đi sâu vào chương trình của các học phần chuyên ngành. Vì thế, trong quá trình giảng dạy môn VSHTDĐT đối với SV khóa ĐH18 (HK1 năm học 2023 - 2024), tác giả đã áp dụng phương pháp dạy học GQVĐ ngay từ đầu năm thứ nhất. Chắc chắn điều này sẽ gây nhiều khó khăn cho cả thầy và trò vì các em chưa được rèn luyện tốt kỹ năng này ở cấp trung học phổ thông. Có thể đánh giá kỹ năng GQVĐ trong hoạt động học tập của SV năm thứ nhất tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh chưa cao. Các em hầu hết đã quen với việc giáo viên đưa ra sẵn tình huống hay phương pháp giải quyết các tình huống và các em chỉ cần nghe, hiểu, ghi chép và làm theo mà không cần phải tư duy, động não để tìm cách giải quyết. Một số khác thì cho rằng kỹ năng này là sự thể hiện của nhóm khi tham gia giải quyết vấn đề, không phải là của cá nhân. Ở bậc đại học, với việc áp dụng phương pháp dạy học GQVĐ ngay từ đầu năm thứ nhất sẽ giúp SV: Biết

phát hiện vấn đề và nêu vấn đề trong học tập; Biết đề xuất các ý tưởng của giả thuyết; Biết xác định các kiến thức cần thiết cho việc GQVĐ; Biết tìm hiểu kiến thức mới có liên quan; Biết lựa chọn giải pháp tốt cho GQVĐ; Biết kiểm tra, đánh giá giải pháp phát triển vấn đề; Biết trình bày kết quả.

2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến thực trạng kỹ năng giải quyết vấn đề trong hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Bảng 2: Kết quả khảo sát về các yếu tố ảnh hưởng đến thực trạng GQVĐ của SV năm thứ nhất tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

STT	Nội dung đánh giá	Số phiếu đánh giá		
		Không đồng ý	Đồng ý	Hoàn toàn đồng ý
1	Thiếu kinh nghiệm, chưa nắm vững kiến thức và phương pháp học tập ở bậc đại học	17	69	15
		16,8%	68,3%	14,9%
2	Quen với cách thức học tập ở bậc phổ thông	15	67	19
		14,9%	66,3%	18,8%
3	Thiếu kiến thức về kỹ năng GQVĐ trong hoạt động học tập	25	60	16
		24,8%	59,4%	15,8%
4	Bản thân chưa được trang bị tốt các kỹ năng cần thiết (kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm...)	23	62	16
		22,8%	61,4%	15,8%
5	Bản thân chưa tích cực trong việc GQVĐ	26	66	9
		25,7%	65,3%	9%
6	Thiếu tự tin, rụt rè khi trình bày phương án GQVĐ	17	63	21
		16,8%	62,4%	20,8%
7	Bản thân không hứng thú với việc GQVĐ	55	38	8
		54,5%	37,6%	7,9%
8	Các vấn đề giảng viên đưa ra chưa sinh động, chưa mang tính kích thích sự tích cực, chủ động, sáng tạo của SV trong việc GQVĐ	55	42	4
		54,5%	41,5%	4%
9	Giảng viên không nhận xét, đánh giá kết quả GQVĐ của SV	65	30	6
		64,4%	29,7%	5,9%
10	Vấn đề giảng viên đặt ra chưa rõ ràng, cụ thể	59	38	4
		58,4%	37,6%	4%

Dựa vào bảng thống kê có thể thấy các yếu tố ảnh hưởng đến thực trạng GQVĐ của SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh phần lớn là xuất phát từ chính bản thân của các em. Cụ thể: có tới 85,1% SV đồng ý và hoàn toàn đồng ý với nguyên nhân “quen với cách thức học tập ở bậc phổ thông”.

Yếu tố “Thiếu kinh nghiệm, chưa nắm vững kiến thức và phương pháp học tập ở bậc đại học” chiếm tới 83,2% SV đồng ý và hoàn toàn đồng ý. Vấn đề SV

“Thiếu tự tin, rụt rè khi trình bày phương án GQVĐ” cũng có tỷ lệ đồng ý và hoàn toàn đồng ý cao như vậy.

Việc “Thiếu kiến thức về kỹ năng GQVĐ” và “Bản thân chưa được trang bị tốt các kỹ năng cần thiết (kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm...)” có số SV đồng ý, hoàn toàn đồng ý lần lượt chiếm 75,2% và 77,2%.

Sự thiếu tích cực, chủ động, nỗ lực khi GQVĐ nảy sinh trong học tập chiếm tỷ lệ cao, đây cũng là nguyên nhân đó ảnh hưởng không nhỏ đến kỹ năng GQVĐ của SV.

Có 54,5% SV không đồng ý với yếu tố “Bản thân không hứng thú với việc GQVĐ”, chứng tỏ SV cũng có hứng thú cao với việc GQVĐ trong hoạt động học tập của mình.

Qua bảng thống kê trên cũng cho chúng ta thấy thực trạng kỹ năng GQVĐ của SV có một phần không nhỏ nguyên nhân đến từ giảng viên (GV). Có 45,5% SV trả lời đồng ý và hoàn toàn đồng ý “Các vấn đề giảng viên đặt ra chưa sinh động, chưa mang tính kích thích sự tích cực, chủ động, sáng tạo của SV trong việc GQVĐ” là một trong những nguyên nhân của việc hạn chế khả năng GQVĐ. Ngoài ra, việc “giảng viên không nhận xét, đánh giá kết quả GQVĐ của SV” hoặc “Các vấn đề giảng viên đặt ra chưa rõ ràng, cụ thể” cũng ảnh hưởng không nhỏ đến sự tích cực trong quá trình GQVĐ của SV.

2.4. Một số biện pháp phát triển kỹ năng giải quyết vấn đề trong hoạt động học tập cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh thông qua học phần Vệ sinh học Thể dục thể thao

Thông qua kết quả phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến thực trạng kỹ năng GQVĐ trong hoạt động học tập của SV năm thứ nhất tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh phần lớn là xuất phát từ chính bản thân SV, ngoài ra còn đến từ GV. Vì vậy, để phát triển kỹ năng GQVĐ trong hoạt động học tập của SV năm thứ nhất thông qua học phần VSHTDĐT, tác giả chú trọng đến hai nhóm biện pháp sau:

2.4.1. Đối với sinh viên

Một là, SV cần nhận thức được tầm quan trọng của kỹ năng GQVĐ. Kỹ năng này cần được SV quan tâm và rèn luyện mỗi ngày, vì đây là một trong những kỹ năng vô cùng hiệu quả để người học phát huy thêm kỹ năng phân tích và phán đoán các tình huống sẽ xảy ra. Người học càng rèn luyện kỹ năng này, không những càng đem lại nhiều tri thức mà còn đúc kết cho bản thân nhiều kinh nghiệm quý báu sau mỗi lần giải quyết được một vấn đề xảy ra trong học tập cũng như trong cuộc sống.

Hai là, SV phải độc lập và chủ động trong việc GQVĐ. Đây là một khía cạnh có liên quan đến thái độ học tập của SV. Bên cạnh kiến thức thì thái độ học tập cũng là yếu tố then chốt cho việc hình thành kỹ năng giải quyết vấn đề của

SV hiện nay. Với GV thì một SV có thái độ học tập tích cực, tôn trọng người khác luôn được đánh giá cao hơn một SV giỏi mà thiếu thái độ học tập nghiêm túc. Khi GV đưa ra một tình huống có vấn đề hay một ý tưởng cần tìm giải pháp thì đòi hỏi bản thân SV cần có thái độ nghiêm túc, hợp tác để tìm ra biện pháp GQVĐ. Việc chủ động và độc lập suy nghĩ trong việc học được xem là những phẩm chất cần có của người học ở trình độ đại học.

Ba là, SV phải tăng cường các hoạt động học tập chủ động, sáng tạo, gắn liền với thực hành. Tức là người học tự lựa chọn cho mình phương pháp, địa điểm và thời gian học phù hợp nhất tùy theo hoàn cảnh của bản thân. Điều này giúp SV nâng cao được năng lực tự học và tự nghiên cứu, phát triển tư duy. Bên cạnh việc chủ động học tập lý thuyết, việc gắn liền với các bài tập thực hành sẽ giúp sinh viên tăng cường được khả năng chủ động và sẽ tìm ra các giải pháp giải quyết vấn đề mang tính sáng tạo cao hơn. Trong quá trình học, để hiểu rõ vấn đề, đào sâu và nắm vững kiến thức, SV cần luôn tự đặt ra các câu hỏi, chủ động tìm thông tin trả lời rồi trao đổi với bạn bè, mạnh dạn nêu những vấn đề từ thực tiễn với GV. Bên cạnh sự hỗ trợ từ phía GV, việc tự đặt câu hỏi và tự tìm cách trả lời có ý nghĩa trong việc rèn luyện cho SV tư duy và kỹ năng GQVĐ một cách logic.

Bốn là, SV phải nắm vững kiến thức của học phần. Mỗi nội dung của học phần VSHTDĐT có rất nhiều kiến thức, câu hỏi và bài tập được đưa ra để kiểm tra, đánh giá mức độ nắm vững các kiến thức của SV. Vì vậy, trong quá trình học, SV phải tập trung lắng nghe, biết cách đọc hiểu, ghi chép, phải tích cực tham gia các hoạt động thảo luận, nghiên cứu, tự học mà GV yêu cầu để từ đó nắm vững các kiến thức cốt lõi của từng nội dung trong học phần.

Năm là, để giải quyết tốt các vấn đề trong quá trình học tập học phần VSHTDĐT cũng như các học phần khác, SV cần nắm vững và thực hiện tốt sáu bước của quy trình GQVĐ (theo R.Legendre) như phần trên đã trình bày.

2.4.2. Đối với giảng viên

Thứ nhất, GV phải nâng cao nhận thức và rèn luyện kỹ năng GQVĐ cho SV. Để thực hiện được biện pháp này, GV phải xây dựng các vấn đề cụ thể để SV giải quyết. Điều này yêu cầu GV phải đầu tư thời gian để xây dựng các vấn đề phù hợp với từng nội dung giảng dạy. Nội dung vấn đề nên có mức độ từ dễ đến khó đồng thời GV phải hướng dẫn cụ thể từng bước giải quyết để SV làm quen và tiếp cận đối với phương pháp này. GV phải đánh giá, nhận xét, góp ý về kết quả GQVĐ của SV. Ngoài ra, để nâng cao khả năng GQVĐ, GV phải định hướng tốt cho SV về thái độ học tập nghiêm túc, rèn luyện sự tự tin, chủ động giao tiếp, mạnh dạn trao đổi ý kiến với bạn bè, với GV.

Thứ hai, GV phải tạo được sự hứng thú trong quá trình GQVĐ của SV. Quá trình kích thích hứng thú không chỉ diễn ra ở bài giảng này hay bài giảng khác mà cần phải diễn ra trong suốt quá trình dạy học. Do đó, trong quá trình giảng

dạy, GV cần tạo ra các hoàn cảnh nhằm kích thích hứng thú học tập của SV, tăng tính tích cực của trí tuệ. Ngoài những bài giảng lý thuyết, cần có những giờ thảo luận trên lớp, những giờ thực hành, vận dụng lý thuyết vào thực tiễn một cách hấp dẫn để kích thích hứng thú học tập cho các em. GV cần đề ra những hình thức khen thưởng để động viên, khích lệ đối với những SV có kết quả học tập tốt cũng như hình thức trách phạt hợp lý đối với SV không hoàn thành nhiệm vụ học tập. Học phần VSHTDĐT là học phần có sự gắn kết giữa lý thuyết và thực tiễn rất phong phú, sinh động đặc biệt ở lĩnh vực tập luyện TDDT. Vì vậy, nếu GV khai thác được lợi thế này sẽ tạo được sự phấn khích của SV trong quá trình GQVĐ cũng như phấn khích trong quá trình học tập.

Thứ ba, GV phải đổi mới, lựa chọn kết hợp nhiều phương pháp dạy học nhằm phát triển kỹ năng GQVĐ trong hoạt động học tập cho SV. Cụ thể trong quá trình giảng dạy học phần VSHTDĐT, giảng viên đã vận dụng một số phương pháp như:

- Phương pháp đàm thoại phát hiện: Đây là phương pháp trao đổi giữa GV và SV thông qua hệ thống câu hỏi mà GV nêu ra để SV suy lý, phán đoán, rồi đưa ra kết luận, qua đó lĩnh hội kiến thức. Hệ thống câu hỏi của GV phải hướng tư duy của SV đi theo một logic hợp lý, kích thích trí tò mò khoa học, tính tích cực tìm tòi để có được lời giải đáp. GV có thể sử dụng phương pháp này trong quá trình thuyết giảng của mình. Đối với mỗi nội dung kiến thức, trước khi truyền đạt cho SV, GV nên đặt vấn đề và yêu cầu nhiều SV giải quyết. Sau đó tổng kết lại và đưa ra kết luận chính xác cho nội dung kiến thức đó. Thông qua phương pháp này, SV không những lĩnh hội được nội dung kiến thức mà còn rèn luyện được kỹ năng GQVĐ của mình.

- Phương pháp sử dụng tình huống có vấn đề: Đặc trưng cơ bản của phương pháp dạy học này là sử dụng “Tình huống có vấn đề” vì “Tư duy chỉ bắt đầu khi xuất hiện tình huống có vấn đề”. Người học được đặt trong một tình huống có vấn đề, thông qua GQVĐ giúp người học lĩnh hội tri thức, kỹ năng và phương pháp nhận thức, từ đó giúp phát triển tư duy sáng tạo, kỹ năng GQVĐ. Như vậy, ở đây SV được đặt vào vị trí “Nhà nghiên cứu”. Chính sự lôi cuốn của vấn đề học tập, nghiên cứu đã làm hoạt động hóa nhận thức của SV, rèn luyện ý chí và khả năng hoạt động cho SV. Trong khi phát hiện và giải quyết vấn đề, SV sẽ huy động được tri thức và khả năng cá nhân, khả năng hợp tác, trao đổi, thảo luận với bạn bè để tìm ra cách giải quyết vấn đề tốt nhất.

- Phương pháp vận dụng bài tập trong dạy học: Bài tập là một nhiệm vụ (gồm câu hỏi và bài toán) liên quan đến môn học mà người học phải sử dụng các kiến thức, kỹ năng và kinh nghiệm của bản thân để hoàn thành. Bài tập góp phần quan trọng trong việc dạy học tích cực, nâng cao kỹ năng GQVĐ cho SV, là phương tiện điều khiển SV tìm tòi, phát hiện kiến thức mới, các kỹ năng cần rèn

luyện đồng thời là công cụ để kiểm tra, đánh giá kiến thức, kỹ năng, thái độ học tập của SV.

3. KẾT LUẬN

Việc nghiên cứu phát triển kỹ năng GQVĐ cho SV năm thứ nhất có vai trò quan trọng nhằm trang bị cho SV kỹ năng cần thiết để không chỉ đạt kết quả tốt trong học tập mà sẽ thực hiện tốt công việc chuyên môn khi tốt nghiệp sau này. Muốn làm tốt điều này, trong quá trình giảng dạy ngoài việc cung cấp các kiến thức chuyên môn thì GV cần không ngừng nâng cao năng lực sư phạm, chủ động đổi mới phương pháp giảng dạy, nhất là định hướng được thái độ tích cực, mục đích học tập đúng đắn ngay từ đầu cho chính mỗi SV. Về phía nhà trường, cần tạo mọi điều kiện về thời gian, cơ sở vật chất để GV có thể vận dụng các biện pháp giảng dạy tích cực. Và quan trọng nhất, SV phải luôn chủ động, hứng thú, tích cực thực hiện các nhiệm vụ học tập dưới sự tổ chức, hướng dẫn của GV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Kim Chung (2018). *Một số biện pháp phát triển năng lực GQVĐ cho SV Trường Cao đẳng Sư phạm Nghệ An*. Tạp chí Giáo dục, Số đặc biệt tháng 6/2018, 76-80.
2. Lại Thế Luyện (2011). *Kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định*. Thành phố Hồ Chí Minh: Nxb Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Cảnh Toàn, Lê Hải Yến (2011). *Xã hội học tập học tập suốt đời và các kỹ năng tự học*. Hà Nội: Nxb Dân Trí.

Nguồn bài báo: Bài viết được thực hiện từ việc nghiên cứu đánh giá thực trạng và nguyên nhân kỹ năng GQVĐ của SV năm thứ nhất thông qua phương pháp điều tra bằng các bảng hỏi khảo sát đối với SV đang học năm thứ nhất tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh (được tiến hành vào tháng 10/2023, HK1 năm học 2023 - 2024).

Ngày nhận bài: 7/10/2023; Ngày đánh giá: 19/10/2023; Ngày duyệt đăng: 5/11/2023.

NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ LỢI ÍCH VÀ VỊ TRÍ VIỆC LÀM CỦA THỂ THAO ĐIỆN TỬ ĐỐI VỚI THANH THIẾU NIÊN TẠI VIỆT NAM

STUDY ASSESSING THE BENEFITS AND EMPLOYMENT OF ESPORTS FOR ADOLESCENTS IN VIETNAM

Nguyễn Hoàng Minh Thuận¹; Ngô Hữu Phúc², Nguyễn Đắc Thịnh³,
Trịnh Huy Cường⁴, Lê Hoàng Sơn Châu⁵, Trương Hoài Trung⁶
^{1,2,2,3,4} Trường Đại học Sư phạm TĐTT Tp.Hồ Chí Minh
⁵ Sở Giáo dục và Đào tạo Tp.Hồ Chí Minh; ⁶ Trường Đại học Nha Trang

Tóm tắt: Trong những năm gần đây, esports đã thu hút sự quan tâm và phát triển đáng kể tại Việt Nam, tạo ra cơ hội và thách thức đối với cộng đồng game thủ, các đội tuyển và các nhà đầu tư. Bài nghiên cứu này sẽ khám phá lợi ích của thể thao điện tử đối với thanh thiếu niên, tập trung vào cách mà trò chơi và thể thao điện tử có thể có những tác động có lợi đối với người trẻ; đưa ra một tổng quan về các con đường sự nghiệp tại Việt Nam liên quan đến thể thao điện tử, cũng như những lợi ích mà trò chơi giải trí có thể mang lại cho cơ hội việc làm; tập trung rõ hơn vào các kỹ năng mềm có thể phát triển thông qua việc chơi game. Thảo luận về một số kỹ năng của thế kỷ 21 mà đã thu hút sự quan tâm của giới học thuật, như làm việc nhóm, kỹ năng lãnh đạo, tự điều chỉnh, sáng tạo và quan tâm học tập.

Từ khóa: thể thao điện tử, nghề nghiệp, kỹ năng

Abstract: In recent years, esports has gained significant attention and development in Vietnam, creating opportunities and challenges for the gaming community, teams, and investors. This study aims to explore the benefits of esports for young people, focusing on how games and esports can have beneficial effects on the youth. It provides an overview of career pathways in Vietnam related to esports, as well as the benefits that recreational gaming can bring to employment opportunities. It further emphasizes the development of soft skills through gameplay, discussing several 21st-century skills that have attracted academic interest, such as teamwork, leadership skills, self-regulation, creativity, and academic interest.

Key words: eSport, career, skills

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

E-Sport còn được gọi là thể thao điện tử là những game mang tính chất cạnh tranh giữa người với người diễn ra trực tuyến, thường áp dụng trên các nền tảng PC và các loại máy chơi game tay cầm. Game thủ tham gia vào các giải đấu theo hình thức cá nhân hoặc theo đội không giới hạn mức độ chuyên nghiệp hay nghiệp dư.

Trong những năm qua, E-Sport đã trưởng đáng kể trên toàn thế giới do sự quan tâm của cộng đồng đối với game ngày càng tăng. Trong năm 2017, tổng số

khán giả xem E-Sport là khoảng 335 triệu người, dự kiến đến năm 2021 có thể có tổng khán giả eSport tăng lên khoảng 557 triệu người. Những game thủ chuyên nghiệp kiếm được thu nhập cao đáng kể từ tiền lương và tiền thưởng giải đấu. Những nghề nghiệp như thế này đã mở ra cơ hội cho những người có kỹ năng phù hợp để đảm nhận công việc trong ngành công nghiệp eSport đang phát triển này và theo đuổi sự nghiệp về lâu về dài.

Sự phát triển của eSports cũng "khai sinh" ra nhiều ngành nghề mới: Ngoài các vai trò tuyển thủ, huấn luyện viên, eSports là một hệ sinh thái khổng lồ quy tụ nhân lực của các công ty quản lý, tổ chức sự kiện, streaming... Thậm chí nội dung số, tài trợ và quảng cáo, cung cấp mạng, cung cấp thiết bị công nghệ... cũng có thêm dư địa để phát triển. Đặc biệt, những ngành nghề thuộc "tầng băng chìm" trong hệ sinh thái của eSports như kỹ sư lập trình game, thiết kế game cũng bắt đầu được chú trọng và đầu tư hơn.

Thị trường trò chơi điện tử Việt Nam ước tính đạt 40 triệu người chơi, trong đó có 18 triệu người từng chơi các bộ môn esports. Nhất là thời kỳ Covid-19, lượng người chơi game trực tuyến ở Việt Nam tăng đột biến, với mức tăng 40% về lượt tải xuống game trên thiết bị di động. Điều đó làm nên phong trào thể thao điện tử phát triển nhanh chóng và mạnh mẽ tại Việt Nam. Mặc dù vậy chưa có nhiều nghiên cứu về những tác động tích cực của eSports đối với thế hệ trẻ về những lợi ích và định hướng việc làm.

Xuất phát từ những nguyên nhân trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ***“Nghiên cứu đánh giá lợi ích và vị trí việc làm của thể thao điện tử đối thanh thiếu niên tại Việt Nam”***.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tham khảo tài liệu, phương pháp nghiên cứu định tính, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp thống kê mô tả

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lợi ích của thể thao điện tử đối với thanh thiếu niên

- Phát triển kỹ năng cộng tác: Thể thao điện tử thường yêu cầu sự cộng tác giữa các thành viên trong một đội. Thanh thiếu niên tham gia thể thao điện tử sẽ học cách làm việc nhóm, giao tiếp hiệu quả, phối hợp chiến thuật và đưa ra quyết định nhanh chóng. Điều này cải thiện khả năng làm việc nhóm và kỹ năng giao tiếp của họ.

- Phát triển kỹ năng chiến thuật: Thể thao điện tử đòi hỏi người chơi phải nắm vững chiến thuật và kế hoạch để đạt được mục tiêu. Thanh thiếu niên sẽ phải tư duy logic, đưa ra quyết định chiến lược và tìm ra cách giải quyết vấn đề. Điều này giúp cải thiện khả năng tư duy chiến lược và kỹ năng quản lý thời gian.

- Phát triển kỹ năng về công nghệ: Thể thao điện tử đòi hỏi sự sử dụng và hiểu biết về công nghệ và các thiết bị điện tử. Thanh thiếu niên tham gia thể thao điện tử sẽ có cơ hội rèn luyện và nâng cao kỹ năng về vi tính, sử dụng phần mềm

và phân cứng, và hiểu biết về mạng internet. Điều này giúp họ trở thành những người thông thạo công nghệ và tận dụng tốt các công cụ kỹ thuật số.

- Phát triển kỹ năng tư duy và sáng tạo: thể thao điện tử đòi hỏi người chơi phải nhanh nhạy trong việc tư duy, đưa ra quyết định và tìm ra các phương pháp tiếp cận mới. Thanh thiếu niên tham gia thể thao điện tử có cơ hội rèn luyện khả năng tư duy linh hoạt, sáng tạo và giải quyết vấn đề. Điều này có thể áp dụng vào các lĩnh vực khác trong cuộc sống.

- Xây dựng kỹ năng quản lý áp lực: Trong thể thao điện tử, thanh thiếu niên phải đối mặt với áp lực cạnh tranh và sự kỷ luật cá nhân. Họ phải học cách quản lý cảm xúc, kiểm soát căng thẳng và làm việc hiệu quả trong tình huống áp lực. Điều này phát triển kỹ năng quản lý áp lực, sự kiên nhẫn và khả năng phục hồi sau thất bại.

- Xây dựng cộng đồng và kết nối xã hội: Thể thao điện tử tạo ra một cộng đồng quan tâm và đam mê cùng nhau. Thanh thiếu niên tham gia thể thao điện tử có cơ hội kết nối với những người có cùng sở thích, xây dựng mối quan hệ và thể hiện bản thân trong một môi trường thể thao. Điều này giúp tăng cường sự gắn kết xã hội và phát triển kỹ năng giao tiếp xã hội.

- Khuyến khích tư duy phân tích: Thể thao điện tử yêu cầu người chơi phải nắm vững các khía cạnh chiến thuật, phân tích dữ liệu và đưa ra quyết định trong thời gian ngắn. Tham gia thể thao điện tử giúp thanh thiếu niên rèn luyện kỹ năng phân tích, xử lý thông tin và đưa ra quyết định nhanh chóng, một kỹ năng quan trọng trong nhiều lĩnh vực cuộc sống.

- Tạo ra cơ hội học tập: Thể thao điện tử không chỉ là việc chơi game, mà còn là môi trường học tập và nghiên cứu. Để nắm bắt các chiến thuật và kỹ năng trong game, thanh thiếu niên phải tìm hiểu, học hỏi và áp dụng kiến thức từ các nguồn tài liệu, video hướng dẫn và cộng đồng game thủ. Điều này khuyến khích sự ham muốn học tập và nghiên cứu của thanh thiếu niên.

- Xây dựng lòng kiên nhẫn và sự kiên trì: Thể thao điện tử đòi hỏi sự kiên nhẫn và sự kiên trì để đạt được thành công. Thanh thiếu niên phải rèn luyện kỹ năng, nâng cao trình độ và vượt qua thất bại để tiến bộ trong thể thao điện tử. Quá trình này giúp phát triển lòng kiên nhẫn, sự chịu đựng và quyết tâm của họ.

- Tăng cường phát triển cá nhân: Tham gia thể thao điện tử có thể giúp thanh thiếu niên xây dựng lòng tự tin, tăng cường sự tự trị và xác định bản thân. Khi họ đạt được thành công trong thể thao điện tử, nhận được sự công nhận từ cộng đồng và đối tác, họ cảm thấy tự hào về bản thân và có động lực để đạt được mục tiêu khác trong cuộc sống.

- Giảm áp lực và căng thẳng: Thể thao điện tử có thể là một phương tiện giúp thanh thiếu niên giải tỏa áp lực và căng thẳng từ cuộc sống hàng ngày. Khi tham gia vào trò chơi yêu thích, họ có thể thư giãn, giải trí và tạo ra một môi trường thoải mái để xả stress.

- Tạo ra cơ hội nghề nghiệp: Thể thao điện tử đã trở thành một ngành công nghiệp phát triển nhanh chóng, tạo ra nhiều cơ hội nghề nghiệp cho thanh thiếu niên. Ngoài việc trở thành những game thủ chuyên nghiệp, các vị trí như caster (người phát trực tiếp), streamer (người phát trực tuyến), người quản lý sự kiện và nhà phân tích thể thao điện tử cũng đang trở nên phổ biến. Thanh thiếu niên có thể xem thể thao điện tử là một cơ hội nghề nghiệp trong tương lai.

Tuy nhiên, cần chú ý rằng việc thanh thiếu niên tham gia thể thao điện tử cần được điều chỉnh và kiểm soát để đảm bảo rằng không ảnh hưởng đến sức khỏe, học tập và các hoạt động khác trong cuộc sống của họ. Cần thiết lập một thời gian hợp lý để chơi game và đảm bảo rằng nó không xâm phạm vào giấc ngủ, việc học, hoạt động thể chất và tương tác xã hội trực tiếp. Quan trọng là thanh thiếu niên cần giữ cân bằng giữa tham gia thể thao điện tử và các hoạt động khác, như thể dục thể thao ngoài trời, học tập và tương tác xã hội trực tiếp. Điều này giúp đảm bảo rằng thể thao điện tử là một phần của một lối sống cân đối và là một phần trong việc phát triển toàn diện của mỗi cá nhân.

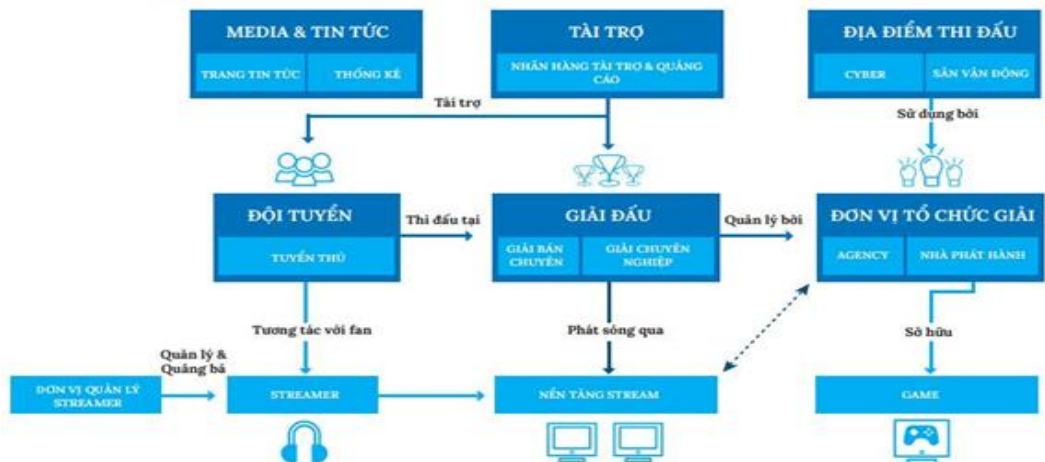
2.2. Vị trí việc làm và yêu cầu về kỹ năng trong lĩnh vực thể thao điện tử

Trong khi thể thao điện tử vẫn còn ở giai đoạn sơ khai, cơ hội việc làm tiềm năng cho những người trẻ liên quan đến hình thức giải trí mới này đang tăng lên nhanh chóng, đặc biệt là ở Hoa Kỳ (Anderson và cộng sự 2018), Trung Quốc (Yu, 2018) và Hàn Quốc (Dal -Jong, 2020) với dự đoán doanh thu toàn cầu sẽ vượt mốc một tỷ Đô la Mỹ trong năm nay (Soto Reyes, 2021). Đại dịch COVID19 cũng tạo ra cơ hội xây dựng thương hiệu mới cho các câu lạc bộ thể thao với các vận động viên chuyển từ thể thao thể chất sang các giải đấu trò chơi trực tuyến (Goldman và Hedlund, 2020; Ke & Wagner, 2020). Các học giả nghiên cứu về thể thao điện tử kỳ vọng rằng thị trường thể thao điện tử sẽ tiếp tục tăng trưởng trong tương lai (Kim và cộng sự, 2020). Cần lưu ý rằng, giống như bất kỳ sự nghiệp thể thao chuyên nghiệp nào khác, sự nghiệp thể thao điện tử chỉ dành riêng cho những người có tài năng và sự cống hiến cần thiết và chúng thường có thời gian tồn tại ngắn ngủi (Jonhson & Woodstock, 2019).

Tuy nhiên, theo đuổi sự nghiệp thể thao điện tử có thể có những lợi thế vì những người chơi thể thao điện tử, ngay cả ở cấp độ nghiệp dư, có được nhiều kỹ năng được chú ý, chẳng hạn như giao tiếp, làm việc nhóm và giải quyết vấn đề (Rothwel và Schaffer, 2019). Theo Anderson và đồng nghiệp (2018) thể thao điện tử có thể là cửa ngõ vào STEM. Tinh thần kinh doanh có thể hoạt động như một sự chuẩn bị cho sự nghiệp định hướng gốc trong khoa học dữ liệu, phát triển phần mềm, tiếp thị và truyền thông. “Khởi nghiệp STEM này là tập hợp kiến thức và kỹ năng kết nối với các công việc trong lĩnh vực công nghệ cao không chỉ trong ngành trò chơi mà còn trong khoa học dữ liệu, phát triển phần mềm và web, tiếp thị truyền thông xã hội và tổ chức sự kiện.

Cộng đồng này cũng đóng góp công việc trí tuệ và sản xuất quan trọng gắn liền với các tiêu chuẩn học thuật và tương lai thực tế của lực lượng lao động công nghệ cao.” - Anderson và cộng sự. (2018). Hơn nữa, bản thân lĩnh vực thể thao điện tử cũng mang lại nhiều cơ hội việc làm đa dạng, không giới hạn cho những người thi đấu chuyên nghiệp. Công việc có thể được phân loại thành bốn lĩnh vực: sáng tạo nội dung, chiến lược, tổ chức và hoạt động kinh doanh (Anderson và cộng sự 2018).

Việc tạo nội dung bao gồm một nhóm chức năng đa dạng từ người truyền phát (xem phần bên dưới) đến người phát thanh và nhà báo. Trên phạm vi tổ chức có các vai trò dành cho người quản lý nhóm, người tổ chức sự kiện và hỗ trợ CNTT. Các nhà chiến lược có thể được tìm thấy trong các huấn luyện viên và nhà phân tích. Cuối cùng, có một số hoạt động kinh doanh xung quanh thể thao điện tử, từ phát triển web đến tài trợ doanh nghiệp



Sơ đồ 1. Hệ sinh thái thể thao điện tử ở Việt Nam (theo Newzoo)

2.2.1. Ngành thể thao điện tử đã phát triển các vị trí công việc đa dạng

- *Game thủ chuyên nghiệp*: Đây là những người chơi game chuyên nghiệp, thường thi đấu trong các giải đấu thể thao điện tử và kiếm thu nhập từ việc chơi game. Họ tập trung vào việc nâng cao kỹ năng chơi game, phân tích chiến thuật và đối đầu với các đối thủ cạnh tranh. Những VĐV thể thao điện tử, những người thích chơi game như một sở thích và có thể không nhất thiết phải theo đuổi sự nghiệp chơi thể thao điện tử chuyên nghiệp, vẫn có nhiều triển vọng nghề nghiệp trong ngành công nghiệp trò chơi và các lĩnh vực liên quan. Dưới đây là một số con đường sự nghiệp tiềm năng cho các VĐV thể thao điện tử:

- *Người dẫn chương trình/Người dẫn chương trình thể thao điện tử*: Người tổ chức hoặc tiếp viên sự kiện thể thao điện tử đóng vai trò là nhân vật nổi bật trên máy quay và người dẫn chương trình trong các sự kiện thể thao điện tử. Họ tương

tác với khán giả, thực hiện các cuộc phỏng vấn và giữ cho sự kiện diễn ra sôi nổi. Người dẫn chương trình yêu cầu kỹ năng giao tiếp tốt, sức thu hút và khả năng kết nối với cả người chơi và người xem.

- *Bình luận viên/Bình luận viên thể thao điện tử*: Bình luận viên hoặc bình luận viên thể thao điện tử cung cấp bình luận trực tiếp trong các sự kiện thể thao điện tử. Họ đưa ra những phân tích, mô tả từng lần chơi và thông tin chi tiết để thu hút người xem và nâng cao trải nghiệm xem. Người làm diễn viên yêu cầu kiến thức sâu sắc về trò chơi, kỹ năng giao tiếp xuất sắc và khả năng truyền đạt sự hứng thú cũng như kiến thức chuyên môn.

- *Streamer*: Streamer là người phát trực tuyến trò chơi của mình qua các nền tảng như Twitch hoặc YouTube. Họ tạo ra nội dung giải trí và tương tác trực tiếp với khán giả, thường bằng cách trò chuyện và đáp ứng các câu hỏi hoặc yêu cầu từ người xem.

- *Huấn luyện viên*: Huấn luyện viên thể thao điện tử là người đảm nhận vai trò hướng dẫn, chỉ đạo và phát triển các đội thể thao điện tử. Họ giúp người chơi rèn luyện kỹ năng, xây dựng chiến thuật và nâng cao hiệu suất của đội. Công việc của huấn luyện viên bao gồm phân tích trận đấu, đưa ra phản hồi và phát triển kế hoạch huấn luyện.

- *Quản lý sự kiện*: Vị trí này liên quan đến tổ chức và quản lý các giải đấu thể thao điện tử, từ việc lập kế hoạch, đặt lịch, hỗ trợ tài chính, quảng cáo, đến quản lý các hoạt động thực hiện trong sự kiện. Quản lý sự kiện làm việc với các đối tác, nhà tài trợ và đội chơi để đảm bảo sự suôn sẻ của một giải đấu thể thao điện tử.

- *Nhà phân tích thể thao điện tử*: Nhà phân tích là người đánh giá và phân tích các trận đấu thể thao điện tử. Họ cung cấp thông tin về chiến thuật, kỹ thuật và cung cấp cầu của các đội chơi, từ đó giúp khán giả hiểu rõ hơn về trận đấu và các yếu tố quyết định.

- *Kiểm tra trò chơi và đảm bảo chất lượng*: Người chơi giải trí có thể cân nhắc làm người thử nghiệm trò chơi, giúp nhà phát triển trò chơi xác định và giải quyết các lỗi, trục trặc và các vấn đề khác trong trò chơi. Vai trò này liên quan đến việc chơi trò chơi một cách rộng rãi để đảm bảo chúng đáp ứng các tiêu chuẩn chất lượng trước khi phát hành.

- *Nhà báo thể thao điện tử*: Các nhà báo thể thao điện tử đưa tin về tin tức, các cuộc phỏng vấn và các tin tức liên quan đến ngành thể thao điện tử. Họ báo cáo về các giải đấu, chuyển nhượng cầu thủ, xu hướng trong ngành và đưa ra các phân tích và ý kiến. Các nhà báo thể thao điện tử làm việc cho nhiều cơ quan truyền thông khác nhau, bao gồm các trang web, tạp chí và các ấn phẩm tập trung vào thể thao điện tử.

- *Quản lý cộng đồng*: Những game thủ giải trí có kỹ năng giao tiếp và giao tiếp tốt có thể theo đuổi vai trò quản lý cộng đồng. Họ có thể tương tác với cộng

đồng trò chơi, kiểm duyệt diễn đàn, tổ chức sự kiện và thúc đẩy môi trường tích cực và hòa nhập cho người chơi. Các tổ chức và đội thể thao điện tử yêu cầu người quản lý phương tiện truyền thông xã hội phát triển và thực hiện các chiến lược truyền thông xã hội. Họ tương tác với người hâm mộ, tạo nội dung và quản lý các nền tảng truyền thông xã hội để xây dựng nhận thức về thương hiệu, thu hút cộng đồng cũng như quảng bá các sự kiện và người chơi.

- *Nhà phát triển trò chơi thể thao điện tử*: Các nhà phát triển trò chơi chuyên về thể thao điện tử tập trung vào việc tạo và nâng cao các trò chơi được thiết kế đặc biệt để chơi cạnh tranh. Họ làm việc dựa trên sự cân bằng, cơ chế và các tính năng giúp trò chơi phù hợp với các giải đấu thể thao điện tử và lối chơi chuyên nghiệp.

- *Thiết kế trò chơi và chỉnh sửa cấp độ*: Những game thủ giải trí có khả năng sáng tạo tinh tế và quan tâm đến thiết kế trò chơi có thể khám phá các vai trò trong việc chỉnh sửa cấp độ hoặc thiết kế trò chơi. Họ có thể tìm hiểu về các công cụ thiết kế cấp độ, tạo cấp độ trò chơi của riêng mình hoặc đóng góp vào quá trình thiết kế với sự cộng tác của nhóm phát triển.

- *Tiếp thị và tài trợ thể thao điện tử*: Các chuyên gia tiếp thị và tài trợ thể thao điện tử phát triển các chiến lược để quảng bá các đội, sự kiện và thương hiệu thể thao điện tử. Họ đảm bảo tài trợ, quản lý quan hệ đối tác và tạo các chiến dịch tiếp thị nhắm mục tiêu đến đối tượng thể thao điện tử. Những vai trò này đòi hỏi sự hiểu biết sâu sắc về ngành thể thao điện tử và các kỹ thuật tiếp thị hiệu quả.

- *Sản xuất chương trình phát sóng thể thao điện tử*: Sản xuất chương trình phát sóng thể thao điện tử liên quan đến việc quản lý các khía cạnh kỹ thuật của việc phát trực tiếp và phát sóng các sự kiện thể thao điện tử. Điều này bao gồm vận hành máy ảnh, chỉ đạo, chỉnh sửa video, tạo đồ họa và sản xuất âm thanh. Các chuyên gia sản xuất chương trình phát sóng đảm bảo chương trình phát sóng chất lượng cao và hấp dẫn cho người xem.

- *Tinh thần kinh doanh bán lẻ trò chơi*: Đối với những game thủ giải trí có đầu óc kinh doanh, bắt đầu công việc kinh doanh liên quan đến trò chơi của riêng họ là một lựa chọn. Điều này có thể liên quan đến việc mở một quán cà phê chơi game, tổ chức các sự kiện chơi game ở địa phương hoặc điều hành một cửa hàng trực tuyến chuyên về hàng hóa chơi game.

Điều đáng chú ý là mặc dù chơi game chuyên nghiệp (thể thao điện tử) là một lĩnh vực có tính cạnh tranh cao nhưng các game thủ giải trí vẫn có thể tìm thấy con đường sự nghiệp thỏa mãn trong ngành trò chơi phù hợp với niềm đam mê chơi game của họ. Bằng cách tận dụng kiến thức, kỹ năng và sự nhiệt tình của mình, họ có thể khám phá nhiều cơ hội khác nhau và đóng góp cho hệ sinh thái trò chơi đang phát triển mạnh mẽ.

- *Bản địa hóa trò chơi*: Những game thủ giải trí nói được song ngữ hoặc đa ngôn ngữ có thể theo đuổi sự nghiệp bản địa hóa trò chơi. Họ có thể làm việc với

tư cách là dịch giả hoặc chuyên gia bản địa hóa, điều chỉnh trò chơi cho các thị trường khác nhau bằng cách dịch văn bản, hội thoại và tài liệu tham khảo về văn hóa trong khi vẫn đảm bảo trò chơi vẫn thú vị và chân thực đối với khán giả mục tiêu.

- *Thiết kế âm thanh và âm thanh trò chơi*: Những game thủ giải trí có niềm đam mê với âm nhạc và âm thanh có thể khám phá nghề nghiệp trong lĩnh vực thiết kế âm thanh và âm thanh trò chơi. Họ có thể tạo hiệu ứng âm thanh, soạn nhạc hoặc thực hiện lồng tiếng và ghi âm đoạn hội thoại để nâng cao trải nghiệm sống động trong trò chơi.

- *Tiếp thị và PR trò chơi*: Người chơi game giải trí có thể cân nhắc sự nghiệp trong lĩnh vực tiếp thị trò chơi và quan hệ công chúng. Họ có thể làm việc với các nhà phát hành trò chơi hoặc đại lý tiếp thị để phát triển và thực hiện các chiến lược tiếp thị, quản lý các kênh truyền thông xã hội, tổ chức các chiến dịch quảng cáo và tương tác với cộng đồng trò chơi để tạo ra nhận thức và sự quan tâm đến trò chơi.

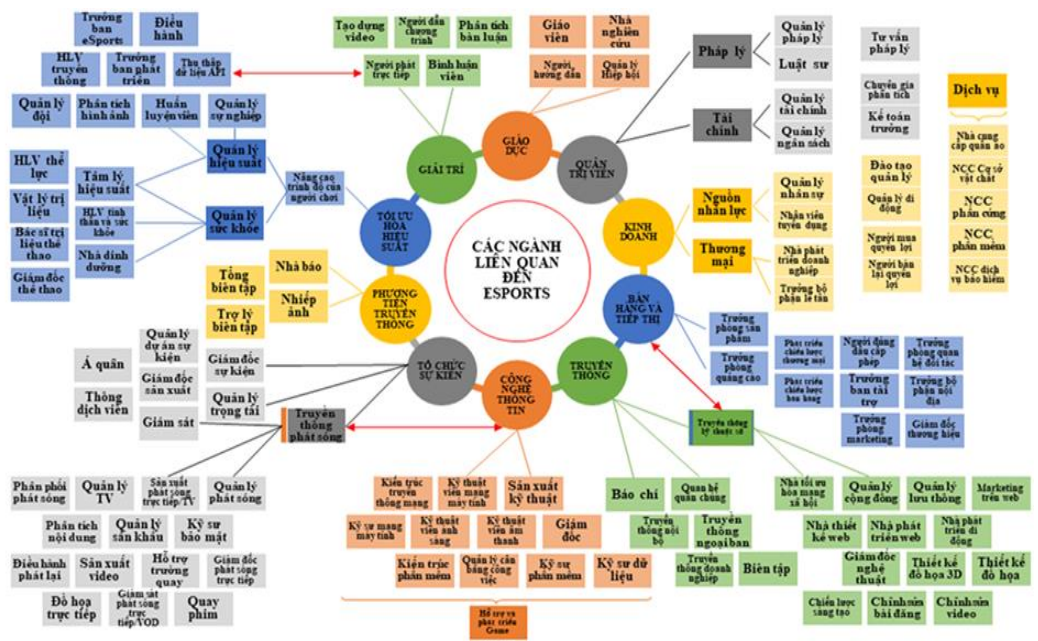
- *Giáo dục và Đào tạo thể thao điện tử*: Những game thủ giải trí có mong muốn giáo dục người khác về trò chơi có thể theo đuổi sự nghiệp trong lĩnh vực giáo dục và đào tạo trò chơi. Họ có thể trở thành người hướng dẫn trò chơi, dạy thiết kế trò chơi, lập trình trò chơi hoặc nghệ thuật trò chơi trong các cơ sở giáo dục hoặc thông qua các khóa học trực tuyến.

- *Khả năng tiếp cận và tính toàn diện của trò chơi*: Những người chơi giải trí có niềm đam mê thúc đẩy khả năng tiếp cận và tính toàn diện trong trò chơi có thể khám phá sự nghiệp trong lĩnh vực mới nổi này. Họ có thể làm việc với các nhà phát triển trò chơi, ủng hộ các tính năng giúp trò chơi dễ tiếp cận hơn với người chơi khuyết tật và đảm bảo tính đa dạng trong trò chơi.

- *Nghiên cứu và phân tích trò chơi*: Những game thủ giải trí có tư duy phân tích có thể theo đuổi sự nghiệp nghiên cứu và phân tích trò chơi. Họ có thể làm việc với các công ty trò chơi, tiến hành nghiên cứu thị trường, phân tích hành vi và xu hướng của người chơi, đồng thời cung cấp thông tin chi tiết giúp phát triển trò chơi, chiến lược tiếp thị và quy trình ra quyết định.

- *Thiết kế đồ họa và sản xuất nội dung*: Công việc này liên quan đến tạo ra nội dung đồ họa, video và truyền thông liên quan đến thể thao điện tử. Những người làm việc trong lĩnh vực này thường tạo ra logo, hình ảnh, trailer, video quảng cáo và nội dung truyền thông khác để quảng bá và tạo sự hứng thú trong cộng đồng thể thao điện tử.

Những con đường sự nghiệp đa dạng này trong ngành trò chơi mang đến cho các game thủ giải trí cơ hội biến niềm đam mê chơi game của họ thành một nghề đầy ý nghĩa và thỏa mãn. Bằng cách kết hợp kiến thức và kỹ năng chơi game của mình với các tài năng và sở thích khác, họ có thể tìm thấy vị trí thích hợp của mình và đóng góp có giá trị cho thế giới trò chơi ngày càng phát triển.



Sơ đồ 1. Kỹ năng mềm cho việc làm thể thao điện tử

Các kỹ năng của Thế kỷ 21 được định nghĩa khác nhau tùy theo khuôn khổ, nhưng chủ yếu bao gồm các kỹ năng cho phép học sinh sẵn sàng cho thế giới toàn cầu hóa và kỹ thuật số, chẳng hạn như cộng tác, hiểu biết về kỹ thuật số, kỹ năng xã hội và quyền công dân (Voogt & Roblin, 2010). Thanh niên (14-19) tự báo cáo rằng họ đã đạt được các kỹ năng như tinh thần kinh doanh, sáng tạo, quản lý thời gian và tiền bạc, tư duy phê phán, làm việc nhóm và hợp tác, tính kiên trì, kỹ năng vận động và tập trung tinh thần (Matijević & Topolovčan, 2019). Kahila và cộng sự. (2020) đã phân tích ý kiến của trẻ em về những gì chúng học được từ trò chơi, đặc biệt là về các kỹ năng của thế kỷ 21. Họ phân loại câu trả lời của mình theo các lĩnh vực sau: kỹ năng học tập có chiến lược và tự điều chỉnh, tính sáng tạo, kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định, kỹ năng tập trung và kỹ năng xã hội.

Tất cả các vị trí công việc trong ngành thể thao điện tử đều đòi hỏi một số kỹ năng chung mà bất kỳ người làm việc nào cũng nên có:

- Kiến thức về thể thao điện tử.
- Kỹ năng chơi game.
- Kỹ năng giao tiếp.
- Kỹ năng làm việc nhóm.
- Sự linh hoạt và thích ứng.
- Kiên nhẫn và sự kiên trì.

Ngoài ra, các vị trí cụ thể trong ngành thể thao điện tử sẽ có yêu cầu và kỹ năng riêng biệt. Ví dụ, một nhà phân tích thể thao điện tử cần có kỹ năng phân

tích dữ liệu và hiểu biết sâu về game, trong khi một quản lý sự kiện cần có khả năng tổ chức và lập kế hoạch. Tùy thuộc vào vị trí công việc có thể có yêu cầu khác nhau:

a. Game thủ chuyên nghiệp

- Kỹ năng chơi game cao, bao gồm nắm vững các quy tắc, cơ chế, chiến thuật của trò chơi.

- Sự tập trung và khả năng phản xạ nhanh để đối phó với tình huống diễn ra trong trò chơi.

- Khả năng làm việc nhóm tốt và giao tiếp hiệu quả với thành viên trong đội.

- Kiên nhẫn, kiên trì và sẵn sàng rèn luyện kỹ năng liên tục.

b. Người phát trực tiếp - caster

- Kiến thức sâu về trò chơi và các khía cạnh liên quan, bao gồm quy tắc, chiến thuật và lịch sử của trò chơi.

- Khả năng diễn đạt rõ ràng và hấp dẫn để truyền đạt thông tin cho khán giả.

- Hiểu biết về cách làm việc với các công nghệ phát trực tiếp và phần mềm liên quan.

- Kỹ năng tư duy nhanh và phản ứng linh hoạt trong việc bình luận trực tiếp về trận đấu.

c. Streamer

- Kỹ năng chơi game cao và sự hiểu biết sâu về trò chơi để giải thích và truyền đạt cho khán giả.

- Khả năng giao tiếp và tương tác trực tiếp với khán giả, bao gồm đáp ứng các câu hỏi và tạo môi trường thân thiện.

- Sự sáng tạo và khả năng tạo nội dung giải trí hấp dẫn và độc đáo.

- Kiên nhẫn và kiên trì trong việc xây dựng cộng đồng người hâm mộ và thu hút lượng lớn người xem.

d. Huấn luyện viên

- Hiểu biết sâu về trò chơi, bao gồm các quy tắc, chiến thuật và cơ chế của nó.

- Khả năng phân tích và đánh giá hiệu suất của người chơi và đội chơi.

- Kỹ năng giao tiếp và lãnh đạo để hướng dẫn, động viên và phát triển thành viên trong đội.

- Kiến thức về các phương pháp huấn luyện, quản lý thời gian và xây dựng chiến thuật.

e. Quản lý sự kiện

- Kỹ năng tổ chức và quản lý sự kiện, bao gồm lập kế hoạch, đặt lịch, định vị và quản lý tài chính.

- Khả năng làm việc theo nhóm và quản lý các đối tác, nhà tài trợ và đội chơi.

- Kỹ năng giao tiếp, đàm phán để đạt được các thỏa thuận và đảm bảo sự suôn sẻ của sự kiện.

- Sự linh hoạt và khả năng giải quyết vấn đề trong tình huống không thể đoán trước được.

f. Nhà phân tích thể thao điện tử

- Hiểu biết sâu về trò chơi và các yêu tố liên quan, bao gồm quy tắc, cơ chế, chiến thuật và cầu thủ.

- Khả năng phân tích và đánh giá trận đấu, bao gồm đọc và hiểu các chiến thuật, lối chơi và quyết định của đội chơi.

- Kỹ năng truyền đạt thông tin phân tích một cách rõ ràng và dễ hiểu.

- Khả năng làm việc với dữ liệu và công cụ phân tích để tạo ra thông tin phân tích chính xác và hữu ích.

g. Thiết kế đồ họa và sản xuất nội dung

- Sự am hiểu về các nguyên tắc thiết kế đồ họa và truyền thông.

- Kỹ năng sử dụng các công cụ thiết kế đồ họa và phần mềm liên quan, chẳng hạn như Adobe Photoshop, Illustrator, Premiere Pro, After Effects và các công cụ chỉnh sửa video khác.

- Sự sáng tạo và khả năng tạo ra nội dung đồ họa và video hấp dẫn, phù hợp với thương hiệu và mục tiêu của tổ chức.

- Hiểu biết về thể thao điện tử và cách thể hiện nội dung đồ họa và video trong ngành này.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã chỉ ra các lợi ích của thể thao điện tử đối với thanh thiếu niên, các ngành liên quan đến thể thao điện tử cũng như các vị trí việc làm trong lĩnh vực thể thao điện tử. Các kỹ năng mềm liên quan đến thể thao điện tử được nghiên cứu trong các nghiên cứu được xem xét ở trên bao gồm làm việc nhóm, lãnh đạo, sáng tạo, giải quyết vấn đề, kiên trì, tự điều chỉnh, lập kế hoạch và kỹ năng giao tiếp. Một số kỹ năng này được các nhà tuyển dụng tiềm năng đánh giá cao. Hơn nữa, ngành công nghiệp trò chơi, mặc dù nhỏ ở Việt Nam, nhưng mang lại con đường sự nghiệp thỏa đáng cho những ai quan tâm đến trò chơi kỹ thuật số.

Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy thể thao điện tử ngày càng phổ biến ở Việt Nam, cả ở cấp độ nghiệp dư và chuyên nghiệp sẽ cung cấp cơ hội nghề nghiệp dành cho những người trẻ quan tâm đến thể thao điện tử, từ game thủ chuyên nghiệp đến người phát trực tiếp hoặc người phát ngôn. Tuy nhiên, cần có sự đầu tư nhiều hơn của chính phủ để hợp pháp hóa việc chơi game như một môn thể thao có thể so sánh với bóng đá nhằm thu hút trẻ em và thanh thiếu niên tham gia vào nhánh thể thao mới này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Happonen, A., & Minashkina, D. (2019). *Professionalism in esports: Benefits in skills and health & possible downsides*. LUT University Scientific and Expertise Publications.
2. Holden, J. T., Kaburakis, A., & Rodenberg, R. (2017). The future is now: Esports policy considerations and potential litigation. *Journal of Legal Aspects of Sport*, 27(1), 46–78. 10.1123/jlas.2016-0018.
3. Peng, Q., Dickson, G., Scelles, N., Grix, J., & Brannagan, P. M. (2020). Esports governance: Exploring stakeholder dynamics. *Sustainability*, 12(19), 8270.
4. Richard, J., Ivoska, W., & Derevensky, J. (2021). Towards an understanding of esports gambling: Demographic and clinical characteristics of youth esports bettors. *Gaming Law*
5. Salo, M., & Information Resources Management Association (IRMA) (2021). Career transitions of eSports athletes: A proposal for a research framework. In *Research anthology on business strategies, health factors, and ethical Implications in sports and eSports* (pp. 478–490). IGI Global. *Review*, 25(10), 426–434.

Nguồn bài báo: thuộc dự án riêng của nhóm tác giả nghiên cứu về thể thao điện tử ở Việt Nam.

Ngày nhận bài: 8/10/2023; Ngày đánh giá: 25/10/2023; Ngày duyệt đăng: 8/11/2023.

Phần II

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ DỤC THỂ THAO

DIỄN BIẾN CÁC CHỈ SỐ SINH LÝ CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH TAEKWONDO KHÓA 53 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI SAU 1 NĂM TẬP LUYỆN

DEVELOPMENT OF PHYSIOLOGICAL INDICATORS OF TAEKWONDO STUDENTS, COURSE 53, HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL AND SPORTS PEDAGOGY AFTER 1 YEAR OF TRAINING

ThS. Nguyễn Thị Minh Hạnh
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Nghiên cứu tập trung đánh giá diễn biến các chỉ số sinh lý qua 1 năm tập luyện của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53 Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Kết quả đánh giá qua 3 thời điểm: ban đầu, sau 6 tháng và sau 1 năm học tập và tập luyện tại trường. Kết quả kiểm tra có sự khác biệt về các chỉ số sinh lý ở cả sinh viên nam và sinh viên nữ. Điều đó cho thấy hiệu quả tác động của chương trình giảng dạy đến các chỉ số sinh lý của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53.

Từ khóa: Sinh lý, taekwondo, sinh viên, thể dục thể thao.

Abstract: This study focuses on evaluating the changes in physiological parameters over one year of training for 53rd students majoring in Taekwondo at Hanoi University of Physical Education and Sports. The results have been assessed at three stages: initially, after 6 months, and after 1 year of study and training at the university. The test results have shown differences in physiological parameters between male and female students. This indicates the effectiveness of the teaching program on the physiological parameters of 53rd students majoring in Taekwondo.

Keywords: Physiology, taekwondo, students, sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình hoạt động Thể dục thể thao (TDTT), cơ thể con người có những biến đổi để phát triển và hoàn thiện chính cơ thể, trong đó có sự thay đổi về hình thái và chức năng sinh lý. Sự thay đổi về hình thái và chức năng sinh lý đã luôn được các nhà khoa học TDTT quan tâm nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu khoa học TDTT cho thấy: kết quả học tập các môn chuyên ngành phụ thuộc vào nhiều yếu tố trong đó có các chỉ số sinh lý đóng một vai trò rất quan trọng và có ảnh hưởng trực tiếp tới kết quả tập luyện và thi đấu của vận động viên (VĐV) và sinh viên (SV) khối ngành TDTT. Sự biến đổi các chức năng sinh lý để phù hợp với yêu cầu cao của lượng vận động (LVĐ) là một trong những yếu tố quan trọng để đánh giá trình độ tập luyện.

Trong các môn thể thao chuyên ngành, Taekwondo là môn có tính đối kháng nhiều người ưa thích. Để tập luyện và thi đấu tốt môn thể thao này, đòi hỏi VĐV phải rất linh hoạt, dựa trên cơ sở kỹ thuật điều luyện, xử lý tình huống với trạng thái tâm lý tốt, có trình độ thể lực tốt. Trước yêu cầu ngày càng cao của quá trình đào tạo chuyên ngành Taekwondo của Nhà trường, việc đánh giá các chỉ số sinh lý của SV rất hữu ích cho việc rà soát, điều chỉnh chương trình giảng dạy cho phù hợp.

Vì vậy, việc theo dõi, xác định diễn biến các chỉ số sinh lý sau một thời gian tập luyện là hết sức cần thiết. Nội dung bài viết tập trung đánh giá diễn biến chỉ số sinh lý của SV chuyên ngành Taekwondo khóa 53 sau 1 năm học tập, tập luyện TDTT ở trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên; Kiểm tra sư phạm; Kiểm tra y học: Đo chiều cao đứng, cân nặng, chỉ số QVC, BMI; kiểm tra các chỉ số chức năng sinh lý: nhịp tim, huyết áp, công năng tim (thử nghiệm Ruffier), thời gian nín thở (thử nghiệm Stange); Toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để đánh giá diễn biến các chỉ số sinh lý của SV chuyên ngành Taekwondo khóa 53, nhóm nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn các test đánh giá, đó là test kiểm tra hình thái và test kiểm tra chỉ số sinh lý.

2.1. Kết quả lựa chọn các test đánh giá chỉ số hình thái và sinh lý của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53 trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

Nhóm nghiên cứu đã thực hiện 4 bước để lựa chọn các test kiểm tra hình thái và kiểm tra các chỉ số sinh lý cho SV chuyên ngành Taekwondo khóa 53 trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội (gọi tắt là SV chuyên ngành Taekwondo khóa 53):

Bước 1: Thu thập và dự kiến các test sử dụng kiểm tra các chỉ số hình thái, sinh lý của SV phù hợp với điều kiện thực tế của Nhà trường.

Bước 2: Phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy tại các khoa thực hành bằng phiếu phỏng vấn.

Bước 3: Lựa chọn các test có trên 80% chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên đồng ý lựa chọn sử dụng.

Bước 4: Đánh giá độ tin cậy, tính thông báo của các test.

Từ đó lựa chọn các test chỉ số hình thái: Chiều cao đứng, cân nặng, trên cơ sở đó tính các chỉ số BMI, QVC và các test chỉ số sinh lý: Nhịp tim, huyết áp tối đa, huyết áp tối thiểu, công năng tim, thời gian nín thở (s), VO₂ max (l/min), Max O₂ pulse (ml/beat), dung tích sống.

2.2. Kết quả kiểm tra hình thái sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53

Nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra một số chỉ số hình thái của 18 sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53 (gồm 14 nam và 04 nữ). Kết quả kiểm tra được thể hiện trong bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra một số chỉ số hình thái của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53 ở thời điểm ban đầu

Giới tính	Chỉ số	Max	Min	\bar{x}	$\pm \delta$	Cv
Nam (n=14)	Chiều cao đứng (cm)	177,7	163,5	167,9	4,6	2,7
	Cân nặng (kg)	97,7	51,8	68,4	8,1	11,8
	QVC	-65,3	0,6	-30,7	-18,5	6,6
	BMI	30,1	19,4	24,4	1,6	6,5
Nữ (n=4)	Chiều cao đứng (cm)	166,0	152,0	159,2	7,9	4,9
	Cân nặng (kg)	61,7	45,9	51,2	6,06	11,8
	QVC	14,0	2,5	7,5	0,9	12,0
	BMI	22,3	19,8	20,2	1,8	8,9

Từ kết quả thu được ở bảng 1, so sánh với tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất ở người Việt Nam năm 2001, tiêu chuẩn đánh giá sức khỏe theo chỉ số QVC và tiêu chuẩn đánh giá mức độ dinh dưỡng theo chỉ số BMI (của tổ chức y tế thế giới WHO), cho thấy:

- Chỉ số chiều cao trung bình của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53 với nam cao trung bình $167,9 \pm 4,6$ cm và nữ cao trung bình $159,2 \pm 7,9$ cm, đạt mức trung bình so với tiêu chuẩn chiều cao của người Việt Nam.

- Chỉ số cân nặng trung bình của nam là $68,4 \pm 8,1$ kg và nữ cân nặng trung bình $51,2 \pm 6,06$ kg, đạt mức trung bình so với tiêu chuẩn của người Việt Nam. Tuy nhiên chỉ số biến sai ở nam và nữ $Cv > 10\%$ chứng tỏ chỉ số cân nặng của các sinh viên không đồng đều, có SV cân nặng đạt 97,7 kg.

- Chỉ số BMI trung bình của nam là $24,4 \pm 1,6$ kg/m² và nữ là $20,2 \pm 1,8$ kg/m²). So với tiêu chuẩn đánh giá chế độ dinh dưỡng của WHO, chỉ số BMI của nam và nữ thuộc loại phù hợp, bình thường. Tuy nhiên, có SV nam chỉ số BMI là 30.1 kg/m² ở ngưỡng béo phì độ 1 do chỉ số cân nặng cao, cần kết hợp chế độ tập luyện và dinh dưỡng.

- Chỉ số QVC trung bình của sinh viên: đối với nam là $-30,7 \pm -18,5$ và đối với nữ là $7,5 \pm 0,9$. So với bảng tiêu chuẩn đánh giá sức khỏe theo chỉ số QVC thì nam SV ở khoảng ngưỡng cực khỏe, nữ sinh viên ở khoảng ngưỡng khỏe. Hệ số biến sai ở nữ là 12% cho thấy chỉ số QVC có sự không đồng đều, có 01 SV nữ có chỉ số QVC là 14, đạt ở mức trung bình so với tiêu chuẩn.

2.3. Diễn biến các chỉ số sinh lý của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53 sau 1 năm tập luyện

Để đánh giá diễn biến chỉ số sinh lý của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53, nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra một số chỉ số sinh lý của 18 sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53 (gồm 14 nam và 04 nữ) qua 3 lần: kiểm tra lần 1 (tháng 5/2022), kiểm tra lần 2 (tháng 11/2022, sau 6 tháng tập luyện) và kiểm tra lần 3 (tháng 5/2023, sau 1 năm tập luyện). Mỗi lần kiểm tra ở 3 thời điểm (trước vận động, ngay sau vận động và sau vận động 5 phút khi thực hiện test công năng tim).

Bảng 2. Diễn biến chỉ số nhịp tim và huyết áp của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53 ở thời điểm kiểm tra lần 1, sau 6 tháng và sau 1 năm tập luyện

Giới tính	Chỉ số	Thời điểm đo	Lần 1		Sau 6 tháng		Sau 1 năm	
			\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$
Nam (n=14)	Nhịp tim (lần/phút)	Trước vận động	73,4	1,8	72,3	1,6	68,4	3,2
		Ngay sau vận động	134,2	3,3	108,3	3,0	108,2	2,4
		Sau vận động 5 phút	87,4	2,4	83,5	3,2	77,4	3,2
	Huyết áp tối đa (mmHg)	Trước vận động	112,4	3,5	117,4	2,1	116,3	2,4
		Ngay sau vận động	153,1	1,9	158,7	2,9	133,1	5,8
		Sau vận động 5 phút	118,2	3,3	123,6	1,8	117,8	4,2
	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	Trước vận động	77,7	0,6	77,5	0,5	77,6	0,6
		Ngay sau vận động	71,7	0,5	71,1	0,4	70,7	0,5
		Sau vận động 5 phút	76,9	0,6	77,0	0,6	76,7	0,5
Nữ (n=4)	Nhịp tim (lần/phút)	Trước vận động	81,3	8,5	79,3	4,4	71,8	4,7
		Ngay sau vận động	127,0	8,7	116,7	1,3	116,3	4,4
		Sau vận động 5 phút	84,4	4,4	82,5	3,2	80,5	6,6
	Huyết áp tối đa (mmHg)	Trước vận động	116,2	2,2	110,6	1,4	112,2	2,2
		Ngay sau vận động	145,5	4,9	138,3	7,3	145,0	1,7
		Sau vận động 5 phút	113,2	7,4	112,8	1,8	118,0	2,9
	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	Trước vận động	79,3	0,8	75,3	0,7	76,3	0,6
		Ngay sau vận động	72,0	0,7	71,0	0,5	69,0	0,6
		Sau vận động 5 phút	79,1	0,6	74,8	0,5	76,1	0,5

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy:

- Thời điểm kiểm tra lần 1:

Nhịp tim trước vận động trung bình của SV nam là $73,4 \pm 1,8$ lần/phút ở ngưỡng trung bình; nhịp tim trước vận động của SV nữ là $81,3 \pm 8,5$ lần/phút hơi cao hơn so với nhịp tim trung bình của người bình thường. Nhịp tim tăng lên khi vận động và sau vận động 5 phút nhịp tim giảm thể hiện có sự hồi phục. Chỉ số huyết áp trung bình trước vận động của SV nam và nữ nằm trong giới hạn huyết áp của người bình thường. Sau vận động huyết áp tối đa tăng cao do áp lực đẩy máu từ tim tăng, huyết áp tối thiểu giảm phù hợp với sự vận động. Huyết áp về trạng thái gần ngưỡng bình thường sau 5 phút nghỉ ngơi (nam huyết áp tối đa $118,2 \pm 3,3$ mmHg, huyết áp tối thiểu $76,9 \pm 0,6$ mmHg và nữ huyết áp tối đa $113,2 \pm 7,4$ mmHg, áp tối thiểu $79,1 \pm 0,6$ mmHg), điều đó cho thấy có sự hồi phục sau vận động.

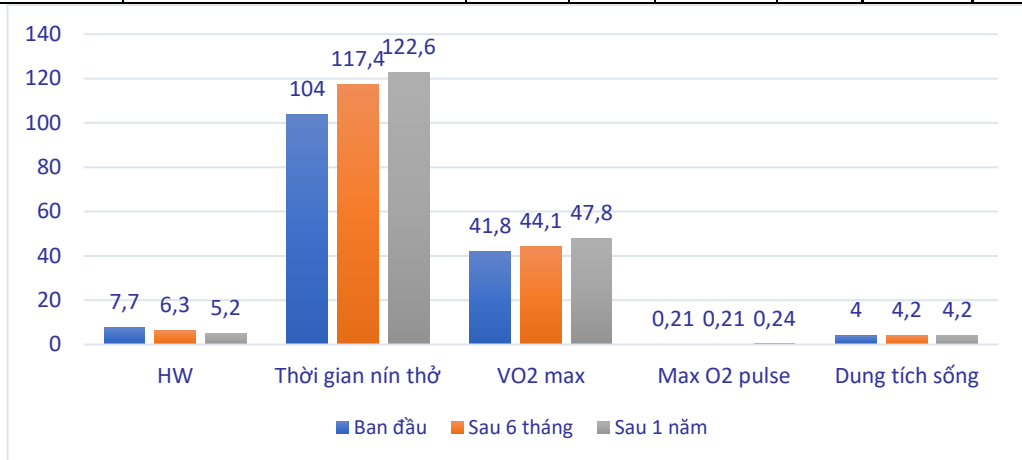
- Sau 6 tháng tập luyện: nhịp tim trung bình trước vận động của SV nam là $72,3 \pm 1,6$ lần/phút. Nhịp tim trung bình của nam giảm so với thời điểm kiểm tra lần 1 (từ $73,4 \pm 1,8$ lần/phút xuống $72,3 \pm 1,6$ lần/phút), sự hồi phục cũng thể hiện rõ sau nghỉ ngơi 5 phút. Nhịp tim trung bình trước vận động của SV nữ là $79,3 \pm 4,4$ lần/phút. So với thời điểm kiểm tra lần 1 nhịp tim trước vận động của nữ giảm từ $81,3 \pm 8,5$ lần/phút xuống $79,3 \pm 4,4$ lần/phút. Sự biến đổi của chỉ số huyết áp phù hợp với sự vận động và sự hồi phục tương đối tốt sau thời gian nghỉ 5 phút (nam huyết áp tối đa $123,6 \pm 1,8$ mmHg, huyết áp tối thiểu $77,0 \pm 0,6$ mmHg và nữ huyết áp tối đa $112,8 \pm 1,8$ mmHg, áp tối thiểu $74,8 \pm 0,5$ mmHg).

- Sau 1 năm học tập, tập luyện TDTT: nhịp tim trung bình trước vận động của SV nam giảm từ lần 1: $73,4 \pm 1,8$ lần/phút; lần 2: $72,3 \pm 1,6$ lần/phút; lần 3: $68,4 \pm 3,2$ lần/phút. Điều đó cho thấy có sự ảnh hưởng rõ rệt của tập luyện TDTT đến tim và sự thích ứng của tim với lượng vận động (LVĐ), sự hồi phục tương đối tốt sau nghỉ ngơi 5 phút. Nhịp tim trung bình trước vận động của SV nữ giảm từ lần 1: $81,3 \pm 8,5$ lần/phút; lần 2: $79,3 \pm 4,4$ lần/phút; lần 3: $71,8 \pm 4,7$ lần/phút). Sự biến đổi của chỉ số huyết áp cho thấy có sự hồi phục tương đối tốt sau thời gian nghỉ 5 phút (nam huyết áp tối đa $117,8 \pm 4,2$ mmHg, huyết áp tối thiểu $76,7 \pm 0,5$ mmHg và nữ huyết áp tối đa $118,0 \pm 2,9$ mmHg, áp tối thiểu $76,1 \pm 0,5$ mmHg). Chứng tỏ các chỉ số nhịp tim, huyết áp của SV có sự ổn định, phù hợp với sự vận động trong hoạt động TDTT.

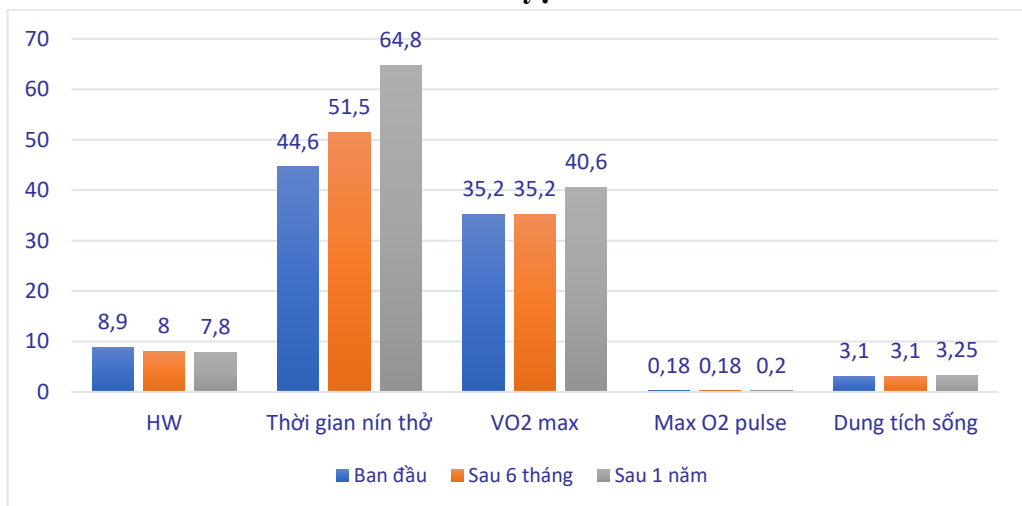
Bảng 3. Chỉ số tim mạch và hô hấp của sinh viên chuyên ngành Taekwondo khóa 53 ở thời điểm kiểm tra lần 1, sau 6 tháng và sau 1 năm tập luyện

Giới tính	Chỉ số	Lần 1		Sau 6 tháng		Sau 1 năm	
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$
Nam (n=14)	Chỉ số công năng tim (HW)	7,7	0,3	6,3	0,7	5,2	0,8
	Thời gian nín thở (s)	104	9,7	117,4	7,7	122,6	7,0
	VO ₂ max (ml/kg/phút)	41,8	1,1	44,1	1,7	47,8	3,0

Giới tính	Chỉ số	Lần 1		Sau 6 tháng		Sau 1 năm	
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$
	Max O ₂ pulse (ml/beat)	0,21	0,0	0,21	0,0	0,24	0,0
	Dung tích sống (lít)	4,0	0,1	4,2	0,1	4,2	0,1
Nữ (n=4)	Chỉ số công năng tim (HW)	8,9	0,5	8,0	0,5	7,8	0,5
	Thời gian nín thở (s)	44,6	3,1	51,5	6,1	64,8	5,9
	VO ₂ max (ml/kg/phút)	35,2	1,3	35,2	1,3	40,6	3,1
	Max O ₂ pulse (ml/beat)	0,18	0,0	0,18	0,0	0,2	0,0
	Dung tích sống (lít)	3,1	0,1	3,1	0,1	3,25	0,0



Biểu đồ 1. So sánh chỉ số tim mạch và hô hấp của nam sinh viên chuyên ngành Teakwondo khoá 53 thời điểm kiểm tra lần 1, sau 6 tháng và sau 1 năm tập luyện



Biểu đồ 2. So sánh chỉ số tim mạch và hô hấp của nữ sinh viên chuyên ngành Teakwondo khoá 53 thời điểm kiểm tra lần 1, sau 6 tháng và sau 1 năm tập luyện

Từ kết quả thu được ở bảng 3; biểu đồ 1 và biểu đồ 2 cho thấy:

- Thời điểm kiểm tra lần 1: So sánh kết quả kiểm tra với bảng dung tích sống của người Việt Nam, tiêu chuẩn đánh giá công năng tim, chỉ số VO_2max , thời gian nín thở của người bình thường, cho thấy:

Chỉ số công năng tim của SV: chỉ số HW trung bình ở nam là $7,7 \pm 0,3$, HW trung bình ở nữ là $8,9 \pm 0,5$. So với tiêu chuẩn đánh giá công năng tim thì chỉ số công năng tim ở nam và nữ trong khoảng giới hạn bình thường.

Thời gian nín thở trung bình sau khi hít vào: đối với nam là $104 \pm 9,7$ giây đối với nữ là $44,6 \pm 3,1$ giây. So với tiêu chuẩn đánh giá, SV nam có thời gian nín thở cao hơn so với người bình thường và nữ SV ở mức bình thường.

Chỉ số VO_2max trung bình: đối với nam trung bình $41,8 \pm 1,1$ ml/kg/phút, nữ trung bình $35,2 \pm 1,3$ ml/kg/phút. Chỉ số VO_2max trung bình ở nam và nữ đều cao hơn so với người bình thường.

Chỉ số $Max O_2 pulse$ trung bình ở nam là 0,21, ở nữ là 0,18. Các chỉ số này chịu ảnh hưởng của quá trình tập luyện TDTT của SV và ngoài ra còn phụ thuộc vào trọng lượng cơ thể.

Chỉ số dung tích sống trung bình: đối với nam là $4,0 \pm 0,1$ lít, nữ $3,1 \pm 0,1$ lít. So sánh với giới hạn dung tích sống của người Việt Nam trưởng thành, cả nam và nữ có dung tích sống ở khoảng giới hạn bình thường.

- Sau 6 tháng tập luyện, so sánh với kiểm tra lần 1, cho thấy:

Chỉ số công năng tim của SV: Sau 6 tháng học tập, luyện tập chỉ số công năng tim của cả nam và nữ có sự biến đổi nhưng vẫn ở mức bình thường so với tiêu chuẩn đánh giá công năng tim theo chỉ số HW (nam có chỉ số HW $6,3 \pm 0,7$ và nữ có chỉ số HW $8,0 \pm 0,5$).

Thời gian nín thở trung bình sau khi hít vào: sau 6 tháng tập luyện đối với nam là $117,4 \pm 7,7s$, đối với nữ là $51,5 \pm 6,1s$. Thời gian nín thở của cả nam và nữ đều tăng lên (nam từ $104 \pm 9,7s$ lên $117,4 \pm 7,7s$, nữ từ $44,6 \pm 3,1s$ lên $51,5 \pm 6,1s$), trong đó có SV nam thời gian nín thở khá tốt (145 s) nằm ở ngưỡng VĐV (VĐV có thể nín thở từ 2-3 phút).

Chỉ số VO_2max trung bình: đối với nam trung bình $44,1 \pm 1,7$ ml/kg/phút, nữ trung bình $35,2 \pm 1,3$ ml/kg/phút. Chỉ số VO_2max trung bình ở nam và nữ đều cao hơn so với người bình thường.

Chỉ số $Max O_2 pulse$ trung bình ở nam là 0,21, ở nữ là 0,18. Sau 6 tháng tập luyện, chỉ số này ở nam đã có sự thay đổi so với kiểm tra lần 1 nhưng ở nữ chưa thể hiện sự thay đổi so với thời điểm kiểm tra lần 1. Chứng tỏ thể lực ở nữ chưa thật sự được cải thiện.

Chỉ số dung tích sống trung bình: đối với nam $4,2 \pm 0,1$ lít, nữ $3,1 \pm 0,1$ lít). So sánh với bảng tiêu chuẩn dung tích sống của người Việt Nam trưởng thành, cả nam và nữ có dung tích sống ở khoảng giới hạn bình thường. Sau 6 tháng tập luyện chỉ số này hầu như không thay đổi.

- Sau 1 năm tập luyện, so sánh với kiểm tra lần 1 và sau 6 tháng, cho thấy:

Chỉ số công năng tim: Sau 1 năm học tập, tập luyện chỉ số công năng tim trung bình của nam $5,2 \pm 0,8$. So sánh với bảng tiêu chuẩn đánh giá công năng tim, chỉ số HW ở nam có sự biến đổi tương đối tốt và tiệm cận gần mức tốt. Chỉ số công năng tim của nữ là vẫn duy trì ở mức bình thường ($HW = 7,8 \pm 0,5$), không có sự thay đổi nhiều so với thời điểm kiểm tra lần 1 và thời điểm kiểm tra sau 6 tháng tập luyện.

Thời gian nín thở trung bình sau khi hít vào sau 1 năm tập luyện đối với nam là $122,6 \pm 7,0s$, đối với nữ là $64,8 \pm 5,9s$. Thời gian nín thở của cả nam và nữ đều tăng lên (nam từ lần 1: $104 \pm 9,7s$; lần 2: $117,4 \pm 7,7s$; lần 1: $122,6 \pm 7,0s$; nữ từ lần 1: $44,6 \pm 3,1s$; lần 2: $51,5 \pm 6,1s$; lần 1: $64,8 \pm 5,9s$), trong đó có SV nam thời gian nín thở khá tốt (148 giây) nằm ở ngưỡng VĐV.

Chỉ số VO_2 max trung bình: Sau 1 năm tập luyện, chỉ số VO_2 max trung bình của nam là $47,8 \pm 3,0$ ml/kg/phút, của nữ là $35,2 \pm 1,3$ ml/kg/phút. *Chỉ số Max O_2 pulse trung bình* ở nam là $0,24$ ml/beat, ở nữ là $0,18$ ml/beat. So sánh với thời điểm kiểm tra ban đầu, chỉ số VO_2 max có sự thay đổi (nam từ lần 1: $41,8 \pm 1,1$ ml/kg/phút; lần: $44,1 \pm 1,7$ ml/kg/phút; lần: $47,8 \pm 3,0$ ml/kg/phút; nữ từ lần 1: $35,2 \pm 1,3$ ml/kg/phút; lần 2: $35,2 \pm 1,3$ ml/kg/phút; lần 3: $40,6 \pm 3,1$ ml/kg/phút). Sau 1 năm tập luyện, chỉ số này ở cả nam và nữ đã có sự thay đổi, chứng tỏ quá trình tập luyện TDTT đã có ảnh hưởng tốt đến chỉ số này và sức bền của SV đã có sự cải thiện.

Chỉ số dung tích sống trung bình: đối với nam $4,2 \pm 0,1$ lít, nữ $3,1 \pm 0,1$ lít. So sánh với bảng tiêu chuẩn dung tích sống của người Việt Nam trưởng thành, cả nam và nữ có dung tích sống ở khoảng giới hạn bình thường. Sau 1 năm tập luyện chỉ số này hầu như không thay đổi, điều đó có thể giải thích do môn võ Taekwondo là môn hoạt động ưa khí, để có được sự biến đổi chỉ số này cần có sự tập luyện lâu dài.

3. KẾT LUẬN

Diễn biến các chỉ số sinh lý của SV chuyên ngành Taekwondo sau 1 năm tập luyện đã có sự khác biệt so với thời điểm ban đầu, trong đó có 1 số chỉ số có sự thay đổi tốt lên (thời gian nín thở, chỉ số VO_2 max). Tuy nhiên một số chỉ số chưa có thay đổi so với tiêu chuẩn SV tập luyện TDTT và so với thời điểm kiểm tra lần 1 (chỉ số công năng tim, dung tích sống). Như vậy, có thể thấy các bài tập TDTT, bài tập thể lực, bài tập chuyên môn và LVĐ đã có ảnh hưởng đến một số chỉ số sinh lý của sinh viên chuyên ngành Taekwondo sau thời gian 1 năm học tập và tập luyện TDTT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng, Lê Đức Chương (2000), *Y học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Mai Tú Nam (2013), *Giáo trình Taekwondo*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Duy Quyết (Chủ biên) (2020), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*, Nxb Thể thao và du lịch, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Thị Minh Hạnh (2023), Trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài cấp cơ sở “Nghiên cứu, đánh giá một số chỉ số sinh lý nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Võ Teakwondo khoá 53 trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội” đã nghiệm thu năm 2023.

Ngày nhận bài: 12/6/2023; Ngày đánh giá: 26/6/2023; Ngày duyệt đăng:
10/7/2023.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TÂN HÀ HUYỆN LÂM HÀ, TỈNH LÂM ĐỒNG

REALITY STATUS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF 11TH TAN HA HIGH SCHOOL LAM HA DISTRICT, LAM DONG PROVINCE

TS. Phạm Anh Tuấn¹, ThS. Lê Mạnh Cường¹, ThS. Phạm Hữu Chương²
Trường ĐHSPT TDTT Hà Nội¹,
Trường THPT Tân Hà, Lâm Hà, Lâm Đồng²

Tóm tắt: Nghiên cứu đánh thực trạng công tác giáo dục thể chất và trình độ thể lực của học sinh khối 11 trường trung học phổ thông (THPT) Tân Hà, Lâm Hà, Lâm Đồng trên các mặt: chương trình môn học, cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên và trình độ thể lực của học sinh viên. Từ đó làm cơ sở để lựa chọn những nội dung phù hợp nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 11 nhà trường, góp phần nâng cao chất lượng của công tác giáo dục thể chất (GDTC) trường THPT Tân Hà, Lâm Hà, Lâm Đồng và các trường THPT nói chung.

Từ khóa: Thực trạng; Giáo dục thể chất; Thể lực; Học sinh trung học phổ thông.

Abstract: The study assesses the current reality of physical education and physical fitness levels of 11th grade students at Tan Ha High School, Lam Ha District, Lam Dong Province, in various aspects, including the curriculum, facilities, teaching staff, and students' fitness levels. This information serves as a basis for selecting appropriate content to enhance the physical fitness of 11th grade students, thereby contributing to the overall improvement of the quality of physical education at Tan Ha High School, Lam Ha, Lam Dong, and other high schools in general.

Key word: Reality; Physical education; Physical; High School Students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là một bộ phận hữu cơ của mục tiêu giáo dục và đào tạo, nhằm “Đào tạo thế hệ trẻ trở thành người lao động mới, phát triển về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”. Vì lý do đó công tác GDTC trong nhà trường phổ thông có vai trò quan trọng trong sự phát triển các tố chất thể lực của lứa tuổi học đường có tác dụng nâng cao sức khỏe, là nền tảng vững chắc cho học sinh để tiếp thu tốt các tri thức của các môn học.

Để nâng cao chất lượng công tác GDTC trong nhà trường thì điều quan trọng là phải có chương trình, nội dung tập luyện phù hợp với năng lực và trình độ thể lực của học sinh. Tuy nhiên công tác GDTC trong các trường phổ thông vẫn còn nhiều bất cập, chất lượng hiệu quả chưa cao, đặc biệt là yêu cầu về thể lực. Để khắc

phục những tình trạng nêu trên, ngoài việc đòi hỏi phải hoàn thiện chương trình GDTC, tăng cường và nâng cao trình độ của giáo viên, đổi mới phương pháp giảng dạy, đầu tư cơ sở vật chất (CSVC) trong nhà trường...

Từ những phân tích trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất và thể lực của học sinh khối 11 trường trung học phổ thông Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng*”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng nội dung và chương trình môn học GDTC cho học sinh khối 11 Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng

Nội dung và chương trình môn học GDTC cho học sinh khối 11 Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Bảng phân phối chương trình giảng dạy môn GDTC cho học sinh khối 11 Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng

T T	Khối 11					
	Nội dung giảng dạy	Số giờ	%	Nội dung giảng dạy	Số giờ	%
	Học kỳ I			Học kỳ II		
1	Lý thuyết	1	1.43	Lý thuyết	1	1.43
2	Thực hành			Thực hành		
	- Thể dục nhịp điệu	9	12.86	- Thể dục nhịp điệu	8	11.43
	- Chạy ngắn	7	10.00	- Chạy ngắn	5	7.14
	- Cầu lông	5	7.14	- Cầu lông	8	11.43
	- Thể thao tự chọn	10	14.29	- Thể thao tự chọn	8	11.43
3	- Kiểm tra	4	5.71	- Kiểm tra	4	5.71
	Tổng số giờ kỳ I	36	51.43	Tổng số giờ kỳ II	34	48.57

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Chương trình giảng dạy môn GDTC cho học sinh khối 11 Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng đã được thực hiện theo đúng chương trình của Bộ GD&ĐT ban hành. Tuy nhiên, qua điều tra chúng tôi nhận thấy, mỗi lớp học thường có từ 40 đến 45 học sinh, thời lượng của một tiết học GDTC là 45 phút với 2-3 nội dung học tập, thời gian như vậy là không đủ để học sinh nắm bắt hết được kỹ thuật động tác, nên rất khó để các em có thể rèn luyện và phát triển thể lực trong giờ học.

2.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC của Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng

Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy – học tập luôn là yếu tố quan trọng tác động trực tiếp đến hiệu quả và chất lượng môn học, đặc biệt là môn GDTC (môn học có đặc thù thực hành là chủ yếu). CSVC được đáp ứng đầy đủ sẽ tạo điều kiện để người giáo viên thể hiện ý tưởng của mình trong việc thực hiện nhiệm vụ giảng dạy và là yếu tố mang lại hứng thú cho học sinh trong quá trình học tập. Thực trạng CSVC của Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC của Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng

TT	Loại hình sân bãi – dụng cụ	Số lượng	Chất lượng
1	Nhà tập đa năng	1	Tốt
2	Sân bóng đá ngoài trời 35x50m	1	Khá
3	Sân Cầu lông	4	Tốt
4	Sân bóng chuyền	2	Khá
5	Đường quanh sân 200m/vòng	1	Trung bình
6	Đường chạy 100m	1	Trung bình
7	Hố nhảy xa	1	Trung bình
8	Hố nhảy cao	1	Trung bình
9	Sân đá cầu	2	Tốt
10	Bàn bóng bàn	1	Trung bình
11	Sân bóng rổ	2	Tốt

Qua bảng 2 cho thấy: Với điều kiện CSVC hiện có của Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng là có thể đáp ứng cho hoạt động giảng dạy, học tập môn GDTC và nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh, các yêu cầu đầy đủ để đảm bảo cho hoạt động TDTT, chất lượng công tác GDTC. Từ đó phát huy tốt nhiệm vụ rèn luyện thể lực cho học sinh khối 11.

2.3. Thực trạng đội ngũ giáo viên TDTT của Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng

Đội ngũ giáo viên giữ một vai trò rất quan trọng trong công tác giáo dục nói chung và công tác GDTC nói riêng. Họ là người trực tiếp giảng dạy, truyền thụ kiến thức cho học sinh, là lực lượng trực tiếp quản lý, tổ chức các hoạt động GDTC trong nhà trường. Có thể nói, đội ngũ giáo viên là nhân tố nòng cốt quyết định đến chất lượng GDTC cũng như sự phát triển phong trào TDTT. Vì vậy, nghiên cứu thực trạng đội ngũ giáo viên TDTT là một vấn đề quan tâm hàng đầu nhằm phát triển các phong trào TDTT. Thực trạng đội ngũ giáo viên TDTT của Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng được chúng tôi trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC của Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng

Năm học	Số lớp	Số lượng học sinh	Số lượng giáo viên	Trình độ chuyên môn			Bình quân (GV/HS)
				Sau đại học	Đại học	Khác	
2017-2018	32	1584	5	0	5	0	1/316
2018-2019	33	1629	5	0	5	0	1/326

Qua bảng 3 cho thấy: 100% giáo viên GDTC Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng đều có trình độ đại học, được đào tạo tại các trường đại học chuyên ngành. Như vậy, đội ngũ giáo viên GDTC của nhà trường có khả năng đáp ứng được yêu cầu và nhiệm vụ công tác GDTC theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT.

2.4. Thực trạng thể lực của học sinh khối 11 Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng

Để đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học sinh khối 11 Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng, nghiên cứu căn cứ theo Quyết định số 53/2008/BGD&ĐT, ban hành về việc đánh giá, xếp loại thể lực cho học sinh, sinh viên. Quá trình kiểm tra sẽ tiến hành đánh giá theo các tiêu chuẩn sau: Lực bóp tay thuận (kg), Nằm ngửa gập bụng (lần), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (s), Chạy con thoi 4x10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh khối 11 Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng

TT	Tiêu chí đánh giá	\bar{X}	δ	Kết quả kiểm tra					
				Tốt		Đạt		Chưa đạt	
				n	%	n	%	n	%
Học sinh nam (n = 120)									
1	Lực bóp tay thuận (kg)	37.25	0.60	14	11.67	89	74.17	17	14.17
2	Nằm ngửa gập bụng (l)	20.1	3.47	16	13.33	96	80.00	8	6.67
3	Bật xa tại chỗ (cm)	211.7	6.1	15	12.50	95	79.17	10	8.33
4	Chạy 30m XPC (s)	4.95	0.04	16	13.33	97	80.83	7	5.83
5	Chạy con thoi 4x10m(s)	12.61	0.34	9	7.50	94	78.33	17	14.17
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	975.3	4.45	9	7.50	95	79.17	16	13.33
Học sinh nữ (n = 120)									
1	Lực bóp tay thuận (kg)	26.84	2.87	10	8.34	99	82.50	11	9.16
2	Nằm ngửa gập bụng (l)	14.72	1.3	11	9.16	98	81.18	11	9.16
3	Bật xa tại chỗ (cm)	156.9	10.11	12	10.00	99	82.50	9	7.50
4	Chạy 30m XPC (s)	6.53	0.4	14	11.67	99	82.50	7	5.83
5	Chạy con thoi 4x10m(s)	13.22	0.59	9	7.50	98	81.18	13	10.82
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	844.4	8.35	8	6.68	96	80.00	16	13.33

Phân tích kết quả tại bảng 4 cho thấy: Thể lực của học sinh khối 11 khi tham gia kiểm tra thông qua các tiêu chí đánh giá là chưa được tốt. Cụ thể:

Học sinh nam:

- + Lực bóp thay thuận: Tốt là 14 em, Đạt là 89 em, Chưa đạt là 17 em.
- + Nằm ngửa gập bụng: Tốt là 16 em, Đạt là 96 em, Chưa đạt là 8 em.
- + Bật xa tại chỗ: Tốt là 15 em, Đạt là 95 em, Chưa đạt là 10 em.
- + Chạy 30m XPC: Tốt là 16 em, Đạt là 97 em, Chưa đạt là 7 em.
- + Chạy con thoi 4x10m: Tốt là 9 em, Đạt là 94 em, Chưa đạt là 17 em.
- + Chạy tùy sức 5 phút: Tốt là 9 em, Đạt là 95 em, Chưa đạt là 16 em.

Học sinh nữ:

- + Lực bóp thay thuận: Tốt là 10 em, Đạt là 98 em, Chưa đạt là 11 em.
- + Nằm ngửa gập bụng: Tốt là 11 em, Đạt là 88 em, Chưa đạt là 11 em.
- + Bật xa tại chỗ: Tốt là 12 em, Đạt là 89 em, Chưa đạt là 9 em.
- + Chạy 30m XPC: Tốt là 14 em, Đạt là 89 em, Chưa đạt là 7 em.
- + Chạy con thoi 4x10m: Tốt là 9 em, Đạt là 88 em, Chưa đạt là 13 em.
- + Chạy tùy sức 5 phút: Tốt là 8 em, Đạt là 86 em, Chưa đạt là 16 em.

Tiếp theo, đề tài tiến hành phân loại thể lực của học sinh khối 11 Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 của Bộ GD&ĐT. Quá trình phân loại sẽ tiến hành đánh giá sử dụng 4/6 tiêu chuẩn gồm: Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (s), Chạy con thoi 4x10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả phân loại thể lực của học sinh khối 11 Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng

T	T	Tiêu chí đánh giá	Kết quả phân loại					
			Tốt		Đạt		Chưa đạt	
			n	%	n	%	n	%
Học sinh nam (n = 120)								
3		Bật xa tại chỗ (cm)	15	12.50	95	79.17	10	8.33
4		Chạy 30m XPC (s)	16	13.33	97	80.83	7	5.83
5		Chạy con thoi 4x10m(s)	9	7.50	94	78.33	17	14.17
6		Chạy tùy sức 5 phút (m)	9	7.50	95	79.17	16	13.33
Học sinh nữ (n = 120)								
3		Bật xa tại chỗ (cm)	12	10.00	99	82.50	9	7.50
4		Chạy 30m XPC (s)	14	11.67	99	82.50	7	5.83
5		Chạy con thoi 4x10m(s)	9	7.50	98	81.18	13	10.82
6		Chạy tùy sức 5 phút (m)	8	6.68	96	80.00	16	13.33

Phân tích kết quả tại bảng 5 cho thấy: Khi phân loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Bộ GD&ĐT cũng cho kết quả tương tự. Tỷ lệ đạt tốt ở nam học sinh chỉ

chiếm từ 7.50% đến 13.33%; nữ học sinh từ 6.68% đến 11.67%. Trong khi đó tỉ lệ chưa đạt lại chiếm khá cao ở nam học sinh có tỷ lệ từ 5.83% đến 14.17%; ở nữ học sinh có tỷ lệ từ 5.83% đến 13.33%.

3. KẾT LUẬN

Chương trình giảng dạy môn GDTC cho học sinh khối 11 Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng đã được thực hiện theo đúng chương trình của Bộ GD&ĐT ban hành.

- Cơ sở vật chất hiện có của Trường THPT Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng đáp ứng được cho hoạt động giảng dạy, học tập môn GDTC và nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh trong nhà trường.

- Đội ngũ giáo viên GDTC của nhà trường đều có trình độ đại học có khả năng đáp ứng được yêu cầu và nhiệm vụ công tác GDTC theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT.

- Thể lực của học sinh khối 11 là chưa tốt, số học sinh có kết quả kiểm tra chưa đạt lại chiếm tỉ lệ cao, ở nam học sinh có tỷ lệ từ 5.83% đến 14.17%; ở nữ học sinh có tỷ lệ từ 5.83% đến 13.33%.

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. Lê Trường Sơn Chân Hải (2003), “*Tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa các môn thể thao như một biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội*”. Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

3. 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*.

4. Ủy ban Thể dục thể thao, “*Quyết định số 1589/2003/QĐ-UBTDTT ngày 19/09/2003 về việc ban hành quy chế tổ chức và hoạt động của câu lạc bộ thể dục thể thao ở cơ sở*” của Bộ trưởng, Chủ nhiệm Ủy ban TDTT.

Nguồn bài báo: ThS. Phạm Hữu Chương (2020), Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học (2020): “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 trường trung học phổ thông Tân Hà – Lâm Hà – Lâm Đồng*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/8/2023; Ngày đánh giá: 25/8/2023; Ngày duyệt đăng:
10/9/2023.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC TỰ NHIÊN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

CURRENT STATUS OF PHYSICAL EDUCATION AT HANOI COLLEGE OF FOREIGN LANGUAGES

ThS. Đinh Thị Minh, ThS. Nguyễn Văn Tuyền, ThS. Cù Văn Hoàng
Trường Đại học Khoa học Tự nhiên Tp. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy tiến hành đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất tại Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp. Hồ Chí Minh làm cơ sở thực tiễn để nghiên cứu, đề xuất những giải pháp phù hợp nhằm góp phần nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất của Nhà trường.

Từ khóa: Thực trạng; Công tác giáo dục thể chất; Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp. Hồ Chí Minh

Abstract: Using common scientific research methods, the study has assessed the current reality of physical education at Ho Chi Minh University of Science. This assessment serves as a practical foundation for further research and the proposal of appropriate solutions aimed at contributing to the improvement of the effectiveness of the university's physical education programs.

Keywords: Reality; Physical education work; University of Natural Sciences – Ho Chi Minh City.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) và thể thao trường học là một phần quan trọng trong mục tiêu giáo dục toàn diện của ngành Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT), nhằm trang bị kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản và hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao (TDTT) thường xuyên cho trẻ em, học sinh, sinh viên; gắn GDTC, thể thao trong trường học với giáo dục ý chí, đạo đức, lối sống, kỹ năng sống; đáp ứng nhu cầu vui chơi giải trí lành mạnh cho trẻ em, học sinh, sinh viên, đồng thời, góp phần phát hiện, đào tạo năng khiếu và tài năng thể thao cho đất nước.

Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp. Hồ Chí Minh là cơ sở đào tạo nguồn nhân lực có trình độ cử nhân và sau ĐH, thế mạnh của trường là đào tạo đa ngành. Vì vậy, công tác GDTC trong nhà trường không thể thiếu và nó cũng đóng góp một phần quan trọng trong việc hình thành phát triển con người toàn diện. Tuy nhiên, trên thực tế công tác GDTC của trường còn gặp nhiều khó khăn và hạn chế như: Nội dung chương trình môn học còn chưa hợp lý, cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ, các phương tiện dạy học còn chưa đáp ứng được nhu cầu của sinh viên...

Vấn đề nghiên cứu các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên trong các trường đại học, cao đẳng đã được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Hồng Minh (2002), Nguyễn Duy Linh (2005), Lê Tiến Dũng (2005)... Những công trình trên có ý nghĩa to lớn trong việc nâng cao chất lượng rèn luyện của học sinh, sinh viên. Nhận thức được điều đó, xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên của nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Đánh giá thực trạng công tác GDTC cho sinh viên Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh”

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng chương trình môn học GDTC, đội ngũ giảng viên và cơ sở vật chất Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh

2.1.1. Thực trạng chương trình môn học GDTC Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh

Nội dung chương trình môn học GDTC Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Chương trình môn học GDTC của Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh (2020 - 2021)

TT	Nội dung giảng dạy	Học kỳ		
		I	II	III
1	Lý thuyết chung	2	2	
2	Lý thuyết chuyên môn	4	4	3
3	Thể dục tay không	4		
4	Sport Aerobic	8		
5	Kỹ thuật đẩy tạ	8		
6	Kỹ thuật nhảy xa		4	
7	Kỹ thuật chạy cự ly ngắn		8	
8	Kỹ thuật chạy cự ly trung bình (800m nữ -		8	
9	1500m nam)			
	Kỹ thuật bóng chuyền hoặc kỹ thuật cầu lông			24
10	Kiểm tra	4	4	3
	Tổng cộng	30	30	30

Qua bảng 1 cho thấy, chương trình môn học GDTC Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh đã được thực hiện theo đúng số tiết của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Tuy nhiên, Bộ môn GDTC&QP chưa thực hiện một cách triệt để, nhất là việc sắp xếp nội dung môn học ở mỗi học phần. Do vậy, song song với việc đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực, cũng như vận dụng

công nghệ thông tin trong quá trình dạy và học thì việc đổi mới nội dung, chương trình cần thiết và cấp bách.

2.1.2. Về đội ngũ giảng viên

Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh

	Giới tính		Trình độ		Chức danh		Tuổi đời		Đại học chính Quy
	Nam	Nữ	Thạc sĩ	Đại học	Trợ Giảng	Giảng viên	>40	< 40	
Số lượng	6	0	2	4	0	6	2	4	4

Từ kết quả của bảng 2 cho ta thấy: Số lượng giảng viên GDTC vẫn chưa đáp ứng được nhu cầu của nhà trường, mỗi giảng viên giảng dạy trên 800 tiết/1 năm do đó hiệu quả của chất lượng và yêu cầu về GDTC cho SV Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh trong giai đoạn hiện nay là chưa cao. Trình độ của đội ngũ giảng viên có tăng lên nhưng chưa đáp ứng được nhu cầu đòi hỏi của công tác giảng dạy cũng như phong trào TDTT trong nhà Trường.

2.1.3. Về cơ sở vật chất

Số lượng và chất lượng cơ sở vật chất (CSVC), sân tập, dụng cụ tập luyện TDTT của Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh . Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng CSVC phục vụ công tác GDTC Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh

TT	Loại sân bãi	Số lượng	Chất lượng	Đáp ứng nhu cầu tập luyện
1	Sân bóng đá 60 x 90	01	TB	25%
2	Sân bóng đá mi ni	02	TB	30%
3	Bàn bóng bàn	04	TB	50%
4	Sân bóng chuyền	02	TB	40%
5	Sân cầu lông	04	TB	50%
6	Sân điền kinh	02	Khá	70%
7	Xà lạch, xà kép	08	TB	50%

Từ bảng 3 cho thấy: Cơ sở vật chất phục vụ cho việc dạy và học GDTC cũng như hoạt động tập luyện và thi đấu của nhà trường còn nhiều hạn chế, nhất là khi số lượng SV đào tạo tăng lên nhanh, mật độ giảng dạy lớn dẫn đến sân bãi, dụng

cụ không đáp ứng kịp. Vì vậy cho thấy sự cần thiết phải tăng cường, xây dựng thêm sân bãi để dẫn mật độ giảng dạy, đảm bảo cho SV học tập có kết quả tốt trong một buổi học cũng như dành thời gian, sân bãi phục vụ các hoạt động TDTT ngoại khoá của sinh viên.

2.2. Thực trạng kết quả học tập môn GDTC và trình độ thể lực của SV Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh

2.2.1. Về kết quả học tập môn GDTC

Để đánh giá kết quả học tập GDTC của SV Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh, đề tài tiến hành khảo sát và thống kê kết quả học tập năm học 2019-2020 và năm học 2020-2021 của sinh viên. Kết quả trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả học tập môn GDTC của SV Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh

Khóa	Năm học	Số lượng	Kết quả							
			Giỏi		Khá		Trung bình		Không đạt	
			SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
12	2019 – 2020	2687	167	6.2	895	33.3	1306	48.6	119	11.9
13	2020 – 2021	2823	212	7.5	990	35.1	1347	47.7	274	9.7

Đặc thù của Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh đa phần là SV nữ chiếm khoảng 60% còn lại là SV nam. Thông qua bảng 3.4 nhận thấy tỷ lệ các em SV có kết quả học tập đạt giỏi chiếm tỷ lệ % còn ít, chiếm tỷ lệ thấp nhất đó là năm học 2019 - 2020, tỷ lệ đạt giỏi chỉ có 6.2%, tỷ lệ đạt khá là 33.3, số SV đạt điểm trung bình chiếm 48.6% và tỷ lệ không đạt chiếm tỷ lệ cao nhất 11.9%. Đến năm học 2020 - 2021 tỷ lệ SV chỉ đạt điểm trung bình vẫn chiếm tỷ lệ cao 47.7%

Như vậy, có thể thấy được số lượng SV đạt điểm từ trung bình trở xuống là tương đối cao. Số SV không đạt vẫn còn nhiều có thể do nhiều nguyên nhân khách quan và chủ quan khác nhau như tình trạng sức khỏe, động cơ tham gia tập luyện TDTT, nhận thức của SV về công tác GDTC và TDTT chưa cao, dẫn đến ý thức kém trong học tập chính khoá và tập luyện ngoại khoá.

2.2.2. Thực trạng thể lực của SV Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh.

Để đánh giá thể lực chung của SV Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh, đề tài sử dụng 4/6 test Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Đối tượng kiểm tra là SV nam, nữ của các khoá K13 Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh

Kết quả được trình bày ở bảng 5 và bảng 6.

Bảng 5. Thực trạng thể lực của SV Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh

Giới tính	Nội dung	Chỉ tiêu	Số người đạt	Tỷ lệ %	Số người không đạt	Tỷ lệ %
Nam n=389	Chạy 30m XPC (s)	5.10	318	81.75	71	18.25
	Bật xa tại chỗ (cm)	220	352	90.49	37	9.51
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.50	317	81.49	72	18.51
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	860	353	90.75	36	9.25
Nữ n=109	Chạy 30m XPC (s)	5,80	95	87.16	14	12.84
	Bật xa tại chỗ (cm)	167	97	88.99	12	11.01
	Chạy con thoi 4x10m (s)	14.10	66	60.55	43	39.45
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	780	82	75.23	27	24.77

Bảng 6. Kết quả tổng hợp xếp loại thể lực SV Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp. Hồ Chí Minh

Giới tính	Giỏi		Khá		Đạt		Không đạt	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nam (n=389)	31	7.97	72	18.51	160	41.13	126	32.39
Nữ (n=109)	9	8.26	17	15.60	53	48.62	30	27.52

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

2.3. Các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC của Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh

Để xác định được các yếu tố chính ảnh hưởng tới hiệu quả GDTC trong Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh, đề tài tiến hành phỏng vấn các giáo viên trực tiếp giảng dạy môn GDTC, các cán bộ quản lý cấp khoa, trường, thông qua các mức độ đối với các yếu tố ảnh hưởng. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Các yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả công tác GDTC tại Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp. Hồ Chí Minh (n=30)

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

Thông qua bảng 7 cho thấy các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả công tác GDTC cụ thể như sau:

Nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy môn học (96.6%).

Cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ dành cho GDTC (93.3%).

Nhận thức về vị trí, vai trò của GDTC trong cán bộ quản lý, giảng viên, SV (90.0%).

Ý thức học tập, nhu cầu thái độ của SV (86.67%).

Chất lượng và số lượng đội ngũ giáo viên GDTC (86.67%).

Kinh phí dành cho các hoạt động tập luyện và thi đấu TDTT (83.33%).

Chế độ, chính sách dành cho những người làm công tác GDTC trong nhà trường (83.33%).

Công tác hướng dẫn ngoại khóa các môn thể thao cho SV (80.0%) .

Qua kết quả phỏng vấn có tỷ lệ chọn rất quan trọng và quan trọng khá cao, đặc biệt là không có lựa chọn nào lựa chọn không quan trọng. Chứng tỏ rằng các yếu tố trên có ảnh hưởng rất lớn đến hiệu quả của công tác GDTC, tại Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh, từ đó phân tích thực trạng và định hướng tìm ra được nguyên nhân để khắc phục những khó khăn hạn chế còn tồn tại.

3. KẾT LUẬN

- Chương trình môn học GDTC Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp. Hồ Chí Minh đã được thực hiện theo đúng quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Tuy nhiên, chưa thực hiện một cách triệt để, vì vậy cần có sự đổi mới nội dung, chương trình môn học. Số lượng giảng viên vẫn chưa đáp ứng được yêu cầu về

công tác GDTC của nhà trường trong giai đoạn hiện nay. Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC của nhà trường còn nhiều hạn chế, cần tăng cường, bổ sung thêm sân bãi, dụng cụ học tập để đảm bảo cho SV học tập có kết quả tốt cũng như phục vụ các hoạt động TDTT ngoại khoá của sinh viên.

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

- Các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC của Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh là: Nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy môn học; Cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ dành cho GDTC; Nhận thức về vị trí, vai trò của GDTC trong cán bộ quản lý, giảng viên, SV; Ý thức học tập, nhu cầu thái độ của SV; Chất lượng và số lượng đội ngũ giáo viên GDTC; Kinh phí dành cho các hoạt động tập luyện và thi đấu TDTT; Chế độ, chính sách dành cho những người làm công tác GDTC trong nhà trường; Công tác hướng dẫn ngoại khóa các môn thể thao cho SV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD-ĐT (2001), *Quy chế giáo dục thể chất và thể thao trường học*.
2. Bộ GD-ĐT (2008), “*Quy định tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên*”. Ban hành kèm theo Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ GD-ĐT.
3. Lê Trường Sơn Chân Hải (2003), “*Tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa các môn thể thao như một biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội*”. Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2017), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Ủy ban Thể dục thể thao, “*Quyết định số 1589/2003/QĐ-UBTDTT ngày 19/09/2003 về việc ban hành quy chế tổ chức và hoạt động của câu lạc bộ thể dục thể thao ở cơ sở*” của Bộ trưởng, Chủ nhiệm Ủy ban TDTT.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học của tác giả Đinh Thị Minh (2020): “*Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Khoa học Tự nhiên – Tp.Hồ Chí Minh*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học TDTT Tp.Hồ Chí Minh.

Ngày nhận bài: 05/8/2023; Ngày đánh giá: 15/8/2023;

Ngày duyệt đăng: 10/9/2023.

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG NGHIÊN CỨU KHOA HỌC CỦA GIẢNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

CURRENT STATUS OF SCIENTIFIC RESEARCH ACTIVITIES OF LECTURERS OF HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL AND SPORTS PEDAGOGY

NCS. Ngô Xuân Đức, PGS.TS. Nguyễn Duy Quyết
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Nghiên cứu này đề cập tới kết quả khảo sát phân tích và đánh giá sự khác biệt trong nhận thức về tầm quan trọng và thực trạng của hoạt động nghiên cứu khoa học của giảng viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Kết quả khảo sát và phân tích 148 phiếu khảo sát giảng viên và các báo cáo tổng kết của đơn vị, chúng tôi nhận thấy hoạt động nghiên cứu khoa học của giảng viên còn một số bất cập, hạn chế chưa tương xứng với định hướng phát triển của nhà trường. Cần thiết có các biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động nghiên cứu khoa học của giảng viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Abstract: This study refers to the results of the survey, analysis and assessment of differences in perceptions of the importance and reality of scientific research activities of lecturers of Hanoi University of Physical Education and Sports. As a result of the survey and analysis of 148 lecturer surveys and unit results reports, we found that the scientific research activities of lecturers still have some shortcomings and limitations that are not commensurate with the development orientation of the university. It is necessary to take measures to improve the efficiency of scientific research activities of lecturers of Hanoi University of Physical Education and Sports.

Từ khóa: Thực trạng, hoạt động nghiên cứu khoa học, giảng viên.

Keywords: Current status, scientific research activities, and lecturers.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đào tạo và nghiên cứu khoa học là hai nhiệm vụ trọng yếu của mỗi nhà trường. Nếu như Đào tạo là căn cốt để các nhà trường tồn tại và phát triển thì nghiên cứu khoa học góp phần nâng cao hiệu quả công tác giáo dục và đào tạo, đồng thời góp phần nâng cao hiệu quả kinh tế xã hội cho đất nước. Do đó, hoạt động khoa học và công nghệ cần thiết phải được quan tâm, chú trọng.

Trong những năm gần đây hoạt động nghiên cứu khoa học nói riêng, hoạt động khoa học và công nghệ nói riêng đã được các cấp lãnh đạo quan tâm chỉ đạo sát sao từng bước nâng cao hiệu quả hoạt động khoa học và công nghệ của các cơ sở giáo dục đại học:

Đại hội XI của Đảng nhân mạnh: “Phát triển khoa học và công nghệ làm động lực đẩy nhanh quá trình công nghiệp hóa, hiện đại hóa, phát triển kinh tế tri thức, góp phần tăng nhanh sản xuất, chất lượng, hiệu quả, sức cạnh tranh của nền kinh tế tri thức, góp phần tăng nhanh năng suất, chất lượng, hiệu quả, sức cạnh tranh của nền kinh tế. Sự phát triển nhanh, bền vững của đất nước”

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội là cơ sở đào tạo giáo viên giáo dục thể chất và thể dục thể thao cho các cấp học, Trong những năm gần đây hoạt động nghiên cứu khoa học của trường đã có nhiều khởi sắc: Về đề tài KHCN cấp Bộ, từ năm 2020 đến nay, nhà trường đã triển khai 09 đề tài KHCN cấp Bộ, trong đó 01 đề tài thực hiện từ 2020, 03 đề tài thực hiện từ 2021 và 02 đề tài thực hiện từ 2022, 02 đề tài thực hiện từ 2023; Đề tài KHCN cấp cơ sở đã triển khai 36 đề tài; Hoạt động công bố khoa học đã công bố gần 300 bài báo trên các tạp chí chuyên ngành trong nước và quốc tế. Điều đó cho thấy đối với hoạt động nghiên cứu khoa học của nhà trường được triển khai khá “đều tay”. Tuy nhiên, qua khảo sát công tác quản lý khoa học của trường cho thấy hoạt động nghiên cứu khoa học còn một số bất cập, hạn chế cần thiết phải có các nghiên cứu nâng cao hiệu quả hoạt động nghiên cứu khoa học của nhà trường. Do đó, vấn đề “Đánh giá thực trạng hoạt động nghiên cứu khoa học của giảng viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội” là vấn đề cấp thiết.

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 sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xây dựng bảng hỏi và tổ chức khảo sát thực trạng

2.1.1. Xây dựng bảng hỏi

Nghiên cứu xây dựng bảng câu hỏi theo thang đo Likert với 3 lựa chọn và thu thập dữ liệu từ 160 phiếu khảo sát của CBGV Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội trong năm 2022. Đề tài thiết kế bảng câu hỏi để thu thập thông tin cá nhân, nhận thức và thái độ, động lực thúc đẩy NCKH, thực trạng hoạt động NCKH của GV. Sau khi loại bỏ một số bảng hỏi không phù hợp, mẫu nghiên cứu có 148 phiếu khảo sát. Nghiên cứu sử dụng kỹ thuật thống kê và kiểm định dữ liệu sơ cấp được thu thập từ 148 phiếu khảo sát về hoạt động NCKH của GV Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội giảng dạy ở khối thực hành và khối lý luận. Dựa trên kết quả phân tích, nhận thức, động lực thúc đẩy, thực trạng về hoạt động NCKH của GV sẽ được đánh giá và so sánh để thấy được thực trạng hoạt động NCKH của giảng viên.

2.1.2. Đặc điểm mẫu nghiên cứu

Thông kê mẫu nghiên cứu được thể hiện qua đặc điểm giới tính, đặc điểm khối thực hành và khối lý luận, và trình độ chuyên môn của GV.

Bảng 1. Thống kê mẫu nghiên cứu

	Giới tính		Tổng	Khối		Trình độ chuyên môn			
	Nam	Nữ		Thực hành	Lý luận	Đại học	Thạc sĩ	Tiến sĩ	GS/PGS
Số lượng	101	47	148	84	64	20	103	22	3
Tỷ lệ %	68.24	31.76	100	56.76	43.24	13.51	69.59	14.86	2.03

Nguồn: Dữ liệu khảo sát của nghiên cứu

Bảng 1 cho thấy đặc điểm giới tính trong mẫu nghiên cứu không đồng đều với tỷ lệ nam và nữ tương ứng là 68.24% và 31.76% hoàn toàn phù hợp với cơ sở giáo dục đặc thù về giáo dục thể chất và thể dục thể thao. Ngoài ra, đặc điểm khối phân bố trong mẫu nghiên cứu không quá chênh lệch, với khối thực hành chiếm 56.76% và khối lý luận chiếm 43.24%. Trong khi đó, đặc điểm về trình độ chuyên môn có sự phân bố không đều. GV có học vị Thạc sĩ chiếm tỷ lệ cao nhất (69.59%), kế đến là Đại học (13.51%), Tiến sĩ (14.86%) và cuối cùng là Giáo sư/ phó giáo sư (2.03%).

2.2. Thực trạng hoạt động NCKH của giảng viên

2.2.1. Nhận thức về tầm quan trọng của hoạt động NCKH

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn tầm quan trọng của hoạt động nghiên cứu khoa học (n=148)

Tầm quan trọng của hoạt động NCKH	Rất đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý		Điểm TB	Thứ bậc
	n	%	n	%	n	%		
1. NCKH tạo vị thế nhà trường	147	99.32	1	0.68	0	0	2.99	1
2. NCKH giúp nâng cao năng lực chuyên môn	146	98.65	2	1.35	0	0	2.99	2
3. NCKH là nhiệm vụ quan trọng của giảng viên	145	97.97	3	2.03	0	0	2.98	3
4. NCKH giúp nâng cao chất lượng giảng dạy	143	96.62	2	1.35	3	2.03	2.95	4

Nguồn: Dữ liệu khảo sát của nghiên cứu

Kết quả nghiên cứu cho thấy: Đa số giảng viên của trường có nhận thức đầy đủ về tầm quan trọng của hoạt động NCKH. Trong đó: NCKH tạo vị thế cho nhà trường được GV đồng ý cao nhất (điểm TB 2.99), tiếp đến là NCKH giúp nâng cao

năng lực chuyên môn (điểm TB 2.99) và là nhiệm vụ quan trọng của GV (điểm TB 2.98); NCKH giúp nâng cao chất lượng dạy học có số lượng GV đồng ý thấp nhất (điểm TB 2.95). Tuy nhiên, vẫn có tỷ lệ (2.03%) giảng viên không đồng ý với quan điểm NCKH giúp nâng cao chất lượng giảng dạy. Điều đó cho thấy còn một bộ phận GV chưa nhận thức đầy đủ về hoạt động NCKH.

2.2.2. Kết quả hoạt động NCKH của giảng viên

a) Đề tài cấp Bộ

Bảng 3. Số lượng đề tài KHCN cấp Bộ của Bộ GDĐT giai đoạn 2020-2022

Kinh phí \ Năm	Năm 2020	Năm 2021	Năm 2022	Năm 2023
Số lượng đề tài đã nghiệm thu	01	0	01	03
Số lượng đề tài mở mới	02	03	02	02
Số lượng đề tài đang thực hiện	01	04	05	06
Số lượng đề tài thanh lý	0	0	0	0

Kết quả tại bảng 3 cho thấy: Số lượng đề tài cấp bộ/tỉnh (số lượng đề tài/năm trong đó số lượng đề tài đã nghiệm thu; đã gia hạn/đang thực hiện; đã thanh lý...):

Năm 2020: mở mới 01 (thực hiện năm 2020), nghiệm thu 01.

Năm 2021: chuyển tiếp 01 (thực hiện từ 2020), mở mới 03 (thực hiện từ năm 2021).

Năm 2022: chuyển tiếp 4 (trong đó 01 đề tài thực hiện từ năm 2020, 03 đề tài thực hiện từ năm 2021), mở mới 2 (thực hiện từ năm 2022), nghiệm thu 1 (thực hiện 2020).

b) Đề tài cấp cơ sở

Bảng 4. Số lượng đề tài KHCN cấp cơ sở (cấp Trường) giai đoạn 2020-2022

Kinh phí \ Năm	Năm 2020	Năm 2021	Năm 2022	Năm 2023
Số lượng đề tài đã nghiệm thu	13	8	8	
Số lượng đề tài mở mới	7	3	3	4
Số lượng đề tài đang thực hiện	17	9	4	1
Số lượng đề tài thanh lý	0	0	0	0

Từ kết quả tại bảng cho thấy: Số lượng đề tài KHCN cấp cơ sở:

Năm 2020: mở mới 7 (thực hiện từ năm 2020), nghiệm thu 13 (07 thực hiện 2018, 06 thực hiện từ năm 2019)

Năm 2021: mở mới 3 (thực hiện từ năm 2021), nghiệm thu 8 (thực hiện từ năm 2019).

Năm 2022: mở mới 3 (thực hiện từ 2022), nghiệm thu 8 (01 thực hiện từ năm 2019, 06 thực hiện 2020, 01 thực hiện từ năm 2021).

Năm 2023: mở mới 03 đang trong quá trình đề xuất

c) Công bố khoa học

Kết quả khảo sát trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Thống kê về số lượng bài báo công bố trên Tạp chí quốc tế và trong nước giai đoạn 2020- tháng 9/2022

Năm	Số bài báo thuộc danh mục Web of Science	Số bài báo Scopus	Số bài báo quốc tế khác	Số bài báo trong nước	Tổng số
2020	0	01	08	75	84
2021	0	01	48	60	109
2022	0	01	05	47	53
Tổng	0	3	61	182	246

Qua số liệu ở Bảng trên cho thấy: Trường chưa có bài báo trên tạp chí quốc tế uy tín WoS, số lượng công bố nói chung cũng như số lượng bài báo trên tạp chí Scopus, bài báo tạp chí quốc tế khác, bài báo trong nước còn ít; từ năm 2020 đến năm 2022 số lượng công bố tăng dần, đặc biệt là bài báo quốc tế khác (tổng số bài báo: năm 2020 (tổng số 84 bài, trong đó có 01 bài Scopus, 08 bài báo quốc tế khác, 75 bài báo trong nước); năm 2021 (tổng số 109 bài, trong đó có 01 bài Scopus, 48 bài báo quốc tế khác, 60 bài báo trong nước); đến tháng 9 năm 2022 (01 bài, trong đó có 01 bài Scopus, 05 bài báo quốc tế khác, 47 bài báo trong nước).

d) Kinh phí chi cho hoạt động nghiên cứu khoa học

Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Thống kê kinh phí từ nguồn sự nghiệp KHCN

Kinh phí	Năm			
	Năm 2020	Năm 2021	Năm 2022	Tổng số
Kinh phí cấp cho đề tài KHCN cấp Bộ	120	488	557	1.165

DVT: triệu đồng

Kết quả tại bảng cho thấy kinh phí cho đề tài KHCN cấp Bộ có sự gia tăng theo các năm (2020: 120 triệu đồng, 2021: 488 triệu đồng và năm 2022 là 557 triệu đồng). Điều đó chứng tỏ có sự gia tăng về số lượng đề tài cấp Bộ theo các năm và hoạt động NCKH cấp Bộ đã được quan tâm, chú trọng. Tuy nhiên, so với một trường đại học số lượng kinh phí chi cho đề tài KHCN cấp Bộ là còn thấp.

Bảng 7. Thống kê kinh phí từ nguồn thu hợp pháp của Trường cho hoạt động KHCN (trích qua Quỹ Phát triển KHCN)

Kinh phí	Năm	Năm 2020	Năm 2021	Năm 2022	Tổng số
Kinh phí từ nguồn thu hợp pháp của Trường		25.282	26.542	19.108	70.932
Kinh phí chi cho hoạt động KHCN (số liệu trích vào Quỹ phát triển KHCN)		364	800	165,820	1.329,820
Tỉ lệ % chi cho KHCN (%)		1,4%	3,0%		

DVT: triệu đồng

Từ kết quả tại bảng 6 và 7 cho thấy: kinh phí chi cho hoạt động nghiên cứu khoa học chủ yếu là từ nguồn kinh phí sự nghiệp KHCN cấp cho đề tài KHCN cấp Bộ và kinh phí từ nguồn thu hợp pháp của trường. Kết quả thống kê cho thấy kinh phí chi cho hoạt động NCKH hàng năm có sự gia tăng. Tuy nhiên, so với quy định tại Nghị định 99/2014/NĐ-CP ngày 25/10/2014 của Chính phủ quy định việc đầu tư phát triển tiềm lực và khuyến khích hoạt động KHCN trong cơ sở giáo dục đại học chưa đạt 5% (năm 2020: 1,4%, năm 2021: 3,0%).

Như vậy, có thể thấy rằng hoạt động nghiên cứu khoa học của giảng viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội còn bất cập, hạn chế cần thiết phải có các biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động nghiên cứu khoa học của giảng viên trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay.

3. KẾT LUẬN

Hoạt động NCKH của GV có vai trò đặc biệt quan trọng trong các cơ sở giáo dục đại học. Kết quả khảo sát tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội cho thấy: hoạt động NCKH đã được quan tâm, chú trọng. Tuy nhiên, hoạt động NCKH của giảng viên còn một số hạn chế, bất cập: nhận thức của một bộ phận giảng viên chưa đầy đủ (2,03% chưa đồng ý), số lượng đề tài NCKH cấp Bộ hàng năm thấp (trung bình 2 đề tài/năm), số lượng đề tài NCKH cấp cơ sở giảm dần theo các năm (2020: 7 đề tài, 2023: 4 đề tài). Kinh phí chi cho hoạt động NCKH chưa đạt theo quy định (3%). Nhà trường cần có chính sách cụ thể: Khuyến khích GV tham gia hoạt động NCKH; Bồi dưỡng các kỹ năng nghiên cứu cho GV: Kỹ năng viết đề cương, Kỹ năng viết bài báo khoa học theo chuẩn mực quốc tế, Kỹ năng chủ trì, chủ nhiệm đề tài và Kỹ năng về nghiệp vụ kế toán thực hiện đề tài hoặc dự án nghiên cứu...

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Brew, A. & Boud, D. (1995). Teaching and research: Establishing the vital link with learning. Higher Education.
2. Chính phủ (2022), Nghị định 109/2022/NĐ-CP ngày 30/12/2022 Quy định về khoa học và công nghệ trong các cơ sở giáo dục đại học.
3. Đảng Cộng sản Việt Nam (2011), *Văn kiện đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XI*, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
4. Trần Kiểm (2004), *Khoa học quản lý giáo dục một số vấn đề lý luận và thực tiễn*, Nxb Giáo dục.
5. Nguyễn Thị Mỹ Lộc (1996), *Lý luận đại cương về khoa học quản lý*, Giáo trình giảng dạy tại Trường cán bộ quản lý giáo dục

Nguồn bài báo: “Biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động nghiên cứu khoa học của giảng viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội trong bối cảnh chuyển đổi số”, Đề tài KHCN cấp cơ sở thực hiện từ 2023.

Ngày nhận bài: 05/10/2023; Ngày đánh giá: 11/10/2023; Ngày duyệt đăng: 25/10/2023.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG BÀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC GIA LÀO

EVALUATE THE SPEED STRENGTH OF MALE STUDENTS OF THE TABLE TENNIS TEAM OF THE LAOS NATIONAL UNIVERSITY

TS. Nguyễn Tiến Lợi¹, Viengkham XaXouayang²
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội¹, Trường Đại học Quốc Gia Lào²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp thường quy trong thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được các chỉ tiêu (test) và đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường Đại học Quốc gia Lào. Kết quả của nghiên cứu cho thấy sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường Đại học Quốc gia Lào còn hạn chế chưa đáp ứng được yêu cầu trong tập luyện và thi đấu môn bóng bàn trong giai đoạn hiện nay. Từ thực trạng hiện có là cơ sở để nghiên cứu lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường Đại học Quốc gia Lào.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, bóng bàn, nam sinh viên, Đại học Quốc gia Lào.

Abstract: Using the conventional methods in sports, the study has selected criteria (tests) and evaluated the current state of strength and speed of male students of table tennis team members at the National University of Laos. The research results indicate that the strength and speed of male students of table tennis team members at the National University of Laos are currently limited and do not meet the requirements for training and competing in table tennis. The existing state of affairs serves as the basis for researching, selecting, and evaluating the effectiveness of exercises aimed at developing strength and speed for male table tennis team members at the National University of Laos.

Keywords: Strength and speed, table tennis, male students, National University of Laos.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bóng bàn, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) là một tố chất đặc biệt quan trọng. Người tập muốn đánh bóng nhanh, mạnh thì phải nâng cao tốc độ lăng vợt, phát lực để đánh bóng trong thời gian ngắn, sử dụng tốt sức mạnh tốc độ để phối hợp với các kỹ thuật một cách chính xác, hợp lý sẽ mang lại hiệu quả tối ưu trong tập luyện và thi đấu. Để đáp ứng được yêu cầu của bóng bàn hiện đại thì việc hoàn thiện tố chất sức mạnh tốc độ là rất cần thiết và vô cùng quan trọng. Hoàn thiện tố chất sức mạnh tốc độ là giải quyết vấn đề tốc độ động tác trong những kỹ thuật đòi

hỏi sức mạnh lớn và đồng thời cũng cần phát huy lực lớn trong những động tác nhanh.

Nghiên cứu đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường Đại học Quốc gia Lào (ĐHQG Lào) là đặc biệt quan trọng. Đây là cơ sở để giảng viên, huấn luyện viên có những đánh giá đầy đủ và khoa học về hiện trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng bàn nhà trường cùng những yếu tố ảnh hưởng. Việc sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ còn thiếu đồng bộ, khoa học và chưa được kiểm nghiệm đánh giá cho nên tính hiệu quả đạt được còn chưa cao. Xuất phát từ những vấn đề trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *“Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường Đại học Quốc gia Lào”*.

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào

2.1.1. Xác định các test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào

Để lựa chọn các test ứng dụng trong công tác đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào, dựa trên quá trình thu thập tổng hợp tài liệu tham khảo chúng tôi thấy các test đánh giá phải tuân thủ theo 2 nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Các test lựa chọn phải đánh giá toàn diện về mặt tố chất, phù hợp với SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào.

Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các test phải đảm bảo tính tin cậy và mang tính thông báo cần thiết của đối tượng nghiên cứu.

Đề tài tiến hành phân tích các tài liệu có liên quan, đồng thời quan sát các buổi kiểm tra đánh giá trình độ VĐV Bóng bàn ở một số cơ sở đào tạo VĐV bóng bàn ở Lào và khu vực phía bắc Việt Nam như: Trường ĐHQG Lào, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, Trung tâm Huấn luyện TDTT Quân Đội, Hải Dương, Nam Định, trường ĐH TDTT Bắc Ninh... Để tìm ra các test thường được sử dụng để kiểm tra SMTĐ cho VĐV rồi căn cứ vào điều kiện thực tế của trường ĐHQG Lào, sau đó lập phiếu phỏng vấn, đưa ra 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 SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu của đề tài.

Kết quả ban đầu đề tài xác định được 8 test sau:

- Nhảy dây tốc độ 30s (lần).
- Bật xa tại chỗ (cm).

- Bật nhảy một chân 10 bước (m).
- Nằm ngửa gập bụng 30s (lần).
- Nằm sấp chống đẩy tối đa sức 30s (lần).
- Cầm vợt sắt 0,5kg mô phỏng động tác giạt bóng thuận tay 30s (lần).
- Giạt bóng thuận tay với bóng xoáy lên theo đường chéo thuận 30s (quả).
- Giạt bóng thuận tay với bóng xoáy xuống theo đường chéo trái 30s (quả).

2.1.2. Phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Để tìm được các test phù hợp trong đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào, chúng tôi đưa ra các test đã lựa chọn ở trên vào phiếu phỏng vấn và phỏng vấn 30 HLV, các nhà chuyên môn, các nhà quản lý bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào

TT	Test	Rất quan trọng 3 điểm	Quan trọng 2 điểm	Ít quan trọng 1 điểm	Tổng điểm
1	Nhảy dây tốc độ 30s (lần)	27	2	1	86
2	Bật xa tại chỗ (cm)	15	7	8	67
3	Bật nhảy một chân 10 bước (m)	9	9	12	57
4	Nằm sấp chống đẩy tối đa sức 30s (lần)	26	3	1	85
5	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	8	12	10	58
6	Cầm vợt sắt 0,5kg mô phỏng động tác giạt bóng thuận tay 30s (lần)	25	3	2	83
7	Giạt bóng thuận tay với bóng xoáy lên theo đường chéo thuận 30s (quả)	26	3	1	85
8	Giạt bóng thuận tay với bóng xoáy xuống theo đường chéo trái 30s (quả)	26	2	2	84

Theo nguyên tắc lựa chọn đã đề ra và từ kết quả phỏng vấn đề tài lựa chọn 05 test có sự đồng ý cao của các HLV, các nhà chuyên môn, các nhà quản lý (các test đạt từ điểm 80 điểm trở lên) đó là các test sau:

1. Nhảy dây tốc độ 30s (lần).
2. Nằm sấp chống đẩy tối đa sức 30s (lần).
3. Cầm vợt sắt 0,5kg mô phỏng động tác giạt bóng thuận tay 30s (lần).

4. Giật bóng thuận tay với bóng xoáy lên theo đường chéo thuận 30s (quả).
5. Giật bóng thuận tay với bóng xoáy xuống theo đường chéo trái 30s (quả).

2.1.3. Xác định độ tin cậy của các test

Để xác định độ tin cậy của 5 test đã lựa chọn qua phỏng vấn nhằm đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào, chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm bằng phương pháp test lặp lại cách nhau 7 ngày đối tượng nghiên cứu của đề. Tuần tự lặp các test của các đối tượng và quãng nghỉ giữa hai lần lặp test cùng điều kiện kiểm tra đều được đảm bảo như nhau giữa các VĐV. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Hệ số tương quan giữa hai lần lập test cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào (n=12)

TT	Test	Kết quả kiểm tra		r	p
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$		
1	Nhảy dây tốc độ 30s (lần).	73.5 ± 6.0	73.0 ± 5.5	0.959	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy tối đa sức 30s (lần)	18.0 ± 2.0	18.5 ± 2.5	0.925	<0.05
3	Cầm vợt sắt 0,5kg mô phỏng động tác giật bóng thuận tay 30s (lần)	22.0 ± 1.5	21.5 ± 2.0	0.911	<0.05
4	Giật bóng thuận tay với bóng xoáy lên theo đường chéo thuận 30s (quả).	21.0 ± 2.0	20.5 ± 2.5	0.893	<0.05
5	Giật bóng thuận tay với bóng xoáy xuống theo đường chéo trái 30s (quả).	19.0 ± 2.0	18.5 ± 2.5	0.891	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Cả 5 test đạt độ tin cậy $r > 0.8$ với $p < 0.05$. Như vậy, các test này đảm bảo độ tin cậy để đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào.

2.1.4. Tính thông báo của các test đã lựa chọn

Nhằm xác định một cách chính xác tính thông báo của các test đã lựa chọn, chúng tôi cũng đã sử dụng số liệu thu được khi kiểm tra lấy số liệu của đối tượng nghiên cứu của phần trước. Để khách quan hơn chúng tôi quyết định sử dụng số liệu thu được ở lần lập test thứ nhất, sau đó tính hệ số tương quan giữa kết quả lập test của 5 test đó với thành tích thi đấu. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Mối tương quan giữa các test với thành tích thi đấu của nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào (n=12)

TT	Test	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$	Hệ số tương quan (r)	P
1	Nhảy dây tốc độ 30s (lần).	73.5 ± 6.0	0.865	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy tối đa sức 30s (lần)	18.0 ± 2.0	0.881	<0.05
3	Cầm vợt sắt 0,5kg mô phỏng động tác giạt bóng thuận tay 30s (lần)	22.0 ± 1.5	0.893	<0.05
4	Giạt bóng thuận tay với bóng xoáy lên theo đường chéo thuận 30s (quả).	21.0 ± 2.0	0.877	<0.05
5	Giạt bóng thuận tay với bóng xoáy xuống theo đường chéo trái 30s (quả).	19.0 ± 2.0	0.892	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Cả 5 test đã lựa chọn có đủ tính thông báo cần thiết ($r > 0.8$ với $P < 0.05$), có nghĩa là mối tương quan giữa kết quả lập test với thành tích thi đấu của các nam VĐV trong đội tuyển là tương quan chặt. Nói cách khác, những VĐV có kết quả kiểm tra qua các test tốt thì cũng có thành tích thi đấu tốt.

Tóm lại: Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 5 test có đủ độ tin cậy và tính thông báo cần thiết để sử dụng để kiểm tra, đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào

Để đánh giá sự phát triển của từng test bằng sự phân loại hoặc bằng cách tính điểm theo thang độ C, trước hết chúng tôi đã kiểm tra tính phân bố chuẩn của các số liệu khảo sát ở từng test và thấy rằng chúng đều được phân bố gần chuẩn.

Từ các kết quả thống kê trong bảng 3 đề tài tiến hành phân loại từng test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma.

Kết quả tính toán thành các bảng tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá SMTĐ nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu, tham khảo sau này trong thực tiễn huấn luyện và đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào. Đồng thời cũng căn cứ vào các kết quả thống kê trong bảng 8 đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và 5.

Bảng 4. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào

T T	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Nhảy dây tốc độ 30s (lần).	< 62.0	62.0 – 67.0	68.0 – 79.0	80.0 – 86.0	> 86.0
2	Nằm sấp chống đẩy tối đa sức 30s (lần)	< 14.0	14.0 – 15.0	16.0 – 19.0	20 – 22.0	> 22.0
3	Cầm vợt sắt 0,5kg mô phỏng động tác giạt bóng thuận tay 30s (lần)	< 19.0	19.0 – 20.0	21.0 – 23.0	24 – 25.0	> 25.0
4	Giạt bóng thuận tay với bóng xoáy lên theo đường chéo thuận 30s (quả).	<17.0	17.0 - 18.0	19.0 – 22.0	23.0 – 25.0	> 25.0
5	Giạt bóng thuận tay với bóng xoáy xuống theo đường chéo trái 30s (quả).	< 15.0	15.0 – 16.0	17.0 – 20.0	21.0 – 23.0	> 23.0

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn Trường ĐHQG Lào

T T	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Nhảy dây tốc độ 30s (lần).	<61.0	61.0	62.0 66.0	67.0 73.0	74.0 76.0	77.0 79.0	80.0 85.0	86.0 87.0	88.0	>88.0
2	Nằm sấp chống đẩy tối đa sức 30s (lần)	<15.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	>22.0
3	Cầm vợt sắt 0,5kg mô phỏng động tác giạt bóng thuận tay 30s (lần)	<19.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	>27.0
4	Giạt bóng thuận tay với bóng xoáy lên theo đường chéo thuận 30s (quả).	<18.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	>25.0
5	Giạt bóng thuận tay với bóng xoáy xuống theo đường chéo trái 30s (quả).	<16.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	>23.0

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các chỉ tiêu ra điểm cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài sử dụng 5 test theo thang điểm 10 đánh giá SMTĐ thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 50

điểm, đối chiếu với kết quả thu được ở từ bảng 3 đến 5 đề tài xác định tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại tổng hợp SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 50)
1	Tốt	> 45
2	Khá	35 – 45
3	Trung bình	25 – 34
4	Yếu	15 – 24
5	Kém	< 15

2.3. Đánh giá thực trạng SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào

Sau khi có kết quả kiểm tra trình độ SMTĐ của cả hai nhóm qua các test đánh giá, đề tài đối chiếu với tiêu chuẩn xếp loại tổng hợp để xác định thực trạng SMTĐ của đối tượng nghiên cứu, kết quả trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Kết quả xếp loại SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào (n = 12)

TT	Xếp loại	Đối tượng nghiên cứu	
		n	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	8.33
2	Khá	4	33.33
3	Trung bình	3	25.00
4	Yếu	3	25.00
5	Kém	1	8.33
Tổng		12	100%

Kết quả ở bảng 7 cho thấy, tỷ lệ xếp loại SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào ở mức khá và tốt là không cao: Loại tốt đạt 8.33%; loại khá đạt 33.33%; loại trung bình đạt 25.0%; loại yếu 25.0%; và kém chiếm 8.33%. Như vậy, có thể nói SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào còn thấp, thiếu sự đồng đều và chưa đáp ứng được yêu cầu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập phù hợp để phát triển SMTĐ của sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào nhằm đáp ứng yêu cầu của bóng bàn hiện đại.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu có thể đi đến những kết luận sau:

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test đánh giá có đủ độ tin cậy và tính thông báo cần thiết để kiểm tra, đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào.

- Nghiên cứu đã xây dựng bảng điểm, tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào.
- Quá trình kiểm tra đánh giá cho thấy: SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHQG Lào còn hạn chế chưa đáp ứng được yêu cầu trong tập luyện và thi đấu môn bóng bàn trong giai đoạn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Trọng Bốn (2004), *Nghiên cứu ứng dụng các bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển bóng ném trường Đại học TDTT*, luận văn thạc sĩ GDH.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn, Nguyễn Đăng Chiêu (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Trọng Hải, Vũ Đức Thu (Bộ giáo dục- đào tạo) “*Nghiên cứu đánh giá thực trạng phát triển các tố chất thể lực của sinh viên*” Kỷ yếu Hội nghị Quốc tế Đông Nam Á Việt Nam - 2003. Nxb TDTT, Trang 87.
4. Trần Hiếu (2000), “*Nghiên cứu một số bài tập phát triển tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng bàn Trường Đại học TDTT I*”.
5. Lê Quý Phương (2009), *Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực vận động viên*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Văn Thái, Trọng Toại (2009), “*Hỏi đáp về bóng bàn hiện đại*”, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Được trích từ đề tài “*Nghiên cứu bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường Đại học Quốc Gia Lào*”, kết quả nghiên cứu của học viên cao học Viengkham XaXouayang tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội năm 2023.

Ngày nhận bài: 05/9/2023; Ngày đánh giá: 14/9/2023; Ngày duyệt đăng:
6/10/2023.

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP KỸ THUẬT PHÁT TRIỂN THÀNH TÍCH 50M BƠI TỰ DO CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 8-10 ĐỘI TUYỂN NĂNG KHIẾU BƠI LỢI QUẬN 6, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION AND APPLICATION OF SOME TECHNICAL EXERCISES TO DEVELOP ACHIEVEMENT IN 50M FREESTYLE SWIMMING FOR MALE ATHLETES AGED 8-10 SWIMMING TALENT TEAM 6 DISTRICT, HO CHI MINH CITY

Nguyễn Kế Bình¹ - Phạm Dư Minh Đại² – Nguyễn Thị Thùy Trang³
Trường ĐH Sư phạm TDTT Tp. Hồ Chí Minh^{1,3}, TT TDTT quận 6²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong TDTT, nghiên cứu đã xác định và lựa chọn 26 bài tập phát triển thành tích 50m bơi tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh. Ứng dụng thực nghiệm vào trong thực tiễn đã mang lại hiệu quả trong việc nâng cao thành tích 50m bơi tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh

Từ khóa: Bài tập kỹ thuật, Bơi tự do, lứa tuổi 8-10, nam vận động viên.

Abstract: Using routine scientific research methods in physical education and sports, the research was determined and selected while ensuring logic and scientific content. The project has identified and selected 26 exercises to develop 50m freestyle swimming performance for male athletes aged 8-10 of the talented swimming team in District 6, Ho Chi Minh City. Experimental application in practice Tien has been effective in improving the 50m freestyle swimming performance for male athletes aged 8-10 of the talented swimming team in District 6, Ho Chi Minh City.

Keyword: Exercises Technique, free swimming, ages 8-10; Male Athletes.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay nước ta có nhiều hệ thống giải như: Giải vô địch quốc gia, Hội khỏe Phù Đổng, giải chuẩn A, giải chuẩn B, các giải Quận. Trong đó có nhiều Vận động viên tiêu biểu qua các thời kỳ như: Nguyễn Hữu Việt, Hoàng Quý Phước, Trần Duy Khôi, Lâm Quang Nhật... Và hiện nay tiêu biểu là VĐV Nguyễn Thị Ánh Viên và Nguyễn Huy Hoàng đang thống trị một số cự ly trên đấu trường Châu lục.

Để giúp phong trào bơi lội Việt Nam nói chung và phong trào bơi lội Quận 6 nói riêng phát triển và có những cá nhân làm nguồn, tiếp cận thì việc phát triển, đào tạo trẻ, năng khiếu ban đầu ở các cơ sở là rất cần thiết và quan trọng. Với cương vị là một huấn luyện viên đang huấn luyện bơi và là một cộng tác viên của trung tâm Thể dục thể thao Quận 6, chúng tôi muốn góp phần nhỏ công sức của mình trong công tác đào tạo vận động viên cho Quận 6 với lý do đó chúng tôi mạnh dạn

chọn hướng nghiên cứu là: “Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập kỹ thuật phát triển thành tích 50m bơi tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh”.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn một số bài tập kỹ thuật phát triển thành tích 50m bơi tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh.

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập, huấn luyện cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh công trình đã tổng hợp được 33 bài tập kỹ thuật thường được dùng để nhằm phát triển thành tích 50m bơi tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10. Công trình tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các bài tập. Chúng tôi tiến hành phát phiếu phỏng vấn trong 2 lần mỗi lần cách nhau 1 tháng. Số phiếu phát ra 2 lần là 20 (đạt 100%) và thu về 20 (đạt 100%), tác giả tiến hành phỏng vấn chuyên gia, nhà chuyên môn, giảng viên và kết quả thu được ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập kỹ thuật phát triển thành tích 50m bơi tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh

TT	Bài Tập	Kết quả phỏng vấn								χ^2	P
		Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Đứng tại quạt tay nhắc khuỷ	16	80	4	20	15	75	5	25	0.14	>0.05
2	Đứng tại chỗ quạt tay trườn sấp	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
3	Ngồi ngửa đá chân ngửa	18	90	2	10	17	85	3	15	0.23	>0.05
4	Nằm sấp đập chân tự do	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
5	Quạt tay Tự do với dây thun	15	75	5	25	16	80	4	20	0.14	>0.05
6	Đứng khom lưng – đẩy nước	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	>0.05
7	Đập chân trườn sấp hai tay xuôi	17	85	3	15	16	80	4	20	0.17	>0.05

TT	Bài Tập	Kết quả phỏng vấn								χ^2	P
		Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
	theo thân kết hợp nghiêng thờ										
8	Đập chân bướm tay phía trước	16	80	4	20	15	75	5	25	0.14	>0.05
9	Đập chân tròn sấp hai tay duỗi thẳng phía trước	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
10	Đập chân tròn sấp phối hợp nghiêng thờ (một tay duỗi thẳng phía trước, một tay duỗi thẳng xuôi theo thân)	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05
11	Vung tay về trước dưới nước với động tác thờ hai bên	19	95	1	5	18	90	2	10	0.36	>0.05
12	Bơi 1 tay chạm thờ	16	80	4	20	15	75	5	25	0.14	>0.05
13	Bơi 2 tay chạm thờ	19	95	1	5	19	95	1	5	0.00	>0.05
14	Bơi 3 tay chạm thờ	20	100	0	0	18	90	2	10	2.11	>0.05
15	Quạt hai tay bơi tròn sấp	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
16	Phối hợp quạt một tay đập hai chân bơi tự do	17	85	3	15	17	85	3	15	0.00	>0.05
17	Bơi tròn sấp một tay liên tục	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05
18	Bơi tròn sấp hai tay liên tục	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05

TT	Bài Tập	Kết quả phỏng vấn								χ^2	P
		Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
19	Kẹp phao bơi từng tay	19	95	1	5	18	90	2	10	0.36	>0.05
20	Kẹp phao bơi 2 tay	15	75	5	25	15	75	5	25	0.00	>0.05
21	Bơi bàn quạt 25m tốc độ	19	95	1	5	19	95	1	5	0.00	>0.05
22	Bơi bàn quạt 50 tốc độ	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
23	Bơi bàn quạt 100m tốc độ	17	85	3	15	15	75	5	25	0.63	>0.05
24	Bơi chân vịt tay cầm phao	14	70	6	30	15	75	5	25	0.13	>0.05
25	Bơi 3 tay thờ 2 bên	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
26	Bơi phối hợp đeo chân vịt	16	80	4	20	17	85	3	15	0.17	>0.05
27	Xuất phát ra vị trí xác định	19	95	1	5	19	95	1	5	0.00	>0.05
28	Xuất phát bơi 15m tốc độ	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
29	Xuất phát bơi 25 m tốc độ	17	85	3	15	19	95	1	5	1.11	>0.05
30	Bơi chạm thành hồ quay vòng	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
31	Bơi tốc độ quay vòng	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	>0.05
32	Bơi tay kéo xô	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	>0.05
33	Bơi mang áo thun, quần thun	16	80	4	20	15	75	5	25	0.14	>0.05

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 cho thấy tất cả các bài tập qua 2 lần phỏng vấn đều có $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}} = 3.84$, nên sự khác biệt giữa hai lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Vậy kết quả giữa 2 lần phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Tóm lại: Qua 2 bước nghiên cứu, đề tài đã xác định được 26 bài tập kỹ thuật phát triển thành tích 50m bơi tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh gồm các bài tập sau:

a) Bài tập kỹ thuật trên cạn

- (1) Đứng tại chỗ quạt tay nhắc khuỷ (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây).
- (2) Ngồi ngửa đá chân ngửa (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây).
- (3) Nằm sấp đập chân tự do (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây).
- (4) Đứng khom lưng – đẩy nước (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây).

b) Bài tập kỹ thuật dưới nước

(5) Đập chân tròn sấp hai tay xuôi theo thân kết hợp nghiêng thở (50m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(6) Đập chân tròn sấp hai tay duỗi thẳng phía trước (50m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(7) Đập chân tròn sấp phối hợp nghiêng thở (một tay duỗi thẳng phía trước, một tay duỗi thẳng xuôi theo thân (50m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(8) Vung tay về trước dưới nước với động tác thở hai bên (50m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(9) Bơi 2 tay chạm thở (50m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(10) Bơi 3 tay chạm thở (50m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(11) Quạt hai tay bơi tròn sấp (50m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(12) Phối hợp quạt một tay đập hai chân bơi tự do (50m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(13) Bơi tròn sấp một tay liên tục (50m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(14) Bơi tròn sấp hai tay liên tục (100m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(15) Kẹp phao bơi từng tay (50m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(16) Bơi bàn quạt 25m tốc độ (2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(17) Bơi bàn quạt 50m tốc độ (2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(18) Bơi bàn quạt 100m tốc độ (2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(19) Bơi 3 tay thở 2 bên (50m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(20) Bơi phối hợp đeo chân vịt (50m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(21) Xuất phát ra vị trí xác định (50m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(22) Xuất phát bơi 15m tốc độ (2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(23) Xuất phát bơi 25 m tốc độ (2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

(24) Bơi chạm thành hồ quay vòng (4 lần nghỉ giữa 30 giây).

(25) Bơi tốc độ quay vòng (4 lần nghỉ giữa 30 giây).

(26) Bơi tay kéo xô (50m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây).

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập kỹ thuật phát triển thành tích 50m bơi tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Tp. Hồ Chí Minh.

Tác giả sử dụng test bơi tự do 50m (s) để đánh giá thành tích 50m bơi tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh. Đây là cự ly chuẩn của tất cả các nội dung thi đấu môn bơi lội do đó test có độ tin cậy và đảm bảo hàm lượng khoa học.

Thành tích bơi 50m tự do của nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh TTN và STN được thể hiện qua bảng

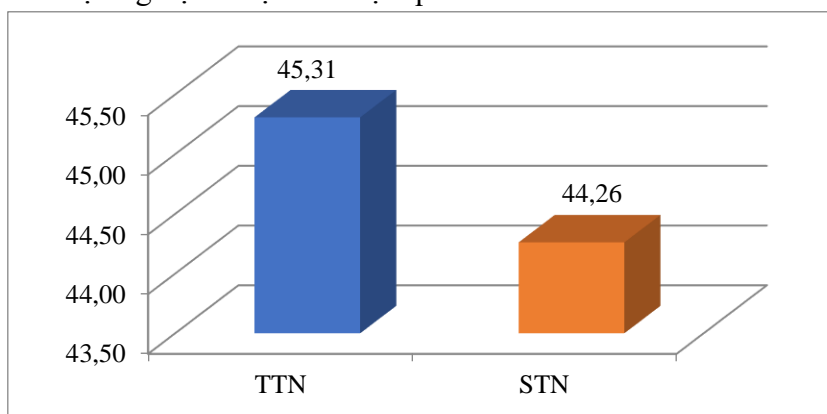
Bảng 2. Kết quả kiểm tra sự phát triển thành tích bơi 50m tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh trước thực nghiệm (TTN) và sau thực nghiệm (STN)

TT	Họ và tên	Thành tích (s)	\bar{X}	S_x	Thành tích (s)	\bar{X}	S_x	d
		TTN			STN			
								1.05
1	Phạm Việt Hải Đăng	39.45	45.31	3.23	38.61	44.26	3.06	0.84
2	Nguyễn Quốc Nhật Minh	40.06			0.55			
3	Nguyễn Hải Nam	41.23			0.73			
4	Phạm Hồ Thanh Lâm	42.73			1.02			
5	Nguyễn Anh Khang	43.79			1.74			
6	Phạm Trần Minh Khang	43.97			0.49			
7	Nguyễn Minh Triết	45.67			1.21			
8	Nguyễn Nam Anh	46.45			0.89			
9	Hồ Hiếu Lâm	47.01			0.95			
10	Lê Thanh Tú	47.53			1.22			
11	Hồng Đức Phong	47.65			0.97			
12	Đặng Duy Thái	47.97			0.95			
13	Lê Võ Đăng Khoa	48.38			1.21			
14	Nguyễn Thiên Lộc	48.74			1.44			
15	Phùng Văn Toàn	48.99			1.49			

Qua số liệu ở bảng 2 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm các bài tập kỹ thuật phát triển thành tích 50m bơi tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh thì giá trị trung bình (\bar{X}) của test bơi 50m bơi tự do (s) của nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh đều có sự phát triển cụ thể test bơi 50 m tự do (s)

thành tích kiểm tra sau thực nghiệm là 44.26 giây tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 45.31 giây, $d = 1.05$.

Thành tích trung bình vận động viên lứa tuổi lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh ở test bơi 50 m tự do (s) trước thực nghiệm và sau thực nghiệm được thể hiện qua biểu đồ 1.



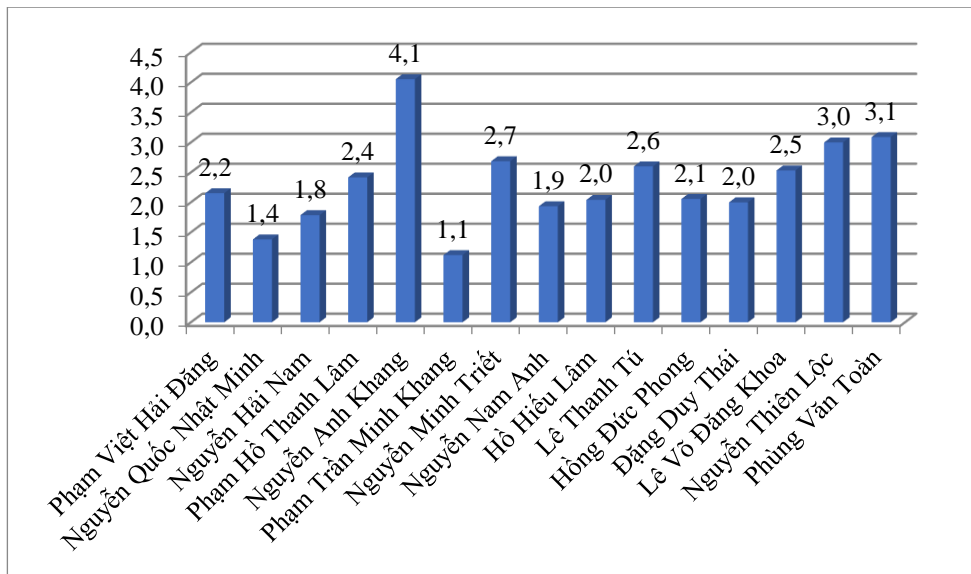
Biểu đồ 1. Thành tích trung bình bơi 50m tự do của nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6 trước và sau thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập kỹ thuật phát triển thành tích 50m bơi tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh đề tài tiến hành tính sự trưởng thành tích bơi 50m tự do cho vận động viên nam lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Tp. Hồ Chí Minh sau thời gian thực nghiệm.

Bảng 3. Sự tăng trưởng thành tích bơi 50m tự do cho vận động viên lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh sau thực nghiệm (STN)

TT	Test	TTN		STN		d	W%	t	P
		\bar{x}	σ_x	\bar{x}	σ_x				
1	Bơi 50m tự do (s)	45.31	3.23	44.26	3.06	1.05	2.3	11.76	<0.05
<i>Ghi chú: Df = 14, t_{0.05} = 2.145</i>									

Qua số liệu ở bảng 3 cho thấy, sau thời thực nghiệm một số bài tập kỹ thuật phát triển thành tích 50m bơi tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh thì thành tích bơi 50m của vận động viên nam lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 11.76 > t_{05} = 2.145$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, nhịp tăng trưởng trung bình $\bar{w}\% = 2.3\%$. Nhịp tăng trưởng của các VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh được thể hiện qua biểu đồ 2.



Biểu đồ 2. Nhip tăng trưởng thành tích bơi 50m của vận động viên nam lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh sau thực nghiệm (STN)

Nhip tăng trưởng thành tích bơi 50m của vận động viên nam lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh nhip tăng trưởng trung bình $\bar{w}\% = 2.3\%$. Trong đó vận động viên Nguyễn Anh Khang có nhip tăng trưởng cao nhất đạt 4.1%, trong khi đó vận động viên Phạm Trần Minh Khang có nhip tăng trưởng thấp nhất đạt 1.1%.

Như vậy, sau thời gian ứng dụng một số bài tập kỹ thuật phát triển thành tích bơi 50m cho vận động viên nam lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh. Công trình nhận thấy thành tích bơi 50m của vận động viên nam lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh có sự phát triển sau thực nghiệm, sự phát triển theo chiều hướng tốt hơn thể hiện qua nhip tăng trưởng và sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này chứng tỏ bài tập kỹ thuật phát triển thành tích bơi 50m cho vận động viên nam lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh đã có hiệu quả tốt đến sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của vận động viên nam đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, thành phố Hồ Chí Minh.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đề tài lựa chọn được 26 bài tập kỹ thuật phát triển thành tích 50m bơi tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Tp. Hồ Chí Minh.

Sau quá trình thực nghiệm cho thấy hiệu quả tốt của bài tập kỹ thuật phát triển thành tích 50m bơi tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu

bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh thông qua thành tích kiểm tra bơi 50m tự do đều phát triển và tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chung Tấn Phong (2007), “*Tài liệu kỹ thuật dành cho VĐV lứa tuổi nhi đồng*”, Liên Đoàn Thể Thao dưới nước TP.HCM (HASA).

3. Ngô Chí Thành (2014), “*Nghiên cứu sự phát triển thể lực của vận động viên nam đội tuyển Bơi Lội quận 6 lứa tuổi 10 - 11 sau một năm tập luyện*” luận văn thạc sĩ giáo dục học trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

4. Vũ Công Trường (2015), “*Nghiên cứu xây dựng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn của vận động viên bơi nam, nhóm 11-12 tuổi, quận 5, thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện*”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

5. Đỗ Tăng Trường (2017), “*Ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thành tích bơi Éch và bơi Tự do cho vận động viên năng khiếu bơi lội lứa tuổi 11 - 12 thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang*” luận văn thạc sĩ giáo dục học trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

6. Nguyễn Viết Trung (2018), “*Nghiên cứu sự phát triển về thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam vận động viên lớp tạo nguồn bơi lội lứa tuổi 8-10 tại Nhà Thiếu Nhi Tỉnh Kiên Giang sau 1 năm tập luyện*” luận văn thạc sĩ giáo dục học trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguồn bài báo: Phạm Dư Minh Đại (2022), Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu khóa luận tốt nghiệp: “*Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập kỹ thuật phát triển thành tích 50m bơi tự do cho nam VĐV lứa tuổi 8-10 đội tuyển năng khiếu bơi lội Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh*”.

Ngày nhận bài: 04/8/2023; Ngày đánh giá: 20/8/2023; Ngày duyệt đăng: 6/10/2023.

THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI VIỆC PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CỦA HỌC SINH KHỐI 7, TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ HOÀNG HOA THÁM, BA ĐÌNH, HÀ NỘI

STATUS OF FACTORS AFFECTING GENERAL PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS GRADE 7TH, HOANG HOA THAM SECONDARY SCHOOL, BA DINH, HANOI

ThS. Đoàn Khắc Hà - Trường ĐH SP TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao để tiến hành đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực chung của học sinh khối 7, trường Trung học cơ sở Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội. trên cơ sở đó sẽ có những bước tiếp theo về việc nghiên cứu, lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 7 Nhà trường.

Từ khóa: Thực trạng; Phát triển thể lực chung; Học sinh khối 7; Giáo dục thể chất.

Abstract: Using routine research methods in the field of physical education and sports, the study has evaluated the current reality of factors affecting the general physical fitness development of 7th grade students, Hoang Hoa Tham junior high school, Ba Dinh, Hanoi. On that basis, the next steps will be to research and select a number of exercises to develop general physical fitness for grade 7th students.

Keywords: Reality; Develop general physical fitness; 7th grade students; Hoang Hoa Tham junior high school, Ba Dinh, Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục đích giáo dục thể chất (GDTC) của nước ta là: Bồi dưỡng thể hệ trẻ trở thành những người phát triển toàn diện, có sức khoẻ dồi dào, thể chất cường tráng, có dũng khí kiên cường để kế tục sự nghiệp cách mạng của Đảng một cách đặc lực và sống một cuộc sống vui tươi lành mạnh.

Vấn đề phát triển thể chất nói chung và phát triển thể lực nói riêng cho học sinh trong trường học các cấp nói riêng đã được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Lưu Quang Hiệp (1998), Hoàng Công Dân (2006), Bùi Quang Hải (2010)... Các tác giả trên đã đưa ra được các bảng số liệu thể chất người Việt Nam theo lứa tuổi, giới tính. Tuy nhiên, chưa có tác giả nào nghiên cứu cụ thể, chi tiết về thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực chung cho học sinh khối 7 trường Trung học cơ sở (THCS) Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội.

Xác định được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc phát triển thể lực chung cho học sinh trong trường học các cấp nói chung và học sinh khối 7 nói riêng, nghiên cứu tiến hành: *“Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực chung của học sinh khối 7, trường trung học cơ sở Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội”*.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng chương trình môn học GDTC cho học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội

Chương trình môn học GDTC cho đối tượng nghiên cứu được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng chương trình môn học GDTC cho học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội

TT	Nội dung	Tiết học	Tỷ lệ %
1	Lý thuyết chung	2	2.86
2	Đội hình, đội ngũ	6	8.57
3	Bài TD phát triển toàn thân	6	8.57
4	Chạy nhanh	8	11.43
5	Chạy bền	6	8.57
6	Bật nhảy	12	17.14
9	Trò chơi vận động	6	8.57
10	Ném bóng	6	8.57
11	Môn thể thao tự chọn	12	17.14
12	Ôn tập, kiểm tra, dự phòng	8	11.43
13	Kiểm tra tiêu chuẩn phân loại thể lực	4	5.71
Cộng		70 tiết	100

Qua bảng 1 cho thấy: Chương trình môn học GDTC đang thực hiện tại trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội là đảm bảo yêu cầu của Bộ GD&ĐT. Cấu trúc chương trình có hai phần, phần "bắt buộc" và "tự chọn", đây là cấu trúc có tính khoa học và thực tiễn cao, theo "mô hình" được nhiều nước trong khu vực và quốc tế áp dụng, đồng thời mở rộng thêm phần tự chọn, trong đó, thêm các nội dung ôn tập, kiểm tra cuối học kỳ, cuối năm học, thi rèn luyện thân thể và dự phòng tạo thành phần "mềm" của chương trình.

2.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác giáo dục thể chất cho học sinh Trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội

Để đánh giá thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động GDTC cho học sinh THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội, đề tài tiến hành khảo sát và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên hiện đang làm công tác GDTC về số lượng và chất lượng cơ sở vật chất, sân tập, dụng cụ tập luyện TDTT của Nhà trường. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động GDTC cho học sinh trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội

Loại hình sân bãi – dụng cụ	Năm học 2018-2019			
	Số lượng	Tốt	Trung bình	Kém
Sân tập cầu lông ngoài trời	03	-	03	-
Sân tập cầu lông trong nhà	01	01	-	-
Sân bóng đá + điền kinh: sử dụng sân trường	01	-	01	-
Sân đá cầu	02	-	02	-
Sân bóng ném	01	-	01	-
Nhà tập đa năng	01	-	01	-
Thảm thể dục	01	-	01	-

Qua bảng 2 cho thấy: Cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động GDTC của Nhà trường còn có nhiều hạn chế.

- Về số lượng sân tập: Nhà trường chỉ có 01 sân điền kinh (được sử dụng luôn sân trường); 01 nhà tập đa năng; 04 sân cầu lông cả trong nhà và ngoài trời; 02 sân đá cầu; 01 thảm thể dục. Chưa đảm bảo theo quy định của Bộ GD&ĐT là từ 3.5m² – 4m²/1 học sinh. Đồng thời, chất lượng các sân chủ yếu ở mức trung bình, chỉ có 01 sân cầu lông trong nhà được các giáo viên hiện đang làm công tác GDTC của Nhà trường Đánh giá ở mức độ tốt.

- Các loại sân bóng như bóng đá, đá cầu,... còn quá ít và chiếm tỉ lệ thấp so với học sinh toàn trường, trong khi đó nhu cầu học sinh tham gia tập luyện ngày càng tăng.

2.3. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội

Thông kê thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC tại trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội cụ thể được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội

TT	Nội dung		Năm học		
			2017-2018	2018-2019	2019-2020
1	Số lượng giáo viên		3	3	3
2	Giới tính	Nam	2	2	2
		Nữ	1	1	1
3	Tổng số học sinh		1530	1558	1563
4	Tỷ lệ học sinh/giáo viên		510	519	521
5	Thâm niên công tác	Dưới 5 năm	2	3	3

TT	Nội dung	Năm học			
		2017-2018	2018-2019	2019-2020	
	Trên 5 năm	1	0	0	
6	Trình độ chuyên môn	Sau đại học	1	1	1
		Đại học	2	2	2
		Khác	0	0	0
7	Trình độ tin học	A	0	0	0
		B	3	3	2
		C	0	0	1
8	Trình độ ngoại ngữ	A	0	0	0
		B	3	3	2
		C	0	0	1

Qua bảng 3 cho thấy: Trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội có 03 giáo viên GDTC, trong đó có 01 giáo viên trình độ Thạc sỹ. Các giáo viên có độ tuổi từ 35-45 tuổi, có thời gian công tác lâu năm lên kinh nghiệm giảng dạy phong phú. Tuy nhiên, tỷ lệ giáo viên/học sinh của năm học 2019 – 2020 là 1/521, con số này là quá cao so với quy định của Bộ GD&ĐT. Với sự phát triển của nhà trường thì trong thời gian tới số lượng giáo viên GDTC không thể đáp ứng được yêu cầu của công tác GDTC trong nhà trường.

2.4. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 7, Trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội

Thông qua phân tích hồ sơ giáo án giảng dạy và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên đang giảng dạy tại Trường. Kết quả cho thấy, trong phát triển thể lực chung cho học sinh, các thầy cô sử dụng các bài tập sau: Chạy 400m; Chạy 800m; Nhảy lò cò; Bật xa tại chỗ; Nằm sấp chống đẩy; Nằm ngửa gập bụng; Chạy nâng cao đùi; Chạy tăng tốc tại chỗ; Nhảy dây.

Qua phân tích thực trạng cho thấy: Các bài tập được sử dụng phần lớn là các bài tập, đơn giản, chưa có các dụng cụ hỗ trợ. Các bài tập mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của giáo viên chứ chưa có nghiên cứu khoa học nào kiểm định hiệu quả của các bài tập trên đối tượng nghiên cứu. Theo các nhà chuyên môn thì nhóm bài tập với dụng cụ khác, với dụng cụ hỗ trợ, nhóm trò chơi và thi đấu có tác dụng gây hưng phấn cho người tập rất có hiệu quả trong phát triển thể lực chung cho học sinh.

Tóm lại: Các bài tập được sử dụng trong phát triển thể lực cho học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội còn nghèo nàn, không phong phú cả về số lượng và loại hình bài tập. Điều này dễ dẫn đến sự nhàm chán trong quá trình rèn luyện để phát triển thể lực của học sinh.

3. KẾT LUẬN

Chương trình môn học GDTC đang thực hiện tại trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội là đảm bảo yêu cầu của Bộ GD&ĐT. Cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động GDTC của Nhà trường còn có nhiều hạn chế, chưa đáp ứng được nhu cầu học tập của học sinh. Đội ngũ giáo viên GDTC của nhà trường đáp ứng yêu cầu về chất lượng nhưng cần bổ sung về số lượng. Các bài tập được sử dụng trong phát triển thể lực cho học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội còn nghèo nàn, không phong phú cả về số lượng và loại hình bài tập. Điều này dễ dẫn đến sự nhàm chán trong quá trình rèn luyện để phát triển thể lực của học sinh.

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. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Trần Hữu Hùng (2014), “*Nghiên cứu cải tiến hình thức và nội dung tập luyện TDTT cho học sinh THCS khu vực cao nguyên Gia Lai – Kon Tum*”, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TDTT trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. 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*.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học (2020): “*Nghiên cứu, lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 10/8/2023; Ngày đánh giá: 9/9/2023; Ngày duyệt đăng:
5/11/2023.

NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ ĐÒN ĐÁ MÓC MÔN VÕ CÔNG AN NHÂN DÂN CHO NAM SINH VIÊN KHÓA 58 TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN 1

RESEARCH TO EVALUATE THE EFFECTIVENESS OF EXERCISES TO DEVELOP ENDURANCE, SPEED, HOOK KICK IN PEOPLE'S POLICE MARTIAL MARTIAL FOR MALE STUDENTS, COURSE 58, PEOPLE'S POLICE COLLEGE 1

Tạ Văn Thảo, Trần Hoàng Hiếu
Trường CĐ Cảnh sát nhân dân 1,
Trường Phổ thông năng khiếu TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu lựa chọn được 19 bài tập, sau đó tiến hành ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND cho nam sinh viên khóa 58 Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1.

Abstract: Using regular scientific research methods, the project has selected 19 exercises, then applied and assessed the effectiveness of exercises to develop speed endurance of hook kicks in martial arts for course 58 male students at People's Police College 1.

Từ khóa: bài tập, sức bền tốc độ, đòn đá móc, võ thuật công an nhân dân.

Keywords: exercises, speed endurance, hook kicks, people's police martial arts.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong môn võ thuật CAND, đòn đá móc là một trong những đòn đá cơ bản nhất, chiếm thời lượng giảng dạy tương đối lớn. Để thực hiện hiệu quả đòn đá móc thì sức bền tốc độ là tố chất thể lực chuyên môn đặc trưng, do vậy học viên có sức bền tốc độ sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho tiếp thu và hoàn thiện kỹ - chiến thuật nhanh, hiệu quả trong quá trình tập luyện. Vì vậy, phát triển sức bền tốc độ đòn đá móc cho các chiến sỹ lực lượng CAND được coi là nội dung quan trọng trong chương trình giảng dạy và huấn luyện.

Qua đánh giá thực trạng công tác giảng dạy và huấn luyện môn võ thuật CAND tại Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1 chúng tôi nhận thấy, bên cạnh những mặt mạnh mà các học viên đã đạt được như kỹ thuật, chiến thuật... còn 1 nhược điểm rất lớn cần phải khắc phục đó là trình độ thể lực còn hạn chế, đặc biệt là tố chất sức bền tốc độ nói chung và sức bền tốc độ đòn đá móc nói riêng.

Hiện nay, có nhiều công trình nghiên cứu về môn võ thuật CAND theo nhiều hướng khác nhau, song chưa có công trình nghiên cứu nào về phát triển sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ CAND cho sinh viên Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND cho nam sinh viên khóa 58 Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1” là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

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, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND cho nam sinh viên Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, qua khảo sát công tác giảng dạy môn võ thuật CAND tại các trường cao đẳng cảnh sát và Học viện CAND, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy phát triển nhằm phát triển sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND cho nam sinh viên khóa 58 Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập ứng dụng trong giảng dạy phát triển phát triển sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND cho nam sinh viên khóa 58 Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm trong giảng dạy môn võ thuật CAND. Kết quả thu được được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển SBTĐ đòn đá móc môn võ thuật CAND 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	%
1	Ép dọc, ép ngang	28	93.33	2	6.67	0	0
2	Bật cao tại chỗ	26	86.67	3	10	1	3.33
3	Chạy xuất cao 30m	17	56.67	10	33.33	3	10
4	Chạy bậc thang	24	80	4	13.33	2	6.67
5	Chạy nâng cao gối 20m	26	86.67	2	6.67	2	6.67
6	Nhảy dây tốc độ	24	80	5	16.67	1	3.33
7	Di chuyển 10m kết hợp rút gối	27	90	2	6.67	1	3.33

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
8	Tại chỗ đá đá móc 1 chân liên tục vào bao cát	28	93.33	2	6.67	0	0
9	Tấn công đá móc chân sau liên tục (phải, trái) vào phần thân	24	80	5	16.67	1	3.33
10	Bật lướt tấn công đá móc chân trước (phải, trái) vào phần thân	24	80	5	16.67	1	3.33
11	Di chuyển tiến 1 nhịp tấn công đá móc chân trước (phải, trái) vào phần thân	28	93.33	2	6.67	0	0
12	Đá đá móc bằng dây chun với tín hiệu còi	11	36.67	10	33.33	9	30
13	Lướt đá móc chân trước vào hai đích đối diện 3 m	27	90	3	10	0	0
14	Luân phiên lướt đá móc chân trước, đá móc chân sau vào phần thân	25	83.33	4	13.33	1	3.33
15	Luân phiên đá móc chân sau, lướt đá móc chân trước vào phần thân	26	86.67	3	10	1	3.33
16	Ngồi xuống đứng lên thực hiện đá đá móc	17	56.67	10	33.33	3	10
17	Giật chéo 45 ⁰ phần đá móc chân sau (phải, trái) vào phần thân	27	90	3	10	0	0
18	Chạy bước chân sau lên, giật lùi chéo 45 ⁰ phần đá móc chân sau (phải, trái) vào phần thân	25	83.33	4	13.33	1	3.33
19	Bài tập thi đấu 1 chống 2 quy ước sử dụng đòn đá móc.	26	86.67	3	10	1	3.33
20	Thi đấu quy ước sử dụng kỹ thuật phối hợp đòn đá móc với đòn đập trước	28	93.33	2	6.67	0	0
21	Thi đấu quy ước sử dụng kỹ thuật phối hợp đòn đá móc với đòn đập trước và đòn đá tạt	27	90	3	10	0	0

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
22	Thi đấu tự do tính điểm	28	93.33	2	6.67	0	0

Từ kết quả phỏng vấn thu được qua bảng 1 cho thấy có 19/22 bài tập mà đề tài đưa ra phỏng vấn đều được giảng viên, huấn luyện viên đánh giá từ 80% mức độ rất quan trọng trở lên, các bài tập này được lựa chọn, ứng dụng phát triển, nâng SBTĐ đòn đá móc môn võ thuật CAND cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm:

- Ép dọc, ép ngang
- Bật cao tại chỗ
- Chạy bậc thang
- Chạy nâng cao gối 20m
- Nhảy dây tốc độ
- Di chuyển 10m kết hợp rút gối
- Tại chỗ đá đá móc 1 chân liên tục vào bao cát
- Tấn công đá móc chân sau liên tục (phải, trái) vào phần thân
- Bật lướt tấn công đá móc chân trước (phải, trái) vào phần thân
- Di chuyển tiến 1 nhịp tấn công đá móc chân trước (phải, trái) vào phần thân
- Lướt đá móc chân trước vào hai đích đối diện 3m
- Luân phiên lướt đá móc chân trước, đá móc chân sau vào phần thân
- Luân phiên đá móc chân sau, lướt đá móc chân trước vào phần thân
- Giật chéo 45⁰ phần đá móc chân sau (phải, trái) vào phần thân
- Chạy bước chân sau lên, giật lùi chéo 45⁰ phần đá móc chân sau (phải, trái) vào phần thân
- Bài tập thi đấu 1 chống 2 quy ước sử dụng đòn đá móc.
- Thi đấu quy ước sử dụng kỹ thuật phối hợp đòn đá móc với đòn đập trước
- Thi đấu quy ước sử dụng kỹ thuật phối hợp đòn đá móc với đòn đập trước và đòn đá tạt
- Thi đấu tự do tính điểm

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các bài tập phát triển sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND cho nam sinh viên Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- *Đối tượng thực nghiệm:* gồm 160 nam sinh viên khóa 58 Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1 và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 80 nam sinh viên khóa 58 Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1 tập luyện theo các bài tập cũ của Nhà trường.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 80 nam sinh viên khóa 58 Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1 tập luyện theo các bài tập nghiên cứu đã lựa chọn.

- *Thời gian thực nghiệm*: tổ chức trong 6 tháng, từ tháng 1/2023 đến 6/2023.

Cả hai nhóm đều được giảng dạy theo thời khóa biểu của Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1, ngoài nội dung giảng dạy của Nhà trường, phần tập luyện thể lực, giảng dạy kỹ thuật đá móc và phát triển tố chất thể lực chuyên môn nói chung và SBTĐ đòn đá móc nói riêng chúng tôi tiến hành giảng dạy và hướng dẫn tập luyện động lập theo nội dung từng nhóm. Giáo viên giảng dạy, số tiết tập luyện và hướng dẫn tập luyện của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau.

- *Kiểm tra đánh giá*: Cả hai nhóm đều được kiểm tra ở các thời điểm trước thực nghiệm và kết thúc thực nghiệm bằng các test chuyên môn đã được lựa chọn ở nghiên cứu trước.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đã tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn, nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Với 05 nội dung, test mà đề tài đã lựa chọn để đánh giá sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

T T	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 80)	Nhóm TN (n = 80)		
1	Bật cao gối tại chỗ (lần/30 giây)	12.29 \pm 2.27	12.24 \pm 2.28	1.245	>0.05
2	Bật cao có đà (cm)	64.21 \pm 4.36	64.19 \pm 4.52	1.201	>0.05
3	Tại chỗ tấn công đá móc chân sau liên tục (lần/30 giây)	35.82 \pm 3.58	35.82 \pm 3.92	1.124	>0.05
4	Lướt tấn công đá móc kép chân trước (lần/30 giây)	20.26 \pm 2.28	20.24 \pm 2.68	1.258	>0.05
5	Lướt tấn công đá móc 2 đích cách nhau 3m (lần/30 giây)	17.21 \pm 1.87	17.18 \pm 1.92	1.275	>0.05

Từ kết quả thu được tại bảng 2 cho thấy, sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND của 2 nhóm ở thời điểm trước thực nghiệm là tương đương nhau với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ 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.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm 6 tháng, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ sức bền tốc độ của đối tượng nghiên cứu ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Kết quả thu được như trình bày từ bảng 3 đến bảng 6 và biểu đồ 1.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

T T	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 80)	Nhóm TN (n = 80)		
1	Bật cao gối tại chỗ (lần/30 giây)	12.52 \pm 2.36	14.01 \pm 2.12	3.265	<0.05
2	Bật cao có đà (cm)	64.86 \pm 3.85	67.52 \pm 2.58	3.358	<0.05
3	Tại chỗ tấn công đá móc chân sau liên tục (lần/30 giây)	36.02 \pm 2.75	37.69 \pm 2.17	3.408	<0.05
4	Lướt tấn công đá móc kép chân trước (lần/30 giây)	20.48 \pm 2.01	22.02 \pm 1.85	3.524	<0.05
5	Lướt tấn công đá móc 2 đích cách nhau 3m (lần/30 giây)	17.38 \pm 1.62	18.98 \pm 1.06	3.485	<0.05

Bảng 4. Kết quả tự đối chiếu các test đánh giá sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND trước và sau thực nghiệm sư phạm của đối tượng nghiên cứu

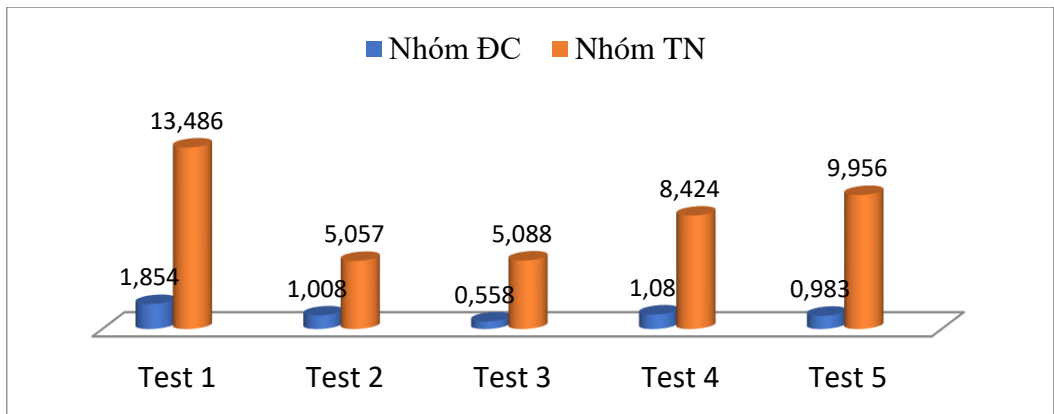
T T	Test	Nhóm đối chứng (n = 80) (tbằng với p<0.05)		t	p	Nhóm thực nghiệm (n = 80) (tbằng với p<0.05)		t	p
		Trước TN	Sau TN			Trước TN	Sau TN		
1	Bật cao gối tại chỗ (lần/30 giây)	12.29±2.27	12.52±2.36	1.256	<0.05	12.24±2.28	14.01±2.12	2.895	<0.05
2	Bật cao có đà (cm)	64.21±4.36	64.86±3.85	1.534	<0.05	64.19±4.52	67.52±2.58	3.562	<0.05
3	Tại chỗ tấn công đá móc chân sau liên tục (lần/30 giây)	35.82± 3.58	36.02± 2.75	1.541	<0.05	35.82± 3.92	37.69± 2.17	3.879	<0.05
4	Lướt tấn công đá móc kép chân trước (lần/30 giây)	20.26± 2.28	20.48± 2.01	1.465	<0.05	20.24± 2.68	22.02± 1.85	3.542	<0.05
5	Lướt tấn công đá móc 2 đích cách nhau 3m (lần/30 giây)	17.21± 1.87	17.38± 1.62	1.524	<0.05	17.18± 1.92	18.98± 1.06	3.624	<0.05

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND của nhóm thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Sau TN	
1	Bật cao gối tại chỗ (lần/30 giây)	12.24 \pm 2.28	14.01 \pm 2.12	13.486
2	Bật cao có đà (cm)	64.19 \pm 4.52	67.52 \pm 2.58	5.057
3	Tại chỗ tấn công đá móc chân sau liên tục (lần/30 giây)	35.82 \pm 3.92	37.69 \pm 2.17	5.088
4	Lướt tấn công đá móc kép chân trước (lần/30 giây)	20.24 \pm 2.68	22.02 \pm 1.85	8.424
5	Lướt tấn công đá móc 2 đích cách nhau 3m (lần/30 giây)	17.18 \pm 1.92	18.98 \pm 1.06	9.956

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND của nhóm đối chứng

T T	Test	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Sau TN	
1	Bật cao gối tại chỗ (lần/30 giây)	12.29 \pm 2.27	12.52 \pm 2.36	1.854
2	Bật cao có đà (cm)	64.21 \pm 4.36	64.86 \pm 3.85	1.008
3	Tại chỗ tấn công đá móc chân sau liên tục (lần/30 giây)	35.82 \pm 3.58	36.02 \pm 2.75	0.558
4	Lướt tấn công đá móc kép chân trước (lần/30 giây)	20.26 \pm 2.28	20.48 \pm 2.01	1.080
5	Lướt tấn công đá móc 2 đích cách nhau 3m (lần/30 giây)	17.21 \pm 1.87	17.38 \pm 1.62	0.983



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng SBTĐ của Nhóm TN và ĐC sau 6 tháng thực nghiệm

Từ kết quả thu được ở các bảng 3 đến bảng 6 và biểu đồ 1 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tinh}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu đối với tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND sau thời gian 6 tháng, ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, cho thấy: ở nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tinh}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}}$; ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$; còn ở nhóm đối chứng thì không có sự khác biệt giữa kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm ($t_{\text{tinh}} \text{ đều} < t_{\text{bảng}}$; ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$).

Diễn biến thành tích đạt được của cả 05 test nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Như vậy, có thể khẳng định rằng hệ thống bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng đã nâng cao được sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND cho nam sinh viên khóa 58 Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1 một cách rõ rệt.

3. KẾT LUẬN

Thông qua phương pháp phỏng vấn, nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện phát triển sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND cho nam sinh viên khóa 58 Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1.

Qua quá trình thực nghiệm sư phạm, các bài tập mà nghiên cứu lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND cho nam sinh viên khóa 58 Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1 với các nội dung kiểm tra đều thỏa mãn, $t_{\text{tinh}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công an (2006), Đề án 1252/2006/ĐA-BCA ngày 17/7/2006. Tăng cường đổi mới GD-ĐT trong CAND giai đoạn 2006-2008.

2. Bộ Công an (2006), Chỉ thị số 10/2006/CT-BCA (X11) ngày 15/11/2006 về tăng cường công tác huấn luyện quân sự, Võ thuật trong lực lượng CAND, để đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ chính trị được giao trong tình hình mới.

3. Bộ Công an (2013), Thông tư 24/2013/TT-BCA ngày 11/4/2013 của Bộ trưởng Bộ Công an về Quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an nhân dân.

4. Nguyễn Văn Chung, Phạm Hồng Dương, Nguyễn Anh Tú, Nguyễn Dương Bắc, Nguyễn Ngọc Dũng, Đinh Diệp Hoà, Bùi Hoàng Lâm (2004), *Giáo trình võ thuật*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.

5. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trích từ Luận văn thạc sỹ K9 của Học Viên Tạ Văn Thảo (2023): *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ đòn đá móc môn võ thuật CAND cho nam sinh viên khóa 58 Trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân 1"*.

Ngày nhận bài: 6/9/2023; Ngày đánh giá: 20/9/2023; Ngày duyệt đăng: 05/11/2023.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ LỬA TUỔI 15 NGHỆ AN

BUILDING STANDARDS FOR ASSESSING PROFESSIONAL PHYSICAL QUALIFICATION FOR MALE BASKETBALL ATHLETES AGED 15 IN NGHE AN

TS. Đỗ Mạnh Hưng, Nguyễn Đường Quang Anh
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội, Học viên Cao học K9

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã lựa chọn được hệ thống 11 Test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết, từ đó xây dựng được 1 bảng tiêu chuẩn xếp loại, 1 bảng điểm đánh giá trình độ TLMC trước và sau 12 tháng tập luyện, 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá xếp loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn; Bóng rổ; tiêu chuẩn; lứa tuổi 15; Nam vận động viên.

Abstract: Using regular scientific research methods, the project has selected a system of professional physical fitness assessment tests for male basketball athletes aged 15 in Nghe An to ensure the necessary reliability and reporting, thereby building standards for assessing professional physical fitness for male basketball athletes aged 15 in Nghe An.

Keyword: Professional fitness; basketball, standard; ages 15; Male Athletes.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quy trình đào tạo VĐV với mục đích đạt được thành tích thể thao cao thì yếu tố hết sức quan trọng và không thể thiếu được trong quá trình giảng dạy và huấn luyện là việc đánh giá đúng trình độ tập luyện của VĐV. Thông qua việc đánh giá trình độ tập luyện một cách khoa học và hệ thống đối với các môn thể thao, cho phép nâng cao hiệu quả của công tác huấn luyện và đào tạo VĐV trẻ.

Qua thực tiễn công tác huấn luyện VĐV bóng rổ trẻ Nghệ An trong những năm gần đây công tác huấn luyện thể lực đã được các HLV quan tâm nhiều, song việc đánh giá trình độ thể lực chung và chuyên môn cho VĐV vẫn chủ yếu dựa trên kinh nghiệm của HLV. Việc sử dụng các chỉ tiêu để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV rất ít khi được sử dụng. Có chăng chỉ đánh giá qua các giải thi đấu, qua kinh nghiệm của HLV chứ chưa có một tiêu chuẩn, một thang độ đánh giá mang tính khoa học nào.

Vấn đề đánh giá trình độ thể lực cho VĐV Bóng rổ trẻ tỉnh Nghệ An chưa được quan tâm đúng mức đặc biệt là quá trình đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV trẻ. Để nâng cao hiệu quả của công tác huấn luyện và đào tạo VĐV trẻ thì việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực là yêu cầu bức thiết trong kiểm tra đánh giá tính khoa học của huấn luyện, từ đó giúp HLV có thể điều chỉnh phương pháp, biện pháp và nội dung huấn luyện hợp lý hơn, giúp nâng cao hiệu quả huấn luyện.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Kiểm tra sơ phạm; Toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An

2.1.1. Lựa chọn test đánh giá

Qua tham khảo, tổng hợp và phân tích các tài liệu chuyên môn có liên quan, đề tài đã tổng hợp được 18 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An. Để đảm bảo tính khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 24 chuyên gia, các HLV đang làm công tác huấn luyện bóng rổ để lựa chọn các test đánh giá. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An (n=24)

TT	Nội dung Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Chạy 20m XPC (s)	22	66	2	4	0	0	70	97.2
2	Chạy con thoi 5x 28m (s)	24	72	0	0	0	0	72	100
3	Chạy 1500m (phút)	5	15	7	14	12	12	41	56.9
4	Chạy chữ T (s)	5	15	8	16	11	11	42	58.3
5	Di chuyển ngang 5x8m (s)	18	54	5	10	1	1	65	90.2
6	Di chuyển Suicides Drill (s)	18	54	5	10	1	1	65	90.2
7	Bật nhảy với bảng 20s (sl)	20	60	4	8	0	0	68	94.4
8	Bật cao tại chỗ (cm)	6	18	6	12	12	12	42	58.3
9	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	21	63	2	4	1	1	68	94.4
10	Ném đẩy bóng nhồi 3kg (m)	7	21	4	8	13	13	42	58.3
11	Di chuyển chuyên bóng tối đa trong 30s (điểm)	6	18	6	12	12	12	42	58.3
12	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	23	69	1	2	0	0	71	98.6

TT	Nội dung Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
13	Dẫn bóng luôn cọc 2x28m (s)	21	63	1	2	2	2	67	93.1
14	Dẫn bóng số 8 ném rỏ 5 lần (s)	24	72	0	0	0	0	72	100
15	Dẫn bóng lên rỏ toàn sân 5 lần (s)	10	30	5	10	7	7	47	65.2
16	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	20	60	4	8	0	0	68	94.4
17	Tại chỗ nhảy ném rỏ 20 quả (SQVR)	8	24	8	16	8	8	48	66.6
18	Nhảy ném rỏ cự ly trung bình 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	17	51	6	12	1	1	64	88.9

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 11 test dùng để đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bóng rỏ lứa tuổi 15 Nghệ An, có mức độ ưu tiên sử dụng từ 90% tổng số ý kiến trở lên ở mức quan trọng và rất quan trọng, đó là:

Test 1: Chạy 20m xuất phát cao (s)

Test 2: Di chuyển ngang 5x8m (s)

Test 3: Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)

Test 4: Chạy con thoi 5x 28m (s)

Test 5: Tại chỗ ném bóng rỏ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)

Test 6: Dẫn bóng tốc độ 28m (s)

Test 7: Dẫn bóng luôn cọc 2x28m (s)

Test 8: Dẫn bóng số 8 ném rỏ 5 lần (s)

Test 9: Di chuyển Suicides Drill (s)

Test 10: Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)

Test 11: Nhảy ném rỏ cự ly trung bình 25 quả ở 5 vị trí (SQVR).

2.1.2. Xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn

Để xác định tính thông báo, người ta thường dùng thành tích thi đấu để làm chỉ số tham chiếu. Nhưng bóng rỏ là môn thể thao mang tính tập thể, có hoạt động rất đa dạng. Thành tích thi đấu trong bóng rỏ không chỉ là thành tích của một cá nhân, mà của cả đội bóng. Việc xác định thành tích thi đấu ở môn bóng rỏ rất phức tạp, bởi thành tích ở đây là một đại lượng mang tính định tính, phụ thuộc vào yếu tố chủ quan và sự yếu, mạnh của đối phương... Bởi vậy, thành tích thi đấu của VĐV bóng rỏ ở từng trận đấu được xác định thông qua khả năng thi đấu của VĐV ở các vị trí khác nhau. Người ta gọi khả năng đó là hiệu suất

thi đấu của VĐV. Đánh giá hiệu suất thi đấu bằng cách thông qua các phiếu quan sát đối với từng VĐV và qua từng trận đấu.

Đề tài tiến hành xác định mối tương quan các test với hiệu suất thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả xác định tính thông báo của các Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An

TT	Test	Kết quả kiểm tra	r	p
	Chạy 20m XPC (s)	3.58±0.20	0.785	<0.05
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	8.64±0.18	0.796	<0.05
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	14.30±1.36	0.851	<0.05
4	Chạy con thoi 5x 28m (s)	32.81±0.62	0.815	<0.05
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	13.72±1.12	0.884	<0.05
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	5.73±0.21	0.838	<0.05
7	Dẫn bóng luân cộc 2x28m (s)	9.87±0.41	0.889	<0.05
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	33.27±0.82	0.826	<0.05
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	31.54±0.60	0.879	<0.05
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	19.40±1.58	0.797	<0.05
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	15.10±1.31	0.864	<0.05

Qua kết quả bảng 2 cho thấy: Cả 11 test đánh giá thể lực chuyên môn đã lựa chọn đều có mối tương quan mạnh với khả năng thi đấu của nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An với r đạt từ 0.785 tới 0.889 ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, thoả mãn yêu cầu của phép đo lường thể thao với $r \geq 0.60$. Như vậy, cả 11 test trên đều đảm bảo tính thông báo sử dụng trên đối tượng nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An.

2.1.3. Xác định độ tin cậy của các chỉ tiêu đã lựa chọn

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test đã qua khảo nghiệm tính thông báo để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An, đề tài sử dụng phương pháp Retest nhằm xác định độ tin cậy giữa kết quả của hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An

TT	Test	Lần 1	Lần 2	r	p
1	Chạy 20m XPC (s)	3.58±0.20	3.59±0.21	0.891	<0.05
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	8.64±0.18	8.62±0.26	0.873	<0.05
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	14.30±1.34	14.20±1.55	0.854	<0.05

TT	Test	Lần 1	Lần 2	r	p
4	Chạy con thoi 5x 28m (s)	32.81±0.62	32.79±0.58	0.851	<0.05
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	13.72±1.12	13.70±1.16	0.883	<0.05
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	5.73±0.21	5.71±0.19	0.895	<0.05
7	Dẫn bóng luôn cọc 2x28m (s)	9.87±0.41	9.89±0.42	0.867	<0.05
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	33.27±0.82	33.25±0.81	0.893	<0.05
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	31.54±0.60	31.55±0.61	0.842	<0.05
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	19.40±1.58	19.30±1.60	0.865	<0.05
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	15.10±1.31	15.20±1.36	0.892	<0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Cả 11 test đã qua kiểm tra tính thông báo trên đối tượng nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao (với $r > 0.80$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Điều đó cho thấy các test trên thể hiện tương quan mạnh có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy và phù hợp đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn tại địa phương trong việc đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An. Kết hợp việc xác định độ tin cậy và tính thông báo, đề tài lựa chọn 11 test trên để đưa vào đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An

2.2.1. Xác định tính phân bố chuẩn các test đánh giá

Đề tài tiến hành xác định tính phân bố chuẩn thông qua các chỉ số hệ số biến sai (Cv), sai số tương đối của số trung bình (ϵ) và chỉ tiêu W Shapyyro - Winki. Kết quả trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kiểm định tính phân bố chuẩn các Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An (n=10)

TT	Test	Kết quả xác định phân bố			
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	ϵ	W
1	Chạy 20m XPC (s)	3.58±0.20	5.58	0.005	0.969
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	8.64±0.18	2.08	0.008	0.896
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	14.30±1.34	9.37	0.026	0.891
4	Chạy con thoi 5x 28m (s)	32.81±0.62	1.89	0.013	0.906
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	13.72±1.12	8.16	0.012	0.921
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	5.73±0.21	3.66	0.030	0.908
7	Dẫn bóng luôn cọc 2x28m (s)	9.87±0.41	4.15	0.009	0.912

TT	Test	Kết quả xác định phân bố			
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	ϵ	W
8	Dẫn bóng số 8 ném rỏ 5 lần (s)	33.27±0.82	2.46	0.020	0.893
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	31.54±0.60	1.90	0.046	0.899
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	19.40±1.58	8.14	0.020	0.915
11	Nhảy ném rỏ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	15.10±1.31	8.67	0.067	0.935

Từ kết quả bảng 4 cho thấy: Tất cả các test kiểm tra đánh giá đều có kết quả tương đối tập trung $Cv < 10\%$, sai số tương đối của số trung bình cộng đều nằm ở trong phạm vi cho phép $\epsilon < 0.05$, chỉ tiêu $W_{tính}$ (Shapiro - Wink) đều $> W_{bảng} = 0.881$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, kết quả kiểm tra các test lựa chọn đều đảm bảo tính phân bố tương đối chuẩn của các số liệu khảo sát ở từng test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rỏ lứa tuổi 15 Nghệ An

2.2.2. Kết quả theo dõi và kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rỏ lứa tuổi 15 Nghệ An sau 1 năm tập luyện

Đề tài tiến hành kiểm tra sự phạm trên đối tượng nghiên cứu vào 3 thời điểm: Ban đầu trước chu kỳ huấn luyện; Sau 6 tháng; Sau 12 tháng huấn luyện.

Đối tượng kiểm tra: nhóm đối tượng theo dõi ngang gồm 10 nam VĐV bóng rỏ lứa tuổi 15 Nghệ An. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Kết quả kiểm tra sự phạm trên 11 test đánh giá qua các giai đoạn kiểm tra ban đầu và sau 6 tháng, cũng như sau 6 tháng đến sau 12 tháng không có khác biệt rõ với $|t_{tính}| < t_{bảng} = 2.262$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Đồng thời nhịp tăng trưởng của các test cũng không tăng trưởng rõ. Sau 12 tháng, kết quả kiểm tra so với thời điểm kiểm tra ban đầu đã có khác biệt rõ với $|t_{tính}| < t_{bảng} = 2.262$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Mức độ tăng trưởng sau 12 tháng tập luyện đã có gia tăng rõ so với trước tập luyện.

Từ kết quả trên cho thấy, các test đánh giá được lựa chọn có khác biệt đáng kể ở thời điểm kiểm tra ban đầu và sau 12 tháng. Do đó không thể xây dựng một thang điểm đánh giá chung cho cả 3 giai đoạn mà phải xây dựng các tiêu chuẩn riêng theo từng test ở các thời điểm ban đầu và sau 12 tháng trong quá trình huấn luyện năm.

Bảng 5. Diễn biến các Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An qua các giai đoạn kiểm tra (n=10)

T T	Test	Ban đầu	Sau 6 tháng	Sau 12 tháng	t _{1,2}	t _{2,3}	t _{1,3}	W _{1,2}	W _{2,3}	W _{1,3}	p
1	Chạy 20m XPC (s)	3.58±0.20	3.45±0.22	3.26±0.18	0.873	1.249	2.346	3.69	5.66	9.35	<0.05
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	8.64±0.18	8.48±0.20	8.17±0.16	1.260	1.332	2.403	1.86	3.72	5.59	<0.05
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	14.30±1.34	14.90±1.32	16.10±1.24	1.651	1.246	2.513	4.10	7.74	11.84	<0.05
4	Chạy con thoi 5x 28m (s)	32.81±0.62	32.41±0.60	31.35±0.56	0.818	1.463	2.285	1.22	3.32	4.55	<0.05
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	13.72±1.12	14.03±1.10	14.52±1.05	1.777	1.241	3.001	2.23	3.43	5.66	<0.05
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	5.73±0.21	5.51±0.17	5.12±0.18	1.059	1.056	2.337	3.91	7.33	11.24	<0.05
7	Dẫn bóng luân cọc 2x28m (s)	9.87±0.41	9.68±0.40	9.12±0.34	1.300	1.366	2.296	1.94	5.95	7.89	<0.05
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	33.27±0.82	32.98±0.81	32.16±0.78	1.084	1.855	2.751	0.87	2.51	3.39	<0.05
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	31.54±0.60	31.25±0.59	30.62±0.52	1.086	1.321	2.316	0.92	2.03	2.96	<0.05
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	19.40±1.58	20.00±1.67	21.20±1.61	1.525	1.794	2.496	3.04	5.82	8.86	<0.05
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	15.10±1.31	15.50±1.43	16.20±1.23	1.468	1.231	2.590	2.61	4.41	7.02	<0.05

2.2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM

* Xây dựng tiêu chuẩn phân loại theo từng test đánh giá TLCM

Đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn thành năm mức: Tốt, khá, Trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma như sau:

Tốt: $> x + 2\delta$

Khá: $> x + 1\delta$ đến $x + 2\delta$

Trung bình: Từ $x - 1\delta$ đến $x + 1\delta$

Yếu: $< x - 1\delta$ đến $x - 2\delta$

Kém: $< x - 2\delta$

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

Kết quả tính toán được trình bày thành bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An, từng tiêu chuẩn kiểm tra được trình bày ở bảng 6 và bảng 7.

* Xây dựng thang điểm theo từng test đánh giá TLCM

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể, tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau. Vì vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả tính toán được trình bày trình bày cụ thể ở bảng 8 và bảng 9.

* Xác định điểm chuẩn tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bóng rổ lứa tuổi 15-16 Nghệ An.

Đề tài tiến hành xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An theo 5 mức (thang điểm 10): Tốt, khá, trung bình, yếu và kém theo quy ước:

- Xếp loại tốt: 9 - 10 điểm
- Xếp loại khá: 7 - <9 điểm
- Xếp loại trung bình: 5 - <7 điểm
- Xếp loại yếu: 3 - < 5 điểm
- Xếp loại kém: < 3 điểm

Để xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An, căn cứ vào quy ước như trên, đề tài tiến hành xác định ranh giới trên, ranh giới dưới ở các mức phân loại đánh giá tổng hợp, thu được kết quả như trình bày ở bảng 10.

Bảng 6. Tiêu chuẩn xếp loại trình độ TLMC cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An - thời điểm ban đầu

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 20m XPC (s)	>3.98	3.98-3.78	3.77 - 3.39	3.38 - 3.18	<3.18
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	>9.04	9.04 - 8.84	8.83 - 8.45	8.44 - 8.24	<8.25
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	<10	10-12	13-15	16 - 18	>18
4	Chạy con thoi 5x 28m (s)	>34.01	34.01- 33.41	33.40 - 32.22	32.21 - 31.61	<31.61
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	<11.72	11.72 - 12.72	12.73 - 14.71	14.72- 15.72	>15.72
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	>6.13	6.13 - 5.93	5.92 - 5.54	5.53 -5.33	<5.33
7	Dẫn bóng luân cọc 2x28m (s)	>10.67	10.67 - 10.27	10.26 - 9.48	9.47 - 9.07	<9.07
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	>34.87	34.87 - 34.07	34.06 - 32.48	32.47 - 31.67	<31.67
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	>32.74	32.74 - 32.14	32.13 - 30.95	30.94 - 30.34	>30.34
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	<15	15 -17	18 - 20	21 - 23	>23
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	<11	11 - 13	14 -16	17 - 19	>19

Bảng 7. Tiêu chuẩn xếp loại trình độ TLMC cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An, sau 12 tháng tập luyện

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 20m XPC (s)	>3.66	3.66 - 3.46	3.45 - 3.07	3.06 - 2.86	<2.86
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	>8.57	8.57 - 8.37	8.26 - 7.98	7.97 - 7.77	<7.77
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	<12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	>20
4	Chạy con thoi 5x 28m (s)	> 32.55	32.55 - 31.95	31.94 - 30.76	30.75 - 30.15	<30.15
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	<12.52	12.52 -13.52	13.53 - 15.51	15.52 -16.52	>16.52
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	>5.52	5.52 - 5.32	5.12 - 4.93	4.92 - 4.72	<4.72
7	Dẫn bóng luân cọc 2x28m (s)	> 9.92	9.92 - 9.52	9.51- 8.73	8.72 - 8.32	<8.32
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	>33.76	33.76 - 32.96	32.95 - 31.17	31.36 - 30.56	<30.56
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	>31.72	31.72 - 31.12	31.13 - 30.03	30.02 - 29.42	<29.42
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	<17	17 - 19	20 - 22	23 - 25	>25
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	<12	12 - 14	15 -17	18 - 20	>20

Bảng 8. Bảng điểm đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An, thời điểm ban đầu

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 20m XPC (s)	3.08	3.18	3.28	3.38	3.48	3.58	3.68	3.78	3.88	3.98
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	8.14	8.24	8.34	8.44	8.54	8.64	8.74	8.84	8.94	9.04
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
4	Chạy con thoi 5x 28m (s)	31.31	31.61	31.91	32.21	32.51	32.81	33.11	33.41	33.71	34.01
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	16.22	15.72	15.22	14.72	14.22	13.72	13.22	12.72	12.22	11.72
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	5.23	5.33	5.43	5.53	5.63	5.73	5.83	5.93	6.03	6.13
7	Dẫn bóng luôn cọc 2x28m (s)	8.87	9.07	9.27	9.47	9.67	9.87	10.07	10.27	10.47	10.67
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	31.27	31.67	32.07	32.47	32.87	33.27	33.67	34.07	34.47	34.87
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	30.04	30.34	30.64	30.94	31.24	31.54	31.84	32.14	32.44	32.74
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

Bảng 9. Bảng điểm đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An, sau 12 tháng tập luyện

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 20m XPC (s)	2.76	2.86	2.96	3.06	3.16	3.26	3.36	3.46	3.56	3.66
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	7.67	7.77	7.87	7.97	8.07	8.17	8.27	8.37	8.47	8.57
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
4	Chạy con thoi 5x 28m (s)	29.85	30.15	30.45	30.75	31.05	31.35	31.65	31.95	32.25	32.55
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	17.02	16.52	16.02	15.52	15.02	14.52	14.02	13.52	13.02	12.52
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	4.62	4.72	4.82	4.92	5.02	5.12	5.22	5.32	5.42	5.52
7	Dẫn bóng luôn cọc 2x28m (s)	8.12	8.32	8.52	8.72	8.92	9.12	9.32	9.52	9.72	9.92
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	30.16	30.56	30.96	31.36	31.76	32.16	32.56	32.96	33.36	33.76
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	29.12	29.42	29.72	30.02	30.32	30.62	30.92	31.22	31.52	31.82
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12

Bảng 10. Tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá xếp loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An

TT	Xếp loại	Tổng điểm (tổng điểm tối đa = 110)	
		Ban đầu	Sau 12 tháng
1	Tốt	≥ 99	≥ 99
2	Khá	$77 - < 99$	$77 - < 99$
3	Trung bình	$55 - < 77$	$55 - < 77$
4	Yếu	$33 - < 55$	$33 - < 55$
5	Kém	≤ 33	≤ 33

Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm cho từng chỉ tiêu thể lực chuyên môn. Kết quả nghiên cứu giúp cho HLV có thể kiểm tra, đánh giá chính xác khả năng thể lực chuyên môn của VĐV.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, đề tài đã xác định được 11 test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo ở ngưỡng thống kê cần thiết. Xây dựng được 1 bảng tiêu chuẩn xếp loại, 1 bảng điểm đánh giá trình độ TLM trước và sau 12 tháng tập luyện, 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá xếp loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Nghệ An.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT HN.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT
3. Dr.Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Trương Anh Tuấn và Bùi Thế Hiền dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Hiệp hội huấn luyện viên bóng rổ thế giới (2001), *Huấn luyện bóng rổ hiện đại* (biên dịch Hữu Hiền), Nxb TDTT, Hà Nội
5. In.M.PORTNOVA (1997), *Bóng rổ* (Dịch Trần Văn Mạnh), Nxb TDTT
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thông kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội

Nguồn bài báo: Nguyễn Đường Quang Anh (2023), Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu Luận văn thạc sĩ giáo dục học: “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Nghệ An*”. Luận văn chuẩn bị được bảo vệ vào tháng 11/2023 tại trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 04/9/2023; Ngày đánh giá: 15/10/2023; Ngày duyệt đăng: 6/11/2023.

ĐÁNH GIÁ DIỄN BIẾN NĂNG LỰC NHẬN BIẾT MỤC TIÊU ĐÚNG TÂM LÝ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA MÔN KARATE TẠI THỜI ĐIỂM HUẤN LUYỆN CHUNG VÀ HUẤN LUYỆN CHUYÊN MÔN

ASSESSING THE DEVELOPMENT OF THE CAPACITY TO RECOGNIZE TRUE PSYCHOLOGICAL GOALS OF KARATE NATIONAL TEAM ATHLETES AT THE TIME OF GENERAL TRAINING AND SPECIALIZED TRAINING

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu, TS. Đào Tiến Dân
Viện khoa học Thể dục thể thao, Đại học Bách Khoa Hà Nội

Tóm tắt: Bằng phương pháp sử dụng thiết bị công nghệ hiện đại (Test Vienna System) cùng với các phương pháp toán học, thống kê... nghiên cứu đã xác định được 5 tiêu chí đánh giá năng lực nhận biết mục tiêu đúng (NL NBMTĐ) tâm lý (thông qua test COG) của vận động viên (VĐV) Karate gồm: Số lần nhận biết đúng %; số lần không chính xác là %; số lần không có quyết định %; thời gian cho các nhận biết đúng % và thời gian cho các nhận biết không chính xác %. Trên cơ sở các tiêu chí đó nghiên cứu tiến hành đánh giá diễn biến tâm lý của VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn. Cho thấy: Diễn biến tâm lý của VĐV karate biểu hiện ở sự khác biệt ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn so với giai đoạn huấn luyện chung. Có sự khác biệt này là bởi NL NBMTĐ tâm lý của VĐV có sự tăng trưởng ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn.

Từ khoá: Diễn biến tâm lý; Vận động viên cấp cao; Môn Karate; Năng lực nhận biết mục tiêu đúng (Test COG); Hệ thống Test Vienna system...

Abstract: By using modern technological equipment (Test Vienna System) along with mathematical and statistical methods... the study has identified 5 criteria to evaluate the ability to recognize targets psychologically (through COG test) of Karate athletes include: Number of correct recognition times %; number of incorrect times is %; number of times no decision %; time for correct identifications % and time for incorrect identifications %. Based on those criteria, the study conducted an assessment of the psychological developments of Karate athletes from the general training stage to the professional training stage. Shows: The psychological evolution of karate athletes is manifested in the difference in the specialized training stage compared to the general training stage. This difference is because the athlete's ability to recognize psychological goals increases during the professional training stage.

Keywords: Psychological developments; High level athletes; Karate; Ability to recognize correct targets (Test COG); Test Vienna system...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong công quá trình huấn luyện thể thao, việc nghiên cứu tâm lý nhằm nâng cao thành tích tập luyện, thi đấu cho VĐV Karate được nhiều nhà khoa học quan tâm. Hiện đã có các công trình nghiên cứu về tâm lý VĐV như: Phạm Ngọc Viễn (2006); Nguyễn Thị Tuyết (2007); Phạm Thị Thanh Hương (2008); Phạm Viễn và Phạm Thị Thanh Hương (2014); Đặng Thị Hồng Nhung (2015)... Nhưng, cho đến nay, đây là nghiên cứu đầu tiên đề cập đến diễn biến tâm lý của VĐV karate thông qua năng lực nhận biết mục tiêu đúng. Từ góc độ tâm lý thể thao chúng tôi xác định: NL NBMTĐ là một quá trình tâm lý, phản ánh trạng thái hoạt động đặc thù của VĐV Karate, đặc biệt ở kỹ thuật phòng thủ và phản công. Kết quả của NL NBMTĐ là một trong các yếu tố tâm lý cơ bản, có ý nghĩa và vai trò quan trọng ảnh hưởng đến thành tích của VĐV Karate. Vì vậy, nghiên cứu: *Diễn biến NL NBMTĐ của VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến huấn luyện chuyên môn* là việc làm cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Hệ thống test tâm lý thể thao và toán học thống kê...

Thời điểm thu thập thông tin nghiên cứu từ tháng 7 đến tháng 9 năm 2021.

Đối tượng cung cấp thông tin là VĐV karate, tuổi từ 20 đến 22.

Địa điểm: Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng NL NBMTĐ của VĐV đội tuyển quốc gia, môn Karate ở thời điểm huấn luyện chung

Xác định thực trạng NL NBMTĐ cho VĐV Karate ở thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung qua kết quả thực hiện Năng lực nhận biết mục tiêu đúng. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng NL NBMTĐ của VĐV Karate ở thời điểm huấn luyện chung

Giới tính	Vận động viên	Đúng (%)	Không chính xác (%)	Không có quyết định (%)	Thời gian cho quyết định đúng (%)	Thời gian cho quyết định không chính xác (%)
Nữ (n=8)	1	61	25	19	50	23
	2	58	15	20	55	57
	3	67	17	9	45	65
	4	56	53	24	99	63
	5	57	19	20	96	86
	6	61	39	19	97	65
	7	57	31	20	79	28

Giới tính	Vận động viên	Đúng (%)	Không chính xác (%)	Không có quyết định (%)	Thời gian cho quyết định đúng (%)	Thời gian cho quyết định không chính xác (%)
	8	53	30	27	100	99
	X	58.75	28.63	19.75	77.63	60.75
	σ	4.23	12.74	5.18	23.94	25.78
Nam (n=10)	1	57	31	25	14	17
	2	55	25	23	29	25
	3	57	13	26	65	92
	4	62	14	16	62	19
	5	68	25	16	69	78
	6	55	51	25	57	49
	7	55	17	25	64	56
	8	62	41	18	55	43
	9	66	25	14	87	43
	10	60	31	20	60	60
	X	59.7	27.3	20.8	56.2	48.2
σ	4.72	11.93	4.54	20.61	24.55	

Qua bảng 1 cho thấy: Nữ VĐV Karate có số lần nhận biết đúng 58.75%; số lần không chính xác là 28.63%; số lần không có quyết định là 19.75%; thời gian cho các nhận biết đúng trung bình là 77.63% và thời gian cho các nhận biết không chính xác trung bình là 60.75%.

Nam VĐV Karate có số lần nhận biết đúng là 59.7%; số lần không chính xác là 27.3%; số lần không có quyết định là 20.8%; thời gian cho các nhận biết đúng trung bình là 56.2%; thời gian cho các nhận biết không chính xác, trung bình là 48.2%.

2.2. Thực trạng NL NBMTĐ của VĐV đội tuyển quốc gia môn Karate ở thời điểm huấn luyện chuyên môn

Xác định thực trạng NL NBMTĐ cho VĐV Karate ở thời điểm huấn luyện chuyên môn qua kết quả thực hiện Năng lực nhận biết mục tiêu đúng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng NL NBMTĐ của VĐV Karate trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn

Giới tính	Vận động viên	Tổng lần đúng (%)	Không chính xác (%)	Không có quyết định (%)	Thời gian cho quyết định đúng (%)	Thời gian cho quyết định không chính xác (%)
Nữ (n=8)	1	63	23	17	47	20
	2	63	12	17	52	54
	3	72	16	8	41	62
	4	61	48	19	96	60
	5	60	16	20	93	83
	6	63	37	17	94	62
	7	61	27	19	76	22
	8	57	26	23	97	96
	X	62.5	25.63	17.5	74.5	57.38
	σ	4.34	12.01	4.34	24.14	26.34
Nam (n=10)	1	59	27	21	16	14
	2	57	25	23	31	22
	3	57	10	23	71	89
	4	64	14	16	67	16
	5	68	21	12	71	75
	6	57	51	23	61	46
	7	59	15	21	66	53
	8	64	38	16	57	40
	9	69	24	11	88	40
	10	62	28	18	62	57
	X	61.6	25.3	18.4	59	45.2
	σ	4.53	12.11	4.53	20.80	24.55

Qua bảng 2 cho thấy: Nữ VĐV có số lần nhận biết đúng 62/5%; số lần không chính xác là 25.63%; số lần không có quyết định là 17.5%; thời gian cho các nhận biết đúng trung bình là 74.5% và thời gian cho các nhận biết không chính xác trung bình là 57.38%.

Nam VĐV có số lần nhận biết đúng là 61.6%; số lần không chính xác là 25.3%; số lần không có quyết định là 18.4%; thời gian cho các nhận biết đúng trung bình là 59%; thời gian cho các nhận biết không chính xác, trung bình là 45.2%.

2.3. Diễn biến NL NBMTĐ của VĐV Karate từ giai đoạn chuẩn bị chung đến giai đoạn chuẩn bị chuyên môn

Trên cơ sở quả nghiên cứu thực trạng, nghiên cứu đánh giá diễn biến NL NBMTĐ cho VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

2.3.1. Xác định diễn biến NL NBMTĐ cho VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn

Nghiên cứu tiến hành đánh giá diễn biến NL NBMTĐ của VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Diễn biến NL NBMTĐ của VĐV Karate

Tiêu chí đánh giá	NL NBMTĐ của nữ VĐV Karate				NL NBMTĐ của nam VĐV Karate				t nữ	t nam
	HL chung		HL chuyên môn		HL chung		HL chuyên môn			
	\bar{x}	δ	\bar{x}	δ	\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
Đúng (%)	62.5	4.34	58.75	4.23	61.6	4.53	59.7	4.72	4.10	2.01
Không đúng (%)	25.63	12.01	28.63	12.74	25.3	12.11	27.3	11.93	1.94	1.31
Không QĐ (%)	17.5	4.34	19.75	5.18	18.4	4.53	20.8	4.54	2.35	2.56
Thời gian đúng (%)	74.5	24.14	77.63	23.94	59	20.80	56.2	20.61	1.45	1.40
Thời gian không đúng (%)	57.38	26.34	60.75	25.78	45.2	24.55	48.2	24.55	1.50	1.37

Qua bảng 3 cho thấy: Diễn biến tâm lý của VĐV Karate ở giai đoạn chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn có sự khác biệt và giá trị khác biệt t quan sát có ý nghĩa thống kê. Nhìn chung, năng lực nhận biết mục tiêu đúng ở vận động viên có biểu hiện của sự tăng trưởng. Sự tăng trưởng này diễn ra tự nhiên, ổn định và không có sự đột phá.

2.3.2. Xác định diễn biến NL NBMTĐ cho VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn bằng phương pháp thống kê nhị phân tăng trưởng (W%)

Nghiên cứu tiến hành đánh giá diễn biến NL NBMTĐ của VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn biểu hiện ở giá trị tăng trưởng W%. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Giá trị tăng trưởng diễn biến NL NBMTĐ của VĐV Karate

Tiêu chí	Diễn biến NL NBMTĐ của nữ VĐV Karate			Diễn biến NL NBMTĐ của nam VĐV Karate		
	HL chung	HL chuyên môn	w%	HL chung	HL chuyên môn	w%
Đúng (%)	58.75	62.5	6.19	59.7	61.6	3.13
Không đúng (%);	28.63	25.63	-11.06	27.3	25.3	-7.60
Không QĐ (%);	19.75	17.5	-12.08	20.8	18.4	-12.24
Thời gian đúng (%)	77.63	74.5	4.11	56.2	59	4.86
Thời gian không đúng (%)	60.75	57.38	-5.71	48.2	45.2	-6.42

Qua bảng 4 cho thấy: Ở thời điểm huấn luyện chuyên môn, NL NBMTĐ của VĐV Karate tốt hơn so với thời điểm huấn luyện chung cho thấy: Sự khác biệt t quan sát và thống kê nhịp tăng trưởng (W%) đã cho thấy diễn biến NL NBMTĐ của VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn có sự khác biệt. Sự khác biệt này là do có diễn biến tăng trưởng tích cực ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xác định được 5 tiêu chí đánh giá thực trạng NL NBMTĐ cho VĐV đội tuyển quốc gia môn Karate gồm: Số lần nhận biết đúng %; số lần không chính xác là %; số lần không có quyết định %; thời gian cho các nhận biết đúng % và thời gian cho các nhận biết không chính xác %.

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu thực trạng NL NBMTĐ cho VĐV đội tuyển quốc gia môn Karate, nghiên cứu này đã xác định được diễn biến NL NBMTĐ của VĐV đội tuyển quốc gia môn Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn cho thấy: Diễn biến NL NBMTĐ của VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn có sự khác biệt. Sự khác biệt này là do có diễn biến tăng trưởng tích cực ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Đặng Thị Hồng Nhung (2015), *Ứng dụng hệ thống các giải pháp khoa học trong đào tạo VĐV cấp cao môn Taekwondo và Karate-do*. Đề tài khoa học cấp Bộ, Bộ văn hóa Thể thao và Du lịch.
3. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương (2011), *Stress trong hoạt động thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương (2014), *Tâm lý VĐV thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả thực hiện đề tài, tác giả: Trần Tuấn Hiếu, tên đề tài: “*Ứng dụng hệ thống test tâm lý (hệ thống test viên) đánh giá diễn biến tâm lý VĐV cấp cao môn Karate*”, bảo vệ tại Viện Khoa học Thể dục Thể thao, năm 2021.

Ngày nhận bài: 10/8/2023; Ngày đánh giá: 15/9/2023; Ngày duyệt đăng:
18/10/2023.

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN MUAY ĐẠI HỌC QUỐC GIA LÀO

REALITY STATUS OF SPEED POWER OF MALE STUDENTS OF LAOS NATIONAL UNIVERSITY MUAY TEAM

TS. Trần Dũng, Bounyong Lasavong
Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, Đại học quốc gia Lào

Tóm tắt: Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của các tố chất thể lực trong tập luyện và thi đấu môn Muay, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Muay Đại học quốc gia Lào. Kết quả nghiên cứu giúp cho huấn luyện viên có thể kiểm tra, đánh giá chính xác sức trình độ mạnh tốc độ của vận động viên để xây dựng, điều chỉnh kế hoạch chi tiết cho quá trình huấn luyện.

Từ khóa: Thực trạng; Sức mạnh tốc độ; Vận động viên Muay; Nam sinh viên; Đại học quốc gia Lào.

Abstract: Based on analyzing the meaning and importance of physical fitness qualities in training and competing in Muay, the study has assessed the current reality of strength power of male students of the Muay team at Laos National University. Research results help coaches to accurately test and evaluate athletes' strength and speed to build and adjust detailed plans for the training process.

Keywords: Reality; Speed power; Athletes Muay; Male students; Laos National University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Muay Thái là một trong số ít những môn võ thuật trên thế giới được phép sử dụng trong các trận đấu thực tế. Mặc dù nổi tiếng như một bộ môn tấn công dựa trên võ thuật nhưng Muay cũng bao gồm kỹ thuật phòng thủ để có thể tận dụng được sức mạnh của đối thủ. Bằng quá trình luyện tập Muay Thái thường xuyên, người tập sẽ rèn luyện được cơ thể và tinh thần phù hợp với các tình huống cần tự vệ bản thân. Đây không chỉ là môn giúp người tập đơn thuần bảo vệ bản thân, mà bản chất chiến đấu của Muay Thái còn giúp người tập có thể chiến thắng trong các cuộc giáp mặt. Người tập không chỉ sử dụng linh hoạt các cú đá, lên gối mà còn rèn luyện được độ rắn rỏi của tay, các đòn né trong các thế chiến đấu.

Trong tập luyện và thi đấu Muay, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) có vai trò đặc biệt quan trọng, nó giúp các vận động viên (VĐV) có thể phát ra các đòn đánh với tốc độ cao, lực tác động lớn, có sự đột biến cao; có thể thực hiện tốt các ý đồ chiến thuật của huấn luyện viên (HLV) đặt ra... Chính vì vậy, nâng cao SMTĐ cho các sinh viên trong đội tuyển là vô cùng cần thiết để có thể giúp cho đòn

đánh có khả năng tạo đột biến cao, kết thúc trận đấu sớm nhất có thể giúp sinh viên đội tuyển đảm bảo thể lực cho các giải đấu kéo dài.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của việc phát triển SMTĐ cho VĐV Muay, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Muay Đại học quốc gia Lào*”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Muay Đại học quốc gia Lào

2.1.1. Vai trò và mức độ quan tâm trong huấn luyện SMTĐ cho VĐV Muay

Với mục đích tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Muay Đại học quốc gia (ĐHQG) Lào, đề tài tiến hành điều tra thực tế về vai trò và mức độ quan tâm huấn luyện SMTĐ cho VĐV Cầu mây, dưới hình thức phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên trực tiếp tham gia công tác huấn luyện Muay tại Việt Nam, Thái Lan và Lào. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Vai trò và mức độ quan tâm trong công tác huấn luyện SMTĐ cho VĐV Muay (n=25)

Nội dung	Mức độ	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
Vai trò của SMTĐ trong tập luyện và thi đấu Muay	Rất quan trọng	21	84.0
	Quan trọng	4	16.0
	Không quan trọng	0	0
Thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ cho VĐV Muay	Rất quan tâm	12	45.0
	Quan tâm	13	55.0
	Không quan tâm	0	0

Qua bảng 1 cho thấy: Vai trò của SMTĐ trong quá trình huấn luyện cho VĐV Muay được 100% các chuyên gia, huấn luyện viên đánh giá là quan trọng và rất quan trọng, trong đó rất quan trọng chiếm 84.0%, quan trọng chiếm 16.0%; Thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ cũng được 100% huấn luyện viên, chuyên gia quan tâm phát triển, trong đó rất quan tâm chiếm 48.0%, quan tâm chiếm 52.0%.

2.1.2. Thực trạng chương trình huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào

Nghiên cứu tiến hành điều tra thực trạng công việc phân phối thời gian huấn luyện sinh viên đội tuyển Muay đội tuyển Muay ĐHQG Lào trong 1 năm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Thời gian huấn luyện VĐV đội tuyển Muay ĐHQG Lào trong 1 năm

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện	
		Số giờ	Tỷ lệ (%)
1	Kỹ thuật	75	31.25
2	Chiến thuật	48	20.0
3	Thể lực chung và chuyên môn	76	31.67
4	Thi đấu tập luyện	41	17.08
Tổng		240	100%

Qua bảng 2 cho thấy: Nội dung huấn luyện là đầy đủ, thời gian huấn luyện dành cho các nội dung được sắp xếp phân bổ tương đối đồng đều, thể hiện ở chỗ tổng thời gian số giờ huấn luyện trong 1 năm là 240 giờ, thời gian dành cho huấn luyện các nội dung cụ thể: Huấn luyện kỹ thuật chiếm 31.25%; Huấn luyện thể lực chiếm 31.67%; Huấn luyện chiến thuật chiếm 20.0%; Thi đấu tập luyện chiếm 17.08%. Với thời lượng dành cho huấn luyện thể lực chung và chuyên môn như vậy là đảm bảo tỷ lệ tương đối hợp lý.

Để đánh giá thực trạng phân phối thời gian huấn luyện SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu, trên cơ sở phân tích chương trình huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào, đề tài tổng hợp kết quả tại bảng 3.

Bảng 3. Phân phối thời gian huấn luyện SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện	
		Số giáo án	Tỷ lệ (%)
1	Sức nhanh	17	22.37
2	Sức mạnh	20	26.36
	<i>Sức mạnh tốc độ</i>	10	13.18
	<i>Sức mạnh bền</i>	10	13.18
3	Sức bền	17	22.37
4	Mềm dẻo	8	10.52
5	Khả năng phối hợp vận động	14	18.42
Tổng		76	100

Qua bảng 3 cho thấy: Việc phân phối thời gian huấn luyện thể lực cho sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào có tỷ lệ chưa hợp lý ở các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và khả năng phối hợp vận động. Thời gian dành cho huấn luyện sức nhanh và sức bền là 22.37%, thời gian dành

cho huấn luyện sức mạnh là 26.36% trong đó SMTĐ chỉ chiếm 13.18%, huấn luyện khả năng phối hợp vận động là 18.42% và mềm dẻo là 10.52%. Trên thực tế, SMTĐ rất quan trọng trong tập luyện và thi đấu Muay, vì vậy cần điều chỉnh và tăng cường huấn luyện SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

2.1.3. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào

Để thấy rõ về thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành quan sát một số buổi tập, tham khảo kế hoạch, chương trình, giáo án huấn luyện của các HLV, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp để tìm ra những bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện thể lực nói chung và huấn luyện SMTĐ nói riêng cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào

TT	Bài tập	Số lượng bài tập sử dụng	Tỷ lệ %
1	Nhóm bài tập bổ trợ	15	46.87
2	Nhóm bài tập chuyên môn	12	37.50
3	Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu	5	15.63
Tổng số bài tập		32	100%

Qua bảng 4 cho thấy, các bài tập phát triển SMTĐ được các HLV sử dụng trong huấn luyện chưa nhiều, bài tập chưa phong phú và đa dạng, các bài tập được sử dụng phân bố không đều ở các nhóm. Các bài tập được sử dụng nhiều nhất là ở nhóm bài tập bổ trợ chiếm 46.87%, nhóm bài tập chuyên môn chiếm 37.50%, ít nhất là nhóm các bài tập trò chơi và thi đấu chiếm tỷ lệ 15.63%. Qua đó có thể thấy, đa số các bài tập bổ trợ chuyên môn được sử dụng, các bài tập chuyên môn cũng như các bài tập trò chơi và thi đấu ít được sử dụng trong huấn luyện SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Tuy nhiên, theo các nhà chuyên môn thì nhóm bài tập trò chơi và thi đấu có tác dụng gây hưng phấn cho người tập, rất có hiệu quả trong việc huấn luyện SMTĐ cho VĐV Muay.

2.2. Lựa chọn Test đánh giá SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào

2.2.1. Lựa chọn Test

Để đảm bảo tính khách quan, trên cơ sở những test thu thập được, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi để lựa chọn các test đánh giá. Đối tượng phỏng vấn là 25 chuyên gia, cán bộ quản lý, các HLV đang làm công tác huấn luyện Muay tại Lào, Thái Lan và Việt Nam. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu (n = 25)

TT	Test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	25	100	0	0	0	0
2	Nhảy dây tốc độ (30s)	25	100	0	0	0	0
3	Đấm vòng 2 tay vào Lamper liên tục 30s (lần)	4	16.0	10	40.0	11	44.0
4	Đấm thẳng hai tay liên tục vào Lamper 15s (lần)	21	84.0	4	16.0	0	0
5	Đấm thẳng tay sau liên tục vào bao cát 15s (lần)	4	16.0	9	36.0	12	48.0
6	Đá vòng cầu chân sau liên tục vào Lamper 15s (lần)	22	88.0	2	8.0	1	4.0
7	Di chuyển đá ngang vào 2 đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	21	84.0	3	12.0	1	4.0
8	Đạp thẳng 2 chân liên tục vào bao cát trong 1 phút (lần)	5	20.0	10	40.0	10	40.0
9	Đá lướt ngang chân trước vào Lamper 30s (lần)	5	20.0	9	36.0	11	44.0
10	Di chuyển đá ngang vào 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	6	24.0	11	44.0	8	32.0

Qua kết quả bảng 5 đề tài đã lựa chọn được 05 test dùng để đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu, có mức độ ưu tiên ở mức quan trọng và rất quan trọng từ 90.0% tổng số ý kiến tán thành của các chuyên gia, cán bộ quản lý, các HLV đó là các test: Bật xa tại chỗ (cm); Nhảy dây tốc độ (30s); Đấm thẳng hai tay liên tục vào Lamper 15s (lần); Đá vòng cầu chân sau liên tục vào Lamper 15s (lần); Di chuyển đá ngang vào 2 đích cách nhau 3m trong 30s (lần).

Sau khi lựa chọn được các test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu tiếp tục xác định độ tin cậy và tính thông báo của chúng. Kết quả cho thấy, cả 5 test trên đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cho phép sử dụng trong việc kiểm tra, đánh giá SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào.

2.2.2. Thực trạng SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào

Để tìm hiểu rõ thực trạng trình độ SMTĐ của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra xếp loại SMTĐ trên 10 nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Thực trạng SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào (n=10)

TT	Test	Kết quả kiểm tra	
		$(\bar{x} \pm \delta)$	C_v (%)
1	Bật xa tại chỗ (cm)	248.0 ± 6.0	10.55
2	Nhảy dây tốc độ (30s)	74.0 ± 6.0	10.96
3	Đấm thẳng hai tay liên tục vào Lamper 15s (lần)	34.0 ± 4.0	11.16
4	Đá vòng cầu chân sau liên tục vào Lamper 15s (lần)	15.0 ± 2.0	10.78
5	Di chuyển đá ngang vào 2 đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	17.0 ± 2.0	11.01

Kết quả bảng 6 cho thấy, SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào thông qua các test đánh giá là không đồng đều, thể hiện ở hệ số biến sai (C_v) của kết quả kiểm tra đều có $C_v > 10\%$. Như vậy, có thể nói SMTĐ của đối tượng nghiên cứu chưa đáp ứng được yêu cầu tập luyện và thi đấu môn Muay trong giai đoạn hiện nay. Vì vậy đòi hỏi cần phải nghiên cứu lựa chọn những bài tập hợp lý để phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào.

2.2.3. Thực trạng kết quả xếp loại SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào

Sau khi có kết quả kiểm tra, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp, đề tài xác định được thực trạng SMTĐ của 10 nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào, kết quả được trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Thực trạng kết quả xếp loại SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào (n=10)

TT	Xếp loại	Kết quả	
		m_i	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	10.0
2	Khá	1	10.0
3	Trung bình	5	50.0
4	Yếu	2	20.0
5	Kém	1	10.0
Tổng		10	100%

Qua bảng 7 cho thấy, tỷ lệ xếp loại SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào ở mức khá và tốt là khá thấp: Loại tốt và khá chiếm 10.0%; trung bình là chủ yếu chiếm 50%; Loại yếu chiếm tỷ lệ khá cao là 20.0%; loại kém chiếm 10%. Như vậy có thể nói SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu

lựa chọn những bài tập hợp lý để phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào.

3. KẾT LUẬN

- Nội dung huấn luyện là đầy đủ, thời gian huấn luyện dành cho các nội dung được sắp xếp phân bổ tương đối đồng đều. Thời lượng dành cho huấn luyện thể lực chung và chuyên môn như vậy là đảm bảo tỷ lệ tương đối hợp lý. Các bài tập phát triển SMTĐ được các HLV sử dụng trong huấn luyện chưa nhiều, bài tập chưa phong phú và đa dạng, các bài tập được sử dụng phân bố không đều ở các nhóm.

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cho phép sử dụng trong việc kiểm tra, đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra cho thấy, SMTĐ của sinh viên đội tuyển Muay ĐHQG Lào còn thấp, chưa đáp ứng được yêu cầu của tập luyện và thi đấu Muay trong giai đoạn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2014), *Lý luận về thể thao thành tích cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Trương Ngọc Đễ (2010), “*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV Taekwondo 4 tuyến trong hệ thống đào tạo vận động viên Thành phố Hồ Chí Minh*”, Sở Khoa học và Công nghệ Tp.HCM.
3. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học (2023): “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên đội tuyển Muay Đại học Quốc gia Lào*”. Đề tài chuẩn bị bảo vệ vào tháng 11 năm 2023 tại hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 5/8/2023; Ngày đánh giá: 6/9/2023; Ngày duyệt đăng: 11/10/2023.

THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM HỌC VIÊN ĐỘI TUYỂN VÕ THUẬT HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

CURRENT STATUS OF PROFESSIONAL PHYSICAL QUALIFICATIONS OF MALE STUDENTS OF THE PEOPLE'S SECURITY ACADEMY MARTIAL ARTS TEAM

ThS. Nguyễn Viết Anh
Học viện An ninh nhân dân

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên đội tuyển võ thuật Học viện An ninh nhân dân. Kết quả cho thấy, thể lực chuyên môn của nam học viên đội tuyển võ thuật Học viện An ninh nhân dân chưa đáp ứng được yêu cầu trong tập luyện và thi đấu Võ thuật Công an nhân dân trong giai đoạn hiện nay.

Từ khóa: Thực trạng; Thể lực chuyên môn; Võ thuật Công an; Học viện An ninh nhân dân.

Abstract: Using routine research methods in the field of physical education and sports, we conducted an assessment of the current state of professional physical fitness of male martial arts team students of the People's Security Academy. The results show that the professional physical strength of male students of martial arts team of the People's Security Academy has not met the requirements in training and competing Martial Arts in the current period.

Keywords: Reality; Professional physical fitness; Police Martial Arts; People's security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện An ninh nhân dân (ANND) trực thuộc Bộ Công an không những là nơi đào tạo các chiến sĩ chất lượng cao cho ngành Công an mà còn là nơi bồi dưỡng hàng ngàn cán bộ cho lực lượng An ninh quân đội, Bộ đội Biên phòng, Hải quân... Việc nâng cao trình độ võ thuật trong lực lượng Công an nhân dân (CAND) là nhu cầu cấp thiết để phục vụ xã hội trong tình hình mới. Đặc biệt, *trong tập luyện và thực tế trấn áp tội phạm*, thể lực chuyên môn (TLCM) có vai trò đặc biệt quan trọng trong tấn công và phòng thủ. Mặc dù có chương trình giảng dạy môn Võ thuật CAND trong Học viện ANND nói riêng, cũng như của Bộ Công an nói chung, *song huấn luyện TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND lại chưa được quan tâm nghiên cứu đúng mức. Vì*

vậy, nghiên cứu đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND là rất cấp thiết.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về Võ thuật và Võ thuật CAND như: Trần Tuấn Hiếu (2004); Nguyễn Đức Hoàng (2008); Hoàng Phương Thúy (2009), Mai Thị Bích Ngọc (2015); Nguyễn Thanh Hải (2011); Ngô Hải Hà (2018); Bùi Trọng Phương (2019)...

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới. Để phát triển môn Võ thuật CAND ở Học viện ANND và tiến hành xây dựng một đội ngũ nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND thi đấu tốt hơn nên chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu: Thực trạng trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu; Phỏng vấn; Kiểm tra sự phạm; Toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND

2.1.1. Lựa chọn test đánh giá

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 11 test đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND và tiến hành phỏng vấn 20 HLV, chuyên gia, trọng tài... môn Võ thuật CAND. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND (n=20)

TT	Các test lựa chọn	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Tại chỗ đấm thẳng tốc độ nhanh 15s (lần)	18	90	2	10
2	Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 15s (lần)	19	95	1	5
3	Quần chun đá liên tục trong 15s (lần)	18	90	2	10
4	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	19	95	1	5
5	Lướt đạp ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 90s (lần)	18	90	2	10
6	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	17	85	3	15
7	Di chuyển ngang đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 30 lần (s)	16	80	4	20
8	Treo ke chân vuông góc trên thang gióng (s)	11	55	9	45

TT	Các test lựa chọn	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
9	Kéo dây chun từ 2 hướng và giữ ở tư thế 2 bàn tay chạm nhau (s)	10	50	10	50
10	Bê người cùng hạng cân đứng trung bình tấn (s)	12	60	8	40
11	Đá đảo sơn đấm tay sau liên tục 10 lần (s)	10	50	10	50

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 07 test ứng dụng trong đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND (đa số ý kiến lựa chọn các test có số điểm đạt 70% tổng điểm trở lên).

Tiếp theo, nghiên cứu tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test mà đề tài đã lựa chọn. Kết quả cho thấy, cả 07 test trên đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, cho phép sử dụng trong kiểm tra, đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND.

2.1.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND (Tổng số 20 học viên); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và sử dụng quy tắc $\pm 2\delta$ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2 và bảng 3.

Bảng 2. Phân loại chỉ tiêu đánh giá trình độ TLMC của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND

T T	Nội dung kiểm tra	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Tại chỗ đấm thẳng tốc độ nhanh 15s (lần)	<88.75	88.76-94.47	94.48-105.91	105.92-111.63	>111.64
2	Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 15s (lần)	<29.5	29.51-31.87	31.88-36.61	36.62-38.98	>38.99
3	Quần chun đá liên tục trong 15s (lần)	<19.81	19.82-21.11	21.12-23.71	23.72-25.01	>25.02
4	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	<21.34	21.35-22.72	22.73-25.48	25.49-26.86	>26.87
5	Lướt đạp ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 90s (lần)	<30.01	30.02-32.21	32.22-36.61	36.62-38.81	>38.82
6	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	<21.9	21.91-23.17	23.18-25.71	25.72-26.98	>26.99
7	Di chuyển ngang đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 30 lần (s)	>19	18.99-17.9	17.89-15.7	15.69-14.6	<14.59

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện an ninh nhân

T T	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Tại chỗ đấm thẳng tốc độ nhanh 15s (lần)	89	92	94	97	100	103	106	109	112	114
2	Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 15s (lần)	30	31	32	33	34	35	37	38	39	40
3	Quần chun đá liên tục trong 15s (lần)	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
4	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
5	Lướt đạp ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 90s (lần)	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40
6	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
7	Di chuyển ngang đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 30 lần (s)	19.00	18.45	17.90	17.35	16.80	16.25	15.70	15.15	14.60	14.05

2.1.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND.

Qua kết quả tìm được tại bảng 2,3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 63
Khá	49 – 62
Trung bình	35 – 48
Yếu	28 – 34
Kém	≤ 27

Xây dựng bảng điểm tổng hợp cho phép đánh giá tổng hợp trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV, giáo viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện học viên được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

2.2. Thực trạng trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND

Đánh giá thực trạng trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND (n=20)

Xếp loại	Kết quả	
	n	%
Giỏi	3	15.00
Khá	5	25.00
Trung bình	9	45.00
Yếu	3	15.50
Kém	0	0.00

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra trình độ TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND, ở loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt loại giỏi chiếm tỉ lệ 15.00%; Ở loại khá tỉ lệ học viên chiếm tỉ lệ 25.00%; Ở loại trung bình chiếm tỉ lệ 45.00%; Ở loại yếu chiếm tỷ lệ 15.00%; không có học viên đạt loại kém.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 07 test, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND.

- Trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển CAND Nhân dân Học viện ANND cho thấy: Xếp loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt loại giỏi chiếm tỉ lệ 15.00%; Ở loại khá tỉ lệ học viên chiếm tỉ lệ 25.00%; Ở loại trung bình chiếm tỉ lệ 45.00%; Ở loại yếu chiếm tỷ lệ 15.00%; không có học viên đạt loại kém.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Ngô Hải Hà (2018), “*Xây dựng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong giảng dạy môn võ thuật CAND tại Học viện ANND*”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
3. Nguyễn Thanh Hải (2011) “*Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh môn võ thuật cho học viên Học viện ANND*”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học
4. Bùi Trọng Phương (2019), “*Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND*”. Luận án tiến sĩ giáo dục học.
5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội

Nguồn bài báo: Nguyễn Thế Anh (2020), Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm tại HV ANND: “*Lựa chọn bài tập phát triển TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND*”.

Ngày nhận bài: 5/9/2023; Ngày đánh giá: 7/10/2023; Ngày duyệt đăng: 5/11/2023.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CỦA CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG THEO CHƯƠNG TRÌNH PHỔ THÔNG MỚI NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHO HỌC SINH KHỐI 8 TRƯỜNG THCS HỒNG BÀNG, QUẬN 5, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF MOVEMENT EXERCISES ACCORDING TO THE NEW HIGH SCHOOL PROGRAM TO DEVELOP ENDURANCE FOR GRADE 8 STUDENTS AT HONG BANG SECONDARY SCHOOL, DISTRICT 5, HO CHI MINH CITY

TS. Lưu Trí Dũng, ThS Nguyễn Thiên Lý, CN. Trần Thị Tuyết Nga
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Tp. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Bằng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu về lĩnh vực giáo dục thể chất, bài viết đã lựa chọn được hệ thống bài tập vận động theo Chương trình phổ thông mới. Nhóm nghiên cứu đã tiến hành thực nghiệm và đánh giá hiệu quả của các bài tập trên về sự tăng trưởng sức bền cho học sinh khối 8 trường Trung học cơ sở Hồng Bang, quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh. Sau 15 tuần thực nghiệm, cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự phát triển về sức bền, tuy nhiên nhóm thực nghiệm có sự vượt trội và có giá trị thống kê. Các bài tập được chọn lựa phù hợp với học sinh đồng thời có tính mới lạ, hấp dẫn giúp học sinh nâng cao năng lực đặc thù và phẩm chất.

Từ khóa: Bài tập vận động; Sức bền, Trường Trung học cơ sở; Chương trình phổ thông mới.

Abstract: Using conventional methods in physical education, the article has selected a system of physical exercises according to the New High School Curriculum. The research team conducted experiments and evaluated the effectiveness of the above exercises on endurance growth for grade 8 students at Hong Bang Secondary School, District 5, Ho Chi Minh City. After 15 weeks of experimentation, both the control and experimental groups had improved endurance, but the experimental group was superior and had statistical value. The exercises are selected to be suitable for students and are novel and attractive, helping students improve their specific abilities and qualities.

Key words: Movement exercises; Endurance; Secondary school, New high school program.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Chương trình Phổ thông mới, môn Giáo dục thể chất (GDTC) giúp học sinh hình thành, phát triển kỹ năng chăm sóc sức khỏe, kỹ năng vận động, thói quen tập luyện thể dục thể thao (TDTT) và rèn luyện những phẩm chất, năng lực để trở thành người công dân phát triển hài hòa về thể chất và tinh thần, đáp ứng yêu cầu của sự

nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế, góp phần phát triển tâm vóc, thể lực người Việt Nam; đồng thời phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

Sức bền là một trong những tố chất thể lực cơ bản để phát triển thể chất và là yếu tố gần như khó đưa vào luyện tập trong chương trình môn GDTC ở các cấp học nói chung và cấp Trung học cơ sở (THCS) nói riêng. Việc sử dụng các bài tập chạy bền thường gây nhàm chán và không tạo nên hứng thú cho học sinh khi tham gia học tập. Chính vì vậy việc tìm tòi, ứng dụng các bài tập vận động giúp phát triển tố chất bền cũng như tạo sự mới lạ cho học sinh khi tham gia học tập môn GDTC trong nhà trường phổ thông là việc hết sức cần thiết.

Trước yêu cầu đổi mới giáo dục hiện nay, yêu cầu cần đạt của Chương trình phổ thông mới 2018 hướng đến việc hình thành và phát triển năng lực, phẩm chất cho học sinh. Đây chính là nguyên nhân đòi hỏi giáo viên lên lớp phải có những phương pháp giảng dạy tích cực, lựa chọn được những bài tập hợp lý; kết hợp với sử dụng sách giáo khoa giúp các em tự giác rèn luyện sức khỏe từ đó nâng cao tâm vóc. Việc vận dụng các bài tập vận động cũng là một xu thế giúp giáo viên làm quen và điều chỉnh phương pháp giảng dạy cho phù hợp với học sinh, giúp các em đạt được yêu cầu cần đạt của chương trình đề ra.

Xuất phát từ các lý do nêu trên, nhóm nghiên cứu tiến hành thực hiện bài viết: *“Đánh giá hiệu quả của các bài tập vận động theo chương trình phổ thông mới nhằm phát triển sức bền cho học sinh khối 8 trường THCS Hồng Bàng, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh”*.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu được đặt ra, nhóm nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn bằng phiếu; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm; Toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Kết quả lựa chọn test đánh giá sức bền cho học sinh khối 8 trường THCS Hồng Bàng, Quận 5, TPHCM

*** Lựa chọn test**

Thông qua các test đã hệ thống được từ các tài liệu tham khảo, đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia về mức độ phù hợp của các test đối với khách thể nghiên cứu là học sinh khối 8 trường THCS Hồng Bàng, quận 5. Phiếu phỏng vấn được gửi cho 28 chuyên gia, giảng viên, giáo viên giảng dạy môn GDTC tại các trường THCS trên địa bàn khác tại Thành phố Hồ Chí Minh. Nhóm nghiên cứu chọn những test có ý kiến trả lời của chuyên gia, giáo viên đánh giá ở mức 80% trở lên số người được hỏi lựa chọn phương án trả lời ở 03 mức độ rất phù hợp; phù hợp; chưa phù hợp và được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Tổng hợp kết quả phỏng vấn các test đánh giá sức bền cho học sinh khối lớp 8 trường THCS Hồng Bàng, Quận 5, TPHCM (n=28)

T T	CHỈ TIÊU	Rất phù hợp		Phù hợp		Chưa phù hợp		Quy đổi
		n	%	n	%	n	%	
1	Chạy 12 phút (m)	2	7.1	5	17.9	21	75	25
2	Chạy 5 phút tùy sức (m)	26	92.8	2	7.2	0	0	100
3	Chạy 400m (s)	25	89.3	3	10.7	0	0	100
4	Chạy 600m (s)	26	92.8	2	7.2	0	0	100
5	Chạy 800m (s)	8	28.6	9	32,1	11	39.3	60,7
6	Chạy di chuyển tiến lùi 15mx 5 lần (s)	5	17.8	5	17.8	18	62.3	35,7
7	Nhảy dây 2 phút (số lần)	13	46.4	15	53.6	0	0	100
8	Nâng cao đùi tại chỗ 2 phút (số lần)	0	0	9	32.1	19	67.9	32,1

Theo bảng 1, kết quả phỏng vấn lựa chọn được 4 test để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá sức bền của học sinh khối 8 trường THCS Hồng Bàng, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh có tỉ lệ lựa chọn từ 80% trở lên. Đó là các test 2, 3, 4 và 7.

***Kiểm định test:**

Để xác định độ tin cậy của các test, nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra khách thể thực nghiệm qua 2 lần, thời gian giữa hai lần cách nhau 1 tuần, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson của các nội dung giữa hai lần kiểm tra và kết quả kiểm nghiệm được trình bày tại bảng 2 và bảng 3.

Bảng 2. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test đánh giá sức bền cho nữ học sinh khối 8 trường THCS Hồng Bàng, Quận 5, TPHCM

Chỉ tiêu	Nhóm thực nghiệm		r	Nhóm đối chứng		r	P
	Lần 1 ($\bar{x} \pm \sigma$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \sigma$)		Lần 1 ($\bar{x} \pm \sigma$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \sigma$)		
Chạy tùy sức 5p (m)	925.3±90.0	926.7±92.6	0.98	924.6±84.1	930.4±89.7	0.99	<0.05
Nhảy dây 2 phút (lần)	126.5±12.6	126.1±12.6	0.96	126.8±12.2	127.5±12.0	0.99	<0.05
Chạy 400m (giây)	101.7±5.0	102.8±4.5	0.85	102.2±5.0	102.1±5.1	0.95	<0.05
Chạy 600m (giây)	145.0±13.9	144.6±14.2	0.98	148.3±12.4	145.3±12.3	0.93	<0.05

Bảng 3. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test đánh giá sức bền cho nam học sinh khối 8 trường THCS Hồng Bàng, Quận 5, TPHCM

Chỉ tiêu	Nhóm thực nghiệm		r	Nhóm đối chứng		r	P
	Lần 1 ($\bar{x} \pm \sigma$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \sigma$)		Lần 1 ($\bar{x} \pm \sigma$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \sigma$)		
Chạy tùy sức 5p (m)	957.0±91.9	963.5±93.6	0.99	954.1±73.4	959.2±75.5	0.97	<0.05
Nhảy dây 2 phút (lần)	150.4±13.8	155.1±15.0	0.95	151.7±13.7	152.9±13.3	0.98	<0.05
Chạy 400m (giây)	84.7±5.0	84.8±5.1	0.95	86.0±6.7	84.4±6.9	0.99	<0.05
Chạy 600m (giây)	126.8±10.8	126.6±11.3	0.97	126.4±11.8	124.3±12.0	0.92	<0.05

Bảng 2 và 3 cho thấy tất cả 4 chỉ tiêu của cả 2 nhóm nữ và nam đều có đủ độ tin cậy ($r \geq 0.8$, $P < 0.05$), hầu hết tất cả các test đều có độ tin cậy rất cao từ 0.93 – 0.99. Riêng test chạy 400m của nhóm nữ thực nghiệm có $r = 0.85$ có độ tin cậy thấp nhất so với các test còn lại tuy nhiên vẫn đảm bảo đủ độ tin cậy. Do vậy có thể kết luận rằng các test đủ điều kiện để tiến hành đánh giá sức bền cho học sinh khối 8 trường THCS Hồng Bàng, quận 5.

2.2. Hiệu quả của các bài tập vận động nhằm phát triển sức bền cho học sinh khối 8 trường THCS Hồng Bàng, Quận 5, TPHCM.

* Sau thời gian thực nghiệm trong 15 tuần, đề tài tiến hành thu thập và xử lý số liệu để đánh giá hiệu quả của các bài tập đó và thu được kết quả như sau:

Bảng 4. Thành tích của nhóm nữ đối chứng trước và sau thực nghiệm

Test	Trước TN		Sau TN		t	P
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ		
Chạy tùy sức 5p (m)	924.6	84.1	962.0	84.3	10.91	< 0.05
Nhảy dây 2 phút (lần)	126.8	12.2	143.2	12.9	21.12	< 0.05
Chạy 400m (giây)	102.2	5.0	95.7	5.1	21.48	< 0.05
Chạy 600m (giây)	148.3	12.4	135.3	11.8	28.10	< 0.05

Bảng 4 cho thấy rằng sau thời gian học tập theo chương trình hiện hành, thành tích thực hiện các test của nhóm nữ đối chứng đạt sự tăng trưởng so với trước thực nghiệm và sự phát triển này đều có giá trị thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Với test Chạy tùy sức 5 phút (m) thành tích có sự tăng tiến 37.4m; Test chạy 400m (s) thành tích có sự tăng tiến 6.5 giây; Test chạy 600m (s) thành tích có sự tăng tiến 13 giây; Test nhảy dây 2 phút (số lần) thành tích có sự tăng tiến 16.5 lần.

Bảng 5. Thành tích của nhóm nữ thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

Test	Trước TN		Sau TN		t	P
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ		
Chạy tùy sức 5p (m)	925.3	90.9	974.0	96.9	11.59	< 0.05
Nhảy dây 2 phút (lần)	126.5	12.6	147.3	18.3	14.87	< 0.05
Chạy 400m (giây)	101.7	5.0	93.8	5.2	12.44	< 0.05
Chạy 600m (giây)	145.0	13.9	129.8	12.9	13.94	< 0.05

Bảng 5 cho thấy sau thời gian thực nghiệm thành tích các test của nhóm nữ thực nghiệm đạt sự tăng trưởng khá rõ rệt so với trước thực nghiệm và sự tăng tiến này đều có giá trị thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Test Chạy tùy sức 5p (m) thành tích có sự tăng tiến 48.6m; Test chạy 400m (s) thành tích có sự tăng tiến 7.9 giây; Test chạy 600m (s) thành tích có sự tăng tiến 15.3 giây, Test Nhảy dây 2 phút (số lần) thành tích có sự tăng tiến 20.8 lần

Sau thời gian thực nghiệm, cả 2 nhóm nữ thực nghiệm và đối chứng đều có sự phát triển về thành tích thực hiện các test và sự phát triển này đều có giá trị thống kê.

* Sau 15 tuần thực nghiệm, đề tài ghi nhận được kết quả của nhóm nam như sau:

Bảng 6: Thành tích của nhóm nam đối chứng trước và sau thực nghiệm

Test	Trước TN		Sau TN		t	P
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ		
Chạy tùy sức 5p (m)	954.1	73.4	994.2	77.8	11.34	< 0.05
Nhảy dây 2 phút (lần)	151.7	13.7	170.2	14.7	27.78	< 0.05
Chạy 400m (giây)	86.0	6.7	79.6	6.8	37.1	< 0.05
Chạy 600m (giây)	126.4	11.8	114.5	10.8	24.04	< 0.05

Căn cứ vào bảng 6, đề tài nhận thấy sau thời gian thực nghiệm thành tích các test của nhóm nam đối chứng đạt sự tăng trưởng so với trước thực nghiệm và sự tăng tiến này đều có giá trị thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Test Chạy tùy sức 5p (m) thành tích có sự tăng tiến 40.1 m; Test chạy 400m (s) thành tích có sự tăng tiến 6.4 giây; Test chạy 600m (s) thành tích có sự tăng tiến 11.9 giây; Test nhảy dây 2 phút (số lần) thành tích có sự tăng tiến 18.6 lần.

Bảng 7. Thành tích của nhóm nam thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

Test	Trước TN		Sau TN		t	P
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ		
Chạy tùy sức 5p (m)	957.0	91.1	1040.8	99.9	11.06	< 0.05
Nhảy dây 2 phút (lần)	150.4	13.8	184.1	14.8	28.97	< 0.05
Chạy 400m (giây)	84.7	5.0	76.2	5.5	26.53	< 0.05
Chạy 600m (giây)	126.8	10.8	111.0	9.5	24.93	< 0.05

Bảng 7 cho thấy sau thời gian thực nghiệm thành tích các test của nhóm nam thực nghiệm đạt sự tăng trưởng khá rõ rệt so với trước thực nghiệm và sự tăng tiến này đều có giá trị thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Test Chạy tùy sức 5p (m) thành tích có sự tăng tiến 83.8m; Test chạy 400m (s) thành tích có sự tăng tiến 8.5

giây; Test chạy 600m (s) thành tích có sự tăng tiến 15.7 giây; Test nhảy dây 2 phút (số lần) thành tích có sự tăng tiến 33.6 lần.

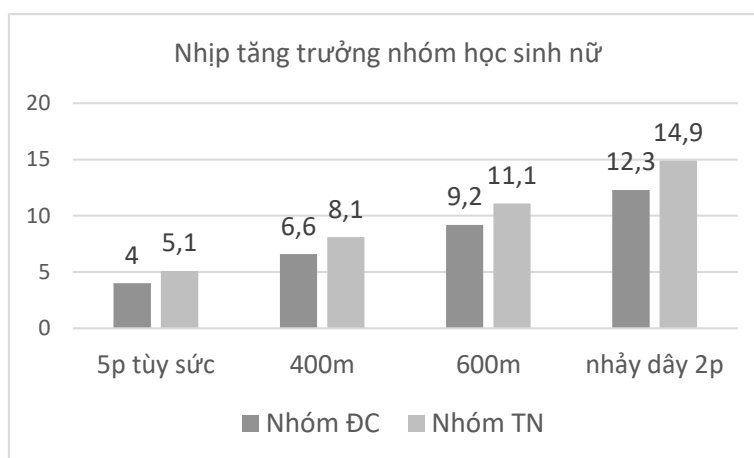
Sau thời gian thực nghiệm, cả 2 nhóm nam thực nghiệm và đối chứng đều có sự phát triển về thành tích thực hiện các test và sự phát triển này đều có giá trị thống kê.

2.3. So sánh nhịp tăng trưởng sức bền của học sinh khối 8 trường THCS Hồng Bàng, Quận 5, TPHCM sau 1 học kì học tập

Sau 1 học kì học tập, cả 2 nhóm nữ thực nghiệm và đối chứng có nhịp tăng trưởng được thể hiện ở bảng 8 và biểu đồ 1.

Bảng 8: Nhịp tăng trưởng của nhóm nữ thực nghiệm và đối chứng

Nội dung	Nhóm ĐC	Nhóm TN	t	P
Chạy tùy sức 5p (m)	4.0	5.1	1.99	< 0.05
Nhảy dây 2 phút (lần)	12.3	14.9	2.5	< 0.05
Chạy 400m (giây)	6.6	8.1	2.05	< 0.05
Chạy 600m (giây)	9.2	11.1	2.28	< 0.05



Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng của nhóm nữ thực nghiệm và đối chứng

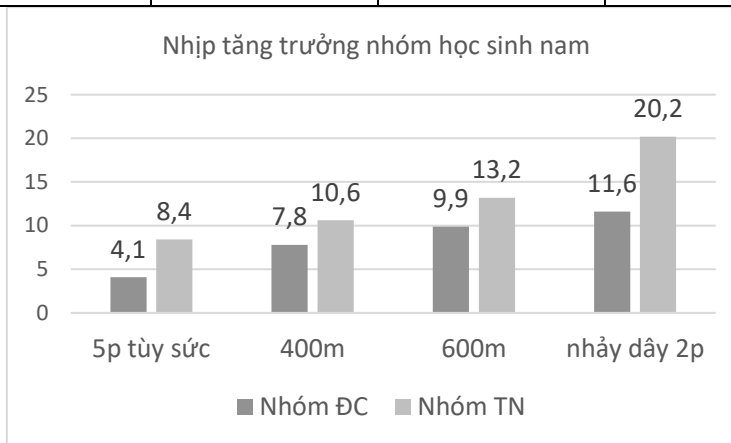
Sau 1 học kì học tập, cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng về thành tích, trong đó thành tích test nhảy dây 2 phút có sự tăng trưởng vượt trội là 12.3% và 14.9%. Về test chạy 5 phút tùy sức có sự tăng tiến thấp nhất với tỷ lệ là 4% và 5.1%. Hai test còn lại có nhịp tăng trưởng lần lượt là 6.6% - 8.1% với test chạy 400m và 9.2% - 11.1% với test chạy 600m.

Theo biểu đồ 1, nhịp tăng trưởng của nhóm nữ thực nghiệm có sự vượt trội hơn so với nhóm đối chứng và sự khác biệt này có giá trị thống kê vì chỉ số $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Điều này thể hiện những bài tập được lựa chọn cho nhóm thực nghiệm có tác động tốt và đem lại hiệu quả đến sự phát triển sức bền cho nữ học sinh trường THCS Hồng Bàng, quận 5.

Sau 1 học kì học tập, cả 2 nhóm nam thực nghiệm và đối chứng có nhịp tăng trưởng được thể hiện theo bảng 9 và biểu đồ 2 như sau:

Bảng 9. Nhịp tăng trưởng của nhóm nam thực nghiệm và đối chứng

Nội dung	W% Nhóm ĐC	W% Nhóm TN	t	P
Chạy tùy sức 5p (m)	4.1	8.4	5.28	< 0.05
Nhảy dây 2 phút (lần)	11.6	20.2	10.86	< 0.05
Chạy 400m (giây)	7.8	10.6	5.91	< 0.05
Chạy 600m (giây)	9.9	13.2	5.16	< 0.05



Biểu đồ 2: Nhịp tăng trưởng của nhóm nam thực nghiệm và đối chứng

Sau 1 học kì học tập, cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng về thành tích, trong đó test nhảy dây 2 phút có sự tăng trưởng vượt trội là 11.6% và 20.2%. Về test chạy 5 phút tùy sức có sự tăng tiến thấp nhất với tỷ lệ là 4.1% và 8.4%. Hai test còn lại có sự tăng trưởng khá cao với 7,8% - 10.6% ở test chạy 400m và 9.9% - 13.2% ở test chạy 600m.

Theo biểu đồ 3.2, nhịp tăng trưởng của nhóm nam thực nghiệm có sự vượt trội hơn so với nhóm đối chứng và sự khác biệt này có giá trị thống kê vì chỉ số $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Điều này thể hiện những bài tập được lựa chọn cho nhóm thực nghiệm có tác động tốt và đem lại hiệu quả đến sự phát triển sức bền cho nam học sinh trường THCS Hồng Bàng, quận 5, Tp.HCM.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đủ điều kiện để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá sức bền của học sinh khối 8 trường THCS Hồng Bàng, quận 5, TP.HCM

- Qua thời gian thực nghiệm các bài tập mà đề tài lựa chọn có tác động tốt đến người học và giúp nâng cao sức bền cho học sinh khối 8 trường THCS Hồng Bàng, Quận 5, TP.HCM. Cả 2 nhóm học sinh nam và nữ đều có sự tăng trưởng về sức bền, tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng hơn về thành tích so với nhóm đối chứng. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chương trình giáo dục phổ thông môn giáo dục thể chất (*Ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo*).

2. Cao Minh Hiếu (2019), “*Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 9 trường THCS Lê Quý Đôn - Quận 3 - TP.HCM*”

3. Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh (2007), “*Giáo trình điền kinh*”, Nxb TDTT Hà Nội.

4. Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh (2009), “*Giáo trình sinh lý học thể dục thể thao*”, Nxb TDTT Hà Nội.

5. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2008), *Giáo trình thống kê học trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trần Thị Tuyết Nga, Bài viết được trích dẫn từ Luận văn Thạc sỹ giáo dục học - Trường ĐHSP TDTT thành phố Hồ Chí Minh: “*Ứng dụng một số bài tập vận động nhằm phát triển sức bền cho học sinh khối 8 trường trung học cơ sở hồng bàng, quận 5, TPHCM*”.

Ngày nhận bài: 6/8/2023; Ngày đánh giá: 10/9/2023; Ngày duyệt đăng: 5/11/2023.

THỰC TRẠNG SỨC BỀN TỐC ĐỘ CỰ LY 200M CỦA NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG THPT XUÂN KHANH, SƠN TÂY, HÀ NỘI

THE CURRENT SITUATION OF SPEED ENDURANCE IN THE 200M DISTANCE FOR MALE STUDENTS IN THE TRACT AND FIELD TEAM TEAM OF XUAN KHANH HIGH SCHOOL, SON TAY, HANOI

ThS. Nguyễn Kim Mạnh, Nguyễn Thị Mai Hoa
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở đánh giá về vai trò của sức bền tốc độ trong tập luyện và thi đấu cự ly 200m môn điền kinh, sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng sức bền tốc độ cự ly 200m của nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường Trung học phổ thông Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội. Kết quả cho thấy, sức bền tốc độ của đối tượng nghiên cứu còn thấp, chưa đáp ứng được theo yêu cầu chuyên môn đặt ra.

Từ khóa: Thực trạng, Điền kinh; Sức bền tốc độ; Chạy cự ly 200m.

Abstract: Based on the assessment of the role of speed endurance in training and competing in 200m athletics, using regular scientific research methods in the field of physical education and sports, the study conducted an assessment of the current situation of 200m speed endurance of male students of the athletics team at Xuan Khanh High School, Son Tay, Ha Noi. The results showed that the speed endurance of the research subjects was still low and did not meet the professional requirements set forth.

Keywords: Current situation, Athletics; Speed endurance; Run a distance of 200m.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là môn thể thao quần chúng gần gũi với hoạt động tự nhiên của con người, nó ra đời và phát triển cùng với sự phát triển của lịch sử loài người. Vì vậy, 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.

Trong Điền kinh, các nội dung chạy đặc biệt là chạy 200m là một nội dung có lịch sử lâu đời và đã được phổ cập trên toàn thế giới. Thành tích thi đấu môn Điền kinh nói chung và cự ly 200m nói riêng phụ thuộc rất nhiều vào các yếu tố sau: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng mềm dẻo, khéo léo và mức độ hoàn thiện kỹ thuật. Để

đạt được thành tích cao trong chạy 200m thì yếu tố sức bền tốc độ (SBTD) đóng vai trò quyết định. Cụ thể là qua tập luyện SBTD 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.

Vấn đề phát triển thể lực nói chung và SBTD nói riêng trong các cự ly ngắn đã thu hút nhiều tác giả trong và ngoài nước tiến hành nghiên cứu. Tuy nhiên, chưa có công trình nào nghiên cứu về phát triển SBTD trong cự ly 200m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội.

Xuất phát từ những lý do nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng SBTD cự ly 200m của nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội*”.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng công tác huấn luyện chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội

2.1.1. Vai trò của SBTD trong tập luyện và thi đấu cự ly 200m

Với mục đích tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội, đề tài tiến hành điều tra thực tế về vai trò và mức độ quan tâm huấn luyện SBTD cho VĐV điền kinh, dưới hình thức phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên trực tiếp tham gia công tác huấn luyện điền kinh tại các trung tâm TDTT mạnh. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Vai trò và mức độ quan tâm trong công tác huấn luyện SBTD cho VĐV điền kinh (n=30)

Nội dung	Mức độ	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
Vai trò của SBTD trong tập luyện và thi đấu cự ly 200m	Rất quan trọng	30	100
	Quan trọng	0	0
	Không quan trọng	0	0
Công tác SBTD cho VĐV điền kinh	Rất quan tâm	22	73.3
	Quan tâm	8	26.7
	Không quan tâm	0	0

Qua bảng 1 cho thấy: Vai trò của SBTD trong tập luyện và thi đấu điền kinh được 100% các chuyên gia, huấn luyện viên đánh giá là rất quan trọng. Thực trạng công tác huấn luyện phát triển SBTD cũng được 100% huấn luyện viên, chuyên gia quan tâm, trong đó rất quan tâm chiếm 73.3%, quan tâm chiếm 26.7%.

2.1.2. Thực trạng công tác huấn luyện chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội

* Về chương trình, kế hoạch huấn luyện

Để đánh giá thực trạng công tác huấn luyện chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành tham khảo các tài liệu chuyên môn về giảng dạy và huấn luyện điền kinh, phân tích kế hoạch huấn luyện của đội tuyển điền kinh trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên - HLV điền kinh nhà trường về thực trạng công tác huấn luyện chuyên môn đặc biệt là SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Phân bổ thời gian huấn luyện cho nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội trong 1 năm

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện	
		Số giờ	Tỷ lệ (%)
1	Kỹ thuật	30	28.56
2	Chiến thuật	10	9.53
3	Thể lực chung và chuyên môn	55	52.38
4	Thi đấu	10	9.53
Tổng		105	100

Qua bảng 2 cho thấy, nội dung huấn luyện là tương đối đầy đủ phù hợp 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 huấn luyện trong 1 năm là 105 giờ với các nội dung như: 28.56% dành cho huấn luyện kỹ thuật, 9.53% huấn luyện chiến thuật, 52.38% huấn luyện thể lực chung và chuyên môn và 9.53% thi đấu tập luyện.

* Về phân phối thời gian huấn luyện

Để đánh giá thực trạng phân phối thời gian huấn luyện SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu, trên cơ sở phân tích chương trình huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện viên đội tuyển điền kinh trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội. Kết quả được tổng hợp tại bảng 3.

Bảng 3. Phân phối thời gian huấn luyện SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện	
		Số giờ	Tỷ lệ (%)
1	Sức nhanh	15	27.27
2	Sức mạnh	15	27.27
3	Sức bền	15	27.27
	Sức bền	7	12.73
	Sức bền tốc độ	8	14.54

4	Mềm dẻo	5	9.09
5	Phối hợp vận động	5	9.09
Tổng		55	100

Qua bảng 3 cho thấy: Việc phân phối thời gian huấn luyện thể lực cho nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội có tỷ lệ chưa hợp lý ở các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo (khéo léo) và khả năng phối hợp vận động. Thời gian dành cho huấn luyện sức nhanh, sức mạnh và sức bền là 27.27%, trong đó SBTĐ chỉ chiếm 14.54%, huấn luyện khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo là 9.09%. Trên thực tế, SBTĐ rất quan trọng trong tập luyện và thi đấu cự ly 200m, vì vậy cần điều chỉnh và tăng cường huấn luyện SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

** Về việc sử dụng bài tập huấn luyện SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.*

Để đánh giá được thực trạng về việc sử dụng các bài tập huấn luyện SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu (trong 2 tuần), đề tài đã tiến hành tổng hợp, thống kê các bài tập mà ban huấn luyện đã sử dụng. Tiếp đó chúng tôi đã tiến hành quan sát mức độ sử dụng các bài tập trong huấn luyện SBTĐ cho các nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng việc sử dụng bài tập huấn luyện SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội

TT	Bài tập	Số lần sử dụng	Tỉ lệ %
1	Nằm ngửa gập bụng 50 lần x 3 tổ	2	5
2	Bật bực 40cm 2 phút x 3 tổ	2	5
3	Tại chỗ nâng cao đùi 1 phút x 3 tổ	2	5
4	Đạp sau 50m x 3 tổ	2	5
5	Đạp sau 100m x 3 tổ	2	5
6	Chạy 30m XPC	4	10
7	Chạy 60m XPC	4	10
8	Chạy 80m XPC	2	5
9	Chạy 150m XPC	2	5
10	Chạy 200m XPT	4	10
11	Chạy 250m XPT	2	5
12	Chạy biến tốc 50m nhanh + 50m chậm	4	10
13	Chạy biến tốc 100m nhanh + 100m chậm	4	10
14	Bật xa 3 bước	2	5
15	Bật cóc 30m	2	5
Tổng		40	100%

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy, công tác huấn luyện SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội còn nhiều hạn chế. Việc phân bố chương trình huấn luyện chưa thực sự hợp lý, các bài tập nhằm phát triển SBTĐ chưa phong phú, đa dạng. Chính vì vậy, việc lựa chọn được những bài tập

có hiệu quả nhất nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cần thiết và cấp bách trong giai đoạn hiện nay.

2.2. Đánh giá thực trạng SBTĐ cự ly 200m của nam học sinh đội tuyển Điền kinh Trường Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội

2.2.1. Lựa chọn các test đánh giá SBTĐ cự ly 200m cho đối tượng nghiên cứu

Với mục đích lựa chọn các test nhằm đánh giá SBTĐ cự ly chạy 200m cho đối tượng nghiên cứu phù hợp điều kiện thực tiễn của nhà trường, đề tài đã tiến hành điều tra thực trạng về các hình thức, về các nội dung kiểm tra và các chỉ tiêu thường được áp dụng trong việc đánh giá SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu thông qua hình thức phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là 30 HLV, chuyên gia của trường ĐH SP TDTT Hà Nội, các HLV Điền kinh có kinh nghiệm trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SBTĐ cự ly chạy 200m cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

T T	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn							
		Rất quan trọng		Quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chạy 100m xuất phát thấp (s)	18	60.0	7	23.3	4	13.3	1	3.0
2	Chạy 200m xuất phát cao (s)	25	83.3	5	16.7	0	0	0	0
3	Bật cao có đà (cm).	8	26.7	9	30.0	8	26.6	5	16.6
4	Bật xa tại chỗ (cm)	14	46.6	4	13.3	9	30.0	3	10.0
5	Chạy 300m xuất phát cao (s)	21	70.0	5	16.7	3	10.0	1	3.0

Qua bảng 5, đề tài đã lựa chọn được 3 test chuyên môn ứng dụng trong đánh giá SBTĐ nâng cao thành tích trong cự ly chạy 200m cho nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội, gồm các test: 1, 2 và 5.

2.2.2. Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đánh giá SBTĐ trong cự ly chạy 200m cho đối tượng nghiên cứu

* Xác định độ tin cậy của các test

Đề tài tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện, phương pháp như nhau và cùng một thời điểm (bằng phương pháp test lặp lại - retest). Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá SBTĐ trong cự ly chạy 200m của đối tượng nghiên cứu (n = 10)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Hệ số tương quan (r)
		Lần 1	Lần 2	
1	Chạy 100m XPT (s)	12.27± 0.22	12.25 ± 0.26	0.885
2	Chạy 200m XPC (s)	25.31 ± 0.47	25.30± 0.38	0.856
3	Chạy 300m XPC (s)	45.37± 1.38	45.35± 1.02	0.874

Từ kết quả ở bảng 6 cho thấy, cả 3 test đã qua kiểm tra đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao với $r > 0.800$ với $P < 0.05$. Điều đó cho thấy hệ thống các test trên thể hiện tương quan mạnh có đủ độ tin cậy trong việc đánh giá SBTĐ nâng cao thành tích trong cự ly chạy 200m cho nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội.

** Xác định tính thông báo của các test*

Để xác định tính thông báo của các chỉ tiêu, test đã lựa chọn, 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 7.

Bảng 7. Kết quả xác định tính thông báo của các test đánh giá SBTĐ trong cự ly chạy 200m cho đối tượng nghiên cứu (n = 10)

TT	Test	Hệ số tương quan (r)
1	Chạy 100m XPT (s)	0.875
2	Chạy 200m XPC (s)	0.865
3	Chạy 300m XPC (s)	0.868

Từ kết quả thu được ở bảng 7 cho thấy: Các test đã lựa chọn ở đối tượng nghiên cứu thể hiện tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo với ($r > 0.6$ với $P < 0.05$), cho phép sử dụng trong thực tiễn đánh giá SBTĐ nâng cao thành tích trong cự ly chạy 200m cho nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội.

2.2.3. Thực trạng SBTĐ cự ly 200m của nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội

Để đánh giá thực trạng SBTĐ trong cự ly chạy 200m của đối tượng nghiên cứu đề tài đã tiến hành so sánh SBTĐ trong cự ly chạy 200m của nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường THPT Xuân Khanh với nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường THPT Đinh Tiên Hoàng và THPT Sơn Tây, Sơn Tây, Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 8.

Bảng 8. So sánh SBTĐ trong cự ly chạy 200m của đối tượng nghiên cứu với nam học sinh đội tuyển Điền kinh các trường THPT trên địa bàn Sơn Tây, Hà Nội

T T	Các test	THPT Xuân Khanh (1) n = 10	THPT Đinh Tiên Hoàng (2) n = 12	THPT Sơn Tây (3) n = 14	Sự khác biệt	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t ₁₋₂	t ₁₋₃
1	Chạy 100m XPT (s)	12.26±0.21	12.12±0.12	11.98±0.01	2.245	2.358
2	Chạy 200m XPC (s)	25.30±0.35	25.11±0.34	24.98±0.13	2.236	2.365
3	Chạy 300m XPC (s)	45.36±1.17	45.22±1.32	45.06±0.96	2.225	2.485

Qua bảng 8 cho thấy, SBTĐ trong cự ly chạy 200m của nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường THPT Xuân Khanh so với nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường THPT Đình Tiên Hoàng và Sơn Tây có sự khác nhau, ở cả 3 test đều có sự khác biệt và kết quả đánh giá SBTĐ trong cự ly chạy 200m của của nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường THPT Xuân Khanh kém hơn so với SBTĐ trong cự ly chạy 200m của nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường THPT Đình Tiên Hoàng và THPT Sơn Tây.

3. KẾT LUẬN

- Sức bền tốc độ rất quan trọng trong tập luyện và thi đấu nội dung 200m môn điền kinh. Mặc dù, nội dung, chương trình giảng dạy - huấn luyện chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội là tương đối đầy đủ và được sắp xếp phân bổ đồng đều. Tuy nhiên, các bài tập huấn luyện nâng cao SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu chưa phong phú và đa dạng, các bài tập được sử dụng phân bố không đều.

- Nghiên cứu lựa chọn được 03 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết để đánh giá SBTĐ của nam học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội. Kết quả cho thấy, SBTĐ của đối tượng nghiên cứu là kém hơn so với nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường THPT Đình Tiên Hoàng và THPT Sơn Tây. Vì vậy, việc nghiên cứu, lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu là một vấn đề cấp thiết và cấp bách trong giai đoạn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Quang Hải và cộng sự (2009), *Giáo trình tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Phạm Khắc Học và cộng sự (2007), *Điền kinh*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn*, biên dịch từ tài liệu nước ngoài, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lãm (2020), “*Phương pháp nghiên cứu khoa học*”, 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 dẫn từ Khóa luận tốt nghiệp (2023): “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển SBTĐ cự ly 200m cho nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường THPT Xuân Khanh, Sơn Tây, Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 13/8/2023; Ngày đánh giá: 10/9/2023; Ngày duyệt đăng: 04/10/2023

LỰA CHỌN BÀI TẬP VẬN ĐỘNG CỦA LIÊN ĐOÀN ĐIỀN KINH THỂ GIỚI NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN CHẠY 100M TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ BÀN CỜ, QUẬN 3, TP. HỒ CHÍ MINH

SELECTING MOVEMENT EXERCISES OF INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATION TO DEVELOP PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENT OF 100M RUNNING TEAM AT BAN CO SECONDARY SCHOOL, DISTRICT 3, HO CHI MINH CITY

TS. Lưu Trí Dũng¹, ThS. Nguyễn Thiên Lý¹, CN. Nguyễn Mạnh Hùng²
Trường Đại học sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh¹
Trường Trung học cơ sở Bàn Cờ Quận 3, TP. Hồ Chí Minh²

Tóm tắt: Bằng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu về lĩnh vực thể dục thể thao, bài viết cung cấp thông tin về các bài tập vận động được lựa chọn từ tài liệu do Liên đoàn điền kinh thế giới ban hành. Các bài tập được lựa chọn bao gồm: 15 bài tập được phân chia thành 4 nhóm: chạy, nhảy, ném và phối hợp. Các bài tập được lựa chọn góp phần vào việc phát triển thể lực cho nhóm đội tuyển nam chạy 100m của trường Trung học cơ sở Bàn Cờ, quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Bài tập vận động; Liên đoàn điền kinh thế giới; Thể lực, Trường trung học cơ sở; Nam học sinh.

Abstract: Using common research methods in the field of physical education and sports, the article provides information about selected exercises from the materials issued by the International Association of Athletics Federations. The chosen exercises include 15, categorized into 4 groups: running, jumping, throwing, and combined events. These exercises contribute to the physical development of the male 100m sprint team at Ban Co Basic Secondary School, District 3, Ho Chi Minh City.

Keywords: Movement exercises; IAAF; Physical fitness; Secondary school; Male student.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là một trong những môn học phong phú và đa dạng không những có tác dụng tăng cường sức khỏe, còn là cơ sở phát triển thể lực cho hầu hết các môn thể thao. Do đó Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) đã xác định Điền kinh là nội dung chính trong chương trình giáo dục thể chất (GDTC) ở các trường phổ thông.

Chạy ngắn 100m không chỉ là một trong những nội dung thi đấu hấp dẫn và thu hút nhiều người quan tâm, là cơ sở quan trọng để đạt thành tích trong các môn nhảy và nhiều môn phối hợp khác. Chạy 100m được coi là một nội dung tập luyện

để nâng cao thành tích trong hầu hết các môn thể thao, vì vậy việc nâng cao khả năng vận động và phát triển thể lực cho học sinh chạy 100m có ý nghĩa rất quan trọng góp phần nâng cao chất lượng đào tạo, đáp ứng nhu cầu thực tiễn trong việc phát triển phong trào thể dục thể thao (TDTT) trường học hiện nay.

Tuy nhiên gần 5 năm trở lại đây thứ hạng chạy 100m tại các giải thể thao học sinh cấp Quận và cấp Thành phố của học sinh trường Trung học sơ sở (THCS) Bàn Cờ Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh (TP. HCM) ngày càng hạn chế, rất ít học sinh đạt thứ hạng tốt như những năm trước đây. Tính cạnh tranh của môn Điền kinh ngày càng cao, theo tôi muốn cải thiện được điều đó đòi hỏi phải có phương pháp và nội dung tập luyện hiện đại, hiệu quả hơn.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê

Đối tượng nghiên cứu: Các bài tập vận động của Liên đoàn điền kinh thế giới (IAAF) nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh đội tuyển chạy 100m trường THCS Bàn Cờ, Quận 3, TP. HCM.

Khách thể nghiên cứu: 20 nam học sinh đội tuyển chạy 100m trường THCS Bàn Cờ, Quận 3, TP. HCM bao gồm: 10 nam học sinh khối 6 – 7 và 10 nam học sinh khối 8 – 9.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các bài tập vận động của IAAF nhằm phát triển thể lực cho nam đội tuyển chạy 100m trường THCS Bàn Cờ, Quận 3, TP.HCM

Với mục đích lựa chọn các bài tập của IAAF vào chương trình huấn luyện một cách chặt chẽ và khoa học, chúng tôi đã định hướng những yêu cầu của quá trình lựa chọn bài tập như sau:

- Có tác dụng trực tiếp tới đối tượng tập luyện.
- Hình thành được kỹ năng – kỹ xảo vận động.
- Phù hợp với tâm lý - sinh lý lứa tuổi và quá trình phát triển thể lực của học sinh.
- Hợp lý, vừa sức, nâng dần độ khó và đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Đơn giản về dụng cụ hỗ trợ và đa dạng với nhiều hình thức tập luyện.

* Tổng hợp các bài tập của IAAF

Từ những kết quả nghiên cứu của các tác giả đi trước và thực tiễn trong giảng dạy huấn luyện. Đề tài ứng dụng các bài tập của IAAF vào chương trình huấn luyện cho nam học sinh đội tuyển chạy 100m trường THCS Bàn Cờ quận 3 TP.HCM như sau:

Bảng 1. Tổng hợp các bài tập của IAAF ứng dụng vào kế hoạch huấn luyện

TT	Bài tập	Số lần	Số tổ	Quãng nghỉ
Nhóm bài tập chạy				
1	Quay góc: Chạy tiếp sức nước rút	3	1	3 phút/lần

TT	Bài tập	Số lần	Số tổ	Quãng nghỉ
2	Chạy tiếp sức nước rút/ vượt chướng ngại vật	3	1	5 phút/lần
3	Chạy lặp lại: 30m, 60m, 80m	1	2-3	15 phút/tổ
4	Chạy lặp lại: 100m, 120m, 150m	1	2-3	20 phút/tổ
5	Chạy theo hình bậc thang	10	2	5 phút/tổ
6	Chạy đạp sau 60m tính bước	5-10	1	2 phút/lần
7	Chạy bền 1000m	2	1	20 phút/lần
8	Chạy cầu thang	10	1	1 phút/lần
9	Chạy bền 8 phút	1	1	15 phút/lần
10	Chạy lặp lại 300m	2-3	2	20 phút/tổ
Nhóm bài tập nhảy				
1	Bật xa 10 bước không đà	5-10	1	3 phút/lần
2	Nhảy lò cò 20 – 30m (mỗi chân)	10	1	1 phút/lần
3	Nhảy cóc 10 – 20m	10	1	1 phút/lần
4	Bật nhảy tại chỗ tay vịn vật trên cao	10	3	3 phút/tổ
5	Bật cổ chân	50	4-5	5 phút/tổ
6	Nhảy dây (15 giây)	5	1	3 phút/lần
7	Bật xa tại chỗ	10	1	1 phút/lần
8	Nhảy ô chữ thập	10	1	2 phút/lần
9	Bật xa 3 bước không đà	8-10	1	2 phút/lần
10	Bật cầu thang	10	1	1 phút/lần
Nhóm bài tập ném				
1	Ném trứng mục tiêu	10	2-3	3 phút/tổ
2	Ném bóng xoay người	10	2-3	3 phút/tổ
3	Ném bóng ngược qua đầu ra sau	10	2-3	5 phút/tổ
4	Ném quỳ	10	2-3	5 phút/tổ
5	Ném luân phiên	1	2-3	5 phút/tổ
Nhóm bài tập phối hợp vận động				
1	Bài tập phản xạ: Bật qua lại, bật đổi chân, ngồi co chân, hít đất, 3 điểm tựa, xuất phát thấp	3	1	1 phút/lần
2	Chạy con thoi 4 x 10m	5	1	5 phút/lần
3	Chạy luồn qua 5 cọc, cự ly 20m	5	1	5 phút/lần
4	Bật nhảy vào ô quy định, cự ly 15m	10	1	1 phút/lần
5	Thử nghiệm Adams (nhảy 4 ô)	5	1	5 phút/lần

2.2. Kết quả phỏng vấn để xác định các bài tập của IAAF

Để lựa chọn các bài tập của IAAF phù hợp, nhằm tiến hành xây dựng kế hoạch huấn luyện nam học sinh đội tuyển chạy 100m trường THCS Bàn Cờ quận 3 TPHCM, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 giáo viên, giảng viên, các huấn luyện viên bộ môn điền kinh đều có kinh nghiệm trong công tác giảng dạy và huấn luyện. Nội dung phỏng vấn

là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức độ và được qui đổi thành điểm như sau: Rất phù hợp (2 điểm), Phù hợp (1 điểm), Không phù hợp (0 điểm).

Thông qua phiếu phỏng vấn, đề tài đã thu được kết quả như sau: Số phiếu phát ra là 20, số phiếu thu vào là 20, số phiếu hợp lệ được đưa vào xử lý là 20. Tỷ lệ được tính bằng thương số giữa tổng điểm quy đổi với điểm tuyệt đối (2 điểm x 20 phiếu = 40 điểm) và nhân 100%. Kết quả xử lý được trình bày ở bảng 2 như sau:

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn các bài tập của IAAF

TT	Bài Tập	Mức độ			Tổng điểm qui đổi	Tỷ lệ %
		Rất phù hợp	Phù hợp	Không phù hợp		
Nhóm bài tập chạy						
1	Chạy bền 8 phút	8	8	4	24	60,00
2	Quay góc: Chạy tiếp sức nước rút	15	5	0	35	87,50
3	Chạy tiếp sức nước rút/ vượt chướng ngại vật	16	2	2	34	85,00
4	Chạy lặp lại: 30m, 60m, 80m	20	0	0	40	100,00
5	Chạy lặp lại: 100m, 120m, 150m	20	0	0	40	100,00
6	Chạy lặp lại 300m	10	10	0	30	75,00
7	Chạy theo hình bậc thang	15	5	0	35	87,50
8	Chạy đạp sau 60m tính bước	16	4	0	36	90,00
9	Chạy cầu thang	10	5	5	25	62,50
10	Chạy bền	14	5	1	33	82,50
Nhóm bài tập nhảy						
1	Nhảy dây (15 giây)	14	6	0	34	85,00
2	Nhảy cóc	15	5	0	35	87,50
3	Nhảy ô chữ thập	12	5	3	29	72,50
4	Bật cổ chân	11	9	0	31	77,50
5	Bật xa tại chỗ	20	0	0	40	100,00
6	Bật xa 3 bước không đà	10	10	0	30	75,00
7	Bật xa 10 bước không đà	18	2	0	38	95,00
8	Bật nhảy tại chỗ tay với vật trên cao	10	6	4	26	65,00
9	Nhảy lò cò 20 – 30m	16	4	0	36	90,00
10	Bật cầu thang	8	8	4	24	60,00
Nhóm bài tập ném						
1	Ném trứng mục tiêu	7	7	6	21	52,50
2	Ném bóng xoay người	11	6	3	28	70,00

TT	Bài Tập	Mức độ			Tổng điểm qui đổi	Tỷ lệ %
		Rất phù hợp	Phù hợp	Không phù hợp		
3	Ném quỳ	8	7	5	23	57,50
4	Ném luân phiên	5	6	9	16	40,00
5	Ném bóng ngược qua đầu ra sau	14	6	0	34	85,00
Nhóm bài tập phối hợp vận động						
1	Chạy luồn qua 5 cọc, cự ly 20m.	6	10	4	22	55,00
2	Chạy con thoi 4 x 10m.	18	2	0	38	95,00
3	Bật nhảy vào ô quy định, cự ly 15m.	10	10	0	30	75,00
4	Bài tập phản xạ	20	0	0	40	100,00
5	Thử nghiệm Adams (nhảy 4 ô).	5	10	5	20	50,00

Theo kết quả trình bày ở bảng 2, đề tài sẽ chọn những bài tập có số đông người đồng ý với mức tỷ lệ từ 80% trở lên. Từ kết quả trên, đề tài đã chọn được 15 bài tập của IAAF vào kế hoạch huấn luyện nam học sinh đội tuyển chạy 100m trường THCS Bàn Cờ quận 3 TPHCM theo bảng sau:

Bảng 3. Danh sách các bài tập được lựa chọn

TT	Bài tập	Số lần	Số tổ	Quãng nghỉ
1	Quay góc: Chạy tiếp sức nước rút	3	1	3 phút/lần
2	Chạy tiếp sức nước rút/ vượt chướng ngại vật	3	1	5 phút/lần
3	Chạy lặp lại: 30m, 60m, 80m	1	2-3	15 phút/tổ
4	Chạy lặp lại: 100m, 120m, 150m	1	2-3	20 phút/tổ
5	Chạy theo hình bậc thang	10	2	5 phút/tổ
6	Chạy đạp sau 60m tính bước	5-10	1	2 phút/lần
7	Chạy bền 1000m	2	1	20 phút/lần
8	Chạy con thoi 4 x 10m	5	1	5 phút/lần
9	Nhảy dây (15 giây)	5	1	3 phút/lần
10	Bật xa tại chỗ	10	1	1 phút/lần
11	Bật xa 10 bước không đà	5-10	1	3 phút/lần
12	Nhảy lò cò 20 – 30m (mỗi chân)	10	1	1 phút/lần
13	Nhảy cóc 10 – 20m	10	1	1 phút/lần
14	Ném bóng ngược qua đầu ra sau	10	2-3	5 phút/tổ
15	Bài tập phản xạ: Bật qua lại, bật đổi chân, ngồi co chân, hít đất, 3 điểm tựa, xuất phát thấp	3	1	1 phút/lần

2.3. Xây dựng kế hoạch tập luyện cho đối tượng nghiên cứu

Đề tài tiến hành xây dựng kế hoạch và chương trình huấn luyện cho nam học sinh đội tuyển chạy 100m trường THCS Bàn Cờ quận 3 TPHCM được chia thành các thời kỳ như sau:

Tổng thời gian thực nghiệm là 28 tuần với 84 giáo án, mỗi giáo án 90 phút, tổng số giờ tập là 126 giờ tập được chia làm 3 giai đoạn.

Mục tiêu: Phát triển thể lực và thành tích chạy 100m.

Nhiệm vụ: Huấn luyện toàn diện các tố chất vận động, chú trọng nâng cao thể lực chung làm nền tảng, đặc biệt là phát triển các nhóm tố chất sức nhanh và sức bền tốc độ.

Phân chia các thời kỳ tập luyện:

a) Thời kỳ chuẩn bị chung: Gồm 6 tuần từ 24/10 đến 2/12/2022 (18 giáo án)

Mục tiêu: Phát triển thể lực toàn diện, kỹ thuật. Vì vậy, trong thời kỳ này chủ yếu các bài tập thể lực. Giai đoạn này kỹ thuật chiếm 20%, thể lực chiếm 80%. Trong đó, thể lực chung chiếm 70% và thể lực chuyên môn chiếm 30% trong tổng số thời gian.

Nhiệm vụ: Chủ yếu là phát triển sức bền chung, sức mạnh chung, sức nhanh.

Biện pháp:

- Các bài tập phát triển sức nhanh: Chạy theo hình bậc thang, nhảy dây (15 giây), chạy lặp lại 30 – 60 – 80m cường độ thấp, chạy tiếp sức nước rút.

- Các bài tập phát triển sức mạnh: Bật xa, ném bóng ngược qua đầu ra sau, nhảy cóc, nhảy lò cò.

- Các bài tập phát triển sức bền: Chạy bền, chạy biến tốc 100-120-150m cường độ thấp.

- Các bài tập bổ trợ chuyên môn, các bài tập kỹ thuật

- Các bài tập phối hợp, căng cơ, mềm dẻo.

b) Thời kỳ chuẩn bị chuyên môn: Gồm 16 tuần từ 5/12/2022 đến 7/4/2023 (48 giáo án)

Mục tiêu: Phát triển khả năng sức bền tốc độ, củng cố kỹ chiến thuật, thể lực chuyên môn và chuẩn bị tâm lý cho đợt kiểm tra. Các bài tập gắn liền với đặc thù của nội dung chạy ngắn. Giai đoạn này tiếp tục phát triển thể lực chiếm khoảng 90%, kỹ thuật chiếm khoảng 10%. Trong đó thể lực chung chiếm 40% và thể lực chuyên môn chiếm 60%.

Nhiệm vụ: Tiếp tục phát triển thể lực chung và phát triển thể lực chuyên môn thêm 1 bước đó là phát triển khả năng sức bền tốc độ.

Biện pháp:

- Các bài tập phát triển sức nhanh: Chạy theo hình bậc thang, nhảy dây (15 giây), chạy lặp lại 30 – 60 – 80m cường độ tối đa, chạy tiếp sức nước rút, chạy con thoi 4x10m.

- Các bài tập phát triển sức mạnh: Bật xa, ném bóng ngược qua đầu ra sau, nhảy cóc, nhảy lò cò, bật xa 10 bước không đà, chạy đạp sau 60m tính bước.

- Các bài tập phát triển sức bền: Chạy bền 1000m, chạy lặp lại 100-120-150m cường độ tối đa.

- Các bài tập bổ trợ chuyên môn, các bài tập kỹ thuật.

- Các bài tập phối hợp, căng cơ, mềm dẻo.

c) Thời kỳ thi đấu: Gồm 6 tuần từ 10/4 đến 19/5/2023 (18 giáo án) được chia làm 2 giai đoạn. Giai đoạn chuẩn bị kiểm tra và giai đoạn kiểm tra.

Giai đoạn chuẩn bị kiểm tra: gồm 4 tuần từ 10/4 đến 5/5/2023 (12 giáo án)

Mục tiêu: Nhằm hoàn thiện cho VĐV đạt khả năng vận động ở mức cao nhất trước khi bước vào kiểm tra. Duy trì khả năng sức bền tốc độ. Đồng thời để cho VĐV đánh giá chính xác và toàn diện về trình độ chuẩn bị các mặt cho đợt kiểm tra. Giai đoạn này thể lực chung giảm xuống còn khoảng 30%, thể lực chuyên môn tăng lên chiếm khoảng 70% thời gian.

Nhiệm vụ: Chủ yếu hoàn thiện tốc độ, sức bền tốc độ và đặc biệt là ổn định tâm lý chuẩn bị kiểm tra.

Biện pháp:

- Các bài tập phát triển sức nhanh: Chạy theo hình bậc thang, nhảy dây (15 giây), chạy lặp lại 30 – 60 – 80m cường độ tối đa, chạy tiếp sức nước rút, chạy con thoi 4x10m, các bài tập phản xạ.

- Các bài tập phát triển sức mạnh: Bật xa, ném bóng ngược qua đầu ra sau, chạy đạp sau nhanh.

- Các bài tập phát triển sức bền: Chạy lặp lại 100-120-150m cường độ tối đa.

- Các bài tập phối hợp, căng cơ, mềm dẻo.

- Các buổi thảo luận trao đổi, thảo luận chuyên môn giữa VĐV và HLV.

Giai đoạn kiểm tra: gồm 2 tuần từ 8/5 đến 19/5/2023 (6 giáo án)

Mục tiêu: Tạo trạng thái, đạt thành tích tốt nhất cho VĐV trong kiểm tra. Ở giai đoạn này các bài tập thể lực chiếm 80% và kỹ chiến thuật chiếm khoảng 20%. Trong đó thể lực chung giảm xuống còn khoảng 10%, thể lực chuyên môn tăng lên 90%.

Nhiệm vụ: Tạo hưng phấn kiểm tra đạt thành tích tốt.

Biện pháp:

- Các bài tập phát triển sức nhanh: Chạy lặp lại 30 – 60 – 80m cường độ tối đa, chạy con thoi 4x10m, các bài tập phản xạ

- Các bài tập phát triển sức mạnh: Bật xa, chạy đạp sau nhanh.

- Các buổi thảo luận trao đổi, thảo luận chuyên môn giữa VĐV và HLV

Thời gian và địa điểm tập luyện

TT	Thứ	Thời gian	Địa điểm tập luyện
1	Thứ hai	18h00 – 19h00	Sân Hoa Lư
2	Thứ tư	17h00 – 18h30	Trường Bàn Cờ
3	Thứ sáu	18h00 – 19h00	Sân Hoa Lư

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã tổng hợp và lựa chọn được 15 bài tập IAAF vào chương trình huấn luyện cho nhóm đội tuyển nam chạy 100m trường THCS Bàn Cờ, quận 3:

Nhóm bài tập chạy: Quay góc - Chạy tiếp sức nước rút; Chạy tiếp sức nước rút/ vượt chướng ngại vật; Chạy lặp lại: 30m, 60m, 80m; Chạy lặp lại: 100m, 120m, 150m; Chạy theo hình bậc thang; Chạy đạp sau 60m tính bước; Chạy bền 1000m; Chạy con thoi 4 x 10m

Nhóm bài tập nhảy: Nhảy dây (15 giây); Bật xa tại chỗ; Bật xa 10 bước không đà; Nhảy lò cò 20 – 30m (mỗi chân); Nhảy cóc 10 – 20m.

Nhóm bài tập ném: Ném bóng ngược qua đầu ra sau.

Nhóm bài tập phối hợp vận động: bài tập phản xạ: bật qua lại, bật đổi chân, ngòi co chân, hít đất, 3 điểm tựa, xuất phát thấp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Quang Hải (2009), “*Giáo trình tuyển chọn tài năng thể thao*”, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Duy Quyết, (2014), “*Bài tập chạy, nhảy, ném tiểu học*”, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT (2008) của Bộ Giáo dục và Đào tạo về “*Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh sinh viên*”.
4. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc, (2010), “*Giáo trình Đo lường thể thao*”, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Thị Phương Yên (2020), “*Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên chạy 100m lứa tuổi 14-16 tỉnh An Giang*”. Luận văn Thạc sỹ, TPHCM.

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học: “*Ứng dụng các bài tập vận động của IAAF nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh đội tuyển chạy 100m trường THCS Bàn Cờ Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh*”, tác giả Nguyễn Mạnh Hùng.

Ngày nhận bài: 7/8/2023;

Ngày đánh giá: 9/9/2023;

Ngày duyệt đăng: 15/10/2023.

NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRUNG PHỤNG, ĐÔNG ĐA, HÀ NỘI

RESEARCH ON MEASURES TO IMPROVE THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS IN TRUNG PHUNG MIDDLE SCHOOL, DONG DA, HANOI

TS. Nguyễn Thu Nga¹, Nguyễn Việt Bản²
Trường ĐHSP TDTT Hà Nội¹,
Trường THCS Trung Phụng, Đông Đa, Hà Nội²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn và xây dựng được 05 biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất (GDTC) cho học sinh trường THCS Trung Phụng, Đông Đa, Hà Nội.

Abstract: Using regular scientific research methods, the project selected and developed 05 measures to improve the effectiveness of physical education for students at Trung Phung Secondary School, Dong Da, Hanoi.

Từ khóa: Biện pháp, giáo dục thể chất, học sinh, Trung học cơ sở

Keywords: Measures, physical education, students, middle school

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với sự quan tâm của Thành phố Hà Nội, hiện nay sự nghiệp giáo dục nói chung và giáo dục phổ thông nói riêng của Thành phố đã có nhiều biến chuyển và đạt được những thành tích đáng khích lệ. Tuy nhiên, chất lượng GDTC trong trường học còn nhiều bất cập, sự quan tâm và đầu tư cho GDTC chưa đúng mức, cơ sở vật chất còn nghèo nàn, trang thiết bị phục vụ cho công tác giảng dạy và học tập hạn chế. Ngoài ra, GDTC trong trường học còn bị xem nhẹ, chất lượng GDTC chưa đáp ứng được những yêu cầu đặt ra. Từ thực tiễn đó, để nâng cao tầm vóc, thể lực cho học sinh các trường phổ thông hiện nay, việc xác định một số biện pháp phát nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường cho đối tượng nêu trên là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng.

Cho đến nay, ở nước ta đã có một số công trình nghiên cứu trên lĩnh vực GDTC của học sinh, sinh viên các cấp. Tuy nhiên, các công trình nghiên cứu này chưa giải quyết được nhiều vấn đề đang còn tồn tại trong việc nâng cao chất lượng công tác GDTC nói chung cũng như nâng cao chất lượng công tác GDTC cho học sinh THCS Trung Phụng, Đông Đa, Hà Nội.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc "*Nghiên cứu biện pháp nhằm nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất cho học sinh trường THCS Trung Phụng, Đông Đa, Hà Nội*" là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất cho đối tượng nghiên cứu

Qua phân tích thực trạng công tác tổ chức, quản lý công tác GDTC cho học sinh trường THCS Trung Phụng, Đống Đa, Hà Nội, qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan, các công trình nghiên cứu của các tác giả đã công bố có liên quan và căn cứ vào cơ sở, các nguyên tắc đã đề xuất, đề tài đã tiến hành lựa chọn và đề xuất các biện pháp nhằm nâng cao chất lượng công tác GDTC cho đối tượng nghiên cứu.

Nhằm đảm bảo tính khách quan trong việc lựa chọn các biện pháp, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 30 cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các nhà sư phạm hiện đang trực tiếp làm công tác quản lý, giảng dạy tại các trường THCS trên địa bàn thành phố Hà Nội, trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội... Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Các biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
1	Nâng cao nhận thức, trang bị kiến thức về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC	28	93.33	2	6.67	0	0.00
2	Cải tạo, nâng cấp, sử dụng hợp lý cơ sở vật chất, thiết bị dạy học môn học GDTC	23	76.67	4	13.33	3	10.00
3	Nâng cao trình độ chuyên môn cho đội ngũ giáo viên GDTC, đảm bảo đáp ứng yêu cầu chương trình 2018	25	83.33	3	10.00	2	6.67
4	Đổi mới phương tiện, phương pháp dạy học, phương pháp kiểm tra đánh giá môn GDTC theo định hướng chương trình 2018.	30	100.00	0	0.00	0	0.00
5	Đa dạng hóa nội dung và hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa bám sát mục tiêu GDTC	25	83.33	3	10.00	2	6.67

TT	Các biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
6	Có chính sách hợp lý, thoả đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh tham gia sinh hoạt tại các CLB, lớp năng khiếu TDTT.	15	50.00	7	23.33	8	26.67

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Có 5/6 biện pháp mà đề tài đưa ra được đa số các ý kiến trả lời lựa chọn với trên 75.00% ý kiến xếp ở mức độ rất cần thiết. Xuất phát từ những kết quả nghiên cứu trên, đề tài đã lựa chọn 5 biện pháp cụ thể trong việc tổ chức, quản lý nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho đối tượng nghiên cứu. Các biện pháp gồm:

- **Biện pháp 1:** Nâng cao nhận thức, trang bị kiến thức về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC.

- **Biện pháp 2:** Cải tạo, nâng cấp, sử dụng hợp lý cơ sở vật chất, thiết bị dạy học môn học GDTC.

- **Biện pháp 3:** Nâng cao trình độ chuyên môn cho đội ngũ giáo viên GDTC, đảm bảo đáp ứng yêu cầu chương trình 2018.

- **Biện pháp 4:** Đổi mới phương tiện, phương pháp dạy học, phương pháp kiểm tra đánh giá môn GDTC theo định hướng chương trình 2018.

- **Biện pháp 5:** Đa dạng hóa nội dung và hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa bám sát mục tiêu GDTC.

2.2. Xây dựng nội dung các biện pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC cho đối tượng nghiên cứu

* **Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức, trang bị kiến thức về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC**

- **Mục đích:** Nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của công tác GDTC trong nhà trường cho các đối tượng: Cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh ... tạo tiền đề cho việc triển khai các biện pháp tiếp theo. Con người chỉ có thể hành động đúng khi có nhận thức đúng và động cơ thực hiện đúng. Hiện tại, tuyên truyền và giáo dục vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC rất cần thiết và có nhiều biện pháp khác nhau, tuy nhiên cần phải đa dạng về mặt hình thức, dễ hiểu về mặt nội dung để đạt hiệu quả cao hơn.

- **Nội dung biện pháp:**

+ Phối hợp với các phòng ban chức năng đặc biệt là Đoàn Thanh Niên trường quán triệt các chỉ thị Nghị quyết của Đảng và nhà nước về công tác TDTT trong trường học.

+ Tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh của Nhà trường về tầm quan trọng của công tác GDTC trong Nhà trường.

+ Tuyên truyền thông qua hệ thống pano, apphic, khẩu hiệu trên toàn trường.

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

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

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

- Các đơn vị phối hợp thực hiện:

+ Ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo thực hiện.

+ Phòng giáo vụ phối hợp đoàn thanh niên, giám sát triển khai thực hiện.

+ Tổ bộ môn GDTC cùng tham gia thực hiện.

*** Biện pháp 2: Cải tạo, nâng cấp, sử dụng hợp lý cơ sở vật chất, thiết bị dạy học môn học GDTC**

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

- Nội dung biện pháp:

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

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

+ Kiến nghị Ban giám hiệu nhà trường trong quy hoạch xây dựng và phát triển nhà trường cần đảm bảo có kế hoạch xây dựng mới, cải tạo, nâng cấp các sân tập luyện hiện có.

+ Sửa chữa, mua mới trang thiết bị dụng cụ, thiết bị dạy học phục vụ cho giảng dạy và tập luyện môn GDTC trong giờ học chính khoá, cũng như ngoại khoá đủ về số lượng và đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng. Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống điện chiếu sáng cho các sân bãi, nhà tập...

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

+ Áp dụng những phương tiện kỹ thuật trong quá trình tập luyện và thi đấu là một biện pháp rất cần thiết để thu nhận những tài liệu khách quan về số lượng và chất lượng động tác, qua đó giáo viên có thể phát hiện và sửa chữa được những sai sót kỹ thuật động tác trong tập luyện, thi đấu một cách dễ dàng.

- Đơn vị thực hiện:

+ Ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo xét duyệt kế hoạch.

+ Sau khi Ban giám hiệu quyết định. Tổ bộ môn GDTC và các câu lạc bộ thể thao tự quản có chức năng quản lý, sử dụng và xây dựng kế hoạch dự thảo.

*** Biện pháp 3: Nâng cao trình độ chuyên môn cho đội ngũ giáo viên GDTC, đảm bảo đáp ứng yêu cầu chương trình 2018**

- Mục đích: Nâng cao trình độ chuyên môn cho đội ngũ giáo viên GDTC, đảm bảo nguồn nhân lực về số lượng và chất lượng nhằm nâng cao chất lượng GDTC, đáp ứng chương trình 2018 môn học GDTC.

- Nội dung biện pháp:

+ Tổ chức bồi dưỡng nâng cao trình độ cho đội ngũ giáo viên. Khảo sát trình độ, năng lực của giáo viên để lập kế hoạch bồi dưỡng với nhiều hình thức, nội dung phù hợp; chú trọng đến công tác nghiên cứu khoa học và đổi mới nội dung và phương pháp dạy và học. Xây dựng kế hoạch và kiểm tra theo đặc thù bộ môn; xác định lộ trình, nội dung, hình thức, các tiêu chuẩn đánh giá và yêu cầu giáo viên chủ động lập kế hoạch thực hiện.

+ Huy động tối đa các nguồn lực tài chính trong và ngoài ngân sách, thiết bị dạy học phong phú, đa dạng để hỗ trợ giáo viên trong việc bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn.

+ Căn cứ vào yêu cầu thực tiễn, có thể tuyển dụng thêm đội ngũ giáo viên GDTC đảm bảo về số lượng và chất lượng và phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường.

+ Cần tăng cường công tác giáo dục tư tưởng, nâng cao ý thức trách nhiệm của giáo viên đối với việc nâng cao chất lượng GDTC của học sinh và phong trào TDTT của nhà trường. Tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ, cử giáo viên đi học các lớp bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn, hoàn thiện chương trình đào tạo sau đại học, đặc biệt là vào dịp hè hàng năm, nhà trường cử các giáo viên GDTC tham dự các lớp học nâng cao nghiệp vụ.

+ Có kế hoạch tiếp nhận và bồi dưỡng giáo viên trẻ có trình độ lý luận và chuyên môn giỏi, có nhiệt tình ý thức trách nhiệm cao và có khả năng tổ chức các hoạt động thể thao quần chúng, để thay thế kế cận đội ngũ giáo viên lớn tuổi, đáp ứng yêu cầu cần mở rộng và nâng cao chất lượng công tác GDTC và phong trào TDTT của nhà trường trong những năm tới. Tạo điều kiện cho giáo viên GDTC tham gia các hoạt động chuyên môn về thể thao như: Trọng tài các giải thi đấu, tổ chức các lớp hướng dẫn viên TDTT.

- Đơn vị thực hiện

+ Ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo thực hiện.

+ Tổ bộ môn GDTC thực hiện.

*** Biện pháp 4. Đổi mới phương tiện, phương pháp dạy học, phương pháp kiểm tra đánh giá môn GDTC theo định hướng chương trình 2018**

- Mục đích: Cần cải tiến phương pháp, phương tiện giảng dạy, phương pháp kiểm tra đánh giá, xây dựng chương trình môn học GDTC phù hợp với điều kiện

của nhà trường, theo định hướng chương trình 2018, phù hợp với nhu cầu, đặc điểm ham thích của các em học sinh, tạo hứng thú cho học sinh tham gia học tập và tập luyện. Định hướng phát triển các môn thể thao hiện đại, kết hợp cả phát triển các môn thể thao dân tộc hiện có của địa phương để tăng cường hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường.

- Nội dung biện pháp:

+ Nắm chắc chương trình GDTC 2018 các cách sử dụng hiệu quả sách giáo khoa, sách giáo viên GDTC. Từ đó xây dựng kế hoạch dạy học môn học với trình tự các chủ đề, bài học và lượng hóa kiến thức cụ thể của từng tiết học, từ đó xây dựng kế hoạch bài dạy đáp ứng đúng theo định hướng của chương trình và công văn 5512 của Bộ GD&ĐT

+ Căn cứ vào nội dung giảng dạy trong từng tiết học, lựa chọn phương tiện, phương pháp và các hình thức dạy học phù hợp với điều kiện thực tiễn và năng lực của học sinh, đảm bảo đạt được các yêu cầu về năng lực và phẩm chất đã xác định trong từng giờ học.

+ Đa dạng hoá các hình thức tập luyện, trang bị thêm các bài tập chuyên môn phù hợp trong các buổi tập nhằm phát triển tố chất thể lực chung. Do đó hiệu quả của giờ học sẽ tốt hơn, công tác GDTC nhờ đó sẽ cải tiến hơn về chất lượng.

+ Trong các giờ lý thuyết: Dùng các phương tiện trình chiếu, video để giảng dạy giúp học sinh hứng thú với giờ học, là cơ sở để họ tiếp thu tri thức một cách hiệu quả nhất. Tăng cường sử dụng tranh ảnh sống động để minh họa cho các động tác khó.

+ Trong quá trình tập luyện (ở phần cơ bản của giờ GDTC chính khóa và buổi tập ngoại khóa), phân chia người tập theo từng nhóm nhỏ, tận dụng tối đa sân bãi, dụng cụ tập luyện hiện có, đảm bảo cho số lượt các học sinh được tham gia tập luyện cao nhất. Tăng cường các nội dung, phương tiện giảng dạy, tập luyện (các bài tập chung, chuyên môn) trong các phần của giáo án. Cụ thể: Tăng cường khởi động, tăng cường khối lượng, cường độ của các bài tập chung, chuyên môn trong phần cơ bản, phần tập luyện thể lực của buổi tập phù hợp với đối tượng.

+ Cải tiến phương pháp tổ chức giờ học GDTC theo xu hướng tích cực hoá, lấy người học làm trung tâm. Đa dạng hoá các phương pháp tập luyện như: Phương pháp tập luyện vòng tròn, phương pháp tập luyện quãng cách... phù hợp với từng nội dung, chương trình môn học Giáo dục thể chất.

+ Tăng cường các bài tập trò chơi và thi đấu trong các buổi tập nhằm kích thích, tạo hứng thú cho học sinh tích cực tham gia tập luyện.

+ Cải tiến hình thức tổ chức tập luyện: Tăng cường các hình thức tập luyện các bài tập theo nhóm, các bài tập phối hợp nhóm.

+ Thường xuyên tổ chức kiểm tra sức khỏe, thể lực (theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT) của học sinh nhằm phân loại thể lực của từng học sinh.

+ Tổ chức khám sức khỏe định kỳ và phân loại sức khỏe cho học sinh ít nhất mỗi năm một lần vào đầu năm học (theo hướng dẫn của Bộ Y tế). Quản lý và lưu hồ sơ theo dõi sức khỏe của học sinh.

Tổ chức quá trình GDTC theo phân loại sức khỏe, thể lực và trình độ kỹ thuật thể thao của học sinh theo 3 nhóm:

Nhóm khỏe (loại 1, 2, 3), thực hiện chương trình quy định chung.

Nhóm yếu (gồm các học sinh có khuyết tật vận động, bệnh mãn tính..., sức khỏe loại 4, 5): các nhóm được tổ chức học theo khối, lớp, giới tính theo chương trình riêng có thể học trái buổi.

Nhóm học sinh có năng khiếu thể thao: Được tổ chức học, tập luyện theo lớp năng khiếu với chương trình môn thể thao tự chọn.

+ Xây dựng nội dung, phương pháp tập luyện cho từng nhóm học sinh (theo giới tính, tình trạng sức khỏe, tình trạng thể lực, năng khiếu thể thao).

+ Tổ chức nhóm năng khiếu thể thao, bao gồm các học sinh thuộc nhóm sức khỏe và năng khiếu ban đầu, có nguyện vọng tập luyện môn thể thao tự chọn. Nhóm này cũng được tổ chức và có chương trình học theo khối, lớp và giới tính và có thể từ lớp đầu cấp.

+ Đối với các học sinh có năng khiếu TDTT (có giấy triệu tập hoặc miễn học môn GDTC của Sở Giáo dục và Đào tạo): Được miễn học môn GDTC tại trường. Xếp loại của môn học sẽ do Ban Huấn luyện các bộ môn kiểm tra, xếp loại và gửi về trường để lấy căn cứ đánh giá xếp loại môn GDTC cho học sinh.

- Đơn vị thực hiện:

+ Ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo thực hiện.

+ Phòng giáo vụ phối hợp, giám sát triển khai thực hiện.

+ Tổ bộ môn GDTC chủ trì thực hiện.

*** Biện pháp 5. Đa dạng hóa nội dung và hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa bám sát mục tiêu GDTC**

- **Mục đích:** Nhằm đáp ứng mục tiêu đào tạo là giỏi một môn, biết nhiều môn, tăng cường sức khỏe, đáp ứng theo yêu cầu, nâng cao chất lượng đào tạo, chuẩn bị lực lượng tham gia thi đấu các giải thể thao, Hội khỏe Phù Đổng hàng năm của trường cũng như của Ngành Giáo dục và Đào tạo thành phố Hà Nội.

- Nội dung biện pháp:

+ Tổ bộ môn GDTC và các đơn vị có liên quan thường xuyên tổ chức các giải truyền thống các môn thể thao hàng năm, qua đó tạo sân chơi lành mạnh cho đội ngũ cán bộ, giáo viên và học sinh.

+ Các khối, các lớp thường xuyên tổ chức và có các cuộc thi đấu thể thao nội bộ. Đáp ứng được nhu cầu tự rèn luyện thân thể và nâng cao sức khỏe thì cần thiết phải xây dựng các nội dung hoạt động như: Tuyên truyền nhằm nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác GDTC trong nhà trường; tổ chức các hình thức tập luyện ngoại khóa cho học sinh...

+ Tăng cường sự quan tâm lãnh đạo của các cấp uỷ Đảng, chính quyền, đoàn thể về sự cần thiết có các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao của nhà trường. Thường xuyên làm tốt công tác giáo dục chính trị - tư tưởng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên và học sinh trong đội tuyển.

+ Bám sát kế hoạch thi đấu của ngành, địa phương, thực hiện nghiêm túc sự chỉ đạo của lãnh đạo nhà trường. Tổ bộ môn GDTC xây dựng kế hoạch, chương trình huấn luyện theo từng năm, từng quý, từng tháng, từng tuần và trực tiếp tham gia huấn luyện theo chuyên môn, đảm bảo nguyên tắc, phương pháp huấn luyện, cải tiến, áp dụng các phương pháp huấn luyện mới.

+ Tăng cường, đẩy mạnh công tác phát hiện tài năng, huấn luyện thể lực chung cho học sinh có năng khiếu các môn thể thao.

+ Củng cố, hoàn thiện kỹ thuật động tác, hình thành kỹ xảo vận động, tâm lý thi đấu, kỹ chiến thuật các môn thể thao cho học sinh.

+ Tham gia thi đấu giao lưu, cọ sát nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, kinh nghiệm thi đấu.

- Tổ chức thực hiện:

Tổ bộ môn GDTC tổ chức chỉ đạo thành lập các đội tuyển hoạt động trong các lớp năng khiếu theo sự chỉ đạo của Ban giám hiệu nhà trường, phòng giáo vụ và có sự phối hợp chỉ đạo của phòng ban chức năng, Công đoàn, giáo viên chủ nhiệm các lớp.

- Hình thức tổ chức tập luyện:

+ Thời gian tiến hành vào các buổi chiều ngày thứ 3 thứ 5 hàng tuần (nhà trường bố trí lịch các buổi chiều thứ 3, 5 hàng tuần không có giờ học chính khoá và các hoạt động chuyên môn khác để phục vụ cho hoạt động TDTT ngoại khoá).

+ Số lượng buổi tập: Tập 2 buổi/1 tuần, thời gian tập mỗi buổi là từ 60 đến 90 phút (như giờ học chính khoá, có giáo viên GDTC trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

3. KẾT LUẬN

- Sau quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 05 biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh trường THCS Trung Phụng, Đống Đa, Hà Nội. Các biện pháp bao gồm:

+ **Biện pháp 1.** Nâng cao nhận thức, trang bị kiến thức về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC.

+ **Biện pháp 2.** Cải tạo, nâng cấp, sử dụng hợp lý cơ sở vật chất, thiết bị dạy học môn học GDTC

+ **Biện pháp 3:** Nâng cao trình độ chuyên môn cho đội ngũ giáo viên GDTC, đảm bảo đáp ứng yêu cầu chương trình 2018

+ **Biện pháp 4.** Đổi mới phương tiện, phương pháp dạy học, phương pháp kiểm tra đánh giá môn GDTC theo định hướng chương trình 2018 .

+ **Biện pháp 5.** Đa dạng hóa nội dung và hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa bám sát mục tiêu GDTC.

- Đề tài đã xây dựng được nội dung của 05 biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh trường THCS Trung Phụng, Đống Đa, Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1995), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 quy định tiêu chí đánh giá thể lực cho học sinh sinh viên.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2006), Chương trình giáo dục phổ thông môn thể dục ban hành kèm theo Quyết định số 16/2006/QĐ-BGDĐT ngày 5/6/2006 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT.

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 Ban hành chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất.

4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư số 26/2020/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 8 năm 2020 về việc “sửa đổi, bổ sung một số Điều của Quy chế đánh giá, xếp loại học sinh trung học cơ sở và học sinh trung học phổ thông Ban hành theo Thông tư số 58/2011/TT-BGDĐT ngày 12 tháng 12 năm 2011 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT”

5. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư số 26/2020/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 8 năm 2020 về việc “sửa đổi, bổ sung một số Điều của Quy chế đánh giá, xếp loại học sinh trung học cơ sở và học sinh trung học phổ thông Ban hành theo Thông tư số 58/2011/TT-BGDĐT ngày 12 tháng 12 năm 2011 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT”.

Nguồn bài báo: Nguyễn Việt Bản (2023), Bài báo trích từ Luận văn thạc sỹ: “Nghiên cứu lựa chọn một số biện pháp nhằm nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất cho học sinh trường THCS Trung Phụng, Đống Đa, Hà Nội”.

Ngày nhận bài: 5/8/2023; Ngày đánh giá: 11/9/2023; Ngày duyệt đăng: 6/10/2023.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH KHỐI 7 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ NGÔ SĨ LIÊN, HUYỆN CHƯƠNG MỸ, HÀ NỘI

CURRENT SITUATION OF PHYSICAL EDUCATION WORK FOR STUDENTS OF GRADE 7 NGO SU LIEN SECONDARY SCHOOL, CHUONG MY DISTRICT, HANOI

TS. Phùng Mạnh Cường, ThS. Phùng Thị Tâm Tình
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Thông qua nghiên cứu này, tác giả đã đánh giá được thực trạng công tác giáo dục thể chất của học sinh khối 7 Trường Trung học cơ sở Ngô Sĩ Liên, Chương Mỹ, Hà Nội. Đánh giá thông qua các mặt như: Thực trạng công tác thực hiện chương trình dạy và học môn thể dục (giờ học nội khóa, ngoại khóa) của học sinh khối 7 trường THCS Ngô Sĩ Liên; Thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên phục vụ công tác giáo dục thể chất trường THCS Ngô Sĩ Liên; Thực trạng việc sử dụng trò chơi vận động cho học sinh trường; Đánh giá được thực trạng kết quả học tập môn Thể dục của HS khối 7; Thực trạng năng lực thể chất của HS khối 7 Trường THCS Ngô Sĩ Liên thông qua các test mà nghiên cứu đã lựa chọn. Từ kết quả của những đánh giá này, tác giả đưa ra những phân tích, đánh giá và một số biện pháp đóng góp để thúc đẩy công tác giáo dục thể chất của nhà trường ngày càng phát triển.

Từ khóa: Thực trạng, giáo dục thể chất, thể lực, học sinh, trung học cơ sở.

Abstract: Through this study, the author assessed the current situation of physical education for 7th-grade students at Ngo Si Lien Secondary School in Chuong My, Hanoi. The evaluation encompasses various aspects, including the implementation of the physical education curriculum (both intra-curricular and extra-curricular hours) for 7th-grade students, the state of facilities and teachers dedicated to physical education at Ngo Si Lien Secondary School, the utilization of movement games for students, the assessment of current physical education results of 7th-grade students, and the actual physical capacity of these students at Ngo Si Lien Secondary School as determined by selected tests. Based on the results of these assessments, the author provides analysis, and evaluation, and proposes measures to contribute to the continuous development of the school's physical education program.

Keywords: Reality, physical education, physical fitness, students, lower secondary school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong nhà trường là một bộ phận quan trọng không thể thiếu được của nền giáo dục chung. Nó góp phần đào tạo con người mới phát triển toàn diện, phục vụ đắc lực cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Công tác giáo

dục thể chất và hoạt động TDTT trong trường học các cấp là một mặt giáo dục quan trọng trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài cho đất nước, để đáp ứng nhu cầu đổi mới sự nghiệp phát triển kinh tế xã hội của đất nước.

Trường THCS Ngô Sĩ Liên trong nhiều năm qua luôn đã tiến hành đổi mới hình thức tổ chức, quản lý, phương pháp dạy và học, các môn học nói chung và môn học GDTC nói riêng. Có thể nói rằng, trong những năm qua, nhà trường luôn coi trọng công tác GDTC để thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện cho học sinh (HS). Để đạt được những kết quả mong muốn như mục tiêu giáo dục đề ra thì việc đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất hiện nhà trường đang triển khai là một việc hết sức cấp thiết, để từ đó nhà trường có những giải pháp hữu ích nhằm phát triển công tác giáo dục thể chất cho học sinh nhà trường. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi nghiên cứu: *“Thực trạng công tác Giáo dục Thể chất của học sinh khối 7 Trường THCS Ngô Sĩ huyện Chương Mỹ, Hà Nội”*.

Các phương pháp nghiên cứu đã được sử dụng gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn toạ đàm, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng công tác thực hiện chương trình dạy và học môn thể dục (giờ học nội khoá, ngoại khoá) của học sinh khối 7 trường THCS Ngô Sĩ Liên – Chương Mỹ – Hà Nội

Thực hiện theo chương trình môn học thể dục và các hướng dẫn thực hiện chương trình giáo dục thể chất của Bộ Giáo dục và Đào tạo, công tác giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường bao gồm hoạt động nội khoá (2 tiết/tuần mỗi tiết học 45 phút) và hoạt động tập luyện ngoại khoá (các môn thể thao tự chọn), với thời gian 2 buổi/1 tuần vào các buổi chiều (ngoài giờ học chính khoá) với các môn thể thao tự chọn và giờ tập luyện của các đội tuyển của nhà trường tham dự các giải thi đấu thể thao các cấp.

Giờ nội khoá: Là những buổi tập theo kế hoạch thời khoá biểu của nhà trường, theo quỹ thời gian, chương trình quy định, có quy cách kiểm tra đánh giá cho điểm. Giờ nội khoá đã tiến hành giảng dạy các kỹ thuật động tác của các môn điền kinh, thể dục, một số kỹ thuật động tác của một số môn thể thao tự chọn và tổ chức cho học sinh chơi trò chơi vận động..., và được tiến hành trong giờ học môn thể dục.

Giờ ngoại khoá: Bao gồm các buổi tập luyện ngoại giờ nội khoá tại các lớp năng khiếu, huấn luyện đội tuyển một số môn thể thao của nhà trường tham gia các giải thi đấu của ngành Giáo dục và Đào tạo ở khu vực và của thành phố.

Nguyên nhân hạn chế chất lượng công tác giáo dục thể chất trong các nhà trường hiện nay là thời gian học nội khoá với 02 tiết thể dục/1 tuần là chưa đủ để

học sinh hoạt động TDTT mang lại hiệu quả. Giờ hoạt động ngoại khóa học sinh tham gia chưa tích cực do trú trọng vào học các môn văn hóa, chưa nhận thấy được tầm quan trọng của hoạt động GDTC.

2.2. Thực trạng cơ sở vật chất (CSVC), đội ngũ giáo viên (ĐNGV) phục vụ công tác GDTC Trường THCS Ngô Sĩ Liên huyện Chương Mỹ, Hà Nội

Giáo viên (GV) giữ một vai trò quan trọng, quyết định đến chất lượng đào tạo. Qua khảo sát thực trạng CSVC, ĐNGV phục vụ công tác GDTC Trường THCS Ngô Sĩ Liên huyện Chương Mỹ, Hà Nội chúng tôi thu được kết quả ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng ĐNGV giảng dạy môn Thể dục Trường THCS Ngô Sĩ Liên huyện Chương Mỹ, Hà Nội

Nội dung	Giới tính		Trình độ		Thâm niên		Tuổi đời	
	Nam	Nữ	Thạc sĩ	Cử nhân	>10 năm	<10 năm	40-50	< 40
Số lượng	1	2	0	3	2	1	2	1
Tỷ lệ %	33	67	0	100	67	33	67	33

Bảng 1 cho thấy: Số lượng còn ít dẫn đến có nhiều ảnh hưởng đến chất lượng công tác GDTC và rèn luyện thể chất của học sinh (HS). Vì vậy, số GV trong tổ bộ môn vừa làm công tác giảng dạy, vừa phải làm công tác phong trào, làm trọng tài, huấn luyện.

Thực trạng CSVC của nhà trường có ảnh hưởng rất lớn tới chất lượng công tác GDTC. Để đánh giá thực trạng CSVC phục vụ hoạt động GDTC cho HS trường THCS Ngô Sĩ Liên huyện Chương Mỹ, Hà Nội, nghiên cứu tiến hành khảo sát và phỏng vấn trực tiếp các GV hiện hiện đang làm công tác GDTC về số lượng và chất lượng CSVC, sân tập, dụng cụ tập luyện TDTT của nhà trường.

Bảng 2. Cơ sở vật chất phục vụ công tác giáo dục thể chất trường THCS Ngô Sĩ Liên – Chương Mỹ – Hà Nội

TT	Cơ sở vật chất	SL	Diện tích	Đáp ứng công tác GDTC
	* Tài liệu chuyên môn			Đáp ứng
	* Sân tập:			
1	Nhà thể chất	1	300m ²	Đáp ứng
2	Sân điền kinh	0		
3	Sân đá cầu	2		Đáp ứng
4	Sân bóng đá	0		
5	Sân cầu lông	6		Đáp ứng
6	Đường chạy	1	4 làn (4*1.25m)	Đáp ứng
	* Dụng cụ tập luyện:			
1	Bóng ném, bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá (quả)	50		Đáp ứng

TT	Cơ sở vật chất	SL	Diện tích	Đáp ứng công tác GDTC
2	Dây nhảy (chiếc)	20		Đáp ứng
3	Đệm nhảy (chiếc)	4		Đáp ứng
4	Thảm thể dục	0		

Kết quả khảo sát cho thấy: Về số lượng sân tập là đảm bảo và đáp ứng được nhu cầu. Tuy nhiên, còn thiếu cả về số lượng và chất lượng so với yêu cầu đổi mới về nội dung, phương pháp dạy và học của nhà trường thì quá trình GDTC mới đạt được hiệu quả như mong muốn.

2.3. Thực trạng việc sử dụng trò chơi vận động cho học sinh trường THCS Ngô Sĩ Liên – Chương Mỹ – Hà Nội

Để đánh giá thực trạng việc sử dụng các trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất cho học sinh trường THCS Ngô Sĩ Liên – Chương Mỹ – Hà Nội, nghiên cứu tiến hành khảo sát và phỏng vấn 20 giáo viên, 03 giáo viên đang trực tiếp giảng dạy thể dục tại trường THCS Ngô Sĩ Liên – Chương Mỹ – Hà Nội và một số trường THCS trên địa bàn huyện Chương Mỹ. Kết quả trả lời phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng về việc sử dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh THCS trên địa bàn huyện Chương Mỹ (n = 20)

T T	Nội dung phỏng vấn	Mức độ sử dụng trò chơi vận động					
		Thường xuyên	%	Ít	%	Không	%
I	Những trò chơi vận động được sử dụng						
1	Trò chơi định hướng phản xạ khéo léo	6	30	9	45	5	25
2	Trò chơi phát triển sức mạnh chân	14	70	5	25	1	5
3	Trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, co kéo và sức mạnh tay	8	40	8	40	4	20
4	Trò chơi phát triển khả năng phối hợp	14	70	4	20	2	10
II	Thời gian sử dụng trò chơi vận động mỗi buổi tập						
1	Từ 10 - 15 phút	-	-	7	35	-	-
2	Từ 5 - 10 phút	12	60	1	5	-	-
3	Dưới 5 phút	-	-	-	-	-	-
III	Số lần sử dụng trò chơi vận động trong tuần						
1	3 lần.	-	-	-	-	-	-

2	2 lần.	-	-	12	60	-	-
3	1 lần.	8	40	-	-	-	-
I V	Những khó khăn khi sử dụng trò chơi vận động						
1	Sân bãi	10	50	-	-	-	-
2	Dụng cụ	-	-	6	30	-	-
3	Tổ chức	-	-	-	-	4	20

Qua bảng 3 có thể rút ra các nhận xét sau: Việc sử dụng trò chơi vận động để phát triển thể lực chung học sinh trong các trường THCS trên địa bàn chuyên Chương Mỹ đã có triển khai tương đối cụ thể, song cũng thể hiện một số tồn tại sau:

- Các dạng trò chơi chưa chú ý đến việc phát triển toàn diện các tố chất thể lực. Thời gian sử dụng trò chơi vận động trong mỗi buổi lên lớp là chưa đồng đều.
- Số lần sử dụng trò chơi vận động trong một tuần còn quá ít, vấn đề sân bãi, dụng cụ triển khai trò chơi vận động còn thiếu tính đồng bộ. Do vậy ảnh hưởng không nhỏ tới chất lượng hoạt động của các trò chơi vận động.

2.4. Thực trạng kết quả học tập môn Thể dục của HS khối 7 Trường THCS Ngô Sĩ Liên huyện Chương Mỹ, Hà Nội

Khảo sát thực trạng kết quả học tập môn Thể dục của HS khối 7 được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng kết quả học tập môn Thể dục của của HS khối 7 Trường THCS Ngô Sĩ Liên huyện Chương Mỹ, Hà Nội

TT	Năm học	Kết quả đánh giá môn thể dục		
		Đạt	Không đạt	
1	2020 – 2021 (n = 102)	n	85	37
		Tỷ lệ %	69.7	30.3
2	2021 – 2022 (n = 116)	n	92	24
		Tỷ lệ %	79.3	20.7

Qua bảng 4 cho thấy: Kết quả xếp loại học tập môn Thể dục của HS khối 7 Trường THCS Ngô Sĩ Liên huyện Chương Mỹ, Hà Nội qua các năm học 2020 – 2021 và 2021 - 2022 có sự khác biệt và ngày càng tốt. Tỷ lệ số HS xếp loại Đạt tăng lên qua các năm học (từ 69.7% - 79.3%). Hơn thế số HS không đạt theo tiêu chuẩn của công tác GDTC vẫn còn tương đối lớn (từ 30.3% - 20.7%).

Qua tìm hiểu cho thấy, một trong số những nguyên nhân đó là do các em không được tập luyện nhiều, đồng thời các gia đình đều thiếu dụng cụ, và không có nơi tập

luyện. Ngoài ra, một trong những nguyên nhân chủ yếu là do năm học 2020 – 2021 HS phải học tập online tại nhà do ảnh hưởng của dịch Covid-19 nên không có đủ điều kiện để tập luyện. Hơn nữa còn có khá nhiều HS bị nhiễm Covid-19 nên ảnh hưởng không nhỏ đến khả năng vận động cũng như trình độ thể lực của HS.

2.5. Thực trạng năng lực thể chất của HS khối 7 Trường THCS Ngô Sĩ Liên huyện Chương Mỹ, Hà Nội

Theo quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV (ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo), mỗi HS, SV được đánh giá 4 trong 6 nội dung nêu ở Điều 5 văn bản này, trong đó nội dung Bật xa tại chỗ và Chạy tùy sức 5 phút là bắt buộc. Do đó, tác giả sử dụng 4 test sau để đánh giá năng lực thể chất cho HS khối 7, bao gồm: (1). Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây); (2). Bật xa tại chỗ (cm); (3). Chạy 30 (m) xuất phát cao; (4). Chạy tùy sức 5 phút (m).

Với các Test đã xác định nêu trên, chúng tôi tiến hành kiểm tra năng lực thể chất của 218 HS khối 7 Trường THCS Ngô Sĩ Liên huyện Chương Mỹ, Hà Nội. Kết quả thu được ở bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng năng lực thể chất của đối tượng nghiên cứu (n=218)

TT	Nội dung	HS nam (n = 116)		HS nữ (n = 102)		Tổng (n = 218)	
		Đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Đạt yêu cầu	Tỷ lệ %
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	68	58.6	56	54.9	124	56.9
2	Bật xa tại chỗ (cm)	69	59.5	57	55.9	126	57.7
3	Chạy 30m XPC (s)	76	65.5	62	60.8	138	63.3
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	55	47.4	45	44.1	100	44.9
Trung bình		-	57.8	-	53.9	-	55.7

Qua bảng 5 cho thấy, khi xem xét đến mức độ đạt yêu cầu (kiểm tra và so sánh với tiêu chuẩn của bộ) theo từng chỉ tiêu ở các test thể lực chung (theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể tại bảng 5) của đối tượng nghiên cứu cho thấy: Số HS đạt tiêu chuẩn sức mạnh khá cao: Sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ): Nam đạt 57.8%; Nữ đạt 53.9%.

Số HS đạt chỉ tiêu sức bền đạt dưới mức trung bình (chạy tùy sức 5 phút): Nam đạt 47.4%, Nữ thì đạt 44.1%. Nhìn chung, xét tỷ lệ HS đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trung bình ở các nội dung chỉ có tỷ lệ 55.7% đạt yêu cầu.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu có thể đưa ra một số kết luận sau: Đã rút ngắn kết luận.

- Thời gian học nội khoá với 02 tiết thể dục/1 tuần là chưa đủ để học sinh hoạt động TDTT mang lại hiệu quả. Giờ hoạt động ngoại khóa học sinh tham gia chưa tích cực do trú trọng vào học các môn văn hóa, chưa nhận thấy được tầm quan trọng của hoạt động GDTC.

- Chất lượng, số lượng CSVC phục vụ tập luyện GDTC còn thiếu cả về số lượng và chất lượng so với yêu cầu đổi mới về nội dung, phương pháp dạy và học. Do đó ảnh hưởng không nhỏ tới chất lượng công tác GDTC của nhà trường.

- Thực trạng kết quả học tập môn Thể dục của HS nhà trường qua các năm học 2020 – 2021 và 2021 - 2022 có sự khác biệt và ngày càng tốt lên, số HS không đạt theo tiêu chuẩn của công tác GDTC vẫn còn tương đối lớn.

- Thực trạng năng lực thể chất của các em phát triển không đồng đều, nhìn chung thực trạng thể lực chung của HS chỉ đạt ở mức trung bình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, sinh viên* (quyết định số 53/2008/QĐ - BGĐT ngày 18/9/2008), Hà Nội.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS, SV, Hà Nội.

3. Lê Văn Lãm và cộng sự (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của HS, sinh viên trước thềm thế kỷ XXI*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Phùng Thị Hoà, Vũ Bích Huệ (1998), *Nghiên cứu đánh giá thực trạng GDTC và phát triển TDTT trong nhà trường các cấp. “Tuyển tập khoa học GDTC trong nhà trường các cấp”*. Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài luận văn Thạc sĩ: ThS. Phùng Thị Tâm Tình (2022): “Nghiên cứu ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 7 trường THCS Ngô Sĩ Liên – Chương Mỹ - Hà Nội”. Đề tài luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 7/9/2023; Ngày đánh giá: 28/9/2023; Ngày duyệt đăng: 15/10/2023.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA PHÂN HIỆU ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN TẠI TỈNH LÀO CAI

CURRENT STATUS OF PHYSICAL EDUCATION OF THAI NGUYEN UNIVERSITY BRANCH IN LAO CAI PROVINCE

ThS. Nguyễn Đức Thắng
Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất của Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai, trên cơ sở đó sẽ có những bước tiếp theo về việc nghiên cứu, lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho sinh viên nhà trường.

Từ khóa: Thực trạng; Giáo dục thể chất; Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai.

Abstract: Using routine research methods in the field of physical education and sports, this study assesses the current state of physical education of Thai Nguyen University branch in Lao Cai province; based on this evaluation, the next steps involve researching and selecting measures to enhance the physical fitness of school students.

Keyword: Reality; Physical education; Thai Nguyen University branch in Lao Cai province.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là một bộ phận hữu cơ của mục tiêu giáo dục và đào tạo, nhằm “Đào tạo thế hệ trẻ trở thành người lao động mới, phát triển về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”. Vì lý do đó công tác GDTC trong các nhà trường có vai trò quan trọng trong sự phát triển các tố chất thể lực của học sinh, sinh viên, có tác dụng nâng cao sức khỏe, là nền tảng vững chắc cho học sinh, sinh viên để tiếp thu tốt các tri thức của các môn học.

Công tác GDTC luôn được Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai (tiền thân là trường cao đẳng sư phạm Lào Cai) quan tâm và phát triển. Dưới sự giảng dạy của bộ môn GDTC, nhiều mục tiêu đặt ra bước đầu đã thu được những kết quả nhất định. Bên cạnh đó, công tác giáo dục thể chất trong Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai còn nhiều tồn tại, nhận thức của sinh viên về vai trò và tác dụng của TDTT còn nhiều hạn chế, nội dung chương trình giảng dạy còn chưa đồng bộ. Đặc biệt là kết quả kiểm tra đánh giá thể lực cho thấy còn tồn tại nhiều sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn thể lực do Bộ GD&ĐT ban hành. Tuy nhiên, để khắc phục thực trạng này, nhà trường chưa đưa ra được các biện pháp phát triển thể lực một cách đồng bộ.

Từ những phân tích trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất của Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai*”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng về chương trình môn học GDTC

Chương trình môn học GDTC Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Nội dung chương trình môn học GDTC Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

Nội dung	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra	Tổng số
Tín chỉ I	2	26	2	30
- Lý thuyết	2			2
- Đội hình đội ngũ, chạy cự ly ngắn và TB		16		16
- Nhảy xa kiểu uốn thân		10		10
- Kiểm tra			2	2
Tín chỉ II	2	26	2	30
- Lý thuyết	2			2
- Đá cầu		16		16
- Nhảy cao kiểu úp bụng		10		10
- Kiểm tra			2	2
Tín chỉ III	2	26	2	30
- Lý thuyết	2			2
- Bóng chuyền		26		26
- Kiểm tra			2	2
Cộng	6	78	6	90

Qua bảng 1 cho thấy: Nội dung trong chương trình môn học GDTC của Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai đã đảm bảo đúng quy định của Bộ GD&ĐT. Về nội dung giảng dạy bao gồm 3 tín chỉ, nội dung bắt buộc và tự chọn. Trong đó, tín chỉ I và II là các nội dung điền kinh, thể dục và đá cầu; tín chỉ III là môn thể thao tự chọn bóng chuyền. Phần lý thuyết chung và chuyên môn, đã có giáo trình, bài giảng do các giảng viên biên soạn theo chương trình và tài liệu của Bộ GD&ĐT hướng dẫn.

2.2. Thực trạng về cơ sở vật chất và đội ngũ giảng viên

2.2.1. Về cơ sở vật chất

Số lượng và chất lượng cơ sở vật chất (CSVC), sân tập, dụng cụ tập luyện TDTT của Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng CSVC phục vụ công tác GDTC Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

TT	Loại sân bãi	Số lượng	Chất lượng	Đáp ứng nhu cầu tập luyện
1	Sân bóng đá 60 x 90	01	TB	25%
2	Sân bóng đá mi ni	02	TB	30%
3	Bàn bóng bàn	04	TB	50%
4	Sân bóng chuyền	02	TB	40%
5	Sân cầu lông	04	TB	50%
6	Sân điền kinh	02	Khá	70%
7	Xà lạch, xà kép	08	TB	50%

Từ bảng 2 cho thấy: Cơ sở vật chất phục vụ cho việc dạy và học GDTC cũng như hoạt động tập luyện và thi đấu của nhà trường còn nhiều hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu của công tác GDTC trong nhà trường. Trong thời gian tới, nhà trường cần phải tăng cường sửa chữa, bổ sung thêm sân bãi để đảm bảo tốt hơn cho hoạt động dạy và học môn GDTC cũng như các hoạt động TDTT khác trong nhà trường.

2.2.2. Về đội ngũ giảng viên

Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC của Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC của Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

Số lượng	Tỷ lệ GV/SV	Giới tính		Trình độ		Chức danh		Tuổi đời	
		Nam	Nữ	Thạc sĩ	Đại học	Trợ Giảng	Giảng viên	>40	< 40
3	1/710	2	1	2	1	0	3	1	2

Qua bảng 3 thấy: Đội ngũ giảng viên GDTC của Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai đảm bảo về chất lượng với 2/3 giảng viên có trình độ thạc sĩ. Các giảng viên đồng đều cả nam và nữ, có thời gian công tác lâu năm nên có nhiều kinh nghiệm trong giảng dạy cũng như tổ chức các hoạt động TDTT khác trong nhà trường. Tuy nhiên, tỷ lệ GV/SV tương ứng 1/710, tỷ lệ này là quá cao so với tiêu chuẩn mà Bộ GD&ĐT khuyến nghị là 1/500. Điều này phần nào có ảnh hưởng lớn đến chất lượng giờ học, đặc biệt công tác phát triển thể lực cho sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai.

2.3. Thực trạng kết quả học tập và xếp loại thể lực của sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

2.3.1. Về kết quả học tập

Thực trạng kết quả học tập môn học GDTC của sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai, được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng kết quả học tập môn học GDTC của sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

Xếp loại	Năm học 2015-2016		Năm học 2016-2017		Tổng	
	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
Tốt	8	6.9	8	6.3	16	6.6
Khá	12	10.3	10	7.9	22	9.1
Trung bình	58	50.0	67	52.8	125	51.4
Yếu	23	19.8	25	19.7	48	19.8
Kém	15	12.9	17	13.4	32	13.2
Tổng	116	100%	127	100%	243	100%
$\chi^2 = 0.541$, Độ tự do = 4, P = 0.969						

Qua bảng 4 cho thấy: Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai năm học 2015-2016 và năm học 2016-2017 là không đồng đều. Chủ yếu kết quả học tập chỉ đạt ở mức trung bình, ở năm học 2015-2016 là 50.0% và năm học 2016-2017 là 52.8%, tính cả hai năm học là 51.4%. Số sinh viên xếp loại ở mức khá và tốt chiếm tỷ lệ thấp, chỉ đạt 6.6% ở mức tốt và mức khá 9.1% khi tính theo hai năm học và thấp hơn tỷ lệ sinh viên đạt mức yếu (19.8%) và mức kém (13.2%). Khi so sánh kết quả xếp loại học tập môn học GDTC giữa năm học 2015-2016 và năm học 2016-2017 cho thấy không có sự khác biệt rõ rệt $\chi^2_{\text{tính}} = 0.541$ với độ tự do = 4 và ở ngưỡng P = 0.969 > 0.05.

2.3.1. Về kết quả kiểm tra đánh giá xếp loại thể lực

Kết quả quá trình khảo sát thể lực của sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai theo tiêu chuẩn RLTT do Bộ GD&ĐT ban hành được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

TT	Nội dung kiểm tra	Mức đạt	Kết quả ($\bar{x} \pm \delta$)		t
			2015-2016 (n=116)	2016-2017 (n=127)	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 151	148.6 \pm 21.4	149.1 \pm 23.6	1.282
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	≤ 6.80	6.90 \pm 1.30	7.10 \pm 2.70	1.310

TT	Nội dung kiểm tra	Mức đạt	Kết quả ($\bar{x} \pm \delta$)		t
			2015-2016 (n=116)	2016-2017 (n=127)	
3	Chạy con thoi 4×10m (s)	≤13.10	14.20±3.50	13.90±4.20	1.393
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥850	838.9±57.7	837.6±54.3	1.352

Từ kết quả bảng 5 cho thấy: So với mức đạt của 4 test kiểm tra đánh giá thể lực của Bộ GD-ĐT ban hành thì giá trị trung bình thu được ở 4 test trong năm học 2015-2016 và năm học 2016-2017 đều nhỏ hơn tiêu chuẩn đặt ra ở mức đạt. Cụ thể:

Ở test bật xa tại chỗ chỉ đạt trung bình từ 148.6 - 149.1cm và nhỏ hơn tiêu chuẩn theo quyết định của Bộ GD-ĐT là 151cm.

Ở test chạy 30m xuất phát cao chỉ đạt trung bình từ 6.9-7.1s và lớn hơn tiêu chuẩn theo quyết định của Bộ GD-ĐT là 6.80s.

Ở test chạy con thoi 4 x 10m (s) chỉ đạt trung bình từ 13.9-14.2s và lớn hơn tiêu chuẩn theo quyết định của Bộ GD-ĐT là 13.10s.

Ở test chạy tùy sức 5 phút chỉ đạt trung bình từ 837.6-838.9m và nhỏ hơn tiêu chuẩn theo quyết định của Bộ GD-ĐT là 850m.

Từ kết quả phân tích nêu trên cho thấy, Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai cần thiết phải lựa chọn được các bài tập hiệu quả nhằm phát triển thể lực cho sinh viên trong nhà trường.

Tiếp theo, chúng tôi đánh giá kết quả xếp loại thể lực cho sinh viên ở hai năm học 2015-2016 và 2016-2017 Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai. Kết quả trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Thực trạng xếp loại thể lực của sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

Xếp loại	Năm học 2015-2016		Năm học 2016-2017		Tổng	
	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
Tốt	21	18.1	19	15.0	40	16.5
Đạt	57	49.1	66	52.0	123	50.6
Không đạt	38	32.8	42	33.1	80	32.9
$\chi^2 = 0.462$, Độ tự do = 2, P = 0.794						

Kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy: Kết quả xếp loại thể lực của sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai năm học 2015-2016 và năm học 2016-2017 đạt được là không đồng đều, chủ yếu kết quả xếp loại thể lực chỉ ở mức đạt, ở năm học 2015-2016 là 49.1% và năm học 2016-2017 là 52.0%, trung bình cả hai năm học là 50.6%.

Khi so sánh xếp loại thể lực giữa năm học 2015-2016 và năm học 2016-2017 cho thấy, không có sự khác biệt rõ rệt. Kết quả kiểm định thu được $\chi^2_{\text{tính}} = 0.462$ với độ tự do = 3 và ở ngưỡng $P = 0.794 > 0.05$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định không có sự khác biệt về kết quả xếp loại thể lực ở sinh viên giữa năm học 2015-2016 và năm học 2016-2017 ở Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai.

3. KẾT LUẬN

- Nội dung trong chương trình môn học GDTC của Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai đã đảm bảo đúng quy định của Bộ GD&ĐT.

- Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC còn hạn chế, không đáp ứng được nhu cầu học tập của sinh viên. Tỷ lệ GV/SV là quá cao so với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT.

- Kết quả học tập môn GDTC và kết quả xếp loại thể lực của sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai là không đồng đều. Số học sinh có kết quả học tập ở mức trung bình chiếm tỷ lệ cao, kết quả xếp loại thể lực đa số chỉ ở mức đạt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Kỳ Anh - Vũ Đức Thu (1994), “*Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong các trường đại học*”. Tuyển tập Nghiên cứu khoa học thể dục thể thao. Nxb Thể dục thể thao.

2. Bộ GD-ĐT (2001), *Quy chế giáo dục thể chất và thể thao trường học*.

3. 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.

4. Bộ GD-ĐT (2008), *Quy định tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên*. Ban hành kèm theo Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ GD-ĐT.

5. Lê Trường Sơn Chấn Hải (2003), “*Tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa các môn thể thao như một biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội*”. Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ Giáo dục học của tác giả “*Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho sinh viên nữ năm thứ nhất trường Cao đẳng Sư phạm Lào Cai*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (2018).

Ngày nhận bài: 12/8/2023; Ngày đánh giá: 16/9/2023; Ngày duyệt đăng: 5/10/2023.

THỰC TRẠNG KỸ THUẬT PHÁT BÓNG CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SU PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

CURRENT STATUS OF BALL SERVING TECHNIQUE FOR MALE STUDENTS IN THE VOLLEYBALL TEAM AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Trần Chí Công - Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng kỹ thuật phát bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội làm cơ sở thực tiễn để nghiên cứu, lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho đối tượng nghiên cứu, qua đó góp phần nâng cao hiệu quả công tác đào tạo của Nhà trường nói chung và công tác giảng dạy, huấn luyện môn bóng chuyền nói riêng.

Từ khóa: Thực trạng; Bóng chuyền; Kỹ thuật phát bóng; Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Abstract: Utilizing routine scientific research methods in physical education and sports, the study assessed the current status of the serving technique of male students in the volleyball team at Hanoi University of Physical Education and Sports. This assessment serves as a practical foundation for researching and selecting exercises aimed at enhancing the effectiveness of the serving technique for the subjects. Consequently, this research contributes to the overall improvement of the school's training programs and, specifically, to the teaching and coaching of volleyball.

Keywords: Reality; Volleyball; Ball playing technique; Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, môn bóng chuyền không ngừng phát triển và được coi là môn mũi nhọn của thể thao Việt Nam. Được sự đầu tư phát triển của ngành thể dục thể thao (TDTT), bóng chuyền Việt Nam đã đạt được những thành tích đáng khích lệ, điển hình là từ Seagames 19, bóng chuyền nữ đã đem về cho thể thao nước nhà tấm huy chương đồng đầu tiên và gần nhất tại Seagames 28 tổ chức tại Singapore cả hai đội nam và nữ đã đóng góp những tấm huy chương quý giá cho đoàn thể thao Việt Nam.

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, vận động viên (VĐV) phải hội tụ đủ các tố chất: Nhanh, mạnh, bền, khéo léo, kết hợp với kỹ thuật điều luyện mới đạt được hiệu suất cao. Vì vậy, việc xây dựng một hệ thống phương tiện, phương

pháp, huấn luyện phù hợp nhằm huấn luyện, đào tạo VĐV là vấn đề hết sức cần thiết và quan trọng.

Qua thực tiễn giảng dạy, huấn luyện đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) TDTT Hà Nội tôi nhận thấy, kỹ thuật phát bóng của các em còn rất hạn chế, đặc biệt là phát bóng cao tay. Nguyên nhân chủ yếu là chưa nắm rõ được nguyên tắc, nguyên lý của kỹ thuật nên khi phát bóng không có lực và chưa đạt được hiệu quả như mong muốn. Bên cạnh đó, các giảng viên, HLV chưa chú trọng tới việc tìm ra hệ thống bài tập phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho các em sinh viên trong đội tuyển.

Từ những phân tích trên, tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng kỹ thuật phát bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội*”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng công tác giảng dạy, huấn luyện phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội

2.1.1. Thực trạng công tác huấn luyện chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu tiến hành điều tra thực trạng công tác huấn luyện chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội trong 1 năm tập luyện. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Thời gian giảng dạy - huấn luyện chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội trong 1 năm

TT	Nội dung	Thời lượng (tiết)	
		n	%
1	Kỹ thuật	50	33.3
2	Chiến thuật	50	33.3
3	Thể lực (chung + Chuyên môn)	48	32.1
4	Kiểm tra	2	1.3
	Tổng	150	100

Qua bảng 1 cho thấy, nội dung giảng dạy - huấn luyện là đầy đủ, thời gian giảng dạy - 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 giảng dạy - huấn luyện trong 1 năm là 150 tiết (thời lượng mỗi tiết là 45 phút) với các nội dung như: 33.3% dành cho huấn luyện kỹ thuật và 33.3% dành cho huấn luyện chiến thuật; 32.1% dành cho huấn luyện thể lực và 1.3% kiểm tra. Thời gian phân bổ như trên là tương đối hợp lý.

2.1.2. Thực trạng việc sử dụng các bài tập nâng cao hiệu quả phát bóng cho đối tượng nghiên cứu

Để thấy rõ về thực trạng sử dụng các bài tập nâng cao hiệu quả phát bóng của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành quan sát một số buổi tập, tham khảo kế hoạch, chương trình, giáo án huấn luyện của các giảng viên, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp để tìm ra những bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển nâng cao hiệu quả phát bóng cho đối tượng nghiên cứu

TT	Bài tập	Số lần sử dụng	Tỷ lệ %
1	Nhóm bài tập không có bóng	8	38.10
2	Nhóm bài tập có bóng	10	47.61
3	Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu	3	14.29
Tổng		21	100

Qua bảng 2 cho thấy, các bài tập giảng dạy huấn luyện nâng cao trình độ kỹ thuật phát bóng, cho đối tượng nghiên cứu chưa phong phú và đa dạng, các bài tập được sử dụng phân bố không đều ở các nhóm. Các bài tập được sử dụng nhiều nhất là ở nhóm bài tập có bóng chiếm 47.61%, ít nhất là nhóm các bài tập trò chơi thi đấu chiếm tỷ lệ 14.29%.

Từ thực tế nêu trên có thể thấy, việc sử dụng các bài tập trong giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSPTDTT Hà Nội là chưa phù hợp, số lượng bài tập còn ít, phân bố không đều, không có những bài tập đặc thù. Chính vì vậy, việc lựa chọn được những bài tập có hiệu quả nhất nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề rất cần thiết.

2.2. Đánh giá thực trạng trình độ phát bóng của nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyên trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

2.2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ phát bóng của đối tượng nghiên cứu

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, chúng tôi đã thu thập được 08 test thường được sử dụng trong kiểm tra, đánh giá trình độ phát bóng của VĐV bóng chuyên. Để lựa chọn được các test kiểm tra, đánh giá trình độ phát bóng phù hợp với đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên Bóng chuyên bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ phát bóng của đối tượng nghiên cứu (n=20)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn			Điểm	Tỷ lệ %
		U'1 (3 điểm)	U'2 (2 điểm)	U'3 (1điểm)		
1	Chạy tốc độ 30m (s)	12	8	0	42	70.0
2	Bật cao với có đà (cm)	16	4	0	56	93.3
3	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	12	8	0	42	70.0
4	Chạy rẽ quạt 5 lần (s)	6	4	10	36	60.0
5	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1, 5, 6, mỗi vị trí 5 quả (quả)	15	5	0	55	91.7
6	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	19	1	0	59	98.3
7	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	15	5	0	55	91.7
8	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	16	4	0	56	93.3

Từ kết quả ở bảng 3, đề tài lựa chọn 05 test được các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên tán thành với trên 90% ý kiến phỏng vấn để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ kỹ thuật phát bóng của đối tượng nghiên cứu. Đó là các test 2; 5; 6; 7; 8.

2.2.2. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá

Sau khi xác định được 05 test đánh giá trình độ kỹ thuật phát bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSPTDTT Hà Nội, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp lặp lại. Thời gian thực hiện test lặp lại được tiến hành cách nhau 7 ngày, các điều kiện lập Test được đảm bảo như nhau ở cả 2 lần. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Mối tương quan giữa hai lần lập test của các test đánh giá trình độ hiệu quả kỹ thuật phát bóng của đối tượng nghiên cứu (n = 20)

TT	Các Test	Kết quả kiểm tra		r	p
		Lần 1 $\bar{X} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{X} \pm \delta$		
1	Bật cao với có đà (cm)	284.52±11.32	284.53±11.23	0.862	<0.05
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1, 5, 6, mỗi vị trí 5 quả (quả).	6.6±5.45	6.6±5.55	0.875	<0.05
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả).	6.1±1.84	6.1±1.88	0.856	<0.05
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	5.5±2.26	5.5±1.27	0.865	<0.05
5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả).	5.2±1.24	5.2±1.39	0.879	<0.05

Kết quả bảng 4 cho thấy cả 05 test đều có mối tương quan mạnh với $r_{\text{tính}} > 0.80$ với $p < 0.05$. Như vậy, cả 05 test trên đều đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng trong việc kiểm tra, đánh giá trình độ kỹ thuật phát bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

2.2.3. Xác định tính thông báo của các test đánh giá

Để đảm bảo tính khoa học, trước khi đưa các test vào ứng dụng trong thực tế đề tài tiến hành xác định tính thông báo của các test bằng hệ số tương quan thứ bậc (spearman) giữa kết quả kiểm tra của 05 test với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Mối tương quan giữa các test đánh giá hiệu quả phát bóng với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu (n = 20)

TT	Nội dung kiểm tra	r	P
1	Bật cao với có đà (cm)	0.858	<0.05
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1, 5, 6, mỗi vị trí 5 quả (quả).	0.836	<0.05
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả).	0.827	<0.05
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	0.865	<0.05
5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả).	0.845	<0.05

Qua bảng 5 cho thấy, cả 05 test đều có tính thông báo cao thể hiện ở $r_{\text{tính}} > r_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$.

Như vậy, cả 05 Test trên đều có tính thông báo cao trên đối tượng nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

2.2.4. Thực trạng trình độ kỹ thuật phát bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Nhằm đánh giá thực trạng trình độ kỹ thuật phát bóng của của đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu tiến hành tổ chức kiểm tra, đánh giá thực trạng kỹ thuật phát bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Thực trạng trình độ kỹ thuật phát bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội

TT	Tiêu chí, test	Nam (n = 20)	
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv
1	Bật cao với có đà (cm)	284.53±11.23	3.95
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1 số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả).	6.5±1.32	20.31
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả).	6.3±1.43	22.70
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	5.3±0.56	10.57
5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả).	5.1±0.65	12.75

Thông qua bảng thống kê bảng 6 trên, thực trạng trình độ kỹ thuật phát bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội đa phần ở các nội dung kiểm tra đều có hệ số biến thiên $> 10\%$ nên thành tích của các đối tượng tương đối đồng đều, chỉ có tiêu chí Bật cao với có đà (cm) là có hệ số biến thiên $< 10\%$.

Đề tài đã tiến hành kiểm tra, đánh giá và so sánh trình độ kỹ thuật phát bóng của đối tượng nghiên cứu với nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền ở một số trường Đại học khác. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. So sánh trình độ kỹ thuật phát bóng của đối tượng nghiên cứu với nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền ở một số trường Đại học khác

T T	Các test	ĐHSP TDTT Hà Nội (1) n=20	ĐHSP TDTT TP HCM (2) n=22	ĐH TDTT Bắc Ninh (3) n=24	Sự khác biệt	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t(1-2)	t(1-3)
1	Bật cao với có đà (cm)	284.53 ±11.23	290.77 ±2.14	291.57 ±2.16	2.435	2.812
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1 số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả).	6.5 ±1.32	7.1 ±2.56	8.0 ±1.32	2.274	2.485
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả).	6.3 ±1.43	7.3 ±1.54	7.8 ±1.34	2.262	2.865
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	5.3 ±0.56	6.2 ±0.58	7.5 ±0.67	2.335	2.468
5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả).	5.1 ±0.65	7.0 ±0.65	7.1 ±0.65	2.352	2.675

Qua bảng 7 cho thấy, trình độ kỹ thuật phát bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội là kém hơn so với các nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền ở một số trường Đại học khác. Vì vậy, việc nghiên cứu, lựa chọn bài tập nâng cao trình độ kỹ thuật phát bóng cho đối tượng nghiên cứu là một vấn đề cấp thiết và cấp bách trong giai đoạn hiện nay.

3. KẾT LUẬN

- Nội dung giảng dạy - huấn luyện chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội là đầy đủ và được sắp xếp phân bổ tương đối đồng đều. Tuy nhiên, các bài tập giảng dạy huấn luyện nâng cao trình độ kỹ thuật phát bóng, cho đối tượng nghiên cứu chưa phong phú và đa dạng, các bài tập được sử dụng phân bố không đều ở các nhóm.

- Nghiên cứu lựa chọn được 05 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết để đánh giá trình độ kỹ thuật phát bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội. Kết quả cho thấy, trình độ kỹ thuật phát bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội là kém hơn so với các nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền ở một số trường Đại học khác.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Hoàng Dũng (2011), “*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền năm thứ nhất trường đại học thể dục thể thao Đà Nẵng*”, Luận văn thạc sỹ giáo dục học.
2. Lê Văn Lãm - Phạm Xuân Thành (2007), “*Đo lường Thể Dục Thể Thao*” Nxb TDTT Hà Nội.
3. Đặng Hùng Mạnh (2014), *Giáo trình bóng chuyền*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Trần Đức Phần (2001), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển năng lực linh hoạt chuyên môn cho VĐV Bóng chuyền 14 - 16 tuổi*, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện KHTDĐT, Hà Nội.
5. Nguyễn Xuân Sinh (2012), “*Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*” - Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ Đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở (2022): “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 17/9/2023;

Ngày đánh giá: 25/9/2023;

Ngày duyệt đăng: 10/10/2023.

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHOÁ NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC KIM ĐỒNG – BA ĐÌNH – HÀ NỘI

CHOOSING MEASURES TO ORGANIZE EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR PRIMARY STUDENTS AT KIM DONG PRIMARY SCHOOL – BA DINH – HANOI

TS. Nguyễn Thành Hưng, ThS. Hoàng Hải Thanh
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất, thông qua tham khảo ý kiến chuyên gia, đề tài lựa chọn và xây dựng được 6 biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá nâng cao thể lực cho học sinh tiểu học Trường Kim Đồng, Quận Ba Đình, Hà Nội, góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục toàn diện trong nhà trường.

Abstract: Based on the assessment of the current state of physical education, through consultation with experts, the project selected and built 6 groups of measures to organize advanced extracurricular physical education and sports activities to improve physical fitness for elementary students at Kim Dong School, Ba Dinh District, Hanoi, contributing to improving the effectiveness of comprehensive education in the school.

Từ khóa: biện pháp, thể dục thể thao ngoại khoá, thể lực, trường tiểu học kim đồng.

Keywords: measures, extracurricular sports, physical fitness, Kim Dong primary school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) và thể thao trong trường học có vai trò quan trọng góp phần giáo dục toàn diện thế hệ trẻ “Đức – Trí – Lao – Thể - Mỹ”, rèn luyện các phẩm chất tốt đẹp cho học sinh, sinh viên đồng thời rèn luyện thể chất đáp ứng yêu cầu học tập và lao động. Chính vì vậy, trong những năm qua công tác GDTC và hoạt động thể thao trong trường học luôn được quan tâm, chú trọng. Tuy nhiên, so với yêu cầu đặt ra thì còn nhiều bất cập, hạn chế.

Qua khảo sát thực trạng công tác GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa của nhà trường Tiểu học Kim Đồng, Quận Ba Đình, Hà Nội cho thấy: các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa chưa phong phú, đa dạng; trình độ thể lực chung của học sinh đạt mức trung bình, vẫn còn tỷ lệ học sinh chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh sinh viên. Do đó, cần có các biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa góp phần nâng cao thể lực cho học sinh.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành “*Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá nâng cao thể lực cho học sinh tiểu học Trường Kim Đồng, Quận Ba Đình, Hà Nội*”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá nâng cao thể lực cho học sinh tiểu học trường Kim Đồng, Quận Ba Đình, Hà Nội.

Trên cơ sở nghiên cứu về lý luận và thực tiễn công tác GDTC cũng như tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh các Trường Tiểu học. Đề tài đề xuất 06 biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho học sinh Trường Tiểu học, Kim Đồng, Quận Ba Đình Hà Nội. Để đảm bảo tính khách quan, khoa học của 6 biện pháp, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 các chuyên gia, các nhà khoa học, cán bộ quản lý, giáo viên để tìm ra những biện pháp phù hợp nhất với điều kiện thực tiễn của Trường Tiểu học, Kim Đồng, Quận Ba Đình Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh Trường Tiểu học Kim Đồng

TT	Nội dung	Lần 1		Lần 2		χ^2
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %	
1	Nâng cao nhận thức và hiểu biết của học sinh về vai trò, tác dụng của việc tập luyện TDTT. Động viên, khuyến khích đồng đạo học sinh tham gia tập luyện thể thao	87	96.7	87	96.7	0.232
2	Thành lập các Câu lạc bộ thể thao sở thích cho học sinh trong từng khối, lớp và hướng dẫn tổ chức hoạt động	85	94.4	87	96.7	0.226
3	Triệt để khai thác hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất, các công trình, trang thiết bị thể thao hiện có, đồng thời thường xuyên cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật phục vụ cho hoạt động TDTT ngoại khóa	87	96.7	89	98.9	0.185

TT	Nội dung	Lần 1		Lần 2		χ^2
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %	
4	Tổ chức các giải thi đấu thể thao ở các khối, lớp và ở cấp trường, thường xuyên tổ chức các đội tuyển tham gia thi đấu các giải đấu bên ngoài trường.	86	95.6	86	95.6	0.124
5	Nêu cao tinh thần trách nhiệm của giáo viên GDTC, có chế độ chính sách thỏa đáng đối với giáo viên, học sinh tích cực tham gia hoạt động TDTT	89	98.9	85	94.4	0.167
6	Tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa theo kế hoạch đã đề ra, có hướng dẫn, quản lí của giáo viên	85	94.4	86	95.6	0.179

Kết quả ở bảng 1 cho thấy: Cả 6 biện pháp mà đề tài đưa ra phỏng vấn thì cả 6 nhóm biện pháp đều được tán đồng rất cao chiếm tỷ trên 80%. Ngoài ra, qua quá trình phỏng vấn trực tiếp các nhà chuyên môn, các nhà quản lý... tất cả các ý kiến đều thống nhất cho rằng để tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh không thể chỉ sử dụng một biện pháp đơn lẻ mà phải có sự kết hợp một cách đồng bộ hệ thống cả 6 biện pháp trên.

2.2. Xây dựng nội dung biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh Trường Tiểu học Kim Đồng, Quận Ba Đình, Hà Nội.

2.2.1. Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức và hiểu biết của học sinh về vai trò, tác dụng của việc tập luyện TDTT, động viên, khuyến khích đông đảo học sinh tham gia tập luyện thể thao

- *Mục đích:* Nhằm nâng cao nhận thức và hiểu biết của học sinh về vai trò, tác dụng của việc tập luyện TDTT, xây dựng cho học sinh có thái độ, động cơ đúng đắn, tạo ra hứng thú tập luyện, động viên khuyến khích đông đảo học sinh tham gia tập luyện. Đồng thời thu hút sự quan tâm của các cấp lãnh đạo và giáo viên.

- *Nội dung biện pháp:*

+ Giáo dục tuyên truyền nâng cao ý thức học tập của học sinh, giúp cho các em nhận thức đúng vị trí, vai trò, nội dung, phương pháp cũng như tác dụng của việc tập luyện thể dục thể thao thường xuyên. Động viên, khuyến khích, tạo ra động cơ thúc đẩy đông đảo học sinh tham gia tập luyện TDTT.

+ Tuyên truyền nâng cao nhận thức và trách nhiệm của các cấp lãnh đạo, các tổ chức đoàn thể, các cán bộ giáo viên về tầm quan trọng của luyện tập TDTT.

+ Tổ chức, duy trì và phổ biến rộng rãi mọi hoạt động phong trào tập luyện TDTT trong nhà trường, tuyên dương những cá nhân có thành tích tốt ở các giải đấu truyền thống cũng như các giải đấu bên ngoài Nhà trường.

- *Tổ chức thực hiện*

+ Tuyên truyền bằng phim ảnh, băng hình, panô, áp phích về tầm quan trọng của TDTT, tấm gương tập luyện TDTT của Bác Hồ và các đồng chí lãnh đạo Đảng, Nhà nước.

+ Thông qua bài giảng môn học lý thuyết TDTT và liên hệ thực tế.

+ Thông qua thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học tập luyện TDTT.

+ Tham gia các ngày kỷ niệm TDTT: 27/3, các phong trào rèn luyện thân thể do nhà trường tổ chức

2.2.2. Biện pháp 2: Thành lập các Câu lạc bộ thể thao sở thích cho học sinh trong từng khối, lớp và hướng dẫn tổ chức hoạt động

- *Mục đích:* Nhằm thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT, thu hút ngày càng đông học sinh tham gia tập luyện, đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh, tổ chức cho học sinh tập luyện một cách khoa học và hiệu quả, nâng cao thể lực cho học sinh, giảm bớt sự căng thẳng trong giờ học các nội dung văn hoá. Góp phần tạo ra sân chơi bổ ích và lành mạnh cho học sinh.

- *Nội dung biện pháp:*

+ Xây dựng các mô hình câu lạc bộ TDTT ngoại khóa cho học sinh theo từng khối, từng lớp, đề xuất ý kiến đối với Ban giám hiệu các nhà trường về việc thành lập các CLB TDTT cho phù hợp với điều kiện của nhà trường cũng như nguyện vọng của học sinh.

+ Xây dựng nội quy, quy chế, chương trình hoạt động của câu lạc bộ một cách cụ thể về thời gian, sở thích, điều kiện cơ sở vật chất của các nhà trường và hướng dẫn tổ chức hoạt động.

+ Tuyên truyền thu hút học sinh tham gia tập luyện trong các câu lạc bộ TDTT.

- *Tổ chức thực hiện*

+ Thông qua các hoạt động thể thao do nhà trường phát động như tổ chức các môn thi đấu thể thao nhằm khuyến khích học sinh có năng khiếu tham gia.

+ Tuyên truyền thu hút học sinh tham gia tập luyện trong các câu lạc bộ TDTT (phim ảnh, băng hình, panô, áp phích về tầm quan trọng của TDTT).

Thông qua các em và các phương tiện thông tin đại chúng tuyên truyền tới cha mẹ các em lợi ích tác dụng của TDTT và tầm quan trọng của công tác GDTC trong nhà trường phổ thông.

2.2.3. Biện pháp 3: Triệt để khai thác hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất, các công trình, trang thiết bị thể thao hiện có, đồng thời thường xuyên cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật phục vụ cho hoạt động TDTT ngoại khóa

- *Mục đích*: Tận dụng hiệu quả tối đa của các công trình, trang thiết bị thể thao hiện có để đáp ứng nhu cầu tập luyện, nâng cao chất lượng, cải tạo CSVC sân bãi, dụng cụ, tăng số lượng các trang thiết bị phục vụ cho công tác tập luyện và thi đấu TDTT của học sinh.

- *Nội dung biện pháp*:

+ Tận dụng cơ sở vật chất hiện có sử dụng để cho học sinh có dụng cụ để phục vụ cho tập luyện TDTT.

+ Tiến hành cải tạo, sửa chữa và nâng cấp cơ sở chất tập luyện như sân bãi, nhà tập, ... để tận dụng tối đa cơ sở vật chất để phục vụ cho tập luyện và thi đấu TDTT.

+ Xây dựng nội quy, quy chế khi tham gia tập luyện và thi đấu TDTT đảm bảo sử dụng cơ sở vật chất hiệu quả. Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa các trang thiết bị dụng cụ kịp thời đáp ứng được điều kiện tập luyện.

- *Tổ chức thực hiện*

+ Động viên học sinh tham gia lao động công ích để cải tạo hoặc làm mới sân bãi dụng cụ. Bên cạnh đó chú ý đến việc tạo điều kiện thuận lợi cho học sinh mượn các dụng cụ tập luyện để học sinh thoải mái tập luyện trong những lúc có thời gian rảnh dỗi.

+ Khuyến khích các cá nhân học sinh mua sắm dụng cụ tập luyện. Đồng thời tăng cường sự hỗ trợ của các tổ chức xã hội, của phụ huynh học sinh, các cựu học sinh để xây dựng CSVC thể thao cho nhà trường.

2.2.4. Biện pháp 4: Tổ chức các giải thi đấu thể thao ở các khối, lớp và ở cấp trường, thường xuyên tổ chức các đội tuyển tham gia thi đấu các giải đấu bên ngoài trường

- *Mục đích*: Tạo môi trường hoạt động thể thao thường xuyên phong phú đa dạng, kích thích động viên sự hoạt động của học sinh, làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần của học sinh. Tuyển chọn những cá nhân xuất sắc thành lập đội tuyển của nhà trường thi đấu các giải đấu bên ngoài.

- *Nội dung biện pháp*:

+ Khuyến khích các lớp, các khối, các tổ chức trong trường tổ chức các giải thi đấu TDTT để tìm ra những hạt nhân có năng khiếu thể thao để bồi dưỡng và thi đấu các giải cao hơn, tạo sân chơi lành mạnh cho học sinh, trở thành những món ăn tinh thần của đời sống văn hóa thể thao.

+ Mở rộng tăng cường các hoạt động thi đấu giao lưu, giao hữu, cọ sát để lôi cuốn đông đảo học sinh tham gia và cổ vũ phong trào, xây dựng đội tuyển nòng cốt tập luyện và thi đấu thường xuyên.

- *Tổ chức thực hiện*

+ Tổ chức các giải thi đấu TDTT truyền thống hàng năm kỷ niệm các ngày lễ lớn của đất nước, tạo sân chơi lành mạnh bổ ích cho học sinh tham gia.

2.2.5. Giải pháp 5: Nêu cao tinh thần trách nhiệm của giáo viên GDTC, có chế độ chính sách thoả đáng đối với giáo viên, học sinh tích cực tham gia hoạt động TĐTT

- *Mục đích:* Tạo điều kiện thuận lợi cho cán bộ, giáo viên tích cực tham gia các hoạt động TĐTT và tổ chức các hoạt động TĐTT ngoại khóa, có tâm lý thoải mái yên tâm công tác, phát huy hết khả năng và năng lực của mình.

- *Nội dung biện pháp:*

+ Vận dụng những chế độ chính sách đã được thực hiện, xây dựng và ban hành chế độ đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nhu cầu cũng như nguyện vọng của giáo viên tích cực tham các hoạt động TĐTT.

+ Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời, thoả đáng đối với các giáo viên, học sinh có thành tích trong hoạt động TĐTT tạo động cơ thúc đẩy quá trình phát triển phong trào tập luyện và thi đấu TĐTT. Bên cạnh đó có những hình thức giáo dục, kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác giáo dục bồi dưỡng phẩm chất chính trị, đạo đức, tác phong của người giáo viên TĐTT.

- *Tổ chức thực hiện*

+ Đề xuất với Ban Giám hiệu nhà trường cần sắp xếp hợp lý lại đội ngũ giáo viên GDTC, tạo điều kiện cho giáo viên đang giảng dạy được đi tập huấn bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ.

+ Phân bổ giáo viên giảng dạy tại các khối lớp hợp lý giữa giáo viên Tổng phụ trách và GDTC.

2.2.6. Biện pháp 6: Tổ chức các hoạt động TĐTT ngoại khóa theo kế hoạch đã đề ra, có hướng dẫn, quản lý của giáo viên

- *Mục đích:* Nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động, thu hút ngày càng đông học sinh tham gia tập luyện TĐTT ngoại khóa để nâng cao trình độ thể lực, nâng cao tinh thần tự giác tích cực rèn luyện bản thân cho từng học sinh.

- *Nội dung biện pháp:*

+ Tăng cường quan tâm, chỉ đạo của các cấp ủy Đảng, chính quyền, đoàn thể về sự cần thiết phải có hoạt động tập luyện TĐTT. Thường xuyên làm tốt công tác giáo dục chính trị tư tưởng cho đội ngũ giáo viên và các học sinh.

+ Xây dựng kế hoạch hoạt động TĐTT, kế hoạch phát triển phong trào tập luyện TĐTT theo từng tháng, từng kỳ và theo từng năm học một cách cụ thể.

+ Cử các giáo viên GDTC tham gia phụ trách công tác hướng dẫn, chỉ đạo phong trào tập luyện TĐTT ngoại khóa của học sinh.

+ Nêu cao tinh thần tự giác tích cực, tự rèn luyện nghiêm túc học sinh để họ có ý thức tự rèn nhằm nâng cao năng lực của chính bản thân mình.

- *Tổ chức thực hiện*

+ Tổ chuyên môn xây dựng kế hoạch tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh.

+ Thành lập đội tuyển các môn thể thao trong nhà trường.

+ Hàng năm xây dựng kế hoạch thi đấu các môn thể thao nhân dịp các lễ.

+ Thành lập các câu lạc bộ TDTT của nhà trường nhằm thu hút các em đến tập luyện thường xuyên như bóng đá, cầu lông, Bóng rổ. Qua đó học sinh vừa phát triển thể lực, tăng cường sức khỏe, vừa có thêm kỹ năng, kỹ xảo vận động. Tập luyện TDTT gián tiếp giúp các em tiến bộ hơn trong học tập các môn văn hóa khác.

2.3. Đánh giá các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Trường Tiểu học Kim Đồng, Quận Ba Đình Hà Nội.

Trên cơ sở các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Trường Tiểu học Kim Đồng, Quận Ba Đình Hà Nội đã được xây dựng, nghiên cứu sử dụng phương pháp chuyên gia để trưng cầu ý kiến về tính cần thiết và tính khả thi của biện pháp. Các ý kiến của chuyên gia được đánh giá theo thang đo Likert 5 bậc. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả đánh giá biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Trường Tiểu học Kim Đồng, Quận Ba Đình Hà Nội (n=30)

T T	Nội dung	Tính cần thiết		Tính khả thi	
		Điểm TB	Lệch chuẩn	Điểm TB	Lệch chuẩn
1	Mục đích	4.54	0.25	4.56	0.27
2	Nội dung	4.34	0.28	4.25	0.35
3	Tổ chức thực hiện	4.15	0.36	4.18	0.38

Kết quả trưng cầu ý kiến bảng 2 cho thấy, các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Trường Tiểu học Kim Đồng, Quận Ba Đình, Hà Nội được các chuyên gia đồng thuận cao, đánh giá theo thang đo Likert đạt từ 4.15 đến 4.56 ở cả tính cần thiết và tính khả thi.

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở nghiên cứu thực trạng, đề tài đã lựa chọn và xây dựng được 6 nhóm biện pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa trong trường Tiểu học Kim Đồng – Ba Đình – Hà Nội.

- Nghiên cứu đã xây dựng được 6 biện pháp:

+ Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức và hiểu biết của học sinh về vai trò, tác dụng của việc tập luyện TDTT, động viên, khuyến khích đồng đạo học sinh tham gia tập luyện thể thao.

+ Biện pháp 2: Thành lập các Câu lạc bộ thể thao sở thích cho học sinh trong từng khối, lớp và hướng dẫn tổ chức hoạt động.

+ Biện pháp 3: Triệt để khai thác hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất, các công trình, trang thiết bị thể thao hiện có, đồng thời thường xuyên cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật phục vụ cho hoạt động TDTT ngoại khóa.

+ Biện pháp 4: Tổ chức các giải thi đấu thể thao ở các khối, lớp và ở cấp trường, thường xuyên tổ chức các đội tuyển tham gia thi đấu các giải đấu bên ngoài trường.

+ Giải pháp 5: Nêu cao tinh thần trách nhiệm của giáo viên GDTC, có chế độ chính sách thoả đáng đối với giáo viên, học sinh tích cực tham gia hoạt động TDTT.

+ Biện pháp 6: Tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa theo kế hoạch đã đề ra, có hướng dẫn, quản lí của giáo viên.

- Các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Trường Tiểu học Kim Đồng, Quận Ba Đình Hà Nội được các chuyên gia đồng thuận cao, đánh giá theo thang đo Likert đạt từ 4.15 đến 4.56 ở cả tính cần thiết và tính khả thi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ngũ Duy Anh, Vũ Đức Thu (2003), *“Tình hình phát triển thể chất của học sinh phổ thông ở nước ta trong những thập kỷ qua”*, Kỷ yếu Hội nghị khoa học thể thao Đông Nam Á - Việt Nam 2003, Nxb TDTT.

2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.

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

4. Viện khoa học TDTT (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001)*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Luận văn Thạc sĩ giáo dục học *“Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh tiểu học Trường Kim Đồng, Quận Ba Đình, Hà Nội”*, được bảo vệ thành công tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội năm 2022.

Ngày nhận bài: 6/9/2023; Ngày đánh giá: 10/10/2023; Ngày duyệt đăng: 5/11/2023.

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH MỘT SỐ TRƯỜNG TIỂU HỌC QUẬN THANH XUÂN - HÀ NỘI

SELECTING MEASURES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS IN SOME PRIMARY SCHOOLS IN THANH XUAN DISTRICT – HANOI

HVCH. Lý Quốc Huy, PGS.TS. Nguyễn Duy Quyết
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất cho học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân – thành phố Hà Nội, thông qua tham khảo ý kiến các chuyên gia, giảng viên, giáo viên tiểu học, đề tài lựa chọn và xây dựng được 05 biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân – thành phố Hà Nội, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của các nhà trường.

Từ khóa: Biện pháp; Hiệu quả; Giáo dục thể chất; Trường tiểu học; Quận Thanh Xuân.

Abstract: On the basis of assessing the current situation of physical education for students in some primary schools in Thanh Xuan district – Hanoi city, through consultation with experts, lecturers and primary teachers, the topic selected and developed 05 measures to improve the effectiveness of physical education for students in some primary schools in Thanh Xuan district – Hanoi city, contributing to improving the training quality of schools.

Keywords: Measures; Effectiveness; Physical education; Primary school; Thanh Xuan district.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cơ sở phát triển vững bền của mỗi quốc gia, mỗi dân tộc bắt nguồn từ sự đầu tư cho giáo dục, cho sự phát triển con người về mọi mặt, trong đó quá trình giáo dục cần nâng cao thể chất, sức khỏe cho học sinh nói chung là vấn đề quan trọng hàng đầu trong chiến lược phát triển con người. Chính vì lẽ đó, từ lâu trong chính sách, chủ trương của Đảng và Nhà nước luôn đề cập đến vấn đề phát triển con người toàn diện nói chung và phát triển thể chất nói riêng cho học sinh ở các cấp học.

Quận Thanh Xuân là một trong những quận trung tâm của Thủ đô Hà Nội. Nơi đây được tập trung quy hoạch mạng lưới hạ tầng giao thông bài bản đáp ứng nhu cầu của nhân dân. Thanh Xuân cũng là nơi có đặc điểm kinh tế, xã hội đang trên đà phát triển, công tác giáo dục và đào tạo cũng được quan tâm đầu tư. Qua khảo sát thực trạng công tác GDTC tại một số tiểu học khu vực Quận Thanh Xuân – Thành phố Hà Nội cho thấy: công tác giáo dục thể chất còn một số hạn chế, bất cập như cơ sở vật chất, trang

thiết bị tập luyện ở một số cơ sở trường học còn hạn chế, các hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường còn chưa phong phú, đa dạng; thể lực chung của học sinh còn ở mức trung bình.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: “*Biện pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân - Hà Nội*”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân thành phố Hà Nội.

2.1.1. Cơ sở để lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân – thành phố Hà Nội

2.1.1.1 Cơ sở lý luận lựa chọn biện pháp.

Căn cứ vào các quan điểm, đường lối, chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Nhà nước, của Bộ GD&ĐT, Bộ VH, TT&DL về công tác GDTC trong trường học các cấp, hướng dẫn thực hiện công tác GDTC của Sở GD&ĐT tạo, phòng GD&ĐT.

Căn cứ vào đặc điểm công tác GDTC trong các trường tiểu học tại Việt Nam.

Căn cứ vào những yếu tố ảnh hưởng tới quá trình phát triển thể chất của học sinh tiểu học.

Căn cứ vào cơ sở lý luận đánh giá chất lượng công tác GDTC trong các trường học.

Căn cứ vào đặc điểm tâm – sinh lý của học sinh tiểu học.

2.1.1.2. Nguyên tắc lựa chọn biện pháp.

Việc lựa chọn các biện pháp cần căn cứ vào các nguyên tắc:

- Đảm bảo tính thực tiễn.
- Đảm bảo tính đồng bộ.
- Đảm bảo tính ứng dụng.
- Đảm bảo tính khoa học hợp lý.
- Đảm bảo tính hiệu quả..

2.1.2. Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân - thành phố Hà Nội

2.1.2.1. Lựa chọn biện pháp

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân - Hà Nội (n = 30)

T T	Các biện pháp	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		n	điểm m	n	điểm m	n	điểm m		
1	Biện pháp 1: Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác GDTC trong nhà trường phổ thông.	30	90	0	0	0	0	90	100
2	Biện pháp 2: Lựa chọn nội dung chương trình phù hợp và đổi mới phương pháp dạy học môn GDTC.	12	36	5	10	13	13	59	65.6
3	Biện pháp 3: Đảm bảo cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác GDTC, khai thác có hiệu quả cơ sở vật chất hiện có của trường.	28	84	2	4	0	0	88	97.8
4	Biện pháp 4: Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giáo viên, đảm bảo về số lượng, tốt về chất lượng.	29	87	1	2	0	0	89	98.9
5	Biện pháp 5: Cải tiến phương pháp giảng dạy môn học GDTC phù hợp với điều kiện của nhà trường và hứng thú, đặc điểm lứa tuổi của học sinh.	29	87	1	2	0	0	89	98.9
6	Biện pháp 6: Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá, xây dựng các CLB TDTT và tổ chức các giải thể thao.	29	87	1	2	0	0	89	98.9

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Có 05/06 biện pháp đề xuất của đề tài đều được các chuyên gia, cán bộ quản lý và giáo viên dạy môn GDTC của một số trường tiểu học khu vực Hà Nội tán thành, nhất trí cao với kết quả phỏng vấn đạt điểm từ 88 đến 90 điểm đạt tỷ lệ từ 97.8 đến 100% ý kiến tán thành. Căn cứ nguyên tắc lựa chọn biện pháp, đề tài lựa chọn các biện pháp có mức độ ưu tiên cao để áp dụng thực nghiệm nhằm nâng cao chất lượng công tác GDTC cho học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân - Hà Nội, các biện pháp cụ thể bao gồm:

- **Biện pháp 1:** Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác GDTC trong nhà trường phổ thông.

- **Biện pháp 2:** Cải tiến phương pháp giảng dạy môn học GDTC phù hợp với điều kiện của nhà trường và hứng thú, đặc điểm lứa tuổi của học sinh.

- **Biện pháp 3:** Đảm bảo cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác GDTC, khai thác có hiệu quả cơ sở vật chất hiện có của trường.

- **Biện pháp 4:** Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giáo viên, đảm bảo về số lượng, tốt về chất lượng.

- **Biện pháp 5:** Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá, xây dựng các câu lạc bộ TDTT và tổ chức các giải thi đấu thể thao.

2.2. Xây dựng nội dung biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân - Hà Nội

2.2.1. Xây dựng nội dung biện pháp

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, đồng thời căn cứ kết quả phỏng vấn các chuyên gia, cán bộ quản lý, giáo viên lựa chọn biện pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC tại một số trường tiểu học quận Thanh Xuân - Hà Nội, đề tài đã lựa chọn được 5 biện pháp. Để ứng dụng trong thực tiễn công tác GDTC của nhà trường, đề tài xây dựng nội dung biện pháp. Cụ thể như sau:

* **Biện pháp 1: Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác GDTC trong nhà trường.**

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

+ Nội dung biện pháp:

- Thường xuyên làm tốt công tác giáo dục chính trị tư tưởng cho đội ngũ cán bộ giáo viên, học sinh trong nhà trường.

- Tuyên truyền nâng cao nhận thức về ý nghĩa, tác dụng của tập luyện TDTT, các loại hình hoạt động thể thao nội khoá, ngoại khoá, tuyên truyền vận động học sinh tham gia tập luyện các môn thể thao thường xuyên hơn nữa, mỗi học sinh tự chọn cho mình một môn thể thao yêu thích, phù hợp với khả năng để tập luyện đạt hiệu quả.

- Bám sát sự chỉ đạo của Đảng uỷ, Ban giám hiệu, thành lập Ban chủ nhiệm CLB TDTT và các thành viên, có qui chế, mục tiêu, chương trình, hoạt động cụ thể.

- Tổ chức hướng dẫn các hoạt động ngoại khoá, tự tập luyện, rèn luyện thể lực đúng cách và có thói quen tập luyện TDTT thường xuyên.

- Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao học sinh, lời cuốn đông đảo học sinh tham gia và cổ vũ. Xây dựng đội tuyển các môn thể thao tập luyện và thi đấu thường xuyên.

*** Biện pháp 2: Đảm bảo cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác GDTC, khai thác có hiệu quả cơ sở vật chất hiện có của trường.**

+ **Mục đích:** Sử dụng có hiệu quả cơ sở vật chất từng bước cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho giảng dạy chính khoá, cũng như các hoạt động ngoại khoá của học sinh.

+ **Nội dung biện pháp:**

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

- Xây dựng phương án sử dụng sân bãi, nhà tập, phòng chức năng theo từng đối tượng tập luyện, qui chế sử dụng trang thiết bị an toàn hiệu quả.

- Kiến nghị nhà trường trong qui hoạch xây dựng nhà trường, đảm bảo có kế hoạch xây dựng mới, cải tạo, nâng cấp các sân bóng đá, sân bóng rổ, sân cầu lông, sân đá cầu, sân tập thể dục nghiệp dư, sân tập đa năng, phòng cờ vua hiện có của nhà trường đảm bảo tốt cho việc tập luyện và thi đấu thể thao.

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

- Thường xuyên kiểm tra cơ sở vật chất, sửa chữa hệ thống điện chiếu sáng cho các nhà tập, các sân bãi tập luyện khác...

*** Biện pháp 3: Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giáo viên, đảm bảo về số lượng, tốt về chất lượng.**

+ **Mục đích:** Trên cơ sở duy trì và nâng cao chất lượng hoạt động của cơ cấu tổ chức quản lý phong trào TĐTT của nhà trường, đảm bảo phân công trách nhiệm của các bộ phận chức năng, tăng cường hoạt động chỉ đạo của ban giám hiệu nhà trường. Phối hợp chặt chẽ hoạt động của tổ nhóm chuyên môn với các tổ chức đoàn thể và phòng ban chức năng để tạo mọi điều kiện thuận lợi cho việc phát triển phong trào TĐTT của nhà trường dưới nhiều hình thức.

+ **Nội dung biện pháp:**

- Tăng cường công tác giáo dục tư tưởng hiểu rõ tầm quan trọng của công tác GDTC trong trường học, nâng cao ý thức trách nhiệm của giáo viên đối với việc nâng cao chất lượng GDTC của học sinh và các hoạt động phong trào TĐTT của nhà trường.

- Tham gia đầy đủ các buổi tập huấn chuyên môn nghiệp vụ theo ngành dọc do phòng GD&ĐT, Sở GD&ĐT, Bộ GD&ĐT tổ chức, tự học tập nghiên cứu chương trình phổ thông 2018 và trao đổi nhưng vẫn đề chuyên môn cần giải quyết với các chuyên gia, giáo viên cốt cán môn GDTC.

- Tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ, cử cán bộ, giáo viên đi học các lớp bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn, hoàn thiện chương trình và đào tạo sau Đại học.

- Lập kế hoạch dài hạn cho cán bộ, giáo viên nhân viên của nhà trường tập luyện các môn thể thao, đăng kí cho cán bộ, giáo viên, nhân viên tham gia thi đấu các giải của ngành GD&ĐT tổ chức, cử các đồng chí có chuyên môn tham gia tổ chức, điều hành, trọng tài các giải thi đấu của ngành GD&ĐT để học hỏi kinh nghiệm, giao lưu, trao đổi nâng cao trình độ chuyên môn... Tăng cường công tác quản lí, thanh tra, kiểm tra hồ sơ giảng dạy của giáo viên như: Chương trình, kế hoạch giảng dạy, kế hoạch bài dạy của giáo viên, nâng cao chất lượng giảng dạy, kế hoạch dạy học, tăng cường công tác hội giảng, chuyên đề, dự giờ, trao đổi học tập chuyên môn,...

*** Biện pháp 4: Cải tiến phương pháp giảng dạy môn học GDTC phù hợp với điều kiện của nhà trường và hứng thú, đặc điểm lứa tuổi của học sinh.**

+ **Mục đích:** Nhằm đổi mới nội dung, phương pháp giảng dạy, tổ chức quá trình tập luyện phù hợp với đặc điểm tâm lý, sinh lý và yêu thích của học sinh, điều kiện cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên cụ thể của nhà trường lên kế hoạch dạy học phù hợp, đổi mới hình thức dạy học nhằm tích cực hóa các hoạt động học tập của học sinh.

+ **Nội dung biện pháp:**

- Bám sát nội dung chương trình, kế hoạch giáo dục theo chương trình giáo dục phổ thông 2018, Chương trình môn học GDTC đảm bảo phù hợp với tâm - sinh lý lứa tuổi và qui luật phát triển thể chất của học sinh phát huy chủ động của mỗi học sinh thông qua các phương pháp hình thức tổ chức giáo dục, vận dụng các phương pháp kiểm tra, đánh giá phù hợp với đặc điểm môn học GDTC, hỗ trợ hình thành phát triển phẩm chất, năng lực ở học sinh

- Lựa chọn nội dung tập luyện hiệu quả phù hợp với nội dung của chương trình môn GDTC có tính mở, tạo điều kiện để học sinh được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường, đồng thời tạo điều kiện tạo điều kiện để nhà trường chủ động xây dựng kế hoạch giáo dục phù hợp với điều kiện thực tế và đặc điểm của mỗi địa phương.

- Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa người học bằng cách: giảm lý thuyết dài dòng, tận dụng tối đa thời gian dành cho học sinh được vận động nhiều hơn. Đa dạng các phương pháp, kĩ thuật dạy học như phương pháp tập luyện vòng tròn, phương pháp trò chơi và thi đấu, tạo tình huống để học sinh có năng lực tự giải quyết vấn đề, chú ý đến việc học sinh biết vận dụng được các kiến thức đã học vào trong thực tiễn.

*** Biện pháp 5: Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá, xây dựng các câu lạc bộ TDTT và tổ chức các giải thể thao.**

+ **Mục đích:** Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của học sinh là biết nhiều

môn, giỏi một môn, nâng cao hiệu quả học tập giờ chính khoá, đạt được tiêu chuẩn rèn luyện thể lực theo qui định của ngành GD&ĐT, đạt thành tích cao trong thi đấu các môn thể thao tại các giải thi đấu của ngành GD&ĐT tổ chức để phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

+ Nội dung biện pháp:

- Bám sát sự chỉ đạo của các cấp uỷ, Ban giám hiệu, thành lập Ban chủ nhiệm câu lạc bộ và các thành viên, có quy chế, mục tiêu, chương trình hoạt động khoa học cụ thể.

- Tổ chức các hoạt động ngoại khoá, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khoá môn học GDTC và rèn luyện các tiêu chuẩn rèn luyện nâng cao thể lực.

- Tổ chức xây dựng các CLB TDTT trong toàn trường cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, nhân viên và học sinh theo năm học và các khóa học.

- Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thân thể thường xuyên khoa học và đúng cách.

- Thường xuyên tổ chức các giải thi đấu ngày hội TDTT cấp trường để phát triển được phong trào TDTT và công tác GDTC của nhà trường, qua đó cũng phát hiện và tuyển chọn được những học sinh có năng khiếu thể thao tham gia thi đấu các cấp.

2.2.2. Đánh giá các biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân - Hà Nội.

Trên cơ sở các biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân - Hà Nội đã được xây dựng, nghiên cứu sử dụng phương pháp chuyên gia để trưng cầu ý kiến về tính cần thiết và tính khả thi của biện pháp. Các ý kiến của chuyên gia được đánh giá theo thang đo Likert 5 bậc. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả đánh giá biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân - Hà Nội (n=25)

TT	Tính cần thiết		Tính khả thi		D	D ²
	Điểm TB	Thứ bậc	Điểm TB	Thứ bậc		
Bp1	2.81	1	2.83	1	0	0
Bp2	2.63	5	2.44	6	1	1
Bp3	2.72	2	2.76	3	1	1
Bp4	2.65	4	2.67	4	0	0
Bp5	2.70	3	2.78	2	1	1

Sử dụng công thức toán học Spearman tính toán kết quả. Theo công thức:

$$R = 1 - \frac{6\sum D^2}{n(n^2 - 1)}$$

$$R = 1 - \frac{6\sum (4+0+1+1+0+0)}{6(6^2 - 1)} \qquad R = 1 - 0,114 = 0,88$$

Kết quả tại bảng 2 cho thấy, các biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân - Hà Nội được các chuyên gia đồng thuận cao, sau khảo sát cho thấy $r = 0,88$ tính cấp thiết và tính khả thi có mối tương quan thuận nghĩa là các biện pháp vừa có tính cấp thiết vừa có tính khả thi.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn được 5 biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân - Hà Nội gồm:

+ **Biện pháp 1:** Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác GDTC trong nhà trường phổ thông.

+ **Biện pháp 2:** Cải tiến phương pháp giảng dạy môn học GDTC phù hợp với điều kiện của nhà trường và hứng thú, đặc điểm lứa tuổi của học sinh.

+ **Biện pháp 3:** Đảm bảo cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác GDTC, khai thác có hiệu quả cơ sở vật chất hiện có của trường.

+ **Biện pháp 4:** Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giáo viên, đảm bảo về số lượng, tốt về chất lượng.

+ **Biện pháp 5:** Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá, xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tổ chức các giải thi đấu thể thao.

- Đề tài đã xây dựng được nội dung của 05 biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân - Hà Nội. Các biện pháp đều được các chuyên gia, các nhà khoa học đánh giá cao ở cả tính cần thiết và tính khả thi, cho phép triển khai các biện pháp trên vào thực tiễn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành Trung ương Đảng (2013), Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 04/11/2013 “Về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế”

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018) Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể (Ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ Giáo dục và Đào tạo).

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 Ban hành Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.

5. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), “Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21”, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Luận văn thạc sĩ Giáo dục học (2023): “Nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất cho học sinh một số trường tiểu học quận Thanh Xuân – thành phố Hà Nội”, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Đề tài dự kiến bảo vệ tháng 11 năm 2023.

Ngày nhận bài: 5/10/2023; Ngày đánh giá: 19/10/2023; Ngày duyệt đăng: 6/11/2023.

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ 2 ĐẠI HỌC QUỐC GIA LÀO

PHYSICAL STATUS OF THE SECOND YEAR STUDENTS OF NATIONAL UNIVERSITY OF LAOS

TS. Hường Xuân Nguyên¹, Onta Maneeseng²
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội¹, Trường Đại học Quốc gia Lào²

Tóm tắt: Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất cũng như hoạt động thể dục thể thao đến việc phát triển thể chất và thể lực của sinh viên, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên năm thứ 2 Đại học Quốc gia Lào. Kết quả của đề tài làm tiền đề cho việc nghiên cứu, đề xuất biện pháp đổi mới về nội dung và hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên năm thứ 2 Đại học Quốc gia Lào.

Từ khóa: Thực trạng; Giáo dục thể chất; Thể dục thể thao ngoại khóa; Sinh viên năm thứ 2; Đại học quốc gia Lào.

Abstract: Basing on analyzing the meaning and importance of physical education as well as sports activities to students' physical and fitness development, the study conducted an assessment of the current physical status of the second-year students of National University of Laos. The results of the research serve as a premise for researching and proposing innovative measures on the content and form of organizing extracurricular physical and sports activities for the second-year students of National University of Laos.

Key words: Reality; Physical education; Extracurricular sports; 2nd year students; Laos National University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đại học Quốc gia (ĐHQG) Lào với đặc thù là nơi đào tạo các cán bộ đa ngành, cung cấp nguồn nhân lực chủ yếu cho đất nước. Chính vì vậy không những phải đào tạo những cán bộ có chất lượng cao và tay nghề mà còn phải có sức khỏe tốt để thực hiện các nhiệm vụ trung tâm của đất nước trong tương lai. Mặc dù còn nhiều khó khăn, song các cấp lãnh đạo đều hiểu rõ tầm quan trọng của công tác GDTC trong các nhà trường, Bộ Giáo dục và Thể thao Lào đã ban hành quy định về nội dung chương trình giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường Đại học, Cao đẳng.

Trong những năm gần đây, ĐHQG Lào luôn quan tâm đến công tác GDTC cũng như hoạt động thể dục thể thao (TDTT) để hướng tới việc phát triển thể chất và thể lực của sinh viên cho phù hợp với yêu cầu, đặc điểm ngành nghề sau này. Mặc dù được sự quan tâm, chỉ đạo của lãnh đạo nhà trường, nhưng do còn gặp nhiều khó khăn, thiếu thốn nên công tác GDTC và hoạt động TDTT của nhà Trường

vẫn chưa đạt được những kết quả như mong muốn.

Xuất phát từ những lí do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Thực trạng thể lực của sinh viên năm thứ 2 Đại học Quốc gia Lào*”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực của sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào

2.1.1. Lựa chọn test

Thông qua hoạt động nghiên cứu, tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu... Đồng thời tìm hiểu công tác đánh giá sự phát triển và thể lực của HS, SV của các nước trong khu vực và thế giới, đặc biệt là Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Việt Nam về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV do Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam ban hành.

Để đảm bảo tính khoa học, việc lựa chọn các chỉ tiêu kiểm tra, đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào được thẩm định thông qua ý kiến chuyên gia. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên, chuyên gia hoạt động về lĩnh vực GDTC, TDTT của Lào và Việt Nam. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Test	Ý kiến	
		Đồng ý	%
1	Lực bóp thuận tay (kg)	8	26.6
2	Bật xa tại chỗ (cm)	25	83.4
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	27	90.0
4	Chạy con thoi 4x 10m (s)	26	86.6
5	Nằm ngửa gấp bụng 30 giây (lần)	17	56.6
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	25	83.4

Qua bảng 1 cho thấy, có 4/6 test được các giáo viên, chuyên gia lựa chọn với mức độ tán thành từ 80% trở lên. Vì vậy, nghiên cứu quyết định sử dụng 04 test trên để kiểm tra, đánh giá thể lực cho sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào, các test đó là: Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy con thoi 4 x 10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m).

2.1.2. Xác định độ tin cậy của các test

Sau khi xác định được các test đánh giá thực trạng phát triển thể lực đảm bảo tính thông báo, đề tài tiếp tục kiểm tra độ tin cậy bằng phương pháp lặp lại (kiểm tra lần 1 và lần 2 cách nhau 1 tuần). Độ tin cậy được xác định bằng phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa 2 lần lập test của 4 test. Đề tài lựa chọn ngẫu nhiên

500 sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào (250 nam sinh viên, 250 nữ sinh viên) để tiến hành kiểm tra. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá thể lực cho sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào

T T	Test	Kết quả kiểm tra		
		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$))	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$))	r
Nam sinh viên (n = 250)				
1	Bật xa tại chỗ (cm)	203.0 ± 8.0	203.5 ± 8.5	0.834
2	Chạy 30m XPC (s)	4.28 ± 0.32	4.26 ± 0.34	0.847
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.50 ± 0.60	11.54 ± 0.64	0.863
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	980.0 ± 36.0	982.0 ± 38.0	0.845
Nữ sinh viên (n = 250)				
1	Bật xa tại chỗ (cm)	186.0 ± 8.0	186.5 ± 9.5	0.841
2	Chạy 30m XPC (s)	5.06 ± 0.40	5.08 ± 0.42	0.824
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.68 ± 0.64	12.74 ± 0.66	0.836
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	846.0 ± 40.0	845.5 ± 41.0	0.854

Qua bảng 2 cho thấy: ở cả 4 test kiểm tra trên đều có mối tương quan mạnh với $r_{\text{tính}} = 0.834$ đến 0.863 với $p < 0.05$. Có nghĩa là cả 04 test đều đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được để kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu.

2.1.3. Xác định tính thông báo của các test

Đề tài tiến hành xác định mối tương quan của kết quả kiểm tra các test lựa chọn với kết quả học tập môn GDTC của đối tượng nghiên cứu. Kết quả trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Xác định tính thông báo của các test đánh giá thể lực cho sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào

TT	Test	r	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	0.836	<0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	0.873	<0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	0.855	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	0.849	< 0.05

Qua bảng 3 cho thấy: cả 4 test đánh giá trên các đối tượng thực nghiệm đều có kết quả tính thông báo chặt chẽ với kết quả học tập môn GDTC. Hệ số tương quan r đạt tới mức từ 0.836 đến 0.873 với $p < 0.05$. Như vậy có nghĩa là cả 4 test trên đều đảm bảo tính thông báo trong việc đánh giá thể lực của sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào.

Như vậy qua quá trình nghiên cứu, đặc biệt là 2 bước xác định tính thông báo và độ tin cậy, đề tài đã chọn ra được 4 test đủ tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào

Để đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào qua từng test bằng sự phân loại hoặc bằng cách tính điểm theo thang độ C, trước hết chúng tôi đã kiểm tra tính phân bố chuẩn của các số liệu khảo sát ở từng test và thấy rằng chúng đều được phân bố gần chuẩn. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

Bảng 4. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào

Sinh viên Nam						
TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Bật xa tại chỗ (cm)	< 191.0	191.0 - 198.0	199.0 - 206.0	207.0 - 215.0	> 215.0
2	Chạy 30m XPC (s)	> 4.76	4.45 - 4.76	4.13 - 4.44	3.81 - 4.12	< 3.81
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	> 12.40	11.81 - 12.40	11.21 - 11.80	10.61 - 11.20	< 10.61
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	< 931.0	931.0 - 967.0	968.0 - 993.0	994.0 - 1039.0	> 1039.0
Sinh viên Nữ						
TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Bật xa tại chỗ (cm)	< 174.0	174.0 - 181.0	182.0 - 189.0	190.0 - 197.0	> 197.0
2	Chạy 30m XPC (s)	> 5.76	5.37 - 5.76	4.96 - 5.36	4.57 - 4.96	< 4.57
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	> 13.63	12.99 - 13.63	12.36 - 12.99	12.35 - 11.71	< 11.71
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	< 786.0	786.0 - 825.0	826.0 - 865.0	866.0 - 905.0	> 905.0

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá thể lực cho sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào

Sinh viên Nam											
TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Bật xa tại chỗ (cm)	<189.0	189.0	193.0	197.0	201.0	205.0	209.0	213.0	217.0	>217.0
2	Chạy 30m XPC (s)	> 4.85	4.85	4.69	4.53	4.37	4.21	4.05	3.89	3.73	<3.73
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	>12.56	12.56	12.26	11.96	11.66	11.36	11.06	10.76	10.46	<10.46
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	<913.0	913.0	931.0	949.0	967.0	986.0	1005.0	1024.0	1043.0	>1043.0
Sinh viên Nữ											
TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Bật xa tại chỗ (cm)	<172.0	172.0	176.0	180.0	184.0	188.0	192.0	196.0	200.0	>200.0
2	Chạy 30m XPC (s)	>5.86	5.86	5.66	5.46	5.26	5.06	4.86	4.66	4.46	<4.46
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	>13.80	13.80	13.48	13.16	12.84	12.52	12.20	11.88	11.56	<11.56
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	<776.0	776.0	796.0	816.0	836.0	856.0	876.0	896.0	916.0	>916.0

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các chỉ tiêu ra điểm cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày bảng 6.

Bảng 6. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp thể lực cho sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào

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

2.3. Đánh giá thực trạng thể lực của đối tượng nghiên cứu

Trên cơ sở các test đã lựa chọn, đề tài tiến hành đánh giá thể lực của sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào. Đối tượng thực nghiệm là 500 sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào (250 sinh viên nam, 250 sinh viên nữ). Thực trạng thể lực của đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Kết quả xếp loại thể lực của sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào

TT	Xếp loại	Sinh viên Nam n = 250		Sinh viên Nữ n = 250	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1	Tốt	20	8.0	18	7.2
2	Khá	40	16.0	39	15.6
3	Trung bình	110	44.0	120	48.0
4	Yếu	50	20.0	48	19.2
5	Kém	30	12.0	24	9.6

Qua bảng 7 cho thấy, thể lực của sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đủ tiêu chuẩn cho phép sử dụng trong việc kiểm tra, đánh giá thể lực của sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào.

- Nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể lực, bảng điểm và tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp rất thuận tiện trong việc đánh giá thể lực của sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào.

- Thể lực của sinh viên năm thứ 2 ĐHQG Lào còn thấp chưa đáp ứng được yêu cầu của công tác GDTC trong giai đoạn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 Ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Nguyễn Bá Điệp (2016) “Đổi mới hoạt động thể thao ngoại khóa bằng hình thức câu lạc bộ góp phần phát triển thể chất cho HS, SV trung học phổ thông tỉnh Sơn La”, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT.
3. Nguyễn Quốc Huy (2010) "*Nghiên cứu một số biện pháp tổ chức hoạt động Thể dục Thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội*", luận văn thạc sỹ Giáo dục học, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
4. Trần Nguyên Khâm (2008), "*Lý luận và thực tiễn của câu lạc bộ thể thao nhà nghề*", Đại học TDTT Bắc Kinh.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học: "*Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa dưới hình thức câu lạc bộ nhằm phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ 2 Đại học Quốc gia Lào*". Đề tài chuẩn bị bảo vệ vào tháng 11 năm 2023 tại hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.
Ngày nhận bài: 6/9/2023; Ngày đánh giá: 11/10/2023; Ngày duyệt đăng: 21/10/2023.

THỰC TRẠNG NĂNG LỰC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ DỊCH VỌNG, CẦU GIẤY, HÀ NỘI

CURRENT STATUS OF PHYSICAL ABILITY OF STUDENTS IN DỊCH VỌNG SECONDARY SCHOOL, CAU GIAY, HANOI

TS. Nguyễn Mạnh Toàn¹, CN. Trần Ngọc An²
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội¹,
Trường THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội²

Tóm tắt: Để xác định các tiêu chí đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh trường trung học cơ sở (THCS) Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội hiện nay, việc đánh giá thực trạng diễn biến năng lực thể chất cho học sinh là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Nội dung bài viết tập trung đánh giá thực trạng năng lực thể chất của học sinh, làm cơ sở để triển khai nghiên cứu thực trạng và đề xuất tiêu chí quy định việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh trường THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội.

Abstract: To determine the criteria for evaluating and ranking the physical strength of students at Dich Vong Middle School, Cau Giay, Hanoi today, assessing the current state of physical ability development for students is the ultimate task. necessary and important. The content of the article focuses on assessing the current state of physical ability of students, as a basis for conducting research on the current situation and proposing criteria for assessing and grading the physical ability of middle school students. Vong, Cau Giay, Hanoi.

Từ khóa: Năng lực thể chất, tố chất thể lực, học sinh trung học cơ sở, thực trạng.

Keywords: Physical capacity, physical qualities, junior high school student, reality.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát thực tiễn công tác GDTC trong các trường THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội cho thấy, về cơ bản Nhà trường đều thực hiện theo đúng quy định về nội dung chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Học sinh Nhà trường học theo chế độ bán trú, tuy nhiên, quỹ thời gian dành cho môn học thể dục và thời khoá biểu cho môn học này chưa được các nhà trường vận dụng cho phù hợp với đặc điểm học sinh, đồng thời các hoạt động tập luyện ngoại khoá hầu như chưa được thực hiện một cách đầy đủ. Chính điều đó đã dẫn đến thực trạng năng lực thể chất (bao gồm hình thái, chức năng, tố chất thể lực) của học sinh trường THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội còn nhiều hạn chế như: Các tố chất thể lực của học sinh đều ở mức yếu và kém, số lượng học sinh bị cong vẹo cột sống, cận

thị... nhiều hơn so với các trường THCS khác. Xuất phát từ thực tiễn đó, để nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh trường THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội hiện nay, việc đánh giá thực trạng năng lực thể chất cho học sinh là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Nội dung bài viết tập trung đánh giá thực trạng diễn biến năng lực thể chất của học sinh trường THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội làm cơ sở để triển khai nghiên cứu thực trạng và đề xuất tiêu chí quy định việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh trường THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội.

Các phương pháp được sử dụng bao gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp kiểm tra y sinh học, Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nhằm đánh giá năng lực thể chất của đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu tiến hành tổ chức kiểm tra, đánh giá thực trạng phát triển thể chất học sinh trường THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội. Các nội dung kiểm tra đánh giá được sử dụng các chỉ tiêu, các test trong chương trình điều tra thể chất nhân dân năm 2001 của Viện khoa học TDTT, đồng thời so sánh, đối chiếu thông qua các nội dung quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008). Đối tượng kiểm tra của đề tài là 831 học sinh (516 học sinh nam, 315 học sinh nữ) các khối lớp 6 đến lớp 9.

Bảng 1. Thực trạng thể chất của học sinh khối 6 trường THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội

TT	Tiêu chí, test	Nam (n = 133)			Nữ (n = 77)		
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người VN năm 2001	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người VN năm 2001
1.	Chiều cao đứng (cm)	143.36 ±5.89	4.11	137.59 ±7.39	143.31 ±6.37	4.45	139.44 ±7.32
2.	Cân nặng (kg)	36.82 ±5.11	13.87	30.03 ±3.63	35.43 ±5.73	16.18	30.41 ±5.83
4.	Chỉ số BMI (kg/m ²)	17.99 ±2.82	15.67	15.73 ±2.28	17.35 ±3.19	8.39	15.53 ±1.98
5.	Chỉ số công năng tim (HW)	11.48 ±1.03	8.98	12.86 ±3.55	11.42 ±0.98	8.56	13.82 ±4.08
7.	Lực bóp tay thuận (kG)	21.16 ±3.04	14.37	19.37 ±3.80	19.95 ±3.6	18.05	17.78 ±3.61
8.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.76 ±1.82	10.86	16.00 ±4.68	13.26± 1.81	13.65	11.00 ±4.71

TT	Tiêu chí, test	Nam (n = 133)			Nữ (n = 77)		
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người VN năm 2001	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người VN năm 2001
9.	Bật xa tại chỗ (cm)	168.80 ±20.89	12.38	161.00 ±17.88	158.44 ±21.27	13.42	150.00 ±16.10
10.	Chạy 30m XPC (s)	5.52 ±0.94	16.67	5.69 ±0.48	6.16 ±0.88	14.29	6.18 ±0.59
11.	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.53 ±0.98	8.50	11.61 ±0.86	12.62 ±0.99	7.84	12.44 ±0.96
12.	Chạy tuý sức 5 phút (m)	883.98 ±96.89	10.96	880.00 ±117.25	792.63 ±98.14	12.38	788.00 ±106.17

Bảng 2. Thực trạng thể chất của học sinh khối 7 trường THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội

TT	Tiêu chí, test	Nam (n = 130)			Nữ (n = 85)		
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người VN năm 2001	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người VN năm 2001
1.	Chiều cao đứng (cm)	148.07 ±5.64	3.81	143.27 ±8.34	148.13 ±6.34	4.28	144.69 ±7.19
2.	Cân nặng (kg)	38.18 ±4.47	11.70	33.24 ±7.38	38.01 ±4.46	11.74	33.84 ±6.21
3.	Chỉ số BMI (kg/m ²)	17.46 ±2.23	12.76	±2.27	17.35 ±2.07	11.94	16.06 ±2.04
4.	Chỉ số công năng tim (HW)	12.98 ±2.21	16.34	13.25 ±4.07	13.50 ±3.96	29.34	14.40 ±3.98
5.	Lực bóp tay thuận (kG)	24.12 ±3.68	15.26	22.30 ±4.96	22.42 ±3.96	17.66	21.25 ±3.90
6.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.87 ±3.63	20.31	17.00 ±4.47	12.88 ±3.47	26.94	12.00 ±4.40
7.	Bật xa tại chỗ (cm)	179.36 ±17.59	9.81	172.00 ±18.00	159.88 ±18.24	11.41	153.00 ±17.11
8.	Chạy 30m XPC (s)	5.46 ±0.97	17.77	5.53 ±0.48	6.03 ±0.69	11.44	6.09 ±0.56
9.	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.31 ±1.25	11.05	11.39 ±0.89	12.34 ±1.22	9.89	12.43 ±0.91
10.	Chạy tuý sức 5 phút (m)	910.36 ±95.86	10.53	905.00 ±118.91	806.66 ±88.27	10.94	787.00 ±107.39

Bảng 3. Thực trạng thể chất của học sinh khối 8 trường THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội

TT	Tiêu chí, test	Nam (n = 128)			Nữ (n = 78)		
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người VN năm 2001	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người VN năm 2001
1.	Chiều cao đứng (cm)	154.08 ±5.50	3.57	149.77 ±8.30	153.35 ±5.90	3.84	148.82 ±6.33
2.	Cân nặng (kg)	44.24 ±3.57	8.07	37.80 ±7.52	42.13 ±3.83	9.09	37.54 ±6.17
3.	Chỉ số BMI (kg/m ²)	18.68 ±1.79	9.60	16.72 ±2.26	17.94 ±1.64	9.12	16.90 ±2.22
4.	Chỉ số công năng tim (HW)	12.31 ±3.65	9.95	12.73 ±3.66	14.82 ±4.65	8.41	14.63 ±4.11
5.	Lực bóp tay thuận (kG)	28.92 ±5.66	19.57	26.87 ±6.44	24.65 ±3.87	15.70	23.49 ±4.60
6.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.82 ±3.24	17.22	18.00 ±3.96	12.89 ±4.28	33.20	12.00 ±4.30
7.	Bật xa tại chỗ (cm)	193.33 ±20.76	10.74	183.00 ±20.86	160.68 ±16.26	10.12	157.00 ±16.91
8.	Chạy 30m XPC (s)	5.16 ±0.92	17.83	5.29 ±0.49	5.88 ±0.57	9.69	6.02 ±0.58
9.	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.12 ±1.22	10.97	11.08 ±0.83	12.35 ±0.90	7.29	12.38 ±0.88
10.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	937.78 ±95.26	10.16	931.00 ±122.34	811.62 ±102.55	12.64	771.00 ±101.24

Bảng 4. Thực trạng thể chất của học sinh khối 9 trường THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội

TT	Tiêu chí, test	Nam (n = 125)			Nữ (n = 75)		
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người VN năm 2001	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người VN năm 2001
1.	Chiều cao đứng (cm)	162.16 ±5.78	3.56	155.36 ±7.97	161.79 ±3.24	2.00	151.28 ±5.54
2.	Cân nặng (kg)	47.72 ±2.89	6.07	41.87 ±7.69	47.43 ±2.54	5.35	40.45 ±5.71
3.	Chỉ số BMI (kg/m ²)	18.15 ±0.80	4.40	17.16 ±2.08	18.12 ±0.69	3.80	17.65 ±2.08

TT	Tiêu chí, test	Nam (n = 125)			Nữ (n = 75)		
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người VN năm 2001	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người VN năm 2001
4.	Chỉ số công năng tim (HW)	12.56 ±2.21	15.34	12.65 ±3.86	13.50 ±3.69	12.33	14.76 ±4.15
5.	Lực bóp tay thuận (kG)	32.98 ±6.79	20.59	31.52 ±6.72	26.88 ±4.15	15.44	25.79 ±4.52
6.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.66 ±4.75	24.16	19.00 ±4.19	13.89 ±4.75	34.20	12.00 ±4.36
7.	Bật xa tại chỗ (cm)	200.86 ±21.85	10.88	193.00 ±21.02	162.92 ±16.21	9.95	159.00 ±15.93
8.	Chạy 30m XPC (s)	5.08 ±0.94	18.50	5.17 ±0.53	5.80 ±0.58	10.00	6.09 ±0.61
9.	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.05 ±0.88	7.96	10.85 ±0.84	12.21 ±0.82	6.72	12.42 ±0.94
10.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	995.36 ±95.77	9.62	997.00 ±114.46	818.26 ±86.36	10.55	781.00 ±105.98

Kết quả từ bảng 1 đến bảng 4 cho thấy: Khi so sánh kết quả nghiên cứu của luận văn với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 cho thấy, mức độ phát triển thể chất của học sinh THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội cao hơn hẳn so với kết quả với người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính theo kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 và tương đương. Cụ thể:

Về hình thái:

Chiều cao của nam và nữ học sinh THCS Dịch Vọng các độ tuổi phát triển bình thường, tuy là kiểm tra theo phương pháp “theo dõi ngang” nhưng cũng cho thấy nhịp độ phát triển chiều cao giữa các độ tuổi từ 11 đến 14 tuổi có tính kế thừa; năm sau cao hơn năm trước. Khi so sánh sự khác biệt về các chỉ số hình thái giữa đối tượng học sinh THCS Dịch Vọng và thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 cho thấy, các chỉ số hình thái (chiều cao, cân nặng, chỉ số BMI) đều có sự khác biệt (VD: Ở học sinh khối 6: Các chỉ số hình thái khi so sánh với khi so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 (nam cao 137.59cm, nặng 30.03kg, BMI 15.73; nữ cao 139.44cm, nặng 30.41kg BMI 15.53), chiều cao của nam cao hơn 5cm và nữ cao hơn gần 4cm và chỉ số BMI trung bình cũng cao hơn khoảng 2kg/m²).

Về thể lực

Kết quả kiểm tra cho thấy hầu hết các test đánh giá tố chất thể lực chung của học sinh THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội mặc dù có sự tăng trưởng ở các lứa

tuổi 11 - 14, đồng thời thành tích đạt được ở nhiều test là tương đối đồng đều, tuy nhiên kết quả đạt được ở các test hầu hết tốt hơn rõ rệt so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 ở cùng độ tuổi và giới tính. Sự khác biệt này tỏ ra rõ rệt nhất là ở khách thể nam học sinh và giảm dần ở khách thể nữ học sinh (các lứa tuổi 11, 12, 13 và 14) cụ thể:

Lớp 6 (11 tuổi) thể lực của học sinh THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội tốt hơn thể lực người Việt Nam cùng độ tuổi, giới tính năm 2001 ở các tố chất sức mạnh tay, sức mạnh chân, sức mạnh cơ lưng bụng, độ dẻo, khéo léo và sức nhanh (nam); tương đương ở tố chất sức bền và sức nhanh (nữ).

Lớp 7 (12 tuổi) thể lực của học sinh THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội tốt hơn thể lực người Việt Nam cùng độ tuổi, giới tính năm 2001 ở các tố chất sức mạnh tay, sức mạnh chân, sức mạnh cơ lưng bụng, độ dẻo và sức nhanh (nữ); tương đương ở tố chất sức bền, khéo léo và sức nhanh (nam).

Lớp 8 (13 tuổi) thể lực của học sinh THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội tốt hơn thể lực người Việt Nam cùng độ tuổi, giới tính năm 2001 ở các tố chất sức mạnh tay, sức mạnh chân, sức mạnh cơ lưng bụng, độ dẻo và sức nhanh; tương đương ở tố chất sức bền và khéo léo.

Lớp 9 (14 tuổi) thể lực của học sinh THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội tốt hơn thể lực người Việt Nam cùng độ tuổi, giới tính năm 2001 ở các tố chất sức mạnh tay, sức mạnh chân, sức mạnh cơ lưng bụng, độ dẻo, khéo léo (nữ) và sức nhanh (nữ); tương đương ở tố chất sức bền, khéo léo (nam) và sức nhanh (nam).

Qua phân tích trên cho thấy thể lực học sinh THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội tốt hơn thể lực người Việt Nam cùng độ tuổi, giới tính năm 2001 ở các tố chất sức mạnh và độ dẻo; tốt hơn sức nhanh và sự khéo léo ở một số lứa tuổi và tương đương ở sức bền. Kết quả trên cho thấy thể lực của học sinh THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội có thể lực phát triển nhưng không đồng đều đặc biệt tố chất sức bền gần như không phát triển. Nguyên nhân của thực trạng này bước đầu được xác định là do đặc điểm của đối tượng học sinh THCS hiện nay hầu hết thời gian tập trung vào học tập văn hóa (định hướng thi đại học theo các khối chuyên lựa chọn), mà ít có thời gian tập luyện TDTT. Ngoài ra công tác giảng dạy nội khóa môn thể dục hiện nay tại các trường chưa đáp ứng được yêu cầu giải quyết nhiệm vụ nâng cao nhận thức và phát triển thể lực cho học sinh. Mặt khác, hầu hết học sinh chưa được tập luyện TDTT theo định hướng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực; nhiều học sinh mặc dù có ham thích tập luyện TDTT, nhưng không sắp xếp được thời gian tham gia tập luyện ngoại khóa, cũng như không có người hướng dẫn tập luyện. Song song với đó là các điều kiện đảm bảo cho các hoạt động tập luyện TDTT của các trường chưa đáp ứng được yêu cầu tập luyện của học sinh, nhiều trường còn thiếu chế độ chính sách và tổ chức hướng dẫn học sinh tập luyện, chưa có những hình thức động viên và khuyến khích các em học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa.

Bảng 5. Kết quả phân loại trình độ thể lực của học sinh trường THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội

Phân loại	Tổng số		Nam		Nữ	
	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
Lớp 6 ($n_{\text{nam}}=133$; $n_{\text{nữ}}=77$, $n_{\text{tổng số}}=210$)						
Tốt	88	41.91	55	41.35	33	42.86
Đạt	99	47.14	64	48.12	35	45.45
Không đạt	23	10.95	14	10.53	9	11.69
Lớp 7 ($n_{\text{nam}}=130$; $n_{\text{nữ}}=85$, $n_{\text{tổng số}}=215$)						
Tốt	85	39.54	51	39.23	34	40.00
Đạt	104	48.37	67	51.54	37	43.53
Không đạt	26	12.09	12	9.23	14	16.47
Lớp 8 ($n_{\text{nam}}=128$; $n_{\text{nữ}}=78$, $n_{\text{tổng số}}=206$)						
Tốt	83	40.29	52	40.62	31	39.74
Đạt	100	48.54	64	50.00	36	46.16
Không đạt	23	11.17	12	9.38	11	14.10
Lớp 9 ($n_{\text{nam}}=125$; $n_{\text{nữ}}=75$, $n_{\text{tổng số}}=200$)						
Tốt	80	40.00	49	39.20	31	41.33
Đạt	95	47.50	63	50.40	32	42.67
Không đạt	25	12.50	13	10.40	12	16.00

Qua bảng 5 cho thấy: Khi phân loại trình độ thể lực của học sinh THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội theo quy định của BGD-ĐT cho thấy đa số học sinh được kiểm tra có trình độ thể lực thuộc mức đạt (từ 47.14% tới 48.54%). Tỷ lệ học sinh có kết quả kiểm tra trình độ thể lực loại tốt chiếm từ 39.54% tới 41.91%. Tuy nhiên, vẫn còn từ 10.95% đến 12.09% tổng số học sinh được khảo sát chưa đạt tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực theo quy định. Tỷ lệ này cao nhất ở khối lớp 9 và thấp nhất ở lớp 6. Tuy nhiên, mức độ chênh lệch giữa các khối không nhiều. Chính vì vậy, nâng cao trình độ thể lực cho học sinh là vấn đề cần thiết.

3. KẾT LUẬN

Học sinh trường THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội có hình thái, chức năng và tổ chất thể lực phát triển bình thường và có phát triển tốt hơn hẳn so với người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính theo kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 và tương đương, nhưng mức độ tăng trưởng này là theo quy luật và phản ánh tác động tích cực của thành tựu đổi mới kinh tế - xã hội của nước ta trong những năm cuối thập niên thứ nhất của Thế kỷ XXI.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch (2011), *Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030*, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Viện khoa học Thể dục thể thao (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp bộ: “Nghiên cứu thực trạng và đề xuất tiêu chí quy định việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh trường THCS Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội”. Đề tài luận văn thạc sĩ của trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (2021-2023).

Ngày nhận bài: 15/9/2023; Ngày đánh giá: 25/9/2023; Ngày duyệt đăng: 10/10/2023.

BIỆN PHÁP TỔ CHỨC MÔ HÌNH TÌNH NGUYỆN DẠY BƠI MIỄN PHÍ CHO TRẺ EM CÓ HOÀN CẢNH KHÓ KHĂN TRÊN ĐỊA BÀN XÃ PHỤNG CHÂU, HUYỆN CHƯƠNG MỸ, THÀNH PHỐ HÀ NỘI (LỨA TUỔI 7 ĐẾN 10 TUỔI)

MEASURES TO ORGANIZE A VOLUNTEER MODEL OF FREE SWIMMING TEACHING FOR CHILDREN IN DISADVANTAGED IN PHUNG CHAU COMMUNE, CHUONG MY DISTRICT, HANOI CITY (AGES 7 TO 10 YEARS)

ThS. Hoàng Minh Thủy, ThS Lê Chí Nhân
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được nội dung cụ thể của 03 biện pháp phù hợp, khoa học, ứng dụng vào thực tiễn nâng cao chất lượng tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho đối tượng trẻ em có hoàn cảnh khó khăn lứa tuổi 7-10, qua đó góp phần nâng cao chất lượng, hiệu quả dạy bơi phong trào của Đội sinh viên tình nguyện hè trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Từ khóa: Biện pháp; Chất lượng; Bơi; Trẻ em lứa tuổi 7-10.

Abstract: Using conventional scientific research methods, the researchers has selected and built the specific contents of 03 appropriate, scientific and practical measures to improve the quality of the volunteering model organization to teach swimming free of charge to children with difficulty ages 7-10, thereby contributing to improve the quality and effectiveness of teaching swimming movement of the Summer Volunteer Student Team at Hanoi University of Physical Education and Sports.

Keywords: Measures; Quality; Swim; Children ages 7-10.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, tai nạn đuối nước đang là vấn đề bức thiết, việc phòng chống đuối nước cho trẻ em đang được Đảng, Nhà nước và xã hội quan tâm. Dù đã có Chương trình phòng chống tai nạn thương tích nói chung và đuối nước nói riêng dành cho trẻ em, nhưng đuối nước vẫn là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho trẻ em ở nước ta. Trước thực trạng trên, việc khắc phục, hạn chế nạn đuối nước đang là vấn đề hết sức quan trọng và cấp bách, vì vậy, một chiến lược phòng chống đuối nước đã được đặt ra, gồm những nội dung: Nâng cao nhận thức, kiến thức và cung cấp các thông tin về gánh nặng đuối nước, các yếu tố nguy cơ, hoàn cảnh xảy ra đuối nước; truyền thông các biện pháp phòng chống; dạy trẻ và người lớn các kỹ năng bơi, tự cứu, cứu bạn, hô hấp nhân tạo. Từ thực tiễn nêu trên, nhiều đơn vị, trường học, tổ chức trong đó có Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội trên cơ sở tiềm lực của mình đã mở ra nhiều lớp dạy bơi phong trào cho các đối tượng khác nhau,

trong đó tập trung chính vào các đối tượng trẻ em và trẻ em có hoàn cảnh khó khăn, đáp ứng được phần nào nhu cầu học bơi của trẻ em trên địa bàn huyện Chương Mỹ và một số khu vực lân cận.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: Biện pháp tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu, huyện Chương Mỹ, thành phố Hà Nội (lứa tuổi 7-10).

Đề tài sử dụng 05 phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Những nguyên nhân ảnh hưởng đến việc tổ chức mô hình dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu

Để tìm hiểu về những yếu tố ảnh hưởng đến việc tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn xã Phụng Châu, thông qua các tài liệu có liên quan, nhóm nghiên cứu đã thiết kế phiếu phỏng vấn với 09 câu hỏi về nguyên nhân ảnh hưởng. Số phiếu phát ra là 30 phiếu, thu về 30 phiếu đều hợp lệ. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn nguyên nhân ảnh hưởng đến tổ chức dạy bơi cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu (7-10 tuổi) (n=30)

TT	Nguyên nhân	Số phiếu tán đồng		Số phiếu không tán đồng	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	Nhận thức, quan tâm của gia đình và xã hội	29/30	97	1/30	3
2	Tuyên truyền, vận động	29/30	97	1/30	3
3	Điều kiện cơ sở vật chất	28/30	93	2/30	7
4	Trình độ giáo viên, người hướng dẫn	27/30	90	3/30	10
5	Chương trình, kế hoạch giảng dạy, hình thức quản lý, tổ chức lớp học	29/30	97	1/30	3
6	Kinh phí tập luyện	30/30	100	0/30	0
7	Điều kiện thời gian cho tập luyện	24/30	80	6/30	20
8	An toàn tập luyện	27/30	90	3/30	10
9	Mức độ thu hút đầu tư các dự án từ doanh nghiệp và tư nhân	24/30	80	6/30	20

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 1 cho thấy, đa số ý kiến cho rằng do nhận thức, sự quan tâm của gia đình, do công tác tuyên truyền, vận động, do điều kiện cơ sở vật chất, trình độ giáo viên và do kinh phí tập luyện. Cụ thể:

- Về nhận thức: Hầu hết các GV, cán bộ quản lý đều nhận thức đúng về mục đích, ý nghĩa, vai trò của việc tổ chức dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn, chiếm tỉ lệ 97%. Có 3% chưa hiểu rõ mục tiêu, tầm quan trọng của đối với hoạt động giáo dục và trong cuộc sống. 90% ý kiến cho rằng trình độ, đội ngũ giáo viên, người hướng dẫn giảng dạy mô bơi lội cũng là nguyên nhân của những khó khăn trong quá trình thực hiện, nguyên nhân xảy ra tình trạng này là do việc bồi dưỡng cán bộ quản lý và GV, HLV giảng dạy môn bơi lội theo hướng còn manh mún, nội dung bồi dưỡng chưa cập nhật những vấn đề có tính thời sự của hoạt động giáo dục, GV, HLV còn thiếu tự tin, ít có cơ hội chia sẻ cũng như lĩnh hội kiến thức mới về trong giáo dục,... Điều này làm ảnh hưởng không nhỏ đến việc triển khai và tổ chức môn bơi lội nói riêng và các môn thể thao khác nói chung.

- Về quá trình tổ chức mô hình dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu: Có tới trên 90% các trường hợp được khảo sát cho biết, khó khăn lớn nhất mà GV, HLV, người hướng dẫn thường gặp là việc thiếu kiến thức, kĩ năng, chương trình hoạt động cũng như những công cụ cần thiết để triển khai cho trẻ em. Do đó, việc triển khai tổ chức các chưa thật sự khoa học, thiếu tính logic và tính hệ thống, thời gian cho trẻ em trải nghiệm môn bơi lội còn ít và chủ yếu là hoạt động tự phát, tự tập luyện. Việc quan sát trong quá trình trải nghiệm chưa được hướng dẫn cụ thể, kết quả quan sát và trải nghiệm cũng chỉ tự phát, ít được chú trọng, quan tâm đúng mức,....

2.1.2. Nhu cầu tham gia tập luyện môn Bơi lội của trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu

Để khảo sát nhu cầu tham gia tập luyện mô Bơi lội của trẻ em có hoàn cảnh khó khăn xã Phụng Châu, chúng tôi tiến hành khảo sát. Kết quả trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Tổng hợp nhu cầu tham gia lớp học bơi miễn phí của trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu

TT	Nội dung phỏng vấn	Trả lời (n=83)	
		SL	%
1	Em có muốn tham gia tập luyện môn Bơi lội không?		
	- Có muốn tham gia tập luyện	80/83	96 %
	- Không muốn tham gia tập luyện	0/83	0 %
3	Phân vân	3/83	4 %
	Em có thích tự tập luyện môn Bơi lội hay muốn có thầy/cô, các anh chị thanh niên tình nguyện, người lớn hướng dẫn?		
	- Có người hướng dẫn	81/83	97,5 %
	- Tự tập luyện	2/83	2,5 %
4	Nếu tổ chức các lớp dạy Bơi miễn phí, em có muốn tham gia không?		
	- Có	83/83	100 %
	- Không	0/83	0 %

Kết quả khảo sát tại bảng 2 cho thấy: phần lớn các trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu chưa được dành nhiều thời gian để tập luyện các

môn thể thao nói chung và đặc biệt môn bơi lội nói riêng để nâng cao sức khỏe, hình thành các kỹ năng an toàn, do còn phải dành phần lớn thời gian cho việc học tập các môn văn hoá, giúp đỡ việc gia đình. Nguyên vọng của phần lớn các em là mong muốn được tham gia tập luyện các môn thể thao, đặc biệt là môn Bơi lội để đảm bảo an toàn bơi trong các dịp nghỉ hè. Nếu có người hướng dẫn và có tổ chức tập luyện, hướng dẫn miễn phí, gần 100% các em đều có nguyện vọng mong muốn được tham gia.

2.2. Đề xuất, ứng dụng và đánh giá hiệu quả biện pháp tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu

2.2.1. Lựa chọn biện pháp tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu

2.2.1.1. Các nguyên tắc lựa chọn biện pháp

- Nguyên tắc 1. Đảm bảo tính thực tiễn: Thực tiễn kết quả điều tra thực trạng cho thấy, phân bổ nội dung chương trình dạy bơi còn hạn chế, chưa toàn diện, việc bố trí các giáo viên, người hướng dẫn chưa thực sự phát huy được hiệu quả, nhận thức của trẻ em về vai trò của việc học bơi còn chưa đầy đủ, còn thụ động. Do vậy, số lượng trẻ em có hoàn cảnh khó khăn được học bơi và kết quả học bơi chưa thực sự cao.

- Nguyên tắc 2. Đảm bảo tính toàn diện: Đề xuất các biện pháp cần phải căn cứ vào thực trạng tất cả các yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả hoạt động dạy bơi, để đảm bảo các biện pháp đưa ra có thể cùng lúc thực hiện và tác động đồng bộ tạo nên hiệu quả tổng hợp.

- Nguyên tắc 3. Đảm bảo tính khả thi: Các biện pháp đưa ra phải đảm bảo có thể ứng dụng được vào thực tế và mang lại hiệu quả.

- Nguyên tắc 4. Đảm bảo tính khoa học: Các biện pháp tổ chức đề ra phải được nghiên cứu sắp xếp một cách khoa học, hợp lý. Lựa chọn nội dung giảng dạy phù hợp, đảm bảo những kiến thức theo yêu cầu chuyên môn nghề nghiệp, trang bị những kỹ năng cơ bản trong công tác dạy bơi đáp ứng yêu cầu của thực tiễn.

2.2.1.2. Lựa chọn các biện pháp tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu

Để có thể lựa chọn được các biện pháp mang tính khoa học, phù hợp với thực tiễn, đảm bảo tính khả thi theo các nguyên tắc đã đề ra, đề tài trên cơ sở kết quả đánh giá thực trạng, tiến hành nghiên cứu các tài liệu chuyên môn, trao đổi với các chuyên gia, giảng viên, hướng dẫn viên, huấn luyện viên bơi... từ đó xác định được 03 biện pháp có khả năng ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao chất lượng dạy bơi cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu (lứa tuổi 7-10). Sau đó, để có sự lựa chọn khách quan và chính xác, đề tài đã tiến hành phỏng vấn đối với 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên về tính phù hợp của các biện

pháp đưa ra theo 3 mức: Rất phù hợp, phù hợp và không phù hợp. Kết quả thu được ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các biện pháp tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu (n=30)

TT	Các biện pháp	Rất phù hợp		Phù hợp		Không phù hợp	
		n	%	n	%	n	%
1	Tăng cường công tác tuyên truyền, vận động nhà trường, gia đình và cộng đồng xã hội quan tâm tới tầm quan trọng của việc học bơi đối với trẻ em nói chung và trẻ em có hoàn cảnh khó khăn lứa tuổi 7-10 trên địa bàn xã Phụng Châu nói riêng	25	83.33	5	16.67	0	0.00
2	Tăng cường lực lượng tổ chức, tham gia quản lý, điều hành hoạt động của mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí; kêu gọi, vận động đầu tư về điều kiện về cơ sở vật chất, bể bơi, dụng cụ tập luyện, đảm bảo an toàn bơi cho học sinh	28	93.33	1	3.33	1	3.33
3	Xây dựng nội dung, chương trình, thời lượng phù hợp cho việc tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu.	27	90.00	2	6.67	1	3.33

Với trên 80% ý kiến phỏng vấn đánh giá cao mức độ phù hợp của các biện pháp được đề xuất để triển khai tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu (độ tuổi 7-10), nhóm nghiên cứu đã xây dựng chi tiết nội dung các biện pháp như sau:

Biện pháp 1: Biện pháp về tăng cường tuyên truyền nâng cao nhận thức của giáo viên, học sinh về tầm quan trọng của việc học bơi đối với trẻ em nói chung và trẻ em có hoàn cảnh khó khăn lứa tuổi 7-10 trên địa bàn xã Phụng Châu nói riêng

- Mục đích: Nâng cao nhận thức, vai trò, trách nhiệm và huy động sự quan tâm của nhà trường, gia đình, nhà trường, đoàn thể xã hội đối với công tác phát triển phong trào tập luyện môn bơi cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu.

- Nội dung:

+ Chính quyền địa phương, các tổ chức đoàn thể xã hội, nhà trường trên địa bàn

Phụng Châu và Đoàn thanh niên, Đội sinh viên tình nguyện hè trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội tăng cường công tác phối hợp, chỉ đạo trong tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu.

+ Hoạt động công tác Đội, phụ trách thiếu nhi trên địa bàn, hoạt động ngoài giờ lên lớp tại các nhà trường, các giáo viên chủ nhiệm, giáo viên tổ bộ môn Thể dục tăng cường thiết lập mối quan hệ kết nối với các đơn vị ngoài trường trong việc tổ chức các cho học sinh, tăng cường kêu gọi ủng hộ, hỗ trợ từ phía các đơn vị tài trợ, huy động đầu tư phục vụ cộng đồng, dành sự quan tâm đặc biệt cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn.

+ Hoạt động sinh hoạt hè dành cho thiếu nhi trên địa bàn xã Phụng Châu trong các dịp hè cần triển khai cụ thể hóa, vận dụng và tổ chức chỉ đạo các phụ trách Đội, phụ trách thiếu nhi cần đặc biệt quan tâm, rà soát đối tượng trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã.

+ Cần xây dựng chiến lược tuyên truyền vận động cụ thể đến phụ huynh các em HS trên địa bàn. Ở nhà trường, lớp học cần đẩy mạnh hơn nữa việc tuyên truyền cho HS có ý thức trong hoạt động thể thao, đặc biệt là môn bơi lội, phòng, chống đuối nước trẻ em. Lập ra đội tuyên truyền về tập luyện thể dục thể thao, phòng chống đuối nước trẻ em, nâng cao sức khỏe.

- Cách đánh giá:

+ Các đề án tổ chức thành lập lớp học bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn, xây dựng kế hoạch triển khai được lãnh đạo thông qua.

+ Mức độ ủng hộ, tạo điều kiện tổ chức hoạt động

+ Số lượng đơn vị, tổ chức, đoàn thể tham gia phối hợp tổ chức

+ Số lượng lớp dạy bơi miễn phí được triển khai

+ Số buổi tuyên truyền

+ Số bài tuyên truyền

+ Số kênh tuyên truyền

+ Số lực lượng CTV tham gia tuyên truyền.

+ Số học sinh đăng ký tham gia tập luyện bơi lội

Biện pháp 2: Biện pháp về tăng cường lực lượng tổ chức, tham gia quản lý, điều hành hoạt động của mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí; đầu tư về điều kiện về cơ sở vật chất, bể bơi, dụng cụ tập luyện, đảm bảo an toàn bơi cho học sinh.

- Mục đích: Đảm bảo các yêu cầu cần và đủ các điều kiện về nhân lực tham gia tổ chức, giảng dạy và cơ sở vật chất, kinh phí, dụng cụ, các điều kiện an toàn để hoạt động dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn được diễn ra theo đúng chương trình, kế hoạch và đạt được hiệu quả.

- Nội dung:

+ Thành lập, tăng cường và nâng cao năng lực chuyên môn và năng lực quản lý cho đội ngũ CBGV, TNV làm công tác tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí.

+ Liên hệ, đề xuất trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội quan tâm, ủng hộ, hỗ trợ bể bơi an toàn cho trẻ em tham gia các lớp bơi miễn phí, đảm bảo an toàn, tìm nguồn tài trợ, đầu tư phi lợi nhuận từ các cơ quan, tập thể, tổ chức xã hội, các mạnh thường quân.

- Cách thức tổ chức:

+ Rà soát và đề nghị thành lập mới các thành viên ban tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí và huy động, thu hút đội ngũ cán bộ, giáo viên, HLV, SVTN..tham gia giảng dạy.

+ Có kế hoạch bồi dưỡng, tập huấn chuyên môn quản lý và chuyên môn giảng dạy, huấn luyện phương pháp giảng dạy môn bơi và cứu hộ.

+ Khảo sát thực địa nơi tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em.

+ Xây dựng phương án triển khai, xây dựng mới hoặc khắc phục các điều kiện nơi tập luyện bơi.

+ Tăng cường hoạt động vận động, tài trợ cơ sở vật chất, dụng cụ, kinh phí cho hoạt động.

+ Quản lý, bảo quản cơ sở vật chất, dụng cụ, vệ sinh bể bơi.

+ Phối hợp lực lượng y tế nhà trường hỗ trợ an toàn sơ cấp cứu, tai nạn thương tích trong tập luyện bơi lội.

- Cách đánh giá:

+ Số lượng HLV, giáo viên chuyên môn giảng dạy.

+ Số lượng CTV hỗ trợ.

+ Số giờ lên lớp đảm bảo.

+ Số lượng bể bơi, khu vực bơi, tập luyện đảm bảo theo kế hoạch.

+ Số lượng dụng cụ mua mới, xin tài trợ, tự tạo đảm bảo hiệu quả tập luyện.

+ Nguồn kinh phí được huy động, đảm bảo thu đủ chi.

+ Số tai nạn thương tích, tai nạn tập luyện xảy ra.

Biện pháp 3: Biện pháp về nội dung, chương trình tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu.

- Mục đích: Tổ chức mô hình dạy bơi miễn phí cho trẻ em có nội dung phù hợp với đối tượng trẻ em và hướng dẫn vận dụng hiệu quả học tập vào thực tiễn đời sống.

- Nội dung:

+ Xây dựng nội dung chương trình tập luyện môn Bơi lội phù hợp.

+ Xây dựng tiến trình tổ chức triển khai, lịch tập luyện các buổi.

+ Phân chia lớp, ca dạy-học phù hợp.

+ Xây dựng giáo án giảng dạy cho từng nội dung, từng buổi đảm bảo tính khoa học, sư phạm, an toàn bơi.

- Cách thức tổ chức:

+ Thông qua ban huấn luyện, giáo viên, HLV, TNV lên lớp xây dựng khung nội dung chương trình chung.

+ Hướng dẫn nghiệp vụ triển khai giáo án lên lớp.

+ Tổ chức tập huấn phương pháp lên lớp, dạy mẫu cho đội ngũ HLV, giáo viên, TNV

+ Tập huấn đội ngũ CTV trợ giảng, TNV cứu hộ đảm bảo an toàn tập luyện

+ Triển khai lịch giảng dạy chi tiết tới từng giáo viên, HLV, CTV

- Cách đánh giá:

+ Mức độ phù hợp của nội dung chương trình với đối tượng giảng dạy

+ Kiểm tra, dự giờ, giám sát hoạt động giảng dạy hằng ngày.

+ Sơ kết, rút kinh nghiệm các buổi, tuần.

+ **Tổ chức kiểm tra, đánh giá hiệu quả học tập của học sinh theo từng môn.**

+ **Tổ chức giải thi đấu bơi kết thúc khoá học**

2.2.1.3. Tổ chức thực nghiệm, đánh giá hiệu quả biện pháp tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu

2.2.1.3.1. Quy trình tổ chức

Trên cơ sở phân tích tài liệu về tổ chức hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp, chúng tôi đưa ra quy trình tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu như sau:

- Giai đoạn 1: Chuẩn bị:

Nội dung giai đoạn này cần thực hiện những nhiệm vụ sau:

+ Khảo sát nhu cầu, nguyện vọng của trẻ em về việc tham gia tập luyện miễn phí môn Bơi lội, cần chú trọng xem xét nhu cầu tham gia tập luyện của HS xuất phát từ những động cơ nào, thời gian tổ chức lớp học được đại đa số HS chọn đăng kí tham gia tập luyện;

+ Xác định cơ sở vật chất phục vụ giảng môn bơi lội, trong đó, việc đảm bảo an toàn tập luyện cho HS trong suốt quá trình học tập được đưa lên hàng đầu;

+ Nguồn tài chính hoạt động CLB thể thao cần được xác định rõ ràng, nguồn thu, định mức thu chi cụ thể và phải được thông qua cấp lãnh đạo xét duyệt.

+ Chuẩn bị kế hoạch về thời gian, xác định địa điểm hoạt động của lớp dạy bơi miễn phí sau khi được thành lập.

+ Thành lập danh sách Ban quản lý lớp học lâm thời và tuyên truyền thông qua các kênh thông tin, nhằm thu hút sự quan tâm của đông đảo trẻ em có hoàn cảnh khó khăn.

- Giai đoạn 2: Tổ chức khai giảng lớp học

Nội dung giai đoạn này cần thực hiện các nhiệm vụ sau:

+ Khai mạc, tuyên bố lí do, giới thiệu đại biểu: Trong buổi lễ khai mạc thường bắt đầu với chương trình chào cờ nhằm giáo dục HS về lòng yêu nước, tự hào dân tộc; chương trình biểu diễn văn nghệ (nếu có). Bên cạnh đó, việc quy tụ và giới thiệu đầy đủ thành phần đại biểu, khách mời và thành viên Ban quản lý lớp học có mặt sẽ góp phần rất lớn, tạo nên uy tín chung của mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn Phụng Châu;

+ Đọc và thông qua quyết định thành lập lớp học và thành phần Ban Chủ nhiệm lớp dạy bơi miễn phí, thành phần ban huấn luyện;

+ Giới thiệu nội quy, thông qua quy chế hoạt động, nội quy đến tất cả thành viên đã đăng kí tham gia tập luyện tại lớp học bơi miễn phí;

+ Công bố nội dung học tập, sơ lược chương trình hoạt động của lớp học bơi miễn phí trong thời gian tới;

+ Mời đại diện lãnh đạo các đơn vị liên quan phát biểu ý kiến chỉ đạo, giao nhiệm vụ và định hoạt động của lớp dạy bơi miễn phí cho trẻ em, cũng như việc tuân thủ quy định pháp luật, tích cực hỗ trợ mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em.

- Giai đoạn 3: Triển khai mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu

Đây là khâu có ý nghĩa quan trọng, xây dựng nền tảng ban đầu và quyết định đến sự thành công hay thất bại trong suốt quá trình hoạt động. Giai đoạn này thường được triển khai thực hiện theo 05 bước:

+ Bước 1: Lập kế hoạch hoạt động dạy-học môn Bơi lội theo khung thời gian ngắn hạn, trung hạn và dài hạn. Trong đó, Ban Chủ nhiệm lớp học cần phải xác định được mục tiêu cần hướng đến;

+ Bước 2: Phân công nhiệm vụ cụ thể cho từng thành viên dựa theo chuyên môn, năng lực, cũng như sở trường của từng thành viên;

+ Bước 3: Chuẩn bị nội dung, tổ chức tập luyện khoa học, hiệu quả, kích thích tự giác tích cực tập luyện của học; đề ra các kế hoạch huấn luyện tuần, theo tháng, theo quý và trong năm. Để đạt được hiệu quả cao trong suốt quá trình tổ chức thực hiện. Ban Chủ nhiệm, huấn luyện viên - người thầy cần phải cởi mở chia sẻ kế thông tin với HS nhằm giúp các em tự ý thức, tự giác hoàn thành kế hoạch được giao, cũng như nâng cao qua hình thức hoạt động rèn luyện sẽ mang lại.

+ Bước 4: Tổ chức các chương trình hoạt động theo kế hoạch được Ban Chủ nhiệm lớp học đề ra. Mỗi thành viên trong lớp dạy bơi cần phải thực hiện tốt nhiệm vụ của mình, tổ chức thành công từng giờ lên lớp. Tích cực tổ chức cho các em giao hữu, giao lưu, tham gia thi đấu giải bơi các cấp.

+ Bước 5: Đánh giá rút kinh nghiệm hoạt động theo chương trình đã đề ra. Hoạt động đánh giá cho phép người dạy nhìn nhận giá trị của người học trong

suốt quá trình và diễn ra trong từng ngữ cảnh và vì sự tiến bộ của người học. Đánh giá rút kinh nghiệm có ý nghĩa rất lớn trong quá trình tổ chức vận hành hoạt động, sau các buổi tập, tổng kết các giải đấu theo kế hoạch.

2.2.3.2. Kết quả ứng dụng

Sau 2 tháng áp dụng các biện pháp được đề xuất và triển khai tổ chức thực nghiệm tại xã Phụng Châu và bể bơi trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, kết quả được thể hiện như sau:

2.2.3.2.1. Kết quả ứng dụng biện pháp 1 - Biện pháp về tăng cường tuyên truyền nâng cao nhận thức của giáo viên, học sinh về tầm quan trọng của việc học bơi đối với trẻ em nói chung và trẻ em có hoàn cảnh khó khăn lứa tuổi 7-10 trên địa bàn xã Phụng Châu nói riêng

Nhóm tác giả đã áp dụng biện pháp 1 trong giai đoạn chuẩn bị. Quá trình xin ý kiến chủ trương của lãnh đạo nhà trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, phối kết hợp cùng chính quyền, các tổ chức đoàn thể, nhà trường, giáo viên, gia đình học sinh trên địa bàn xã Phụng Châu, nhóm nghiên cứu đã tổ chức điều tra, khảo sát đối tượng trẻ em có hoàn cảnh khó khăn, tổ chức tuyên truyền vận động dưới 02 hình thức trực tiếp (sinh hoạt dưới cờ đầu tuần, họp phụ huynh,...) và gián tiếp thông qua các kênh truyền thông của nhà trường (phát thanh, tờ rơi, pano áp phích, website, fanpage, nhóm zalo,...). Kết quả được thể hiện bằng số lượng học sinh đăng ký tham gia tập luyện môn Bơi lội sau khi được tuyên truyền mục đích nghĩa và đáp ứng nhu cầu của học sinh, gia đình, cụ thể như sau:

Bảng 4. Kết quả HS tham gia luyện tập tại lớp học bơi miễn phí dành cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn (n=83)

TT	Lớp	Số HS tham gia luyện tập (em)
1	Bơi 1 (học sáng thứ Hai, Tư, Sáu)	40
2	Bơi 2 (học sáng thứ Ba, Năm, Bảy)	43

Nhận xét:

- 100% (83/83) trẻ em có hoàn cảnh khó khăn đã được gia đình đồng ý và đăng ký tham gia lớp học bơi miễn phí do Đội sinh viên tình nguyện trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội và Đoàn thanh niên xã Phụng Châu phối hợp tổ chức.

- Bước đầu, việc tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn đã thu hút được sự quan tâm, yêu thích tập luyện môn bơi lội của các em và sự tin tưởng của gia đình và nhà trường, kết quả khả quan.

2.2.3.2.2. Kết quả ứng dụng biện pháp 2 - Biện pháp về điều kiện tổ chức (lực lượng tổ chức, tham gia quản lý, điều hành hoạt động của lớp học bơi miễn phí, và điều kiện về cơ sở vật chất, bể bơi, dụng cụ tập luyện, đảm bảo an toàn cho học sinh)

Sau khi các đề án, kế hoạch tổ chức mô hình dạy bơi miễn phí được thông qua và triển khai, nhóm nghiên cứu đã huy động đội ngũ giáo viên thể dục của các nhà trường trên địa bàn, thanh niên trên địa bàn xã Phụng Châu cùng tham gia (09 giáo viên, TNV) và huy động lực lượng sinh viên tình nguyện của trường ĐHSPTDTT Hà Nội chuyên ngành giáo dục thể chất cùng hỗ trợ tham gia (15 sinh viên). Lực lượng GV, TNV tham gia hoàn toàn tự nguyện, không chi trả kinh phí giảng dạy.

Quá trình triển khai, trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội luôn tạo điều kiện ủng hộ, miễn phí hoàn toàn vé bể bơi cho các em học sinh, cho mượn toàn bộ áo phao, phao, các thiết bị hỗ trợ an toàn tập luyện bơi, cử lực lượng y tế của trường tham gia trực hỗ trợ an toàn y tế,

Ngoài ra, các phụ huynh có con em đăng ký tham gia CLB cũng tự nguyện ủng hộ, đóng góp thêm kinh phí hỗ trợ nước uống cho học sinh.

Bảng 5. Kết quả Huy động các điều kiện tổ chức cho lớp học bơi miễn phí dành cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn của xã Phụng Châu

TT	Số TNV giảng dạy	Số TNV hỗ trợ cứu đuối, y tế	Số bể bơi	Số áo phao	Số phao
1	24	10	01	83	30

Nhận xét: Với kết quả như bảng trên, các điều kiện tổ chức cho mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu bước đầu đã được đáp ứng cơ bản về yêu cầu Nhân sự tổ chức và các điều kiện kỹ thuật, cơ sở vật chất, tuy nhiên điều kiện về bể bơi đảm bảo phù hợp với đối tượng học bơi hiện còn là bất thuận, khó khăn thực tế của BTC lớp học, là bể bơi đặc thù dành cho đối tượng sinh viên chuyên ngành GDTC, vì vậy chiều sâu khá lớn, giao động từ 1,1m đến 1,9 m

2.2.3.2.3. Kết quả ứng dụng biện pháp 3 - Biện pháp về nội dung, chương trình tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu

Căn cứ vào nhu cầu tập luyện của các em học sinh và các điều kiện tổ chức hiện có, nhóm tác giả đã xây dựng nội dung chương trình, tiến trình triển khai các hoạt động của lớp học. Kết quả có 02 lớp dạy bơi được tổ chức thực hiện theo kế hoạch, kết quả hoạt động của các CLB được thể hiện thông qua kết quả học tập của học sau, cụ thể như sau:

Bảng 6. Kết quả HS tham gia luyện tập môn bơi lội (so sánh trước và sau khi thực nghiệm, kỹ thuật Bơi ếch)

TT	Các kỹ thuật		Kết quả			
			Trước TN (n=83)		Sau TN (n=83)	
			n	%	n	%
1	Kỹ thuật tốt	Bơi đủ cự ly	1	1,2	57	68,5
		Bơi không đủ cự ly	3	3,6	00	

2	Kỹ thuật bình thường	Bơi đủ cự ly	3	3,6	22	26,5
		Bơi không đủ cự ly	5	6	00	00
3	Kỹ thuật xấu	Bơi đủ cự ly	5	6	4	5
		Bơi không đủ cự ly	11	13,3	00	00
4	Không biết bơi	Học bổ sung	55	66,3	00	00
		Bỏ không học tiếp		00	00	00

Nhận xét: Nhìn vào bảng 6 có thể thấy rằng, sau thực nghiệm tỷ lệ trẻ em bơi đủ cự ly với kỹ thuật tốt cao hơn hẳn so với trước thực nghiệm. Đồng thời không có bạn nào không biết bơi sau khóa học. Điều này một lần nữa khẳng định tính hiệu quả của các biện pháp mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong quá trình nghiên cứu.

2.2.3.2.4. Kết quả đánh giá mức độ hài lòng của các bên liên quan đối với việc tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu

Để khẳng định kết quả thành công của các biện pháp được áp dụng và đảm bảo tính khách quan của quá trình đánh giá hiệu quả, nhóm tác giả đã tiến hành khảo sát mức độ “hài lòng” của các bên liên quan như: Lãnh đạo quản lý, giáo viên, phụ huynh học sinh, trẻ em tham gia lớp học. Kết quả như sau:

Bảng 7. Đánh giá mức độ hài lòng của các bên liên quan đối với việc tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu

Đối tượng phỏng vấn	Mức độ hài lòng (n=110)				
	Rất hài lòng	Hài lòng	Bình thường	Không hài lòng một số mặt	Hoàn toàn không hài lòng
CB-GV (n1=30)	12/30 (40%)	13/30 (43,3%)	3/30 (10%)	2/30 (6,7%)	0/30 (0%)
Phụ huynh (n2=72)	65/72 (90,3%)	5/72 (6,9%)	0/72 (0 %)	2/72 (2,8%)	0/72 (0 %)
Học sinh (n3=83)	80/83 (96,4%)	3/83 (3,6%)	0/83(0%)	0/83 (0%)	0/83(0 %)

Nhận xét:

- Trên 80% ý kiến đánh giá mức độ “rất hài lòng” và “hài lòng” từ phía CB-GV là lãnh đạo chính quyền địa phương, các trường học, đại diện các tổ chức đoàn thể xã hội. Điều này nhận thấy sự quan tâm và đánh giá ghi nhận của nhà trường, địa phương đối với mô hình hoạt động tình nguyện ý nghĩa dành cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu.

- Trên 90% ý kiến “rất hài lòng” và “hài lòng” của Phụ huynh có con em được tham gia lớp bơi miễn phí, kết quả này đã thể hiện mô hình dạy bơi miễn phí cho trẻ em đã đáp ứng được nguyện vọng của các gia đình có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu, đặc biệt giải quyết những lo lắng tới vấn đề an toàn cho con em trong các dịp hè. Một số ít 2/72 ý kiến phụ huynh “không hài lòng một số mặt” do họ lo lắng vấn đề an toàn bơi khi con em tham gia lớp học, đặc biệt nguyên nhân từ thực tế điều kiện kỹ thuật bể bơi tại trường đại học Sư phạm TDTT Hà Nội là bể bơi dành để huấn luyện, tập luyện cho đối tượng sinh viên, có độ sâu khá lớn, với trẻ em độ tuổi 7-8 có thể hình còn thấp, nhỏ thì đây là những khó khăn cho quá trình tổ chức an toàn lớp học.

- Còn với các em học sinh tham gia lớp học bơi miễn phí, được thoải mái mong muốn bơi lội, được vui chơi và rèn luyện sức khỏe trong một môi trường an toàn, có người hướng dẫn và hoàn toàn miễn phí, 100% các em rất hào hứng và đánh giá cao chất lượng tổ chức hoạt động của lớp học “rất hài lòng” và “hài lòng”.

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã nghiên cứu lựa chọn được 03 biện pháp và xây dựng được nội dung cụ thể của từng biện pháp tổ chức mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí, nâng cao chất lượng dạy bơi cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu (Chương Mỹ, Hà Nội) lứa tuổi 7-10. Ứng dụng vào thực tiễn đã chứng minh được tính hiệu quả của các biện pháp đã được nghiên cứu, đề xuất, qua đó góp phần nâng cao chất lượng, hiệu quả của mô hình tình nguyện dạy bơi miễn phí cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn xã Phụng Châu nói riêng, phát triển phong trào học bơi và hướng dẫn an toàn bơi cho trẻ em nói chung.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Báo cáo thế giới về phòng chống thương tích ở trẻ em, Tổ chức Y tế Thế giới World Health Organization, 2008,
2. Bộ Giáo dục và đào tạo (2016), *Công văn số 1761/BGDĐT-CTHSSV gửi các Sở giáo dục và đào tạo các tỉnh để chỉ đạo về việc tăng cường công tác giáo dục, tuyên truyền phòng, tránh tai nạn thương tích và đuối nước cho trẻ em, học sinh.*
3. Thủ tướng (2016), Quyết định số 234/QĐ-TTg, *Phê duyệt Chương trình phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em giai đoạn 2016 - 2020*, Văn phòng chính phủ.
4. Văn Tường (2018), *Đặc điểm tâm sinh lý của học sinh tiểu học*, Tp. Hồ Chí Minh.
5. Lê Anh Thơ, Đồng Văn Triệu (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Kết quả khảo sát mô hình dạy bơi miễn phí theo dự án của Đoàn Thanh niên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Ngày nhận bài: 20/9/2023; Ngày đánh giá: 10/10/2023;

Ngày duyệt đăng: 7/11/2023.

MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIẢNG DẠY HỌC PHẦN BÓNG ĐÁ BẰNG HÌNH THỨC ONLINE TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SOME MEASURE TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF ONLINE FOOTBALL TEACHING AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

TS. GVC. Phạm Thái Vinh
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP HCM

Tóm tắt: Qua quá trình ứng dụng các nền tảng số trong việc giảng dạy online, cùng với những phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực Thể dục thể thao (TDTT) bản thân đã tiến hành thực hiện một số biện pháp trong công tác giảng dạy học phần bóng đá online bằng những hình thức: xây dựng cách thức quản lý lớp học trực tuyến, thiết kế các hoạt động tương tác, khảo sát phản hồi của sinh viên sau khóa học nhằm để đánh giá tính hiệu quả của các biện pháp đã được đưa vào thực nghiệm trong giảng dạy.

Từ khóa: Biện pháp; hiệu quả; giảng dạy online; bóng đá.

Abstract: Throughout the utilization of digital platforms for online teaching, along with regular research methods in the field of Physical Education and Sports (PES), a research group has conducted online teaching for the football course. The study also involves surveying the feedback from learners to evaluate the effectiveness of this teaching method.

Keywords: Measures, effectiveness, online teaching, football.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong năm học 2020 – 2021 và 2021 - 2022 ngành Giáo dục đã gặp nhiều khó khăn thách thức do đại dịch COVID-19 gây ra, nhiều cán bộ, giảng viên, người lao động của các cơ sở giáo dục đại học phải giảm giờ làm, phải nghỉ việc; sinh viên phải làm quen với việc giảng dạy và học tập bằng hình thức trực tuyến trong thời gian nghỉ dịch. Công tác kiểm tra, đánh giá kết quả học tập trong điều kiện học tập trực tuyến còn nhiều lúng túng, tiềm ẩn nhiều nguy cơ gian lận trong kiểm tra, đánh giá chất lượng. Công tác tuyển sinh ở các cơ sở giáo dục đại học cũng đã có nhiều thay đổi, điều chỉnh.

Trước thực trạng đó xu thế dạy học trực tuyến cũng đã xuất hiện ngày càng phổ biến ở Việt Nam nói riêng và trên Thế giới nói chung, trong đó các phương pháp dạy học đa số là ứng dụng những thành tựu công nghệ hiện đại vào giảng dạy

được áp dụng rộng rãi trong các trường đại học thông qua những nền tảng ứng dụng trong công tác dạy và học

Là người giảng viên trực tiếp giảng dạy học phần thực hành bóng đá, trong 2 năm học liên tiếp chịu ảnh hưởng trước những khó khăn của dịch bệnh, bản thân đã giảng dạy online ở học phần bóng đá với hơn 20 khóa học ở các lớp BĐCS ĐH14; ĐH15; CĐ44; VLVH TP HCM K15, 16; VLVH Tây Ninh, Quảng Ngãi, Sóc Trăng, Đắk Nông ... Đứng trước yêu cầu thực tiễn trên bản thân tiến hành thực hiện nghiên cứu và áp dụng "*Một số biện pháp nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy học phần bóng đá bằng hình thức online tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao TP Hồ Chí Minh*".

Bằng những phương pháp nghiên cứu thường qui trong lĩnh vực TDTT như: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê, nghiên cứu viên đã tiến hành thực hiện, áp dụng những biện pháp vào trong thực tiễn công tác giảng dạy online cho sinh viên và học viên trường của ĐHSP TDTT TP HCM.

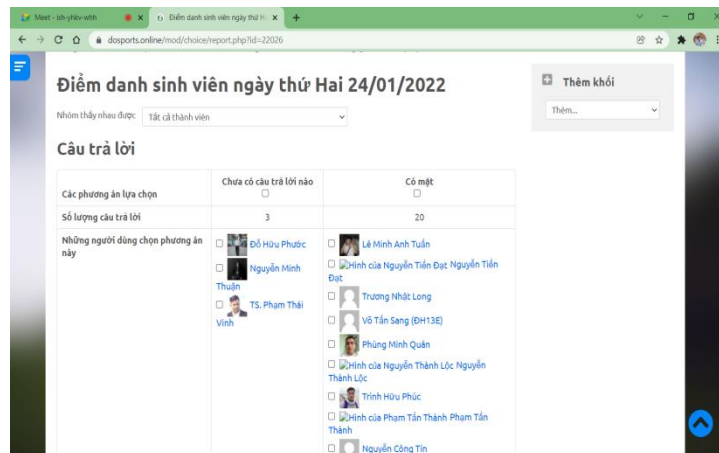
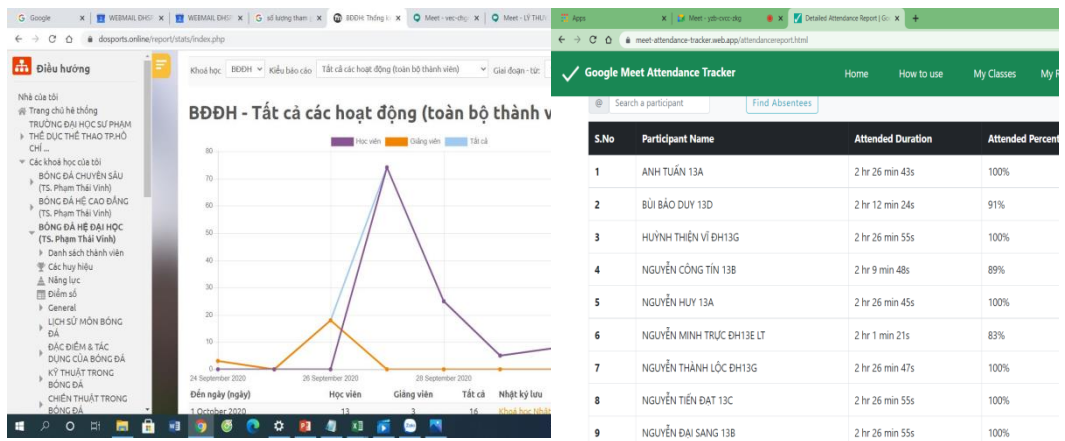
2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Những biện pháp đã thực hiện trong công tác giảng dạy và tổ chức lớp học

2.1.1 Ứng dụng các tính năng trên nền tảng Dosport của trường ĐHSP TDTT TP HCM một cách có hiệu quả

Nắm rõ các tính năng chính của nền tảng trực tuyến mà giảng viên đang sử dụng: Các nền tảng học tập cung cấp một loạt các tính năng như chia nhóm, chia sẻ màn hình và quản lý tài liệu học tập, cũng như hỗ trợ giao tiếp những vấn đề liên quan, chính vì vậy giảng viên cần nắm vững những thao tác và các hiệu năng trên hệ thống học liệu Dosports của nhà Trường và trên ứng dụng Google meet; Google Track Attendance; Zoom. Điều quan trọng là cần phải hiểu rõ những ưu điểm và hạn chế của nền tảng để lập kế hoạch bài giảng một cách hiệu quả. Để đảm bảo buổi học diễn ra tốt đẹp và cần kiểm tra các tính năng trước khi vào bài học.

Qua đó, khi giảng dạy bóng đá bằng hình thức online bản thân đã sử dụng các tính năng trên hệ thống dạy học Dosport của nhà Trường để thiết lập việc điểm danh và đánh giá sự tương tác sinh viên với hệ thống học liệu một cách có hiệu quả:



2.1.2. Áp dụng công nghệ và phương pháp giảng dạy phù hợp

Không giống như việc giảng dạy và tương tác trực tiếp với sinh viên trên lớp học, các bài giảng trực tuyến thường giới hạn giảng viên trong một chiếc màn hình nhỏ dễ khiến sinh viên xa rời với nội dung học. Các buổi học trực tuyến kéo dài, truyền đạt một chiều có xu hướng khiến học sinh bắt đầu xao nhãng sau 10-15 phút. Do đó, giảng viên có thể cân nhắc tổ chức hoặc chia nhỏ buổi học thành các bài giảng ngắn, đi kèm với nhiều hoạt động để thu hút người học.

Theo dõi sự chủ động trong học tập và sự tiến bộ của sinh viên qua từng bài học. Để theo dõi sự chủ động trong học tập và sự tiến bộ của các em qua thời gian, có thể thực hiện những cách sau:

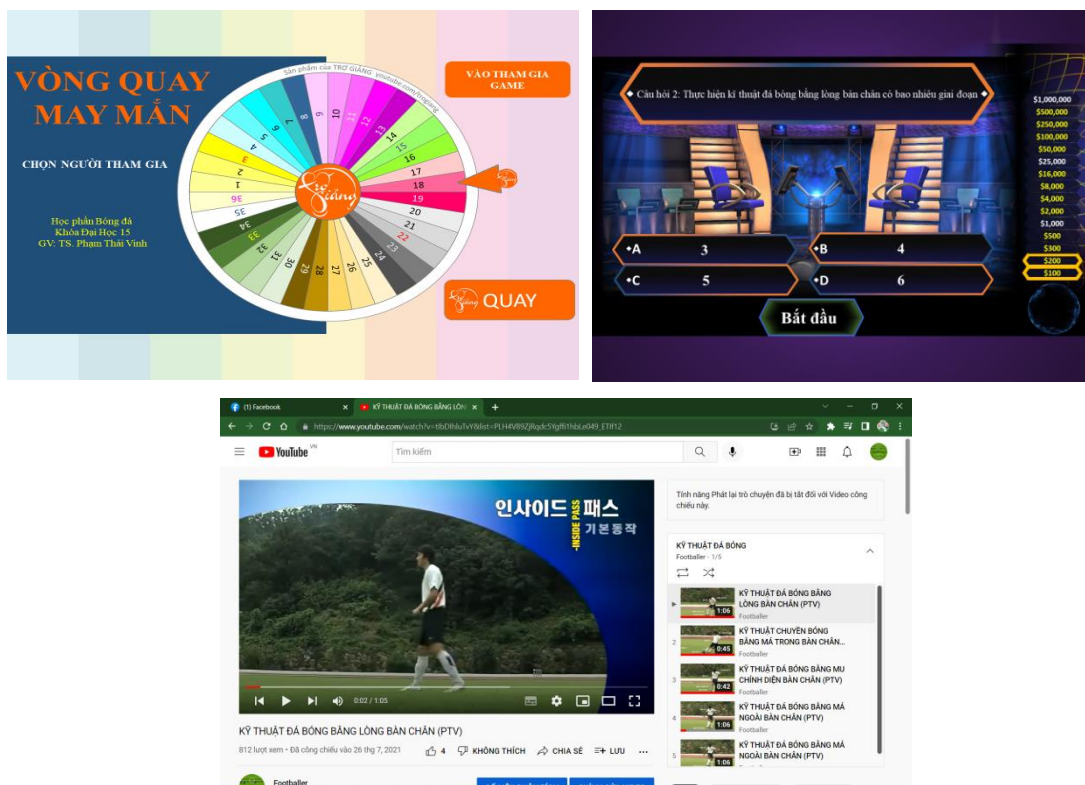
Đánh giá việc học tập của sinh viên: Đưa ra các câu hỏi, thăm dò ý kiến và tóm tắt các kiến thức cơ bản đã truyền đạt trong lớp học để theo dõi sự tiến bộ của sinh viên.

Xây dựng trải nghiệm học tập cá nhân chia lớp thành nhiều nhóm nhỏ để khuyến khích sinh viên trao đổi và thảo luận.

Khích lệ những hành vi tích cực của sinh viên bằng hình thức khuyến khích cộng điểm vào trong các phần kiểm tra, qua đó có thể giúp các em có thêm động lực và có những nỗ lực trong học tập.

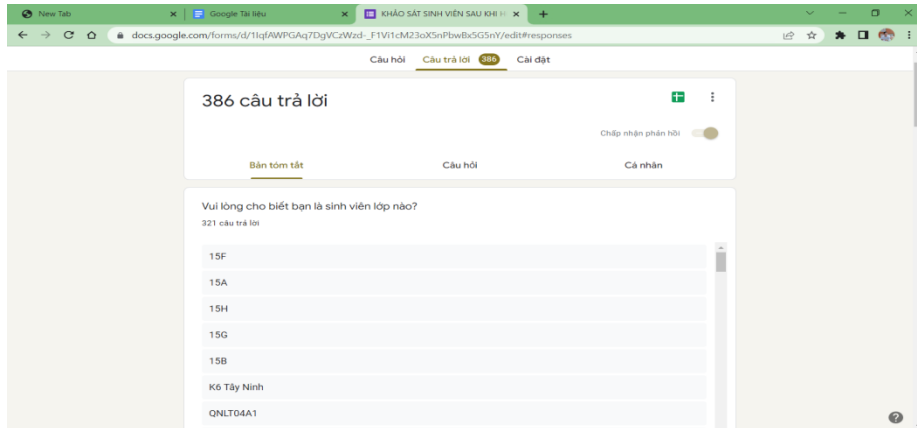
2.1.3. Thiết kế các hoạt động học tập tương tác

Áp dụng các hoạt động như tranh luận, làm việc nhóm. Tạo ra các hoạt động trò chơi để tương tác trao đổi kiến thức với người học và người dạy, để giúp chi sinh viên có các kỹ năng khác ngoài kiến thức của môn học và khiến bài giảng trở nên thú vị hơn! Có thể sử dụng nhiều công cụ hỗ trợ trực tuyến để hỗ trợ các hoạt động như trò chơi: “Ai là triệu phú trong bóng đá” và thiết lập kênh Youtube bóng đá cá nhân.

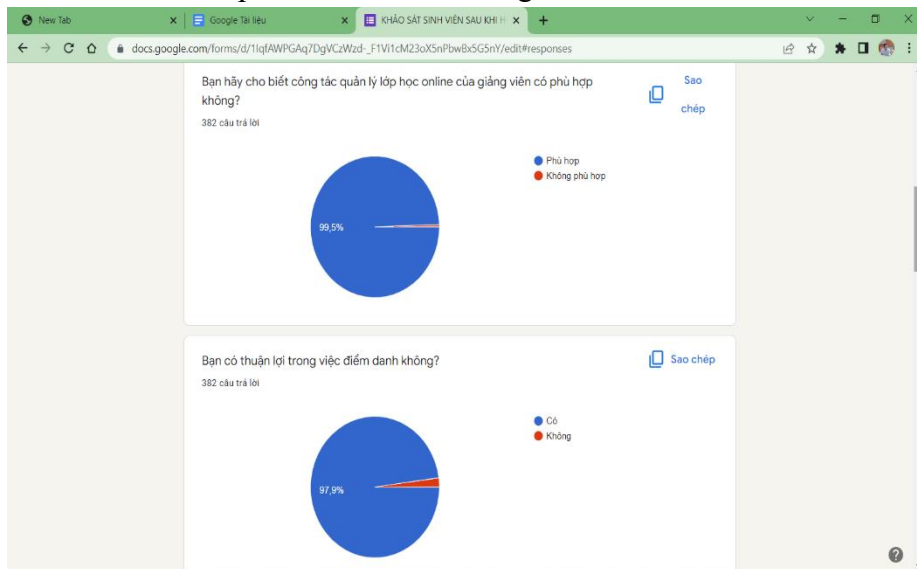


2.2 Khảo sát phản hồi của sinh viên sau khi thực hiện những biện pháp trong giảng dạy

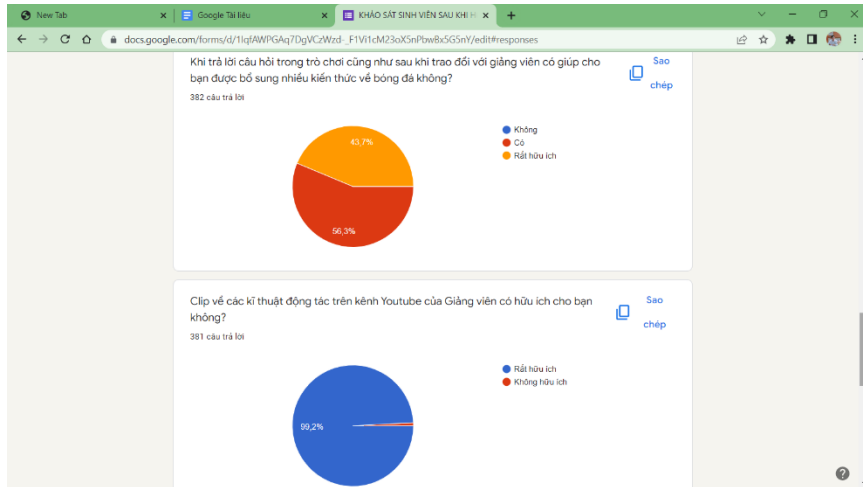
Sau khi đã áp dụng các biện pháp như trên vào công tác giảng dạy, bản thân đã tiến hành khảo sát nhanh bằng mẫu Google form với các bạn sinh viên, học viên đã hoàn thành học phần bóng đá bằng hình thức online. Số lượng khách thể khảo sát là 386 bạn sinh viên chính quy và học viên hệ VLVH ở các tỉnh.



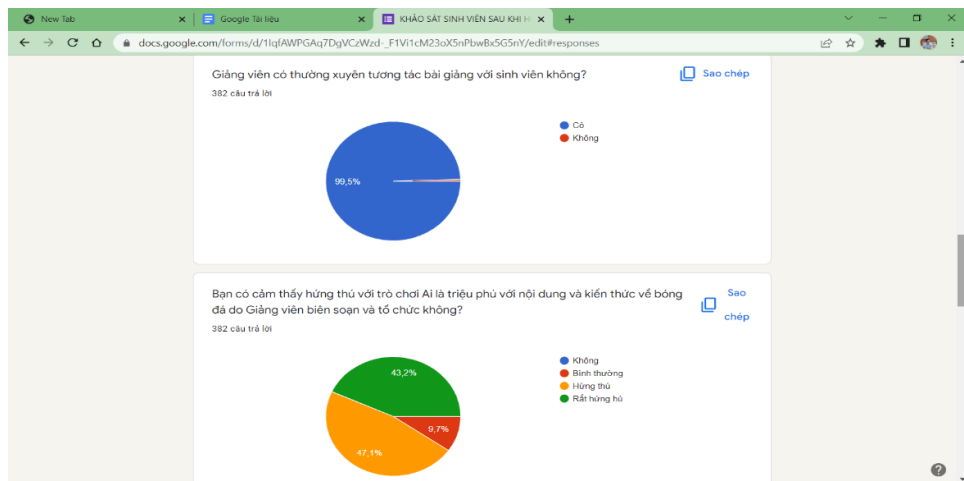
Kết quả thu được như sau: Về mức độ phù hợp trong các biện pháp để quản lý lớp đạt được 99.5% và sự thuận lợi cho người học khi điểm danh 97.9% điều này cho thấy các biện pháp mà giảng viên đã thực hiện trong quá trình giảng dạy trực tuyến đã nhận được sự phản hồi tích cực từ người học ở mức rất cao.



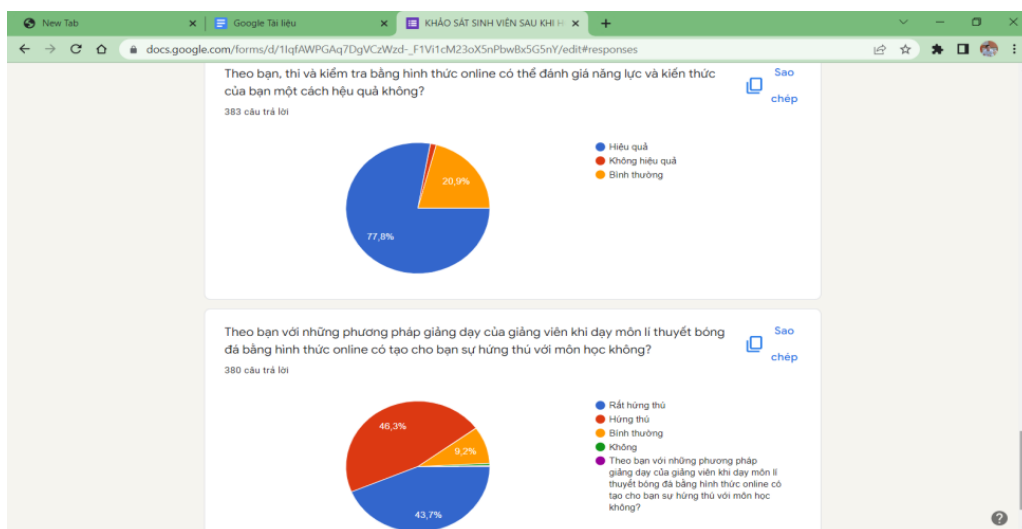
Áp dụng các nền tảng công nghệ hỗ trợ vào công tác giảng dạy: Bằng cách lập ra kênh Youtube bóng đá cá nhân để truyền tải những hình ảnh, clip minh họa các kỹ thuật động tác trong bóng đá để giúp người học có những trực quan sinh động, phong phú hơn qua đó giúp cho việc tiếp nhận và thực hiện động tác đạt hiệu quả cao, qua kết khảo sát thu được tỉ lệ 99.2% từ người học, cho thấy việc sử dụng các nền tảng công nghệ vào trong giảng dạy là rất hữu ích.



Về phần thiết kế các hoạt động tương tác thông qua các trò chơi để trao đổi và ôn tập lại kiến thức kết quả khảo sát về mức độ hứng thú là 47.1% rất hứng thú là 43.2% mức độ bình thường là 9.7%, mức độ hữu ích trong việc tham gia trò chơi nhằm ôn lại kiến thức của người học thì nhận được kết quả là 43.7% cho rằng là rất có ích 56.7% là có ích. Qua đó cho thấy việc sử dụng trò chơi để tương tác nhằm củng cố và nâng cao kiến thức cho người học đã đem lại sự hứng thú cao cho người học.



Khảo sát về mức độ hứng thú của sinh viên khi áp dụng các biện pháp để nâng cao chất lượng giảng dạy kết quả thu được như sau: Rất hứng thú 43.7%, hứng thú 46.3%, bình thường là 9.2%, 0.8% là không hứng thú. Với tỉ lệ 90% có sự hứng thú, qua đó cho thấy các biện pháp mà giảng viên đã thực hiện bước đầu đem lại hiệu quả nhất định.



Bằng phương pháp xử lý kiểm nghiệm Wilcoxon, kết quả cho thấy không có sự khác biệt về mức độ hứng thú giữa các sinh viên nữ và nam khi tham gia khảo sát với Sig.(2-tailed) = 0.662 > 0.5 được thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1. Khảo sát sự hứng thú của sinh viên theo giới tính khi tham gia học bóng đá trực tuyến bằng phương pháp giảng dạy của giảng viên

Gioi tính	N	Mean	Sig.(2-tailed)	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nam	288	1.923	0.662	.9125	.1059
Nữ	98	1.876		.9087	.1291

3. KẾT LUẬN

Tại trường ĐHSPTDTT TP HCM sau gần 2 năm triển khai dạy học trực tuyến trên các nền tảng số đặc biệt là trên hệ thống Dosport trong nhà trường giai đoạn đầu đã biểu hiện nhiều trở ngại từ giảng viên và sinh viên khi áp dụng phương thức dạy và học mới. Với những biện pháp đã được áp dụng vào việc giảng dạy môn bóng đá thông qua hình thức giảng dạy online trong thời gian qua, cùng với nhiều nỗ lực của Thầy và trò bước đầu đã đem lại hiệu quả nhất định đối với công tác dạy và học trong giai đoạn thích ứng, thích nghi với tình hình mới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Hướng dẫn việc triển khai giảng dạy, học tập và đánh giá học phần bằng hình thức trực tuyến*, Công văn số 795&988/BGDĐT – GDĐH, tháng 3 năm 2020
2. Hồ Đăng Phúc (2015), *Sử dụng phần mềm SPSS trong phân tích số liệu*, Nxb Khoa học & Kỹ Thuật.

3. Đỗ Vĩnh – Nguyễn Quang Vinh – Nguyễn Thanh Đê (2016), *Giáo trình lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nxb ĐHQG TPHCM.

4. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT.

5. www.unicef.org (2021), *Những lời khuyên giúp giáo viên tổ chức học trực tuyến một cách hiệu quả trong bối cảnh COVID-19*.

Nguồn bài báo: Trích trong sáng kiến kinh nghiệm và công nhận hiệu quả áp dụng của sáng kiến kinh nghiệm theo quyết định 257/QĐ – ĐHSP TDTT TP HCM ngày 05/08/2022

Ngày nhận bài: 3/10/2023; Ngày đánh giá: 15/10/2023; Ngày duyệt đăng: 6/11/2023.

**ĐỊNH HÌNH KỸ NĂNG LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC
YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG TẬP
LUYỆN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐHSP TDTT THÀNH PHỐ
HỒ CHÍ MINH ĐÁP ỨNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC
PHỔ THÔNG 2018**

**SHAPING SKILLS OF SELECTING AND USING NATURAL
ENVIRONMENTAL ELEMENTS IN TRAINING SPORTS FOR
STUDENTS AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS TO MEETS THE GENERAL SCHOOL
EDUCATION CURRICULUM 2018**

**Phan Thanh Việt, Trần Thái Ngọc
Trường ĐHSP TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam**

Tóm tắt: Nghiên cứu này đã xác lập được những vấn đề cơ bản về vị trí, nội hàm kiến thức liên quan đến chủ đề lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT trong chương trình môn học Giáo dục thể chất 7 thuộc Chương trình Giáo dục phổ thông 2018. Đồng thời, bằng phương pháp tổng kết kinh nghiệm giáo dục, nghiên cứu cũng đã nêu ra những nội dung trọng tâm để định hình kỹ năng lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT cho sinh viên thông qua các học phần Y - Sinh học thuộc Chương trình đào tạo cử nhân chuyên ngành GDTC tại trường ĐHSP TDTT TP.HCM. Từ đó, nghiên cứu đã đề xuất 03 nội dung khuyến nghị nhằm tăng cường năng lực khai thác các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT cho đội ngũ giáo viên GDTC và TDTT đáp ứng Chương trình Giáo dục phổ thông 2018.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, môi trường tự nhiên, kỹ năng, tập luyện thể dục thể thao.

Abstract

This study has established basic issues about the position and content of knowledge related to the selected topics and using natural environmental elements in physical training and sports in the Physical education course grade 7th under the General school education curriculum 2018. By summarizing educational experiences, the study also outlined key contents to shape the selected skills and using natural environmental elements in physical training and sports for students through the BioMedical modules at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports. Therefore, the study has proposed 03 recommendations to enhance the capacity to exploit natural environmental factors in physical training and sports for teachers to meet the General school education curriculum 2018.

Keywords: Physical education, natural environment, skill, physical training and sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể đã xác lập rõ nội dung “Giáo dục thể chất trong nhà trường phổ thông góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh, trọng tâm là: trang bị cho học sinh kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện, biết lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực; trên cơ sở đó giúp học sinh có ý thức, trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, thích ứng với các điều kiện sống, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người” [1],[2]. Trong đó, việc *lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện* được xác lập là một trong những nội dung trọng tâm của *giai đoạn giáo dục cơ bản* nhằm “giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể; hình thành thói quen tập luyện nâng cao sức khỏe” và được phân phối lồng ghép thành một chủ đề trong phần *Kiến thức chung* thuộc nội dung cấu trúc môn học Giáo dục thể chất (GDTC) lớp 7 ở cấp Trung học cơ sở [1-3]. Kiến thức về vệ sinh, dinh dưỡng, sức khỏe trong tập luyện thể dục thể thao (TDTT) được định hình thông qua các học phần Y - Sinh học TDTT trong Chương trình đào tạo cử nhân đại học hệ chính quy chuyên ngành Giáo dục thể chất tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHSP TDTT TP.HCM) từ năm 2018 [4].

Với mong muốn nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên GDTC và TDTT trong giai đoạn đào tạo tiếp theo, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu: “*Định hình kỹ năng lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện cho sinh viên trường ĐHSP TDTT Thành phố Hồ Chí Minh đáp ứng Chương trình Giáo dục phổ thông 2018*”.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp thường quy sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp tổng kết kinh nghiệm giáo dục.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Vị trí, nội hàm kiến thức về lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT trong Chương trình môn Giáo dục thể chất hiện hành

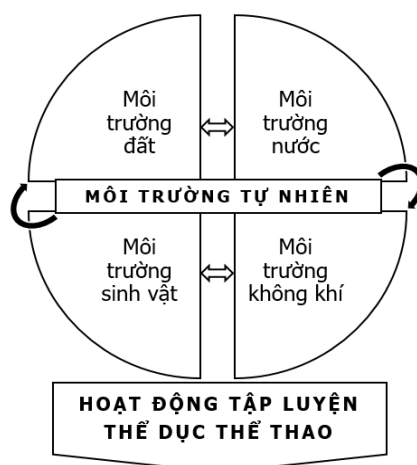
Chủ đề *Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT* thuộc phần *Kiến thức chung* của môn học Giáo dục thể chất lớp 7 với mục tiêu nhằm *giải thích, hướng dẫn học sinh biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe trong tập luyện TDTT* [5-8]. Trong đó, những khái niệm cơ bản mang tính liên hợp kiến thức được hình thành và củng cố cho học sinh, bao gồm: môi trường, môi trường tự nhiên, môi trường nhân tạo, sức khỏe và vệ sinh. Trên cơ sở những hiểu biết tương đồng từ các môn học khác trong chương trình giáo dục phổ thông như: Đạo đức, Tự nhiên và Xã hội, Khoa học,

Khoa học tự nhiên, Sinh học, Hoạt động trải nghiệm, Hoạt động hướng nghiệp,... những khái niệm này được gọi lại và tăng cường thúc đẩy mối liên kết về nhận thức ở học sinh nhằm hướng đến mục tiêu “hình thành và phát triển những yếu tố căn bản đặt nền móng cho sự phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần, phẩm chất và năng lực” một cách tối ưu, hiệu quả nhất [1],[5-8].

Hiểu rõ về môi trường tự nhiên, phương pháp lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT theo hướng tối ưu và có lợi đối với sức khỏe là vô cùng quan trọng, nhất là đối với học sinh đang trong giai đoạn giáo dục cơ bản. Trên cơ sở của việc nhận biết và kể tên được các yếu tố của môi trường tự nhiên (đất, nước, không khí, ánh sáng, sinh vật), học sinh sẽ được định hướng nhận thức về vệ sinh môi trường liên quan đến từng yếu tố gắn liền với quá trình tập luyện tập TDTT.

(1) Vệ sinh môi trường đất (sân bãi tập luyện) sạch sẽ và ý thức chủ động trong nhận định, đánh giá chất lượng môi trường đất (độ ẩm, độ rắn chắc, độ nhẵn, độ ma sát, khả năng phát tán bụi, khả năng tồn tại các loại vật chất rắn sắt nhọn, khả năng tồn tại các loại sinh vật có thể gây hại, khả năng phát sinh chấn thương khi tiếp xúc bề mặt,...) sẽ giúp quá trình tập luyện TDTT được an toàn, sức khỏe không bị ảnh hưởng xấu bởi các yếu tố liên quan môi trường đất.

(2) Kiến thức, kỹ thuật và kỹ năng an toàn dưới nước là vô cùng quan trọng, cần được trang bị đầy đủ và phải thường xuyên giám sát, kiểm tra khi học sinh tập luyện TDTT trong môi trường nước. Nhận thức đúng đắn về các nguy cơ tồn tại đến sức khỏe, tính mạng khi ở trong môi trường nước (bơi lội, vui đùa, tổ chức trò chơi,...) sẽ giúp phòng tránh những tai nạn đáng tiếc có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Đồng thời, vấn đề vệ sinh môi trường nước cũng cần phải được chú ý đúng mức nhằm hạn chế tối đa những bệnh lý về da, mắt, hô hấp, tiêu hóa,... có thể phát sinh trong quá trình tập luyện TDTT.



Hình 1. Tương quan giữa các yếu tố trong môi trường tự nhiên có ảnh hưởng đến hoạt động tập luyện TDTT

(3) Các nhân tố như bụi, các chất khí, ánh sáng, nhiệt độ, độ ẩm và gió thuộc phạm vi không gian xung quanh khu vực tập luyện TDTT (gọi chung là môi trường không khí) thường không đảm bảo tính tối ưu xuyên suốt. Do vậy, cần lựa chọn không gian tập luyện phù hợp, tránh xa các nguồn phát sinh bụi (khu vực giao thông) và khói độc hại (các nhà máy, khu công nghiệp) có thể gây tổn hại đến hệ hô hấp, thậm chí là ngộ độc không khí. Bên cạnh đó, cần đảm bảo nguồn sáng và nhiệt độ phù hợp, cũng như thường xuyên lưu ý đến độ ẩm và gió trong môi trường nhằm đảm bảo sức khỏe cũng như hiệu quả của quá trình triển khai các hoạt động tập luyện TDTT.

(4) Trong môi trường tự nhiên, yếu tố sinh vật luôn thường trực và có những tác động nhất định đến hoạt động của con người nói chung, hoạt động tập luyện TDTT nói riêng. Việc lựa chọn không gian tập luyện có nhiều cây xanh che phủ vào những khoảng thời gian thích hợp sẽ có tác động tích cực đến quá trình hô hấp, giúp nâng cao chất lượng buổi tập. Tuy nhiên, cần lưu ý đến các mối nguy tiềm ẩn khác liên quan đến sinh vật như côn trùng, bò sát, vi khuẩn, vi rút,... có thể ảnh hưởng xấu đến quá trình tập luyện. Thường xuyên tổ chức thực hiện việc vệ sinh, khử khuẩn, thu dọn rác thải, phát quang bụi rậm,... sẽ giúp môi trường tập luyện trong lành, an toàn và có lợi nhiều hơn cho sức khỏe.

Những hiểu biết về môi trường tự nhiên cần được lồng ghép thường xuyên vào mỗi buổi tập để học sinh từng bước định hình nhận thức và khai thác được những lợi thế của các yếu tố môi trường gắn liền với từng hoạt động TDTT khác nhau một cách tốt nhất.

2.2. Định hình kỹ năng lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT cho sinh viên thông qua các học phần Y - Sinh học thuộc Chương trình đào tạo cử nhân chuyên ngành GDTC tại trường ĐHSPTDTT TP.HCM

Những kiến thức nền tảng về Giải phẫu, Vệ sinh, Sinh lý, Dinh dưỡng, Y học, Sinh hóa,... thuộc nhóm các học phần Y - Sinh học trong Chương trình đào tạo cử nhân chuyên ngành GDTC tại trường ĐHSPTDTT TP.HCM hiện tại [4] có mối tương quan hỗ trợ và thúc đẩy việc hoàn thiện nhận thức, điều chỉnh hành vi, phát triển kỹ năng, củng cố năng lực và phẩm chất tối ưu cho sinh viên - đội ngũ giáo viên GDTC và TDTT tương lai trong việc định hình kỹ năng lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT đáp ứng yêu cầu môn học Giáo dục thể chất của Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 [1].

Bảng 1. Những nội dung kiến thức Y - Sinh học trong chương trình đào tạo có tác động trực tiếp đến quá trình định hình kỹ năng lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT của sinh viên.

TT	Tên học phần	Nội dung định hướng liên quan
1	Giải phẫu	<ul style="list-style-type: none"> - Đặc trưng giải phẫu học cơ thể và định hướng phát triển hình thái cấu trúc thông qua hoạt động tập luyện TĐTT. - Tương quan chức năng sinh lý các hệ cơ quan (hô hấp, tim mạch, tiêu hóa, thần kinh, ...) với môi trường tập luyện TĐTT.
2	Vệ sinh học TĐTT	<ul style="list-style-type: none"> - Những vấn đề cơ bản về vệ sinh, dinh dưỡng, môi trường tập luyện và thi đấu TĐTT. - Khai thác lợi thế, phòng ngừa hạn chế tiêu cực từ môi trường tự nhiên trong quá trình tập luyện TĐTT. - Phát triển kỹ năng vận dụng yếu tố môi trường gắn với đặc trưng của từng loại hình TĐTT cụ thể. - Đảm bảo môi trường tập luyện an toàn, đạt tiêu chuẩn.
3	Sinh lý TĐTT	<ul style="list-style-type: none"> - Các đặc trưng sinh lý của cơ thể trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT. - Tác động của các yếu tố môi trường đối với quá trình hoàn thiện kỹ năng động tác TĐTT và phát triển kỹ xảo vận động.
4	Dinh dưỡng TĐTT	<ul style="list-style-type: none"> - Những vấn đề cơ bản về an toàn dinh dưỡng trong tập luyện và thi đấu TĐTT. - Các chỉ dấu sinh học gắn liền với môi trường (dưỡng khí, lợi khuẩn, ...) có tác động đến quá trình tập luyện TĐTT.
5	Y học TĐTT	<ul style="list-style-type: none"> - Kiến thức cơ bản về y học trong tập luyện TĐTT. - Kỹ năng phân tích, đánh giá nguy cơ chấn thương từ môi trường tập luyện và thi đấu TĐTT. - Kỹ năng xử lý ban đầu đối với các chấn thương do môi trường tập luyện gây ra (dụng cụ, sân bãi, hồ bơi, không khí, ...).
6	Sinh hóa TĐTT	<ul style="list-style-type: none"> - Những tác nhân từ môi trường có thể gây ra các biến đổi sinh hóa bất lợi cho cơ thể trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT. - Khai thác lợi thế từ các chỉ dấu sinh hóa trong môi trường tự nhiên (nồng độ dưỡng khí, đặc điểm môi trường nước, ...) vào quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.

Trong cấu trúc tổng thể của Chương trình giáo dục phổ thông 2018, nội dung Giáo dục thể chất “*được thực hiện ở nhiều môn học và hoạt động giáo dục như: Giáo dục thể chất, Đạo đức, Tự nhiên và Xã hội, Khoa học, Khoa học tự nhiên, Sinh học, Hoạt động trải nghiệm, Hoạt động hướng nghiệp, ... trong đó môn học cốt lõi, bắt buộc từ lớp 1 đến lớp 12 là Giáo dục thể chất*” [1],[3]. Nội dung này

được cụ thể hóa thông qua việc triển khai kiến thức ở các môn học thuộc nhóm Y - Sinh học trong khung chương trình đào tạo cử nhân ngành Giáo dục thể chất (định hướng đầu ra gắn với vị trí việc làm là giáo viên GDTC và TDTT trong hệ thống giáo dục phổ thông) tại trường ĐHSP TDTT TP.HCM.

Việc tổ chức giảng dạy và định hình năng lực sư phạm liên quan đến nội dung lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT thông qua các học phần Giải phẫu, Vệ sinh, Sinh lý, Dinh dưỡng, Y học, Sinh hóa,... trong chương trình đào tạo cử nhân chuyên ngành Giáo dục thể chất hiện tại vừa mang tính hệ thống, vừa mang tính kế thừa và phát triển kết nối giữa hoạt động tập luyện TDTT với hoạt động hoàn thiện nhận thức về thế giới quan khoa học liên ngành, không chỉ đối với riêng đội ngũ giáo viên GDTC và TDTT mà còn đối với cả các thế hệ học sinh tương lai. Chính vì thế, các nội dung này cần thiết phải được tiếp tục nghiên cứu và hoàn chỉnh thêm thông qua các chu kỳ đánh giá và kiểm định chất lượng chương trình đào tạo ở từng cơ sở giáo dục đại học.

2.3. Một số khuyến nghị nhằm tăng cường năng lực khai thác các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT cho đội ngũ giáo viên GDTC và TDTT

Trên cơ sở những nghiên cứu, đánh giá liên quan đến việc định hình kỹ năng lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT cho sinh viên trường ĐHSP TDTT TP.HCM, chúng tôi có một số khuyến nghị nhằm góp phần nâng cao chất lượng đào tạo giáo viên GDTC và TDTT theo định hướng đáp ứng Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 như sau:

Thứ nhất, xác lập tính kết nối đồng bộ và xuyên suốt của các học phần Y - Sinh học TDTT trong chương trình đào tạo cử nhân chuyên ngành Giáo dục thể chất gắn liền với chủ đề *Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT* thuộc phần *Kiến thức chung* của môn học Giáo dục thể chất lớp 7 trong Chương trình Giáo dục phổ thông 2018. Hoạt động tổ chức giảng dạy kiến thức về Giải phẫu, Sinh lý, Dinh dưỡng, Vệ sinh, Y học, Sinh hóa,... cần thể hiện tính nhất quán và bám sát tiêu chuẩn về phát triển chuyên môn, nghiệp vụ đáp ứng chuẩn nghề nghiệp giáo viên cơ sở giáo dục phổ thông theo đúng tinh thần Thông tư 20/2018/TT-BGDĐT ngày 22/8/2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Thứ hai, tổ chức lồng ghép các nội dung cơ bản thuộc phạm vi kiến thức về khai thác yếu tố môi trường trong tập luyện TDTT vào hoạt động giảng dạy các học phần thực hành, học phần chuyên sâu (thể dục, bóng đá, bóng chuyền, bơi lội, võ thuật, điền kinh...) trong toàn bộ chương trình đào tạo. Đây là tiền đề quan trọng để sinh viên từng bước phát triển năng lực kết nối kiến thức cơ sở ngành vào thực tế tập luyện TDTT và định hình năng lực sư phạm, hướng đến thực hiện có hiệu quả chủ đề *Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT* thuộc phần *Kiến thức chung* của môn học Giáo dục thể chất lớp 7 trong Chương trình Giáo dục phổ thông 2018.

Thứ ba, thường xuyên tổ chức rà soát, đánh giá chương trình đào tạo theo đúng chu kỳ kiểm định chất lượng; tổ chức thu nhận thông tin phản hồi từ người học và từ đội ngũ giáo viên GDTC và TDTT trong các cơ sở giáo dục phổ thông; thực hiện điều chỉnh đề cương các học phần gắn liền với hoạt động phát triển và kết nối đồng bộ kiến thức giáo dục đại học với nội dung môn học Giáo dục thể chất trong Chương trình Giáo dục phổ thông hiện hành.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác lập được những vấn đề cơ bản về vị trí, nội hàm kiến thức liên quan đến chủ đề lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT trong chương trình môn học Giáo dục thể chất 7 thuộc Chương trình Giáo dục phổ thông 2018. Đồng thời, nghiên cứu cũng đã nêu ra những nội dung trọng tâm có thể thúc đẩy việc định hình kỹ năng lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT cho sinh viên thông qua các học phần Y - Sinh học thuộc Chương trình đào tạo cử nhân chuyên ngành GDTC tại trường ĐHSP TDTT TP.HCM. Trên cơ sở đó, nghiên cứu cũng đã đề xuất 03 nội dung khuyến nghị nhằm tăng cường năng lực khai thác các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT cho đội ngũ giáo viên GDTC và TDTT đáp ứng Chương trình Giáo dục phổ thông 2018.

**** Tuyên bố quyền lợi:** Các tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT về việc Ban hành Chương trình Giáo dục phổ thông*, Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình giáo dục phổ thông - Môn Giáo dục thể chất*, Ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội.
3. Trường ĐHSP TDTT TP. Hồ Chí Minh (2018), *Quyết định 175/QĐ-ĐHSP TDTT về việc Ban hành Chương trình đào tạo cử nhân chuyên ngành Giáo dục thể chất theo hệ thống tín chỉ*, Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Trịnh Hữu Lộc và cộng sự (2022), *Giáo dục thể chất 7*, Nxb Giáo dục Việt Nam.
5. Nguyễn Duy Quyết và cộng sự (2022), *Giáo dục thể chất 7*, Nxb Giáo dục Việt Nam.

Nguồn bài báo: Bài báo này là một phần kết quả nghiên cứu của đề tài nghiên cứu khoa học cơ sở: “*Định hình kỹ năng lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên trong tập luyện cho sinh viên trường ĐHSP TDTT Thành phố Hồ Chí Minh đáp ứng Chương trình Giáo dục phổ thông 2018*”, thực hiện tại trường ĐHSP TDTT Thành phố Hồ Chí Minh năm 2023.

Ngày nhận bài: 7/10/2023; Ngày đánh giá: 23/10/2023;

Ngày duyệt đăng: 6/11/2023.

ĐÁNH GIÁ SỰ HÀI LÒNG CỦA SINH VIÊN VỀ CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ASSESSING STUDENT' SATISFACTION ON THE QUALITY OF EDUCATION AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS.GVC. Nguyễn Minh Quang, ThS. Phan Thanh Việt
Trường ĐHSP TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

Tóm tắt: Thông qua kết quả nghiên cứu về sự hài lòng, sự tin cậy và sự cảm thông cho thấy các yếu tố chất lượng giáo dục có vai trò quan trọng ảnh hưởng đến sự thỏa mãn của sinh viên tại trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Đây cũng là nguồn dữ liệu quan trọng cho nhà trường để tham khảo và đưa ra những điều chỉnh phù hợp về chính sách, định ra các biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục của nhà trường trong giai đoạn hiện nay.

Từ khóa: Chất lượng giáo dục, sự hài lòng, sự tin cậy, sự cảm thông, sinh viên

Abstract: This article provides the fundamental theories, concepts and tools in service quality theory to clarify what is a service product, service quality, combining service quality measurement and training education, examining the relationship between service quality and satisfaction, the relationship between students and educational quality. Research results show that educational quality factors play an important role in influencing students' satisfaction at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports. This is also an important source of data for the university to refer and to make appropriate adjustments about policies and determine measures to improve the educational quality at the university.

Keywords: Education quality, satisfaction, trust, sympathy, students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục bị chi phối không chỉ bởi qui luật sư phạm mà còn bởi qui luật kinh tế, xã hội. Giáo dục mang tính chất của một sản phẩm dịch vụ. Nhà trường đóng vai trò là nơi cung cấp dịch vụ giáo dục, sinh viên là “khách hàng” sử dụng dịch vụ. Đứng dưới góc nhìn của sinh viên đánh giá về chất lượng giáo dục có thể xem như khách hàng đánh giá nhà cung cấp dịch vụ. Những người sử dụng dịch vụ của nhà trường sẽ hiểu rõ và nắm được những tác dụng trực tiếp của các chương trình mà trường cung cấp, do vậy, những đánh giá của sinh viên cũng như mức độ hài lòng của sinh viên sẽ cho phép nhà quản trị giáo dục có cái nhìn toàn diện và đưa ra những điều chỉnh kịp thời trên cơ sở các nguồn dữ liệu đánh giá chất lượng đào tạo của cơ sở giáo dục từ sinh viên.

Với mong muốn nâng cao chất lượng giáo dục tại trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh trong giai đoạn đào tạo tiếp theo, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá sự hài lòng của sinh viên về chất lượng giáo dục tại trường ĐHSPTĐTT Thành phố Hồ Chí Minh*”.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp thường quy trong TĐTT như: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá kết quả nghiên cứu thực trạng sự hài lòng của sinh viên về sự tin cậy

Bảng 1. Kết quả nghiên cứu thực trạng sự hài lòng của sinh viên về sự tin cậy

TT	Nội dung	Hoàn toàn không đồng ý (+1)	Không đồng ý (+2)	Không ý kiến (+3)	Đồng ý (+4)	Hoàn toàn đồng ý (+5)	Mean	Err	σ
1	Giảng viên làm việc đúng theo thỏa thuận đã công bố với bạn	20sv 2.7%	62sv 8.5%	146sv 20.2%	385sv 53.1%	112sv 15.5%	3.70	.044	.923
2	Nhân viên thực hiện đúng tất cả cam kết của họ đối với bạn	51sv 6.9%	101sv 13.9%	206sv 28.4%	292sv 40.3%	76sv 10.5%	3.34	.050	1.063
3	Nhân viên giải quyết công việc đúng hạn	41sv 5.6%	139sv 19.2%	212sv 29.1%	261sv 36.0%	73sv 10.1%	3.26	.050	1.056
4	Thông tin cần thiết đến với bạn luôn chính xác	43sv 6.0%	142sv 19.5%	184sv 25.3%	237sv 32.7%	120sv 16.6%	3.34	.054	1.145
5	Thông tin cần thiết đến với bạn luôn kịp thời	52sv 7.2%	203sv 28.0%	181sv 24.9%	214sv 29.4%	76sv 10.5%	3.08	.054	1.131
6	Nhà trường quan tâm giải quyết các vướng mắc của bạn	59sv 8.1%	180sv 24.8%	209sv 28.8%	197sv 27.1%	81sv 11.2%	3.09	.054	1.133

Đánh giá độ tin cậy: Độ tin cậy được xem là một trong những khía cạnh có ảnh hưởng cao nhất tới cảm nhận của sinh viên về chất lượng dịch vụ. Đó chính là khả năng thực hiện dịch vụ mà nhà trường đã hứa một cách đáng tin cậy và chính xác. Sinh viên có xu hướng muốn học tập, nghiên cứu đối với nhà trường giữ được lời hứa, đặc biệt là các lời hứa liên quan tới kết quả của dịch vụ. Thông tin cần thiết đến với bạn luôn kịp thời và chính xác tuy nhiên nhà trường có quan tâm giải quyết các vướng mắc của sinh viên nhưng chưa thỏa đáng (mean 3.09) mặc dù có những tiết chủ nhiệm để giải quyết vấn đề.

Nhận xét chung: Các giá trị mean độ lệch chuẩn (σ) ở mức độ trung bình nhà trường cần có những biện pháp tích cực hơn nữa để đáp ứng sự hài lòng thỏa mãn cho sinh viên

2.2. Đánh giá kết quả nghiên cứu thực trạng sự hài lòng của sinh viên về sự đảm bảo

Bảng 2. Kết quả nghiên cứu thực trạng sự hài lòng của sinh viên về sự đảm bảo

T T	Nội dung	Hoàn toàn không đồng ý (+1)	Không đồng ý (+2)	Không ý kiến (+3)	Đồng ý (+4)	Hoàn toàn đồng ý (+5)	Mean	Err	σ
1	Giảng viên giải đáp thỏa đáng các câu hỏi của bạn về môn học	20sv 2.7%	71sv 9.8%	172sv 23.7%	338sv 46.5%	125sv 17.2%	3.66	.046	.964
2	Nhân viên có trình độ chuyên môn nghiệp vụ cao	34sv 4.7%	112sv 15.4%	279sv 38.5%	236sv 32.4%	65sv 8.9%	3.26	.046	.981
3	Giảng viên giảng giải bài học dễ hiểu	50sv 6.9%	172sv 23.7%	320sv 44.1%	155sv 21.3%	29sv 4.0%	2.92	.044	.940
4	Giảng viên có phương pháp giảng dạy phù hợp với bạn	34sv 4.7%	167sv 23.0%	324sv 44.5%	180sv 24.8%	21sv 2.9%	2.98	.042	.886
5	Giảng viên công bằng minh bạch trong đánh giá kết quả học tập của bạn	47sv 6.5%	101sv 13.9%	185sv 25.4%	282sv 38.9%	111sv 15.3%	3.42	.052	1.106

6	Nhân viên, giảng viên có thái độ lịch sự, hòa nhã với bạn	34sv 4.7%	114sv 15.7%	170sv 23.5%	325sv 44.7%	83sv 11.4%	3.43	.049	1.034
7	Cơ sở vật chất của nhà trường phục vụ tốt cho việc học tập và giảng dạy	73sv 11.2%	165sv 22.6%	173sv 23.8%	224sv 30.9%	83sv 11.4%	3.09	.057	1.199
8	Trường học là nơi an toàn, an ninh	16sv 2.2%	39sv 5.4%	106sv 14.6%	350sv 48.2%	215sv 29.6%	3.98	.044	.927
9	Trường có danh tiếng tốt trong cộng đồng	16sv 2.2%	14sv 1.8%	81sv 11.2%	318sv 43.8%	297sv 40.9%	4.19	.041	.871

Đánh giá sự đảm bảo: Giảng viên giảng giải bài học dễ hiểu ở mức giá trị trung bình (mean 2.92) nhưng đội ngũ giảng viên rất nhiệt tình và giải đáp thỏa đáng các câu hỏi của sinh viên về môn học (mean 3.66); Trường học là nơi an toàn, an ninh (mean 3.98) và trường có danh tiếng tốt trong cộng đồng (mean 4.19). Dựa vào danh tiếng tốt và lâu đời của mình, trường cần tìm nguồn tài chính bổ sung từ bên ngoài thông qua liên kết với các doanh nghiệp, thực hiện các dự án hợp tác đào tạo nâng cao chất lượng giáo dục.

2.3. Đánh giá kết quả nghiên cứu thực trạng sự hài lòng của sinh viên về sự cảm thông

Bảng 3. Kết quả nghiên cứu thực trạng sự hài lòng của sinh viên về sự cảm thông

TT	Nội dung	Hoàn toàn không đồng ý (+1)	Không đồng ý (+2)	Không ý kiến (+3)	Đồng ý (+4)	Hoàn toàn đồng ý (+5)	Mean	Err	σ
1	Thời gian học tập, sinh hoạt trong trường thuận tiện đối với bạn	28sv 3.8%	123sv 17.0%	171sv 23.5%	303sv 41.7%	101sv 13.9%	3.45	.050	1.048
2	Bạn thường nhận được lời khuyên từ một giảng viên như một người anh, người chị	39sv 5.4%	86sv 11.9%	189sv 26.0%	295sv 40.6%	117sv 16.1%	3.50	.050	1.066
3	Nhà trường thường xuyên tìm hiểu tâm tư	114sv 15.7%	227sv 31.3%	258sv 35.6%	102sv 14.1%	25sv 3.4%	2.58	.048	1.021

TT	Nội dung	Hoàn toàn không đồng ý (+1)	Không đồng ý (+2)	Không ý kiến (+3)	Đồng ý (+4)	Hoàn toàn đồng ý (+5)	Mean	Err	σ
	nguyện vọng của bạn								
4	Nhà trường thường tổ chức các hoạt động xã hội, hoạt động phong trào phù hợp với bạn	54sv 7.4%	122sv 16.8%	193sv 26.6%	284sv 39.1%	73sv 10.1%	3.28	.051	1.088
5	Giảng viên rất quan tâm đến việc học của bạn	42sv 5.8%	127sv 17.4%	250sv 34.5%	250sv 34.5%	57sv 7.8%	3.21	.048	1.011

Đánh giá sự cảm thông: Sự cảm thông sẽ giúp tạo nên sự tin tưởng và sự tin nhiệm trong sinh viên, đồng thời có thể biến sinh viên bình thường trở thành sinh viên xuất sắc. Thông qua phân tích số liệu, chúng tôi khuyến nghị nhà trường cần thường xuyên tìm hiểu tâm tư nguyện vọng của sinh viên (mean 2.58), thực tế khảo sát chỉ ra rằng sinh viên cảm thấy mình chưa được nhà trường quan tâm đúng mức và điều này có thể gây nên ảnh hưởng xấu đến cảm nhận của sinh viên về chất lượng nhà trường. Cần có cuộc khảo sát định kỳ thu thập ý kiến từ sinh viên, những diễn đàn để sinh viên có thể thảo luận với đại diện của nhà trường bày tỏ những ý kiến, những bức xúc trong các hoạt động liên quan đến nhà trường.

3. KẾT LUẬN

Để nâng cao chất lượng, trước hết cần cải thiện các mặt thuộc tính hữu hình đã khảo sát qua các biến đo lường. Cụ thể là cải thiện cơ sở vật chất phục vụ chung cho toàn trường như: cải thiện website thêm phong phú hấp dẫn, tăng cường chất lượng các cơ sở vật chất phụ trợ (căn tin, nhà vệ sinh, chỗ để xe...), nâng cấp thư viện, đảm bảo đầy đủ hơn sách tham khảo cho sinh viên.

Cần có những cuộc khảo sát định kỳ thu thập ý kiến từ sinh viên, những diễn đàn để sinh viên có thể thảo luận với đại diện của nhà trường. Ngoài ra, các thủ tục hành chính, các qui trình làm việc của các phòng ban cần được cải tiến, hay giản lược, nhằm giảm áp lực làm việc lên nhân viên nhà trường. Có như vậy, nhân viên mới “sẵn sàng phục vụ” sinh viên.

Kết quả nghiên cứu một lần nữa khẳng định sự phù hợp của việc áp dụng thang đo SERVPERF trong đo lường mức độ hài lòng của sinh viên thông qua các yếu tố chất lượng dịch vụ giáo dục tại trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Qua nghiên cứu, việc áp dụng đo lường chất lượng giáo

dục trên quan điểm tiếp cận một cách cầu thị đã cho nhà trường các thông tin hữu ích và đáng tin cậy nhằm cải thiện chất lượng giáo dục.

Cải tiến và đảm bảo chất lượng là một quá trình liên tục, lặp đi lặp lại. Hiện tại, các nội dung được phát hiện là yếu kém nhất cần được ưu tiên cải thiện. Sau quá trình cải thiện, cần thực hiện khảo sát đo lường lại, tìm ra những vấn đề có nguy cơ ảnh hưởng đến chất lượng giáo dục của nhà trường để tiếp tục hoàn thiện, nâng cao chất lượng giáo dục đáp ứng yêu cầu đổi mới, hội nhập, mở rộng kết nối mạnh mẽ hiện nay.

**** Tuyên bố quyền lợi:** Các tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đình Thọ, Nguyễn Thị Mai Trang (2003), *Nguyên lý Marketing*, Nxb Đại học Quốc gia TP.HCM.

2. Nguyễn Đình Thọ và cộng sự (2003), *Đo lường chất lượng dịch vụ vui chơi giải trí ngoài trời tại TP.HCM*, Đề tài nghiên cứu khoa học cơ sở, Đại học kinh tế TP.HCM.

3. Nunnally, J. C. & Bernstein, I. H. (1994), *Psychometric theory* (3rd Edition), McGraw-Hill Series in Psychology, McGraw-Hill Inc., New York: NY, 264-265.

4. Parasuraman, A. Zeithaml, V. A., & Berry L. L. (1990), *Delivering service quality: Balancing customer perceptions and expectations*, Free Press, New York, NY

5. Parasuraman, A. Zeithaml, V. A., & Berry L. L. (1988), *SERVQUAL: A multiple-item scale for measuring consumer perceptions of service quality*, Journal of Retailing, Vol.64, No.01, Spring, pp. 12-40.

6. Parasuraman, A. Zeithaml, V. A., & Berry L. L. (1985), *A conceptual model of service quality and its implications for future research*, Journal of Marketing, 49 (Fall): 41-50.

Nguồn bài báo: Bài báo này là một phần kết quả nghiên cứu của đề tài nghiên cứu khoa học cơ sở: “*Đánh giá sự hài lòng của sinh viên về chất lượng giáo dục tại trường ĐHSP TDTT Thành phố Hồ Chí Minh trong giai đoạn bình thường mới*”, thực hiện tại trường ĐHSP TDTT Thành phố Hồ Chí Minh năm 2021-2022.

Ngày nhận bài: 6/10/2023; Ngày đánh giá: 15/10/2023;

Ngày duyệt đăng: 10/11/2023.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH NAM KHỐI TRUNG CẤP NĂM NHẤT TRƯỜNG CAO ĐẲNG VINH LONG, TỈNH VINH LONG

STUDY AND SELECTION OF SOME MOVEMENT GAMES TO DEVELOP PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENTS IN THE FIRST YEAR INTERMEDIATE SCHOOL STUDENTS AT VINH LONG COLLEGE, VINH LONG PROVINCE

ThS. Nguyễn Minh Tuấn, Trường Cao đẳng Vĩnh Long

Tóm tắt: Bằng những phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 12 trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long. Quá trình thực nghiệm đã chứng tỏ hiệu quả rõ rệt của các trò chơi vận động đã lựa chọn trong việc phát triển thể lực cho học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long.

Từ khóa: Trò chơi vận động, thể lực, học sinh nam, Trường Cao đẳng Vĩnh Long.

Abstract: Using basic scientific research methods in physical education and sports, the study has selected 12 physical development games for first-year intermediate male students at Vinh Long College, Vinh Long province. The experimental process has demonstrated the clear effectiveness of selected physical games in developing physical fitness for first-year intermediate male students at Vinh Long College, Vinh Long province.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trò chơi vận động là hoạt động của con người, nó được cấu thành bởi hai yếu tố đó là vui chơi giải trí, thỏa mãn nhu cầu về mặt tinh thần và giáo dục đạo đức, ý chí, hình thành, phát triển các tố chất kỹ năng, kỹ xảo cần thiết cho cuộc sống. Để học sinh đạt được những mục tiêu chung đề ra điều quan trọng nhất là cơ thể phải khỏe mạnh, phát triển thể lực tốt. Với mục đích góp phần vào sự phát triển thể lực cho học sinh thì trò chơi vận động là một loại hình hoạt động giải trí, thư giãn, là món ăn tinh thần bổ ích và không thể thiếu được trong cuộc sống con người nói chung và đặc biệt đối với thanh thiếu niên học sinh nói riêng. Trong các trường học hiện nay, trò chơi vận động chiếm một vị trí quan trọng trong chương trình giáo dục thể chất, vì phù hợp với đặc điểm phát triển tâm sinh lý lứa tuổi thanh thiếu niên, góp phần tích cực vào việc đẩy mạnh sự phát triển toàn diện cơ thể học sinh. Trò chơi vận động được sử dụng rộng rãi trong các giờ học thể dục, hoạt động nội khóa, ngoại khóa, thời gian rảnh rỗi và trước giờ lên lớp hàng ngày.

Qua thực tế cho thấy tại Trường Cao đẳng Vĩnh Long hiện nay việc giảng dạy môn giáo dục thể chất cho hệ trung cấp còn nhiều bất cập. Theo Thông tư số: 12/2018/TT-BLĐTĐ ngày 26 tháng 09 năm 2018 của Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội ban hành chương trình môn học giáo dục thể chất thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ Trung cấp, trình độ Cao đẳng thì thời gian giành cho môn học giáo dục thể chất chỉ có 30 giờ (lý thuyết: 04 giờ; thực hành: 24 giờ; kiểm tra: 02 giờ), như vậy là quá ngắn. Mặt khác, số lượng học sinh hệ trung cấp của Trường Cao đẳng Vĩnh Long lại khá đông, sân bãi, dụng cụ tập luyện lại thiếu thốn không đủ để phục vụ cho học sinh tập luyện nâng cao thể lực.

Từ những vấn đề nêu trên, chủ trương chung của nhà trường là mong muốn làm sao đưa những nội dung phù hợp vào giảng dạy trong giờ học giáo dục thể chất nội khóa và ngoại khóa để các em học sinh vừa vui chơi giải trí, vừa nâng cao được thể lực, bên cạnh đó là không cần quá nhiều dụng cụ, sân bãi. Vì vậy, việc nghiên cứu đưa nội dung trò chơi vận động vào các buổi học có ý nghĩa hết sức thiết thực bên cạnh nội dung các môn học giáo dục thể chất khác.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long

Việc xác định test kiểm tra thể lực của học sinh nam của khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, nghiên cứu sử dụng các test do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 quy định bao gồm: Lực bóp tay thuận (kg); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy con thoi 4 x 10m (s); Chạy 5 phút tùy sức (m). Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả đánh giá thực trạng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	Lực bóp tay thuận (kg).	37.31 ± 2.31	37.93 ± 1.83	0.69	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	14.34 ± 1.42	14.98 ± 1.47	0.87	>0.05

TT	Test	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
3	Bật xa tại chỗ (cm).	196.02 \pm 13.54	196.60 \pm 11.49	0.91	>0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao	5.93 \pm 0.42	5.89 \pm 0.41	0.64	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s).	12.05 \pm 0.52	12.03 \pm 0.42	0.73	>0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m).	938.14 \pm 54.64	942.16 \pm 53.57	0.92	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy, thực trạng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, vì tất cả các test có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$.

Căn cứ vào Điều 16 (xếp loại) theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Nghiên cứu tiến hành xếp loại thực trạng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả xếp loại thực trạng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (n=50)

Xếp loại	Tốt		Đạt		Chưa đạt	
	Số học sinh	Tỷ lệ %	Số học sinh	Tỷ lệ %	Số học sinh	Tỷ lệ %
Nhóm thực nghiệm	03	6.0	19	38.0	28	56.0
Nhóm đối chứng	04	8.0	21	42.0	25	50.0

Qua bảng 2 cho thấy, kết quả xếp loại thực trạng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng gần tương đương nhau. Cụ thể như sau:

- Nhóm thực nghiệm: số lượng học sinh nam xếp loại thể lực tốt là 03 học sinh, chiếm tỷ lệ 6.0%; xếp loại thể lực đạt là 19 học sinh, chiếm tỷ lệ 38.0% và xếp loại thể lực chưa đạt là 28 học sinh, chiếm tỷ lệ 56.0%.

- Nhóm đối chứng: số lượng học sinh nam xếp loại thể lực tốt là 04 học sinh, chiếm tỷ lệ 8.0%; xếp loại thể lực đạt là 21 học sinh, chiếm tỷ lệ 42.0% và xếp loại thể lực chưa đạt là 25 học sinh, chiếm tỷ lệ 50.0%.

Tóm lại, kết quả xếp loại thực trạng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng gần tương đương với nhau, không có sự khác biệt đáng kể. Tuy nhiên,

so với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008) thì còn kém ở nhiều test, thể hiện số lượng học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long xếp loại chưa đạt còn khá nhiều. Vì vậy, việc phát triển thể lực cho học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long là hết sức cần thiết.

2.2. Lựa chọn và ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long

2.2.1. Lựa chọn một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho nam học sinh khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long

Chúng tôi lựa chọn các bài tập theo trình tự sau:

Bước 1. Hệ thống hóa các bài tập, chúng tôi tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước;

Quá trình này, chúng tôi đã nghiên cứu tiến hành tổng hợp được 25 trò chơi vận động thông qua các đề tài khoa học, tạp chí,...

Bước 2. Phỏng vấn để tìm hiểu mức độ sử dụng các bài tập nâng cao thể lực cho sinh viên trên thực tế.

Quy ước chỉ lựa chọn những trò chơi vận động có kết quả trùng khớp qua 2 lần phỏng vấn với tỷ lệ trên 80% số người tán thành và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2-tailed) >0.05.

Bước 3. Lựa chọn các bài tập theo các nguyên tắc:

- Các bài tập được xác định đầy đủ qua 5 thành phần cơ bản của lượng vận động (tốc độ bài tập, thời gian bài tập, thời gian nghỉ giữa quãng, tính chất nghỉ ngơi và số lần lặp lại).

- Các bài tập được xây dựng phải có nội dung và hình thức phù hợp với mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ của quá trình giảng dạy.

- Các bài tập được sử dụng phát triển toàn diện thể lực cho sinh viên

- Lựa chọn bài tập dựa trên đặc điểm thể chất của sinh viên cũng như điều kiện trang thiết bị tập luyện tại trường.

- Bài tập phải đơn giản, dễ thực hiện, đảm bảo tính chính xác và phù hợp với đối tượng kiểm tra.

Từ quy ước trên, nghiên cứu đã loại bỏ 13 trò chơi vận động và đã lựa chọn được 12 trò chơi vận động gồm: *Chặt đuôi rắn; Chạy tiếp sức vòng tròn; Chuyển cầu đồng đội; Cướp cờ; Giăng lưới bắt cá; Kẹp bóng luôn cọc; Lăn bóng tiếp sức; Lò cò tiếp sức; Ném bóng qua lưới; Người thừa thứ ba; Nhảy cò lấy cờ; Trả về không.*

2.2.2. Ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho nam học sinh khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long

Để xác định hiệu quả của 12 trò chơi vận động được lựa chọn có tác dụng đến việc phát triển thể lực của nam học sinh khối trung cấp năm nhất Trường Cao

đăng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, nghiên cứu đã sử dụng phương pháp thực nghiệm đối chứng (so sánh 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng).

Quá trình ứng dụng trò chơi vận động được tiến hành vào học kỳ 2 năm học 2021-2022 (từ ngày 07/02 - 09/03/2022). Các trò chơi vận động được xen kẽ vào chương trình nội khóa. Tổng thời gian cho quá trình ứng dụng là 30 giờ, mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 3 giờ. Địa điểm: Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long.

Nghiên cứu đã khảo sát 50 học sinh nam cùng lứa tuổi, được phân làm 2 nhóm: thực nghiệm và đối chứng. Trong đó, nhóm thực nghiệm thực hiện 12 trò chơi vận động mới, còn nhóm đối chứng thực hiện các trò chơi vận động hiện tại trong chương trình cũ và các nội dung học tập khác là như nhau.

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long

Qua một thời gian ứng dụng trò chơi vận động đã lựa chọn và theo kế hoạch học tập, nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả ứng dụng trò chơi vận động phát triển thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, được trình bày ở bảng 3 và 4.

Bảng 3. So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng (n=50)			t
		\bar{X}		W	\bar{X}		W	
		Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm		Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm		
1	Lực bóp tay thuận (kg).	37.31	38.42	2.92	37.93	38.05	0.32	2.95
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	14.34	15.26	6.22	14.98	15.19	1.39	3.27
3	Bật xa tại chỗ (cm).	196.02	205.37	4.66	196.60	200.47	1.95	3.81
4	Chạy 30m xuất phát cao (s).	5.93	5.76	2.91	5.89	5.86	0.51	2.77
5	Chạy con thoi 4x10m (s).	12.05	11.69	3.03	12.03	11.94	0.75	2.64
6	Chạy 5 phút tùy sức (m).	938.14	994.14	5.80	942.16	962.28	2.11	4.48

Qua bảng 3 rút ra một số nhận xét như sau:

- Nhóm thực nghiệm: cả 6 test đánh giá thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long đều tăng trưởng tốt.

Test tăng trưởng thấp nhất là Chạy 30m xuất phát cao (s) với $W\%=2.91\%$; test tăng trưởng cao nhất là Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) $W\%=6.22\%$.

- Nhóm đối chứng: cả 6 test đánh giá thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long có tăng trưởng nhưng thấp hơn so với nhóm thực nghiệm. Test tăng trưởng thấp nhất là Lực bóp tay thuận (kg) với $W\%=0.32\%$; test tăng trưởng cao nhất là Chạy 5 phút tùy sức (m) $W\%=2.11\%$.

Tóm lại, khi so sánh nhịp tăng trưởng thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng cho thấy toàn bộ cả 6 test đánh giá thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long đều có sự biến đổi, nhưng ở nhóm thực nghiệm tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng. Tất cả các test đánh giá thể lực ở nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $p<0.05$, với $t_{\text{tính}}>t_{\text{bảng}}$.

Để làm rõ hơn nữa hiệu quả của trò chơi vận động được lựa chọn, nghiên cứu tiến hành so sánh với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh xếp loại thể lực sau thực nghiệm cho học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long

Xếp loại	Tốt		Đạt		Chưa đạt	
	Số học sinh	Tỷ lệ %	Số học sinh	Tỷ lệ %	Số học sinh	Tỷ lệ %
Nhóm thực nghiệm (n=50)						
Trước thực nghiệm	3	6.0	19	38.0	28	56.0
Sau thực nghiệm	9	18.0	31	62.0	10	20.0
Nhóm đối chứng (n=50)						
Trước thực nghiệm	4	8.0	21	42.0	25	50.0
Sau thực nghiệm	5	10.0	24	48.0	21	42.0

Qua bảng 4 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long tăng lên rõ rệt, nhất là ở nhóm thực nghiệm. Cụ thể như sau:

- Nhóm thực nghiệm: tỷ lệ học sinh nam xếp loại thể lực tốt trước thực nghiệm là 6.0%, sau thực nghiệm tăng lên 18.0%; xếp loại thể lực đạt trước thực nghiệm là 38.0%, sau thực nghiệm tăng lên 62.0% và xếp loại thể lực chưa đạt trước thực nghiệm là 56.0%, sau thực nghiệm giảm xuống còn 20.0%.

- Nhóm đối chứng: tỷ lệ học sinh nam xếp loại thể lực tốt trước thực nghiệm là 8.0%, sau thực nghiệm tăng lên là 10.0%; xếp loại thể lực đạt trước thực nghiệm

là 42.0%, sau thực nghiệm tăng lên 48.0% và xếp loại thể lực chưa đạt trước thực nghiệm là 50.0%, sau thực nghiệm giảm xuống còn 42.0%.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 12 trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long. Sau thực nghiệm cho thấy nhóm thực nghiệm tăng trưởng tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Nhịp tăng trưởng trung bình của nhóm thực nghiệm là $\overline{W}_{TN}\%=4.25\%$, cao hơn so với nhóm đối chứng là $\overline{W}_{ĐC}\%=1.17\%$. Theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT thì thể lực của nhóm thực nghiệm xếp loại Tốt và Đạt đều cao hơn so với nhóm đối chứng. Điều đó chứng tỏ những trò chơi vận động được lựa chọn đã giúp cho thể lực học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long cải thiện rõ rệt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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

2. Nguyễn Minh Cường (2011), *Nghiên cứu ứng dụng một số trò chơi vận động vào chương trình giáo dục thể chất để phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Phú Yên tỉnh Phú Yên*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh.

3. Đinh Văn Lãm, Đào Bá Tri (2008), *Giáo trình trò chơi vận động*, nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Song Linh (2014), *Nghiên cứu ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho sinh viên năm nhất khoa Kế toán - Tài chính ngân hàng Trường Đại học Tây Đô*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh.

5. Nguyễn Nhật Tường (2014), *Nghiên cứu ứng dụng một số trò chơi vận động vào chương trình giáo dục thể chất để phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Y Dược Cần Thơ*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh.

6. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong TDTT*, nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ Luận văn thạc sĩ Giáo dục học “*Nghiên cứu lựa chọn một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long*” bảo vệ năm 2022.

Ngày nhận bài: 6/10/2023; Ngày đánh giá: 15/10/ 2023;

Ngày duyệt đăng: 6/11/2023.

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM FUTSAL TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ THỐT NỐT, QUẬN THỐT NỐT, THÀNH PHỐ CẦN THƠ

EVALUATION OF THE PROFESSIONAL AND TECHNICAL PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE 5-PERSON MEN'S FOOTBALL TEAM AT THOT NOT SECONDARY SCHOOL, THOT NOT DISTRICT, CAN THO CITY

TS. Trần Quang Đại, ThS. Nguyễn Minh Huân
Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo hàm lượng khoa học và tính logic. Công trình đã đánh giá được sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường trung học cơ sở Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, Thành phố Cần Thơ. Kết quả nghiên cứu này sẽ góp phần cải tiến nội dung, chương trình và phương pháp huấn luyện môn Bóng đá futsal cho phù hợp.

Từ khóa: Đánh giá, Thể lực chuyên môn, kỹ thuật, Bóng đá futsal.

Abstract: Use regular scientific research methods but ensure scientific content and logic. The project evaluated the professional and technical physical development of the 5-person men's soccer team at Thot Not Secondary School, Thot Not District, Can Tho City. The results of this research will contribute to improving the content, programs and training methods of futsal football accordingly.

Keywords: Assessment, Professional fitness, technique, Futsal football.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là một môn thể thao tập thể thi đấu đối kháng trực tiếp, nên rất căng thẳng và quyết liệt. Môn thể thao này chủ yếu dùng chân điều khiển trái bóng, ngoài ra còn dùng đầu, ngực, vai,... cầu thủ không được dùng tay chơi bóng ngoại trừ thủ môn được dùng tay bắt bóng trong khu vực quy định. Bóng đá là môn thể thao “hấp dẫn, phong phú và đa dạng phù hợp mọi lứa tuổi, giới tính, là một nội dung thi đấu không thể thiếu trong các kỳ Hội thao, Hội khỏe phù đồng các cấp. Hiện nay, bóng đá trường học là một môn học được học sinh, phụ huynh hưởng ứng đông đảo và tích cực, tuy nhiên thời gian tập luyện còn nhiều hạn chế.

Trong tập luyện và thi đấu bóng đá, việc nâng cao thể lực và kỹ thuật cho phải được rèn luyện một cách thường xuyên và liên tục. Việc kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn (TLCM) và kỹ thuật của các vận động viên (VĐV) nhằm phát hiện các điểm mạnh và điểm yếu của VĐV là một việc làm hết sức cần thiết và quan trọng. Từ đó đưa ra những biện pháp tập luyện thích hợp, giúp phát huy tối đa tiềm

năng của các VĐV, đồng thời giúp các VĐV ngày càng tiến bộ. Vấn đề đặt ra là phải lựa chọn các bài tập chuyên ôn như thế nào cho phù hợp với lứa tuổi, giới tính, đặc biệt là học sinh trung học cơ sở (THCS), bởi vì các em vừa học văn hóa vừa tham gia tập luyện.

Trên cơ sở nhận thức rõ yêu cầu về chuyên môn bóng đá, nhìn rõ những khó khăn của các VĐV là học sinh, vì vậy đề tài mạnh dạn nghiên cứu: “*Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, Thành phố Cần Thơ*”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp: tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định các test đánh giá TLCM và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ

2.1.1. Lựa chọn các Test đánh giá TLCM và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal

Thông qua việc tìm hiểu, thu thập, tổng hợp tài liệu, khảo sát thực tế trong công tác tuyển chọn, huấn luyện và đánh giá VĐV bóng đá trẻ ở một số trung tâm, câu lạc bộ bóng đá tại Thành phố Cần Thơ, An Giang,... chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên, các huấn luyện viên, các chuyên gia đã, đang và sẽ tiếp tục huấn luyện VĐV bóng đá trẻ ở các trung tâm thể dục thể thao (TDTT), các đội tuyển bóng đá nam ở các trường THCS, THPT. Để đảm bảo tính khách quan đề tài tiến hành 2 lần phỏng vấn, mỗi lần cách nhau 1 tháng, với cùng số lượng test để tham khảo, cùng một cách đánh giá, cùng đối tượng được phỏng vấn là những chuyên gia, HLV và giáo viên có kinh nghiệm thâm niên trong huấn luyện VĐV bóng đá trẻ. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá TLCM và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ

TEST	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n=24)				Kết quả phỏng vấn lần 2 (n=24)			
	Sử dụng		Không sử dụng		Sử dụng		Không sử dụng	
	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
Thể lực Chuyên môn								
Bật cao tại chỗ (cm)	22	91.67	2	8.33	23	95.83	1	4.17
Bật xa tại chỗ (cm)	20	83.33	4	16.67	21	87.50	3	12.50

TEST	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n=24)				Kết quả phỏng vấn lần 2 (n=24)			
	Sử dụng		Không sử dụng		Sử dụng		Không sử dụng	
	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
Nằm ngửa gập bụng 30 giây (số lần)	16	66.67	8	33.33	17	70.83	7	29.17
Chạy 15m xuất phát cao (giây)	17	70.83	7	29.17	18	75.00	6	25.05
Chạy 30m xuất phát cao (giây)	22	91.67	2	8.33	23	95.83	1	4.17
Chạy 100m xuất phát cao (giây)	16	66.67	8	33.33	17	70.83	7	29.17
Chạy 5 lần x 30m (giây)	18	75.00	6	25.05	19	79.17	5	20.83
Chạy con thoi (4x10m) (giây)	21	87.50	3	12.50	22	91.67	2	8.33
Chạy 5 phút tùy sức (m)	16	66.67	8	33.33	17	70.83	7	29.17
Chạy 1000m xuất phát cao (giây)	20	83.33	4	16.67	21	87.50	3	12.50
Test Cooper (m)	15	62.50	9	37.50	16	66.67	8	33.33
Kỹ thuật								
Sút bóng vào cầu môn (khoảng cách 10m) (quả)	21	87.50	3	12.50	22	91.67	2	8.33
Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn (khoảng cách 20m) (quả)	20	83.33	4	16.67	21	87.50	3	12.50
Đánh đầu vào cầu môn (quả)	16	66.67	8	33.33	17	70.83	7	29.17
Chuyền bóng xa bằng chân thuận (m)	19	79.17	5	20.83	20	83.33	4	16.67
Tâng bóng bằng mu bàn chân (quả)	18	75.00	6	25.00	19	79.17	5	20.83

TEST	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n=24)				Kết quả phỏng vấn lần 2 (n=24)			
	Sử dụng		Không sử dụng		Sử dụng		Không sử dụng	
	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
Tâng bóng bằng 2 chân trong thời gian 1 phút (số lần chạm bóng)	22	91.67	2	8.33	23	95.83	1	4.17
Dẫn bóng luân cộc 20m (giây)	21	87.50	3	12.50	22	91.67	2	8.33

* Để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn, tôi tiến hành so sánh chúng qua chỉ số χ^2 ở bảng 2:

Bảng 2. Kiểm định kết quả phỏng vấn các test đánh giá TLCM và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ qua 2 lần phỏng vấn (tính χ^2).

TEST	Kết quả trả lời phỏng vấn					
	KQPV lần 1 (n=24)		KQPV lần 2 (n=24)		χ^2	p
	Số phiếu		Số phiếu			
	Đồng ý	Không đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý		
Thể lực chuyên môn						
Bật cao tại chỗ (cm)	22	2	23	1	0.36	> 0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	20	4	21	3	0.17	> 0.05
Nằm ngửa gập bụng 30 giây (số lần)	16	8	17	7	0.10	> 0.05
Chạy 15m xuất phát cao (giây)	17	7	18	6	0.11	> 0.05
Chạy 30m xuất phát cao (giây)	22	2	23	1	0.36	> 0.05
Chạy 100m xuất phát cao (giây)	16	8	17	7	0.10	> 0.05
Chạy 5 lần x 30m (giây)	18	6	19	5	0.12	> 0.05
Chạy con thoi (4x10m) (giây)	21	3	22	2	0.22	> 0.05
Chạy 5 phút tùy sức (m)	16	8	17	7	0.10	> 0.05

TEST	Kết quả trả lời phỏng vấn					
	KQPV lần 1 (n=24)		KQPV lần 2 (n=24)		χ^2	P
	Số phiếu		Số phiếu			
	Đồng ý	Không đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý		
Chạy 1000m xuất phát cao (giây)	20	4	21	3	0.17	> 0.05
Test Cooper (m)	15	9	16	8	0.09	> 0.05
Kỹ thuật						
Sút bóng vào cầu môn (khoảng cách 10m) (lần)	21	3	22	2	0.22	> 0.05
Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn (khoảng cách 20m) (lần)	20	4	21	3	0.17	> 0.05
Đánh đầu vào cầu môn (quả)	16	8	17	7	0.10	> 0.05
Chuyền bóng xa bằng chân thuận (m)	19	5	20	4	0.60	> 0.05
Tâng bóng bằng mu bàn chân (quả)	18	6	19	5	0.12	> 0.05
Tâng bóng bằng 2 chân trong thời gian 1 phút (số lần chạm bóng)	22	2	23	1	0.36	> 0.05
Dẫn bóng luân cọc 20m (giây)	21	3	22	2	0.22	> 0.05

Từ bảng 2, ta thấy tỉ lệ phần trăm 2 lần phỏng vấn của các chuyên gia, giáo viên, HLV về các test đánh giá sự phát triển TLCM và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ có χ^2 từ 0.09 đến 0.60 đều nhỏ hơn 3.84 ($\chi^2 = 0.09$ đến $0.60 < 3.84$), nên sự khác biệt của 2 lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$

Qua bảng 1 và 2, đề tài quy ước chỉ chọn các test có sự đồng ý sử dụng ít nhất từ >75% trở lên thì được chọn vào những test đánh giá trình độ TLCM và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ. Theo quy ước trên tôi đã chọn các test TLCM có 5 test và các test kỹ thuật có 5 test.

2.1.3. *Xác định độ tin cậy của các test đánh giá TLCM và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ:*

Chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm trên 16 VĐV nam của đội tuyển bóng đá Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ. Tiến hành kiểm tra 2 đợt, thời gian giữa 2 đợt cách nhau 7 ngày. Các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần, sau đó tiến hành tính hệ số tương quan r của test giữa 2 lần kiểm tra. Kết quả thu được như sau:

Bảng 3. Kết quả đánh giá độ tin cậy của các test đánh giá TLCM của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ.

TT	Test	LẦN 1 $\bar{X} \pm \sigma$	LẦN 2 $\bar{X} \pm \sigma$	r	P
Thể lực chuyên môn					
1	Bật cao tại chỗ (cm)	33.88±2.60	34.13±2.87	0.94	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	226.94±18.14	227.06±18.03	0.99	<0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4.36±0.29	4.30 ± 0.27	0.98	<0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	9.63±0.47	9.59± 0.46	0.99	<0.05
5	Chạy 1000m xuất phát cao (giây)	261.23±11.36	249.31±9.74	0.85	<0.05
Kỹ thuật					
1	Sút bóng vào cầu môn 10m (lần)	6.19±0.83	6.25±0.77	0.85	<0.05
2	Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn 20m (lần)	4.25±0.86	4.69±1.25	0.83	<0.05
3	Chuyền bóng xa bằng chân thuận (m)	29.92±2.41	30.44±2.40	0.99	<0.05
4	Tâng bóng bằng 2 chân 1 phút (lần)	65.75±6.45	67.06±5.56	0.97	<0.05
5	Dẫn bóng luôn cọc 20m (giây)	7.96±0.79	7.91±0.78	0.94	<0.05

- Qua bảng 3, cho thấy rằng hầu hết các test kiểm tra TLCM và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ đều có đủ độ tin cậy ($r > 0,8$).

2.2. Đánh giá sự phát triển TLCM và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ sau tập luyện

2.2.1. Thực trạng TLCM và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ

Để đánh giá sự phát triển TLCM và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ sau 9 tháng

tập luyện, trước tiên tôi đã tìm hiểu thực trạng về TLCM và kỹ thuật của các VĐV thông qua các test đã lựa chọn.

Bảng 4. Thực trạng TLCM và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ

T	TEST	\bar{X}	S	Cv	ϵ
Thể lực chuyên môn					
1	Bật cao tại chỗ (cm)	33.88	2.60	7.69	0.04
2	Bật xa tại chỗ (cm)	226.94	18.14	7.99	0.04
3	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4.36	0.29	6.57	0.04
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	9.63	0.47	4.86	0.03
5	Chạy 1000m xuất phát cao (giây)	261.23	11.36	4.35	0.02
Kỹ thuật					
1	Sút bóng vào cầu môn 10m (lần)	6.44	0.63	9.77	0.05
2	Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn 20m (lần)	6.50	0.52	7.94	0.05
3	Chuyền bóng xa bằng chân thuận (m)	29.92	2.41	8.05	0.04
4	Tâng bóng bằng 2 chân 1 phút (lần)	65.75	6.45	9.82	0.05
5	Dẫn bóng luôn cọc 20m (giây)	7.96	0.79	9.97	0.05

Thông qua bảng 4 trên, thành tích ban đầu của các nội dung kiểm tra đều có hệ số biến thiên <10% nên thành tích của các đối tượng tương đối đồng đều, giá trị trung bình có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $e \leq 0.05$ chứng tỏ giá trị trung bình thành tích của các nội dung nghiên cứu có tính đại diện cao.

2.2.2. Sự tăng trưởng TLCM và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ sau 9 tháng tập luyện

Sau 9 tháng tập luyện, để có cơ sở đánh giá sự phát triển, tôi tiến hành tính sự tăng trưởng về TLCM của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ, được thể hiện qua bảng 5 sau:

Bảng 5. Sự tăng trưởng về TLCM và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ sau 9 tháng tập luyện.

T T	Tham số TEST	X_{bd}	σ_{bd}	X 9 tháng	σ 9 tháng	d	W	t	P
Thể lực chuyên môn									
1	Bật cao tại chỗ (cm)	33.88	2.60	36.19	2.99	2.31	1.64	11.662	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	226.94	18.14	229.56	18.31	2.63	0.29	11.864	<0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4.36	0.29	4.23	0.29	-0.13	0.78	11.468	<0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	9.63	0.47	9.51	0.46	-0.12	0.31	11.529	<0.05
5	Chạy 1000m xuất phát cao (giây)	261.23	11.36	249.31	9.74	-1.92	1.16	10.795	<0.05
Kỹ thuật									
1	Sút bóng vào cầu môn 10m (lần)	6.44	0.63	7.88	0.72	1.44	5.02	9.139	<0.05
2	Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn 20m (lần)	6.50	0.52	7.81	0.75	1.31	4.54	8.720	<0.05
3	Chuyền bóng xa bằng chân thuận (m)	29.92	2.41	32.56	2.25	2.64	2.13	11.886	<0.05
4	Tâng bóng bằng 2 chân 1 phút (lần)	65.75	6.45	14.98	71.38	6.27	5.63	10.147	<0.05
5	Dẫn bóng luôn cọc 20m (giây)	7.96	0.79	7.87	0.79	-0.08	0.27	11.936	<0.05

Qua bảng 5 cho thấy:

- **Về thể lực chuyên môn:** Sau quá trình thực nghiệm, TLCM của đối tượng nghiên cứu đều có sự tiến bộ rõ rệt ở cả 05 test đánh giá. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với $t_{tính} > t_{bảng}$, $p < 0,05$.

- **Về kỹ thuật:** Sau quá trình thực nghiệm, trình độ kỹ thuật của đối tượng nghiên cứu đều có sự tiến bộ rõ rệt ở cả 05 test đánh giá. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với $t_{tính} > t_{bảng}$, $p < 0,05$.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua các quy trình lập test, đề tài đã xác định 5 test đánh giá TLCM và 5 test kỹ thuật cho đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ.

- Sau quá trình thực nghiệm, TLCM và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ đều phát triển khá rõ rệt. Điều này bước đầu khẳng định tiêu chuẩn đánh giá TLCM và kỹ thuật được nghiên cứu trong đề tài này là phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận & phương pháp giáo dục TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo trình toán thống kê TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội
5. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Anh Tuấn (2007), *Phương pháp nghiên cứu khoa học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài viết trích từ đề tài: “Nghiên cứu sự phát triển TLCM và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển bóng đá nam Futsal trường THCS Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, thành phố Cần Thơ”. Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

Ngày nhận bài: 8/10/2023;

Ngày đánh giá: 26/10/2023;

Ngày duyệt đăng: 5/11/2023

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CAO BÁ QUÁT, HUYỆN QUỐC OAI, HÀ NỘI

PHYSICAL STATUS OF STUDENTS AT CAO BA QUAT HIGH SCHOOL, QUOC OAI DISTRICT, HANOI

TS. Nguyễn Mạnh Toàn, ThS. Nguyễn Ngọc Sơn,
ThS. Lê Thị Thùy Chi
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Để nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh trường trung học phổ thông Cao Bá Quát, huyện Quốc Oai, TP. Hà Nội hiện nay, việc đánh giá thực trạng thể lực chung cho học sinh là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Nội dung bài viết tập trung đánh giá thực trạng kết quả học tập và thể lực chung của học sinh, làm cơ sở để triển khai nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh trường trung học phổ thông Cao Bá Quát, huyện Quốc Oai, TP. Hà Nội.

Abstract: To research on measures to improve the effectiveness of extracurricular sports activities for students at Cao Ba Quat high school, Quoc Oai district, Hanoi city today, the assessment of the general physical condition of students is birth is an extremely necessary and important task. The content of the article focuses on assessing the current state of students' academic performance and general physical fitness, as a basis for implementing research on measures to improve the effectiveness of extracurricular physical education and sports activities for high school students. Cao Ba Quat high school, Quoc Oai district, Hanoi city.

Từ khóa: Thực trạng, trình độ thể lực, học sinh trung học phổ thông.

Key words: Reality, physical level, High School Students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc đổi mới hình thức tổ chức, quản lý, đổi mới phương pháp dạy và học các môn học nói chung và môn học GDTC nói riêng đã đạt được những kết quả đáng khích lệ. Tuy nhiên, căn cứ vào điều kiện thực tiễn của nhà trường về yếu tố cơ sở vật chất, nguồn nhân lực... và một số điều kiện khác quan khác, hiệu quả của các giờ học ngoại khóa đối với môn học GDTC nói chung vẫn còn nhiều hạn chế, chưa được quan tâm đúng mức. Chương trình môn học chưa thực sự hợp lý, chưa phù hợp và đáp ứng được yêu cầu của tuổi trẻ học đường, cơ sở vật chất, dụng cụ và sân bãi còn nghèo nàn và thiếu thốn, đội ngũ cán bộ GV có nơi vẫn còn thiếu về số lượng và yếu về chất lượng.

Việc đầu tư cơ sở vật chất chưa tạo được điều kiện thuận lợi cho việc nâng cao chất lượng dạy học, hoạt động. Quy trình quản lý, chỉ đạo, tổ chức các hình thức luyện tập, hoạt động chưa thực sự hợp lý, đơn điệu thiếu sinh động chưa gây

hứng thú học tập cho HS. Mặc dù học sinh rất thích chơi thể thao nhưng lại thường không thích học môn học Giáo dục thể chất, điều đó phần nhiều là các em không được chơi những môn thể thao mình thích, do đó trình độ thể lực của học sinh cũng không cao. Xuất phát từ thực tiễn đó, để nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh trường THPT Cao Bá Quát, huyện Quốc Oai hiện nay, việc đánh giá thực trạng thể lực cho học sinh là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Nội dung bài viết tập trung đánh giá thực trạng thể lực của học sinh trường THPT Cao Bá Quát, huyện Quốc Oai, làm cơ sở để triển khai Nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh trường trung học phổ thông Cao Bá Quát, huyện Quốc Oai, TP. Hà Nội.

Các phương pháp được sử dụng bao gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp kiểm tra y sinh học, Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá kết quả học tập môn GDTC của HS trường THPT Cao Bá Quát, huyện Quốc Oai, Hà Nội

Đề tài sử dụng cách đánh giá được quy định tại Thông tư 58/2001 của Bộ GD&ĐT. Tổng số HS được kiểm tra đánh giá là 1.200 em, trong đó có 612 nam sinh và 588 nữ sinh. Đề tài sử dụng kết quả kiểm tra xếp loại cuối năm học 2021–2022 về chuẩn kỹ năng, kiến thức đối với HS THPT theo đánh giá của GV dạy môn GDTC. Kết quả trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Xếp loại học tập môn Giáo dục thể chất của HS trường THPT Cao Bá Quát, huyện Quốc Oai, Hà Nội (2021- 2022) (n= 1.200)

Lớp		Xếp loại							
		Nam (n=612)				Nữ (n=588)			
		Đạt		Chưa đạt		Đạt		Chưa đạt	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
10 n=393	Nam (n=201)	195	85.0	30	14.93	169	88.0	23	11.98
	Nữ (n=192)		7		2				
11 n=470	Nam (n=240)	232	91.6	20	8.33	211	91.7	19	8.26
	Nữ (n=230)		7		4				
12 n=337	Nam (n=171)	171	97.0	5	2.92	162	97.5	4	2.41
	Nữ (n=166)		8		9				
\bar{X} %		91.27		8.73		92.45		7.55	

Bảng 1 cho thấy tỷ lệ HS đạt yêu cầu về chuẩn kỹ năng, kiến thức ở môn học giáo dục thể chất rất cao, từ 85.07% đến 97.59%. Tuy nhiên, vẫn có từ 2.92% đến 14.93 nam sinh và 2.41% đến 11.98% nữ sinh chưa đạt ở lần kiểm tra thứ nhất. Tuy nhiên, kết quả này chỉ mang tính chất tham chiếu, hỗ trợ trong nghiên cứu của

đề tài, chưa đủ độ tin cậy cần thiết vì mang tính chủ quan trong đánh giá của GV trực tiếp dạy học môn giáo dục thể chất.

2.2. Đánh giá thực trạng thể lực của học sinh trường THPT Cao Bá Quát, huyện Quốc Oai, Hà Nội

Tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của 1200 học sinh thuộc trường THPT Cao Bá Quát, huyện Quốc Oai, Hà Nội thông qua 06 test theo quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trình độ thể lực của học sinh thuộc trường THPT Cao Bá Quát, huyện Quốc Oai, Hà Nội từ khối 10 tới khối 12, ở tất cả các tiêu chí thu được đều cao hơn mức trung bình theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại trình độ thể lực theo quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đồng thời kết quả này cũng cao hơn nhiều so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001, nhỉnh hơn một chút so với kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh THPT miền Bắc Việt Nam theo kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự năm (2014).

Bảng 2. Thực trạng trình độ thể lực của học sinh trường THPT Cao Bá Quát, huyện Quốc Oai, Hà Nội (n=1200)

T T	Nội dung	Nam (n=612)		CV (%)	Nữ (n=588)		CV (%)
		\bar{X}	σ_x		\bar{X}	σ_x	
Khối 10 (n=393)		Nam (n=201)			Nữ (n=192)		
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	40,46	5,89	14,56	29,01	4,69	16,17
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	20,57	3,8	18,47	11,85	3,22	27,17
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	213,5	18,7	8,76	160,98	12,57	7,81
4.	Chạy 30m XPC (giây)	4,91	0,7	14,26	6,16	0,68	11,04
5.	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	10,28	0,82	7,98	12,37	0,69	5,58
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	975,67	88,5	9,07	754,68	94,97	12,58
Khối 11 (n=470)		Nam (240)			Nữ (n=230)		
7.	Lực bóp tay thuận (kg)	41,38	5,81	14,04	28,75	4,19	14,57
8.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	20,32	3,04	14,96	11,49	3,27	28,46
9.	Bật xa tại chỗ (cm)	212,44	15,4	7,25	160,81	12,21	7,59
10.	Chạy 30m XPC (giây)	4,92	0,61	12,40	6,39	0,61	9,55
11.	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	10,41	0,8	7,68	12,4	0,6	4,84
12.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	974,46	86,22	8,85	765,43	82,58	10,79

Khối 12 (n=337)		Nam (171)			Nữ (n=166)		
13.	Lực bóp tay thuận (kg)	42,9	5,56	12,96	28,8	4,09	14,20
14.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	21	3,68	17,52	11,8	4,04	34,24
15.	Bật xa tại chỗ (cm)	219,16	16,99	7,75	157,83	12,71	8,05
16.	Chạy 30m XPC (giây)	4,82	0,71	14,73	6,03	0,51	8,46
17.	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	10,73	0,68	6,34	12,34	0,53	4,29
18.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	974,41	85,98	8,82	762,3	15,18	1,99

Để thấy rõ hơn trình độ thể lực của học sinh khối 10 tới khối 12 thuộc trường THPT Cao Bá Quát, huyện Quốc Oai, Hà Nội, chúng tôi tiến hành phân loại trình độ thể lực của học sinh theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Quá trình phân loại sử dụng các tiêu chí: Lực bóp tay thuận (kg), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 1x400m (giây) và chạy tùy sức 5 phút (m), đồng thời so sánh sự khác biệt tỷ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của nam và nữ. Kết quả phân loại được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phân loại trình độ thể lực của học sinh trường THPT Cao Bá Quát, huyện Quốc Oai, Hà Nội (n=1200)

Phân loại	Tổng số (n=1200)		Nam		nữ	
	n	%	n	%	n	%
Khối 10	n=393		Nam (n=201)		Nữ (n=192)	
Tốt	104	26.46	61	30.35	43	22.40
Đạt	217	55.22	109	54.23	108	56.25
K. đạt	72	18.32	31	15.42	41	21.35
So sánh		χ^2	4.162			
		P	>0.05			
Khối 11	(n=470)		Nam (240)		Nữ (n=230)	
Tốt	123	26.17	70	29.17	53	23.04
Đạt	264	56.17	127	52.92	137	59.57
K. đạt	83	17.66	43	17.92	40	17.39
So sánh		χ^2	3.009			
		P	>0.05			
Khối 12	(n=337)		Nam (171)		Nữ (n=166)	
Tốt	87	25.82	47	27.49	40	24.10
Đạt	191	56.68	95	55.56	96	57.83
K. đạt	59	17.51	29	16.96	30	18.07
So sánh		χ^2	0.672			
		P	>0.05			

Qua bảng 3 cho thấy: Khi phân loại trình độ thể lực của học sinh trường THPT Cao Bá Quát, huyện Quốc Oai, Hà Nội theo tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đa số học sinh có trình độ thể lực mức đạt (trên 50%); tỷ lệ học sinh có trình độ thể lực đạt tốt đạt hơn 20%. Tuy nhiên, vẫn còn từ 15.42% đến 21.35% số học sinh nam, nữ trong diện khảo sát có trình độ thể lực ở mức không đạt. Chính vì vậy, phát triển thể lực cho học sinh là vấn đề cần thiết.

3. KẾT LUẬN

Kết quả học tập môn giáo dục thể chất của học sinh đa số đều ở mức đạt, tuy nhiên kết quả môn học giáo dục thể chất vẫn còn $\bar{X} = 7.55$ (nữ), 8.73 (nam) học sinh chưa đạt. Kết quả rèn luyện thể chất học sinh Trường THPT Cao Bá Quát, Quốc Oai, Hà Nội có hình thái, chức năng và tổ chức thể lực phát triển tương đương với các chỉ số hình thái và thể lực của người Việt Nam cùng lứa tuổi. Một số thành tích có chỉ số tốt hơn nhưng sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê, với $p > 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

2. Lưu Quang Hiệp, Nguyễn Thanh Nhân (2000), “*Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh phổ thông trung học miền Bắc Việt Nam lứa tuổi 16 - 18 và những năm cuối thế kỷ XX*”, Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 204 - 211.

3. Kimiko Fujita (2005), *Ảnh hưởng của các hoạt động ngoại khóa đến kết quả học tập của học sinh trung học cơ sở*.

4. Thủ tướng chính phủ (2011), Quyết định số 641/QĐ-TTg ngày 28/4/2011 về việc phê duyệt đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030.

5. Lê Thị Thanh Thủy (2019), *Nghiên cứu giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài luận văn thạc sĩ: “*Nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh trường trung học phổ thông Cao Bá Quát, huyện Quốc Oai, TP. Hà Nội*”. Đề tài luận văn thạc sĩ của trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (2020-2022).

Ngày nhận bài: 7/10/2023;

Ngày đánh giá: 24/10/2023;

Ngày duyệt đăng: 6/11/2023.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BIỆN PHÁP NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG ĐÁ NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM HỌC SINH KHỐI 6 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRẦN ĐĂNG NINH, HÀ ĐÔNG, HÀ NỘI

BUILDING STANDARDS FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF CO-CURRICULAR MEASURES IN FOOTBALL TO DEVELOP PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENTS OF GRADE 6 TRAN DANG NINH SECONDARY SCHOOL, HA DONG, HANOI

TS. Phùng Mạnh Cường, CN. Hoàng Văn Giang,
ThS. Lê Thị Thùy Chi

Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, Trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu, tác giả đã lựa chọn được 7 test để sử dụng đánh giá hiệu quả biện pháp ngoại khóa môn bóng đá nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết, từ đó xây dựng được 01 bảng tiêu chuẩn phân loại, 01 bảng điểm tổng hợp và 01 tiêu chuẩn tổng hợp trong đánh giá xếp loại thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội.

Từ khóa: Xây dựng tiêu chuẩn, đánh giá hiệu quả, biện pháp ngoại khóa, môn bóng đá, phát triển thể lực.

Abstract: During the research process, the author selected 7 tests to use to evaluate the effectiveness of extracurricular soccer measures to develop physical fitness for research subjects. A table of classification standards, a comprehensive score table, and a comprehensive standard in assessing physical fitness for male students of grade 6 at Tran Dang Ninh Secondary School, Ha Dong, Hanoi has been built.

Key words: Standard, evaluate the effectiveness, extracurricular measures, football, physical development.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tiễn công tác huấn luyện môn bóng đá trong trường THCS Trần Đăng Ninh trong những năm gần đây công tác huấn luyện thể lực đã được các giáo viên quan tâm nhiều, song việc đánh giá trình độ thể lực chung cho học sinh vẫn chủ yếu dựa trên kinh nghiệm của giáo viên. Việc sử dụng các chỉ tiêu để đánh giá trình độ thể lực chung cho học sinh rất ít khi được sử dụng, chưa có một tiêu chuẩn, một thang độ đánh giá mang tính khoa học nào.

Vấn đề đánh giá trình độ thể lực chung thông qua ngoại khóa môn bóng đá cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà

Nội chưa được quan tâm đúng mức. Để nâng cao hiệu quả của công tác giảng dạy và huấn luyện ngoại khóa môn bóng đá cho học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội thì việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chung là yêu cầu bức thiết trong kiểm tra đánh giá tính khoa học của huấn luyện, từ đó giúp giáo viên có thể điều chỉnh phương pháp, biện pháp và nội dung huấn luyện hợp lý hơn, giúp nâng cao hiệu quả môn bóng đá nói riêng và môn giáo dục thể chất trong trường học nói chung.

Các phương pháp nghiên cứu đã được sử dụng gồm: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn tọa đàm; phương pháp Kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả biện pháp ngoại khóa môn bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn test đánh giá

Thông qua việc tìm hiểu, thu thập, tổng hợp tài liệu, khảo sát thực tế trong công tác tuyển chọn, huấn luyện và đánh giá vận động viên bóng đá trẻ ở một số trung tâm, câu lạc bộ bóng đá tại Thành phố Hà Nội... cũng như các câu lạc bộ bóng đá học đường, các đội tuyển bóng đá nam tại các trường THCS, THPT trong thành phố. Để đảm bảo tính khách quan đề tài tiến hành 2 lần phỏng vấn, mỗi lần cách nhau 1 tháng, với cùng số lượng test để tham khảo, cùng một cách lựa chọn, cùng đối tượng được phỏng vấn là những chuyên gia, HLV và giáo viên có kinh nghiệm thâm niên trong huấn luyện vận động viên bóng đá trẻ. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả biện pháp ngoại khóa môn bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh trường THCS Trần Đăng Ninh (n=24)

TT	Tên các test	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n=24)				Kết quả phỏng vấn lần 2 (n=24)			
		Đồng ý		Không Đồng ý		Đồng ý		Không Đồng ý	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	Chạy 15m xuất phát cao (giây)	17	70.83	7	29.17	18	75.00	6	25.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	22	91.67	2	8.33	23	95.83	1	4.17
3	Chạy 100m xuất phát cao (giây)	16	66.67	8	33.33	17	70.83	7	29.17

TT	Tên các test	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n=24)				Kết quả phỏng vấn lần 2 (n=24)			
		Đồng ý		Không Đồng ý		Đồng ý		Không Đồng ý	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
4	Chạy 5 lần x 30m (giây)	18	75.00	6	25.05	19	79.17	5	20.83
5	Chạy con thoi (4x10m) (giây)	16	66.67	8	33.33	17	70.83	7	29.17
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	16	66.67	8	33.33	17	70.83	7	29.17
7	Chạy 1000m xuất phát cao (giây)	20	83.33	4	16.67	21	87.50	3	12.50
8	Ném biên có đà (m)	15	62.50	9	37.50	16	66.67	8	33.33
9	Dẫn bóng tốc độ cao (giây).	15	62.50	9	37.50	16	66.67	8	33.33
10	Sút bóng 10 lần vào cầu môn (khoảng cách 10m) (quả)	21	87.50	3	12.50	22	91.67	2	8.33
11	Chuyền bóng 10 lần chuẩn vào cầu môn khoảng cách 20m (quả)	20	83.33	4	16.67	21	87.50	3	12.50
12	Đánh đầu vào cầu môn (quả)	16	66.67	8	33.33	17	70.83	7	29.17
13	Chuyền bóng xa bằng chân thuận (m)	21	87.50	3	12.50	20	83.33	4	16.67
14	Tâng bóng bằng mu bàn chân (quả)	18	75.00	6	25.00	19	79.17	5	20.83
15	Tâng bóng bằng 2 chân trong thời gian 1phút (số lần chạm bóng)	22	91.67	2	8.33	23	95.83	1	4.17
16	Dẫn bóng luân cộc 20m (giây)	21	87.50	3	12.50	22	91.67	2	8.33

Từ kết quả phỏng vấn các nhà chuyên môn tại bảng 1 chúng tôi lựa chọn các test có tỷ lệ trên 80% số ý kiến tán thành, để làm cơ sở đánh giá hiệu quả hoạt động ngoại khóa môn bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội.

2.1.2. Kiểm nghiệm độ tin cậy của test

Chính vì vậy để kiểm tra độ tin cậy của test, chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm trên các học sinh nam khối 6 tham gia câu lạc bộ ngoại khóa môn bóng đá trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội. Tiến hành kiểm tra 2 đợt, thời gian giữa 2 đợt cách nhau 7 ngày. Các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau, sau đó tiến hành tính hệ số tương quan r của test giữa 2 lần kiểm tra. Kết quả thu được như sau:

Qua bảng 2 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test lựa chọn thể lực chung cho học sinh nam khối 6 tham gia ngoại khóa bóng đá trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội, có $r^{\text{tính}}$ từ 0.81 đến 0.97 (với $P < 0.05$). Như vậy các test thể lực chung có độ tin cậy ở mức cao và rất cao. Điều này cho thấy hệ thống các test trên điều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để lựa chọn một số test thể lực chung cho học sinh nam khối 6 tham gia ngoại khóa bóng đá trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội

Bảng 2. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá hiệu quả biện pháp ngoại khóa môn bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh trường THCS Trần Đăng Ninh (n=34)

TT	Test	Lần 1		Lần 2		r	p
		X	δ	X	δ		
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.36	0.29	6.35	0.28	0.97	<0.05
2	Chạy 1000m xuất phát cao (giây)	338.31	10.04	330.6	12.45	0.93	<0.05
3	Sút bóng 10 lần vào cầu môn (khoảng cách 10m) (quả)	6.25	0.68	6.44	0.63	0.81	<0.05
4	Chuyền bóng 10 lần chuẩn vào cầu môn (khoảng cách 20m) (quả)	6.39	0.6	6.50	0.73	0.83	<0.05
5	Chuyền bóng xa bằng chân thuận (m)	25.69	2.73	26.69	2.24	0.88	<0.05
6	Tâng bóng bằng 2 chân trong thời gian 1 phút (số lần chạm bóng)	43.00	6.59	46.69	7.35	0.84	<0.05
7	Dẫn bóng luân cọc 20m (giây)	14.08	0.64	13.78	0.7	0.95	<0.05

2.1.3. Xác định mối tương quan của các test

Để xác định được tính thông báo của 7 test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành tìm hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test của 7 test trên với kết quả thi đấu của VĐV.

Bảng 3. Hệ số tương quan các test đánh giá hiệu quả biện pháp ngoại khóa môn bóng đá nhằm thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội

TT	Nội dung test	r	p
1.	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	0.812	<0,01
2.	Chạy 1000m xuất phát cao (giây)	0.765	<0,01
3.	Sút bóng 10 lần vào cầu môn(khoảng cách 10m) (quả)	0.616	<0,01
4.	Chuyền bóng 10 lần chuẩn vào cầu môn (khoảng cách 20m) (quả)	0.840	<0,01
5.	Chuyền bóng xa bằng chân thuận (m)	0.789	<0,01
6.	Tâng bóng bằng 2 chân trong thời gian 1 phút (số lần chạm bóng)	0.758	<0,01
7.	Dẫn bóng luồn cọc 20m (giây)	0.803	<0,01

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, sự khác biệt giữa 7 test đánh giá thể lực với hiệu suất thi đấu ở ngưỡng $P < 0.001$. Đồng thời mối tương quan giữa hiệu suất thi đấu với 7 test đánh giá thể lực với r, có 1 test có mối tương quan là 0.616, còn lại trong khoảng từ 0.758 - 0.840. Đối chiếu với yêu cầu đánh giá về mức độ tương quan thì 7 test đều có mối tương quan với hiệu suất thi đấu và bước đầu được lựa chọn để đánh giá thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả biện pháp ngoại khóa môn bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 07 test có đủ độ tin cậy và giá trị thông báo để đánh giá hiệu quả biện pháp ngoại khóa môn bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội. Chúng tôi sử dụng 07 test này để kiểm tra hiệu quả biện pháp ngoại khóa môn bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội, từ đó phân loại và xây dựng thang điểm chuẩn cho từng test kiểm tra.

Xây dựng tiêu chuẩn phân loại thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội:

Để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả biện pháp ngoại khóa môn bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần

Đặng Ninh, Hà Đông, Hà Nội, đề tài sử dụng phương pháp 2 xích ma (2δ). Theo đó, việc đánh giá phân loại thể lực cho đối tượng nghiên cứu được xác định như sau:

\bar{x} đến 2δ	Kém
$\bar{x} - 2\delta$ đến $\bar{x} - 1\delta$	Yếu
$\bar{x} - 1\delta$ đến $\bar{x} + 1\delta$	Trung bình
$\bar{x} + 1\delta$ đến $\bar{x} + 2\delta$	Khá
$> \bar{x} + 2\delta$	Giỏi

Trong ứng dụng thực tiễn thường sử dụng phương pháp tiệm cận khi phân loại VDV theo cách tính trên. Chẳng hạn một test nào đó nằm giữa mức tốt và mức khá, nếu gần với mức tốt hơn thì đánh giá là tốt, nếu gần với mức khá hơn thì đánh giá là khá. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 4.

Với kết quả thu được này nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu trong thực tiễn huấn luyện và trình độ thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội. Bảng phân loại thể lực chung ở trên là cơ sở để đánh giá khả năng phát triển tố chất thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội, là tố chất quan trọng, quyết định hiệu quả của môn giáo dục thể chất và thể thao trường học.

Bảng 4. Bảng chuẩn phân loại đánh giá thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội

TT	Test kiểm tra	Phân Loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1.	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	>6.91	6.41-6.91	5.90-6.40	5.40-5.89	<5.40
2.	Chạy 1000m xuất phát cao (giây)	>360.0	360.0-340.9	330.5-340.8	320.4-330.4	<320.4
3.	Sút bóng vào cầu môn (khoảng cách 10m) (quả)	< 2	2 - 3	4 - 5	6- 7	> 7
4.	Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn (khoảng cách 20m) (quả)	< 2	2 - 3	4 - 5	6- 7	> 7
5.	Chuyền bóng xa bằng chân thuận (m)	<10	10-20	21 – 30	31 - 40	>40

TT	Test kiểm tra	Phân Loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
6.	Tâng bóng bằng 2 chân trong thời gian 1 phút (số lần chạm bóng)	<25	25-34	35 - 45	46 -55	>55
7.	Dẫn bóng luôn cọc 20m (giây)	> 14.30	13.81-14.30	13.80 – 13.20	13.19 – 12.79	<12.79

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá hiệu quả biện pháp ngoại khóa môn bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội

Bảng phân loại các test đánh giá thể lực ở trên cho phép đánh giá cụ thể từng test. Tuy nhiên, để đánh giá tổng hợp các test để đánh giá thể lực của nam học sinh trường THCS Trần Đăng Ninh thì bảng phân loại đó còn hạn chế, do mỗi test có đơn vị đo lường khác nhau (có test đo bằng đơn vị độ dài, có test đo bằng đơn vị thời gian, có test đo bằng số lần...). Để giải quyết vấn đề này, đề tài sử dụng theo công thức thang độ C (thang độ được tính điểm từ 1 đến 10), để xác định điểm cho từng test đánh giá thể lực của nam học sinh khối 6 trường THCS Trần Đăng Ninh, từ đó tiếp tục xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp thể lực của nam học sinh khối 6 trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội.

Bằng phép tính đó đề tài đã xây dựng bảng điểm đánh giá thể lực nam học sinh khối 6 trường THCS Trần Đăng Ninh theo từng test được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Bảng điểm chuẩn đánh giá thể lực nam học sinh khối 6 trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội

T T	Nội dung test kiểm tra	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	7.51	7.21	6.91	6.61	6.39	6.09	5.89	5.59	5.39	5.35
2.	Chạy 1000m xuất phát cao (giây)	380.0	370.0	360.0	350.0	340.0	335.0	330.0	325.0	320.0	315.0
3.	Sút bóng vào cầu môn (khoảng cách 10m) (quả)	1	2	3	4	5	6	6	7	8	9
4.	Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn (khoảng cách 20m) (quả)	1	2	3	4	5	6	6	7	8	9

T T	Nội dung test kiểm tra	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	Chuyền bóng xa bằng chân thuận (m)	5	9	12	17	21	26	31	36	41	46
6.	Tâng bóng bằng 2 chân trong thời gian 1 phút (số lần chạm bóng)	15	20	25	30	35	41	46	51	56	61
7.	Dẫn bóng luân cộc 20m (giây)	15.20	14.90	14.60	14.30	13.99	13.69	13.39	13.08	12.78	12.30

Khi tra bảng điểm, điểm của từng test được xác định theo cách tính tiệm cận trên hoặc tiệm cận dưới, nghĩa là kết quả kiểm tra gần với giá trị tương ứng của điểm nào hơn thì đạt điểm đó.

Như vậy, bảng điểm đánh giá theo từng test đánh giá trình độ thể lực nam học sinh khối 6 trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội cho phép tính điểm của bất kỳ test nào có được sau khi kiểm tra. Từ kết quả thu được cho thấy đây là cơ sở để phục vụ cho việc đánh giá tổng hợp về trình độ thể lực nam học sinh khối 6 trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội trong thực tiễn, là cơ sở giảng dạy, huấn luyện để phát triển thể lực và kỹ thuật, nâng cao thành tích cho học sinh.

Tuy nhiên, để việc đánh giá một cách thuận tiện và khoa học hơn, việc đánh giá trên vẫn mang tính dàn trải, chưa mang tính tổng thể, do vậy việc đánh giá tổng thể về năng lực các test cần được đặt ra, đó là xây dựng bảng điểm tổng hợp để đánh giá trình độ thể lực nam học sinh khối 6 trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội.

Theo kết quả tại bảng 3 cho thấy, giá trị của mỗi test tối đa là 10 điểm, nên tổng điểm đạt được tối đa của 7 test này tối đa là 70 điểm ($X_{\max} = 70$). Do vậy, khi muốn đánh giá tổng điểm về trình độ thể lực nam học sinh khối 6 trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội theo 5 loại: Tốt, khá, trung bình, yếu, kém thì khoảng cách điểm đánh giá giữa 05 loại, kết quả tính toán được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6: Bảng chuẩn điểm đánh giá tổng hợp trình độ thể lực nam học sinh khối 6 trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội

Xếp loại	Điểm đạt
Tốt	>63
Khá	49 – 62
Trung bình	35 – 48
Yếu	21 – 34
Kém	< 21

Thực tiễn chứng minh rằng, không phải VĐV đã có năng lực tốt ở test này, cũng tốt ở test khác, mà thông thường có những test rất xuất sắc, nhưng có test đạt khá và thậm chí có test chỉ đạt trung bình hoặc yếu. Điều đó phụ thuộc vào quá trình giảng dạy, huấn luyện. Cho nên, việc đánh giá tổng hợp theo điểm về trình độ thể lực nam học sinh khối 6 trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội là thích hợp hơn cả, vì nó xác định được tổng thể trình độ thể lực của học sinh.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 7 test, cả 07 test này đều đảm bảo đủ tính thông báo và độ tin cậy thống kê cần thiết để sử dụng đánh giá hiệu quả biện pháp ngoại khóa môn bóng đá nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. xây dựng được 01 bảng tiêu chuẩn phân loại, 01 bảng điểm tổng hợp và 01 tiêu chuẩn tổng hợp trong đánh giá xếp loại thể lực cho nam học sinh trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội. Hệ thống các tiêu chuẩn xây dựng đã thể hiện tính phù hợp và hiệu quả cao trong thực tiễn đánh giá đánh giá hiệu quả biện pháp ngoại khóa môn bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Trọng Lợi (2004), “*Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật sau một năm tập luyện của VĐV bóng đá nam lứa tuổi 17 – 18 Khánh Hòa*”, luận văn thạc sĩ giáo dục học.
3. Lưu Ngọc Tuấn (2006) “*Nghiên cứu đặc điểm hình thái, kỹ thuật và các tổ chất thể lực của VĐV bóng đá phong trào tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 11 – 12 sau một năm tập luyện*”, luận văn thạc sĩ giáo dục học.
4. Dương Văn Hiền (2008), “*Nghiên cứu đánh giá tổ chất thể lực và kỹ thuật của VĐV Cầu lạc bộ bóng đá TP. HCM sau một năm tập luyện*”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài luận văn thạc sĩ: “*Nghiên cứu hiệu quả biện pháp ngoại khóa môn bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 6 trường Trung học cơ sở Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội.*”. Đề tài Luận văn thạc sĩ của Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (khóa 2021-2023).

Ngày nhận bài: 12/10/2023; Ngày đánh giá: 22/10/2023; Ngày duyệt đăng: 9/11/2023.

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC DỤNG CỤ TRẺ LỬA TUỔI 12-13 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO QUỐC GIA HÀ NỘI

THE STRENGTH REALITY OF FEMALE ATHLETES OF THE YOUTH GYMNASTICS TEAM AGED 12-13 AT THE NATIONAL SPORTS TRAINING CENTER IN HANOI

ThS. Mai Thị Thanh Thủy, CN. Trương Khánh Vân
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng sức mạnh của nữ vận động viên đội tuyển Thể dục dụng cụ trẻ lửa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội. Trên cơ sở đó sẽ có những bước tiếp theo về việc nghiên cứu, lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khoá: Sức mạnh; Thể dục dụng cụ; Lửa tuổi 12–13; Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội.

Abstract: Using routine research methods in the field of Physical Education and sports, the study assesses the strength reality of female athletes of the Youth Artistics Team aged 12-13 at the National Sports Training Center in Hanoi, Vietnam. On that basis, the next steps will involve researching and selecting exercises to develop strength for the research subjects.

Keywords: Power; Gymnastics; Ages 12–13; Hanoi National Sports Training Center.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thể thao thành tích cao cần phụ thuộc vào yếu tố kỹ thuật và các tố chất thể lực. Đối với vận động viên (VĐV) thể dục dụng cụ (TDDC) việc thực hiện các bài tập đòi hỏi sức mạnh, tính linh hoạt, nhanh nhẹn, và kết hợp nhuần nhuyễn giữa các kỹ thuật mang yếu tố quyết định đến thành tích thi đấu.

Qua thực tiễn trực tiếp luyện tập và quan sát các buổi tập luyện và thi đấu của các VĐV TDDC trẻ lửa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội có thể nhận thấy, sức mạnh (SM) của các VĐV không đồng đều, sức mạnh của các VĐV thường giảm đi rõ rệt ở cuối buổi tập hay khi thực hiện nhiều nội dung ở cường độ cao, nhất là các VĐV thi đấu nội dung toàn năng. Thực trạng này xuất phát từ nhiều nguyên nhân, trong đó có khối lượng, cường độ, thời gian thực hiện bài tập chưa phù hợp là nguyên nhân chủ yếu. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển thể lực và thành tích thi đấu của VĐV.

Việc nghiên cứu phát triển SM của VĐV nói chung và VĐV TDDC nói riêng đã được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Lưu Quang Hiệp (1995), Bùi Trọng Toại (2007), Dương Thành Luân (2014), Vũ Thế Điệp (2014), Nguyễn Quốc Nhân (2016)... Tuy nhiên qua nghiên cứu tài liệu, chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu ứng dụng phát triển SM cho nữ VĐV TDDC lứa tuổi 12 -13.

Xác định được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc phát triển SM cho VĐV TDDC, nghiên cứu tiến hành: *“Đánh giá thực trạng SM của nữ VĐV đội tuyển TDDC trẻ lứa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội”*.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng chương trình huấn luyện của nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội.

2.1.1. Vai trò của SM trong tập luyện và thi đấu TDDC

Với mục đích tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện SM cho nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội, đề tài tiến hành điều tra thực tế về vai trò và mức độ quan tâm huấn luyện SM cho VĐV TDDC, dưới hình thức phỏng vấn 20 chuyên gia, huấn luyện viên trực tiếp tham gia công tác huấn luyện TDDC tại các trung tâm TDTT mạnh. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Vai trò và mức độ quan tâm trong công tác huấn luyện SM cho VĐV TDDC (n=20)

Nội dung	Mức độ	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
Vai trò của SM trong tập luyện và thi đấu TDDC	Rất quan trọng	20	100
	Quan trọng	0	0
	Không quan trọng	0	0
Thực trạng công tác huấn luyện SM cho VĐV TDDC	Rất quan tâm	15	75.0
	Quan tâm	5	25.0
	Không quan tâm	0	0

Qua bảng 1 cho thấy: Vai trò của SM trong tập luyện và thi đấu TDDC được 100% các chuyên gia, huấn luyện viên đánh giá là rất quan trọng. Thực trạng công tác huấn luyện SM cũng được 100% huấn luyện viên, chuyên gia quan tâm, trong đó rất quan tâm chiếm 75.0%, quan tâm chiếm 25.0%.

2.1.2. Thực trạng chương trình huấn luyện của nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội.

Để có thể đánh giá được thực trạng chương trình huấn luyện của nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội, đề tài tiến hành khảo sát chương trình, giáo án huấn luyện (trong thời gian 02 tuần) đồng thời phỏng vấn trực tiếp các HLV, chuyên gia đang làm công tác huấn luyện VĐV TDDC trẻ. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Thời gian huấn luyện chuyên môn của nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện (giờ)	
		n	%
1	Kĩ thuật + hoàn thiện kĩ thuật	33	63.46
2	Thể lực chung	8	15.39
3	Thể lực chuyên môn	10	19.23
4	Khám sức khỏe + kiểm tra	1	1.92
	Tổng	52	100

Từ kết quả ở bảng 2 cho thấy: Trong quá trình huấn luyện, nội dung được ban huấn luyện đội tuyển TDDC quan tâm chủ yếu là kĩ thuật, chiếm tới 63.46%. Nội dung thể lực chung và thể lực chuyên môn là yếu tố quan trọng để có thể thực hiện tốt các kĩ thuật trong quá trình tập luyện và thực hiện các bài thi lại chỉ chiếm lần lượt 15.39% và 19.23%. Tỷ lệ như vậy là quá thấp, cần có sự điều chỉnh trong công tác huấn luyện nhằm góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực cho nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội.

2.1.3. Thực trạng sử dụng bài tập nhằm nâng cao SM cho đối tượng nghiên cứu

Để đánh giá được thực trạng về việc sử dụng các bài tập phát triển SM cho đối tượng nghiên cứu đề tài đã tiến hành tổng hợp, thống kê các bài tập mà ban huấn luyện đã sử dụng và mức độ sử dụng các bài tập trong huấn luyện SM cho nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

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

TT	Bài tập	Số lần sử dụng
1	Đá chân các hướng	6
2	Bật xoạc các hướng trên bục	6
3	Xoạc ngang dọc	6
4	Chuối tĩnh trên Cầu thăng bằng	6

TT	Bài tập	Số lần sử dụng
5	Chống ke rút chuỗi liên tục 5 cái	6
6	Đi chuỗi tay 20m	6
7	Chuỗi đẩy tay 20m	8
8	Ngả sau lên chuỗi	8
9	Đẩy vít sấp 20 cái với bóng	8
10	Lăng chuỗi trên Xà lệch	8
11	Đánh lăng xuôi trên Xà lệch	6
12	Lộn xoay vai trên Xà lệch	6
13	Cầu trước bật thẳng	6
14	Cầu sau 3 cái liên tục	8
15	Bỏ đà cầu sau bật thẳng	6
16	Chạy santo trước	6
17	Lộn santo sau	6
18	Chạy 10m kết hợp bật bực	8
Tổng		120

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, các bài tập phát triển SM cho nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội chưa phong phú, đa dạng. Chính vì vậy, việc lựa chọn được những bài tập có hiệu quả nhất nhằm phát triển SM cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề rất cần thiết.

2.2. Thực trạng SM của nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội.

2.2.1. Xác định các test đánh giá SM của đối tượng nghiên cứu

** Lựa chọn test đánh giá*

Qua phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan, đề tài xác định được 06 test thường được sử dụng trong việc đánh giá SM cho VĐV TDDC. Để tìm được các test phù hợp trong kiểm tra, đánh giá SM của nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 HLV, các nhà chuyên môn, các nhà quản lý bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SM của nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13, Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội

TT	Test	ƯT1 3 điểm	ƯT2 2 điểm	ƯT3 1 điểm	Tổng điểm	Tỷ lệ %
1	Leo dây 5m (giây)	5	10	5	40	66.7
2	Co tay xà lệch (số lần)	15	5	0	55	91.7
3	Khống chế lưng bụng (giây)	16	4	0	56	93.3
4	Chuối đẩy tay giá chuối (số lần)	13	6	1	52	86.7
5	Gập bụng thang gióng (số lần)	14	5	1	53	88.3
6	Vòng lớn sau Xà lệch (số lần)	4	11	5	39	65.0

Từ kết quả phỏng vấn ở bảng 4, đề tài lựa chọn 4 test có sự đồng ý cao từ 80% ý kiến tán thành trở lên để đánh giá SM cho nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội, đó là các test: Co tay xà lệch (số lần); Khống chế lưng bụng (giây); Chuối đẩy tay giá chuối (số lần); Gập bụng thang gióng (số lần)

** Xác định độ tin cậy của các test.*

Xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn bằng phương pháp test lặp lại. 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 5.

Bảng 5. Mối tương quan giữa 2 lần kiểm tra các Test của nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội (n=6)

TT	Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r
1	Co tay xà lệch (số lần)	24.0 ± 2.0	23.0 ± 3.0	0.91
2	Khống chế lưng bụng (giây)	122.3 ± 3.47	122.5 ± 4.12	0.89
3	Chuối đẩy tay giá chuối (số lần)	7.0 ± 1.0	7.0 ± 1.0	0.85
4	Gập bụng thang gióng (số lần)	8.0 ± 1.0	9.0 ± 2.0	0.87

Qua bảng 5 cho thấy: ở cả 4 test đánh giá đã lựa chọn kết quả kiểm tra đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với $r_{\text{tính}} > r_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Như vậy, 04 test trên đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng trong đánh giá SM của nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội.

** 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 bậc xếp hạng của nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13, Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Mọi tương quan giữa kết quả kiểm tra các Test với thứ bậc xếp hạng của đối tượng nghiên cứu (n=6)

TT	Test	Hệ số tương quan (r)	P
1	Co tay xà lệch (số lần)	0.89	< 0.05
2	Khống chế lưng bụng (giây)	0.91	< 0.05
3	Chuôi đẩy tay giá chuôi (số lần)	0.88	< 0.05
4	Gập bụng thang gióng (số lần)	0.87	< 0.05

Kết quả bảng 6 cho thấy: Cả 4 test đánh giá đều có mối tương quan mạnh với thứ bậc xếp hạng của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thể hiện ở r đạt từ 0.87 tới 0.91 ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Như vậy, cả 4 test trên đều đảm bảo tính thông báo sử dụng trong đánh giá SM cho nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13, Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội.

Thông qua các bước lựa chọn test nêu trên, đề tài đã lựa chọn được 4 test đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cao, cho phép sử dụng trong việc kiểm tra, đánh giá SM của nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13, Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội.

2.2.2. Đánh giá thực trạng SM của đối tượng nghiên cứu

Để đánh giá SM của đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành so sánh kết quả kiểm tra qua các test đã lựa chọn của nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13, Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội với nữ VĐV TDDC của trung tâm huấn luyện TDTT Cần Thơ. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. So sánh kết quả kiểm tra SM qua các test của đối tượng nghiên cứu với nữ VĐV TDDC của một số trung tâm huấn luyện khác

TT	Test	Hà Nội ($\bar{x} \pm \delta$)	Cần Thơ ($\bar{x} \pm \delta$)	t	p
1	Co tay xà lệch (số lần)	24.0 ± 2.0	26.0 ± 3.0	2.316	< 0.05
2	Khống chế lưng bụng (giây)	122.5 ± 4.12	126.2. ± 4.74	2.237	< 0.05
3	Chuôi đẩy tay giá chuôi (số lần)	7.0 ± 1.0	9.0 ± 1.0	2.445	< 0.05
4	Gập bụng thang gióng (số lần)	8.0 ± 1.0	10.0 ± 2.0	2.436	< 0.05

Qua bảng 7 cho thấy, kết quả kiểm tra qua các test đã lựa chọn của đối tượng nghiên cứu ở cả 04 test đều có sự khác biệt so với VĐV TDDC của trung tâm huấn luyện TDTT Cần Thơ với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Hay nói cách khác, SM của nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13 của trung tâm huấn luyện TDTT Cần Thơ tốt hơn hẳn so với SM của đối tượng nghiên cứu. Qua đánh giá thực trên có thể nhận thấy, SM của nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13, Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội còn yếu, chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra. Do vậy, việc đưa ra các bài tập để nâng cao SM cho đối tượng nghiên cứu là hết sức cần thiết.

3. KẾT LUẬN

- Sức mạnh có vai trò rất quan trọng trong tập luyện và thi đấu TDDC. Tuy nhiên, phân bổ thời gian huấn luyện thể lực cho nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13, Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội là quá ít. Các huấn luyện viên sở tại đang sử dụng các bài tập chưa phong phú, đa dạng, chưa có nhiều tác động trong việc phát triển SM cho đối tượng nghiên cứu.

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 4 test đánh giá SM cho đối tượng nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cao, cho phép sử dụng trong việc kiểm tra, đánh giá SM của đối tượng nghiên cứu. SM của nữ VĐV đội tuyển TDDC lứa tuổi 12–13, Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội còn yếu, chưa đáp ứng được yêu cầu của môn TDDC trong giai đoạn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiều, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Trần Kim Long (2002), “*Nghiên cứu sự phát triển TLKM của nam VĐV TDDC TP. Hồ Chí Minh*”, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục, TP. Hồ Chí Minh.
3. Phạm Nguyên Phùng (2012), “*Giáo trình thể dục*”, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, Nxb TDTT, Hà Nội
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Thể dục dụng cụ*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Kim Xuân (2001), “*Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV TDDC ở giai đoạn huấn luyện ban đầu (6-8 tuổi)*”, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp (2023): “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nữ VĐV đội tuyển TDDC trẻ lứa tuổi 12–13 tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 9/10/2023; Ngày đánh giá: 21/10/2023; Ngày duyệt đăng: 6/10/2023.

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHUYÊN MÔN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN LƯA TUỔI 15 - 16 NỘI DUNG KIỂM LIỄU TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

RESEARCH ON EXERCISES TO DEVELOP PROFESSIONAL AGILITY FOR FEMALE ATHLETES AGED 15 - 16 IN FENCING DISCIPLINE AT HANOI SPORTS TRAINING AND COMPETITION CENTER

ThS. Nguyễn Thị Liên¹, Nguyễn Tiến Mạnh²
Trường ĐHSPTDTT Hà Nội¹, TT Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội²

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã nghiên cứu lựa chọn được 25 bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện phát triển sức nhanh chuyên môn cho nữ VĐV kiếm liểu lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội. Kết quả ứng dụng các bài tập trong quá trình thực nghiệm đã khẳng định rõ hiệu quả các bài tập trong việc phát triển sức nhanh chuyên môn cho nữ VĐV kiếm liểu lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội.

Từ khóa: bài tập; sức nhanh chuyên môn; nữ vận động viên; Kiếm liểu; Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội.

Abstract: Through basic research methods, the project has selected 25 specialized exercises to apply in training to develop professional speed for female rapier athletes aged 15 - 16 at the Center of Sports training and competition in Hanoi. The results of applying the exercises during the experiment clearly confirmed the effectiveness of the exercises in developing professional speed for female fencing athletes aged 15 - 16 at the Hanoi Sports Training and Competition Center.

Keywords: exercises; professional agility; female athletes; Willow sword; Hanoi Sports Training and Competition Center.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua tìm hiểu thực tiễn công tác huấn luyện và thi đấu nội dung kiếm liểu của nữ VĐV tuổi 15 - 16 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội (TT HL&TD TDTT Hà Nội) hiện nay cho thấy điểm yếu về mặt thể lực của VĐV đã được thể hiện rõ rệt, các VĐV không phát huy được sức nhanh trong suốt trận đấu, đặc biệt vào các thời điểm nửa cuối hiệp thi đấu thứ hai, dẫn đến khả năng phối hợp chiến thuật, khả năng định hướng, năng lực phản xạ và di chuyển trong phòng thủ còn chậm, sự phối hợp tấn công còn ở mức độ trung bình về các mặt kỹ - chiến thuật, thể lực, tâm lý thi đấu.

Ở Việt Nam, đã có một số công trình nghiên cứu về phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV đấu kiếm nhưng chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu sức nhanh

chuyên môn cho nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 nội dung kiểm liểu tại TT HL&TĐ TĐTT Hà Nội.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc “*Nghiên cứu bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nữ vận động viên lứa tuổi 15 - 16 nội dung kiểm liểu tại Trung tâm Huấn luyện và thi Thể dục thể thao Hà Nội*” là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá và bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nữ vận động viên lứa tuổi 15 - 16 nội dung kiểm liểu tại Trung tâm Huấn luyện và thi Thể dục thể thao Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn Test đánh giá

Qua phân tích tổng hợp tài liệu, kết quả phỏng vấn chuyên gia, kết quả kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của Test, đề tài đã lựa chọn 05 test đánh giá sức nhanh chuyên môn cho nữ VĐV lứa tuổi 15-16 nội dung kiểm liểu tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TĐTT Hà Nội, đó là:

- 1) Tại chỗ thực hiện đòn đâm vào mục tiêu 10s (lần).
- 2) Tại chỗ thực hiện đòn đỡ, đâm vào mục tiêu 30s (lần).
- 3) Di chuyển thực hiện đòn đâm vào mục tiêu 10s (lần).
- 4) Di chuyển thực hiện đòn đỡ, đâm vào mục tiêu 30s (lần).
- 5) Di chuyển đập kiểm từ ngoài vào trong, từ trên xuống 30s (lần).

2.1.2. Lựa chọn bài tập triển sức nhanh chuyên môn cho nữ vận động viên lứa tuổi 15 - 16 nội dung kiểm liểu tại Trung tâm Huấn luyện và TĐTT Hà Nội.

Thông qua quá trình đọc và phân tích tài liệu chuyên môn, đề tài đã xác định được 25 bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nữ vận động viên lứa tuổi 15 - 16 nội dung kiểm liểu. Tiếp đó tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên có kinh nghiệm trong huấn luyện Kiểm liểu. Kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nữ VĐV kiểm liểu lứa tuổi 15 – 16 tại TT huấn luyện và thi đấu TĐTT Hà Nội (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	%
Nhóm bài tập phát triển sức nhanh - mạnh (sức mạnh tốc độ): 11 bài tập									
1	Tay thuận cầm kiểm hỗ trợ tạ 1kg tại chỗ đâm	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54

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	%
Nhóm bài tập phát triển sức nhanh - mạnh (sức mạnh tốc độ): 11 bài tập									
2	Tay thuận cầm kiếm hỗ trợ tạ 1kg tại chỗ gạt đỡ.	22	73.33	18	81.82	2	9.09	2	9.09
3	Tay thuận cầm kiếm hỗ trợ tạ 1kg di chuyển lùi đâm xoạc	24	80.00	20	83.33	2	8.33	2	8.33
4	Tay thuận cầm kiếm hỗ trợ tạ 1kg di chuyển lùi đâm lao.	28	93.33	24	85.71	3	10.71	1	3.57
5	Hai VĐV tay thuận cầm kiếm hỗ trợ tạ 1kg tại chỗ đập kiếm	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
6	Hai VĐV tay thuận cầm kiếm hỗ trợ tạ 1kg di chuyển đập kiếm	25	83.33	20	80.00	3	12.00	2	8.00
7	Tay thuận cầm kiếm hỗ trợ tạ 1kg di chuyển đâm lao.	24	80.00	20	83.33	2	8.33	2	8.33
8	Tay thuận cầm kiếm hỗ trợ tạ 1kg di chuyển chém bay	25	83.33	18	72.00	5	20.00	2	8.00
9	Chân đeo tạ 2 kg tại chỗ đâm xoạc	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
10	Chân đeo tạ 2 kg di chuyển đâm xoạc.	24	80.00	18	75.00	3	12.50	3	12.50
11	Chân đeo tạ 2 kg di chuyển đâm lao	24	80.00	20	83.33	2	8.33	2	8.33
Nhóm bài tập phát triển (sức bền tốc độ): 08 bài tập									
12	Đâm xoạc vào đích tốc độ tối đa	21	70.00	18	85.71	2	9.52	1	4.76
13	Di chuyển tiến, lùi đâm xoạc vào đích tốc độ tối đa	27	90.00	20	74.07	3	11.11	4	14.81
14	Gạt đỡ liên tục với tốc độ tối đa	24	80.00	20	83.33	2	8.33	2	8.33

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	%
Nhóm bài tập phát triển sức nhanh - mạnh (sức mạnh tốc độ): 11 bài tập									
15	Hai tay đâm liên tục với tốc độ tối đa	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
16	Đâm thẳng vào đích tốc độ tối đa	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
17	Di chuyển tiến, lùi trên sàn 1 phút x 3 lần	22	73.33	18	81.82	2	9.09	2	9.09
18	Di chuyển tiến, lùi trên cát 1 phút x 3 lần	28	93.33	23	82.14	3	10.71	2	7.14
19	Di chuyển phải, trái trên sàn 1 phút x 3 lần	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
Nhóm bài tập thể lực: 06 bài tập									
20	Cầm tạ bình vôi co duỗi tay tốc độ tối đa	24	80.00	18	75.00	4	16.67	2	8.33
21	Chống tay xà kép tốc độ tối đa	29	96.67	23	79.31	3	10.34	3	10.34
22	Nằm sấp chống đẩy tốc độ tối đa	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
23	Co tay xà đơn tốc độ tối đa	24	80.00	20	83.33	2	8.33	2	8.33
24	Gánh tạ di chuyển phải trái tốc độ tối đa	28	93.33	24	85.71	3	10.71	1	3.57
25	Di chuyển zich zắc tốc độ tối đa	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70

Từ kết quả bảng 1 cho thấy, Với 25 bài tập huấn luyện nâng cao sức nhanh chuyên môn cho nữ VĐV kiếm liễu lứa tuổi 15 - 16 mà đề tài đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ từ 70.00% trở lên, và phần lớn đều xếp ở mức độ ưu tiên 1. Các bài tập gồm:

- + Nhóm bài tập phát triển sức nhanh mạnh (sức mạnh tốc độ): 11 bài tập
- + Nhóm bài tập phát triển (sức bền tốc độ): 08 bài tập
- + Nhóm bài tập thể lực: 06 bài tập

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nữ vận động viên lứa tuổi 15 - 16 nội dung kiếm liễu tại Trung tâm Huấn luyện và thi Thể dục thể thao Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

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

* Đối tượng thực nghiệm: 20 nữ VĐV kiểm liểu lứa tuổi 15 - 16 tại TT HL&TĐ TDTT Hà Nội, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- *Nhóm thực nghiệm*: Bao gồm 10 nữ VĐV được áp dụng các bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn đã được lựa chọn và các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong chương trình huấn luyện năm ở giai đoạn chuyên môn hóa sâu và trong từng giáo án huấn luyện được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm.

- *Nhóm đối chứng*: Bao gồm 10 nữ VĐV được áp dụng các bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình huấn luyện năm ở giai đoạn chuyên môn hóa sâu do Ban huấn luyện đội tuyển đầu kiểm xây dựng. Các bài tập này đã được áp dụng trong chương trình huấn luyện năm, và trong các giáo án huấn luyện đã được áp dụng từ trước đến nay.

* Thời gian thực nghiệm 3 tháng (từ tháng 01/2023 đến tháng 03/2023).

Nội dung thực nghiệm là 25 bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nữ VĐV lứa tuổi 15-16 nội dung kiểm liểu tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội đã lựa chọn qua phỏng vấn.

Trên cơ sở kế hoạch huấn luyện năm, đề tài xây dựng chương trình huấn luyện sức nhanh chuyên môn cho nhóm thực nghiệm. Thời gian tập luyện là 6 ngày/1 tuần (từ thứ 2 đến thứ 7 hàng tuần, nghỉ chủ nhật), trong đó tập phát triển tố chất sức nhanh chuyên môn tối thiểu 3 buổi/tuần. Thời gian cho mỗi buổi tập từ 120 phút đến 150 phút. Tổng số buổi tập luyện sức nhanh chuyên môn trong 03 tháng thực nghiệm khoảng 36 buổi (36 giáo án huấn luyện).

2.2.2. Kết quả thực nghiệm sự phạm

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.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 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 $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ sức nhanh chuyên môn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đối đồng đều nhau.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức nhanh chuyên môn của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Tại chỗ thực hiện đòn đâm vào mục tiêu 10s (lần)	8.98±0.46	9.07±0.41	0.587	>0.05
2	Tại chỗ thực hiện đòn đỡ, đâm vào mục tiêu 30s (lần)	18.38±0.91	18.40±0.83	0.081	>0.05
3	Di chuyển thực hiện đòn đâm vào mục tiêu 10s (lần)	6.05±0.29	6.04±0.27	0.142	>0.05
4	Di chuyển thực hiện đòn đỡ, đâm vào mục tiêu 30s (lần)	10.70±0.47	10.80±0.49	0.573	>0.05
5	Di chuyển đập kiếm từ ngoài vào trong, từ trên xuống 30s (lần)	10.03±0.62	9.95±0.45	0.429	>0.05

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

Sau 3 tháng tập luyện, đề tài tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức nhanh chuyên môn của đối tượng nghiên cứu sau 3 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Tại chỗ thực hiện đòn đâm vào mục tiêu 10s (lần)	9.13±0.25	9.42±0.25	3.255	<0.05
2	Tại chỗ thực hiện đòn đỡ, đâm vào mục tiêu 30s (lần)	19.05±0.54	19.83±0.55	3.940	<0.05
3	Di chuyển thực hiện đòn đâm vào mục tiêu 10s (lần)	6.29±0.22	6.65±0.28	3.962	<0.05
4	Di chuyển thực hiện đòn đỡ, đâm vào mục tiêu 30s (lần)	11.30±0.28	12.00±0.56	4.300	<0.05
5	Di chuyển đập kiếm từ ngoài vào trong, từ trên xuống 30s (lần)	10.70±0.27	11.20±0.48	3.588	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm với 5 test đánh giá sức nhanh chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này cho thấy, giữa 2 nhóm hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt mặt toán học thống kê. Hay nói cách khác, sau 3 tháng thực nghiệm sức nhanh chuyên môn của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá và so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 3 tháng thực nghiệm, thông qua kết quả các test đánh giá sức nhanh chuyên môn của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá sức nhanh chuyên môn của nhóm đối chứng ở giai đoạn trước và sau thực nghiệm (n = 10)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)		W%
		Trước TN	Sau TN	
1	Tại chỗ thực hiện đòn đâm vào mục tiêu 10s (lần)	8.98±0.46	9.13±0.25	1.636
2	Tại chỗ thực hiện đòn đỡ, đâm vào mục tiêu 30s (lần)	18.38±0.91	19.05±0.54	3.585
3	Di chuyển thực hiện đòn đâm vào mục tiêu 10s (lần)	6.05±0.29	6.29±0.22	3.777
4	Di chuyển thực hiện đòn đỡ, đâm vào mục tiêu 30s (lần)	10.70±0.47	11.30±0.28	5.495
5	Di chuyển đập kiếm từ ngoài vào trong, từ trên xuống 30s (lần)	10.03±0.62	10.70±0.27	6.436
	\bar{W}			4.186

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá sức nhanh chuyên môn của nhóm thực nghiệm ở giai đoạn trước và sau thực nghiệm (n = 10)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)		W%
		Trước TN	Sau TN	
1	Tại chỗ thực hiện đòn đâm vào mục tiêu 10s (lần)	9.07±0.41	9.42±0.25	3.780
2	Tại chỗ thực hiện đòn đỡ, đâm vào mục tiêu 30s (lần)	18.40±0.83	19.83±0.55	7.469
3	Di chuyển thực hiện đòn đâm vào mục tiêu 10s (lần)	6.04±0.27	6.65±0.28	9.677
4	Di chuyển thực hiện đòn đỡ, đâm vào mục tiêu 30s (lần)	10.80±0.49	12.00±0.56	10.513
5	Di chuyển đập kiếm từ ngoài vào trong, từ trên xuống 30s (lần)	9.95±0.45	11.20±0.48	11.889
	\bar{W}			8.666

Qua kết quả của bảng 4 và bảng 5 cho thấy: Sau thực nghiệm thành tích ở các Test đánh giá sức nhanh chuyên môn của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 5 test đánh giá, tuy nhiên diễn biến thành tích đạt được ở cả 05 test kiểm tra, đánh giá sức nhanh chuyên môn của nhóm thực nghiệm đều tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đạt được cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng (mức trung bình: 8.666% so với 4.186%).

Từ đó có thể khẳng định rằng những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng phát triển sức nhanh chuyên môn cho nữ VĐV lứa tuổi 15-16 nội dung kiểm liểu tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 25 bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nữ VĐV lứa tuổi 15-16 nội dung kiểm liểu tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội, bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế huấn luyện đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện phát triển sức nhanh chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Đỗ Hữu Cường (2017), *Ứng dụng bài tập nâng cao thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển trẻ đấu kiếm Hà Nội (lứa tuổi 16 - 18)*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
3. Daxioroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của vận động viên*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TDTT, Hà Nội, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2015), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Phạm Ngọc Viễn (1999), *Phương pháp nghiên cứu tâm lý trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Tiến Mạnh (2023), Bài báo được trích từ khóa luận tốt nghiệp: “*Nghiên cứu bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nữ vận động viên lứa tuổi 15 - 16 nội dung kiểm liểu tại Trung tâm Huấn luyện và thi Thể dục thể thao Hà Nội*”.

Ngày nhận bài: 10/9/2023; Ngày đánh giá: 05/10/2023;

Ngày duyệt đăng: 25/10/2023.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM LỬA TUỔI 14-15 - HUYỆN HOÀI ĐỨC - THÀNH PHỐ HÀ NỘI

BUILDING STANDARDS FOR ASSESSING THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF VOVINAM MALE ATHLETES AGED 14-15 – HOAI DUC DISTRICT - HANOI CITY

ThS. Nguyễn Việt Anh
Học viện An ninh nhân dân

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, nghiên cứu lựa chọn được 10 test đánh trình độ thể lực của nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 14-15, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng tiêu chuẩn; Thể lực; Nam vận động viên Vovinam; Lứa tuổi 14-15.

Abstract: Based on theoretical foundations and practical application, utilizing basic scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, the study has identified 10 tests to assess the physical fitness level for male Vovinam athletes aged 14-15 in Hoai Duc district, Hanoi. Simultaneously, the research has established evaluation standards for the selected tests for the target group.

Keywords: Construction standard; Physical; Male athletes Vovinam; Ages 14-15.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vovinam là một môn võ được phát triển rộng rãi ở nước ta, trong quy trình đào tạo vận động viên (VĐV) Vovinam, vấn đề chất lượng đầu vào (tuyển chọn ban đầu) và quá trình thường xuyên sàng lọc để lựa chọn VĐV trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu đều cần có những chỉ tiêu, tiêu chuẩn đánh giá khoa học chính xác mới mang lại hiệu quả cao. Nhưng hiện nay việc đánh giá trình độ tập luyện của VĐV Vovinam chỉ chủ yếu thông qua các giải thi đấu và qua kinh nghiệm của HLV chưa có cơ sở khoa học, đặc biệt là quá trình đánh giá về mặt thể lực, kỹ-chiến thuật, sinh lý, tâm lý thi đấu. Thực tế này đã làm giảm tính khoa học hiệu quả của tuyển chọn VĐV cũng như điều khiển, điều chỉnh kế hoạch huấn luyện, từ đó làm hiệu quả của quá trình huấn luyện.

Ở nước ta, có một số công trình nghiên cứu có liên quan đến võ thuật như: Trương Ngọc Đễ, Trần Quang Hạ, Nguyễn Đăng Khánh, Nguyễn Quốc Tuấn (2001); Trần Tuấn Hiếu (2004); Vũ Xuân Thành (2010); Trần Dũng (2011); Lê Thị Hoài Phương (2002), Đặng Danh Nam (2017); Lê Xuân Tùng (2017) ... Các đề tài trên mới chỉ nghiên cứu ở các môn võ khác, việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá

trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15 chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Xuất phát từ thực tiễn chúng tôi nghiên cứu: “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội*”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Đọc tham khảo tài liệu; Phỏng vấn; Kiểm tra sự phạm; Toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15, huyện HD- TP. HN

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 10 Test đánh trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội và tiến hành phỏng vấn 20 HLV, chuyên gia, trọng tài... môn Vovinam. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Lựa chọn test đánh trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội (n=20)

T T	Các test sử dụng	Không tán thành (n)	Tán thành (n)	Tỷ lệ %	χ^2
<i>Test đánh giá sức nhanh</i>					
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	2	18	90.0	12.8
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m 10s (lần)	1	19	95.0	16.5
<i>Test đánh giá sức mạnh</i>					
3	Bật xa tại chỗ (cm)	1	19	95.0	16.5
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước 45s (lần)	3	17	85.0	9.8
<i>Test đánh giá sức bền</i>					
5	Nhảy dây 90s (lần)	2	18	90.0	12.8
6	Lướt đá vòng cầu vào vai đích cách nhau 3m 60s (lần)	2	18	90.0	12.8
<i>Test đánh giá khả năng phối hợp vận động</i>					
7	Chạy zigzắc 30m (s)	2	18	90.0	12.8
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần)	2	18	90.0	12.8
<i>Test đánh giá mềm dẻo</i>					
9	Xoạc ngang (cm)	3	17	85.0	9.8
10	Xoạc dọc (cm)	2	18	90.0	12.8

Qua kết quả ở bảng 1, đề tài lựa chọn được 10 test để ứng dụng vào thực tiễn nhằm đánh trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội (có tổng ý kiến lựa chọn 80% trở lên).

Tiếp theo, đề tài tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đã lựa chọn. Kết quả cho thấy, cả 10 test trên đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết, cho phép sử dụng trong thực tiễn để đánh trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển Vovinam, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội.

Để phân loại trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu đề tài sử dụng phương pháp 2 δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2 và 3.

Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

Giỏi	$\geq \bar{x} + 2\delta$
Khá	$\bar{x} + 1\delta \text{ - } \bar{x} + 2\delta$
Trung bình	$\bar{x} - 1\delta \text{ - } \bar{x} + 1\delta$
Yếu	$\bar{x} - 2\delta \text{ - } \bar{x} - 1\delta$
Kém	$\leq \bar{x} - 2\delta$

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test đánh giá trình độ thể lực của VĐV nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định độ tuổi của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15 - huyện HD- TP. HN

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam VĐV đội tuyển Vovinam, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội (tổng số 20 VĐV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và Chúng tôi sử dụng quy tắc 2 δ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 4 và 5.

Bảng 2. Bảng phân loại trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội

TT	Test kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	≤4,24	4,25-4,38	4,39-4,66	4,67 - 4,8	≥4,8
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	≥17,7	17,15- 17,6	16,05-17,14	15,5-16,04	≤ 15,5
3	Bật xa tại chỗ (cm)	≥222,8	216,45- 222,7	203,75-216,44	197,4-203,74	≤ 197,4
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (lần)	≥28,9	27,1-28,8	23,5-27,0	21,7-23,4	≤ 21,7
5	Nhảy dây 90s (lần)	≥225,44	217,42-225,43	201,38-217,41	193,36-201,37	≤193,36
6	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	≥57,06	55,33-57,05	51,87-55,32	50,14-51,86	≤ 50,14
7	Chạy ziczắc 30m (s)	≤ 4,98	4,99-5,25	5,26-5,79	5,80-6,06	≥6,06
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	≥16,36	15,78-16,35	14,62-15,77	14,04-14,61	≤ 14,04
9	Xoạc ngang (cm)	≥21,96	20,93-21,95	18,87-20,92	17,84-18,86	≤ 17,84
10	Xoạc dọc (cm)	≥16,46	15,23-16,45	12,77-15,22	11,54-12,76	≤ 11,54

Bảng 3. Bảng phân loại trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội

TT	Test kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	≤4,15	4,16-4,27	4,28-4,51	4,52-4,63	≥ 4,63
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	≥21,04	20,17-21,05	18,43-20,16	17,56-18,42	≤ 17,56
3	Bật xa tại chỗ (cm)	≥228,02	223,36-228,01	214,04-223,35	209,38-214,05	≤ 209,38
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (lần)	≥31,22	29,26-31,21	25,34-29,25	23,38-25,33	≤ 23,38
5	Nhảy dây 90s (lần)	≥236,56	225,83-236,55	204,37-225,82	193,64-204,36	≤ 193,64
6	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	≥61,96	60,23-61,95	56,77-60,22	55,04-56,76	≤ 55,04
7	Chạy ziczắc 30m (s)	≤4,15	4,16-4,27	4,27-4,51	4,52-4,63	≥ 4,63
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	≥19,9	19,25-19,8	17,95-19,24	17,3-17,94	≤ 17,3
9	Xoạc ngang (cm)	≥20,56	19,28-20,55	16,72-19,27	15,44-16,71	≤ 15,44
10	Xoạc dọc (cm)	≥14,2	12,95-14,1	10,45-12,94	9,2-10,44	≤ 9,2

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội

TT	Test kiểm tra	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,17	4,24	4,31	4,38	4,45	4,52	4,59	4,66	4,73	4,80
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	21	20	18	17	16	15	14	13	12	11
3	Bật xa tại chỗ (cm)	226	223	220	216	213	210	207	204	201	197
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (lần)	30	29	28	27	26	25	24	24	23	22
5	Nhảy dây 90s (lần)	229	225	221	217	213	209	205	201	197	193
6	Luợt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	58	57	56	55	54	54	53	52	51	50
7	Chạy ziczác 30m (s)	4,84	4,98	5,12	5,25	5,39	5,52	5,66	5,79	5,93	6,06
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
9	Xoạc ngang (cm)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
10	Xoạc dọc (cm)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội

TT	Test kiểm tra	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,09	4,15	4,21	4,27	4,33	4,39	4,45	4,51	4,57	4,63
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	21	20	19	18	1	16	15	14	13	12
3	Bật xa tại chỗ (cm)	230	228	226	223	221	219	216	214	212	209
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (lần)	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
5	Nhảy dây 90s (lần)	242	237	231	226	220	215	210	204	199	194
6	Luợt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	63	62	61	60	59	59	58	57	56	55
7	Chạy ziczác 30m (s)	4,7	4,83	4,96	5,09	5,22	5,35	5,48	5,61	5,74	5,87
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
9	Xoạc ngang (cm)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
10	Xoạc dọc (cm)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội

Từ kết quả của các bảng trên, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội theo 5 mức. Kết quả trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Bảng điểm đánh giá tổng hợp trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội

Phân loại điểm tổng hợp	Điểm đánh giá
Giỏi	≥ 90
Khá	70 - 89
Trung bình	50 - 69
Yếu	30 - 49
Kém	≤ 29

Xây dựng bảng điểm tổng hợp rất thuận lợi trong việc kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội, là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác huấn luyện chuyên môn, từ đó có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động cho phù hợp với đối tượng.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội.

- Nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Luật Vovinam (2016), Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Liên đoàn Vovinam Việt Nam (2010), *Vovinam competition regulations*, (2010), Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Đặng Danh Nam (2017), "Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Võ cổ truyền trẻ TP. HN lứa tuổi 14 -15 ", Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc ninh.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm tại Học viện An ninh nhân dân: "*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15, huyện Hoài Đức - Thành phố Hà Nội*".

Ngày nhận bài: 7/8/2023; Ngày đánh giá: 9/9/2023; Ngày duyệt đăng: 15/10/2023

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT QUẠT NGÃ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN JUDO LỬA TUỔI 13-14 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI THỂ DỤC THỂ THAO CÔNG AN NHÂN DÂN

SELECTING EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF NAGE WAZA TECHNIQUES FOR MALE JUDO ATHLETES AGED 13-14 AT THE SPORTS TRAINING AND COMPETITION CENTER OF PEOPLE'S POLICE

ThS. Nguyễn Việt Hồng, Trần Việt Anh
Trường ĐHSPTDTT Hà Nội, TT Huấn luyện và thi đấu TDTT CAND

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản, nghiên cứu đã lựa chọn được 35 bài tập chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật quạt ngã (Nage waza) cho nam vận động viên Judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và thi Thể dục thể thao Công An nhân dân. Kết quả ứng dụng các bài tập trong quá trình thực nghiệm đã khẳng định rõ hiệu quả các bài tập trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật quạt ngã cho đối tượng khách thể nghiên cứu.

Từ khóa: Hiệu quả; Judo; Nam vận động viên; Lứa tuổi 13-14; Trung tâm Huấn luyện và thi Thể dục thể thao Công An nhân dân.

Abstract: Through basic research methods, the study has selected 35 specialized exercises to enhance the effectiveness of throwing techniques (Nage waza) for male Judo athletes aged 13-14 at the Sports Training and Competition Center of the People's Police. The results of applying these exercises in the experimental process clearly affirm their effectiveness in improving the efficiency of throwing techniques for the researched subjects.

Keywords: Effective; Judo; Male athletes; Ages 13-14; People's Police Sports Training and Competition Center.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế tập luyện, thi đấu và hỗ trợ huấn luyện đội tuyển Judo nam lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Công An Nhân dân (HL&TĐ TDTT CAND) nhiều năm qua tôi nhận thấy, thực trạng hiệu quả sử dụng các đòn Nage waza (quạt ngã) của các nam vận động viên (VĐV) còn rất nhiều hạn chế, hiệu quả sử dụng trong thi đấu thấp, dẫn đến thành tích thi đấu không cao. Một trong những nguyên nhân cơ bản có thể kể tới đó là quá trình huấn luyện chưa có hệ thống bài tập thực sự khoa học phù hợp với đặc điểm đối tượng, các bài tập còn ít về số lượng, chưa được kiểm nghiệm thực tiễn, chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của các HLV. Do đó việc lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật Nage waza (quạt ngã) cho đối tượng nghiên cứu là một yêu cầu cấp thiết hiện nay.

Đề nâng cao hiệu quả kỹ thuật Nage waza (quật ngã) cho nam VĐV Judo lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND thì chưa có công trình nào quan tâm nghiên cứu.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc “*lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật quật ngã (Nage waza) cho nam VĐV Judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Công an Nhân dân*” là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật quật ngã (Nage waza) cho nam VĐV Judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND

Thông qua quá trình đọc và phân tích tài liệu chuyên môn, đề tài lựa chọn được 40 bài tập. Đề xác định cơ sở thực tiễn và khoa học của việc lựa chọn, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên, cán bộ quản lý ở các trường trong khu vực về mức độ sử dụng bài tập mà chúng tôi đã xác định. 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). Kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật quật ngã (Nage waza) cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

T T	Bài tập	Kết quả phỏng vấn							
		Số ý kiến lựa chọn		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
I. Bài tập nâng cao hiệu quả nhóm đòn tay (Tewaza)									
1	Co tay xà đơn	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
2	Nằm sấp chống đẩy	25	83.33	20	80.00	3	12.00	2	8.00
3	Bài tập tạ tay	24	80.00	20	83.33	2	8.33	2	8.33
4	Thực hiện Seoi-nage với dây cao su	25	83.33	18	72.00	5	20.00	2	8.00
5	Thực hiện Seoi Otoshi liên tục với người đồng cân	19	63.33	12	63.16	5	26.32	2	10.52

T T	Bài tập	Kết quả phỏng vấn							
		Số ý kiến lựa chọn		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
6	Thực hiện Ippon Seoinage với 2 người phục vụ	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
7	Thực hiện Tai Otoshi liên tục với người đồng cân	22	73.33	18	81.82	2	9.09	2	9.09
8	Thực hiện Kata Guruma liên tục với người đồng cân	24	80.00	20	83.33	2	8.33	2	8.33
9	Thực hiện Uki Otoshi liên tục với người đồng cân	28	93.33	24	85.71	3	10.71	1	3.57
10	Thực hiện Sukui Nage với hình nộm	24	80.00	20	83.33	2	8.33	2	8.33
II. Bài tập nâng cao hiệu quả nhóm đòn chân (Ashi waza)									
11	Nhảy dây tốc độ	25	83.33	18	72.00	5	20.00	2	8.00
12	Bài tập liên hoàn (chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, bật cao, di chuyển ngang, hít đất, quỳ chống đẩy) mỗi động tác 10s	28	93.33	24	85.71	3	10.71	1	3.57
13	Thực hiện Hiza Guruma liên tục với người đồng cân	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
14	Thực hiện Sasae Tsurikomi Ashi liên tục với người đồng cân	18	60.00	10	55.56	6	33.33	2	11.11
15	Phối hợp Deashi Harai chuyển sang Ippon Seoinage	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
16	Thực hiện Okuri Ashi Harai liên tục với người đồng cân	22	73.33	18	81.82	2	9.09	2	9.09

T T	Bài tập	Kết quả phỏng vấn							
		Số ý kiến lựa chọn		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1 7	Thực hiện Osoto Gari liên tục với người đồng cân	24	80.00	20	83.33	2	8.33	2	8.33
1 8	Thực hiện Osoto Otoshi liên tục với người đồng cân	21	70.00	18	85.71	2	9.52	1	4.76
1 9	Thực hiện Osoto Guruma liên tục với người đồng cân	27	90.00	20	74.07	3	11.11	4	14.81
2 0	Thực hiện Ashi Guruma liên tục với người đồng cân	24	80.00	20	83.33	2	8.33	2	8.33
2 1	Thực hiện Uchimata liên tục với người đồng cân	29	96.67	23	79.31	3	10.34	3	10.34
2 2	Phối hợp Ouchigari chuyển sang Tai Otoshi	28	93.33	24	85.71	3	10.71	1	3.57
III. Bài tập nâng cao hiệu quả nhóm đòn hông (Koshi waza)									
2 3	Thực hiện Otoshi với người đồng cân	29	96.67	23	79.31	3	10.34	3	10.34
2 4	Thực hiện Uki Goshi với người đồng cân	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
2 5	Thực hiện Tsuru Goshi với người đồng cân	19	63.33	12	63.16	5	26.32	2	10.52
2 6	Thực hiện Koshi Guruma với người đồng cân	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
2 7	Thực hiện Hane Goshi với người đồng cân	24	80.00	18	75.00	4	16.67	2	8.33
IV. Bài tập nâng cao hiệu quả nhóm đòn hy sinh ngã sau (Matsumi waza)									
2 8	Thực hiện kỹ thuật Tomoenage liên tục với người đồng cân	28	93.33	24	85.71	3	10.71	1	3.57
2 9	Thực hiện kỹ thuật Uranage với người nộm	18	60.00	10	55.56	6	33.33	2	11.11

T T	Bài tập	Kết quả phỏng vấn							
		Số ý kiến lựa chọn		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
30	Thực hiện kỹ thuật Sumigaeshi liên tục với người đồng cân	29	96.67	23	79.31	3	10.34	3	10.34
31	Thực hiện kỹ thuật Tawaragaeshi liên tục với người đồng cân	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
V. Bài tập nâng cao hiệu quả nhóm đòn hy sinh ngã nghiêng (Yokotsutemi waza)									
32	Thực hiện kỹ thuật Uki Waza liên tục với người đồng cân	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
33	Thực hiện kỹ thuật Yoko Otoshi liên tục với người đồng cân	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
34	Thực hiện kỹ thuật TaniOtoshi liên tục với người đồng cân	24	80.00	20	83.33	2	8.33	2	8.33
35	Thực hiện kỹ thuật YokoWakare liên tục với người đồng cân	28	93.33	24	85.71	3	10.71	1	3.57
36	Thực hiện kỹ thuật Yoko Gake liên tục với người đồng cân	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
37	Thực hiện kỹ thuật Dakiwakare liên tục với người đồng cân	17	56.67	10	58.82	4	23.53	3	17.65
38	Thực hiện kỹ thuật Yoko Guruma liên tục với người đồng cân	27	90.00	20	74.07	3	11.11	4	14.81
39	Thực hiện kỹ thuật Soto Makikomi liên tục với người đồng cân	29	96.67	23	79.31	3	10.34	3	10.34
40	Thực hiện kỹ thuật Uchi Makikomi liên tục với người đồng cân	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70

Từ kết quả bảng 1 đề tài lựa chọn được 35 bài tập huấn luyện kỹ thuật quật ngã (Nage waza) được các ý kiến lựa chọn đồng ý với tỷ lệ từ 75.00% trở lên, phần lớn đều xếp ở mức ưu tiên 1. Các bài tập gồm:

- * Bài tập nâng cao hiệu quả nhóm đòn tay (Tewaza): 9 bài tập
- * Bài tập nâng cao hiệu quả nhóm đòn chân (Ashi waza): 11 bài tập
- * Bài tập nâng cao hiệu quả nhóm đòn hông (Koshi waza): 4 bài tập
- * Bài tập nâng cao hiệu quả nhóm đòn hy sinh ngã sau (Matsumi waza): 3 bài tập
- * Bài tập nâng cao hiệu quả nhóm đòn hy sinh ngã nghiêng (Yokotsutemi waza): 8 bài tập

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật quật ngã (Nage waza) cho nam VĐV Judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Quá trình thực nghiệm tiến hành trong 6 tuần. Đối tượng thực nghiệm sư phạm bao gồm 14 nam VĐV Judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND và được đề tài lựa chọn ngẫu nhiên và chia làm 2 nhóm:

- **Nhóm thực nghiệm:** Bao gồm 7 nam VĐV được áp dụng các bài tập chuyên môn đã lựa chọn và hệ thống các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong từng giai đoạn, từng thời kỳ được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm.

- **Nhóm đối chứng:** Bao gồm 7 nam VĐV được áp dụng các bài tập chuyên môn Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND xây dựng. Các bài tập này đã được áp dụng trong các chương trình, giáo án tập luyện theo từng giai đoạn huấn luyện có sẵn từ trước đến nay.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, trước và sau thực nghiệm, đề tài kiểm tra hiệu quả kỹ thuật quật ngã (Nage waza) bằng các test đã lựa chọn:

- + Test 1: Thực hiện kỹ thuật Uki - Otoshi liên tục với người đồng cân 30 giây (lần).
- + Test 2: Thực hiện kỹ thuật Uki Goshi liên tục với người đồng cân 30 giây (lần).
- + Test 3: Thực hiện kỹ thuật Sasae - Tsuikomi - Ashi liên tục với người đồng cân 30 giây (lần)

Thời gian huấn luyện căn cứ vào nội dung, chương trình Huấn luyện của Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND. Thời gian giảng dạy - huấn luyện được các HLV quản lý chặt chẽ trong từng nhóm, loại trừ các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến công tác giảng dạy, huấn luyện, chỉ còn lại sự tác động của các bài tập tới từng nhóm nghiên cứu.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

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 trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Thực hiện kỹ thuật Uki - Otoshi liên tục với người đồng cân 30 giây (lần)	18.2±1.67	18.1±1.87	0.854	>0.05
2	Thực hiện kỹ thuật Uki Goshi liên tục với người đồng cân 30 giây (lần)	20.1±1.95	20.2±2.06	0.957	>0.05
3	Thực hiện kỹ thuật Sasae - Tsuikomi - Ashi liên tục với người đồng cân 30 giây (lần)	22.2±2.21	22.3±2.34	0.107	>0.05

Từ kết quả ở bảng 2 cho thấy, hầu hết kết quả kiểm tra ở các test giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ trước thực nghiệm, trình độ kỹ thuật quạt ngã (Nage waza) của 2 nhóm là đồng đều nhau.

Sau 6 tuần thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật quạt ngã (Nage waza) của 2 nhóm bằng các test và các chỉ số đã chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và bảng 4.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

T T	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		T	P
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Thực hiện kỹ thuật Uki - Otoshi liên tục với người đồng cân 30 giây (lần)	18.6±1.21	20.2±1.08	3.561	<0.05
2	Thực hiện kỹ thuật Uki Goshi liên tục với người đồng cân 30 giây (lần)	20.5±1.35	23.2±1.15	3.652	<0.05
3	Thực hiện kỹ thuật Sasae - Tsuikomi - Ashi liên tục với người đồng cân 30 giây (lần)	22.62±1.52	25.4±1.23	3.375	<0.05

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm sư phạm ($n_A = n_B = 7$)

T T	Test	Nhóm ĐC ($\bar{X} \pm \delta$)		W %	Nhóm TN ($\bar{X} \pm \delta$)		W %
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Thực hiện kỹ thuật Uki - Otoshi liên tục với người đồng cân 30 giây (lần)	18.2 ± 1.67	18.6 ± 1.21	1.69	18.1 ± 1.87	20.2 ± 1.08	10.52
2	Thực hiện kỹ thuật Uki Goshi liên tục với người đồng cân 30 giây (lần)	20.1 ± 1.95	20.5 ± 1.35	1.87	20.2 ± 2.06	23.2 ± 1.15	14.57
3	Thực hiện kỹ thuật Sasae - Tsuikomi - Ashi liên tục với người đồng cân 30 giây (lần)	22.2 ± 2.21	22.62 ± 1.52	2.24	22.3 ± 2.34	25.4 ± 1.23	13.13

Từ bảng 3 và bảng 4 cho thấy:

- Các nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật quạt ngã (Nage waza) của 2 nhóm đã có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} \text{đều} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

- Diễn biến thành tích đạt được ở các test kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật quạt ngã (Nage waza) của nhóm thực nghiệm tăng lớn hơn với nhóm đối chứng, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Để tiếp tục kiểm định tính hiệu quả của các bài tập được nghiên cứu đưa vào thực nghiệm, sau quá trình học nghiệm, chúng tôi đã tiến hành thống kê hiệu quả kỹ thuật quạt ngã (Nage waza) của đối tượng nghiên cứu qua 5 trận đấu tập. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả mức độ sử dụng và hiệu quả các kỹ thuật quạt ngã (Nage waza) sau Thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu (n=5)

Kết quả thi đấu		Số lần thực hiện kỹ thuật quạt ngã (Nage waza)	Điểm dành được	Tỷ lệ %
Trước TN	Nhóm TN	65	27	41.5
	Nhóm ĐC	69	31	44.9
Sau TN	Nhóm TN	70	43	61.4
	Nhóm ĐC	67	35	52.2

Qua bảng 5 cho thấy số lần sử dụng cũng như hiệu quả của kỹ thuật quạt ngã (Nage waza) của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm cao hơn rất nhiều so với kết quả trước TN:

Trước TN, số lần thực hiện có hiệu quả kỹ thuật quạt ngã (Nage waza) của nhóm TN là 31/69 lần (chiếm 44.9%); Sau TN tỷ lệ này tăng lên 43/70 lần (chiếm 61,4%).

Còn nhóm ĐC, trước TN, số lần thực hiện có hiệu quả kỹ thuật quật ngã (Nage waza) của nhóm TN là 27/65 lần (chiếm 41.5%); Sau TN tỷ lệ này tăng lên 35/65 lần (chiếm 52.2%)

Điều đó khẳng định rõ hiệu quả của hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật quật ngã (Nage waza) cho nam VĐV Judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND mà đề tài đã lựa chọn.

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 35 bài tập chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật quật ngã (Nage waza) cho nam VĐV Judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND.

Qua thực nghiệm sư phạm đã xác định được hiệu quả rõ của bài tập đã chọn ứng dụng trong huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật quật ngã (Nage waza) cho nam VĐV Judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND, thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về các test với ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng ở ngưỡng xác suất } P < 0.05}$)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 2. Trương Ngọc Đê (2010), *“Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV Judo 4 tuyến trong hệ thống đào tạo vận động viên Thành phố Hồ Chí Minh”*, Sở Khoa học và Công nghệ TP. HCM, TP.HCM.
 3. Lê Nguyệt Nga (2009), *“Đặc điểm tâm lý vận động viên Judo Tp.Hồ Chí Minh”*, Sở Khoa học và Công nghệ TP. HCM, TP.HCM.
 4. Lý Đại Nghĩa (2012), *“Nghiên cứu thực trạng kỹ thuật tấn công của vận động viên Judo Việt Nam”*, Hội nghị Khoa học quốc tế 2012 “Phát triển thể thao – Tầm nhìn Olympic” Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Nxb TDTT, Hà Nội, tr.279-291.
 5. Novikov A.D. và Matveev L.P. (2002), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, tập 2, Nxb TDTT, Hà Nội
 6. Lý Đại Nghĩa (2012), *“Nghiên cứu thực trạng kỹ thuật tấn công của vận động viên Judo Việt Nam”*, Hội nghị Khoa học quốc tế 2012 “Phát triển thể thao – Tầm nhìn Olympic” Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Nxb TDTT, Hà Nội, tr.279-291
 7. Ngô Ích Quân, Lê Duy Hải (2015), *Giáo trình Judo*, Nxb TDTT.
- Nguồn bài báo:** Trần Việt Anh (2023), Bài báo được trích từ đề tài “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật quật ngã (Nage waza) cho nam VĐV Judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Công an Nhân dân”.
- Ngày nhận bài: 6/8/2023; Ngày đánh giá: 13/10/2023; Ngày duyệt đăng: 6/11/2023.

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỐC ĐỘ CHO NỮ VĐV ĐỘNG VIÊN CHẠY 100M LỬA TUỔI 14-15 ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH QUẬN BA ĐÌNH THÀNH PHỐ HÀ NỘI

RESEARCH ON SPEED DEVELOPMENT EXERCISES FOR FEMALE 100M RUNNERS AGES 14 – 15 OF THE ATHLETICS TEAM OF BA DINH DISTRICT HANOI CITY

Nguyễn Hạnh Quang - HVCH K9
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Đề tài tiến hành nghiên cứu, lựa chọn, ứng dụng bài tập phát triển tốc độ cho Nữ VĐV chạy 100m, lứa tuổi 14-15 đội tuyển Điền Kinh quận Ba Đình – thành phố Hà Nội. Kết quả đề tài đã lựa chọn được 22 bài tập đưa vào ứng dụng để huấn luyện phát triển tốc độ cho Nữ VĐV chạy 100m, lứa tuổi 14-15 đội tuyển Điền Kinh quận Ba Đình. Hà Nội. Thông qua đánh giá, thống kê trước và sau 6 tháng thực nghiệm thì tốc độ tăng trưởng trước thực nghiệm và sau thực nghiệm đã biểu hiện rõ rệt.

Từ khóa: Bài tập phát triển tốc độ, vận động viên nữ chạy 100m, lứa tuổi 14 - 15

Abstract: The research focuses on studying, selecting, and applying speed development exercises for female athletes, aged 14-15, in the 100m sprint category of the athletics team in Ba Dinh district, Hanoi. The study identified and applied 22 exercises for speed development in the mentioned age group and team. The results, evaluated and statistically analyzed before and after a 6-month experiment, clearly demonstrated significant improvement in speed growth.

Keywords: Speed development exercises, female 100m runner, ages 14 – 15.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là môn thể thao hết sức quan trọng, là nội dung giảng dạy chính trong các trường Đại học, Cao đẳng, THCN và dạy nghề hiện nay, đồng thời đây cũng là môn thể thao được xác định là môn mũi nhọn của ngành Thể dục Thể thao trong các cuộc thi đấu ở khu vực cũng như Quốc tế.

Trên thế giới hiện nay, điền kinh đang bước tới sự phát triển cao về mọi mặt kỹ thuật, chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý thi đấu cho các VĐV ở tất cả các nội dung thi đấu, trong đó nội dung chạy cự ly 100m luôn được các nhà chuyên môn quan tâm nghiên cứu. Các bài tập ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện chạy cự ly 100m được nghiên cứu một cách khoa học, toàn diện và ngày một phong phú hơn. Tuy nhiên, kết quả khảo sát đội tuyển điền kinh chạy 100m nữ cho thấy thành tích thi chưa cao, cần thiết phải có các nghiên cứu phù hợp nâng cao thành tích thi đấu cho Vận động viên.

Vấn đề đặt ra là làm thế nào để nâng cao thành tích thi đấu cho Nữ VĐV? Nghiên cứu về vấn đề này đã có các tác giả như: Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh

Thái (2002); Đàm Quốc Chính (2002); Nguyễn Đại Dương (2011); Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2003) ... Kết quả nghiên cứu của các tác giả đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện, lựa chọn được bài tập phát triển thể lực cho các đối tượng khác nhau. Tuy nhiên, nghiên cứu bài tập phát triển tốc độ cho nữ VĐV chạy 100m lứa tuổi 14 – 15 quận Ba Đình – thành phố Hà Nội vẫn chưa có tác giả nào quan tâm đề cập tới. Xuất phát từ những vấn đề trên, với mục đích tiếp cận các phương pháp huấn luyện hiện đại và áp dụng thành tựu khoa học vào công tác huấn luyện, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: *“Nghiên cứu bài tập phát triển tốc độ cho nữ vận động viên chạy 100m lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển Điền kinh Quận Ba Đình - Thành phố Hà Nội”*.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển tốc độ cho Nữ VĐV chạy 100m lứa tuổi 14 -15 đội tuyển Điền kinh quận Ba Đình, thành phố Hà Nội

2.1.1. lựa chọn bài tập phát triển tốc độ cho Nữ VĐV chạy 100m lứa tuổi 14 -15 đội tuyển Điền kinh quận Ba Đình, thành phố Hà Nội

Để lựa chọn bài tập phù hợp nhằm phát triển tốc độ cho Nữ VĐV chạy 100m lứa tuổi 14 -15 đội tuyển Điền Kinh quận Ba Đình, thành phố Hà Nội, đề tài tiến hành theo các bước sau:

Bước 1: Tổng hợp các bài tập phát triển tốc độ trong chạy ngắn 100m từ các nguồn tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước. Căn cứ vào tình hình thực tiễn của nữ VĐV chạy 100m lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển điền kinh quận Ba Đình, thành phố Hà Nội và định hướng lựa chọn bài tập phải phù hợp với tâm sinh lý tuổi cũng như quá trình phát triển thể lực của VĐV. Các bài tập phải hình thành được kỹ năng - kỹ xảo vận động; phải đa dạng hoá các hình thức tập luyện, đơn giản dụng cụ hỗ trợ, phù hợp với cơ sở vật chất hiện có; phải hợp lý vừa sức và nâng dần độ khó, khối lượng tập luyện, đảm bảo an toàn tránh xảy ra chấn thương, qua đó đề tài chọn lại 30 bài tập.

Bước 2: Phỏng vấn 30 chuyên gia, các nhà chuyên môn, huấn luyện viên theo 2 mức phù hợp và không phù hợp. Kết quả phỏng vấn chọn các bài tập có tỷ lệ trên 70% số người phỏng vấn chọn ở mức rất quan trọng trở lên. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển tốc độ cho Nữ VĐV chạy 100m lứa tuổi 14 -15 đội tuyển điền kinh quận Ba Đình, Hà Nội (n = 30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên			
		Phù hợp		Không phù hợp	
		n	%	N	%
1	Chạy lặp lại 30m xuất phát thấp	24	80	6	20
2	Chạy lặp lại 30m xuất phát cao	30	100	0	0
3	Chạy lặp lại 50m xuất phát cao	21	70	9	30
4	Chạy lặp lại 60m xuất phát cao	27	90	3	10
5	Chạy lặp lại 80m xuất phát cao	23	76,7	7	23,3
6	Chạy lặp lại 100m xuất phát cao	29	96,7	1	3,3
7	Chạy lặp lại 100m xuất phát thấp	30	100	0	0
8	Chạy lặp lại 30m, 60m, 100m	22	73,3	8	26,7
9	Chạy lặp lại 80m, 120m	4	13,3	26	86,7
10	Chạy lặp lại 100m, 150m, 200m	15	50	15	50
11	Chạy lặp lại 200m	13	43,3	17	56,7
12	Chạy lặp lại 400m	3	10	27	90
13	Chạy bền 2km đến 5km	5	16,7	25	83,3
14	Bật xa tại chỗ	30	100	0	0
15	Bật xa 3 bước, 5 bước, 10 bước	25	83,3	5	16,7
16	Chạy lặp lại đạp sau 30m, 50m	24	80	6	20
17	Chạy lặp lại tốc độ cao 10s với dây kháng lực	21	70	9	30
18	Chạy lặp lại tốc độ cao 10s trên máy chạy	23	76,7	7	23,3
19	Bài tập hỗ trợ sức mạnh tốc độ với tạ	26	86,7	4	13,3
20	Hệ thống trò chơi phản xạ, thi đấu phát triển tốc độ	30	100	0	0
21	Nhảy dây tốc độ cao 5s	21	70	9	30
22	Chạy lặp lại tốc độ cao 50m kéo lớp	23	76,7	10	23,3
23	Bài tập phản xạ xuất phát	30	100	0	0
24	Chạy đuổi lặp lại (cách nhau 3m-5m) chạy 60m	28	93,3	2	6,7
25	Chạy lặp lại tốc độ cao leo róc 5s	8	26,7	22	73,3
26	Chạy lặp lại tốc độ cao xuống róc 5s	14	46,7	16	53,3
27	Chạy tiếp sức 50m	22	73,3	8	26,7

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên			
		Phù hợp		Không phù hợp	
		n	%	N	%
28	Nhảy lò cò 30m lặp lại	18	60	12	40
29	Gánh tạ chạy đạp sau 30m	4	13,3	26	86,7
30	Đeo tạ chân chạy tốc độ cao 60m	7	23,3	23	76,7

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, có 20/30 bài tập huấn luyện phát triển tốc độ của đề tài đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn các bài tập phù hợp. Như vậy, đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển tốc độ cho Nữ VĐV chạy 100m lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Điền Kinh quận Ba Đình, Hà Nội.

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá tốc độ cho Nữ VĐV chạy 100m đội tuyển Điền kinh quận Ba Đình, Hà Nội

Đối tượng được phỏng vấn là 20 HLV, chuyên gia, giáo viên, những người trực tiếp tham gia vào công tác huấn luyện VĐV chạy 100m. Với số phiếu phát ra là 20, số phiếu thu về là 20 với yêu cầu trả lời theo 3 mức độ: Rất quan trọng, Quan trọng, Không quan trọng lắm. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá tốc độ cho Nữ VĐV chạy 100m lứa tuổi 14 -15 đội tuyển Điền kinh quận Ba Đình, Hà Nội (n = 30)

TT	Nội dung test	Kết quả					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		Số người chọn	Tỷ lệ (%)	Số người chọn	Tỷ lệ (%)	Số người chọn	Tỷ lệ (%)
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	27	90.0	2	6.7	1	3.3
2	Chạy 30m xuất phát thấp (s)	8	26.7	6	20.0	16	53.3
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	28	93.3	1	3.3	1	3.3
4	Chạy 100m xuất phát thấp (s)	26	86.7	3	10.0	1	3.3
5	Chạy 80m xuất phát cao (s)	4	13.3	6	20.0	20	66.7
6	Bật xa tại chỗ (m, cm)	2	6.7	3	10.0	25	83.3
7	Bật xa 3 bước (m, cm)	2	6.7	5	16.7	23	76.7

Từ kết quả thu được tại bảng đề tài đã lựa chọn được 04 test đánh giá tốc độ chọn nữ VĐV chạy 100m lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển Điền Kinh quận Ba Đình,

thành phố Hà Nội gồm các test sau: Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy 60m xuất phát cao (s); Chạy 100m xuất phát thấp (s).

Sau khi lựa chọn được 3 test trên, chúng tôi xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp test lặp lại (Retest). Thời điểm kiểm tra 2 lần cách nhau 1 tuần trong cùng điều kiện và đối tượng như sau. Kết quả được trình bày trên bảng 3.

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá tốc độ cho Nữ VĐV chạy 100m lứa tuổi 14 -15 đội tuyển Điền kinh quận Ba Đình, Hà Nội (n = 10)

TT	Test	Lần 1		Lần 2		Hệ số tương quan (r)
		\bar{x}	d	\bar{x}	D	
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.75	3,15	4.72	3,14	0,939
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	8.03	3,04	8.01	3,03	0,943
3	Chạy 100m xuất phát thấp (s)	14.86	3,22	14.85	3,20	0,936

Kết quả thu được ở bảng cho thấy: Cả 4 test lựa chọn ở đối tượng nghiên cứu qua kiểm tra đều thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ tin cậy cao $r > 0,8$ ($r_{tính} > r_{bảng}$, với $p < 0.05$). Điều đó cho thấy các test trên đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy, mang tính khả thi, có thể ứng dụng các test đó trong công việc đánh giá giá tốc độ cho Nữ VĐV chạy 100m lứa tuổi 14 -15 đội tuyển Điền Kinh quận Ba Đình, Hà Nội.

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển tốc độ cho Nữ VĐV chạy 100m lứa tuổi 14 -15 đội tuyển Điền kinh quận Ba Đình, thành phố Hà Nội

2.2.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Để đảm bảo tính khách quan, trước khi tiến hành thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra các test đánh giá trên hai nhóm trước thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trước TN của 2 nhóm đối chứng và nhóm TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra				t	p
		Nhóm ĐC (n = 10)		Nhóm TN (n = 10)			
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s).	4.73	± 1.51	4.72	± 1.56	0.026	>0.05
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	8.03	± 2.09	8.01	± 2.13	0.063	>0.05
3	Chạy 100m xuất phát thấp (s)	14.88	± 0.56	14.85	± 0.58	0.036	>0.05

Qua bảng 4. cho thấy, thành tích của cả 2 nhóm có sự tương đồng, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này chứng tỏ rằng 2 nhóm không có sự khác biệt về thành tích trước khi thực nghiệm.

2.2.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 6 tháng thực nghiệm, chúng tôi kiểm tra thành tích của 2 nhóm. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra sự phát triển tốc độ của 2 nhóm TN và ĐC sau 6 tháng TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra				t	p
		Nhóm ĐC (n = 10)		Nhóm TN (n = 10)			
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.69	± 1.52	4.59	± 1.02	3.01	<0,05
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	7.96	± 1.31	7.76	± 1.03	2.45	<0,05
3	Chạy 100m xuất phát thấp (s)	14.68	± 0.14	14.33	± 0.12	2.57	<0,05

Từ kết quả của bảng 5 cho thấy, ở tất cả các test kiểm tra thành tích của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Để thấy rõ hiệu quả các bài tập, đề tài tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng trước và sau thực nghiệm. Kết quả được đề tài trình bày ở bảng 6, bảng 7 và biểu đồ 1.

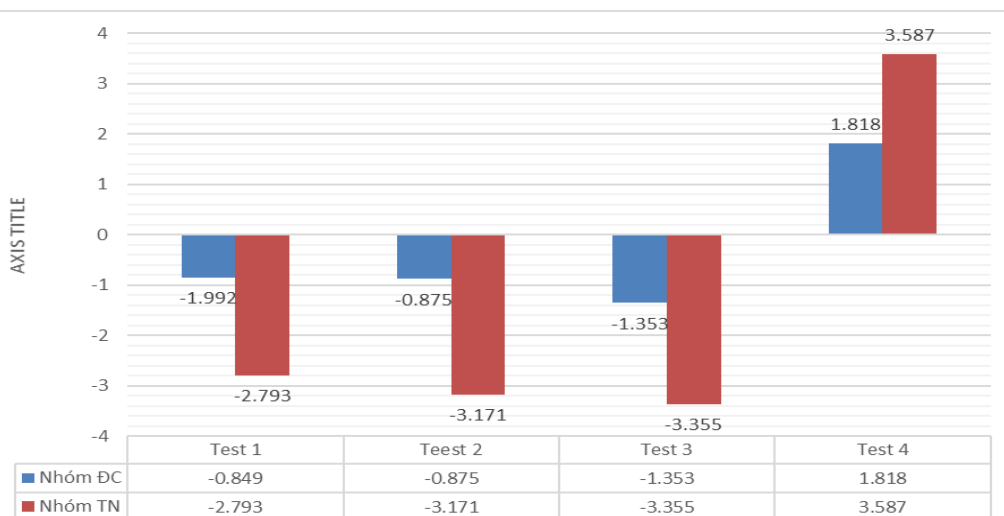
Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá tốc độ của nhóm thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)				Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN		Sau TN		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.72	± 1.56	4.59	± 1.02	2.79
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	8.01	± 2.13	7.76	± 1.03	3.17
3	Chạy 100m xuất phát thấp (s)	14.85	± 0.58	14.33	± 0.12	3.56

Bảng 7. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá tốc độ của nhóm đối chứng

T T	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)				Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN		Sau TN		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.73	± 1.51	4.69	± 1.52	0.85
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	8.03	± 2.09	7.96	± 1.31	0.86
3	Chạy 100m xuất phát thấp (s)	14.88	± 0.56	14.68	± 0.14	1.35

Từ kết quả thu được ở các bảng 6 và bảng 7 cho thấy, nhịp tăng trưởng ở tất cả các test đánh giá tốc độ của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng

Diễn biến thành tích đạt được của cả 04 test nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ tốc độ 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. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của bài tập đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện phát triển tốc độ cho Nữ VĐV chạy 100m lứa tuổi 14 -15 đội tuyển Điền Kinh quận Ba Đình, Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên, đề tài đi đến một số kết luận sau:

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập để phát triển tốc độ cho Nữ VĐV chạy 100m lứa tuổi 14 -15 đội tuyển Điền kinh quận Ba Đình, Hà Nội.
2. Kết quả thực nghiệm cho thấy các bài tập đã đem lại hiệu quả rõ rệt nâng cao thành tích của nhóm thực nghiệm với t tính > t bảng ở ngưỡng xác suất p<0,05.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1987), “*Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*”, Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT, số 6.
2. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Sách giáo khoa Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp (1994), “*Tập bài giảng sinh lý học TDTT*”, Tài liệu dùng cho các học viên cao học TDTT, Hà Nội

4. Phạm Xuân Nga (1996), *Một số vấn đề tuyển chọn và đào tạo VĐV trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội

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

6. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

7. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội

8. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong Thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Luận văn thạc sĩ Giáo dục học “*Nghiên cứu bài tập phát triển tốc độ cho nữ vận động viên chạy 100m lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển Điền kinh quận Ba Đình – thành phố Hà Nội*” sẽ được bảo vệ tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội vào tháng 11/2023.

Ngày nhận bài: 5/8/2023; Ngày đánh giá: 8/9/2023; Ngày duyệt đăng: 6/10/2023.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VĐV BƠI TRƯỜNG SẤP LỬA TUỔI 13-14 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU TDTT HÀ NỘI

DEVELOPING STANDARDS FOR ASSESSING PROFESSIONAL PHYSICAL FITNESS FOR MALE FRONT CRAWL SWIMMERS AGED 13 -14 AT HANOI SPORTS TRAINING AND COMPETITION CENTER

TS. Đỗ Mạnh Hưng¹, CN Phạm Đức Hiệp²
Trường ĐH Sư Phạm TDTT Hà Nội¹, Học viên Cao học K9²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục Thể thao, trên cơ sở đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của nam VĐV bơi trường sấp lứa tuổi 13 – 14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể dục thể thao Hà Nội. Nghiên cứu tiến hành xây dựng được 1 bảng tiêu chuẩn xếp loại, 1 bảng điểm đánh giá trình độ và 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá xếp loại đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bơi trường sấp lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội.

Từ khóa: Bơi trường sấp; thể lực chuyên môn; tiêu chuẩn; lứa tuổi 13-14;

Abstract: Using routine scientific research methods in Sports and Physical Education, based on assessing the current physical fitness status of male front crawl swimmers aged 13 – 14, Sports Training and Competition Center Hanoi. The study was conducted to build 1 table of grading standards, 1 table of scores to evaluate qualifications and 01 table of scores to evaluate and classify professional physical fitness for male front crawl swimmers aged 13-14 years old. Sports training and competition in Hanoi.

Keywords: Swimming slithering tails; professional physical fitness; standard; ages 13-14.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay trước yêu cầu cao của quá trình đào tạo VĐV phải đặc biệt chú ý tới những bài tập phát triển tố chất thể lực. Nó là cơ sở, là tiền đề phát huy tối đa khả năng làm việc của các cơ quan chức năng và các tố chất vận động khác, giúp cho VĐV phát triển khả năng hoạt động, khối lượng tập luyện, thi đấu hiệu quả trong thời gian dài và là yếu tố quyết định đến sự phát triển thể lực cho VĐV.

Hiện nay chất lượng đào tạo VĐV bơi đã đạt được những thành tựu đáng kể. Tuy nhiên bên cạnh đó các VĐV vẫn còn nhược điểm rất lớn cần khắc phục đó là: trình độ thể lực chuyên môn, điều này làm ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của VĐV. Trong quá trình huấn luyện phát triển thể lực cho VĐV bơi trẻ, việc đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của các VĐV có ý nghĩa quan trọng giúp cho các huấn luyện viên hoặc các nhà chuyên môn có thể lấy đó làm cơ sở để đánh giá hiệu quả của quá trình huấn luyện, từ đó xây dựng chương trình huấn luyện và đưa ra

các bài tập phát triển thể lực chuyên môn một cách phù hợp và đảm bảo hiệu quả cao trong huấn luyện. Do vậy đề tài đã tiến hành: Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội

Thông qua phân tích tổng hợp tài liệu, kết quả phỏng vấn các chuyên gia, kết quả kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của Test, đề tài đã lựa chọn 10 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội, đó là: Dẻo gập thân (cm); Quay gập qua vai (cm); Nín thở (s); 10m xuất phát trườn sấp (s); Bơi 50m chân trườn sấp (s); Bơi 50m tay trườn sấp (s); Bơi trườn sấp 50m (s); Bơi trườn sấp 100m (s); Bơi trườn sấp 800m (ph); Bơi trườn sấp 10x50m (ph)

Trên cơ sở các test đã lựa chọn, đề tài tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 TTHL & TDTT Hà Nội, Việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá được tiến hành theo các bước sau:

Khảo sát kết quả các Test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội.

Để đảm bảo tính khách quan, cụ thể và khoa học cho việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 TTHL&TDTT Hà Nội theo nhóm tuổi hay cho từng lứa tuổi riêng biệt. Đề tài tiến hành so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra các test giữa các lứa tuổi (13 và 14) của đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra so sánh ở các test được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của nam VĐV bơi trườn sấp lứa tuổi 13 – 14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội

T T	Chỉ tiêu	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		So sánh	
		Lứa tuổi 13 (n=9)	Lứa tuổi 14 (n=8)	t _{tính}	p
1	Dẻo gập thân (cm)	10.18±0.67	10.26±0.61	1.215	>0.05
2	Quay gập qua vai (cm)	25.63±1.12	25.56±1.15	0.976	>0.05
3	Nín thở (s)	43.61±2.37	44.55±2.41	1.425	>0.05
4	10m xuất phát trườn sấp (s)	4.55±0.23	4.49±0.21	0.984	>0.05
5	Bơi 50m chân trườn sấp (s)	48.02±1.68	47.71±1.62	1.018	>0.05
6	Bơi 50m tay trườn sấp (s)	42.21±1.62	42.00±1.57	1.132	>0.05

T T	Chỉ tiêu	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		So sánh	
		Lứa tuổi 13 (n=9)	Lứa tuổi 14 (n=8)	$t_{\text{tính}}$	p
7	Bơi trườn sấp 50m (s)	33.35±1.12	33.08±1.09	1.049	>0.05
8	Bơi trườn sấp 100m (s)	81.42±1.67	81.16±1.64	1.326	>0.05
9	Bơi trườn sấp 800m (ph)	10.58±0.23	10.53±0.25	0.887	>0.05
10	Bơi trườn sấp 10x50m (ph)	6.51±0.22	6.49±0.19	0.787	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy: Kết quả kiểm tra các test được lựa chọn ở các lứa tuổi 13 và 14 đều có $|t_{\text{tính}}| < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, chứng tỏ thành tích giữa 2 nhóm không có sự khác biệt. Hay nói một cách khác, kết quả so sánh thành tích kiểm tra ở 10 test đánh giá thể lực chuyên môn đã lựa chọn của 2 lứa tuổi là tương đương nhau. Kết quả này cho phép đề tài xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn chung cho cả 2 lứa tuổi.

Để xây dựng tiêu chuẩn chung cho cả 2 lứa tuổi, đề tài tiến hành kiểm tra hiện trạng trên 17 nam VĐV bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội và kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của nam VĐV bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội (n = 17)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	C_v (%)	ϵ
1	Đeo gập thân (cm)	10.20±0.61	5.98	0.045
2	Quay gập qua vai (cm)	25.60±1.09	4.57	0.052
3	Nín thở (s)	44.30±2.40	5.41	0.023
4	10m xuất phát trườn sấp (s)	4.51±0.21	4.65	0.018
5	Bơi 50m chân trườn sấp (s)	47.90±1.64	3.42	0.031
6	Bơi 50m tay trườn sấp (s)	42.10±1.58	3.75	0.048
7	Bơi trườn sấp 50m (s)	33.15±1.06	3.19	0.032
8	Bơi trườn sấp 100m (s)	81.20±1.60	1.97	0.018
9	Bơi trườn sấp 800m (ph)	10.56±0.24	3.65	0.031
10	Bơi trườn sấp 10x50m (ph)	6.48±0.20	4.91	0.032

Qua kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, số liệu ở các chỉ tiêu phân bố khá đồng đều ($C_v < 10\%$) và giá trị trung bình tìm được ở mẫu khảo sát có tính đại diện cho số trung bình tổng thể ($\epsilon < 0,05$). Đây là điều kiện quan trọng cho phép sử dụng \bar{x} xây dựng tiêu chuẩn đánh giá.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá thể lực chuyên môn

Phương pháp đánh giá phân loại là phương pháp dùng số trung bình cộng của mẫu điều tra (\bar{x}) làm giá trị chuẩn, lấy độ lệch chuẩn (δ) làm khoảng cách ly tán để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá.

Đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn thành năm mức theo quy tắc 2σ : tốt, khá, trung bình, yếu, kém. Kết quả tính toán được trình bày thành bảng tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 TTHL&TĐTĐTT Hà Nội được trình bày ở bảng 3.

2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn điểm theo từng Test đánh giá thể lực chuyên môn

Tiêu chuẩn phân loại các Test đánh giá thể lực chuyên môn cho phép đánh giá từng Test cụ thể, tuy nhiên mỗi Test lại có đơn vị đo lường khác nhau. Vì vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả tính toán được trình bày trình bày cụ thể ở bảng 4.

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại các Test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 TTHL và thi đấu TDTT Hà Nội

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Đẻo gập thân (cm)	<9.00	9.00 – 9.60	9.61 – 10.79	10.80 – 11.40	>11.40
2	Quay gậy qua vai (cm)	>27.60	27.60 -26.60	26.59 – 24.61	24.60 -23.60	<23.60
3	Nín thở (s)	<39.50	39.50 – 41.89	41.90 – 46.70	46.71 – 49.10	>49.10
4	10m xuất phát trườn sấp (s)	>4.91	4.91 – 4.71	4.70 – 4.32	4.31 – 4.11	<4.11
5	Bơi 50m chân trườn sấp (s)	>51.10	51.10 – 49.50	49.49 – 46.31	46.30 – 44.70	<44.70
6	Bơi 50m tay trườn sấp (s)	>45.30	45.30 – 43.70	43.69 -40.51	40.50 – 38.90	<38.90
7	Bơi trườn sấp 50m (s)	>35.15	35.15 – 34.15	34.14 – 32.16	32.15 – 31.15	<31.15
8	Bơi trườn sấp 100m (s)	>84.40	84.40 – 82.80	82.79 – 79.61	79.60 – 78.00	<78.00
9	Bơi trườn sấp 800m (ph)	>11.44	11.44 – 11.21	11.20 – 10.32	10.31 – 10.08	<10.08
10	Bơi trườn sấp 10x50m (ph)	>7.28	7.28 -7.09	7.08 – 6.28	6.27 – 6.08	<6.08

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bơi trườn sấp lứa tuổi 13 -14 TTHL và thi đấu TDTT Hà Nội

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Đẻo gập thân (cm)	11.70	11.40	11.10	10.80	10.50	10.20	9.90	9.60	9.30	9.00
2	Quay gậy qua vai (cm)	23.10	23.60	24.10	24.60	25.10	25.60	26.10	26.60	27.10	27.60
3	Nín thở (s)	50.30	49.10	47.90	46.70	45.50	44.30	43.10	41.90	40.70	39.50
4	10m xuất phát trườn sấp (s)	4.01	4.11	4.21	4.31	4.41	4.51	4.61	4.71	4.81	4.91
5	Bơi 50m chân trườn sấp (s)	43.90	44.70	45.50	46.30	47.10	47.90	48.70	49.50	50.30	51.10
6	Bơi 50m tay trườn sấp (s)	38.10	38.90	39.70	40.50	41.30	42.10	42.90	43.70	44.50	45.30
7	Bơi trườn sấp 50m (s)	30.65	31.15	31.65	32.15	32.65	33.15	33.65	34.15	34.65	35.15
8	Bơi trườn sấp 100m (s)	77.20	78.00	78.80	79.60	80.40	81.20	82.00	82.80	83.60	84.40
9	Bơi trườn sấp 800m (ph)	9.56	10.08	10.20	10.32	10.44	10.56	11.08	11.20	11.32	11.44
10	Bơi trườn sấp 10x50m (ph)	5.58	6.08	6.18	6.28	6.38	6.48	6.58	7.08	7.18	7.28

2.2.2. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá xếp loại thể lực chuyên môn của nam VĐV bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 trung tâm HL và thi đấu TDTT Hà Nội

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các chỉ tiêu ra điểm cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Để xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp thể lực chuyên môn cho nam vận động viên bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội theo 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu, kém. Đề tài tiến hành quy định tiêu chuẩn phân loại từng test thành 5 mức theo quy ước như sau:

Xếp loại tốt:	Từ 9 đến 10 điểm
Xếp loại khá:	Từ 7 đến <9 điểm
Xếp loại trung bình:	Từ 5 đến <7 điểm
Xếp loại yếu:	Từ 3 đến < 5 điểm
Xếp loại kém:	< 3 điểm

Đề tài sử dụng 10 test theo thang điểm 10 thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 100 điểm. Để xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp, căn cứ vào quy ước, xác định giới hạn trên, giới hạn dưới của các mức, đề tài rút ra kết quả phân loại điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội như bảng 5.

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá xếp loại TLCM cho nam VĐV bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 100)
1	Tốt	≥ 90
2	Khá	70- <90
3	Trung bình	50 - <70
4	Yếu	33 - <50
5	Kém	< 30

Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm cho từng chỉ tiêu thể lực chuyên môn. Kết quả nghiên cứu giúp cho HLV có thể kiểm tra, đánh giá chính xác khả năng thể lực chuyên môn của VĐV.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, đề tài đã xác định được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo ở ngưỡng thống kê cần thiết. Xây dựng được 1 bảng tiêu chuẩn xếp loại, 1 bảng điểm đánh giá trình độ TLCM, 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá xếp loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (Phạm Ngọc Trâm dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Bulgacôva N.G (1983), *Tuyển chọn và đào tạo vận động viên bơi trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Trạch, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Đức Thuận (2004), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bơi*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (1999), *Huấn luyện bơi lội*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu luận văn thạc sĩ Giáo dục học “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên bơi trườn sấp lứa tuổi 13-14 trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội*”. Luận văn chuẩn bị được bảo vệ tháng 11/2023.

Ngày nhận bài: 20/9/2023; Ngày đánh giá: 5/10/2023; Ngày duyệt đăng:
10/11/2023

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG CAO ĐẲNG THỂ THAO VIÊNG CHĂN, LÀO

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF EXERCISES TO DEVELOP PROFESSIONAL PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENTS IN THE BADMINTON TEAM AT VIENTIANE SPORTS COLLEGE, LAOS

Bandith Khodvantha, TS. Phùng Xuân Dũng
Trường CĐ thể thao Viêng Chăn, Lào, Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của thể lực chuyên môn trong tập luyện và thi đấu cầu lông, nghiên cứu tiến hành ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Trường Cao đẳng thể thao Viêng Chăn, Lào. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Cầu lông; Hiệu quả; Thể lực chuyên môn; Nam sinh viên; Trường Cao đẳng thể thao Viêng Chăn, Lào.

Abstract: On the basis of analyzing the meaning and importance of professional physical fitness in badminton practice and competition, research is conducted to apply and evaluate the effectiveness of professional physical fitness development exercises for male student Badminton teams of Vientiane Sports College, Laos. Through practical testing, the exercises selected by the project have been effective in developing professional physical fitness for research subjects.

Key words: Badminton; Effective; Professional physical fitness; Male students; Vientiane Sports College, Laos.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một môn thể thao với rất nhiều kỹ thuật đa dạng và phong phú. Hiện nay, các môn thể thao nói chung và môn cầu lông nói riêng đều đưa kỹ thuật tấn công lên hàng đầu so với các kỹ thuật khác. Với kỹ thuật tấn công sắc bén, mạnh mẽ thì vận động viên (VĐV) có thể giành thế chủ động và thắng lợi một cách nhanh chóng, bất ngờ. Tuy nhiên, để thực hiện được các kỹ thuật tấn công cũng như phòng thủ một cách hiệu quả nhất đòi hỏi VĐV phải có một nền tảng thể lực chung và chuyên môn tốt. Vì vậy muốn đạt hiệu quả cao trong tập luyện và thi đấu thì phải chú trọng củng cố, xây dựng và phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho VĐV cầu lông.

Trường Cao đẳng Thể thao (CĐTT) Viêng Chăn là một trường trọng điểm về TDTT của Lào. Nhà trường có phong trào TDTT khá phát triển, trong đó Cầu lông là

một trong những môn thể thao được nhà Trường hết sức chú trọng đầu tư và phát triển. Tuy nhiên vẫn chưa đạt được những kết quả như mong đợi và còn nhiều khó khăn trước mắt. Qua thực tiễn công tác huấn luyện, giảng dạy cho sinh viên tại Trường CĐTT Viêng Chăn, Lào cho thấy TLCM của các sinh viên cầu lông là chưa được tốt, vẫn còn nhiều hạn chế.

Xuất phát từ những lí do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Đánh giá hiệu quả bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Trường CĐTT Viêng Chăn, Lào”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nhằm phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường CĐTT Viêng Chăn, Lào

2.1.1. Lựa chọn test đánh giá

Tiến hành lựa chọn test đánh giá TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường CĐTT Viêng Chăn, Lào theo các bước:

- Tiến hành lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên môn cầu lông của Lào và Việt Nam
- Tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi
- Xác định độ tin cậy của test
- Xác định tính thông báo của test

Kết quả lựa chọn được 05 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá TLCM của nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường CĐTT Viêng Chăn, Lào. Cụ thể gồm:

- Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)
- Di chuyển nhật cầu 6 điểm trên sân (s)
- Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 1 phút (lần)
- Di chuyển tiến lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 1 phút (lần)
- Phối hợp đập cầu cuối sân và lên lưới bỏ nhỏ 1 phút (lần)

2.1.2. Lựa chọn bài tập

Qua tổng hợp tài liệu có liên quan đến phát triển thể lực và các tài liệu huấn luyện trong cầu lông, đề tài đã tổng hợp được 34 bài tập huấn luyện TLCM cho VĐV cầu lông thường được các giáo viên, huấn luyện viên sử dụng để đưa vào phỏng vấn. Đề tài tiến hành phỏng vấn 2 lần đối với 34 bài tập, mỗi lần cách nhau 1 tuần bằng bằng phiếu hỏi in sẵn của 30 giáo viên, HLV và chuyên gia có kinh nghiệm trong giảng dạy huấn luyện môn cầu lông của Việt Nam và Lào. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường CDTT Viêng Chăn, Lào (n=30)

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		
Nhóm bài tập không cầu									
1	Chạy 30m xuất phát cao (5 lần).	22	66	5	10	3	3	79	87.8
2	Chạy 60m xuất phát cao (3 lần).	23	69	5	10	2	2	81	90.0
3	Chạy 400m.	24	72	5	10	1	1	83	92.2
4	Chạy 800m.	25	75	3	6	2	2	83	92.2
5	Chạy đôi hướng theo tín hiệu 200m; 400m (s).	7	21	8	16	15	15	52	57.8
6	Nhảy dây đơn hoặc kép (1 phút).	26	78	2	4	2	2	84	93.3
7	Cò tay xà đơn (lần/1 phút).	8	24	8	16	14	14	54	60.0
8	Bật nhảy di chuyển nhanh (2 phút).	12	36	12	24	6	6	66	73.3
9	Nằm sấp chống đẩy (1 phút).	25	75	3	6	2	2	83	92.2
10	Lăng tạ ante 1,5kg (s).	14	42	8	16	8	8	62	68.9
11	Các bài tập bật nhảy (2 phút).	25	75	3	6	2	2	83	92.2
12	Di chuyển ngang sân đơn.	26	78	4	8	0	0	86	95.6
13	Di chuyển tiến lùi dọc sân.	10	30	6	12	14	14	56	62.2
14	Di chuyển tiến làm động tác bắt bả nhỏ và lùi đập cầu.	25	75	3	6	2	2	83	92.2
15	Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc.	8	24	7	14	15	15	53	58.9
16	Di chuyển tới 6 điểm trên sân.	27	81	2	4	1	1	86	95.6
Nhóm bài tập có cầu									
17	Bật nhảy tại chỗ đập cầu liên tục.	26	78	3	6	1	1	85	94.4
18	Bật nhảy đánh cầu trên lưới.	9	27	7	14	14	14	55	61.1
19	Di chuyển đánh cầu toàn sân.	8	24	8	16	14	14	54	60.0
20	Di chuyển 4 góc tiến lùi đập cầu và bả nhỏ.	25	75	3	6	2	2	83	92.2

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		
21	Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về bật nhảy đập cầu trong 1 phút.	7	21	7	14	16	16	51	56.7
22	Di chuyển 3 bước đánh cầu cao sâu liên tục.	24	72	3	6	3	3	81	90.0
23	Phát cầu ngắn và phối hợp bật nhảy đánh cầu trên lưới	9	27	6	12	15	15	54	60.0
24	Di chuyển ngang cuối sân bật nhảy đánh cầu 2 góc.	26	78	2	4	2	2	84	93.3
25	Di chuyển 2 bước lên lưới vô cầu trong 5 phút.	28	84	1	2	1	1	87	96.7
26	Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp.	29	87	1	2	0		89	98.9
27	Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đặt cầu 3 phút.	27	81	1	2	2	2	85	94.4
28	Di chuyển bật nhảy 2 góc đánh cầu trên lưới.	28	84	2	4	0		88	97.8
29	Lùi bật nhảy đập cầu hai góc cuối sân.	26	78	3	6	1	1	85	94.4
30	Lùi 2 bước bật nhảy đập cầu.	27	81	2	4	1	2	87	96.7
Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu									
31	Trò chơi vận động (10 phút)	23	69	2	4	5	5	78	86.7
32	Thi đấu đơn	30	90	0	0	0	0	90	100
33	Thi đấu đôi	28	84	1	2	1	1	87	96.7
34	Thi đấu 30 điểm	25	75	3	6	2	2	83	92.2

Qua bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 24 bài tập thuộc 03 nhóm bài tập có tỷ lệ số người tán thành cao (trên 80%) để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường CDTT Viêng Chăn, Lào. Các bài tập cụ thể gồm:

- * *Nhóm bài tập không cầu (10 bài tập)*
- * *Nhóm bài tập có cầu (10 bài tập)*
- * *Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (04 bài tập)*

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường CĐTT Viêng Chăn, Lào

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm: 4 tháng từ tháng 2/2023 đến hết tháng 5/2023

Địa điểm: Trường CĐTT Viêng Chăn, Lào.

Đối tượng: 12 nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Cao đẳng thể thao Viêng Chăn, Lào chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên:

Nhóm A là nhóm đối chứng: gồm 06 nam sinh viên, tập luyện các bài tập do ban huấn luyện Trường CĐTT Viêng Chăn, Lào đang sử dụng.

Nhóm B là nhóm thực nghiệm: gồm 06 nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường CĐTT Viêng Chăn, Lào, tập luyện các bài tập do đề tài lựa chọn.

Nội dung chi tiết đã được chúng tôi trình bày tại phần phương pháp thực nghiệm sư phạm, tiến trình thực nghiệm được trình bày tại phần Phụ lục 2 của đề tài.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

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

Bảng 2. Kết quả kiểm tra TLCM của nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường CĐTT Viêng Chăn, Lào trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC n = 6	Nhóm TN n = 6	t	p
1	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	39.0 ± 2.0	40.0 ± 2.0	1.126	<0.05
2	Di chuyển nhật cầu 6 điểm trên sân (s)	18.0 ± 1.0	18.5 ± 1.5	1.261	<0.05
3	Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 1 phút (lần)	35.0 ± 3.0	36.0 ± 2.0	1.540	<0.05
4	Di chuyển tiến lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 1 phút (lần)	23.0 ± 3.0	24.0 ± 2.0	1.405	<0.05
5	Phối hợp đập cầu cuối sân và lên lưới bỏ nhỏ 1 phút (lần)	20.0 ± 2.0	19.0 ± 3.0	1.621	<0.05

Kết quả ở bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của các Test đánh giá đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ 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 TLCM của 2 nhóm đối tượng là tương đương nhau.

Sau 4 tháng tập luyện chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời

gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra TLCM của nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường CĐTT Viênng Chăn, Lào sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC n = 6	Nhóm TN n = 6	t	p
1	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	38.0 ± 3.5	36.0 ± 4.0	2.461	<0.05
2	Di chuyển nhật cầu 6 điểm trên sân (s)	17.5 ± 2.0	16.5 ± 2.5	2.508	<0.05
3	Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 1 phút (lần)	37.0 ± 4.0	40.0 ± 4.0	2.540	<0.05
4	Di chuyển tiến lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 1 phút (lần)	25.0 ± 4.0	28.0 ± 3.0	2.405	<0.05
5	Phối hợp đập cầu cuối sân và lên lưới bỏ nhỏ 1 phút (lần)	21.0 ± 3.0	23.0 ± 3.0	2.621	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau 4 tháng thực nghiệm với kết quả kiểm tra, đánh giá của 5 test cho thấy thành tích của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng với $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này chứng tỏ sau thực nghiệm TLCM của nhóm thực nghiệm phát triển hơn nhóm đối chứng. Hay nói cách khác sự khác biệt của hai nhóm đã có ý nghĩa về mặt toán học thống kê.

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 4 tháng thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Nhịp tăng trưởng của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

T T	Các test kiểm tra	Nhóm ĐC (n=6)			Nhóm TN (n=6)		
		TTN $\bar{x} \pm \delta$	STN $\bar{x} \pm \delta$	W%	TTN $\bar{x} \pm \delta$	STN $\bar{x} \pm \delta$	W%
1	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	39.0 ±2.0	38.0 ±3.5	2.60	40.0 ±2.0	36.0 ±4.0	10.53
2	Di chuyển nhật cầu 6 điểm trên sân (s)	18.0 ±1.0	17.5 ±2.0	2.82	18.5 ±1.5	16.5 ±2.5	11.43
3	Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 1 phút (lần)	35.0 ±3.0	37.0 ±4.0	5.56	36.0 ±2.0	40.0 ±4.0	10.53
4	Di chuyển tiến lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 1 phút (lần)	23.0 ±3.0	25.0 ±4.0	8.33	24.0 ±2.0	28.0 ±3.0	15.38

5	Phối hợp đập cầu cuối sân và lên lưới bỏ nhỏ 1 phút (lần)	20.0 ±2.0	21.0 ±3.0	4.79	19.0 ±3.0	23.0 ±3.0	19.05
---	---	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------

Qua bảng 4 cho thấy: Sau 4 tháng tập luyện thành tích ở các Test đánh giá TLCM của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 5 test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các test đánh giá của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường CĐTT Viêng Chăn, Lào.

Để khẳng định rõ hiệu quả hệ thống các bài tập chuyên môn đã lựa chọn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại tổng hợp TLCM giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả xếp loại tổng hợp TLCM của 2 nhóm sau thực nghiệm

Xếp loại	Nhóm đối tượng nghiên cứu		Tổng
	Nhóm thực nghiệm (n = 6)	Nhóm đối chứng (n = 6)	
Tốt	2 (1.5)	1 (1.5)	3
Khá	3 (2.5)	2 (2.5)	5
Trung bình	1 (2.0)	3 (2.0)	4
Tổng	6	6	12
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 13.542 > \chi^2_{0.05} = 11.070$ với $p < 0.05$		

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra đánh giá TLCM của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$ với $p < 0.05$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của bài tập đã lựa chọn môn ứng dụng huấn luyện phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường CĐTT Viêng Chăn, Lào.

Từ đó chúng tôi có thể khẳng định, những bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường CĐTT Viêng Chăn, Lào đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 24 đề ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường CĐTT Viêng Chăn, Lào, cụ thể:

** Nhóm bài tập không cầu (10 bài tập)*

* **Nhóm bài tập có cầu (10 bài tập)**

* **Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (04 bài tập)**

- Quá trình kiểm nghiệm trong thực tiễn cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có tác dụng tích cực trong việc phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường CĐTT Viêng Chăn, Lào.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hương Xuân Nguyên, Trần Văn Vinh, Mai Thị Ngoãn (2004), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT Hà Nội.

2. Lê Hồng Sơn (2006), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông trẻ lứa tuổi 15 - 17*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nxb TDTT Hà Nội.

4. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Phan Thế Đệ (2003), *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, Nxb TDTT Hà Nội.

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

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sĩ giáo dục học: “*Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Cao đẳng thể thao Viêng Chăn, Lào*”. Đề tài chuẩn bị bảo vệ vào tháng 11 năm 2023 tại hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 5/9/2023; Ngày đánh giá: 25/9/2023; Ngày duyệt đăng: 10/10/2023.

MÔ HÌNH VẬN ĐỘNG VIÊN ĐẤU KIẾM CẤP CAO VIỆT NAM NỘI DUNG KIẾM LIỄU

MODEL OF VIETNAMESE HIGH-LEVEL FENCING ATHLETE FINDING CONTENTS

PGS.TS Bùi Ngọc¹, ThS. Nguyễn Đăng Điệp²
Viện Khoa học Thể dục thể thao¹, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh²

Tóm tắt: Xác định được các chỉ số đặc trưng về hình thái, sinh lý, sinh hóa, sinh cơ học, tâm lý, thể lực và kỹ chiến thuật của nam và nữ vận động viên cấp cao môn đấu kiếm nội dung kiếm liễu sẽ góp phần xây dựng mô hình vận động viên cấp cao môn đấu kiếm, đây là việc nghiên cứu có ý nghĩa quan trọng trong định hướng tuyển chọn, huấn luyện, đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên và hướng đến thành tích cho các vận động viên trên các đấu trường quốc tế. Bằng những phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã xác định được 39 chỉ số và xây dựng được mô hình vận động viên cấp cao môn đấu kiếm nội dung kiếm liễu.

Abstract: Determine the typical indicators of morphology, physiology, biochemistry, biomechanics, psychology, physical strength and tactical techniques of male and female high-level athletes in rapier fencing. will contribute to building a model of high-level athletes in fencing. This is important research in selecting, training, evaluating athletes' training levels and aiming for achievement. for athletes in international arenas. Using regular research methods, we have identified 39 indicators and built a model of high-level athletes in rapier fencing.

Từ khóa: Mô hình, vận động viên cấp cao, đấu kiếm, Kiếm liễu

Keywords: Model, senior athlete, fencing, Willow fencing

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đấu kiếm là môn thể thao Olympic được phát triển trở lại Việt Nam từ đầu năm 2001. Đến nay, Đấu kiếm đã khẳng định được vị trí, gặt hái nhiều thành công tại các đấu trường quốc tế và luôn có thành tích cao trong khu vực Đông Nam Á. Về lâu dài, môn Đấu kiếm phải tạo ra nhiều VĐV có trình độ cao, phải duy trì được thành tích tại khu vực Đông Nam Á, đồng thời có VĐV tham dự Olympic, qua đó khẳng định vị thế trong làng thể thao Việt Nam. Việc xác định được mô hình VĐV cấp cao môn Đấu kiếm sẽ là cơ sở để giúp cho các tỉnh thành phố có định hướng công tác huấn luyện, nâng cao trình độ cho VĐV.

Trong các nội dung đấu kiếm, Kiếm liễu (tiếng Pháp là Fleuret) là một trong ba loại kiếm cơ bản, người bắt đầu học đấu kiếm thường học kỹ thuật đấu Kiếm liễu. Đâm là phương pháp ghi điểm hiệu quả duy nhất của Kiếm liễu, diện tích đâm có điểm của Kiếm liễu là nhỏ nhất. Trong Kiếm liễu khoảng cách giao đấu gần, sự va chạm kiếm nhiều, tần số biến đổi đan xen giữa tấn công và phòng thủ nhiều và

nhanh. Vì vậy, Vận động viên cấp cao nội dung Kiếm liễu luôn cần có kỹ thuật toàn diện, tinh tế, chuẩn xác, tốc độ, biến hóa và thực dụng, điều này phụ thuộc vào các chỉ số liên quan đến hình thái, sinh lý, sinh hóa, sinh cơ, tâm lý, thể lực và sự nhuần nhuyễn của kỹ chiến thuật. Vì vậy, việc xác định mô hình vận động viên đấu kiếm cấp cao nội dung Kiếm liễu có ý nghĩa quan trọng trong định hướng tuyển chọn và huấn luyện để nâng cao thành tích thi đấu.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra y sinh; Phương pháp kiểm tra sinh cơ học; Phương pháp kiểm tra tâm lý; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xây dựng mô hình vận động viên đấu kiếm cấp cao Việt Nam nội dung Kiếm liễu

Để xây dựng được mô hình vận động viên đấu kiếm cấp cao Việt Nam, chúng tôi đã tiến hành thực hiện theo các bước sau: Thông qua các bước tổng hợp các chỉ tiêu, test đặc trưng; Phỏng vấn các nhà khoa học, các huấn luyện viên để lựa chọn các chỉ tiêu, test đặc trưng và xác định tính tin cậy giữa hai lần lập test và tính thông báo của các chỉ số với thành tích thi đấu của nội dung Kiếm liễu; cho thấy sự đồng đều về thành tích, thể hiện ở mức độ phân tán dữ liệu thấp với $C_v < 10\%$, mức độ sai số tương đối của số trung bình cộng cho phép nằm trong phạm vi cho phép với $\varepsilon < 0.05$, kiểm định bằng chỉ tiêu W Shapyro – Wilk cho thấy $W_{\text{tính đều}} > W_{\text{bảng}} = 0.818$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ ở cả 3 lần kiểm tra.

Kết quả đã xác định được 39 chỉ số, test trong 7 nhóm cấu thành, gồm nhóm hình thái (4 chỉ số); Nhóm sinh hóa (6 chỉ số); Nhóm sinh lý (5 chỉ số); Nhóm sinh cơ (4 chỉ số); Nhóm tâm lý (5 chỉ số); Nhóm thể lực (7 chỉ số); Nhóm kỹ chiến thuật (8 chỉ số).

Trên cơ sở đó, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra và theo dõi sự phát triển các chỉ số ở 10 nam và 10 nữ vận động viên đấu kiếm cấp cao Việt Nam nội dung kiếm liễu ở các thời điểm sau 3 tháng và sau 6 tháng huấn luyện. Kết quả cho thấy các chỉ số sau 6 tháng huấn luyện có sự tăng trưởng tốt hơn ở các thời điểm trước và được chúng tôi xác định là những chỉ số lý tưởng để xây dựng mô hình cho nam và nữ vận động viên đấu kiếm cấp cao Việt Nam nội dung Kiếm liễu.

Kết quả xây dựng mô hình vận động viên đấu kiếm cấp cao Việt Nam được trình bày ở bảng 1 và 2.

Bảng 1. Mô hình nam vận động viên đầu kiếm cấp cao Việt Nam nội dung kiếm liễu

TT	Nhóm	Chỉ số, test	Kết quả
1	Hình thái	Chiều cao đứng (Cm)	183.70
2		Cân nặng (kg)	77.90
3		Chiều dài tay (cm)	82.35
4		Chiều dài chân (cm)	105.20
5	Sinh hóa	Hb (Hemoglobine) (g%)	15.38
6		Ure huyết (mmol/lít)	6.70
7		Acid lactic máu (mmol/lít)	2.15
8		Urobilinogen niệu (mmol/l)	4.43
9		Creatinine niệu	1.58
10		Protein niệu	28.06
11	Sinh lý	Tần số hô hấp (l/p)	13.20
12		Dung tích sống (VC) (lít)	5.62
13		VO ₂ /kg (chỉ số hấp thụ oxy tương đối (l/p)	4.46
14		VO ₂ max, (chỉ số hấp thụ oxy tối đa (ml/ph/kg)	57.51
15		Thông khí phổi/phút –VE (lít)	154.11
16	Sinh cơ	Thời gian phản xạ trung bình T (ms)	12.54
17	Bước trước 1 bước đâm xoạc thẳng vào bia đích 10 lần (s)	Thời gian dùng lực trung bình t (ms)	3.53
18		Đỉnh lực trung bình (F) (kG)	43.68
19		Xung lực trung bình (P = Ft) (kGms)	54.77
20	Tâm lý	Phản xạ đơn (ms)	156.95
21		Phản xạ phức (ms)	279.59
22		Chú ý tổng hợp (p)	4.75
23		Độ ổn định chú ý (đ)	27.30
24		Nỗ lực ý chí	47.97
25	Thể lực	Chạy 30m XPC (s)	4.24
26		Chạy 1500m (p) (nam)	5.21
27		Di chuyển ngang qua lại 3m, tay chạm mốc 10 lần (s)	11.10
28		Di chuyển bộ pháp đầu kiếm tiến lùi các mốc 4m, 6m, 8m (s)	12.50

TT	Nhóm	Chỉ số, test	Kết quả
29		Di chuyển tốc độ nhanh nhất 6m, bật cao rút gối 5 lần, di chuyển lùi tốc độ về vạch xuất phát và chạy tốc độ lên 14m (s)	8.84
30		Nhảy dây kép 60 s (lần)	93.90
31		Di chuyển bộ pháp tiến lùi 3 lần x14m (s)	25.31
32	Kĩ chiến thuật	Bước trước 1 bước đâm xoạc thẳng vào bia đích 10 lần (s)	13.31
33		Tại chỗ đâm xoạc vào các điểm 4,6,7,8 đâm vào bia đích theo tín hiệu đọc số 20s (lần)	18.70
34		Phòng thủ 4 đâm chuyển cầu vào bia đích 10 lần (s)	8.76
35		Tại chỗ đâm lao vào bia đích 10 lần (s)	10.66
36		Tại chỗ chuyển cầu đâm số 4, 6, 8 trong 20s (SL)	12.4
37		Tại chỗ đâm xoạc thẳng vào bia đích 10 lần (s)	11.54
38		Tại chỗ chuyển cầu 2 lần đâm xoạc thẳng vào bia đích 15 lần (s)	25.86
39		Tay thuận cầm kiếm hỗ trợ 1kg đâm thẳng vào bia 20s (SL)	18.70

Bảng 2. Mô hình nữ vận động viên đấu kiếm cấp cao Việt Nam nội dung kiếm liễu

TT	Nhóm	Chỉ số, test	Kết quả
1	Hình thái	Chiều cao đứng (cm)	169.60
2		Cân nặng (kg)	57.30
3		Chiều dài tay (cm)	75.96
4		Chiều dài chân (cm)	96.14
5	Sinh hóa	Hb (Hemoglobine) (g%)	12.74
6		Ure huyết (mmol/lít)	7.32
7		Acid lactic máu (mmol/lít)	2.28
8		Urobilinogen niệu (mmol/l)	4.65
9		Creatinine niệu	1.65
10		Protein niệu	28.14
11	Sinh lý	Tần số hô hấp (l/p)	14.80
12		Dung tích sống (VC) (lít)	3.99

TT	Nhóm	Chỉ số, test	Kết quả
13		VO ₂ /kg (chỉ số hấp thụ oxy tương đối (l/p))	3.49
14		VO ₂ max, (chỉ số hấp thụ oxy tối đa (ml/ph/kg))	51.81
15		Thông khí phổi/phút –VE (lit)	149.35
16	Sinh cơ	Thời gian phản xạ trung bình T (ms)	12.77
17	Bước	Thời gian dùng lực trung bình t (ms)	3.60
18	trước 1	Đỉnh lực trung bình (F) (kG)	35.80
19	bước đâm xoạc thẳng vào bia đích 10 lần (s)	Xung lực trung bình (P = FI _t) (kGms)	45.70
20		Phản xạ đơn (ms)	169.60
21		Phản xạ phức (ms)	292.94
22	Tâm lý	Chú ý tổng hợp (p)	6.46
23		Độ ổn định chú ý (đ)	24.80
24		Nỗ lực ý chí	45.83
25		Chạy 30m XPC (s)	5.17
26		Chạy 800m (p)	3.63
27		Di chuyển ngang qua lại 3m, tay chạm mốc 10 lần (s)	12.66
28	Thể lực	Di chuyển bộ pháp đấu kiếm tiến lùi các mốc 4m, 6m, 8m (s)	12.10
29		Di chuyển tốc độ nhanh nhất 6m, bật cao rút gối 5 lần, di chuyển lùi tốc độ về vạch xuất phát và chạy tốc độ lên 14m (s)	10.48
30		Nhảy dây kép 60 s (lần)	85.70
31		Di chuyển bộ pháp tiến lùi 3 lần x14m (s)	27.90
32		Bước trước 1 bước đâm xoạc thẳng vào bia đích 10 lần (s)	12.63
33	Kĩ chiến thuật	Tại chỗ đâm xoạc vào các điểm 4,6,7,8 đâm vào bia đích theo tín hiệu đọc số 20s (lần)	19.70
34		Phòng thủ 4 đâm chuyển cầu vào bia đích 10 lần (s)	11.13
35		Tại chỗ đâm lao vào bia đích 10 lần (s)	11.78
36		Tại chỗ chuyển cầu đâm số 4, 6, 8 trong 20s (SL)	10.3
37		Tại chỗ đâm xoạc thẳng vào bia đích 10 lần (s)	13.64

TT	Nhóm	Chỉ số, test	Kết quả
38		Tại chỗ chuyển cầu 2 lần đâm xoạc thẳng vào bia đích 15 lần (s)	27.66
39		Tay thuận cầm kiếm hỗ trợ 1kg đâm thẳng vào bia 20s (SL)	16.40

2.2. Đánh giá mức độ phù hợp của mô hình vận động viên cấp cao môn đấu kiếm nội dung kiếm liễu

Để có thể đánh giá được những VĐV chiều hướng phát triển tốt, theo tham khảo ý kiến của các chuyên gia, có thể đánh giá các vận động viên theo hướng sẽ đạt bao nhiêu chỉ số, test trong tổng số 39 chỉ số, test của mô hình.

Trên cơ sở này, chúng tôi đề xuất cách đánh giá mô hình đào tạo vận động viên cấp cao theo 4 mức: Xuất sắc, khá, trung bình, dưới trung bình. Trong đó, số lượng các chỉ số, test cần phải đạt của mỗi mức là:

Mức xuất sắc: Từ 91-100% chỉ số, test đạt hoặc vượt thành tích trong mô hình. Tương đương phải đạt từ 36-39/39 chỉ số, test trong mô hình.

Mức khá: Từ 71-90% chỉ số, test đạt hoặc vượt thành tích trong mô hình. Tương đương phải đạt khoảng từ 28-35/39 chỉ số, test trong mô hình.

Mức trung bình: Từ 50-70% chỉ số, test đạt hoặc vượt thành tích trong mô hình. Tương đương phải đạt từ 20-27/39 chỉ số, test trong mô hình.

Mức dưới trung bình: đạt dưới 50% chỉ số, test đạt hoặc vượt thành tích trong mô hình. Tương đương dưới <20/39 chỉ số, test trong mô hình.

Để đảm bảo tính khách quan về các mức đánh giá mô hình vận động viên cấp cao nội dung kiếm liễu theo 4 mức đánh giá ở trên, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 28 các nhà khoa học và các nhà chuyên môn về tính phù hợp của các mức đánh giá này. Kết quả trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn các mức đánh giá mô hình vận động viên cấp cao môn đấu kiếm nội dung kiếm liễu (n=28)

TT	Mức đánh giá	Đánh giá		Kết quả			
		Tỷ lệ thành tích/chỉ số test	Số lượng chỉ số, test cần đạt	Phù hợp		Không phù hợp	
				n	%	n	%
1	Mức xuất sắc	91-100%	36-39/39	28	100	0	0.0
2	Mức khá	71-90%	28-35/39	28	100	0	0.0
3	Mức trung bình	50-70%	20-27/39	27	96.43	1	3.57
4	Mức dưới trung bình	đạt dưới 50%	<20/39	26	92.85	2	7.15

Qua kết quả của bảng 3 cho thấy: các ý kiến của các nhà khoa học và nhà chuyên môn đều đánh giá phù hợp ở các mức từ 92.85-100%.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã xác định được mô hình nam và nữ vận động viên cấp cao Việt Nam nội dung kiếm liễu gồm 35 chỉ số, test cùng những thông số tương ứng với mỗi chỉ số, test của từng yếu tố hình thái, sinh lý, sinh hóa, sinh cơ, tâm lý, thể lực và kỹ chiến thuật. Đồng thời, đề xuất được 4 mức đánh giá để đánh giá trình độ nam và nữ vận động viên cấp cao, cụ thể: mức xuất sắc đạt từ 36-39/39 chỉ số, test; mức khá đạt từ 28-35/39; mức trung bình đạt từ 20-27/39; mức dưới trung bình dưới 20/39 chỉ số, test trong mô hình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Việt Bảo (năm 2018), *Nghiên cứu xác định mô hình VĐV cấp cao một số môn thể thao trọng điểm (cử tạ, Bơi lội, Điền kinh, Thể dục dụng cụ, Bắn súng)*, Đề tài khoa học công nghệ cấp Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

2. Dương Nghiệp Chí, Lâm Quang Thành, Trần Đức Dũng, Đặng Văn Dũng, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2014), *Lý luận Thể thao thành tích cao*, Nxb TDTT Hà Nội.

3. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo VĐV trình độ cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Thị Lý (2018), *Mô hình VĐV cấp cao môn Thể dục*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh năm 2018.

5. Ngô Hữu Thắng (2022), *Nghiên cứu xây dựng mô hình nam VĐV cấp cao môn CL qua các giá trị sinh học, sự phạm và tâm lý*, Luận án tiến sĩ Viện Khoa học Thể dục thể thao.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài khoa học công nghệ cấp Bộ của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (năm 2022-2023) “*Ứng dụng công nghệ 4.0 để xây dựng mô hình vận động viên cấp cao môn đấu kiếm*”. Chủ nhiệm đề tài PGS.TS Bùi Ngọc.

Ngày nhận bài: 6/10/2023; Ngày đánh giá: 15/10/2023; Ngày duyệt đăng: 5/11/2023

THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUNG CỦA NAM HỌC VIÊN LỬA TUỔI 10 - 11 CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ NÚI THÀNH - QUẬN HẢI CHÂU -TP. ĐÀ NẴNG

GENERAL DURABLE JEWELRY OF MALE STUDENTS AGED 10-11 NUI THANH BASKETBALL CLUB HAI CHAU DISTRICT - DA NANG CITY

ThS. Hoàng Mạnh Hùng - Trường ĐH TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học như: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp điều tra; Phương pháp toán học thống kê, đề tài đã đánh giá được thực trạng sức bền chung của nam học viên lứa tuổi 10-11 câu lạc bộ Bóng rổ Núi Thành - Quận Hải Châu – Thành phố Đà Nẵng từ đó làm cơ sở để lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao sức bền chung cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bóng rổ, Câu lạc bộ, lứa tuổi 10-11, Quận hải châu, Đà Nẵng.

Abstract: By scientific research methods such as: Reference method; Methods of interview and discussion; Investigation methods; Statistical mathematical method, the topic has evaluated the general endurance status of male students aged 10-11 at Nui Thanh Basketball Club - Hai Chau District - Da Nang City from which to base the selection. select exercises to improve the general endurance of the research subjects.

Keywords: Basketball, Club, ages 10-11, Hai Chau District, Da Nang.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là một môn thể thao mang tính đồng đội, thi đấu đối kháng trực tiếp. Đội hình chính của mỗi đội gồm 5 người trong đó có hai tiền phong, một trung phong và hai hậu vệ, tất cả đều được liên kết với mục tiêu chung nhất là ném bóng vào rổ đối phương, chính vì vậy mà các tình huống thi đấu hầu như được diễn biến mang tính chất luân phiên ở cả hai phía mỗi phần sân của mỗi đội. Quá trình thi đấu được xác định bằng kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và thể lực. Vì vậy Sức bền chung có vai trò rất quan trọng đối với VĐV Bóng rổ. Nhưng trong quá trình huấn luyện tôi nhận thấy rằng các huấn luyện viên trước đây của Câu lạc bộ Bóng rổ Núi Thành, Quận Hải Châu – Thành Phố Đà Nẵng chưa thật sự đi sâu vào áp dụng những bài tập phát triển Sức bền chung cho học viên câu lạc bộ của mình. Vì thế tôi mạnh dạn chọn đề tài: *“Lựa chọn bài tập phát triển Sức bền chung cho nam học viên lứa tuổi 10 – 11 Câu lạc bộ Bóng rổ Núi Thành - Quận Hải Châu -TP. Đà Nẵng”*.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp như: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra, thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng sức bền chung của nam học viên lứa tuổi 10 -11 tại Câu lạc bộ Bóng rổ Núi Thành, Quận Hải Châu – TP Đà Nẵng

2.1.1. Thực trạng công tác giảng dạy – tập luyện sức bền chung của nam học viên lứa tuổi 10 -11 tại CLB bóng rổ Núi Thành Quận Hải Châu – TP Đà Nẵng

Với mục đích tìm hiểu thực trạng công tác giảng dạy - huấn luyện nâng cao sức bền chung của nam học viên lứa tuổi 10 -11 tại Câu lạc bộ bóng rổ Núi Thành, Quận Hải Châu – TP Đà Nẵng, đề tài tiến hành tìm hiểu, phân tích kết quả thu được như trình bày ở các bảng 1 và 2.

Bảng 1. Tỷ lệ thời gian giảng dạy Bóng rổ cho nam học viên lứa tuổi 10 -11 tại Câu lạc bộ bóng rổ Núi Thành, Quận Hải Châu – TP Đà Nẵng

TT	Nội dung giảng dạy, huấn luyện	Thời gian giảng dạy theo từng nội dung	
		Số phút/ buổi	Tỷ lệ %
1	Kỹ thuật bóng rổ cơ bản	25	27.83
2	Chiến thuật	10	11.11
3	Thể lực chung	15	16.67
4	Thể lực chuyên môn	25	27.78
5	Thi đấu	15	16.67
6	Tổng	90	100.00

Bảng 2. Tỷ lệ thời gian giảng dạy - huấn luyện tố chất thể lực cho nam học viên lứa tuổi 10 -11 tại CLB Bóng rổ Núi Thành Quận Hải Châu – TP Đà Nẵng

TT	NỘI DUNG	SỐ TIẾT	TỶ LỆ %
1	Sức mạnh	5	15.65
2	Sức nhanh	6	18.75
3	Sức bền		
	Sức bền chuyên môn	5	15.65
	Sức bền chung	3	9.41
4	Mềm dẻo	3	9.41
5	Khả năng phối hợp vận động	4	12.38
	TỔNG	26	100.00

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

- Tổng số thời gian giảng dạy một buổi là 90 phút trong đó kỹ thuật bóng rổ cơ bản chiếm 27.83%; Chiến thuật 11.11%; Thể lực chung là 16.67, thể lực chuyên môn là 27.78 và thi đấu là 16.67. Chứng tỏ thể lực chung vẫn chưa được quan tâm để phát triển.

- Số tiết dành cho huấn luyện sức nhanh và sức mạnh là 11 tiết chiếm tỷ lệ 34.40%. sức bền chung và sức bền chuyên môn là 8 tiết chiếm tỷ lệ 25.06 %. Khả năng mềm dẻo và phối hợp vận động là 7 tiết chiếm tỷ lệ 21.79%. Sức bền chung là 3 tiết chiếm 9.41%. Qua đó cho thấy rằng thời gian dành cho phát triển tố chất sức bền chung còn quá ít chưa phù hợp với mức độ quan trọng của nó trong môn bóng rổ.

2.1.2. Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển Sức bền chung cho nam học viên lứa tuổi 10-11 tại CLB Bóng rổ Núi Thành quận Hải Châu – TP Đà Nẵng.

Để tìm hiểu rõ hơn các yếu tố ảnh hưởng đến Sức bền chung, đề tài đã tiến hành quan sát sự phạm, xác định những bài tập mà các giáo viên thường sử dụng để phát triển Sức bền chung cho sinh viên chuyên sâu cũng như ở các câu lạc bộ như sau:

- Dẫn bóng ném rổ 10 lần
- Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao 15 lần cự ly 5,8 m
- Nhảy ném rổ tại chỗ 15 lần cự ly 5,8 m
- Ném rổ xa khu vực 3 điểm 30 lần
- Chạy 400 m
- Bắt bóng nhảy ném rổ 15 lần

2.1.3. Lựa chọn test đánh giá năng lực Sức bền chung của nam học viên lứa tuổi 10-11 tại CLB Bóng rổ Núi Thành- quận Hải Châu – thành phố Đà Nẵng

Đề tài đã lựa chọn được tổng số 10 test đánh giá Sức bền chung cho các đối tượng khác nhau. Các test được lựa chọn đều đảm bảo các tiêu chuẩn về góc độ sự phạm. Các test này cho phép xác định được Sức bền chung bao gồm:

- Chạy con thoi (s)
- Dẫn bóng 27 m ném rổ 10 lần (s)
- Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao ở vạch ném phạt 20 lần (slvr)
- Tại chỗ nhảy ném rổ 1 tay trên cao ở vạch ném phạt 20 lần (slvr)
- Ném rổ xa khu vực 3 điểm 30 lần (slvr)
- Dẫn bóng tốc độ ném rổ 2 lần (s)
- Dẫn bóng 2 bước lên rổ 1 tay dưới thấp 5 lần (s)
- Ném rổ sau khi làm động tác giả 10 lần (s)
- Chạy hình thoi 5m x 5m 2 phút (sl)
- Chạy 400 m (s)
- Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá Sức bền chung nam học viên lứa tuổi 10-11 tại Câu lạc bộ Bóng rổ Núi Thành quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng ($n=12$)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn			
		Lựa chọn		Không lựa chọn	
		n	%	n	%
1	Chạy con thoi (s)	12	100	0	0
2	Dẫn bóng 27 m ném rổ 10 lần (s)	7	58.33	5	41.67
3	Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao ở vạch ném phạt 20 lần (slvr)	11	91.67	1	8.33
4	Tại chỗ nhảy ném rổ 1 tay trên cao ở vạch ném phạt 20 lần (slvr)	10	83.33	2	16.67
5	Ném rổ xa khu vực 3 điểm 30 lần (slvr)	8	66.67	4	33.33
6	Dẫn bóng tốc độ ném rổ 2 lần (s)	10	83.33	2	16.67
7	Dẫn bóng 2 bước lên rổ 1 tay dưới thấp 5 lần (s)	7	58.33	5	41.67
8	Ném rổ sau khi làm động tác giả 10 lần (s)	8	66.67	4	33.33
9	Chạy hình thoi 5m x 5m 2 phút (sl)	8	66.67	4	33.33
10	Chạy 400 m (s)	11	91.67	1	8.33

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: các test 1, 3, 4, 6, 10 được đa số các ý kiến lựa chọn sử dụng để đánh giá năng lực Sức bền chung cho nam học viên Bóng rổ (số ý kiến lựa chọn trên 80%). Các test còn lại có sự lựa chọn phân tán nên chúng tôi loại bỏ.

1. Chạy con thoi (s)
2. Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao ở vạch ném phạt 20 lần (slvr)
3. Dẫn bóng tốc độ ném rổ 2 lần (s)
4. Tại chỗ nhảy ném rổ 1 tay trên cao ở vạch ném phạt 20 lần (slvr)
5. Chạy 400 m (s)

* *Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test được trình bày ở bảng 4.*

Bảng 4. Tính thông báo và độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu (n=12)

TT	Test	Tính thông báo (r) ($r_{0.05} = 0.388$)	Độ tin cậy (r)
1	Chạy con thoi (s)	0,42	0,85
2	Tại chỗ ném rỏ 1 tay trên cao ở vạch ném phạt 20 lần (slvr)	0,51	0,89
3	Dẫn bóng tốc độ ném rỏ 2 lần (s)	0,48	0,86
4	Tại chỗ nhảy ném rỏ 1 tay trên cao ở vạch ném phạt 20 lần (slvr)	0,47	0,84
5	Chạy 400 m (s)	0,44	0,82

Từ kết quả bảng 4 cho thấy có 5 test đạt mối tương quan mạnh, đảm bảo tính thông báo ($r_{\text{tính}} > r_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$) và độ tin cậy ($r_{\text{tính}} > 0,8$), vì vậy các test này được chúng tôi sử dụng nhằm đánh giá năng lực sức bền chung của đối tượng nghiên cứu. Các test còn lại không đảm bảo tính thông báo, nên đề tài loại bỏ.

Như vậy đề tài đã lựa chọn được 5 test nhằm đánh giá Sức bền chung của nam học viên CLB Bóng rỏ Núi thành- Hải châu- Đà Nẵng, đó là những test sau:

1. Chạy con thoi (s)
2. Tại chỗ ném rỏ 1 tay trên cao ở vạch ném phạt 20 lần (slvr)
3. Dẫn bóng tốc độ ném rỏ 2 lần (s)
4. Tại chỗ nhảy ném rỏ 1 tay trên cao ở vạch ném phạt 20 lần (slvr)
5. Chạy 400 m (s)

2.1.4. Thực trạng Sức bền chung của nam học viên lứa tuổi 10-11 tại Câu lạc bộ Bóng rỏ Núi Thành- quận Hải Châu – thành phố Đà Nẵng.

Sau khi lựa chọn được các test để đánh giá trình độ Sức bền chung, chúng tôi tiến hành kiểm tra trên đối tượng là 12 nam học viên CLB Bóng rỏ Núi thành - Hải Châu - Đà Nẵng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng năng lực Sức bền chung của nam học viên CLB Bóng rỏ Núi thành- Hải châu- Đà Nẵng (n=12)

TT	Test	\bar{x}	$\pm\delta$	$C_v(\%)$	ε
1	Chạy con thoi (s)	14'32	2,90	0,395	0,964
2	Tại chỗ ném rỏ 1 tay trên cao ở vạch ném phạt 20 lần (slvr)	12.25	2,06	0,549	1,392
3	Dẫn bóng tốc độ ném rỏ 2 lần (s)	36'20	2,29	0,636	1,559
4	Tại chỗ nhảy ném rỏ 1 tay trên cao ở vạch ném phạt 20 lần (slvr)	10.22	3,16	0,707	1,778
5	Chạy 400 m (s)	120'31	6,22	0,570	1,408

Qua kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy: Số liệu thành tích ở các chỉ tiêu đánh giá sức bền chung cho nam Cầu lạc bộ Bóng rổ lứa tuổi 10-11 Núi Thành – Hải châu – Đà Nẵng là tương đối đồng đều và không phân tán ($Cv < 10\%$); Giá trị trung bình tìm được ở mẫu khảo sát ở cả 5 chỉ tiêu đều có tính đại diện cho số trung bình tổng thể ($\varepsilon < 0,05$).

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả thu được của đề tài, cho phép chúng tôi đi đến những kết luận sau:

1. Thực trạng năng lực Sức bền chung cho nam học viên CLB Bóng rổ Núi Thành - Hải châu - Đà Nẵng là chưa tốt. Nguyên nhân do thời lượng dành cho công tác huấn luyện năng lực này còn ít đồng thời các bài tập được sử dụng chưa phong phú và đa dạng.

2. Kết quả nghiên cứu của đề tài còn lựa chọn được 5 test đánh giá năng lực Sức bền chung cho đối tượng nghiên cứu. Đó là:

Chạy con thoi (s)

Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao ở vạch ném phạt 20 lần (slvr)

Dẫn bóng tốc độ ném rổ 2 lần (s)

Tại chỗ nhảy ném rổ 1 tay trên cao ở vạch ném phạt 20 lần (slvr)

Chạy 400 m (s)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hải Đường (2016), *Giáo trình bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Bùi Quang Hải (2009), *Giáo trình tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Harre. D (2006), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb TDTT, Hà Nội
4. Lưu Quang Hiệp, Phạm thị Uyên (2005), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Hiệp hội huấn luyện thể lực bóng rổ Mỹ (2010), *NBA huấn luyện thể lực*, Nxb Thể thao Nhân dân, Bắc Kinh, Tôn Hoan dịch.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ luận văn thạc sĩ: *Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chung cho nam học viên lứa tuổi 10 - 11 câu lạc bộ bóng rổ núi thành quận Hải Châu - Tp. Đà Nẵng*. Báo cáo năm 2023 tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Ngày nhận bài: 07/10/2023; Ngày đánh giá: 23/10/2023; Ngày duyệt đăng:

06/11/2023.

YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN HÀNH VI VƯỢT KHÓ TRONG TẬP LUYỆN THỂ THAO CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN KHUYẾT TẬT

FACTORS AFFECTING BEHAVIOR OF OVERCOMING DIFFICULTIES IN SPORTS TRAINING OF ATHLETES WITH DISABILITIES

TS. Huỳnh Cát Dung, Trương Cẩm Quỳnh
Trường Đại học Sư Phạm Thể Dục Thể Thao TPHCM

Tóm tắt: Bài viết tường thuật các nghiên cứu từ lý luận đến thực tiễn về các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi vượt khó trong tập luyện thể thao của vận động viên khuyết tật, đồng thời mô tả kết quả nghiên cứu của chính tác giả về vấn đề này. Kết quả điều tra trên 162 vận động viên khuyết tật, phỏng vấn sâu 30 vận động viên khuyết tật và nghiên cứu sâu 2 trường hợp điển hình, cho thấy có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng đến hành vi vượt khó của vận động viên khuyết tật, trong đó, nổi bật là các yếu tố thuộc về tâm lý như niềm tin vào năng lực thể thao của bản thân, thái độ đối với thể thao, nhu cầu về thành tích, nhận thức lợi ích khi tham gia thể thao, còn các yếu tố nhân khẩu - xã hội đóng vai trò mờ nhạt. Từ đó, tác giả đề xuất các biện pháp để tăng cường hành vi vượt khó cho vận động viên khuyết tật.

Từ khóa: Giải pháp; Hành vi vượt khó; Yếu tố ảnh hưởng; Tập luyện thể thao; Vận động viên khuyết tật.

Abstract: The article narrates theoretical and practical studies on factors influencing the athletic overcoming behavior of athletes with disabilities, and describes the author's own research results on this issue. The results of the survey on 162 athletes with disabilities, in-depth interviews with 30 athletes with disabilities and in-depth study of 2 typical cases, showed that there are many factors affecting the overcoming behavior of athletes with disabilities, among which, psychological factors such as belief in one's own athletic ability, attitudes towards sport, demand for achievement, perceived benefits of participating in sport, and socio-demographic factors play a lackluster role. From there, the author proposes measures to enhance overcoming behavior for athletes with disabilities.

Keywords: Solutions; behaviors to overcome difficulties; Factors affecting; Sports training; Disabled athletes.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mặc dù Đảng và Nhà nước đã có những quan tâm đến sức khỏe, đời sống tinh thần người khuyết tật nói chung, vận động viên khuyết tật (VĐVKT) nói riêng, cụ thể, điều 14, Luật thể dục thể thao ghi rõ: nhằm tạo điều kiện cho người khuyết

tật nâng cao sức khỏe, hòa nhập cộng đồng, nhà nước khuyến khích tổ chức, cá nhân hỗ trợ người khuyết tật tham gia thể dục thể thao, bảo đảm cơ sở vật chất và chế độ, chính sách cho vận động viên khuyết tật tập luyện và thi đấu các giải quốc gia và quốc tế. Đặc biệt, năm 2021, Sở Văn hoá và Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh đã ban hành văn bản số 1481/SVHTT-XDNSVHGĐ về việc tăng cường thực hiện các hoạt động hỗ trợ người khuyết tật trong lĩnh vực văn hoá – thể thao để tiếp tục hỗ trợ người khuyết tật trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh được tiếp cận và tham gia với các hoạt động văn hoá thể thao. Tuy nhiên, số liệu thống kê năm 2018 cho thấy: Tính đến ngày 31/5/2018, tổng số người khuyết tật trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh là 56.644 người nhưng chỉ có hơn 350 VĐVKT, trong đó có 106 VĐVKT được tham gia giải thể thao toàn quốc dành cho người khuyết tật (theo danh sách đội tuyển TPHCM).

Thực tiễn cho thấy, VĐVKT là người chịu nhiều thiệt thòi trong xã hội, họ phải nỗ lực hơn người bình thường rất nhiều để đạt được cùng mục tiêu trong cuộc sống nói chung, đạt được mục tiêu trong thể thao nói riêng. Để người khuyết tật có thể hòa nhập tốt với xã hội là sự chung tay của cả cộng đồng, để họ vượt lên khẳng định bản thân mình, trở thành một vận động viên thì không chỉ sự quan tâm của cộng đồng mà còn sự nỗ lực không ngừng của chính họ. Để vượt qua những khó khăn, nghịch cảnh trong cuộc sống, họ cần có khả năng vượt khó, nếu không họ sẽ từ bỏ thể thao dù thể thao mang lại rất nhiều lợi ích cho họ. Bằng chứng là nhiều nghiên cứu của các tác giả Capella, Murphy, Allan, Smith, McLoughlin, Fecske, Blauwet, Willick đã chứng minh vô số lợi ích thiết thực mà thể thao mang lại cho vận động viên khuyết tật cả về mặt thể chất lẫn tinh thần như: tăng cường sức khỏe, tự tin hòa nhập xã hội, thoát khỏi cảm giác cô đơn, cuộc sống có ý nghĩa hơn. Do đó, tìm ra những yếu tố ảnh hưởng đến hành vi vượt khó (HVVK) trong tập luyện thể thao để có thể hỗ trợ VĐVKT vượt qua khó khăn nhằm duy trì và nỗ lực tham gia thể thao rất thiết thực và nhân văn. Tuy nhiên, hiện nay hiếm có nghiên cứu nào trên thế giới thật sự phân tích sâu vấn đề này, các nghiên cứu trong nước dường như chưa đề cập đến.

Phương pháp nghiên cứu tài liệu nhằm tổng hợp, hệ thống hóa, khái quát hóa lý thuyết và đánh giá các tài liệu có liên quan đến nội dung nghiên cứu.

Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi: Người nghiên cứu xây dựng phiếu điều tra để khảo sát trên 250 VĐVKT ở Thành phố Hồ Chí Minh, số phiếu hợp lệ thu về là 162. Tác giả sử dụng kỹ thuật phân tích độ tin cậy của bảng hỏi bằng phương pháp tính hệ số Alpha của Cronbach và đánh giá độ hiệu lực của bảng hỏi bằng phương pháp phân tích nhân tố. Kết quả của các hệ số đều đảm bảo độ tin cậy và giá trị.

Phương pháp phỏng vấn sâu: Tác giả phỏng vấn sâu 30 VĐVKT nhằm thu thập thông tin để làm sáng tỏ nội dung nghiên cứu và tìm hiểu sâu hơn về đối tượng nghiên cứu qua một số khách thể điển hình.

Phương pháp nghiên cứu trường hợp: Nhằm tìm hiểu các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi vượt khó thông qua 2 trường hợp điển hình.

Phương pháp xử lý dữ liệu bằng phần mềm thống kê toán học SPSS: Nhằm làm cơ sở để bình luận kết quả nghiên cứu.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm hành vi vượt khó của vận động viên khuyết tật

Hành vi vượt khó của VĐVKT là những biểu hiện bên ngoài được thúc đẩy bởi các yếu tố tâm lý bên trong đòi hỏi sự nỗ lực khắc phục khó khăn, thực hiện đến cùng mục đích đã đề ra của VĐVKT, biểu hiện mặt nhận thức, mặt thái độ, mặt hành động của VĐVKT đối với khó khăn.

2.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi vượt khó của vận động viên khuyết tật

Tình trạng khuyết tật là yếu tố mà các nhà nghiên cứu cho rằng ảnh hưởng đến hành vi duy trì và tăng cường tham gia thể thao của VĐVKT. Nghiên cứu của Shapiro và Martin cho thấy sự khác biệt về khuyết tật có ảnh hưởng đến mức độ tham gia hoạt động thể thao của người khuyết tật. Người khiếm thị có mức độ hoạt động thể chất thấp hơn đáng kể (26% và 27% tương ứng) so với những người bị khiếm thính và tình trạng bệnh mãn tính (tương ứng là 53% và 47%), người bị bại não và loạn dưỡng cơ bắp (54% và 67% tương ứng). Nhóm thanh thiếu niên bại não và loạn dưỡng cơ bắp và khiếm thị báo cáo bị giới hạn nhiều khi tham gia hoạt động thể chất hơn những người bị khuyết tật về thể chất khác (Shapiro, Martin, 2010). Một lần nữa, trong nghiên cứu “The relationships among sport self-perceptions and social well-being in athletes with physical disabilities”, tạm dịch “Các mối quan hệ giữa những nhận thức về thể thao và xã hội hạnh phúc trong các vận động viên khuyết tật” công bố năm 2014 của mình và cộng sự, Shapiro lại khẳng định: Trẻ em gặp khó khăn về vận động do khuyết tật về thể chất thường phát triển nhận thức thấp hơn về năng lực thể thao.

Yếu tố tự nhận thức là yếu tố được nhiều tác giả cho rằng ảnh hưởng đến HVVK của VĐVKT. Các cá nhân có bản sắc thể thao mạnh mẽ thiết lập bản sắc nổi bật thông qua việc phát triển kỹ năng, sự tự tin và tương tác xã hội trong thể thao, giúp họ có thêm sức mạnh để vượt qua những khó khăn khi tham gia thể thao. Ngược lại, VĐVKT không thành công trong thể thao có nhận thức thấp hơn về năng lực thể thao và lòng tự trọng (Shapiro, Martin, 2010).

Nhu cầu về thành tích trong thể thao cũng ảnh hưởng mạnh mẽ đến HVVK trong thể thao của VĐVKT. Nhu cầu thành tựu của người khuyết tật được chứng minh bằng xu hướng tồn tại khi đối mặt với nghịch cảnh, người khuyết tật cần phải chứng minh rằng họ không thụ động và phụ thuộc như được hiểu bởi những khuôn mẫu truyền thống xã hội, họ muốn chứng minh người khuyết tật có khả năng đóng góp cho sự phát triển xã hội. Khi nhu cầu thôi thúc thì quyết tâm vượt khó của họ rất mãnh liệt (Shah & Sonali, 2005)

Nhận thức về lợi ích khi tham gia thể thao là một yếu tố ảnh hưởng rõ rệt đến hành vi vượt khó trong thể thao của VĐVKT. Nhiều công trình nghiên cứu đã chỉ ra những lợi ích thiết thực khi tham gia thể thao của VĐVKT và nó là yếu tố quan trọng thúc đẩy VĐVKT thực hiện HVVK để duy trì sự tham gia thể thao của mình. Cụ thể: Trong tài liệu “Fun Inclusive: Sports and Games as Means of Rehabilitation, Interaction and Integration for Children and Young People with Disabilities” tạm dịch “Vui chơi hòa nhập: Thể thao và trò chơi được xem là phương tiện phục hồi chức năng, tương tác và hòa nhập cho trẻ em và thanh thiếu niên khuyết tật” đã báo cáo kết quả của các dự án thí điểm được hoàn thành bởi Handicap International và Gesellschaft für Technische Zusammenarbeit ở Campuchia và Angola (Ikelberg et al.,2003). Tác giả Alexandra Momyer cho rằng thể thao có thể nâng cao kỹ năng vận động thô, khả năng giao tiếp và xã hội, cũng như cải thiện sức khỏe tổng thể và hạnh phúc của trẻ khuyết tật.

Cụ thể: Khi tham gia thể thao, trẻ khuyết tật tăng cường các kỹ năng vận động bằng cách tăng sức mạnh, khả năng phối hợp, tính linh hoạt và sự cân bằng, phát triển tình bạn và hình thành các kỹ năng xã hội, thúc đẩy quan niệm về bản thân, lòng tự trọng và giá trị bản thân, cũng như nhận thức về cơ thể của mình, ngăn ngừa các tình trạng cảm xúc khác nhau, bao gồm hành vi giả mạo, trầm cảm, khó thích nghi với các tình huống nhất định, căng thẳng, lo lắng và hành vi xấu (The importance of sport recreation to disable youth, 2011).

Nhóm tác giả Shapiro, Martin trong nghiên cứu “The relationships among sport self-perceptions and social well-being in athletes with physical disabilities” đã kết luận: Đa số vận động viên khuyết tật cho rằng mối quan hệ xã hội và bạn bè cùng lứa đóng vai trò quan trọng trong việc tham gia hoạt động thể chất của các em. Nhờ vượt qua những rào cản để có thể tham gia thể thao, các em có được các mối quan hệ xã hội và có được bạn bè để chia sẻ (Shapiro, Martin, 2014).

Nhóm nghiên cứu bao gồm Thomas Irish, Francesca Cavallerio, Katrina McDonald đã khám phá những cách trải nghiệm tham gia thể thao của một vận động viên khiếm thính và đưa ra những ảnh hưởng tích của thể thao đến tâm lý và sức khỏe xã hội của anh ta. Khi chưa tham gia thể thao, anh ta cảm thấy mình là người ngoài hành tinh và khổ sở với suy nghĩ đó, anh ta dễ nóng giận, cáu gắt nhưng thể thao, cụ thể là bóng rổ đã cho anh ta cảm giác tuyệt vời, là một con người thật sự. (Thomas Irish, Francesca Cavallerio, Katrina McDonald, 2017).

Trong tác phẩm “Career Success of Disabled High-Flyers” tạm dịch “Thành công trong sự nghiệp của người khuyết tật có tham vọng” Shah, Sonali cho rằng việc tham gia thể thao có ảnh hưởng tích cực, mang nhiều lợi ích cho vận động viên khuyết tật. Cụ thể nhóm tác giả cho rằng: Vận động viên khuyết tật thường có nhu cầu thành tích: mong muốn hoặc khuynh hướng làm việc tốc độ nhất, tốt nhất có thể. Nó cũng bao gồm khao khát để đạt được điều gì đó khó khăn, vượt qua những trở ngại và đạt được một tiêu chuẩn cao, làm nổi bật bản thân, cạnh tranh và

vượt qua những người khác. Họ có thể tăng cường sự tự tin bởi việc thể hiện thành công tài năng của mình (Shah & Sonali, 2005).

Nhóm tác giả Penny và Goli đã công bố tác phẩm “Sport as a means to foster inclusion, health and well-being of people with disabilities” tạm dịch “Thể thao như là phương tiện để tăng cường hòa nhập, sức khỏe và hạnh phúc của người khuyết tật”, ghi nhận những nghiên cứu của các tác giả trên thế giới về ảnh hưởng tích cực của việc tham gia thể thao đối với vận động viên khuyết tật (Penny & Goli, 2007) như thúc đẩy sự hạnh phúc thể chất, chống phân biệt đối xử, xây dựng lòng tin và cảm giác an toàn, đóng một vai trò quan trọng trong quá trình chữa bệnh và phục hồi chức năng cho tất cả các trẻ em khuyết tật bị ảnh hưởng bởi cuộc khủng hoảng, phân biệt đối xử và cách ly. Những lợi ích của việc tham gia các hoạt động thể thao và giải trí thể chất không chỉ giới hạn trong việc phục hồi cho người khuyết tật. Hoạt động thể chất có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh mãn tính và điều kiện thứ cấp cho người khuyết tật (Durstine và cộng sự, 2000; Heath & Fentem, 1997). Hoạt động thể chất của người khuyết tật cũng có thể mang lại nhiều lợi ích cho cộng đồng cả ở cấp xã hội và cá nhân. Việc tham gia vào các hoạt động này có thể cải thiện chức năng trong các hoạt động hàng ngày, dẫn đến tăng tính độc lập và được trao quyền của người khuyết tật, tăng cường hội nhập xã hội và hòa nhập, cũng như giúp đỡ để thay đổi thái độ giữa các thành viên của xã hội nói chung với họ (Burchell, Capella & Sherrill, 2004).

Trong công bố nghiên cứu “Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities” tạm dịch “Ảnh hưởng của các môn thể thao thích nghi đến chất lượng cuộc sống và sự hài lòng của cuộc sống ở những người tham gia thể thao và những người không tham gia thể thao bị khuyết tật thể chất”, được nghiên cứu trên 60 người khuyết tật thể chất, trong đó có 30 người tham gia thể thao thích nghi, 30 người còn lại không tham gia môn thể thao nào cả, các tác giả Yazicioglu, Yavuz, Goktepe và Tan đã đưa ra kết luận: người bị khuyết tật về thể chất nói chung có sức khỏe kém, tham gia cộng đồng hạn chế và chất lượng cuộc sống thấp. Một cách hợp lý để cải thiện những điều này là tham gia vào thể thao. Sự tham gia vào các môn thể thao của những người bị khuyết tật thể chất tạo điều kiện cho việc thiết lập các mối liên hệ xã hội và sức khỏe tâm lý, và giúp các cá nhân khuyết tật tập trung vào khả năng của họ hơn là khuyết tật. Từ đó ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe tổng thể và chất lượng cuộc sống của họ. Nhóm cũng đã đưa ra kết luận tổng thể: điểm số về thể chất, tâm lý và xã hội của nhóm người khuyết tật có tham gia thể thao cao hơn đáng kể so với nhóm người khuyết tật không tham gia thể thao mặc dù điểm miền môi trường của cả 2 nhóm là tương tự (Yazicioglu, Yavuz, Goktepe & Tan, 2012).

Trong tác phẩm “The Paralympic Movement: Using Sports to promote health, isability rights, and social integration for Athletes with disabilities” tạm

dịch “Phong trào Paralympic: Sử dụng thể thao để tăng cường sức khỏe, quyền của người khuyết tật và hòa nhập xã hội cho các vận động viên khuyết tật”, được công bố năm 2012, nhóm tác giả Blauwet, Stuart, Willick cho rằng: Thể thao thúc đẩy quyền khuyết tật, kích thích sự tự tin, tính hiệu quả, khả năng tiếp cận môi trường, hội nhập xã hội, y tế và sức khỏe, chất lượng cuộc sống và tự nhận thức cao đối với những người khuyết tật (Blauwet & Willick, 2012). Trong nghiên cứu “Sport Participation for Elite Athletes With Physical Disabilities” tạm dịch “Sự tham gia thể thao cho các vận động viên ưu tú có khuyết tật về thể chất” được công bố năm 2017, nhóm tác giả McLoughlin, Fecske, Castaneda, Gwin, and Graber cho rằng: Khi tham gia thể thao, vận động viên khuyết tật có thể xây dựng được mạng lưới hỗ trợ và họ cảm thấy cuộc sống ý nghĩa hơn. Có đồng nghiệp, bạn bè, đồng đội, giáo viên, thành viên gia đình và huấn luyện viên là một thuộc tính tích cực chung cho hoạt động thể thao của một người. Đơn cử: Vận động viên Michael chia sẻ rằng gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và đồng đội của anh đều là những hỗ trợ quan trọng đối với anh. Còn vận động viên David nhấn mạnh tầm quan trọng của một mạng lưới hỗ trợ “Tất cả những người bạn thực sự thân thiết của tôi đều thuộc nhóm theo dõi hoặc đội bóng rổ ở đây. Nó thực sự giúp mọi người trải qua những thứ giống như những người bị khuyết tật”. Xung quanh có những cá nhân có mục tiêu, động cơ, lịch trình và kinh nghiệm sống tương tự đã giúp David có một nhóm hỗ trợ mà anh nhận thức được về chính mình và từ đó anh tập hợp sức mạnh, trở nên mạnh mẽ hơn (McLoughlin, Fecske, Castaneda, Gwin & Graber, 2017, tr 433).

Tác giả Allan, Smith, Côté và cộng sự đã nghiên cứu về cuộc đời của 21 vận động viên khuyết tật để tìm hiểu về trải nghiệm cũng như sự phát triển của họ trong thể thao. Các vận động viên khuyết tật tham gia nghiên cứu thừa nhận sự gia tăng về sức khỏe thể chất và sự thích thú tinh thần khi tham gia vào hoạt động thể chất. Họ cảm thấy được sống thực sự khi tham gia thể thao. Câu chuyện bao quát của những người tham gia trong nghiên cứu của Allan, Smith, Côté, Ginis và Latimer-Cheung có thể được mô tả như sau: Nếu không có thể thao cho người khuyết tật, họ sẽ không phải là họ của ngày hôm nay. Sự tham gia thể thao đã giúp họ chấp nhận tình trạng khuyết tật của họ, vượt qua nỗi sợ của họ, và sống một cách trọn vẹn. Điều đó tạo động lực thúc đẩy họ dậy sớm hơn, dành nhiều thời gian luyện tập, khắc phục mọi khó khăn và vượt qua những rào cản để trở thành một vận động viên ưu tú.

Đa số vận động viên khuyết tật có quyết tâm cao để đạt được mục tiêu trong thể thao vì nó mang lại cho họ sự thỏa mãn. Như vận động viên Joanne chia sẻ “Nếu bạn thất bại, bạn hãy thử lại và khuyến khích tất cả mọi người, nó như một khoảnh khắc thay đổi cuộc sống. Nếu không làm vậy, tôi chắc chắn sẽ không phải là người tôi ngày nay” (Allan, Smith, Côté, Ginis, Latimer-Cheung, 2017, tr 4). Trong bài báo “Promoting the Participation of Children With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities”, tạm dịch Thúc đẩy sự tham gia của trẻ em

khuyết tật trong các hoạt động thể thao, giải trí và thể chất, tác giả Murphy và Carbone cùng Hội đồng trẻ em khuyết tật đã khẳng định những lợi ích mà thể thao mang lại cho trẻ khuyết tật: Sự tham gia của trẻ em khuyết tật vào các hoạt động thể thao và giải trí thúc đẩy sự hòa nhập, giảm thiểu suy giảm chất lượng, tối ưu hóa hoạt động thể chất và nâng cao sức khỏe tổng thể. Ngoài những lợi ích về mặt sinh lý là giảm lượng mỡ trong cơ thể và tăng cường thể lực nói chung, hoạt động thể chất thường xuyên cho trẻ khuyết tật đã được chứng minh là giúp kiểm soát hoặc làm chậm sự tiến triển của bệnh mãn tính, cải thiện sức khỏe và chức năng tổng thể, đồng thời làm giảm tác động tâm lý xã hội của tình trạng của trẻ em và gia đình của chúng. Bên cạnh đó, tham gia vào các hoạt động thể thao là bối cảnh mà mọi người hình thành tình bạn, phát triển các kỹ năng và năng lực, thể hiện sự sáng tạo, đạt được sức khỏe tinh thần và thể chất, thúc đẩy tính độc lập, khả năng ứng phó, khả năng cạnh tranh và làm việc theo nhóm, xác định ý nghĩa và mục đích của cuộc sống. (Murphy, Carbone, 2008).

Những nghiên cứu trên cho thấy lợi ích của hành vi tham gia thể thao đối với vận động viên khuyết tật là rất lớn, bao gồm cải thiện sức khỏe thể chất lẫn sức khỏe tinh thần, tăng hội nhập và hòa nhập xã hội, cuộc sống ý nghĩa hơn, tốt đẹp hơn và nó chính là động lực giúp VĐVKT vượt qua những khó khăn để tiếp tục tham gia thể thao, đạt được mục tiêu trong thể thao của mình.

Như vậy, có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng đến hành vi vượt khó của VĐVKT. Trong đó, các yếu tố ảnh hưởng đến HVVK của VĐVKT được các tác giả đề cao là yếu tố nhận thức bản thân, nhận thức lợi ích khi tham gia thể thao, thái độ đối với thể thao, nhu cầu về thành tích, tình trạng khuyết tật.

2.3. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi vượt khó của vận động viên khuyết tật ở Thành phố Hồ Chí Minh

2.3.1. Yếu tố nhân khẩu – xã hội

Kết quả nghiên cứu thực trạng cho thấy có sự ảnh hưởng của yếu tố nhân khẩu đến HVVK trong tập luyện thể thao của VĐVKT, bao gồm: giới tính, tình trạng hôn nhân, kinh tế gia đình, kinh nghiệm thi đấu, loại thương tật, tuy nhiên sự ảnh hưởng này không đáng kể. Chỉ có yếu tố “thành tích” là có sự ảnh hưởng tương đối rõ. Cụ thể: Có sự khác biệt tương đối về nhận thức, thái độ và hành động vượt khó trong tập luyện thể thao giữa VĐV chưa có thành tích và VĐV có thành tích. VĐV chưa có thành tích có điểm trung bình (ĐTB) vượt khó ở các mặt này đều thấp hơn VĐV có thành tích và tất cả sự khác biệt này có ý nghĩa về mặt thống kê ($<0,05$). Cụ thể: ĐTB nhận thức vượt khó của VĐV chưa có thành tích là 2,93, ĐTB của VĐV có thành tích là 3,27. ĐTB thái độ vượt khó của VĐV chưa có thành tích là 2,65, ĐTB của VĐV có thành tích là 3,54. ĐTB hành động vượt khó của VĐV chưa có thành tích là 2,68, ĐTB của VĐV có thành tích là 3,08.

Phương pháp phỏng vấn cũng ghi nhận có sự khác biệt giữa nhận thức về khó khăn trong tập luyện giữa những VĐV có thành tích khác nhau. Hành động

vượt khó trong tập luyện giữa những VĐV có thành tích khác nhau cũng có sự khác biệt, đa số những VĐV có thành tích cao ở giải Paragames ngoài đảm bảo lịch tập, họ còn tăng cường tập luyện và họ cũng thường xuyên nghĩ đến thành tích đạt được để tạo động lực trong quá trình tập luyện, trong khi những VĐV khác thì không chia sẻ những hành động này và những VĐV đạt thành tích cao này cũng có nhiều hành động vượt khó hơn những VĐV khác. Bên cạnh đó, kết quả phỏng vấn cũng ghi nhận có sự khác biệt về mục đích vượt khó trong tập luyện giữa các VĐV có thành tích khác nhau. Mặc dù, hầu hết các VĐV vượt khó trong tập luyện đều có mục đích có huy chương, có tiền nhưng những VĐV đạt huy chương ở Paragames còn ghi nhận mục đích “khăng định bản thân”, “thỏa đam mê”.

Bảng 1. Mối tương quan giữa thành tích thể thao và hành động vượt khó

		Thành tích	Hành động
Thành tích	Tương quan tuyến tính	1	0,467**
	. (2-tailed)		0,000
	N	162	162
Hành động	Tương quan tuyến tính	0,467**	1
	. (2-tailed)	0,000	
	N	162	162
**. Tương quan ý nghĩa ở mức 0,01 (2-tailed).			

2.3.2. Yếu tố tâm lý

2.3.2.1. Ảnh hưởng của nhận thức về những rào cản khi tham gia thể thao với hành vi vượt khó của vận động viên khuyết tật trong tập luyện thể thao

Kết quả phân tích tương quan về nhận thức được những rào cản khi tham gia thể thao của VĐVKT với nhận thức vượt khó của họ trong tập luyện thể thao cho thấy có mối tương quan thuận ($r > 0$), tuy nhiên sự tương quan này khá thấp ($r=0,136$), trong đó, nhóm nhận thức về môi trường có ảnh hưởng nhiều nhất đến nhận thức vượt khó của VĐVKT ($r = 0,167$), và nhóm nhận thức các rào cản về sức khỏe có ảnh hưởng ít nhất ($r = 0,094$).

Kết quả phân tích tương quan về nhận thức được những rào cản khi tham gia thể thao của VĐVKT với thái độ vượt khó của họ trong tập luyện thể thao cũng thể hiện mối tương quan thuận ($r > 0$) sự tương quan này còn khiêm tốn ($r = 0,217$), trong đó, nhóm nhận thức về kinh tế có ảnh hưởng nhiều nhất đến nhận thức vượt khó của VĐVKT ($r = 0,267$), và nhóm nhận thức các rào cản về sức khỏe có ảnh hưởng ít nhất ($r = 0,192$).

Kết quả phân tích tương quan về nhận thức được những rào cản khi tham gia thể thao của VĐVKT với hành động vượt khó của họ trong tập luyện thể thao cũng thể hiện mối tương quan thuận ($r > 0$) sự tương quan này chưa cao ($r = 0,401$),

trong đó, nhóm nhận thức về kinh tế có ảnh hưởng nhiều nhất đến nhận thức vượt khó của VĐVKT ($r = 0,462$), và nhóm nhận thức các rào cản về môi trường có ảnh hưởng ít nhất ($r = 0,347$).

2.3.2.2. Ảnh hưởng của nhận thức về lợi ích khi tham gia thể thao với hành vi vượt khó của vận động viên khuyết tật trong tập luyện thể thao

Kết quả phân tích tương quan về nhận thức được những lợi ích khi tham gia thể thao của VĐVKT với nhận thức vượt khó của họ trong tập luyện thể thao không cho thấy sự tương quan giữa 2 yếu tố này. Tuy nhiên, trong thực tiễn khi phỏng vấn VĐVKT cho thấy nhận thức về lợi ích khi tham gia thể thao thúc đẩy HVVK của họ rất nhiều.

Kết quả phân tích tương quan về nhận thức được những lợi ích khi tham gia thể thao của VĐVKT với thái độ vượt khó của họ trong tập luyện thể thao thể hiện mối tương quan thuận ($r > 0$) sự tương quan là tương đối ($r = 0,512$). Kết quả này có thể được giải thích: VĐVKT nhận thức rõ những lợi ích nhận được khi tham gia thể thao sẽ tạo niềm tin, giúp họ hào hứng, phấn chấn hơn trong quá trình vượt khó, có thể nói đó là nguồn động lực thúc đẩy họ vượt khó.

Kết quả phân tích tương quan về nhận thức được những lợi ích khi tham gia thể thao của VĐVKT với hành động vượt khó của họ trong tập luyện thể thao thể hiện mối tương quan thuận ($r > 0$), tuy nhiên sự tương quan này chưa cao ($r = 0,329$).

Từ kết quả phân tích trên cho phép người nghiên cứu khẳng định nhận thức về lợi ích khi tham gia thể thao ảnh hưởng tương đối đến HVVK trong tập luyện thể thao của VĐVKT.

2.3.2.3. Ảnh hưởng của thái độ đối với thể thao với hành vi vượt khó trong tập luyện thể thao của vận động viên khuyết tật

Kết quả phân tích tương quan về thái độ đối với thể thao với HVVK trong tập luyện thể thao của VĐVKT ở mặt nhận thức cho thấy mối tương quan thuận ($r > 0$) và sự tương quan này không cao ($r = 0,058$). Trong đó, mức tương quan giữa yếu tố “tôi thích chơi thể thao mỗi ngày” với yếu tố nhận thức là 0,046; mức tương quan giữa yếu tố “tôi thích các bài học liên quan thể thao” với yếu tố nhận thức là 0,068; mức tương quan giữa yếu tố “tôi thích chơi thể thao trong thời gian rảnh” với yếu tố nhận thức là 0,036 và mức tương quan giữa yếu tố “tôi sẽ buồn khi không được chơi thể thao” với yếu tố nhận thức cũng ở mức 0,046.

Kết quả phân tích tương quan về thái độ đối với thể thao với HVVK trong tập luyện thể thao của VĐVKT ở mặt thái độ cho thấy mối tương quan thuận ($r > 0$) sự tương quan này không cao. Mức tương quan giữa yếu tố “tôi thích chơi thể thao mỗi ngày” với yếu tố thái độ là 0,153; mức tương quan giữa yếu tố “tôi thích các bài học liên quan thể thao” với yếu tố thái độ là 0,137; mức tương quan giữa yếu tố “tôi thích chơi thể thao trong thời gian rảnh” với yếu tố nhận thức là 0,146 và

mức tương quan giữa yếu tố “tôi sẽ buồn khi không được chơi thể thao” với yếu tố nhận thức cũng ở mức 0,153.

Kết quả phân tích tương quan về thái độ đối với thể thao với HVVK trong tập luyện thể thao của VĐVKT ở mặt hành động cho thấy mối tương quan thuận ($r > 0$) sự tương quan này không cao. Mức tương quan giữa yếu tố “tôi thích chơi thể thao mỗi ngày” với yếu tố hành động là 0,180; mức tương quan giữa yếu tố “tôi thích các bài học liên quan thể thao” với yếu tố hành động là 0,166; mức tương quan giữa yếu tố “tôi thích chơi thể thao trong thời gian rảnh” với yếu tố nhận thức là 0,185 và mức tương quan giữa yếu tố “tôi sẽ buồn khi không được chơi thể thao” với yếu tố nhận thức cũng ở mức 0,180.

Từ những phân tích trên cho phép người nghiên cứu nhận định: Thái độ của VĐVKT đối với thể thao có ảnh hưởng đến HVVK trong tập luyện thể thao của họ, mặc dù sự ảnh hưởng này không nhiều nhưng sự hiện diện của nó cũng đóng góp nhất định trong HVVK trong tập luyện của VĐVKT.

2.3.3. Phân tích yếu tố ảnh hưởng đến hành vi vượt khó của vận động viên khuyết tật thông qua chân dung tâm lý điển hình

2.3.3.1. Chân dung tâm lý điển hình 1

Chị L là người say mê thể thao, chị được gia đình ủng hộ, tạo điều kiện để được tham gia thể thao, cộng với mong muốn khẳng định bản thân, không muốn bị người khác coi thường và có thể lực khỏe mạnh sẵn trước khi tham gia thể thao nên chị có nhiều thuận lợi khi tham gia thể thao và đạt được nhiều thành tích vượt bậc. Tuy vậy, chị cũng gặp nhiều khó khăn khi tham gia như: di chuyển, thời gian, kinh phí, người hỗ trợ, chấn thương và huấn luyện viên. Dù vậy, với quyết tâm đạt HCV paragame chị đã vượt qua được những khó khăn đó. Chị muốn lấy thành tích để khẳng định bản thân mình. Bên cạnh đó, thành tích trong thể thao cũng mang lại cho chị nhiều lợi ích như được đi du lịch, có tiền, có sự nghiệp và có được môi trường cho mình sinh hoạt, chia sẻ.

Dù không có kế hoạch vượt khó rõ ràng nhưng chị L luôn tìm cách để mình có thể tập luyện thể thao và cố gắng đạt thành tích tốt nhất có thể. Chị luôn có niềm tin vào chính bản thân mình, rằng mình sẽ làm được. Dù rất mê thể thao, nhưng ngay từ đầu khi tham gia thể thao, chị đã xác định tham gia phải có thành tích, dù sự xác thực đó còn mơ hồ nhưng nó minh chứng cho một cá tính mạnh mẽ, mong muốn chiến thắng của chị. Bên cạnh đó, chị được sự hỗ trợ tinh thần rất lớn từ bạn bè và người thân khi chị gặp khó khăn. Từ đó, ta có thể kết luận: khi bạn mong muốn khẳng định bản thân mình, bạn tin vào bản thân mình sẽ làm được thì sẽ thúc đẩy bạn hành động vượt qua những khó khăn để đạt được mục tiêu đặt ra. Bên cạnh đó, yếu tố say mê thể thao và sự hỗ trợ tinh thần của những người xung quanh cũng đóng một vai trò nhất định trong hành vi vượt khó.

2.3.3.2. Chân dung tâm lý điển hình 2

Chị H tham gia thể thao không phải vì yêu thích thể thao mà chủ yếu do yêu thích cái bầu không khí khi tham gia thể thao mang lại. Nhờ tham gia thể thao, chị có nơi chia sẻ, cảm giác được quan tâm, thỏa mãn cảm giác thuộc về của chị vì từ lâu chị đã thoát ly ra khỏi gia đình và cũng không còn nhận được nhiều sự quan tâm từ gia đình, rồi còn được đi đây đi đó, chị tự tin hơn.

Do khuyết tật và vừa tham gia thể thao vừa mưu sinh nên chị H gặp khá nhiều khó khăn trong quá trình tham gia thể thao như khó khăn về di chuyển, thời gian, người hỗ trợ, điều kiện tập luyện, sức khỏe, đặc biệt là kinh phí.

Vì tham gia chỉ để có không gian chia sẻ và có bầu không khí tích cực nên chị H chưa quyết tâm vượt khó và chưa dốc hết sức tập luyện. Chị cũng thiếu niềm tin với chính mình, chị nghĩ rằng mình không thể thi lại những người có điều kiện tập luyện tốt hơn, đó là những người không phải lo kinh tế, chỉ tập trung tập luyện, nhưng chị H chưa nhận ra rằng, trước khi được nhận kinh phí trợ cấp tập luyện thì họ cũng từng trong hoàn cảnh như chị, cũng phải vừa mưu sinh vừa tập luyện và xung quanh chị vẫn còn rất nhiều người có hoàn cảnh tương tự chị, thậm chí còn tệ hơn chị. Chính vì vậy, dù có nghĩ đến chiếc HCV nhưng chị không thúc ép mình phải đạt được, mình cần nỗ lực đạt được, vì vậy, sau hơn 5 năm tham gia thể thao, chị vẫn chưa khẳng định được vị trí của mình trong nghề. Từ đó, ta có thể kết luận, khi thiếu sự say mê cộng với thiếu niềm tin vào chính mình thì sẽ khó có động lực thúc đẩy bạn hành động vượt khó nên không thể đạt được những thành tích cao. Ngoài ra, sự ủng hộ hay phản đối của gia đình cũng gia tăng hay sụt giảm niềm tin của cá nhân vào con đường mình đã chọn.

Từ 2 bức tranh chân dung tâm lý điển hình cho thấy niềm tin vào bản thân có ảnh hưởng mạnh mẽ đến HVVK trong tập luyện thể thao của VĐVKT. Bên cạnh đó, yếu tố thái độ với thể thao và sự ủng hộ của người xung quanh cũng sẽ ảnh hưởng nhất định đến HVVK trong tập luyện thể thao của họ.

3. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Kết quả nghiên cứu từ lý luận đến thực trạng cho thấy có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng đến HVVK của VĐVKT. Trong đó, nổi bật là các yếu tố tự nhận thức về bản thân, cụ thể là niềm tin vào bản thân; thành tích thể thao; nhận thức về lợi ích khi tham gia thể thao; thái độ của bản thân với thể thao. Bên cạnh đó, sự ủng hộ của gia đình, người thân cũng thúc đẩy HVVK của VĐVKT. Ngoài ra, các yếu tố về nhân khẩu – xã hội cũng thể hiện sự ảnh hưởng đến HVVK của VĐVKT, dù sự ảnh hưởng này không đáng kể.

Để tăng cường hành vi vượt khó trong tập luyện cho VĐVKT cần thực hiện song song các biện pháp hỗ trợ hành vi vượt khó và các biện pháp tạo động lực vượt khó cho họ. Có thể hỗ trợ hành vi vượt khó trong tập luyện thể thao cho họ như: Hỗ trợ kinh phí tập luyện cho VĐVKT; Tăng cường thiết bị, dụng cụ tập luyện chuyên dụng cho VĐVKT; Thiết lập hệ thống việc làm cho VĐVKT; Xây dựng

nhà ở tập trung cho VĐVKT; Hỗ trợ tiện ích công cộng cho VĐVKT nhằm giúp họ an tâm và thuận lợi trong tập luyện thể thao. Và tạo động lực vượt khó trong tập luyện thể thao cho họ như: tạo hứng thú trong tập luyện thể thao, cổ vũ sự tham gia thể thao của họ; Bồi dưỡng lòng yêu thể thao; Xây dựng niềm tin về năng lực thể thao; Thúc đẩy nhu cầu về thành tích; Giúp họ nhận thức rõ những lợi ích mà thể thao mang lại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Allan. V, Smith. B, Côté. J, Ginis. A.M, Latimer-Cheung. A. E. (2017). *Narratives of participation among individuals with physical disabilities: A life-course analysis of athletes' experiences and development in parasport*. Psychology of sport and exercise.
2. Blauwet. C, Willick. S. E. (2012). *The Paralympic Movement: Using Sports to Promote Health, Disability Rights, and Social Integration for Athletes with disabilities*. Elsevier
3. McLoughlin. G, Fecske. C. W, Castaneda. Y, Gwin. C and Graber. K. (2017). *Sport Participation for Elite Athletes With Physical Disabilities: Motivations, Barriers, and Facilitators*. Human Kinetics, Inc
4. Shah, Sonali. (2005). *Career Success of Disabled High-Flyers*. Jessica Kingsley Publisher. ProQuest Ebook Central
5. Thomas Irish, Francesca Cavallerio, Katrina McDonald. (2017). “*Sport saved my life” but “I am tired of being an alien!”: Stories from the life of a deaf athlete*. Psychology of Sport and Exercise.
6. Yazicioglu. K, Yavuz. F, Goktepe. A. S, and Tan. A. K. (2012). *Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities*. Elsevier

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ Luận án tiến sĩ của tác giả Huỳnh Cát Dung đã thông qua cấp cơ sở vào tháng 5 năm 2023.

Ngày nhận bài: 8/10/2023; Ngày đánh giá: 29/10/2023; Ngày duyệt đăng: 7/11/2023.

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT THEO HỌC CHẾ TÍN CHỈ CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÙNG VƯƠNG – PHÚ THỌ

BUILDING A CREDIT-BASED PHYSICAL EDUCATION PROGRAM FOR STUDENTS OF HUNG VUONG UNIVERSITY – PHU THO

TS. Nguyễn Hoàng Điệp, TS. Nguyễn Toàn Chung
ĐH Hùng Vương - Phú Thọ, ĐH Hùng Vương Phú Thọ

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy để tìm hiểu thực trạng các điều kiện ảnh hưởng tới chất lượng chương trình giáo dục thể chất. Từ đó làm căn cứ để xây dựng chương trình giáo dục thể chất theo học chế tín chỉ cho sinh viên không chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Hùng Vương – Phú Thọ.

Abstract: Using regular scientific research methods to find the reality of conditions affecting the quality of physical education programs. From there, it serves as a basis to build a credit-based physical education program for students not majoring in physical education at Hung Vuong University - Phu Tho.

Từ khóa: Chất lượng; Chương trình; Sinh viên; Trường ĐH Hùng Vương – Phú Thọ.

Key words: Quality; Programs; Students; Hung Vuong University - Phu Tho.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các mặt giáo dục, giáo dục thể chất (GDTC) có vai trò đặc biệt quan trọng trong chiến lược phát triển của mỗi quốc gia. Nhà trường các cấp thuộc hệ thống quốc dân có trách nhiệm đào tạo những học sinh, sinh viên trở thành nguồn nhân lực phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa - hiện đại hóa đất nước Việt Nam trong thế kỷ 21. Vai trò quan trọng của GDTC được thể hiện qua luật thể dục, thể thao năm 2018, tại Điều 20 về giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường quy định: “Giáo dục thể chất là môn học chính khóa thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện”.

Đổi mới phương thức đào tạo từ niên chế sang học chế tín chỉ được coi là một cuộc cách mạng lớn trong lĩnh vực giáo dục đại học. Giai đoạn chuyển đổi sang phương thức đào tạo từ năm 2008 đến nay, chính là những bước đi đầu tiên của quá trình đổi mới căn bản và toàn diện nền giáo dục Việt Nam.

Phương thức đào tạo theo học chế tín chỉ đòi hỏi mỗi nhà trường và cơ sở đào tạo phải thay đổi triệt để về công tác tổ chức và quản lý đào tạo, phương pháp tổ chức và triển khai hoạt động dạy học của giảng viên và phương pháp học tập của sinh viên, sử dụng và đào tạo năng lực tự học cho sinh viên phải trở thành quan

điểm và mục tiêu đào tạo của nhà trường, của mỗi thầy cô giáo, là sản phẩm và là động lực để tích cực hóa hoạt động đào tạo, phát huy tính chủ động của sinh viên trong xây dựng và thiết kế kế hoạch học tập toàn khóa, năng động và sáng tạo trong học tập có trách nhiệm cao trước tương lai của bản thân. Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành “xây dựng chương trình giáo dục thể chất theo học chế tín chỉ cho sinh viên không chuyên ngành Giáo dục thể chất trường Đại học Hùng Vương - Phú Thọ” đáp ứng nhu cầu đào tạo hiện nay của nhà trường.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xây dựng chương trình Giáo dục thể chất theo học chế tín chỉ cho sinh viên không chuyên ngành Giáo dục thể chất trường Đại học Hùng Vương - Phú Thọ

2.1.1. Cơ sở thực tiễn xây dựng chương trình môn học Giáo dục thể chất theo học chế tín chỉ

Trên cơ sở thực trạng công tác GDTC của trường đại học Hùng Vương, cũng như kế thừa kinh nghiệm về các công trình xây dựng chương trình đào tạo nói chung và chương trình GDTC theo học chế tín chỉ nói riêng, trong các trường Đại học của các tác giả, các nhà nghiên cứu, các chuyên gia trong lĩnh vực thể thao trường học. Xuất phát từ thực trạng công tác GDTC tại Trường Đại học Hùng Vương như: Chương trình GDTC cho sinh viên còn sơ sài, gò bó, cứng nhắc chưa đáp ứng được nhu cầu của sinh viên; Quy trình tổ chức đào tạo; Công tác kiểm tra đánh giá và đảm bảo chất lượng; Công tác tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa; Đội ngũ GV và CSVC; Đánh giá môn học GDTC của SV; Đánh giá hiện trạng tác động của công tác GDTC đối với sự phát triển thể chất của SV và đặc biệt là nhu cầu lựa chọn môn thể thao của sinh viên... Trên cơ sở các vấn đề pháp lý và thực tiễn nêu trên nghiên cứu từng bước hoàn thiện và kiện toàn chương trình đào tạo để nâng cao chất lượng môn học GDTC theo học chế tín chỉ, ngoại khóa cho SV Trường ĐH Hùng Vương một cách tốt nhất.

Thực trạng tổ chức thể lực của sinh viên K16 Trường Đại học Hùng Vương:

Để có thêm cơ sở khoa học, chúng tôi tiến hành khảo sát trình độ phát triển tổ chức thể lực của SV không chuyên Trường Đại học Hùng Vương, làm cơ sở để lựa chọn xây dựng chương trình môn học GDTC theo học chế tín chỉ cho sinh viên không chuyên ngành GDTC, cũng như nâng cao hiệu quả học tập môn GDTC.

Đối tượng kiểm tra là: 400 sinh viên trong đó 200 sinh viên nam và 200 sinh viên nữ. Đề tài khảo sát thực trạng tổ chức thể lực của sinh viên ở thời điểm bắt đầu vào năm học, với 6 test kiểm tra được chọn theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực, áp

dụng cho SV các trường Đại học và Cao đẳng do Bộ Giáo dục - Đào tạo quy định tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

Bảng 1. Thực trạng tổ chất thể lực của sinh viên K16 trường ĐH Hùng Vương

TT	Test	Đầu năm ($\bar{X} \pm \delta$)	
		Nam (n=200)	Nữ (n=200)
1	Lực bóp tay thuận (kG)	40.18 ± 1.78	25.44 ± 1.76
2	Nằm ngửa gập bụng(lần/30s)	20.88 ± 2.74	15.68 ± 1.18
3	Bật xa tại chỗ (cm)	206.08 ± 11.22	150.04 ± 5.12
4	Chạy 30 XPC (giây)	5.41 ± 0.22	6.61 ± 0.39
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.05 ± 1.23	13.22 ± 1.14
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	930.17 ± 67.8	857.6 ± 66.53

Bảng 2. Thực trạng tổ chất thể lực của sinh viên trường Đại học Hùng Vương - Phú Thọ theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục & Đào tạo (QĐ 53/2008)

TT	TEST	Kết quả						Tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT	
		Tốt (%)	SV	Đạt (%)	SV	Không đạt (%)	SV	Tốt	Đạt
Nam n = 200									
1	Lực bóp tay thuận (kG)	17.5	35	67.5	135	15%	30	>47.2	≥ 40.7
2	Nằm ngửa gập bụng(lần/30s)	16	32	61	122	23%	46	>21	≥ 16
3	Bật xa tại chỗ (cm)	22.5	45	59	118	18.5%	37	>222	≥ 205
4	Chạy 30 XPC (giây)	19.5	39	57	114	23.5%	47	<4.80	≥ 5.80
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	26	52	57	114	17%	34	<11.80	≥ 12.5
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	10	20	63.5	127	26.5%	53	>1050	≥ 940
Nữ n = 200									
1	Lực bóp tay thuận (kG)	12	24	67.5	135	20.5%	41	>32.5	≥ 26.5
2	Nằm ngửa gập bụng(lần/30s)	18	36	62.5	125	19.5%	39	>18	≥ 15
3	Bật xa tại chỗ (cm)	10.5	21	66.5	133	23%	46	>168	≥ 151
4	Chạy 30 XPC (giây)	13.5	27	69	138	17.5%	35	<5.80	≥ 6.80
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	14	28	64	128	22%	44	<12.1	≥ 13.1
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	16	32	55	110	29%	58	>930	≥ 850

Qua bảng 2 cho thấy rằng tỷ lệ sinh viên vào đầu năm học thứ nhất số SV đạt và tốt chiếm tỷ lệ tương đối cao, tuy nhiên tỷ lệ SV chưa đạt chuẩn thể lực so với tiêu chuẩn của BGDDT là vẫn còn nhiều. Vì vậy để giải quyết tình trạng này cần có giải pháp hợp lý phù hợp với mọi điều kiện của Trường ĐH Hùng Vương - Phú Thọ.

Nhu cầu môn học Giáo dục thể chất theo học chế tín chỉ:

Thông qua khảo sát cho thấy rằng nhu cầu học tập môn học GDTC theo học chế tín chỉ của trường Đại học Hùng Vương là rất cần thiết, dựa trên các điều kiện về giảng viên về sân bãi dụng cụ, chương trình môn học GDTC cũ cần có sự thay đổi để phù hợp với điều kiện, sự phát triển của nhà trường của khu vực và của cả nước. Việc xây dựng 01 chương trình GDTC mới theo học chế tín chỉ là cần thiết.

Để tiếp tục xây dựng chương trình môn học GDTC theo học chế tín chỉ ngày càng hoàn thiện và đáp ứng được nhu cầu của sinh viên, nhà trường đang từng bước gia tăng thêm số môn thể thao tự chọn. Tuy nhiên, để phù hợp với các nguồn lực về con người và điều kiện cơ sở vật chất, nhà trường bước đầu đã giới thiệu thêm 9 môn và lấy ý kiến của 29 chuyên gia về các môn học này. Được lựa chọn đánh giá theo thang đo 5 bậc (1) Rất không đồng ý, (2) Không đồng ý, (3) Bình thường, (4) Đồng ý, (5) Rất đồng ý. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả lựa chọn môn Giáo dục thể chất tự chọn của chuyên gia (n = 29)

TT	Môn GDTC tự chọn	Kết quả đánh giá	
		\bar{X}	δ
1	Cầu lông	4.98	0.774
2	Bóng chuyền	4.93	0.765
3	Thể dục Aerobic	4.90	0.732
4	Bóng đá	4.88	0.698
5	Teakwondo	4.87	0.685
6	Bóng rổ	4.75	0.692
7	Khiêu vũ thể thao	4.70	0.654
8	Bơi lội	2.44	0.661
9	Bóng bàn	2.41	0.631

Qua bảng 3 cho thấy sự lựa chọn của các chuyên gia gồm 7 môn thể thao chính đó là Cầu lông, Bóng chuyền, Thể dục Aerobic, Bóng đá, Teakwondo, Bóng rổ, Khiêu vũ thể thao. Cụ thể với số điểm được lựa chọn của 7 môn là rất cao từ 4.70 đến 4.98 điểm. Đây cũng là căn cứ để chúng tôi lựa chọn môn học phù hợp với trường Đại học Hùng Vương.

Để sự lựa chọn các môn thể thao phù hợp với sinh viên hơn. Chúng tôi tiến

hành phỏng vấn sinh viên trường Đại học Hùng Vương cho ý kiến về các môn thể thao tự chọn sẽ được học trong chương trình GDTC. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả lựa chọn môn Giáo dục thể chất tự chọn của sinh viên Trường Đại học Hùng Vương (n = 400)

TT	Môn GDTC tự chọn	Kết quả đánh giá	
		\bar{X}	δ
1	Cầu lông	4.64	0.764
2	Bóng chuyền	4.59	0.759
3	Thể dục Aerobic	4.57	0.742
4	Bóng đá	4.51	0.701
5	Teakwondo	4.47	0.686
6	Bóng rổ	4.45	0.681
7	Khiêu vũ thể thao	4.42	0.645
8	Bơi lội	2.31	0.651
9	Bóng bàn	2.21	0.621

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy mức độ lựa chọn các môn thể thao tự chọn của sinh viên là khác nhau song xếp theo điểm từ cao xuống thấp thì thứ hạng các môn được chọn như sau:

Xếp ở vị trí số 1 là môn Cầu lông với 4.64 điểm, số 2 là môn Bóng chuyền 4.59 điểm, số 3 là môn Aerobic 4.57 điểm, số 4 môn Bóng đá 4.51 điểm, số 5 môn Teakwondo 4.47 điểm, số 6 môn Bóng rổ 4.45 điểm, số 7 môn Khiêu vũ thể thao 4.42 điểm, số 8 môn Bơi lội 2.31 điểm và cuối cùng môn Bóng bàn lựa chọn 2.21 điểm.

Căn cứ vào ý kiến lựa chọn các môn thể thao cho thấy, cần bổ sung vào chương trình học tập môn GDTC nhiều môn thể thao, để sinh viên có thể lựa chọn môn thể thao yêu thích, môn thể thao sở trường của bản thân từ đó mới nâng cao được thể chất trong sinh viên.

2.2. Cấu trúc chương trình môn học Giáo dục thể chất theo học chế tín chỉ

Dựa trên những cơ sở khoa học và nguyên tắc xây dựng chương trình môn học, đồng thời dựa trên các kết quả đã phân tích ở phần thực trạng công tác GDTC và chương trình môn học Giáo dục thể chất của Trường Đại học Hùng Vương. Chúng tôi xây dựng cấu trúc chương trình môn học GDTC theo học chế tín chỉ.

Về cấu trúc chương trình môn học GDTC cho Trường Đại học Hùng Vương được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Cấu trúc chương trình môn học Giáo dục thể chất cho trường Đại học Hùng Vương

TT	Nội dung	Ghi chú
Phần 1	Mục tiêu, chuẩn đầu ra, Thời gian đào tạo, khối lượng kiến thức, cấu trúc chương trình	
I	Mục tiêu	
1	Mục tiêu chung	
2	Mục tiêu cụ thể	
II	Chuẩn đầu ra	
III	Khối lượng kiến thức	
IV	Cấu trúc chương trình đào tạo	
Phần 2	Nội dung chương trình	
I	Giáo dục thể chất chung	Môn bắt buộc
II	Giáo dục thể chất nghề nghiệp	Môn tự chọn
Phần 3	Hướng dẫn thực hiện chương trình	
1	Tổ chức giảng dạy	
2	Đánh giá kết quả học tập	
3	Triển khai thực hiện	

2.3. Cấu trúc đề cương môn học Giáo dục thể chất theo học chế tín chỉ

Về cấu trúc đề cương chi tiết môn học GDTC của trường Đại học Hùng Vương được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Cấu trúc đề cương chi tiết môn học Giáo dục thể chất tự chọn cho Trường Đại học Hùng Vương

TT	Nội dung	Ghi chú
1	Thông tin về giảng viên	
2	Thông tin chung về học phần	(Tên học phần, Số tín chỉ, Mã số học phần, Đối tượng sử dụng, Trình độ, Loại học phần, Điều kiện tiên quyết)
3	Mục tiêu của học phần (góp phần vào chuẩn đầu ra) cần hình thành	Mục tiêu chung (Kiến thức, kỹ năng, thái độ)
4	Chuẩn đầu ra của học phần (CLO)	
5	Mối liên hệ giữa CDR học phần (CLO) với CDR chương trình đào tạo (PLO)	
6	Mô tả vắn tắt học phần	

TT	Nội dung	Ghi chú
7	Đánh giá học phần	Điều kiện dự thi kết thúc học phần Kiểm tra đánh giá
8	Tài liệu học tập	Sách, giáo trình chính Sách tham khảo
9	Nội dung chi tiết học phần	Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian. Nội dung chi tiết

2.3.1. Nội dung chương trình

A. Thời gian đào tạo: Hai năm

B. Khối lượng kiến thức toàn khóa: 04 tín chỉ (120 tiết)

C. Nội dung chương trình

- **Phần bắt buộc:** Phải tích lũy đủ 1 tín chỉ

+ Điền kinh: Chạy cự ly ngắn

+ Thể dục: Đội hình đội ngũ, bài thể dục liên hoàn 80 nhịp.

- **Phần tự chọn 1:** (Đã học xong phần bắt buộc) đăng ký 1 trong 7

nội dung sau:

+ Bóng đá 1

+ Bóng chuyền 1

+ Bóng rổ 1

+ Cầu lông 1

+ Aerobic 1

+ Khiêu vũ thể thao 1

+ Teakwondo 1

- **Phần tự chọn 2** (đã học xong tự chọn 1): đăng ký 1 trong 7 nội dung

sau:

+ Bóng đá 2: Đã học xong bóng đá 1

+ Bóng chuyền 2: Đã học xong bóng chuyền 1

+ Bóng rổ 2: Đã học xong bóng rổ 1

+ Cầu lông 2: Đã học xong cầu lông 1

+ Aerobic 2: Đã học xong Aerobic 1

+ Khiêu vũ thể thao 2: Đã học khiêu vũ thể thao 1

+ Teakwondo 2: Đã học xong Teakwondo 1

- **Phần tự chọn 3** (đã học xong tự chọn 2): Đăng ký 1 trong 7 nội dung

sau:

+ Bóng đá 3: Đã học xong bóng đá 2

+ Bóng chuyền 3: Đã học xong bóng chuyền 2

+ Bóng rổ 3: Đã học xong bóng rổ 2

+ Cầu lông 3: Đã học xong cầu lông 2

+ Aerobic 3: Đã học xong Aerobic 2

+ Khiêu vũ thể thao 3: Đã học khiêu vũ thể thao 2

+ Teakwondo 3: Đã học xong Teakwondo 2

Dựa trên cấu trúc chương trình môn học đã được lựa chọn đề tài đã tiến hành xây dựng 01 chương trình môn GDTC và 07 chương trình môn học giáo dục thể chất tự chọn (Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Aerobic, Teakwondo, Bóng rổ, Khiêu vũ TT). Cấu trúc chương trình môn GDTC cho sinh viên trường Đại học Hùng Vương được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Cấu trúc chương trình môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương

Học phần	Nội dung	Lý thuyết (giờ)	Thực hành (giờ)	Kiểm tra (giờ)	Tổng số (giờ)
Giáo dục thể chất chung	Học phần bắt buộc (1 tín chỉ)				
	1. Thể dục		14	1	15
	2. Điền kinh		14	1	15
	Tổng		28	2	30
Giáo dục thể chất tự chọn	Học phần tự chọn 3 tín chỉ (Học trong 3 kỳ)				
	Lựa chọn chọn 1 trong 7 môn TDTT: Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Aerobic, Teakwondo, Bóng rổ, Khiêu vũ TT.		28		84
	Kiểm tra:			2	6
	Tổng		84	6	90
	Tổng cộng		112	8	120

Từ kết quả trình bày ở bảng 7 cho thấy: Chương trình môn GDTC cho sinh viên trường Đại học Hùng Vương gồm 4 tín chỉ, đảm bảo phù hợp với quy định của Bộ GD-ĐT và nhà trường đặt ra.

2.3.2 Tổ chức và quản lý đào tạo

Kế hoạch đào tạo

- Chương trình giáo dục thể chất được tổ chức đào tạo tối thiểu trong 04 học kỳ và tối đa trong 08 học kỳ tùy theo nhu cầu tích lũy của sinh viên.

- Môn học bắt buộc được bố trí giảng dạy trong năm học thứ nhất và được tổ chức giảng dạy ở kỳ I thực hiện theo lớp khóa học.

Thời gian học tập

Do đặc thù môn học nên thời gian học tập trong ngày được sắp xếp không

trùng với thời gian học tập của các đơn vị đào tạo trong trường.

- Thời gian học tập chính thức trong ngày từ 7h00 đến 17h00.

Lớp môn học

Số lượng sinh viên của lớp môn học tối đa là 45 sinh viên/lớp môn học.

Xây dựng thời khoá biểu:

Một tháng trước khi các đơn vị đào tạo tổ chức cho sinh viên đăng ký môn học ở học kỳ tiếp theo, phòng Đào tạo của nhà trường sẽ gửi thời khoá biểu lớp môn học dự kiến giảng dạy trong học kỳ cho các đơn vị đào tạo gồm các thông tin sau: Mã môn học, tên môn học, số tín chỉ, tên lớp môn học, tiết học, địa điểm học, số SV tối đa của lớp môn học và các ghi chú khác đối với việc đăng ký môn học.

Sau khi kết thúc việc tổ chức đăng ký môn học của học kỳ kế tiếp, đề nghị phòng Đào tạo các đơn vị gửi kết quả đăng ký các lớp môn học về phòng Đào tạo chậm nhất 03 tuần trước khi tiến hành giảng dạy.

Khi có kết quả đăng ký thay đổi môn học đã chọn hoặc huỷ môn học đã đăng ký của sinh viên theo kế hoạch của từng đơn vị, đề nghị phòng Đào tạo các đơn vị gửi danh sách các lớp môn học mới cập nhật về phòng Đào tạo để tiện cho việc quản lý giữa các đơn vị. Khoa và bộ môn chỉ tổ chức giảng dạy cho những sinh viên có tên trong danh sách.

Đăng ký môn học:

Sinh viên của đơn vị đào tạo nào thì đăng ký môn học tại đơn vị đào tạo đó theo thời khoá biểu lớp môn học dự kiến giảng dạy trong học kỳ, do bộ môn GDTC gửi các đơn vị đào tạo trong trường Đại học Hùng Vương.

Mỗi học kỳ sinh viên chỉ được phép đăng ký học một môn học trong một học kỳ.

Sinh viên phải hoàn thành môn học bắt buộc theo quy định mới được đăng ký các môn học tự chọn có điều kiện.

2.4. Thẩm định chương trình đào tạo thông qua ý kiến đánh giá

Sau khi xây dựng được chương trình môn học GDTC theo học chế tín chỉ, đề tài đã tiến hành thẩm định bước đầu chương trình đào tạo thông qua ý kiến đánh giá của các giảng viên, nhà khoa học. Các bước tiến hành như sau:

1. Nội dung thẩm định:

Căn cứ xây dựng chương trình môn học;

Chuẩn đầu ra của chương trình môn học;

Cấu trúc chương trình môn học (Sự hợp lý trong việc sắp xếp các kiến thức; Thời lượng của từng nội dung);

Thời lượng của chương trình môn học;

Nội dung của chương trình môn học (đáp ứng mục tiêu, phù hợp trình độ đào tạo);

Đề cương chi tiết của học phần/môn học (mục tiêu, nội dung, phương pháp giảng dạy, phương pháp đánh giá, tài liệu học tập, tài liệu tham khảo).

2. Các bước tiến hành:

Chương trình môn học GDTC tự chọn được gửi đến các đối tượng phỏng vấn là 29 cán bộ quản lý, chuyên gia, giảng viên.

Các đối tượng phỏng vấn đọc nhận xét và gửi câu hỏi phản hồi (nếu có).

Trả lời và giải trình các câu hỏi của người phỏng vấn (nếu có).

Đánh giá chương trình môn học GDTC theo học chế tín chỉ thông qua phiếu đánh giá. Ở mỗi nội dung thẩm định được đánh giá theo 3 mức độ: Đạt yêu cầu, kiến nghị ban hành (C3); Đạt yêu cầu, nhưng phải chỉnh sửa (C2); Không đạt yêu cầu, phải xây dựng lại (C1).

3. Thẩm định và ban hành chương trình:

Thủ trưởng cơ sở giáo dục đại học ra quyết định thành lập Hội đồng thẩm định chương trình môn học Giáo dục thể chất và các điều kiện đảm bảo triển khai dạy học. Hội đồng thẩm định gồm ít nhất 03 (ba) thành viên có trình độ từ Thạc sỹ trở lên, đúng ngành về Giáo dục thể chất hoặc huấn luyện thể thao, các thành viên Tổ soạn thảo không tham gia hội đồng thẩm định.

Hội đồng thẩm định, gồm: Chủ tịch, ủy viên thư ký và các ủy viên phản biện, trong đó có ít nhất 02 (hai) người ngoài cơ sở đào tạo.

Hội đồng thẩm định thực hiện thẩm định chương trình môn học giáo dục thể chất và các điều kiện đảm bảo chất lượng để triển khai dạy học, kết luận thông qua hay không thông qua chương trình môn học Giáo dục thể chất của cơ sở giáo dục đại học.

Thủ trưởng cơ sở giáo dục đại học ban hành chương trình môn học GDTC trên cơ sở kết luận của Hội đồng thẩm định và đề nghị của hội đồng khoa học và đào tạo.

Kết quả thẩm định chương trình qua ý kiến đánh giá 29 chuyên gia và giảng viên GDTC được trình bày bảng 3.26. Được đánh giá theo thang đo 3 bậc (1) Không đạt yêu cầu, phải xây dựng lại, (2) Đạt yêu cầu, nhưng phải chỉnh sửa, (3) Đạt yêu cầu, kiến nghị ban hành.

Bảng 8. Kết quả phỏng vấn các nội dung thẩm định chương trình môn Giáo dục thể chất theo học chế tín chỉ (n = 29)

TT	Nội dung thẩm định	Kết quả thẩm định	
		\bar{X}	δ
1	Căn cứ xây dựng chương trình môn học	2.86	0.43
2	Chuẩn đầu ra của chương trình môn học	2.69	0.54
3	Cấu trúc chương trình môn học	2.74	0.51
4	Thời lượng của chương trình môn học	2.58	0.58
5	Nội dung của chương trình môn học	2.46	0.69
6	Đề cương chi tiết môn học	2.56	0.56

Kết quả thu được ở bảng 2.1 cho thấy: Đa số các nội dung thẩm định đều đánh giá “Đạt yêu cầu, kiến nghị ban hành”, chiếm tỷ lệ từ 2.46 đến 2.86 điểm đó là số điểm rất cao trên thang đo 3 bậc. Điểm cao nhất với 2.86 điểm là căn cứ xây

dụng chương trình môn học và điểm thấp nhất là nội dung chương trình môn học đạt 2.46 điểm. Như vậy, đa số ý kiến thăm định đều đánh giá các nội dung ở mức “Đạt yêu cầu, kiến nghị ban hành” đối với chương trình môn GDTC cho sinh viên trường ĐH Hùng Vương.

Khi tính điểm trung bình (Mean) thì các nội dung thăm định đạt từ 2.46 - đến 2.86 điểm, độ lệch chuẩn (SD) dao động từ 0.43 đến 0.69 điểm. So sánh theo thang đo Likert 3 bậc thì cả 6/6 nội dung thăm định chương trình môn học GDTC cho sinh viên trường Đại học Hùng Vương đều nằm trong khoảng từ 2.46 - đến 3.00 điểm thuộc mức rất “Đạt yêu cầu, kiến nghị ban hành”. Hay nói cách khác là chương trình môn học GDTC theo học chế tín chỉ mà đề tài xây dựng đều nhận được sự nhất trí cao từ các đối tượng phỏng vấn thăm định.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả đánh giá thực trạng đã được chuyển hóa thành quá trình xây dựng chương trình môn GDTC theo học chế tín chỉ. Quá trình xây dựng chương trình môn học GDTC theo học chế tín chỉ đã tiếp cận theo mô hình năng lực với việc chuẩn hóa đầu ra của chương trình. Hoạt động xây dựng chương trình môn GDTC mới cho sinh viên trường Đại học Hùng Vương đã đạt được một số điểm nổi bật sau:

Về nội dung của chương trình xây dựng đã đảm bảo mức độ hoàn thiện mục tiêu của chương trình. Những nội dung lựa chọn trong chương trình xây dựng được thiết kế phù hợp với điều kiện đào tạo, về cơ sở vật chất, về đội ngũ cán bộ giảng viên. Hàm lượng kiến thức cơ bản được đảm bảo, kỹ năng thực hành là khả thi, song đồng thời vẫn đủ hàm lượng để người học tiếp tục phát triển hiểu biết và nâng cao kỹ năng thực hiện của mình trong thực tế thi đấu ở các môn thể thao tự chọn.

Về cấu trúc chương trình có sự cân đối giữa môn học bắt buộc và môn học tự chọn, với 1 tín chỉ bắt buộc và 3 tín chỉ tự chọn. Cấu trúc chương trình môn học GDTC phù hợp với số lượng tín chỉ tối thiểu mà Bộ GD-ĐT đặt ra (3 tín chỉ). Cấu trúc chương trình 7 môn học GDTC tự chọn có số lượng tiết thực hành là 28 tiết/môn và 2 tiết kiểm tra/môn. Trong chương trình 7 môn học GDTC tự chọn không có giờ lý thuyết, song thực tế các nội dung này vẫn được tích hợp trong các giờ thực hành. Điều này xuất phát từ điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường và đặc thù của môn học, song điều đó không làm ảnh hưởng đến chất lượng giảng dạy của các giờ học GDTC.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV*, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2014), *Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ*, Quyết định số 17/VBHN-BGDĐT ngày 15/5/2014.

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Quy định về khối lượng kiến thức tối thiểu, yêu cầu về năng lực mà người học đạt được sau khi tốt nghiệp đối với mỗi trình độ đào tạo của giáo dục đại học*, Thông tư số 07/2015/TT-BGDĐT ngày 16/4/2015.

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

5. Lê Đức Ngọc (2005), *Giáo dục đại học: Chất lượng và đánh giá*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Hoàng Điệp (2022), Bài báo trích từ Luận án: “*Xây dựng chương trình gdtc theo hệ thống tín chỉ cho sinh viên không chuyên ngành gdtc trường ĐH Hùng Vương - Phú Thọ*”.

Ngày nhận bài: 18/9/2023; Ngày đánh giá: 16/10/2023; Ngày duyệt đăng: 25/10/2023.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN TAEKWONDO TẠI HỌC KỲ 1 NĂM THỨ 2 NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

BUILDING STANDARDS FOR EVALUATION OF PHYSICAL TRAINING QUALIFICATION FOR FEMALE STUDENTS IN TAEKWONDO IN THE 1ST SEMESTER OF THE 2ND YEAR OF PHYSICAL EDUCATION, BAC NINH SPORTS UNIVERSITY

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu¹, ThS. Nguyễn Tiến Đạt²
Viện khoa học Thể dục thể thao¹, Đại học Bách Khoa Hà Nội²

Tóm tắt: Đánh giá thể lực cho nữ sinh viên Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2 ngành giáo dục thể chất, trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh là việc làm cần thiết; Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 04 test đánh giá thể lực cho nữ sinh viên Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2 ngành giáo dục thể chất, trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Tiêu chuẩn; Thể lực; Nữ sinh viên; Chuyên sâu Taekwondo; Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

Abstract: Assessing the level of physical training for female students majoring in Taekwondo, the 3rd year of physical education, Bac Ninh Sports University through the training stages is necessary; The research process selected indicators for assessing the level of physical training for female students majoring in Taekwondo, the 3rd year of physical education, Bac Ninh Sports University, and developing evaluation standards of the tests selected for the research subjects.

Keywords: Standards; Physical; Damsel; Ppecializing in Taekwondo; Bac Ninh Sports University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Thể dục thể thao (TDTT) Bắc Ninh đã đưa môn Taekwondo vào đào tạo sinh viên chuyên sâu từ những năm 1990, nhằm đào tạo Huấn luyện viên, cán bộ TDTT và giáo viên TDTT các cấp. Đồng thời sinh viên Nhà trường cũng tham gia thi đấu các giải: Sinh viên toàn Quốc, Quốc gia và Quốc tế và đã đạt các thành tích cao. Để phát triển các môn thể thao và môn Taekwondo đồng thời áp dụng khoa học kỹ thuật để nâng cao chất lượng, hiệu quả giảng dạy là vấn đề cần thiết. Nhận biết được vấn đề này, Bộ môn Võ - Quyền Anh đã không ngừng tiến hành các nghiên cứu khoa học để nâng cao hiệu quả giảng dạy. Môn Taekwondo là môn Võ đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh về thể chất. Để hoàn thiện kỹ thuật chiến thuật trong môn Taekwondo, người tập phải phát triển toàn diện các tố chất thể lực như: Sức nhanh,

sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp động tác, mềm dẻo... Tuy nhiên, vấn đề đánh giá thể lực nhằm điều chỉnh quá trình giảng dạy và huấn luyện cho nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh và tại các học kỳ là việc làm cần thiết. Vì vậy, nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực của nữ sinh viên Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2 ngành giáo dục thể chất (GDTC), trường Đại học TDTT Bắc Ninh là một việc làm thiết thực, nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy học tập môn học Taekwondo trong Nhà trường hiện nay.

Quá trình nghiên cứu 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 và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo chúng tôi đã lựa chọn được 04 test đánh giá thể lực cho nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2 ngành GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh và tiến hành phỏng vấn 30 giáo viên Bộ môn Võ - Quyền Anh, các huấn luyện, trọng tài viên Taekwondo. Cách trả lời cụ thể:

- | | |
|-------------------|--------|
| Rất quan trọng: | 3 điểm |
| Quan trọng: | 2 điểm |
| Không quan trọng: | 1 điểm |

Chúng tôi sẽ lựa chọn những test có tổng điểm phỏng vấn từ 70% trở lên để đánh giá thể lực cho nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 04 test đánh giá thể lực cho nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2 ngành GDTC, trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh gồm:

1. Nhảy dây tốc độ 15s (lần)
2. Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)
3. Đá Tolyo chagi hai chân liên tục 30s (lần)
4. Đá Tolyo chagi với dây chun 30s (lần)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá thể lực cho nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=30)

T T	Test đánh giá	Rất quan trọng (3 điểm)		Quan trọng (2 điểm)		Không quan trọng (1 điểm)		Kết quả tổng hợp	
		m_i	điểm	m_i	điểm	m_i	điểm	Tổng điểm	%
1	Nhảy dây tốc độ 15s (lần)	14	42	13	26	3	3	71	78.8
2	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	12	36	15	30	3	3	69	76.6
3	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 ⁰ giữa quãng theo hiệu lệnh (s)	8	24	7	14	15	15	53	58.8
4	Đá Tolyo chagi một chân liên tục 15s (lần)	10	30	12	24	8	8	62	68.8
5	Đá Tolyo chagi hai chân liên tục 30s (lần)	14	42	11	22	5	5	69	76.6
6	Đá Tolyo chagi với dây chun 30s (lần)	13	39	12	24	5	5	68	75.5
7	Đá 3 mục tiêu hạ, trung, thượng 30s (lần)	8	24	7	14	15	15	53	58.8

2.2. Xác định độ tin cậy độ tin cậy và tính thông báo các test đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

** Xác định tính thông báo của test:*

Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các test vào ứng dụng trong thực tế, nghiên cứu tiến hành xác định hệ số tương quan thứ bậc (sparmen) giữa kết quả kiểm tra các test tương ứng với từng năm học (đã được lựa chọn qua phỏng vấn) với thành tích thi vòng tròn một lượt tính điểm. Kết quả được trình bày tại bảng 2

Bảng 2. Xác định tính thông báo các test đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=9)

TT	Nội dung kiểm tra	Hệ số tương quan	
		r	p
1	Nhảy dây tốc độ 15s (lần)	0.84	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	0.73	<0.05
3	Đá Tolyo chagi hai chân liên tục 30s (lần)	0.74	<0.05
4	Đá Tolyo chagi với dây chun 30s (lần)	0.72	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Ở cả 04 test đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh đều

đảm bảo tính thông báo cao thể hiện ở $r_{tính} > r_{bảng}$ và $r_{tính} > 0.60$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Như vậy, cả 04 test đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC đều đảm bảo tính thông báo sử dụng.

* *Xác định độ tin cậy của test:*

Nghiên cứu tiếp tục xác định độ tin cậy các test đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh bằng phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa 2 lần lập test. Kết quả được trình bày tại bảng 3

Bảng 3. Xác định độ tin cậy các test đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=9)

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra		r
		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	
1	Nhảy dây tốc độ 15s (lần)	45.56±2.10	45.75±2.18	0.86
2	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	25.88±1.36	26.11±1.32	0.83
3	Đá Tolyo chagi hai chân liên tục 30s (lần)	26.40±1.17	26.56±1.18	0.84
4	Đá Tolyo chagi với dây chun 30s (lần)	23.10±1.05	23.19±1.07	0.82

Qua bảng 3 cho thấy: Cả 04 test đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh đã được lựa chọn đều có mối tương quan với $r_{tính} = 0.80$ đến $0.86 > 0.8$ với $P < 0.05$. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được cho sinh viên. Như vậy qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2.3. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá thể lực cho nữ sinh viên Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2 ngành GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh (tổng số 9 nữ sinh viên); Chúng tôi xác định các giá trị trung bình và độ lệch chuẩn ($\bar{x} \pm \delta$) và hệ số tương đối của các chỉ tiêu, các test đã chọn, đồng thời 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. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và 5.

**Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2
khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

TT	Nội dung kiểm tra	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Nhảy dây tốc độ 15s (lần)	<41.36	41.37-43.46	43.47-47.66	47.67-49.76	>49.77
2	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	<23.16	23.17-24.52	24.53-27.24	27.25-28.6	>28.61
3	Đá Tolyo chagi hai chân liên tục 30s (lần)	<24.06	24.07-25.23	25.24-27.57	27.58-28.74	>28.75
4	Đá Tolyo chagi với dây chun 30s (lần)	<21	21.01-22.05	22.06-24.15	24.16-25.2	>25.21

**Bảng 4 Bảng điểm đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2
khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Nhảy dây tốc độ 15s (lần)	41	42	43	45	46	47	48	49	50	51
2	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
3	Đá Tolyo chagi hai chân liên tục 30s (lần)	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
4	Đá Tolyo chagi với dây chun 30s (lần)	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27

Qua bảng 4 và 5 cho thấy: Các bảng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2 ngành GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng chỉ tiêu đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại 2 học kỳ năm thứ 3, khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nữ sinh viên Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2 ngành GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Từ kết quả tìm được tại bảng 4 và 5 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực cho nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2 ngành GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 6:

Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Xếp loại	Điểm đạt học kỳ 1	Điểm đạt học kỳ 2
Giỏi	> 32	> 32
Khá	28 - 32	28 - 32
Trung bình	20 - 27	20 - 27
Yếu	16 - 19	16 - 19
Kém	<15	<15

Qua bảng 6 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các giáo viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện của nữ sinh viên được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

- Đã xây dựng được 01 bảng phân loại, 01 bảng điểm và 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu Taekwondo tại học kỳ 1 năm thứ 2, khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (Phạm Ngọc Trâm dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Văn Chung và cộng sự (1999), *Giáo trình Taekwondo*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Ủy ban TDTT (2015), *luật Taekwondo*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả thực hiện đề tài, tác giả: Trần Tuấn Hiếu, tên đề tài: “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo khoa Giáo dục thể chất, trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh*”, bảo vệ tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, năm 2018.

Ngày nhận bài: 8/10/2023; Ngày đánh giá: 25/10/2023; Ngày duyệt đăng: 9/11/2023.

XÂY DỰNG NỘI DUNG HỌC PHẦN CHUYÊN SÂU ĐIỀN KINH ĐÁP ỨNG YÊU CẦU CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG 2018

CONSTRUCTION OF A PECIALIZED ATHLETICS COURSE CONTENT THAT MEETS THE REQUIREMENTS OF THE 2018 GENERAL EDUCATION PROGRAM

ThS. Nguyễn Thiên Lý; PGS TS Châu Vĩnh Huy
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Tp.HCM

Tóm tắt: Bài viết cung cấp thông tin về hiệu quả của việc xây dựng nội dung học phần chuyên sâu Điền kinh cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Tp.HCM. Việc xây dựng nội dung học phần giúp cho sinh viên đạt được chuẩn đầu ra theo quy định đồng thời đáp ứng được yêu cầu của Chương trình phổ thông mới. Hiệu quả đem lại được chứng minh dựa trên sự so sánh nội dung học phần có tính tiếp nối nội dung của chương trình phổ tu, dự đồng nhất về nội dung với chương trình phổ thông mới và ý kiến của chuyên gia, người học.

Từ khóa: Chuyên sâu điền kinh; Chương trình phổ thông mới; Hiệu quả.

Abstract: The article provides information about the effectiveness of designing the content of the Advanced Athletics course for students at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports. The design of course content helps students achieve the prescribed output standards while also meeting the requirements of the new High School Program. The effectiveness is proven based on the comparison of course content that continues the content of the general education program, predicts content consistency with the new general education program, and opinions of experts and learners.

Key words: Advanced Athletics; New high school program; Effectiveness.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chuyên sâu là môn học có số tín chỉ gần như là nhiều nhất trong các môn học của chương trình chính quy cho khóa đại học. Ngoài ra việc chọn lựa môn chuyên sâu cũng dựa trên khả năng ứng dụng của môn học đó vào thực tế chương trình giáo dục thể chất các cấp nhằm đáp ứng nhu cầu xin việc làm sau khi ra trường của sinh viên.

Hiện nay, các kỹ thuật điền kinh không ngừng được cập nhật và có nhiều cái mới. Bên cạnh đó các tài liệu chuyên môn của Liên đoàn Điền kinh thế giới (World Athletics) IAAF đã và đang được phổ biến rộng rãi và cập nhật liên tục. Việc kết hợp giữa nội dung của môn chuyên sâu chạy gắn với các kiến thức được hệ thống theo cấp của liên đoàn Điền kinh thế giới cũng sẽ giúp cho việc nâng cao trình độ

chuyên môn cho sinh viên mà còn nâng cao chất lượng của chương trình giảng dạy đại học hiện nay của Trường.

Điền kinh là một trong hai môn học chính của chương trình giáo dục thể chất cho học sinh cấp tiểu học và trung học cơ sở, và cũng là nội dung thi đấu được tính nhiều huy chương trong chương trình Hội khỏe phù đồng các cấp, do đó việc xây dựng nội dung học phần chuyên sâu Điền kinh bắt kịp với xu thế thay đổi của việc thay đổi sách giáo khoa môn giáo dục thể chất cũng góp phần giúp cho sinh viên sau khi ra trường có khả năng đáp ứng nhu cầu giảng dạy thực tế.

Đề tài đã sử dụng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu khoa học về Giáo dục thể chất và thể dục thể thao như: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu; Phương pháp so sánh đối chiếu; Phương pháp toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Hiệu quả của việc xây dựng nội dung học phần chuyên sâu Điền kinh.

Khách thể nghiên cứu: Sinh viên khóa 11, 12 Trường ĐHSP TDTT TPHCM.

Địa điểm nghiên cứu: Trường ĐHSP TDTT TPHCM.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để đánh giá tính hiệu quả của việc xây dựng chương trình chuyên sâu Điền kinh, nhóm nghiên cứu đánh giá dựa trên các yếu tố: sự tiếp nối với chương trình phổ tu hiện tại với chương trình của các trường có cùng chuyên ngành đào tạo và sự đáp ứng của chương trình chuyên sâu Điền kinh mới với chương trình phổ thông mới.

2.1. Đánh giá tính phù hợp của nội dung học phần chuyên sâu Điền kinh với chương trình phổ tu hiện tại và chương trình Điền kinh của các trường chuyên ngành

Một chương trình chuyên sâu có tính hiệu quả thì cần phải tiếp nối và nâng cao được những nội dung sinh viên đã học ở phổ tu, đồng thời có tính tương xứng với chương trình của các trường chuyên ngành hiện nay. Nhóm nghiên cứu thống kê và có những nhận định như sau:

Bảng 1. So sánh nội dung của các chương trình học phần Điền kinh

Nội dung	Phổ tu Đại học	Chuyên sâu mới	Trường ĐHSP TDTT Hà Nội	Trường ĐH TDTT TPHCM	Trường ĐH TDTT Đà Nẵng
Nhóm môn Chạy – Đi bộ:					
Cự ly ngắn	X		X	X	X
Cự ly Trung bình	X		X	X	X
Tiếp sức	-	X	X	X	-
Rào	-	X	-	X	-

Nội dung	Phổ tu Đại học	Chuyên sâu mới	Trường ĐHSP TDTT Hà Nội	Trường ĐH TDTT TPHCM	Trường ĐH TDTT Đà Nẵng
Đi bộ	-	-	-	X	X
Nhóm môn Nhảy:					
Nhảy xa kiểu ngồi	X		X	-	-
Nhảy xa uốn thân	X		X	X	X
Nhảy cao bước qua	X		-	-	-
Nhảy cao NN	X		X	X	-
Nhảy cao úp bụng	-	X	X	X	X
Nhảy cao lưng qua xà		X	X	X	X
Nhóm ném đẩy					
Ném bóng / lựu đạn		X	X	X	-
Ném lao /Đĩa		-	X	X	X
Đẩy tạ vai / lưng		X	X	X	X

Từ việc so sánh trên, nhóm nghiên cứu đánh giá rằng: Nội dung chương trình chuyên sâu mới có tính tiếp nối các nội dung từ phổ tu và có tính tương đồng với một số trường có tổ chức đào tạo chuyên ngành GDTC. Việc đưa các nội dung mới vào chương trình của chuyên sâu mới sẽ tạo tính hứng thú và phong phú hơn trong các nội dung học.

2.2. Đánh giá tính phù hợp của nội dung học phần chuyên sâu Điền kinh với chương trình giảng dạy phổ thông mới

Theo định hướng của Chương trình phổ thông mới, môn học Giáo dục thể chất có những định hướng rất cụ thể cần vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy người học làm trung tâm, nhằm biến quá trình giáo dục thành tự giáo dục. Yêu cầu cơ bản là phát huy tính tự giác, tích cực, chủ động học tập và rèn luyện của học sinh. Để đáp ứng được việc hình thành các năng lực và phẩm chất cần thiết cho học sinh thì bản thân người giáo viên thể chất – sinh viên hiện nay phải nắm được cách thức vận dụng và truyền tải các hoạt động thể chất sao cho khi tiến hành giảng dạy sau này phải thể hiện được thói quen luyện tập cho học sinh (thông qua bài tập về nhà), dạy học động tác giúp hình thành kỹ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế...

Hiện nay chương trình chuyên sâu Điền kinh cũng xây dựng dựa trên sự tiếp nối của chương trình Điền kinh phổ tu, do đó để xác định tính tương đồng của nội dung môn Điền kinh trong chương trình Phổ thông mới, nhóm nghiên cứu xác nhập chung hai nội dung này thành một đề sự so sánh có hệ thống hơn và gọi chung là chương trình Điền kinh mới. Để đánh giá tính tương đồng của các nội dung của chương trình phổ thông mới và chương trình Điền kinh mới, chúng tôi có bảng

thống kê như sau:

Bảng 2. So sánh nội dung học phần Chuyên sâu Điền kinh và Chương trình Phổ thông mới

Nội dung /Chương trình	Phổ thông mới	CT Điền kinh mới	
		Phổ tu	Chuyên sâu Điền kinh
Chạy Cự ly ngắn	Lớp 6, 7, 8, 9	X	
Chạy cự ly trung bình	Lớp 6, 7, 8, 9	X	
Chạy tiếp sức			X
Chạy rào			X
Ném bóng	Lớp 6		X
Đẩy tạ vai/lưng			X
Nhảy xa kiểu ngòi	Lớp 7	X	
Nhảy xa kiểu uốn thân		X	
Nhảy cao bước qua	Lớp 8	X	
Nhảy cao nằm nghiêng	Lớp 9	X	
Nhảy cao úp bụng			X
Nhảy cao lưng qua xà			X

Thông qua bảng thống kê này, nhóm nghiên cứu có thể khẳng định rằng nội dung được đưa vào chương trình giảng dạy cho sinh viên đáp ứng đủ cho việc cung cấp kiến thức chuyên ngành, giúp các em có đủ kỹ năng môn thể thao đồng thời tổ chức, hướng dẫn một giờ học môn Giáo dục thể chất cho học sinh các cấp.

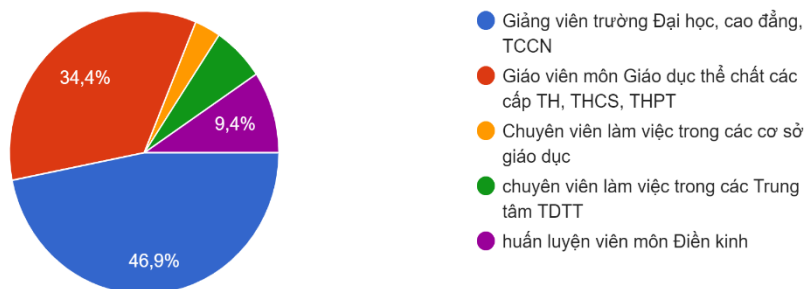
2.3. Ý kiến chuyên gia và người học về tính phù hợp của nội dung học phần Chuyên sâu Điền kinh với Chương trình phổ thông mới:

*** Dựa trên ý kiến chuyên gia:**

Nhóm nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các chuyên gia là giảng viên các trường Đại học và Cao đẳng, chuyên viên làm việc trong cơ sở giáo dục, Giáo viên môn Giáo dục thể chất ở các cấp học, chuyên viên làm việc trong các trung tâm TDTT quận huyện và TP.HCM với số lượng như sau:

Chức danh nghề nghiệp của quý thầy cô:

32 câu trả lời



Biểu đồ 1. Phân loại chuyên gia thực hiện phỏng vấn

Theo khảo sát, nhóm nghiên cứu đã thu được tổng số 34 phiếu phỏng vấn, trong đó có 15 chuyên gia là giảng viên các trường Đại học, Cao đẳng, TCCN; 3 huấn luyện viên môn Điền kinh; 13 giáo viên đang giảng dạy ở các cấp học phổ thông; 2 chuyên viên đang làm việc trong các trung tâm TĐTT và 1 chuyên viên đang làm việc tại các cơ sở giáo dục. Hầu hết các chuyên gia đều đang làm việc trong ngành Giáo dục thể chất nói chung và là đơn vị tiếp nhận sinh viên khi ra trường công tác, do đó đủ độ tin cậy về câu trả lời của đội ngũ chuyên gia.

Để đánh giá mức độ phù hợp các nội dung giảng dạy chuyên sâu, nhóm nghiên cứu đã thu được thông tin như sau:

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn mức độ phù hợp của các nội dung học phần CSDK

T	T	Nội dung	Rất phù hợp	Tỷ lệ	Khá phù hợp	Tỷ lệ	Phù hợp	Tỷ lệ	Chưa phù hợp	Tỷ lệ	Không phù hợp	Tỷ lệ
A		Lý thuyết:										
1		Kỹ thuật Chạy rào – Tiếp sức	14	41.2	17	50.0	0	0	3	8.8	0	0
2		Phương pháp trọng tài và luật môn Rào – Tiếp sức	14	41.2	17	50.0	1	2.9	2	5.9	0	0
3		Kỹ thuật Ném bóng – Đẩy tạ	13	38.2	18	52.9	1	2.9	2	5.9	0	0
4		Phương pháp trọng tài và luật Ném bóng – Đẩy tạ	12	35.3	21	61.8	1	2.9	0	0	0	0

T T	Nội dung	Rất phù hợp	Tỷ lệ	Khá phù hợp	Tỷ lệ	Phù hợp	Tỷ lệ	Chưa phù hợp	Tỷ lệ	Không phù hợp	Tỷ lệ
5	Kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà – úp bụng	20	58.8	13	38.2	1	2.9	0	0	0	0
6	Phương pháp trọng tải và luật Nhảy cao	19	55.9	14	41.2	1	2.9	0	0	0	0
7	Phương pháp giảng dạy các nhóm môn Chạy – Ném đẩy – Nhảy	24	70.6	10	29.4	0	0.0	0	0	0	0
8	Phương pháp huấn luyện và tuyển chọn ban đầu các nhóm môn Chạy – Ném đẩy – Nhảy	22	64.7	11	32.4	1	2.9	0	0	0	0
9	Phương pháp tổ chức thi đấu	25	73.5	8	23.5	1	2.9	0	0	0	0
B	Thực hành:										
1	Kỹ thuật chạy Rào – Việt dã	12	35.3	17	50.0	3	8.8	2	5.9	0	0
2	Kỹ thuật chạy Tiếp sức	22	64.7	10	29.4	2	5.9	0	0	0	0
3	Kỹ thuật ném bóng	12	35.3	20	58.8	2	5.9	0	0	0	0
4	Kỹ thuật Đẩy tạ	9	26.5	20	58.8	3	8.8	0	0	0	0
5	Kỹ thuật nhảy cao kiểu Úp bụng	21	61.8	13	38.2	0	0	0	0	0	0
6	Kỹ thuật nhảy cao kiểu Lưng qua xà	19	55.9	14	41.2	1	2.9	0	0	0	0

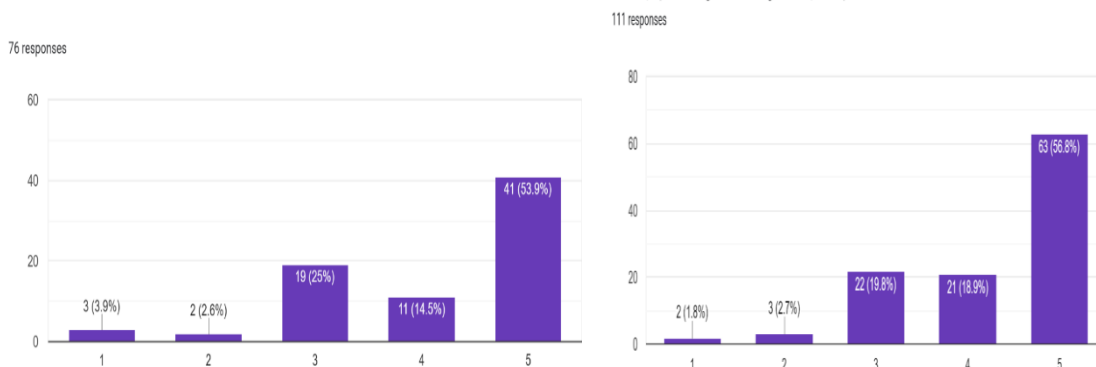
T T	Nội dung	Rất phù hợp	Tỷ lệ	Khá phù hợp	Tỷ lệ	Phù hợp	Tỷ lệ	Chưa phù hợp	Tỷ lệ	Không phù hợp	Tỷ lệ
7	Thực tập giáo án nhóm môn Chạy	22	64.7	11	32.4	1	2.9	0	0	0	0
8	Thực tập giáo án nhóm môn Ném Đầy	14	41.2	19	55.9	1	2.9	0	0	0	0
9	Thực tập giáo án nhóm môn Nhảy	20	58.8	13	38.2	1	2.9	0	0	0	0
1 0	Thực hành tuyển chọn (test) ban đầu	17	50.0	16	47.1	1	2.9	0	0	0	0
1 1	Phương pháp huấn luyện nhóm môn Chạy	20	58.8	14	41.2	0	0	0	0	0	0
1 2	Phương pháp huấn luyện nhóm môn Ném Đầy	13	38.2	20	58.8	1	2.9	0	0	0	0
1 3	Phương pháp huấn luyện nhóm môn Nhảy	22	64.7	12	35.3	0	0	0	0	0	0
1 4	Tổ chức thi đấu	20	58.8	14	41.2	0	0	0	0	0	0

Ghi chú: mức độ từ 1 – 5 tương ứng với rất phù hợp – không phù hợp

Theo kết quả bảng 3.3, kết quả phỏng vấn chuyên gia cho thấy mức độ khá phù hợp và rất phù hợp của nội dung chương trình chuyên sâu Điền kinh chiếm tỷ lệ từ 85.3% (nội dung Kỹ thuật chạy Rào – Tiếp sức và Kỹ thuật đẩy tạ) đến 100%. Điều này chứng tỏ các chuyên gia đánh giá rất cao tính phù hợp của nội dung chương trình chuyên sâu Điền kinh với chương trình Phổ thông mới.

** Dựa trên ý kiến sinh viên:*

Nhóm nghiên cứu tiến hành phỏng vấn sinh viên khóa Đại học 12 và 13 về tính phù hợp giữa nội dung học phần và Chương trình phổ thông mới như sau:



Biểu đồ 2, 3. Kết quả khảo sát của sinh viên khóa ĐH 12, ĐH 13

Đối với câu hỏi: *Theo bạn, mức độ cần thiết của việc tổ chức giảng dạy tất cả các nội dung của môn thể thao theo chương trình học phổ thông vào chương trình học chuyên sâu* và đáp án ở 5 mức độ tương ứng 1: Không cần thiết đến 5: Rất cần thiết thì hầu như các bạn sinh viên ở 2 khóa đều thấy rằng việc trang bị kiến thức ở các nội dung môn thể thao theo chương trình Phổ thông mới là rất cần thiết. Tỷ lệ này chiếm 53.9% đối với khóa 12 và 56.8% đối với khóa 13.

3. KẾT LUẬN

Từ những so sánh trên, chúng tôi nhận thấy nội dung học của học phần chuyên sâu Điền kinh đã đáp ứng được nhu cầu học tập của sinh viên đồng thời cũng đảm bảo được mục đích đào tạo của nhà trường là phát triển về kỹ năng sư phạm, kỹ năng môn thể thao, năng lực tổ chức giờ học thể chất trong trường phổ thông và đáp ứng được yêu cầu của Chương trình phổ thông mới 2018.

Nội dung chương trình chuyên sâu mới có tính tiếp nối các nội dung từ phổ tu và có tính tương đồng với một số trường chuyên ngành gần và có thể đưa vào giảng dạy trực tuyến khi cần thiết. Việc đưa các nội dung mới vào chương trình của chuyên sâu mới sẽ tạo tính hứng thú và phong phú hơn trong các nội dung học. Ngoài ra còn cung cấp kiến thức chuyên ngành, giúp các em có đủ kỹ năng môn thể thao đồng thời tổ chức, hướng dẫn một giờ học môn Giáo dục thể chất cho học sinh các cấp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và đào tạo, 2018, “Chương trình Giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất”, Hà Nội
2. Bộ giáo dục và Đào tạo, 2018, “Thông tư số 32/2018/TT – BGDĐT”, HN

3. Trường Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM, 2018, “*Quyết định số 175/QĐ-ĐHSP TDTT về việc ban hành Chương trình đào tạo cử nhân chuyên ngành giáo dục thể chất theo hệ thống tín chỉ*”.

4. Trường Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM, 2018, “*Quyết định số 393/QĐ-ĐHSP TDTT về việc công bố “Sứ mệnh, mục tiêu của trường Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM”*”,

5. Trường Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM, 2018, “*Quyết định số 399/ QĐ-ĐHSP TDTT về việc ban hành Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng theo hình thức tín chỉ*”.

Nguồn bài báo: “*Thiết kế nội dung giảng dạy học phần thể thao chuyên sâu môn Điền kinh cho sinh viên các khóa đại học chính quy trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh phù hợp với chương trình phổ thông mới*”, Đề tài cấp cơ sở được thông qua theo quyết định số 171/QĐ-ĐHSP TDTT ngày 17/8/2021.

Ngày nhận bài: 16/10/2023; Ngày đánh giá: 25/10/2023; Ngày duyệt đăng: 8/11/2023.

MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO TÍNH TỰ GIÁC-TÍCH CỰC CỦA HỌC VIÊN TRONG GIỜ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẢNH SÁT NHÂN DÂN

SOME MEASURES TO IMPROVE STUDENTS' SELF-DISCIPLINE-POSITIVITY DURING PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT THE PEOPLE'S POLICE UNIVERSITY

GS.TS. Huỳnh Trọng Khải, GV. Nguyễn Tôn Hoài
Trường ĐHSPTDTT Tp. Hồ Chí Minh,
Học viện Ngân hàng - Phân viện Phú Yên

Tóm tắt: Thông qua quá trình nghiên cứu bằng các phương pháp thường quy, đề tài đã lựa chọn 6 biện pháp nâng cao tính tự giác, tích cực của học viên trong giờ học môn Giáo dục thể chất tại trường Đại học Cảnh sát nhân dân có hiệu quả, góp phần nâng cao thể lực “Chiến sĩ công an khỏe”.

Từ khóa: Biện pháp; Tính tự giác; Tích cực; Giáo dục thể chất.

Abstract: Through research process using popular methods, the project has selected 6 measures to improve students' self-discipline-positivity during Physical Education lessons at the People's Police University that effectively to improving the physical strength of "Healthy Police soldiers."

Keywords: Self-discipline, Positivity; Physical education.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong trường đại học là một môn học bắt buộc, là điều kiện cần để xét tốt nghiệp cử nhân [1,4]. Tuy nhiên, phần lớn học viên của các trường đại học không chuyên thể dục thể thao chưa tự giác tham gia giờ học GDTC một cách tích cực, do vậy kết quả học tập chưa được như mong muốn. Để nâng cao chất lượng GDTC đòi hỏi học viên phải thật sự tự giác, tích cực tham gia các giờ học GDTC. Chính vì thế nghiên cứu đề tài “*Một số biện pháp nâng cao tính tự giác, tích cực cho học viên trong giờ học môn Giáo dục thể chất tại Trường Đại học cảnh sát nhân dân.*” có ý nghĩa thực tiễn.

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu 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. Lựa chọn một số biện pháp nâng cao tính tự giác, tích cực trong giờ học môn giáo dục thể chất của học viên Trường Đại học cảnh sát nhân dân

Căn cứ kết quả tổng hợp các tài liệu, đề tài tiến hành phỏng vấn chuyên gia lựa chọn các biện pháp nâng cao tính tự giác, tích cực trong giờ học GDTC của học viên Trường Đại học cảnh sát nhân dân.

Đề tài tiến hành xử lý bằng cách quy đổi số lượt lựa chọn bằng điểm theo các phương án sau: Thường sử dụng tương đương 3 điểm; Ít sử dụng tương đương 2 điểm; Và không sử dụng tương đương 0 điểm. Từ đó tính tỷ lệ giữa tổng điểm đạt được với tổng điểm tuyệt đối (3 điểm x 30 phiếu thu vào). Kết quả được trình bày theo bảng 1 như sau:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao tính tự giác, tích cực trong giờ học GDTC của SV Trường Đại học cảnh sát nhân dân (n = 30)

TT	Nội dung biện pháp	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG			Điểm qui đổi	Tỷ lệ%
		Thường	Ít	Không		
1	Xây dựng quy chế quản lý chặt chẽ và phù hợp với môn GDTC.	15	9	6	63	70.00
2	Cải tiến nội dung chương trình cho phù hợp với đặc thù của Trường Đại học cảnh sát nhân dân.	14	16	0	74	82.22
3	Cải tạo, nâng cấp sân bãi, bổ sung dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy và hoạt động TDTT.	11	16	3	65	72.22
4	Nâng cao tinh thần trách nhiệm của giảng viên trong quá trình giảng dạy.	9	18	3	63	70.00
5	Đổi mới phương pháp giảng dạy cho sinh động, hấp dẫn để nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học của học viên.	13	17	0	73	81.11
6	Tăng cường giáo dục ý nghĩa mục đích của môn học GDTC	14	15	1	72	80.00

Qua bảng 1 cho thấy: Cả 6 biện pháp mà đề tài đưa ra đều có số phiếu đồng thuận cao chiếm tỷ lệ 70.00% - 82.22%. Bao gồm 06 biện pháp nâng cao tính tự giác, tích cực trong giờ học GDTC của học viên Trường Đại học cảnh sát nhân dân.

2.2. Xác định hiệu quả các biện pháp nâng cao tính tự giác, tích cực trong giờ học GDTC của học viên Trường Đại học cảnh sát nhân dân.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Đề tài đã sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm theo hình thức thực nghiệm so sánh song song, trên hai nhóm [5]

+ Nhóm thực nghiệm: gồm 134 học viên cả nam nữ.

+ Nhóm đối chứng: gồm 130 học viên nam nữ.

Thời gian thực nghiệm 6 tháng trong năm học 2021-2022

Với phạm vi, điều kiện và thời gian nghiên cứu có hạn, hơn nữa việc triển khai các biện pháp này đòi hỏi huy động nhiều phòng ban liên quan mới thực hiện được. Bởi vậy đề tài chỉ tiến hành thực nghiệm 4 trong 6 biện pháp trên, bao gồm:

- Cải tiến nội dung chương trình cho phù hợp với đặc thù của Trường Đại học cảnh sát nhân dân.

- Nâng cao tinh thần trách nhiệm của giảng viên trong quá trình giảng dạy.

- Đổi mới phương pháp giảng dạy cho sinh động, hấp dẫn để nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học của học viên.

- Tăng cường giáo dục ý nghĩa, mục đích của môn học GDTC.

2.2.2. Sự tăng trưởng thể lực sau thực nghiệm

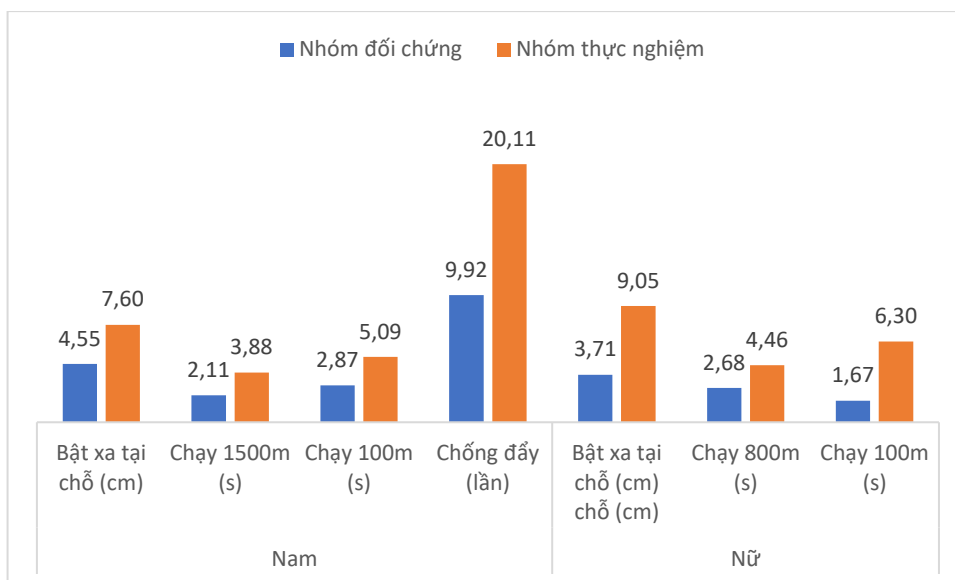
Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài xác định hiệu quả các biện pháp đã lựa chọn thông qua sự tăng trưởng thể lực theo tiêu chuẩn “Chiến sỹ công an khỏe” của hai nhóm nghiên cứu [2,3]. Kết quả được trình bày qua các bảng 2, 3 và biểu đồ 1:

Bảng 2. Sự tăng trưởng thể lực của nhóm đối chứng sau thực nghiệm

GT	Test	Ban đầu		Sau thực nghiệm		W%	t	P
		\bar{X}_1	S ¹	\bar{X}_2	S ²			
Nam n=118	Bật xa tại chỗ (cm)	215.69	18.09	225.73	21.04	4.55	9.96	0.001
	Chạy 1500m (s)	441.98	16.38	432.74	13.75	2.11	11.84	0.001
	Chạy 100m (s)	15.83	0.58	15.38	1.09	2.87	5.95	0.001
	Chống đẩy (lần)	30.19	2.64	33.35	7.10	9.92	5.38	0.001
Nữ n=12	Bật xa tại chỗ (cm)	156.58	6.78	162.50	7.05	3.71	7.96	0.001
	Chạy 800m (s)	447.17	14.37	435.33	16.21	2.68	3.22	0.008
	Chạy 100m (s)	20.24	0.48	19.90	0.50	1.67	5.51	0.001

Bảng 3. Sự tăng trưởng thể lực của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

GT	Test	Ban đầu		Sau thực nghiệm		W%	t	P
		\bar{X}_1	S ¹	\bar{X}_2	S ²			
Nam n=120	Bật xa tại chỗ (cm)	217.61	16.56	234.79	14.96	7.60	16.25	0.001
	Chạy 1500m (s)	441.65	15.13	424.86	14.14	3.88	18.18	0.001
	Chạy 100m (s)	15.76	0.72	14.98	1.19	5.09	7.99	0.001
	Chống đẩy (lần)	30.08	3.00	36.80	4.56	20.11	17.37	0.001
Nữ n=14	Bật xa tại chỗ (cm)	156.71	5.98	171.57	6.73	9.05	14.33	0.001
	Chạy 800m (s)	447.01	9.87	427.51	15.11	4.46	6.11	0.001
	Chạy 100m (s)	20.25	0.42	19.01	0.48	6.30	12.35	0.001



Biểu đồ 1. So sánh sự tăng trưởng thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, sau khi thực nghiệm

3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã xác định 6 biện pháp nâng cao tính tự giác, tích cực trong giờ học môn giáo dục thể chất của học viên trường Đại học Cảnh sát nhân dân, bao gồm:

- + Xây dựng quy chế quản lý chặt chẽ và phù hợp với môn GDTC.
- + Cải tiến nội dung chương trình cho phù hợp với đặc thù của Trường Đại học cảnh sát nhân dân.
- + Cải tạo, nâng cấp sân bãi, bổ sung dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy và hoạt động TDTT.

+ Nâng cao tinh thần trách nhiệm của giảng viên trong quá trình giảng dạy.
+ Đổi mới phương pháp giảng dạy cho sinh động, hấp dẫn để nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học của học viên.

+ Tăng cường giáo dục ý nghĩa mục đích của môn học GDTC

- Sau 6 tháng thực nghiệm 4/6 biện pháp đã lựa chọn, đề tài đã xác định sự tăng trưởng thể lực theo tiêu chuẩn “Chiến sỹ công an khỏe” của nhóm thực nghiệm tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test thể lực một cách có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, trong đó test “Chống đẩy” đối với nam và test “Bật xa tại chỗ” đối với nữ tăng cao nhất. Điều đó cho thấy các biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực đã có hiệu quả tác động tích cực đến môn học GDTC thông qua sự phát triển thể lực theo tiêu chuẩn “Chiến sỹ Công an khỏe”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục - Đào tạo, *Công văn số 3520/BGDĐT-GDTC ngày 11/9/2020 v/v Hướng dẫn nhiệm vụ giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học năm học 2020-2021*.

2. Hướng dẫn số 54/HV-ĐT ngày 12 tháng 8 năm 2013 của Giám đốc HVAN “*Hướng dẫn thực hiện quy chế đào tạo ĐH- CĐ hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ*”.

3. *Quyết định số 112/QĐ-HVAN ngày 6/6/2011 của Giám đốc HVAN quy định “Chương trình giảng dạy trình độ ĐH hệ chính quy theo học chế tín chỉ”*.

4. Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14 tháng 10 năm 2015 của Bộ Giáo dục - Đào tạo quy định về “*Chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*”.

5. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2010), “*Thống kê học trong TDTT*”, Nxb TDTT.

Nguồn bài báo: Nguyễn Tôn Hoài (2020), Trích từ đề tài: “*Một số biện pháp nâng cao tính tự giác-tích cực của học viên trong giờ học môn Giáo dục thể chất tại trường Đại học Cảnh sát nhân dân.*”

Ngày nhận bài: 9/10/2023; Ngày đánh giá: 21/10/2023; Ngày duyệt đăng: 6/11/2023.

THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN SÚNG TRƯỜNG DI ĐỘNG LỬA TUỔI 16-17 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO QUỐC GIA ĐÀ NẴNG

THE STATUS OF PROFESSIONAL ENDURANCE OF FEMALE MOBILE RIFLES ATHLETES AGES 16-17 DA NANG NATIONAL SPORTS TRAINING CENTER

ThS. Trần Thị Toàn – Trường ĐH TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Yếu tố sức bền chuyên môn rất quan trọng trong môn Bắn súng, là tố chất thể lực quyết định đến thành tích trong tập luyện và thi đấu. Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học như: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp điều tra; Phương pháp toán học thống kê, đề tài đã đánh giá được thực trạng sức bền chuyên môn của nữ vận động viên súng trường di động lửa tuổi 16-17 Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc Gia Đà Nẵng, từ đó làm cơ sở để lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Sức bền; Súng trường di động; Trung tâm huấn luyện Quốc gia Đà Nẵng.

Abstract: Shooting is a very important professional endurance factor, which is the physical quality that determines achievement in shooting. By scientific research methods such as: Reference method; Methods of interview and discussion; Investigation methods; Statistical mathematical method, the topic has evaluated the actual status of professional endurance of female mobile rifle athletes aged 16-17 at the Da Nang National Physical Training Center, thereby serving as a basis for selecting exercises to improve professional endurance for the research subjects.

Keywords: Endurance; Mobile rifle; Danang National Training Center.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện súng trường di động tố chất sức bền chuyên môn (SBCM) có vai trò đặc biệt quan trọng là nền tảng quyết định tới hiệu quả của quá trình huấn luyện. Đặc biệt trong giai đoạn vận động viên (VĐV) bước vào tập luyện chuyên môn hóa, đối với VĐV trẻ việc phát triển SBCM là cơ sở cho việc nâng cao thành tích của họ. Để đảm bảo hiệu quả trong quá trình huấn luyện, vấn đề nâng cao thể lực nói chung và SBCM nói riêng cho nữ VĐV luôn là một nhiệm vụ quan trọng. Nghiên cứu về huấn luyện VĐV đội tuyển trẻ Bắn súng quốc gia đã có một số tác giả quan tâm nghiên cứu. Tuy nhiên, các nghiên cứu mới chỉ đề cập đến việc tuyển chọn và đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV mà chưa đề cập đến việc huấn luyện thể lực. Chính vì vậy nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SBCM nội dung súng trường di động lửa tuổi 16-17 Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc Gia (HLTTQG) Đà Nẵng là cấp thiết và thiết thực hiện nay.

Từ những phân tích trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Thực trạng SBCM của nữ VĐV súng trường di động lứa tuổi 16-17 Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng*”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp như: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra, thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng nội dung, chương trình huấn luyện nữ VĐV súng trường di động lứa tuổi 16-17 tại Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng

2.1.1. Về kế hoạch huấn luyện

Đề tài tiến hành đánh giá thực trạng kế hoạch huấn luyện nữ VĐV súng trường di động lứa tuổi 16-17 Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng. Kết quả được trình bày ở bảng 1, 2, 3.

Bảng 1. Phân chia nội dung huấn luyện thời kỳ chuẩn bị chung

Huấn luyện	Tỷ lệ %	Tổng số giờ tập	Phân loại	Tỷ lệ %
Thể lực	40	957.6	Thể lực chung	60
			Chuyên môn	40
Kỹ, chiến thuật	50		Kỹ thuật	100
			Chiến thuật	0
Tâm lý				
Thi đấu - kiểm tra	10	50.4		
Tổng cộng	100	1008.0		

Qua Bảng 1 cho thấy trong thời kỳ chuẩn bị chung thời gian tập trung cho thể lực chiếm 40% (thể lực chung chiếm 60%, SBCM chiếm 40%), thời gian tập luyện kỹ, chiến thuật là 50% (tập trung chủ yếu là kỹ thuật) còn lại 10% là đánh giá kiểm tra.

Bảng 2. Phân chia nội dung huấn luyện thời kỳ chuẩn bị chuyên môn

Huấn luyện	Tỷ lệ %	Tổng số giờ tập	Phân loại	Tỷ lệ %
Thể lực	30	283.5	Thể lực chung	40
			Chuyên môn	60
Kỹ, chiến thuật	45		Kỹ thuật	85
			Chiến thuật	15
Tâm lý	05	18.9		
Thi đấu - kiểm tra	20	75.6		
Tổng cộng	100	378.0		

Qua Bảng 2 cho thấy trong thời kỳ chuẩn bị chuyên môn thời gian tập trung cho thể lực chiếm 30% (thể lực chung chiếm 40%, SBCM chiếm 60%), thời gian tập luyện kỹ, chiến thuật là 45% (tập trung chủ yếu kỹ thuật là 85%, còn chiến

thuật chỉ 15%), gia đoạn này có 5% chuẩn bị về mặt tâm lý và 20% là đánh giá kiểm tra.

Bảng 3. Phân chia nội dung huấn luyện thời kỳ thi đấu

Huấn luyện	Tỷ lệ %	Tổng số giờ tập	Phân loại	Tỷ lệ %
Thể lực	20	315	Thể lực chung	80
			Chuyên môn	20
Kỹ, chiến thuật	50		Kỹ thuật	90
			Chiến thuật	10
Tâm lý	5	22.5		
Thi đấu - kiểm tra	25	112.5		
Tổng cộng	100	450.0		

Qua Bảng 3 cho thấy trong thời kỳ thi đấu thời gian cho thể lực chiếm tỷ lệ 20% (thể lực chung chiếm 80%, SBCM chiếm 20%), thời gian tập luyện kỹ, chiến thuật tỷ lệ là 50% (tập trung chủ yếu kỹ thuật là 90%, còn chiến thuật chỉ 10%), gia đoạn này tiếp tục 5% chuẩn bị về mặt tâm lý và 25% là đánh giá kiểm tra.

2.1.2. Về việc sử dụng các bài tập phát triển SBCM cho nữ VĐV súng trường di động lứa tuổi 16-17 tại Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng

Bài tập phát triển SBCM cho nữ VĐV súng trường di động lứa tuổi 16-17 Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng các bài tập phát triển phát triển SBCM cho nữ VĐV Súng Trường di động lứa tuổi 16-17 TTHL Quốc Gia Đà Nẵng

TT	Các bài tập	Kết quả quan sát		
		Thường xuyên	Ít sử dụng	Không sử dụng
1	Bắn bia thu nhỏ		x	
2	Bắn không đạn đoán điểm và giữ súng trên tay 1 phút x 40 lần	x		
3	Bắn chum 20 viên không mặc quần áo chuyên dụng			x
4	Bắn khan 3x40 với tốc độ quy định (60phút)	x		
5	Giữ súng trên tay có thêm trọng lượng phụ 0,5kg (1 phút x 15 lần x 3 tổ)		x	
6	Đứng trên bệ cao 15cm giữ súng 1 phút x 20lần x 3 tổ			x
7	Giữ súng trên tay ở tư thế đứng với các hình thức khác nhau và thu nhỏ diện tích chân đế 3 phút x 5 lần x 2 tổ		x	

TT	Các bài tập	Kết quả quan sát		
		Thường xuyên	Ít sử dụng	Không sử dụng
8	Giữ súng tập động tác tăng cò không đạn 2 lần liên tục trên tay 40 lần x 2 tổ	x		
9	Giữ súng trên tay 1 phút 30s - bắn sau 20 viên x 2 tổ			x
10	Bài tập sau mỗi phát bắn - giữ súng trên tay 1 phút 30s x 20 viên x 2 tổ			x
11	Bài tập tăng thời gian ở một tư thế 40 phút x 2 tổ	x		
12	Bắn phán đoán không đạn xen kẽ và có đạn 20 viên x 2 tổ		x	
13	Giữ súng bằng một tay có dây súng ở tư thế nằm, tư thế quỳ 10 phút/5 lần			x
14	Bài tập bắn chụm 3x20 (Trên máy laze)		x	
15	Bài tập bắn tính điểm 2x40 (Trên máy laze)			x

Qua bảng 4 có thể nhận thấy, việc sử dụng bài tập phát triển SBCM cho nữ VĐV súng trường di động lứa tuổi 16-17 Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng chủ yếu là các bài tập Bắn không đạn đoán điểm và giữ súng trên tay 1 phút x 40 lần; Bắn khan 3x40 với tốc độ quy định (60 phút); Giữ súng tập động tác tăng cò không đạn 2 lần liên tục trên tay 40 lần x 2 tổ; Bài tập tăng thời gian ở một tư thế 40 phút x 2 tổ.

2.2. Lựa chọn test đánh giá SBCM cho nữ VĐV súng trường di động lứa tuổi 16 – 17 Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng

Đề tài tiến hành nghiên cứu tổng hợp các nguồn tài liệu và phỏng vấn tổng hợp được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SBCM cho nữ VĐV súng trường di động lứa tuổi 16 – 17 Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng (n = 9)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Chạy 30 m CPX (s)	4	44.44	5	55.56
2	Nhảy dây 10s (lần)	3	33.33	6	66.67
3	Bật nhảy Adam 10s (lần)	5	55.56	4	44.44
4	Bật bục đôi chân 15s (lần)	4	44.44	5	55.56
5	Bật cóc 30m (s)	5	55.56	4	44.44

TT	Test	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
6	Nằm ngửa co gối, gập thân thành ngồi (lần/phút)	2	22.22	7	77.78
7	Co tay xà đơn (lần)	1	11.11	8	88.89
8	Chạy 1500m (phút)	2	22.22	7	77.78
9	Chạy 3000m (phút)	5	55.56	4	44.44
10	Chạy 10.000 (phút)	3	33.33	6	66.67
11	Giữ súng trên tay 1phút tính độ ổn định (s)	5	55.56	4	44.44
12	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng phụ 1kg đánh giá độ ổn định (s)	9	100	0	0
13	Bắn tính điểm tư thế nằm 60 viên (điểm)	2	22.22	7	77.78
14	Bắn tính điểm 20 viên tư thế đứng (điểm)	1	11.11	8	88.89
15	Bắn tính điểm 20 viên tư thế quỳ (điểm)	2	22.22	7	77.78
16	Bắn tính điểm 20 viên tư thế nằm (điểm)	3	33.33	6	66.67
17	Bắn tính điểm tư thế đứng 30 viên quy định thời gian (điểm/phút)	8	88.89	1	11.11
18	Bắn chụm 20 viên tư thế đứng (cm)	1	11.11	8	88.89
19	Bắn chụm 20 viên tư thế quỳ (cm)	1	11.11	8	88.89
20	Bắn chụm 20 viên tư thế nằm (cm)	2	22.22	7	77.78
21	Bắn tính điểm tư thế nằm 30 viên quy định thời gian (điểm/phút)	8	88.89	1	11.11
22	Bắn tính điểm tư thế quỳ 30 viên quy định thời gian (điểm/phút)	8	88.89	1	11.11
23	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng quy định thời gian (cm/phút)	9	100	0	0
24	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm quy định thời gian (cm/phút)	9	100	0	0
25	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ quy định thời gian (cm/phút)	9	100	0	0

Qua bảng 5 cho thấy, có 7 chỉ tiêu được sự tán đồng cao chiếm tỉ lệ từ 88.89% đến 100% đồng ý sử dụng để đánh giá SBCM nội dung súng trường di động cho nữ VĐV súng trường di động Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng

Đề tài tiến hành xác định tính thông báo của các tiêu chí thông qua mối tương quan của các chỉ tiêu lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Hệ số tương quan của các tiêu chí lựa chọn với thành tích thi đấu của nữ VĐV súng trường di động lứa tuổi 16-17 Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng

TT	Test	Kết quả	
		r	P
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng phụ 1kg đánh giá độ ổn định (s)	0.82	< 0.05
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	0.85	< 0.05
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	0.84	< 0.05
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	0.82	< 0.05
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm (cm)	0.83	< 0.05
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	0.81	< 0.05
7	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)	0.82	< 0.05

Qua bảng 6 cho thấy: Các chỉ tiêu được lựa chọn hoàn toàn có đủ tính thông báo với $r = 0.80$ đến $r = 0.85$. Như vậy, khẳng định 7 tiêu chí trên có đầy đủ các yêu cầu để lựa chọn làm test kiểm tra đánh giá trình độ SBCM của nữ VĐV súng trường di động Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng.

Đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của các chỉ tiêu đã được xác định tính thông báo. Kết quả được trình bày qua ở bảng 7.

Bảng 7. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ SBCM của nữ VĐV súng trường di động lứa tuổi 16-17 Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng

TT	Test	Kết quả				
		Lần 1		Lần 2		r
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng phụ 1kg đánh giá độ ổn định (s)	16.73	0.74	17.15	0.92	0.91
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	289	2.50	290	2.45	0.89
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	278	1.51	281	1.63	0.83
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	272	2.63	273	2.62	0.80
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm(cm)	1.8	0.11	1.73	0.13	0.86
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	2.0	0.35	1.9	0.25	0.85
7	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ quy định thời gian (cm/phút)	23.0	0.40	2.1	0.38	0.81

Qua bảng 7 cho thấy: Trong 7 tiêu chí kiểm tra đánh giá trình độ SBCM của nữ VĐV súng trường di động lứa tuổi 16-17 Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng cho thấy cả 7 chỉ tiêu đều cho kết quả r từ 0.80 đến 0.91. Như vậy, cả 7 tiêu chí đều đủ điều kiện để đưa vào làm test kiểm tra đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu (có mối tương quan mạnh $r \geq 0.8$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

2.3. Thực trạng trình độ SBCM của nữ VĐV súng trường di động lứa tuổi 16-17 Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng

Thực trạng SBCM của nữ VĐV súng trường di động lứa tuổi 16-17 Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng. Kết quả được trình bày ở bảng 8.

Bảng 8. Kết quả kiểm tra trình độ SBCM nội dung súng trường di động của nữ VĐV 16-17 Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng (n= 12)

TT	Test	Kết quả kiểm tra		Đánh giá
		\bar{x}	$\pm \delta$	
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng 1kg đánh giá độ ổn định (s)	16.35	1.2	Trung bình
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	289	1.3	TBKhá
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	274	0.9	TBKhá
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	268	1.1	TB khá
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm (cm)	1.5	0.02	Khá
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	2.4	0.01	Trung bình
7	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)	3.5	0.03	Yếu

Qua bảng 8 cho thấy: Kết quả thu được ở các test kiểm tra so với tiêu chuẩn đánh giá SBCM phản ánh rõ nét trình độ SBCM của nữ VĐV súng trường di động lứa tuổi 16-17 Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng còn hạn chế. Trong 7 test đánh giá chỉ có 1 test đạt kết quả khá, 3 test đạt kết quả trung bình khá, 1 test có kết quả trung bình và 1 nội dung chưa đạt yêu cầu.

3. KẾT LUẬN

- Kế hoạch huấn luyện cho nữ VĐV súng trường di động lứa tuổi 16-17 Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng là khoa học, phù hợp với mục đích huấn luyện. Tuy nhiên, việc sử dụng bài tập để phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu chưa phong phú, đa dạng.

- Đề tài đã lựa chọn được 7 test đánh giá trình độ SBCM cho nữ VĐV lứa tuổi 16-17 Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng.

- Đề tài đánh giá được thực trạng SBCM của nữ VĐV súng trường di động tại Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng. Kết quả cho thấy SBCM của đối tượng nghiên cứu còn hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (2004), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội
2. Nguyễn Duy Phát (1999), *Bắn súng thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Đỗ Hữu Trường, Phạm Đình Bẩm (2016), *Giáo trình Bắn súng thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội
5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn thạc sĩ Giáo dục học (2023): *"Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho nữ VĐV súng trường hơi di động lứa tuổi 16-17 trung tâm HLTTQG Đà Nẵng"*, trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Ngày nhận bài: 7/10/2023; Ngày đánh giá: 19/10/2023; Ngày duyệt đăng: 8/11/2023.

MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NỮ KARATE HUYỆN PHÚ GIÁO, TỈNH BÌNH DƯƠNG

SOME PROFESSIONAL PHYSICAL DEVELOPMENT EXERCISES FOR FEMALE KARATE ATHLETES IN PHU GIAO DISTRICT, BINH DUONG PROVINCE

GS.TS. Huỳnh Trọng Khải, ThS. Hoàng Thị Thanh Thủy
Trường ĐHSP TDTT Tp. Hồ Chí Minh, Trường CĐSP Cà Mau

Tóm tắt: Bằng việc vận dụng một số phương pháp nghiên cứu thông dụng, đề tài đã xác định được 19 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên nữ Karate huyện Phú Giáo - tỉnh Bình Dương.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn, Karate

Abstract: By applying some common research methods, the project has identified 19 effective exercises to develop professional physical strength for female Karate athletes in Phu Giao district - Binh Duong province.

Keywords: Professional physical fitness, Karate

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực nói chung và thể lực chuyên môn nói riêng được xem là nền tảng của vận động viên (VĐV) để đạt được những thành tích nhất định trong môn thể thao được lựa chọn và thể lực chuyên môn là một trong những yếu tố quyết định đến thành tích của một VĐV [2,3]. Vì vậy đề tài “*Một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên nữ Karate huyện Phú Giáo, tỉnh Bình Dương*” sẽ có ý nghĩa góp phần phát triển thể lực chuyên môn, tạo nền tảng trong tập luyện, thi đấu đạt thành tích tốt hơn cho VĐV nữ Karate huyện Phú Giáo- tỉnh Bình Dương.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn một số bài tập thể lực chuyên môn cho vận động viên nữ Karate huyện Phú Giáo – tỉnh Bình Dương

Đề tài lựa chọn các bài tập thể lực chuyên môn cho các VĐV nữ Karate huyện Phú Giáo – tỉnh Bình Dương bằng phương pháp phỏng vấn và đã thu được 30 phiếu phỏng vấn hợp lệ, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập thể lực chuyên môn cho VĐV nữ Karate huyện Phú Giáo, tỉnh Bình Dương (n=30)

TT	Các bài tập	Điểm					TỔNG ĐIỂM	TỈ LỆ
		5	4	3	2	1		
1	<i>Tấn công tự do ăn điểm tốc độ 20s</i>	15	6	6	1	2	121	80.7
2	Aiuchi tay trước	3	7	4	2	14	73	48.7
3	Aiuchi tay sau	2	3	5	4	16	61	40.7
4	Aiuchi tay trước-tay sau-đổi bước	3	2	5	2	18	60	40.0
5	<i>Phản công hàng dọc 10 đối thủ</i>	11	15	2	1	1	124	82.7
6	Phản công Aoichi tay sau	5	0	5	7	13	67	44.7
7	Tấn công bằng đòn chân	3	3	6	2	16	65	43.3
8	<i>Tấn công với vợt 15s</i>	13	10	5	2	0	124	82.7
9	Tấn công liên tục nhiều vị trí với vợt	4	4	0	2	20	60	40.0
10	<i>Tấn công tay trước hàng dọc</i>	17	9	3	0	1	131	87.3
11	Tấn công tự do hết thảm	8	1	3	7	11	78	52.0
12	Thi đấu đồng thời 2 đối thủ	3	8	1	1	17	69	46.0
13	<i>Nắm thun đánh tay trước</i>	14	11	5	0	0	129	86.0
14	Nắm thun đánh tay sau	9	1	3	9	8	84	56.0
15	<i>Nắm thun đánh Oizuki</i>	16	8	5		1	128	85.3
16	<i>Buộc thun đá Maegeri</i>	17	6	2	4	1	124	82.7
17	Buộc thun đánh tay trước - tay sau	1	5	2	2	20	55	36.7
18	<i>Buộc thun đá Mawashi</i>	16	6	5	0	3	122	81.3
19	<i>Phản xạ với 2 đối thủ trước sau 10 giây</i>	17	4	5	3	1	123	82.0
20	<i>Lách 45 độ tấn công 10 mục tiêu hàng dọc</i>	13	10	5	0	2	122	81.3
21	<i>Tấn công 2 nhịp, lùi ra phản mawashi</i>	22	1	2	2	3	127	84.7
22	<i>Bài tập 3 lùi ra phản công liên tục</i>	23	5	0	1	1	138	92.0
23	<i>Bài tập Kihon không đối kháng</i>	18	6	3	1	2	127	84.7
24	Tấn công với dụng cụ vợt	9	1	3	9	8	84	56.0

TT	Các bài tập	Điểm					TỔNG ĐIỂM	TỈ LỆ
		5	4	3	2	1		
25	<i>Bài tập Kihon có đối kháng</i>	20	3	2	1	4	124	82.7
26	<i>Bài tập tấn công mục tiêu cố định</i>	17	5	5	0	3	123	82.0
27	<i>Bài tập tấn công mục tiêu di động</i>	19	2	2	5	2	121	80.7
28	<i>Bài tập thi đấu quy ước</i>	16	7	2	4	1	123	82.0
29	<i>Tấn công liên tục 10 VĐV vòng tròn</i>	14	9	2	3	2	120	80.0
30	Ziczac tấn công, phản công	7	3	3	7	10	80	53.3
31	<i>Tấn công, đổi hướng phản công</i>	14	10	4	0	2	124	82.7
32	Phản công 3 mục tiêu hình nan quạt	7	2	5	6	10	80	53.3
33	Đánh bao cát	5	2	3	7	13	69	46.0
34	Tấn công tay trước, quạt 10 mục tiêu zizac	8	3	3	6	10	83	55.3
35	Hai bước và quạt ngã 4 mục tiêu	8	5	0	4	13	81	54.0
36	Cầm tạ 2kg đánh tay sau	7	0	5	6	12	74	49.3

Căn cứ bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 19/36 bài tập thể lực chuyên môn cho các VĐV nữ Karate huyện Phú Giáo – tỉnh Bình Dương đạt tỷ lệ từ 80% trở lên gồm các bài tập sau:

1. Tấn công tự do ăn điểm tốc độ 20s
2. Phản công hàng dọc 10 đối thủ
3. Tấn công với vợt 15s
4. Tấn công tay trước hàng dọc
5. Nắm thun đánh tay trước
6. Nắm thun đánh Oizuki
7. Buộc thun đá Maegeri
8. Buộc thun đá Mawashi
9. Phản xạ với 2 đối thủ trước sau 10 giây
10. Lách 45 độ tấn công 10 mục tiêu hàng dọc
11. Tấn công 2 nhịp, lùi ra phản mawashi
12. Bài tập 3 lùi ra phản công liên tục
13. Bài tập Kihon không đối kháng
14. Bài tập Kihon có đối kháng
15. Bài tập tấn công mục tiêu cố định

- 16. Bài tập tấn công mục tiêu di động
- 17. Bài tập thi đấu quy ước
- 18. Tấn công liên tục 10 VĐV vòng tròn
- 19. Tấn công, đổi hướng phản công

2.2. Xác định hiệu quả một số bài tập thể lực chuyên môn đã lựa chọn đến sự phát triển thể lực chuyên môn của vận động viên nữ Karate huyện Phú Giáo – tỉnh Bình Dương

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm một số bài tập thể lực chuyên môn đã lựa chọn

Đề tài tiến hành thực nghiệm theo hình thức thực nghiệm trình tự [10] ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho các VĐV nữ Karate huyện Phú Giáo – tỉnh Bình Dương đã lựa chọn theo kế hoạch trình bày ở bảng 2:

Bảng 2. Kế hoạch thực nghiệm các bài tập thể lực chuyên môn cho VĐV nữ Karate huyện Phú Giáo- tỉnh Bình Dương

NỘI DUNG HUẤN LUYỆN	NĂM 2020				NĂM 2021																						
	Tháng	20-Nov			20-Dec			21-Jan			21-Feb			21-Mar			21-Apr			5	6	7	8	9	10		
	Tuần	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
BAI TAP THE LUC CHUYEN MON																											
Tấn công tự do án điểm tốc độ 20s																											
Phản công hàng dọc 10 đối thủ																											
Tấn công với vợt 15s																											
Tấn công tay trước hàng dọc																											
Nắm thun đánh tay trước								X	X	X	X																
Nắm thun đánh Oizuki										X	X	X															
Buộc thun đá Maegeri								X	X	X																	
Buộc thun đá Mawashi								X	X	X																	
Phân xạ với 2 đối thủ trước sau 10 giây																											
Lách 45 độ tấn công 10 mục tiêu hàng dọc																											
Tấn công 2 nhịp, lùi ra phản mawashi																											
Bài tập 3 lùi ra phản công liên tục																											
Bài tập Kihon không đổi kháng																											
Bài tập Kihon có đổi kháng																											
Bài tập tấn công mục tiêu cố định																											
Bài tập tấn công mục tiêu di động																											
Bài tập thi đấu quy ước																											
Tấn công liên tục 10 VĐV vòng tròn																											
Tấn công, đổi hướng phản công																											
Ghi chú:																											
Chuẩn bị Tiền thi đấu Thi đấu Chuyển tiếp 																											

GIAI ĐOẠN CHUYỂN TIẾP (CÙNG CỐ KĨ THUẬT CƠ BẢN VÀ DUY TRÌ THỂ LỰC)

2.2.2. Xác định hiệu quả (sự tăng trưởng) thể lực chuyên môn của VĐV nữ Karate huyện Phú Giáo- tỉnh Bình Dương

Để đánh giá hiệu quả (sự tăng trưởng) thể lực chuyên môn của VĐV nữ Karate huyện Phú Giáo- tỉnh Bình Dương.

Đề tài sử dụng các test được các công trình đã công bố [1,4,5,6,7,8,9] để đánh giá thể lực chuyên môn của VĐV nữ Karate huyện Phú Giáo- tỉnh Bình Dương, trước và sau thực nghiệm.

Căn cứ kết quả ở bảng 3 đề tài nhận định:

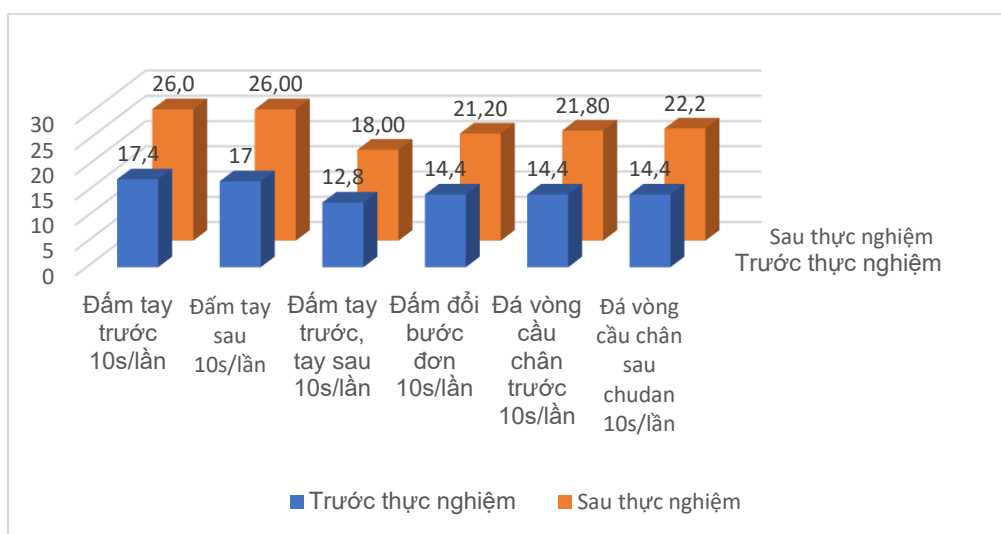
Qua thời gian thực nghiệm 19 bài tập, thể lực chuyên môn của các VĐV nữ Karate huyện Phú Giáo- Tỉnh Bình Dương có sự cải thiện đáng kể ở cả 6/6 test, cụ thể tăng từ 33.77% đến 42.62%, tăng cao nhất ở test đá vòng cầu chân sau chudan 10s/lần (42.62%), điều này chứng tỏ sức mạnh thân dưới của VĐV nữ Karate huyện Phú Giáo - Bình Dương tăng đáng kể, thể hiện rõ hơn qua biểu đồ 1.

Bảng 3. Sự phát triển thể lực chuyên môn của VĐV nữ Karate huyện Phú Giáo- tỉnh Bình Dương qua các đợt kiểm tra

THỂ LỰC CHUYÊN MÔN										
TT	Nội dung	TRƯỚC THỰC NGHIỆM			SAU THỰC NGHIỆM			W	t	P
		X1	S1	Cv%	X2	S2	Cv%			
1	Đấm tay trước 10s/lần	17.4	0.55	3.15	26.0	1.87	7.2	39.63	12.7	< 0.05
2	Đấm tay sau 10s/lần	17	0.71	4.16	26.00	0.71	2.72	41.12	44	< 0.05
3	Đấm tay trước, tay sau 10s/lần	12.8	0.45	3.49	18.00	1.22	6.8	33.77	13.9	< 0.05
4	Đấm đôi bước đơn 10s/lần	14.4	0.55	3.8	21.20	0.84	3.95	38.20	22.1	< 0.05
5	Đá vòng cầu chân trước 10s/lần	14.4	0.55	3.8	21.80	2.17	9.94	40.88	8.72	< 0.05
6	Đá vòng cầu chân sau chudan 10s/lần	14.4	0.55	3.8	22.2	1.64	7.4	42.62	14.6	< 0.05

n= 5

t= 2.776



Biểu đồ 1. Thể lực chuyên môn của VĐV nữ Karate huyện Phú Giáo tỉnh Bình Dương trước và sau thực nghiệm

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu, đề tài kết luận sau:

- Đề tài đã chọn được 19/36 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV nữ Karate huyện Phú Giáo - tỉnh Bình Dương.

- Bảng thực nghiệm so sánh trình tự, đề tài đã xác định hiệu quả của 19 bài tập thể lực chuyên môn cho các VĐV nữ Karate huyện Phú Giáo - tỉnh Bình Dương có sự tăng trưởng tốt, có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$) ở cả 6/6 test (tăng từ 33.77% đến 42.62%).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. D.Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Trịnh Trung Hiếu và Nguyễn Sĩ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Hồ Hải Quang (2006), *Ứng dụng một số test và bài tập đánh giá khả năng linh hoạt của người tập Karate*, Khóa luận tốt nghiệp.
5. Bùi Trọng Toại (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật*, Nxb TDTT
6. Nguyễn Hữu Minh Trí (2012), *Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên Karatedo trẻ 13-15 tỉnh Tây Ninh sau 1 năm tập luyện*, luận văn thạc sĩ.
7. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2010), “*Thống kê học trong TDTT*”, Nxb TDTT.

Nguồn bài báo: Hoàng Thị Thanh Thủy (2021), trích từ đề tài luận văn “*Một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên nữ karate huyện Phú Giáo, Tỉnh Bình Dương*”.

Ngày nhận bài: 15/10/2023; Ngày đánh giá: 28/10/2023; Ngày duyệt đăng: 04/11/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ ĐÔ HÀ NỘI

CHOOSING EXERCISES TO DEVELOP PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENTS OF TAEKWONDO CLUB, HANOI METROPOLITAN UNIVERSITY

ThS. Nguyễn Thế Nhiên - Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 05 test đánh giá và 22 bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khoá: Bài tập; Thể lực; Nam sinh viên; Câu lạc bộ Taekwondo; Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

Summary: Based on theoretical and practical basis, along with basic scientific research methods in the field of Sports and Exercise, we have selected 05 assessment tests and 22 exercises to develop physical strength. for male students of Taekwondo club, Hanoi Metropolitan University. Initial application of selected exercises in practice and evaluation of effectiveness. As a result, the selected exercises were highly effective in developing physical fitness for research subjects.

Keywords: Exercise; Physical fitness; Male students, Taekwondo club; Hanoi Metropolitan University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Thủ đô Hà Nội là trường đại học của thành phố Hà Nội, có sứ mệnh là đào tạo đa ngành cho thành phố Hà Nội và toàn quốc, đáp ứng yêu cầu của thành phố và của toàn xã hội. Trong quá trình phát triển Trường Đại học Thủ đô Hà Nội luôn coi trọng phát triển công tác Giáo dục thể chất (GDTC) và hoạt động thể dục thể thao (TDTT) trong nhà trường, đặc biệt là môn võ Taekwondo.

Taekwondo là môn võ đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh về thể chất. Để hoàn thiện các kỹ thuật và thực hiện tốt các chiến thuật trong môn võ Taekwondo, người tập phải phát triển toàn diện các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp động tác, mềm dẻo... vì vậy lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo để đáp ứng các yêu cầu của môn võ này là rất cần thiết.

Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện tại khoa Quân sự võ thuật TDTT vài năm gần đây cho thấy: Thể lực của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo chưa được tốt đây cũng là một điểm yếu của các đội tuyển nói chung và nam sinh

viên câu lạc bộ Taekwondo nói riêng. Đây cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo của trường đạt thành tích chưa cao. Để công tác phát triển thể lực cho nam sinh viên Nhà trường đạt hiệu quả cao, cần thiết phải tiến hành: Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và 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 test đánh giá và bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội theo các bước:

- Tiến hành lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên Taekwondo tại Trường Đại học Thủ đô Hà Nội
- Tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi
- Xác định độ tin cậy của test
- Xác định tính thông báo của test

Kết quả lựa chọn được 05 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội. Cụ thể gồm:

1. Nhảy dây 15s (lần)
2. Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)
3. Đỉnh tấn đá trước Ap chagi chân sau vào đích 15s (lần)
4. Đá Dolly chagi 2 chân liên tục vào đích 15s (lần)
5. Đá Tolyo chagi với dây chun 60s (sl)

2.1.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Với mục đích lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội phù hợp điều kiện thực tiễn của nhà trường, đề tài tiến hành phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan và tìm ra được 27 bài tập thường được sử dụng trong thực tiễn để phát triển thể lực cho VĐV Taekwondo. Để đảm bảo tính khoa học và khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên môn Taekwondo có kinh nghiệm trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội (n=30)

TT	Bài tập	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Kết quả tổng hợp	
		m _i	điểm	m _i	điểm	m _i	điểm	m _i	điểm
Nhóm bài phát triển sức nhanh									
1	Bật nhảy adam 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	16	48	11	22	3	3	73	81.11
2	Nhảy dây tốc độ 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	9	27	8	16	13	13	56	62.22
3	Đám nhanh 2 tay liên tục 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	15	45	11	22	4	4	71	78.89
4	Thực hiện đòn đá 1 chân tốc độ trong 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	14	42	11	22	5	5	69	76.67
Nhóm bài phát triển sức mạnh									
5	Chạy tăng tốc 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	9	27	8	16	13	13	56	62.22
6	Bật rút gối cao tại chỗ 3 lần rồi chạy tăng tốc 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	14	42	15	30	1	1	73	81.1
7	Nằm sấp chống đẩy 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	14	42	14	28	2	2	72	80.0
8	Nằm sấp uốn thân 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	15	45	12	24	3	3	72	80.0
9	Buộc dây chun căng 1.2 KG, đá chân sau liên tục 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	16	48	13	26	1	1	75	83.3
10	Thực hiện đòn đá buộc chun cổ chân sau liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	14	42	12	24	4	4	70	77.8

TT	Bài tập	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Kết quả tổng hợp	
		mi	điểm	mi	điểm	mi	điểm	mi	điểm
Nhóm bài phát triển sức bền									
11	Chạy 1500m (nam), thực hiện 1 lần	10	30	9	18	11	11	59	65.5
12	Nằm sấp chống đẩy 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	16	48	12	24	2	2	74	82.2
13	Nằm sấp uốn thân 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	15	45	13	26	2	2	73	81.1
14	Buộc dây chun căng 1.2 KG, đá chân sau liên tục 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	16	48	14	28	0	0	76	84.4
15	Thực hiện đòn đá buộc chun cổ chân sau liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	17	51	11	22	2	2	75	83.3
Nhóm bài phát triển khả năng phối hợp vận động									
16	Di chuyển đổi hướng 1x2x3m, tăng tốc 10m 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	10	30	9	18	11	11	59	65.5
17	Thực hiện đòn đá buộc chun cổ chân sau liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	15	45	13	26	2	2	73	81.1
18	Nằm ngửa gập thân tối đa sức, thực hiện 1 lần	16	48	14	28	0	0	76	84.4
19	Bật bực qua lại liên tục 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	13	39	15	30	2	2	71	78.8
20	Đám đích 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	14	42	15	30	1	1	73	81.1
21	Đá 2 đích đối diện 2 phút, thực hiện 1 lần	15	45	13	26	2	2	73	81.1

TT	Bài tập	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Kết quả tổng hợp	
		mi	điểm	mi	điểm	mi	điểm	mi	điểm
Nhóm bài phát triển khả năng mềm dẻo									
22	Ép dẻo các hướng tư thế đứng	9	27	8	16	13	13	56	62.2
23	Xoạc dọc	16	48	13	26	1	1	75	83.3
24	Xoạc ngang	14	42	12	24	4	4	70	77.7
25	Xoạc dọc ép thân	15	45	14	28	1	1	74	82.2
26	Di chuyển đá lăng chân dọc hạ xuống xoạc dọc 15m (thực hiện 1 lần)	14	42	11	22	5	5	69	76.6
27	Di chuyển đá lăng chân ngang hạ xuống xoạc ngang 15m (thực hiện 1 lần)	15	45	13	26	2	2	73	81.1

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1, đề tài lựa chọn 22 bài tập được sự đồng thuận cao của các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- + Phát triển sức nhanh: 03 bài tập
- + Phát triển sức mạnh: 05 bài tập
- + Phát triển sức bền: 04 bài tập
- + Phát triển khả năng phối hợp vận động: 05 bài tập
- + Phát triển mềm dẻo: 05 bài tập

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song
 - Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian tập của đội tuyển, thời gian dành cho mỗi buổi tập thể lực từ 20 đến 25 phút, tập sức nhanh, sức mạnh, mềm dẻo ở đầu buổi tập; tập bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động trước khi tập luyện sức bền ở cuối mỗi buổi tập.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo được chia thành 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm 10 nam sinh viên; nhóm đối chứng 10 nam sinh viên.

Các nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo nhóm thực nghiệm được tập luyện theo các bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.
- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 2.

* Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành vào 2 thời điểm: Trước thực nghiệm và sau 3 tháng thực nghiệm. Tại thời điểm sử dụng phương pháp kiểm tra, đánh giá, đối tượng nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội trong quá trình kiểm tra, đánh giá, chúng tôi sử dụng 05 test đánh giá trình độ thể lực đã lựa chọn.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

TT	Bài tập	Tuần											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Bật nhảy adam 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 45s	x	x						x			x	
2	Đấm nhanh 2 tay liên tục 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	x	x				x			x	x		
3	Thực hiện đòn đá 1 chân tốc độ trong 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s			x	x							x	x
4	Bật rút gối cao tại chỗ 3 lần rồi chạy tăng tốc 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s			x	x					x	x		
5	Nằm sấp chống đẩy 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	x	x									x	x
6	Nằm sấp uốn thân 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s					x	x			x	x		
7	Buộc dây chun căng 1.2 KG, đá chân sau liên tục 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	x	x	x	x			x	x			x	x
8	Thực hiện đòn đá buộc chun cổ chân sau liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút					x	x			x	x		
9	Nằm sấp chống đẩy 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút			x	x			x	x			x	x
10	Nằm sấp uốn thân 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	x	x			x	x			x	x		
11	Buộc dây chun căng 1.2 KG, đá chân sau liên tục 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút							x	x			x	x
12	Thực hiện đòn đá buộc chun cổ chân sau liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút			x	x	x				x	x		
13	Thực hiện đòn đá buộc chun cổ chân sau liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	x	x			x	x			x	x		x
14	Nằm ngửa gập thân tối đa sức, thực hiện 1 lần			x	x			x	x				
15	Bật bực qua lại liên tục 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút			x	x		x			x	x		
16	Đấm đích 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút			x	x		x		x				
17	Đá 2 đích đối diện 2 phút, thực hiện 1 lần					x	x						
18	Xoạc dọc	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x
19	Xoạc ngang	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
20	Xoạc dọc ép thân	x	x			x	x			x	x		x
21	Di chuyển đá lăng chân dọc hạ xuống xoạc dọc 15m (thực hiện 1 lần)	x	x					x	x			x	x
22	Di chuyển đá lăng chân ngang hạ xuống xoạc ngang 15m (thực hiện 1 lần)					x	x					x	x

2.2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê		$\bar{X}_{A \pm \delta}$ nhóm ĐC (n=10)	$\bar{X}_{B \pm \delta}$ nhóm TN (n= 10)	t _{tính}	P
	Test					
1	Nhảy dây 15s (lần)		42.52±2.22	41.59±2.26	1.26	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)		26.36±1.45	27.93±1.73	1.33	<0.05
3	Đình tấn đá trước Ap chagi chân sau vào đích 15s (lần)		22.30±2.01	22.6±1.96	1.35	<0.05
4	Đá Dolly chagi 2 chân liên tục vào đích 15s (lần)		35.6±2.53	34.50±2.62	1.36	<0.05
5	Đá Tolyo chagi với dây chun 60s (sl)		45.35±3.27	46.15±3.36	1.39	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm trình độ thể lực của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), hay nói cách khác, trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau, tức sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê		$\bar{X}_{A \pm \delta}$ nhóm ĐC (n=10)	$\bar{X}_{B \pm \delta}$ nhóm TN (n= 10)	t _{tính}	P
	Test					
1	Nhảy dây 15s (lần)		43.67±2.28	46.59±2.26	2.29	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)		27.39±1.47	29.95±1.82	2.31	<0.05
3	Đình tấn đá trước Ap chagi chân sau vào đích 15s (lần)		23.31±2.02	24.8±1.86	2.39	<0.05
4	Đá Dolly chagi 2 chân liên tục vào đích 15s (lần)		36.6±2.55	38.50±2.45	2.31	<0.05
5	Đá Tolyo chagi với dây chun 60s (sl)		46.31±3.25	48.18±3.42	2.35	<0.05

Qua bảng 4 cho thấy: Sau thực nghiệm trình độ thể lực của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt

có ý nghĩa thống kê ở cả 05 test kiểm tra với ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$), có nghĩa là các bài tập lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả tốt trong việc nâng cao trình độ thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

- Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá và 22 bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

- Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả, kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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

2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Văn Chung và cộng sự (1999), *Giáo trình Taekwondo*, Nxb TDTT, Hà Nội.

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

5. Ủy ban TDTT (2015), *luật Taekwondo*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở (2019): “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội*”, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội, tác giả: Nguyễn Thế Nhiên, Phạm Tràng Kha.

Ngày nhận bài: 7/10/2023;

Ngày đánh giá: 15/10/2023;

Ngày duyệt đăng: 9/11/2023.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ ĐÔ HÀ NỘI

BUILDING STANDARDS FOR EVALUATION OF PHYSICAL TRAINING LEVEL FOR MALE STUDENTS OF TAEKWONDO CLUB, AT HANOI METROPOLITAN UNIVERSITY

ThS. Phạm Tràng Kha - Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Tóm tắt: Đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết. Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng tiêu chuẩn; Thể lực; Nam sinh viên; Taekwondo; Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

Abstract: Assessing the level of physical training for male students of the Taekwondo Club, Hanoi Capital University through training stages is necessary; The process of researching and selecting indicators to evaluate the level of physical training for male students of the Taekwondo Club, Hanoi Metropolitan University, and at the same time building evaluation standards of the selected indicators for the research object.

Keywords: Construction standard; Physical; Male students; Taekwondo; Hanoi Metropolitan University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để phát triển các môn thể thao và môn Taekwondo đồng thời áp dụng khoa học kỹ thuật để nâng cao chất lượng, hiệu quả giảng dạy là vấn đề cần thiết. Nhận biết được vấn đề này, khoa Khoa học thể thao và sức khỏe đã không ngừng tiến hành các nghiên cứu khoa học để nâng cao hiệu quả giảng dạy. Môn võ Taekwondo là môn võ đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh về thể chất. Để hoàn thiện các kỹ thuật và thực hiện tốt các chiến thuật trong môn Taekwondo, người tập phải phát triển toàn diện các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp động tác, mềm dẻo... Tuy nhiên, vấn đề đánh giá thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội lại chưa được các tác giả quan tâm nghiên cứu. Chính vì vậy, nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội là một việc làm thiết thực, nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập môn học Taekwondo trong nhà trường và sự phát triển của môn Taekwondo của cả nước.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tham khảo tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sơ phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Với mục đích lựa chọn các test nhằm đánh giá trình độ thể lực cho của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội phù hợp điều kiện thực tiễn của nhà trường, đề tài tiến hành phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan và tìm ra được 07 test thường được sử dụng trong thực tiễn để kiểm tra, đánh giá thể lực của VĐV Taekwondo. Để đảm bảo tính khoa học và khách quan trong việc lựa chọn test, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên môn Taekwondo có kinh nghiệm trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội (n=30)

T T	Bài tập	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Kết quả tổng hợp	
		m _i	điểm m	m _i	điểm m	m _i	điểm m	Tổng điểm	%
1	Nhảy dây 15s (lần)	16	48	11	22	3	3	73	81.1
2	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	16	48	14	28	0	0	76	84.4
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	9	27	8	16	13	13	56	62.2
4	Đỉnh tấn đá trước Ap chagi chân sau vào đích 15s (lần)	16	48	14	28	0	0	76	84.4
5	Đá Dolly chagi 2 chân liên tục vào đích 15s (lần)	17	51	11	22	2	2	75	83.3
6	Đá Tolyo chagi với dây chun 60s (lần)	16	48	14	28	0	0	76	84.4
7	Đá Tolyo chagi hai chân liên tục 60s (sl)	10	30	9	18	11	11	59	65.5

Thông qua kết quả phỏng vấn, đề tài lựa chọn được 05 test được các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên đồng thuận cao (trên 80%) để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực của sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội gồm:

1. Nhảy dây 15s (lần)
2. Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)

3. Đỉnh tấn đá trước Áp chagi chân sau vào đích 15s (lần)
4. Đá Dolly chagi 2 chân liên tục vào đích 15s (lần)
5. Đá Tolyo chagi với dây chun 60s (lần)

Tiếp theo, đề tài tiến hành kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn. Kết quả cho thấy, cả 05 test trên đều đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cao, cho phép sử dụng trong thực tiễn để kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực của sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Để xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội (Tổng số sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội được kiểm tra là 20 sinh viên; Chúng tôi sử dụng quy tắc 2σ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 2 và 3.

Qua bảng 2 và 3 cho thấy: Các bảng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá thể lực rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá sức mạnh tốc độ theo từng nội dung của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

**Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo,
Trường Đại học Thủ đô Hà Nội**

TT	Test	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Nhảy dây 15s (lần)	>46.96	46.95-44.74	44.73-40.3	40.29-38.08	<38.07
2	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	<23.46	23.47-24.91	24.92-27.81	27.82-29.26	>29.27
3	Đỉnh tấn đá trước Áp chagi chân sau vào đích 15s (lần)	<20.28	20.29-21.29	21.3-23.31	23.32-24.32	>24.33
4	Đá Dolly chagi 2 chân liên tục vào đích 15s (lần)	<30.54	30.55-33.07	33.08-38.13	38.14-40.66	>40.67
5	Đá Tolyo chagi với dây chun 60s (lần)	<38.81	38.82-42.08	42.09-48.62	48.63-51.89	>51.9

**Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo,
Trường Đại học Thủ đô Hà Nội**

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Nhảy dây 15s (lần)	47	46	45	44	43	41	40	39	38	37
2	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	23	24	25	26	26	27	28	29	29	30
3	Đỉnh tấn đá trước Áp chagi chân sau vào đích 15s (lần)	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25
4	Đá Dolly chagi 2 chân liên tục vào đích 15s (lần)	31	32	33	34	36	37	38	39	41	42
5	Đá Tolyo chagi với dây chun 60s (lần)	52	50	49	47	45	44	42	40	39	37

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

Tiếp theo, đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội 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 thể lực của đối tượng nghiên cứu

Xếp loại	Điểm đạt
Giỏi	> 45
Khá	35 - 44
Trung bình	25 - 34
Yếu	20 - 24
Kém	<19

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện của nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các giáo viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện cho nam sinh viên được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cao, cho phép sử dụng trong thực tiễn để kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực của sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

- Nghiên cứu đã xây dựng được 01 bảng phân loại, 01 bảng điểm và 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao (Phạm Ngọc Trâm dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Chung và cộng sự (1999), *Giáo trình Teakwondo*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Daxuroroxki V. M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Tổng cục TDTT (2020), *luật Taekwondo*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 16.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở (2019): “Nghiên cứu lựa chọn bài tập bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Taekwondo, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội”, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội, tác giả: Nguyễn Thế Nhiên, Phạm Tràng Kha.

Ngày nhận bài: 8/10/2023;

Ngày đánh giá: 27/10/2023;

Ngày duyệt đăng: 9/11/2023.

**THỰC TRẠNG DẠY BƠI AN TOÀN CHO HỌC SINH TẠI
TRƯỜNG THCS NGUYỄN LƯƠNG BẰNG, QUẬN LIÊN
CHIỂU, THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG**

**STATUS OF TEACHING SAFE SWIMMING FOR STUDENTS AT
NGUYEN LUONG BANG SECONDARY SCHOOL, LIEN CHIEU
DISTRICT, DA NANG CITY**

Th.S. Đỗ Trung Thắng – Trường ĐH TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Bơi an toàn (phòng chống đuối nước) là nhiệm vụ rất cần thiết trong các trường học, sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học như: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp điều tra; Phương pháp toán học thống kê, đề tài đã đánh giá được thực trạng dạy bơi an toàn tại trường THCS Nguyễn Lương Bằng, Liên Chiểu, Đà Nẵng. Từ đó làm cơ sở để lựa chọn các bài tập nhằm nâng hiệu quả dạy bơi an toàn cho nhà trường.

Từ khóa: Thực trạng, bơi an toàn, bài tập, trường THCS Nguyễn Lương Bằng Đà Nẵng

Abstract: Safe swimming (drowning prevention) is a very necessary task in schools, using scientific research methods such as: Reference method; Methods of interview and discussion; Investigation methods; Statistical mathematical method, the topic has evaluated the current status of safe swimming teaching at Nguyen Luong Bang Secondary School, Lien Chieu, Da Nang, thereby serving as a basis for selecting exercises to improve the effectiveness of teaching safe swimming. all for the school.

Keywords: Situation, safe swimming, exercises, Nguyen Luong Bang THCS School in Da Nang.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi lội là một trong những môn thể thao ra đời sớm nhất trên thế giới và ngày càng được phát triển rộng rãi. Tập luyện Bơi lội thường xuyên cơ thể phát triển cân đối hài hòa, rèn luyện ý trí, phòng và chữa được một số bệnh, nâng cao sức khỏe, khả năng vận động, tạo điều kiện tốt để sản xuất, phục vụ quốc phòng. Vì vậy, Bơi lội cần được phổ cập rộng rãi trong mọi ngành, mọi nghề. Vì nhận thức và hiểu biết chung về đuối nước trẻ em còn thấp. Nhiều trường hợp đuối nước trẻ em xảy ra do sự thiếu kiến thức của người lớn, bản thân trẻ thiếu các kỹ năng an toàn, nhiều trẻ em không biết bơi, hiện nay trên địa bàn Đà Nẵng nói chung đa số học sinh Tiểu học đã được học bơi nhưng chỉ là những bài tập làm quen với nước tập thở nổi ngửa, chưa có kỹ năng an toàn trong môi trường nước. Xuất phát từ những vấn đề cấp bách trên để góp phần nâng cao hiệu quả dạy bơi an toàn cho học sinh tại trường THCS Nguyễn Lương Bằng, Thành phố Đà Nẵng cũng như cả nước. Chúng

tôi đi sâu vào nghiên cứu đề tài: “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả dạy bơi an toàn cho học sinh tại trường THCS Nguyễn Lương Bằng, quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng*”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp như: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra, thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng trong dạy bơi an toàn của học sinh Trường THCS Nguyễn Lương Bằng, Thành phố Đà Nẵng

2.1.1. Thực trạng chương trình môn học GDTC tại trường THCS Nguyễn Lương Bằng, quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng

Chương trình GDTC được xây dựng trên cơ sở chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo và được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Chương trình môn học GDTC Trường THCS Nguyễn Lương Bằng quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng.

TT	Chủ đề/Bài học	Khối 6 Số tiết	Khối 7 Số tiết	Khối 8 Số tiết	Khối 9 Số tiết
1	Lý thuyết chung	4	4	4	4
2	Đội hình đội ngũ	8	10	4	0
3	Chạy nhanh, Nhảy cao, nhảy xa, chạy bền	27	30	32	32
4	Bài thể dục PTC	15	0	6	6
5	Đá cầu	6	10	10	10
6	Thể thao tự chọn	10	16	14	18
7	Ôn tập – kiểm tra	4	4	4	4
Tổng cộng		74	74	74	74

Nhận xét:

Thông qua bảng 1 cho thấy chương trình GDTC bao gồm 74 tiết học cho cả năm học. Mỗi khối có 2 tiết học trong 1 tuần.

Thực tế những năm qua cho thấy: Về cơ bản việc giảng dạy trong giờ học đã tiến hành giảng dạy theo phân phối chương trình môn học đa phần đều như nhau ở các môn. Đội hình đội ngũ, chạy nhanh, nhảy xa, nhảy cao, chạy bền, thể dục phát triển chung, Đá cầu và môn học tự chọn cho 4 khoá 6,7,8,9. Chỉ có khối 7 không học bài tập phát triển chung và khối 9 không học đội hình đội ngũ, trong chương trình chính khoá không có môn bơi lội, mà chỉ đưa môn này vào chương trình học hè.

2.1.2. Thực trạng về cơ sở vật chất trang thiết bị tại trường THCS Nguyễn Lương Bằng, Thành phố Đà Nẵng.

Chúng tôi tiến hành điều tra cơ sở vật chất tại nhà trường trong quá trình giảng dạy, kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Cơ sở vật chất phục vụ công tác TDTT của trường trường THCS Nguyễn Lương Bằng, Thành phố Đà Nẵng

TT	Cơ sở vật chất	Số lượng	Chất lượng	Đáp ứng nhu cầu
1	Nhà đa năng	1	Khá	80%
2	Bóng rổ	15 quả	Khá	80%
3	Đệm nhảy cao	04 bộ	Khá	100%
4	Đá cầu	02 sân	Tốt	90%
5	Hồ nhảy xa	01	Trung bình	60%
6	Sân Cầu lông	02	Tốt	80%
7	Bể bơi nhân tạo	01	Khá	70%
8	Dụng cụ khác	20	Trung bình	70%

Qua kết quả bảng 2 cho thấy, cơ sở vật chất của trường THCS Nguyễn Lương Bằng, Thành phố Đà Nẵng về cơ bản có thể đáp ứng được yêu cầu của công tác GDTC và hoạt động TDTT trong nhà trường.

2.1.3. Thực trạng đội ngũ cán bộ giáo viên chuyên tại trường THCS Nguyễn Lương Bằng, quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng

Qua nghiên cứu thực trạng đội ngũ giáo viên TDTT trường THCS Nguyễn Lương Bằng, quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng chúng tôi thu được kết quả thể hiện ở bảng 3 như sau:

Bảng 3. Thực trạng đội ngũ giáo viên Trường THCS Nguyễn Lương Bằng, quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng

Số lượng	Trình độ				Tuổi đời		Giới tính	
	Sau đại học	Đại học	Cao đẳng	Khác	< 40	> 40	Nam	Nữ
05	0	4	1	0	2	3	2	3

Qua bảng và bảng 3 cho thấy, tổng số giáo viên giáo dục thể chất của trường là 05 người (trong đó 03 Nữ, 02 Nam). Trình độ giáo viên chỉ một người là cao đẳng, còn lại là đại học, đội ngũ giáo viên của trường có đủ kiến thức lý luận và thực tiễn về TDTT có thể truyền thụ cho học sinh những kiến thức về TDTT.

Nhìn chung, Trường THCS Nguyễn Lương Bằng có đủ số lượng và đảm bảo chất lượng đội ngũ giáo viên, hướng dẫn viên đảm bảo việc dạy Bơi an toàn cho học sinh các cấp trong trường.

2.1.4. Thực trạng sự quan tâm về nhu cầu tập bơi an toàn tại trường THCS Nguyễn Lương Bằng, quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng.

Đề tài đã tiến hành điều tra bằng phiếu hỏi với phụ huynh và học sinh của nhà trường, kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Sự quan tâm về nhu cầu tập bơi an toàn tại trường THCS Nguyễn Lương Bằng

Thành phần	Mức độ			
	Có nhu cầu		Không có nhu cầu	
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Phụ huynh (n=800)	800	100	0	0
Học sinh(n=800)	746	93.25	54	6.75

Qua kết quả trình bày ở bảng 4 cho thấy:

Đối với phụ huynh đều có nhu cầu cho con mình học bơi an toàn khi phỏng vấn 800 phụ huynh với tỷ lệ 100%, đối với học sinh có 746/800 em có nhu cầu học bơi chiếm tỷ lệ 93.25%, chỉ có 54 em không có nhu cầu học bơi chiếm tỷ lệ 6.75%. Tỷ lệ ngoại khóa chiếm 100% trong khi đó số người biết bơi chỉ chiếm 16.89, phong trào tập luyện ngoại khóa 2 buổi trên tuần chiếm tỷ lệ 43.70%, 3 buổi trên ngày chiếm tỷ lệ 56.30%. Qua đó thấy rằng hầu như các e đều muốn học bơi an toàn, còn lại không có nhu cầu là không đáng kể.

2.1.5. Thực trạng việc sử dụng bài tập, kỹ năng phòng chống đuối tại trường THCS Nguyễn Lương Bằng, quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng

Để đánh giá việc sử dụng các bài tập làm quen thở, nổi trên nước trong dạy bơi an toàn cho học sinh, chúng tôi tiến hành quan sát các buổi tập của các giáo viên, kết quả phỏng vấn 12 chuyên gia và giáo viên, kết quả trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng sử dụng các bài tập làm quen thở, nổi trên nước trong dạy bơi an toàn cho học sinh ở trường THCS Nguyễn Lương Bằng (n=12)

Kỹ thuật	Bài tập	Mức độ sử dụng					
		Thường xuyên		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
Làm quen thở	1. Đi lại trong nước	0	0	10	83.3	2	16.7
	2. Nín thở trong nước	0	0	10	83.3	2	16.7
	3. Hụp xuống nước thổi bong bóng và mở mắt	12	100	0	0	0	0
Nổi trên nước	1. Nhảy trong nước thả nổi người			8	66.7	4	33.3
	2. Tập đập chân bơi đứng	0	0	2	16.7	10	83.3
	3. Tay bám thành bể đập chân tại chỗ			10	83.3	2	16.7

Qua bảng 5 cho thấy:

Tất cả các bài tập làm quen thở, nổi trên được 12 chuyên gia và giáo viên đánh giá ở mức độ ít sử dụng và không sử dụng, Ngoại trừ nội dung Hụp xuống nước thổi bong bóng và mở mắt.

3. KẾT LUẬN

-Thực trạng chương trình dạy bơi của nhà trường hiện nay, về cơ bản việc giảng dạy trong giờ học đã tiến hành giảng dạy theo phân phối chương trình môn học đa phần đều như nhau ở các môn. Môn học tự chọn trong chương trình chính khoá không có môn bơi lội, mà chỉ đưa môn này vào chương trình học hè.

- Cơ sở vật chất của trường THCS Nguyễn Lương Bằng, Thành phố Đà Nẵng về cơ bản có thể đáp ứng được yêu cầu của công tác GDTC và hoạt động TDTT trong nhà trường.

- Đội ngũ giáo viên của trường THCS Nguyễn Lương Bằng có đủ số lượng và đảm bảo chất lượng đội ngũ giáo viên, hướng dẫn viên đảm bảo việc dạy Bơi an toàn cho học sinh.

- Đa số phụ huynh và học sinh đều có nhu cầu học bơi an toàn, tỷ lệ ở phụ huynh là 100%, tỷ lệ này ở học sinh là 93.25%

- Thực trạng sử dụng bài tập làm quen thở, nổi được đánh giá ở mức độ ít sử dụng và không sử dụng, ngoại trừ nội dung hụp xuống nước thổi bong bóng và mở mắt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Văn Ngũ, Nguyễn Thị Hiền (2003), *Giáo trình bơi lội*, Nxb Đà Nẵng
2. Đồng Quang Triều, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb Hà Nội.
3. Hội đồng biên soạn sách giáo khoa nước CHND Trung Hoa (1999), *Bơi lội* (Nguyễn Văn Trạch dịch) của Nxb TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Thuận, Nguyễn Văn Trạch (2000), *Phương pháp dạy bơi cho trẻ thơ*, Nxb Thể dục Thể thao.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán học thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn thạc sĩ Giáo dục học (2023): “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả dạy bơi an toàn cho học sinh tại trường THCS Nguyễn Lương Bằng, Quận Liên Chiểu, Thành Phố Đà Nẵng”, trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Ngày nhận bài: 9/10/2023; Ngày đánh giá: 25/10/2023; Ngày duyệt đăng: 9/11/2023.

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VĐV QUẦN VỢT LỬA TUỔI 15-17 TỈNH THỪA THIÊN HUẾ

RESEARCH TO BUILD STANDARDS FOR EVALUATION OF PROFESSIONAL PHYSICAL LEVEL FOR MALE TENNIS ATHLETES AGED 15-17 IN THUA THIEN HUE PROVINCE

TS. Trương Minh Hải; ThS. Nguyễn Đại Nhân
Trường ĐH TDTT Đà Nẵng

Tóm Tắt: Qua quá trình phân tích, tổng hợp các tài liệu liên quan, đồng thời dựa vào đặc điểm hình thái, tổ chất thể lực và các điều kiện khác của vận động viên Quần vợt, tác giả đã nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 15-17 Tỉnh Thừa Thiên Huế.

Từ khóa: Thể lực, tiêu chuẩn đánh giá, nam vận động viên 15-17 tuổi.

Abstract: Through the process of analysis and synthesis of relevant documents at the same time based on morphological characteristics, qualities physical and other conditions of the athletes Tennis, author studied the development of standards assessment fitness level professional male athletes ages 15-17 Tennis Thua Thien Hue Province.

Key words: physical strength, evaluation criteria, male athlete 15-17 years old.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực là một trong những nhân tố quan trọng nhất, quyết định hiệu quả hoạt động của con người. Còn đối với thể thao thì yếu tố thể lực là yếu tố quyết định của vận động viên (VĐV) khi thực hiện một động tác. Một VĐV Quần vợt đỉnh cao có được thể lực sung mãn, ta phải xác định được sự phát triển của các tổ chất thể lực và huấn luyện ngay ban đầu hay khi muốn bắt đầu tuyển chọn vào lớp năng khiếu. Bởi vì quá trình hình thành các kỹ năng vận động và mức độ phát triển các cơ quan và hệ cơ quan của cơ thể.

Để có được những vận động viên có thành tích cao, có được thể lực dồi dào sung mãn thì đối với những nhà làm công tác huấn luyện thể thao ở tuổi thiếu niên phải nắm vững các đặc điểm lứa tuổi. Vì quá trình huấn luyện diễn ra trên một cơ thể còn đang trưởng thành và phát triển.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu:

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15 - 17 Tỉnh Thừa Thiên Huế

Căn cứ vào đặc điểm môn Quần vợt và phù hợp với tình hình thực tế tại địa phương, căn cứ vào các cơ sở khoa học bước đầu chúng tôi chọn được 6 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15 - 17 Tỉnh Thừa Thiên Huế, để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy đề tài tiến hành phỏng vấn 25 huấn luyện viên, chuyên gia, nhà chuyên môn. Kết quả phỏng vấn được thể hiện ở bảng 1:

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15 - 17 Tỉnh Thừa Thiên Huế (n=25)

T T	Tên test	Số phiếu		Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		Phát ra	Thu về	n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30m XPC (s)	25	22	12	54.5	6	27.3	5	22.7
2	Chạy 400m (s)	25	22	13	59.1	5	22.7	4	18.2
3	Bật xa tại chỗ (cm)	25	22	15	68.2	4	18.2	3	13.6
4	Di chuyển ngang sân đơn	25	22	16	72.7	3	13.6	3	13.6
5	Chạy xuất phát cao 100m	25	22	12	54.5	4	18.2	6	27.3
6	Di chuyển tiến lùi trên sân	25	22	10	45.4	8	36.4	4	18.2
7	Di chuyển lên vợt chạm lưới kết hợp lùi đập bóng	25	22	10	45.4	4	18.2	8	36.4

Từ kết quả ở bảng 1, chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Quần Vợt lứa tuổi 15 - 17 Tỉnh Thừa Thiên Huế có tổng số phiếu trả lời ở hai mức thường xuyên sử dụng và ít sử dụng trên 75%, kết quả chọn được 4 test sau: Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy 400m (s), Bật xa tại chỗ (cm), Di chuyển ngang sân đơn.

+ Kiểm nghiệm độ tin cậy của test

Việc kiểm nghiệm được tiến hành trên 20 nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 15-17 Tỉnh Thừa Thiên Huế. Chúng tôi tiến hành kiểm tra hai lần, thời gian giữa hai lần cách nhau 7 ngày, các điều kiện và thứ tự quy trình kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Để kiểm tra độ tin cậy của test, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan (r) của từng test giữa kết quả kiểm tra lần 1 và lần 2 thu được kết quả ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm nghiệm độ tin cậy các test thể lực cho nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 15 - 17 Tỉnh Thừa Thiên Huế (n=20)

TT	Test	Lần 1	Lần 2	r	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	Chạy 30m XPC (s)	5.07±0.22	5.12±0.20	0.89	<0.05
2	Chạy 400m (s)	61.5±0.85	61.9±0.92	0.87	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	243.6±3.49	245.15±3.17	0.82	<0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn (1phút/lần)	15.04±1.75	14.80±1.90	0.84	<0.05

Bảng 2 cho thấy: Hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra đều có ($r > 0.8$ và $p < 0.05$). Điều này cho thấy hệ thống các test trên đều có mối tương quan chặt chẽ với nhau, đủ độ tin cậy để đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 15 - 17 Tỉnh Thừa Thiên Huế. Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm nghiệm độ tin cậy, bài viết đã xác định được 4 test về thể lực chuyên môn cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15 - 17 Tỉnh Thừa Thiên Huế đảm bảo độ tin cậy và phù hợp với điều kiện thực tiễn của tỉnh như sau: Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy 400m (s), Bật xa tại chỗ (cm), Di chuyển ngang sân đơn.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 15-17 Tỉnh Thừa Thiên Huế.

2.2.1. Xây dựng thang điểm

Dựa vào kết quả kiểm tra và công thức tính điểm, tiến hành lập thang điểm cho các test kết quả thu được ở bảng 3.

Bảng 3. Thang điểm đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 15-17 Tỉnh Thừa Thiên Huế.

Test	Điểm									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chạy 30m XPC (s)	5.5	5.4	5.3	5.2	5.10	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6
Chạy 400m (s)	63	62.5	62	61.5	61.0	60.5	60	59.5	59	58.5
Bật xa tại chỗ (cm)	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270
Di chuyển ngang sân đơn (1phút/lần)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại tổng hợp

Bảng 3 cho thấy để đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 15 - 17 Tỉnh Thừa Thiên Huế, ngoài thang điểm cần có một tiêu chuẩn phân loại thể lực của khách thể nghiên cứu theo giá trị từng test. Tuy nhiên, để dễ dàng thuận tiện cho việc lượng hóa các yếu tố khác nhau trong đánh giá, phân

loại cho từng VĐV, bài viết quy ước phân loại tiêu chuẩn từng chỉ tiêu theo 5 mức như sau:

- + Xếp loại tốt: Từ 9 điểm đến 10 điểm.
- + Xếp loại khá: Từ 7 điểm đến cận 9 điểm.
- + Xếp loại trung bình: Từ 5 điểm đến cận 7 điểm.
- + Xếp loại yếu: Từ 3 điểm đến cận 5 điểm.
- + Xếp loại kém: Từ 3 điểm trở xuống.

Để đánh giá thể lực chuyên môn của khách thể nghiên cứu có 4 test đánh giá. Giá trị tối đa của mỗi test là 10 điểm nên tổng điểm có thể đạt tối đa là 60 điểm. Từ những quy ước trên, chúng ta có bản điểm tổng hợp phân loại như sau (bảng 4).

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp phân loại thể lực chuyên môn cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-17 Tỉnh Thừa Thiên Huế.

Yếu tố	Test	Phân loại				
		Tốt	Khá	Trung bình	yếu	kém
Thể lực	4	36-40	28-<36	20-<28	12-<20	0-<12

2.2.3. Ứng dụng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 15 - 17 Tỉnh Thừa Thiên Huế

Căn cứ vào thành tích kiểm tra theo điểm theo bảng 3 và phân loại đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 15 - 17 Tỉnh Thừa Thiên Huế, được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Bảng Phân loại đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 15 - 17 Tỉnh Thừa Thiên Huế (n=16)

Xếp loại	mi	Tỉ lệ %
Tốt	0	0.0
Khá	5	31.25
Trung bình	11	68.75
Yếu	0	0.0
Kém	0	0.0

Kết quả bảng 5 cho thấy:

- Xếp loại tốt không có VĐV nào.
- Xếp loại khá có 5 VĐV chiếm tỉ lệ 31.25%.
- Xếp loại trung bình có 11 VĐV chiếm tỉ lệ 68.75%.
- Xếp loại yếu không có VĐV nào.
- Xếp loại kém không có VĐV nào.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi rút ra những kết luận như sau:

- Đã xác định được 4 test về thể lực chuyên môn cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-17 Tỉnh Thừa Thiên Huế đảm bảo độ tin cậy và phù hợp với điều kiện thực tiễn của Thừa Thiên Huế như sau: Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy 400m (s), Bật xa tại chỗ (cm), Di chuyển ngang sân đơn.

- Đã xây dựng được bảng điểm, bảng phân loại và bảng điểm phân loại tổng hợp để đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15 - 17 Tỉnh Thừa Thiên Huế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Văn Lãm, Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Lê Anh Thơ, Đồng Văn Triệu (2000) *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Trần Văn Vinh – Đào Chí Thành – Lê Thanh Sang (2002), *Giáo trình Quần Vợt*, Nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
5. Vũ Như Ý (2001), *Nguyên lý kỹ thuật Quần vợt*, Nhà xuất bản TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn thạc sỹ giáo dục học (2023): *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 15-17 tỉnh Thừa Thiên Huế*”, tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Ngày nhận bài: 12/10/2023; Ngày đánh giá: 21/10/2023; Ngày duyệt đăng: 04/11/2023.

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ KỸ THUẬT ĐÁM MÓC CHO NAM HỌC VIÊN KHÓA K59S TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN I

SELECTION OF EXERCISES TO DEVELOP STRENGTH, SPEED, PUNCH AND HOOK TECHNIQUE FOR MALE CADETS OF K59S COURSE OF PEOPLE'S POLICE COLLEGE I

HVCH. Trần Quang Vũ, PGS.TS. Nguyễn Duy Quyết
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu lựa chọn được 21 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đâm móc cho nam học viên khóa K59S Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đâm móc cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ; Kỹ thuật đòn đâm móc; Nam học viên; Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I

Abstract: Using regular scientific research methods in the field of physical education and sports, the study selected 21 exercises to develop strength, speed, and hook punch techniques for male students of course K59S at the People's Police College. I. Through practical testing, the exercises selected by the project have been highly effective in developing the strength and speed of hook punches for research subjects.

Keywords: Speed strength; Hook punch technique; Male students; People's Police College I

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn võ thuật Công an nhân dân (CAND) có vị trí vô cùng quan trọng trên nhiều lĩnh vực, trong công tác xây dựng lực lượng, phục vụ đắc lực công tác đấu tranh, phòng chống tội phạm của lực lượng CAND. Để đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, với nhiệm vụ giữ gìn an ninh chính trị và trật tự an toàn xã hội, lực lượng Công an nhân dân phải được củng cố và phát triển toàn diện. Là một môn võ tổng hợp được kế thừa truyền thống võ cổ truyền của dân tộc, tinh hoa của võ thuật thế giới do lực lượng CAND nghiên cứu, tập luyện và sử dụng phục vụ công tác đấu tranh phòng chống tội phạm, bảo vệ an ninh quốc gia và giữ gìn trật tự an toàn xã hội. Võ thuật CAND cũng như các môn phái võ thuật khác nghiên cứu các thế đứng- di chuyển, các động tác tấn công bằng tay, các động tác tấn công bằng chân, các động tác phòng ngự...

Thực tế trong học tập và huấn luyện tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân (CSND) I chúng tôi thấy công tác huấn luyện hiện nay chỉ chú trọng tập đơn giản,

tập chạy, tập theo chương trình để hoàn chỉnh các nội dung, học viên chưa có lòng say mê, chưa ham học, việc tập luyện môn võ thuật hầu chưa đạt hiệu quả như mong muốn, đặc biệt là kỹ thuật đâm móc là kỹ thuật có vị trí vai trò quan trọng trong thi đấu và ứng dụng vào thực tiễn.

Qua những năm gần đây, đã có một số đề tài đưa ra các giải pháp nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập Võ thuật trong các Trường Đại học và Cao đẳng nhưng chủ yếu nghiên cứu ở góc độ quản lý và nội dung tập trung nghiên cứu nâng cao chất lượng dạy học, học phần kỹ thuật hoặc chiến thuật, hoặc nghiên cứu về phát triển thể lực, sức nhanh, sức bền cho cán bộ, học viên như: Trịnh Quốc Hưng (2016); Vũ Đình Độ (2017); Hoàng Văn Sơn (2017)... Những công trình trên có ý nghĩa tham khảo rất lớn trong việc nâng cao chất lượng huấn luyện võ thuật CAND cho các học viên nhưng chưa có một đề tài cụ thể nào nghiên cứu về bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) kỹ thuật đâm móc môn võ thuật CAND cho nam học viên Khóa K59S Trường Cao đẳng CSND I. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi lựa chọn “Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật đâm móc cho nam học viên Khóa K59S Trường Cao đẳng CSND I”

*** Phương pháp nghiên cứu**

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật đâm móc cho nam học viên Khóa K59S Trường Cao đẳng CSND I

2.1.1. Cơ sở lý luận để xây dựng bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật đâm móc cho nam học viên Khóa K59S Trường Cao đẳng CSND I.

Để có thể lựa chọn được các bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật đâm móc cho nam học viên Khóa K59S Trường Cao đẳng CSND I, trước hết đề tài tiến hành xác định các nguyên tắc lựa chọn gồm: Nguyên tắc đảm bảo tính định hướng ; Nguyên tắc đảm bảo tính phù hợp; Nguyên tắc đảm bảo độ tin cậy ; Nguyên tắc đảm bảo tính đa dạng ; Nguyên tắc đảm bảo tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện hiện đại.

2.1.2. Cơ sở thực tiễn lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật đâm móc môn võ thuật CAND cho nam học viên Khóa K59S Trường Cao đẳng CSND I.

Để lựa chọn được các bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật đâm móc cho nam học viên Khóa K59S Trường Cao đẳng CSND I, chúng tôi tiến hành phân tích các tài liệu chung và chuyên môn, tổng hợp được 39 bài tập nhằm phát triển SMTĐ kỹ thuật đâm móc cho nam học viên khóa K59S Trường Cao đẳng CSND I, sau đó tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên và huấn luyện viên để lựa chọn các bài tập phù hợp nhất. Kết quả phỏng vấn được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật đấm móc cho nam học viên khóa k59s trường Cao đẳng CSND I (n=30)

TT	Tên bài tập	Lần 1				Lần 2			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Nhóm bài tập bổ trợ									
1	Chống đẩy liên tục 30s	25	83.3	5	16.7	26	86.7	4	13.3
2	Co tay xà đơn 10 lần	26	86.7	4	13.3	27	90.0	3	10.0
3	Chạy 30m xuất phát cao	28	93.3	2	6.7	26	86.7	4	13.3
4	Đẩy tạ kettlebell (10kg) hai tay, mỗi tay 15 lần	27	90.0	3	10.0	26	86.7	4	13.3
5	Động tác kéo tạ chéo 15 lần	28	93.3	2	6.7	27	90.0	3	10.0
6	Bài tập Battle Rope (dây thừng) 15s	25	83.3	5	16.7	26	86.7	4	13.3
7	Chạy ngắn 100m với 90% tốc độ tối đa	29	96.7	1	3.3	28	93.3	2	6.7
8	Bài tập vòng tròn: Chống đẩy (20 lần), bật bục (20s) và co cơ bụng (20 lần)	27	90.0	3	10.0	25	83.3	5	16.7
9	Chạy nâng cao đùi liên tục trong 15m	28	93.3	2	6.7	27	90.0	3	10.0
10	Đẩy tạ đơn 5kg 20 lần liên tục.	29	96.7	1	3.3	28	93.3	2	6.7
11	Lực bóp tay (2 tay) 15 lần (giới hạn trọng lượng của lực kế ngưỡng 40kg)	26	86.7	4	13.3	25	83.3	5	16.7
12	Bật nhảy Adam đật	5	16.7	25	83.3	6	20.0	24	80.0
13	Chạy 20m tốc độ cao	4	13.3	26	86.7	7	23.3	23	76.7
14	Chạy 30m tốc độ cao	8	26.7	22	73.3	7	23.3	23	76.7
15	Chạy 60m tốc độ cao	6	20.0	24	80.0	5	16.7	25	83.3
16	Chạy 100m	7	23.3	23	76.7	8	26.7	22	73.3
17	Chạy 1500m	2	6.7	28	93.3	3	10.0	27	90.0
18	Chạy 30m luân cọc	9	30.0	21	70.0	8	26.7	22	73.3
19	Bật xa tại chỗ	10	33.3	20	66.7	11	36.7	19	63.3
20	Chạy tốc độ lên cầu thang	8	26.7	22	73.3	9	30.0	21	70.0
21	Chạy dốc	6	20.0	24	80.0	5	16.7	25	83.3
22	Nhảy dây 30s	9	30.0	21	70.0	8	26.7	22	73.3
Nhóm bài tập kỹ thuật									
23	Tay đeo bao chì thực hiện đòn đấm theo tín hiệu còi	7	23.3	23	76.7	8	26.7	22	73.3
24	Đấm hai tay liên tục vào đích	8	26.7	22	73.3	6	20.0	24	80.0
25	Di chuyển thực hiện đòn đấm vào đích	5	16.7	25	83.3	6	20.0	24	80.0
26	Đứng lên ngôi xuống đấm hai tay vào đích	11	36.7	19	63.3	10	33.3	20	66.7

TT	Tên bài tập	Lần 1				Lần 2			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%
27	Thực hiện đòn đâm vào bao cát theo tín hiệu	9	30.0	21	70.0	10	33.3	20	66.7
28	Đấm móc có người phục vụ	8	26.7	22	73.3	7	23.3	23	76.7
29	Tập với đích di chuyển có người phục vụ	6	20.0	24	80.0	7	23.3	23	76.7
30	Đấm móc tay thuận liên tục 20s	28	93.3	2	6.7	29	96.7	1	3.3
31	Đấm móc tay trái liên tục 20s	27	90.0	3	10.0	26	86.7	4	13.3
32	Đấm móc 2 đích đối diện cách 2,5m	25	83.3	5	16.7	25	83.3	5	16.7
33	Di chuyển đổi chân chữ V tại chỗ đấm móc	27	90.0	3	10.0	28	93.3	2	6.7
34	Nắm chun ngược đấm tốc độ 2 tay	26	86.7	4	13.3	25	83.3	5	16.7
35	Di chuyển zic zắc gạt đỡ + đấm móc	25	83.3	5	16.7	26	86.7	4	13.3
36	Đấm móc tốc độ cao 2 tay liên tục 20s	27	90.0	3	10.0	28	93.3	2	6.7
37	Nắm giữa ném bóng tạ bằng 2 tay 20 lần	26	86.7	4	13.3	25	83.3	5	16.7
38	Đấm móc với dây dẫn 15 lần/1 tay	28	93.3	2	6.7	27	90.0	3	10.0
39	Nắm chun đấm móc gió liên tục 2 tay 15s	29	96.7	1	3.3	28	93.3	2	6.7

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Sau 2 lần phỏng vấn có 21 bài tập được các chuyên gia, giáo viên huấn luyện viên võ thuật Trường Cao đẳng CSND I (từ 70% tổng số phiếu trở lên). Vì vậy, đề tài quyết định lựa chọn 21 bài tập trên để đưa vào trong quá trình thử nghiệm tiếp theo của đề tài, các bài tập gồm:

Nhóm bài tập phát triển thể lực: Gồm 11 bài tập

Nhóm bài tập kỹ thuật: Gồm 10 bài tập

2.2. Ứng dụng, xác định hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật đấm móc cho nam học viên Khóa K59S Trường Cao đẳng CSND I.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm.

Kế hoạch và tiến trình thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu được xây dựng trong thời gian một năm căn cứ theo chương trình học tập, chương trình huấn luyện với thời gian 52 tuần, một tuần 01 buổi, một buổi tập 30 phút.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm.

Trong quá trình nghiên cứu, thông qua phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên võ thuật CAND đề tài lựa chọn được 05 test đánh giá, bao gồm: (1) Nhảy dây 30s (lần), (2) Chống đẩy liên tục 15s (lần), (3) Đấm móc 2 tay vào đích liên tục 20s

(lần), (4) Nắm dây chun đấm móc 2 tay liên tục 15s (lần), (5) Di chuyển đổi chân chữ V tại chỗ đấm móc từng tay trong 20s (lần). Sử dụng các test đã lựa chọn để tài kiểm tra kết quả thực nghiệm.

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

Trước khi tiến hành tổ chức thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra thông qua các test đã lựa chọn (06 test) để đánh giá và so sánh mức độ đồng đều về SMTĐ kỹ thuật đấm móc môn võ thuật CAND cho nam học viên Khóa K59S Trường Cao đẳng CSND I. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ kỹ thuật đấm móc của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 25)	Nhóm TN (n = 25)		
1	Nhảy dây 30s (lần)	20.91±1.46	20.82±1.46	0.684	>0.05
2	Chống đẩy liên tục 15s (lần)	13.28±0.51	13.32±0.51	0.706	>0.05
3	Đấm móc 2 tay vào đích liên tục 20s (lần)	22.20±1.17	22.43±1.17	0.783	>0.05
4	Nắm dây chun đấm móc 2 tay liên tục 15s (lần)	15.32±1.29	15.60±1.29	0.751	>0.05
5	Di chuyển đổi chân chữ V tại chỗ đấm móc từng tay trong 20s (lần)	12.30±1.12	12.42±1.12	0.697	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ SMTĐ kỹ thuật đấm móc môn võ thuật CAND của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

*** Kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm**

Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài kiểm tra đánh giá SMTĐ kỹ thuật đấm móc của 2 nhóm thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ kỹ thuật đấm móc của đối tượng nghiên cứu sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 25)	Nhóm TN (n = 25)		
1	Nhảy dây 30s (lần)	21.30±1.46	22.83±0.72	1.699	>0.05
2	Chống đẩy liên tục 15s (lần)	14.01±0.51	15.20±0.62	1.657	>0.05

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 25)	Nhóm TN (n = 25)		
3	Đắm móc 2 tay vào đích liên tục 20s (lần)	23.10±1.17	24.63±0.67	1.309	>0.05
4	Nắm dây chunắm móc 2 tay liên tục 15s (lần)	16.05±1.29	17.95±0.71	1.261	>0.05
5	Di chuyển đôi chân chữ V tại chỗắm móc từng tay trong 20s (lần)	13.40±1.12	14.81±0.77	1.481	>0.05

Từ bảng 3 cho thấy, hầu hết ở các test kiểm tra đã có sự tăng trưởng đáng kể. Tuy nhiên chưa có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập mà đề tài lựa chọn bước đầu đã mang lại tính hiệu quả trong việc phát triển SMTĐ kỹ thuậtắm móc cho nam học viên Khóa K59S Trường Cao đẳng CSND I.

* Kết quả kiểm tra sau 12 tháng thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm 12 tháng, các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị một cách tương đối đầy đủ về yếu tố chuyên môn, kỹ - chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý trong chương trình huấn luyện năm đã được xây dựng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng từ 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ kỹ thuậtắm móc của đối tượng nghiên cứu sau 12 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 25)	Nhóm TN (n = 25)		
1	Nhảy dây 30s (lần).	21.70±1.46	25.55±0.77	4.023	<0.05
2	Chống đẩy liên tục 15s (lần)	14.50±0.51	17.76±0.61	3.286	<0.05
3	Đắm móc 2 tay vào đích liên tục 20s (lần)	23.70±1.17	26.37±0.75	3.335	<0.05
4	Nắm dây chunắm móc 2 tay liên tục 15s (lần)	16.32±1.29	18.68±0.83	3.376	<0.05
5	Di chuyển đôi chân chữ V tại chỗắm móc từng tay trong 20s (lần)	13.80±1.12	17.73±0.82	3.680	<0.05

Từ kết quả thu được ở các bảng 4 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuậtắm móc 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 phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao SMTĐ kỹ thuật đấm móc cho nam học viên Khóa K59S Trường Cao đẳng CSND 1.

Để khẳng định rõ hiệu quả hệ thống bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật đấm móc đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra, đánh giá xếp loại hiệu quả nội dung kỹ thuật đấm móc môn võ thuật CAND cho nam học viên. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. So sánh kết quả đánh giá, xếp loại SMTĐ kỹ thuật đấm móc của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

Xếp loại	Kết quả xếp loại hiệu quả kỹ thuật đấm móc		Tổng
	Nhóm thực nghiệm (n = 25)	Nhóm đối chứng (n = 25)	
Tốt	9	4	18
	6.500	6.500	
Khá	11	10	26
	10.500	10.500	
Trung bình	0	6	6
	3.000	3.000	
Tổng	25	25	50
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 7.971 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với P < 0.05		

Từ kết quả thu được ở các bảng 5 cho thấy, khi so sánh kết quả xếp loại hiệu quả nội dung kỹ thuật đấm móc môn võ thuật CAND của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm cho thấy, có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp giữa 2 nhóm với $\chi^2_{\text{tính}} = 7.971 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$ với $p < 0.05$.

3. KẾT LUẬN

- Qua khảo sát, phỏng vấn các chuyên gia, đề tài đã lựa chọn và xây dựng nội dung cho 21 bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật đấm móc môn võ thuật CAND cho nam học viên Khóa K59S Trường Cao đẳng CSND I.

- Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 12 tháng, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trường Cao đẳng CSND I trong việc phát triển SMTĐ kỹ thuật đấm móc cho các học viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), “*Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*”, Sách chuyên đề dùng cho các trường Đại học TDTT và trung tâm đào tạo VĐV, Nxb TDTT, Hà Nội.

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

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sĩ Giáo dục học: “*Nghiên cứu bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật đâm móc môn võ thuật Công an nhân dân cho nam học viên Khóa K59S Trường Cao đẳng CSND P*”, tác giả Trần Quang Vũ. Đề tài dự kiến bảo vệ tháng 11/2023 tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 9/10/2023; Ngày đánh giá: 21/10/2023; Ngày duyệt đăng: 9/11/2023.

NGHIÊN CỨU HIỆU QUẢ THỰC NGHIỆM CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA MÔN JUDO TỰ VỆ CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NGUYỄN HỮU HUÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

RESEARCH ON EXPERIMENTAL EFFECTIVENESS OF EXTERNAL CURRICULUM PROGRAM JUDO SELF-DEFENSE FOR STUDENTS OF NGUYEN HUU HUAN HIGH SCHOOL HO CHI MINH CITY

Hiếu Thị Thanh Thủy, Dương Thị Thùy Linh
Trường THPT Nguyễn Hữu Huân, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Bằng những phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong thể dục thể thao, chúng tôi đã xây dựng được chương trình ngoại khóa môn Judo tự vệ cho học sinh trường trung học phổ thông Nguyễn Hữu Huân Thành phố Hồ Chí Minh năm học 2022-2023. Kết quả sau thực nghiệm cho thấy, chương trình ngoại khóa môn Judo tự vệ cho học sinh trường trung học phổ thông Nguyễn Hữu Huân Thành phố Hồ Chí Minh mà đề xây dựng đã mang lại hiệu tích cực, giúp các em nâng cao thể lực và kỹ năng tự vệ.

Từ khóa: Chương trình ngoại khóa; Judo tự vệ; Học sinh; Trung học phổ thông Nguyễn Hữu Huân.

Abstract: Using basic scientific research methods in physical education and sports, we have built an extracurricular program of Judo self-defense for students of Nguyen Huu Huan High School in Ho Chi Minh City for the 2022-school year. 2023. The results after the experiment showed that the extracurricular self-defense Judo program for students at Nguyen Huu Huan High School in Ho Chi Minh City that was built has brought positive effects, helping them improve their physical strength and self-defense skills.

Keywords: Extracurricular program, Judo self-defense, students, Nguyen Huu Huan high school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa là tổ chức các hoạt động TDTT vào những thời gian rảnh rỗi của học sinh một cách lành mạnh và có nội dung rõ ràng. Những buổi tập ngoại khóa có nội dung khác nhau sẽ giúp cho học sinh nắm được nội dung trong chương trình học tập về TDTT, cũng như đáp ứng yêu cầu tiêu chuẩn rèn luyện thân thể... ngoài ra còn giúp cho việc hoàn thiện các nội dung nội khóa ở trường. Có nhiều môn thể thao được lựa chọn cho hoạt động ngoại khóa tại các trường trung học phổ thông (THPT) trên cả nước, dựa vào điều kiện thực tế của từng địa phương, trong đó phải kể tới môn võ thuật tự vệ trong trường học.

Võ thuật tự vệ là một phần quan trọng gắn liền với đời sống hằng ngày của mỗi con người. Đặc biệt, đây là môn học hữu ích khi thực chiến trong những tình huống hiểm nguy mà mỗi người có thể bất gặp bất cứ lúc nào. Học võ theo đúng sở thích, lứa tuổi sẽ giúp khỏe mạnh, tư duy nhanh nhạy, phản ứng linh hoạt trước các tình huống bất ngờ, giúp nâng cao tinh thần dũng cảm, biết phân biệt tốt xấu đúng sai, biết bảo vệ mình và người yếu thế theo đúng tinh thần thượng võ. Vì vậy, việc đưa môn võ thuật tự vệ vào giảng dạy trong giờ ngoại khóa là hết sức cần thiết.

Tại trường THPT Nguyễn Hữu Huân, dựa trên điều kiện thực tế đã nghiên cứu đưa vào giảng dạy ngoại khóa môn Judo tự vệ cho các em học sinh của trường. Tuy nhiên, việc giảng dạy chỉ dựa trên kinh nghiệm của giáo viên là chủ yếu, chưa có chương trình cụ thể. Vì vậy, việc quan trọng nhất là phải chuẩn hóa nội dung chương trình cho phù hợp với từng đối tượng, cũng như đáp ứng được nhu cầu học tập của học sinh, để từ đó có những điều chỉnh kịp thời, góp phần nâng cao chất lượng GDTC cho nhà trường.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa tại trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh

2.1.1. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn GDTC của trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh

Trong hoạt động ngoại khóa GDTC, vấn đề đặt ra về lý luận cũng như thực tiễn là cần xem xét mối quan hệ giữa giáo viên và học sinh, đây là hai nhân tố quan trọng trong quá trình dạy học. Vì vậy, chúng tôi tiến hành khảo sát đội ngũ giáo viên giảng dạy ngoại khóa GDTC của trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh năm học 2022-2023. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Khảo sát đội ngũ giáo viên giảng dạy ngoại khóa GDTC của trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh

TT	Khối học	Tổng số lớp	Tổng số học sinh	Tổng số giáo viên giảng dạy GDTC						
				Trình độ		Môn chuyên sâu				
				Đại học	Sau đại học	Bóng rổ	Bóng chuyền	Cầu lông	Võ thuật	Điền kinh
1	Khối 10	17	635	06	04	02	02	02	02	02
2	Khối 11	17	678							
3	Khối 12	18	721							
Tổng		52	2034	06	04	02	02	02	02	02

Qua bảng 1 cho thấy số lượng giáo viên giảng dạy GDTC của trường THPT

Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh là 10 giáo viên, thực hiện giảng dạy cho 2034 học sinh với 52 lớp học, về cơ bản với số lượng giáo viên giảng dạy GDTC hiện nay ở trường là hợp lý, đảm bảo giờ giảng dạy cho học sinh.

2.1.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC của trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh

Chúng tôi tiến hành kiểm tra và đưa ra bảng thống kê về số lượng, chất lượng của cơ sở vật chất đối với nhu cầu sử dụng hiện nay, kết quả trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy ngoại khóa GDTC của trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh

TT	Loại sân	Số lượng	Chất lượng	Diện tích
1	Sân điền kinh.	01	Khá	Tiêu chuẩn
2	Sân bóng chuyền.	01	Tốt	Tiêu chuẩn
3	Sân cầu lông.	01	Khá	Tiêu chuẩn
4	Sân bóng rổ.	01	Tốt	Tiêu chuẩn
5	Thảm phục vụ môn võ	300	Tốt	300m ²
6	Dụng cụ phục vụ môn học.	Đáp ứng đủ	Tốt	

Qua bảng 2 cho thấy, theo nguồn thống kê của trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh năm học 2022-2023, cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC của trường hiện nay đáp ứng tương đối tốt.

2.1.3. Thực trạng chương trình giảng dạy ngoại khóa GDTC của trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh

Đối với chương trình giảng dạy chính khóa GDTC tại trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh hiện nay, khối 11 và 12 được thực hiện theo Quyết định số 16/2006/QĐ-BGDĐT ngày 05 tháng 05 năm 2006 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Riêng học sinh khối 10, trong năm học 2022-2023 áp dụng theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất, truyền thống TDTT ở địa phương, khả năng người dạy và sự yêu thích của học sinh. Chương trình ngoại khóa GDTC của trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh được trình bày cụ thể ở bảng 3.

Bảng 3. Chương trình giảng dạy ngoại khóa GDTC của trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh

STT	Môn học	Số tiết học			Tổng tiết học
		Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra	
1	Judo tự vệ	01	57	02	60
2	Điền kinh	01	57	02	60
3	Bóng chuyền	01	57	02	60
4	Cầu lông	01	57	02	60
5	Bóng rổ	01	57	02	60

Qua bảng 3 cho thấy chương trình giảng dạy ngoại khóa GDTC của trường

THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh gồm 06 môn. Tuy nhiên, hiện nay chương trình ngoại khóa các môn học này ở trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh năm học 2022-2023 chưa có, mà chỉ dạy theo kinh nghiệm của giáo viên. Vì vậy, việc xây dựng chương trình ngoại khóa môn GDTC chuẩn, tạo mọi điều kiện tốt nhất để nâng cao chất lượng GDTC của Nhà trường là cần thiết.

2.1.4. Thực trạng kết quả học tập môn GDTC của học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh

Chúng tôi tiến hành tổng hợp kết quả kiểm tra kết thúc môn GDTC của học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh, trong 4 năm học từ năm 2019 đến 2022 của cả 4 khối theo đánh giá của Thông tư 22/2021/TT-BGDĐT ngày 20 tháng 07 năm 2021 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, quy định về đánh giá học sinh Trung học cơ sở và THPT. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả học tập môn GDTC của học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh từ năm 2019-2022

TT	Năm học	Số lượng học sinh	Phân loại kết quả học tập GDTC			
			Đạt		Chưa đạt	
			Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	2018-2019	2009	2000	99.55	9	0.45
2	2019-2020	2016	2010	99.70	6	0.30
3	2020-2021	2022	2015	99.65	7	0.35
4	2021-2022	2029	2025	99.80	4	0.20
Tổng 4 năm		8076	8050	99.68	26	0.32

Qua bảng 4 cho thấy kết quả học tập môn GDTC của học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh từ năm 2019-2022 đạt hiệu quả chưa cao. Trung bình trong cả 4 năm học, tổng số học sinh “Đạt” môn GDTC là 8050/8076 học sinh, chiếm tỷ lệ 99.68% và số học sinh “Chưa đạt” môn GDTC là 26/8076 học sinh, chiếm tỷ lệ 0.32%. Tuy tỉ lệ học sinh chưa đạt không cao, nhưng nhà trường yêu cầu phải kịp thời có những điều chỉnh về nội dung, chương trình giúp nâng cao chất lượng học tập môn GDTC nói chung và thể lực của các em nói riêng.

2.2. Xây dựng và ứng dụng chương trình ngoại khóa môn Judo tự vệ cho học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh

2.2.1. Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Judo tự vệ cho học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh

*** Nội dung chương trình giảng dạy**

Để lựa chọn nội dung chương trình mang tính thực tiễn, chính xác và có kế thừa, chúng tôi đã tham khảo các tài liệu chuyên môn, giáo án, chương trình huấn luyện môn Judo tự vệ làm cơ sở xác định nội dung giảng dạy cho học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh. Mặt khác, giúp việc lựa chọn nội dung chương trình đảm bảo tính khách quan, chúng tôi đã phỏng vấn 21 giáo viên, huấn

luyện viên có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện môn Judo tự vệ, giúp chọn ra những nội dung phù hợp. Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được đầy đủ nội dung chương trình ngoại khóa môn Judo tự vệ cho học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh gồm: lý thuyết (04 nội dung) và thực hành (31 nội dung).

*** Mục đích và nhiệm vụ giảng dạy**

Mục đích: nhằm thí điểm và làm cơ sở để phát triển chương trình ngoại khóa môn Judo tự vệ ở trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh, cũng như tạo cho các em một sân chơi tập luyện môn thể thao mà mình ưa thích, góp phần làm đa dạng và phong phú các hoạt động TDTT trong nhà trường.

Nhiệm vụ: Đưa môn Judo tự vệ vào giờ học ngoại khóa ở trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh sẽ giúp cho các em nắm bắt những kỹ thuật cơ bản của Judo và trang bị cho các em những kỹ năng phòng tự vệ trước những tình huống xảy ra trong cuộc sống.

*** Cấu trúc, cách thức biên soạn và phương pháp giảng dạy**

- Cấu trúc buổi tập môn Judo tự vệ: buổi tập võ tự vệ bao gồm 3 phần chính. Phần chuẩn bị (khởi động): chiếm từ 15-20% tổng thời gian; phần cơ bản (trọng động): chiếm từ 65-70% tổng thời gian; phần kết thúc: chiếm từ 5-10% tổng thời gian.

- Cách thức biên soạn giáo án giảng dạy môn Judo tự vệ: Judo tự vệ là sử dụng những động tác kỹ thuật được chọn lọc từ môn Judo, đòi hỏi người giáo viên giảng dạy phải có trình độ chuyên môn cơ bản để nắm vững các động tác. Phải hiểu biết được ý nghĩa tác động của mỗi động tác lên cơ thể học sinh, nếu không thì sẽ làm phản lại tác dụng của động tác. Các động tác phải được liên kết với nhau một cách logic có nguyên tắc.

- Phương pháp giảng dạy: Khi giảng dạy giáo viên cần phải tuân thủ theo các nguyên tắc sư phạm như: sắp xếp tổ chức lớp học một cách hợp lý, thứ tự bài tập từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, dễ hiểu, dễ quan sát, điều tra sức khỏe học sinh, có kỹ thuật độ khó phù hợp với thể lực học sinh.

*** Phân phối chương trình và tiến trình biểu giảng dạy**

Chương trình ngoại khóa môn Judo tự vệ cho học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh năm học 2022-2023 là 96 tiết, mỗi tuần học 2 buổi, mỗi buổi 2 tiết (90 phút). Phần lý thuyết sẽ học xen kẽ với nội dung thực hành trong các buổi học. Việc xây dựng chương trình được tuân thủ theo nguyên tắc tăng tiến, lượng vận động phù hợp với lứa tuổi, giới tính, cùng với thời gian hoạt động linh hoạt, thuận lợi để không ảnh hưởng đến sức khỏe các em học sinh.

*** Tổ chức thực nghiệm**

Thời gian thực nghiệm trong năm học 2022-2023, bắt đầu từ ngày 03 tháng 10 năm 2022 đến ngày 03 tháng 04 năm 2023. Mỗi tuần học 02 buổi (buổi chiều thứ 3 và thứ 7, từ 16h00 đến 17h30'), mỗi buổi 02 tiết (90 phút). Tổng thời gian thực nghiệm là 96 tiết (48 giáo án). Địa điểm: trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh.

Trong thời gian thực nghiệm ứng dụng chương trình ngoại khóa môn Judo tự vệ cho học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh, bản thân tôi là giáo viên trực tiếp giảng dạy, kiểm soát chặt chẽ các vấn đề liên quan đến kỷ luật, nội quy và chương trình huấn luyện, đảm bảo theo đúng chương trình biên soạn đã đề ra.

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm chương trình ngoại khóa môn Judo tự vệ cho học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh

*** Đánh giá sự phát triển thể lực sau thực nghiệm của học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh**

Sau thực nghiệm, chúng tôi đánh giá hiệu quả thực nghiệm chương trình ngoại khóa môn Judo tự vệ cho học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả đánh giá sự phát triển thể lực sau thực nghiệm của học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh

TT	Test	Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	W%	t	p
Học sinh nam (n=25)						
1	Lực bóp tay thuận (kg).	39.77±4.15	40.62±4.30	2.11	6.452	<0.05
2	Nằm ngựa gập bụng (lần/30s).	17.56±3.58	18.20±3.27	3.58	5.036	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm).	209.72±11.77	215.60±11.65	2.76	8.510	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s).	5.50±0.64	5.41±0.66	1.63	3.261	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s).	11.44±0.79	11.25±0.79	1.71	3.704	<0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m).	938.56±64.71	967.36±65.06	3.02	7.278	<0.05
7	Đánh ngã tốc độ 30s (lần).	12.36±1.22	13.28±1.21	7.18	6.629	<0.05
8	Vào đòn đứng 30s (lần)	24.60±1.41	26.60±1.50	7.81	4.314	<0.05
9	Vào đòn đứng 1 phút (lần).	47.12±2.11	50.20±1.85	6.33	9.219	<0.05
10	Vào đòn dưới đất 30s (lần).	10.72±1.31	11.60±1.38	7.89	3.576	<0.05
11	Vào đòn dưới đất 1 phút (lần).	19.60±1.47	20.76±1.42	5.75	8.810	<0.05
Học sinh nữ (n=25)						
1	Lực bóp tay thuận (kg).	26.52±1.53	27.07±1.50	2.06	7.091	<0.05
2	Nằm ngựa gập bụng (lần/30s).	10.84±1.95	11.32±1.86	4.33	5.706	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm).	156.80±9.59	160.72±9.43	2.47	9.421	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s).	6.52±0.45	6.45±0.44	1.18	2.875	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s).	12.96±0.55	12.77±0.54	1.46	2.937	<0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m).	804.68±33.14	829.04±32.59	2.98	7.018	<0.05
7	Đánh ngã tốc độ 30s (lần).	10.04±0.98	10.72±0.94	6.55	5.492	<0.05
8	Vào đòn đứng 30s (lần)	21.16±1.95	22.36±1.93	5.51	5.201	<0.05
9	Vào đòn đứng 1 phút (lần).	42.24±2.20	45.20±2.14	6.77	8.824	<0.05
10	Vào đòn dưới đất 30s (lần).	8.16±0.80	8.88±0.83	8.45	4.042	<0.05
11	Vào đòn dưới đất 1 phút (lần).	14.36±1.19	15.24±1.16	5.95	7.673	<0.05

Qua bảng 5 cho thấy: Sau quá trình ứng dụng chương trình ngoại khóa môn Judo tự vệ thể lực của học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh đều có sự tăng trưởng tốt qua các test đánh giá với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất

$p < 0.05$ ở cả đối tượng nam và nữ học sinh.

*** So sánh kết quả xếp loại thể lực chung sau thực nghiệm cho học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh năm học 2022-2023**

Chúng tôi tiến hành so sánh xếp loại thể lực chung của học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh sau thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả so sánh xếp loại thể lực chung của học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh sau thực nghiệm

Giới tính	Xếp loại	Thời điểm	Tốt	Đạt	Chưa đạt
Nam	Số lượng học sinh	Trước thực nghiệm	2	14	9
		Sau thực nghiệm	5	19	1
	Tỷ lệ %	Trước thực nghiệm	8.0	56.0	36.0
		Sau thực nghiệm	20.0	76.0	4.0
Nữ	Số lượng học sinh	Trước thực nghiệm	4	13	8
		Sau thực nghiệm	5	18	2
	Tỷ lệ %	Trước thực nghiệm	16.0	52.0	32.0
		Sau thực nghiệm	20.0	72.0	8.0

Qua bảng 6 cho thấy, kết quả xếp loại thể lực chung sau thực nghiệm của học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh năm học 2022-2023 là có sự khác biệt rõ rệt. Số học sinh nam được xếp loại thể lực chung ở mức Tốt và Đạt tăng từ 64.0% lên 96.0%, ngược lại mức Chưa đạt giảm từ 36.0% xuống còn 4.0%. Số học sinh nữ được xếp loại thể lực chung ở mức Tốt và Đạt tăng từ 68.0% lên 92.0%, ngược lại mức Chưa đạt giảm từ 32.0% xuống còn 8.0%.

3. KẾT LUẬN

- Đội ngũ giáo viên giảng dạy GDTC ở trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh đảm bảo về số lượng và giờ giảng dạy cho học sinh. Cơ sở vật chất của trường hiện nay đáp ứng tương đối tốt cho công tác GDTC. Chương trình giảng dạy ngoại khóa GDTC của trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh chưa đáp ứng được nhu cầu của học sinh trong nhà trường. Tổng số học sinh có kết quả “Đạt” môn GDTC trung bình trong cả 4 năm học, chiếm tỷ lệ 99.68%, số học sinh “Chưa đạt” môn GDTC chiếm tỷ lệ 0.32%. Tuy nhiên, trong thời gian tới, nhà trường cần kịp thời có những điều chỉnh về nội dung, chương trình giúp nâng cao chất lượng công tác GDTC nói chung và thể lực của học sinh nói riêng.

- Chương trình đảm bảo đầy đủ các yêu cầu về việc xây dựng mới nội dung chương trình ngoại khóa, mang tính khoa học, khách quan và phù hợp với điều kiện thực tiễn của trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh. Kết quả sau thực nghiệm chương trình ngoại khóa môn Judo tự vệ cho học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh, tất cả các test đều có sự tăng trưởng tốt và có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Qua đó có thể khẳng định chương trình ngoại khóa môn Judo tự vệ cho học sinh trường THPT Nguyễn Hữu Huân Tp. Hồ Chí Minh xây dựng đã mang lại hiệu tích cực, giúp các em học

sinh tự tin, nhanh nhẹn, hứng thú tập luyện hơn, đặc biệt là nâng cao thể lực và kỹ năng tự vệ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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

2. Trần Vũ Thị Hiếu Hạnh (2006), *Xây dựng chương trình giảng dạy môn Judo học sinh trong trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh.

3. Khánh Linh (2009), *Judo - Các đòn thế cơ bản*, nhà xuất bản Thời Đại, Tp. Hồ Chí Minh.

4. Nguyễn Toán và cộng sự (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

5. Đỗ Vĩnh và Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong TDTT*, nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sĩ Giáo dục học (2023): “*Nghiên cứu xây dựng chương trình ngoại khóa môn Judo tự vệ cho học sinh trường Trung học phổ thông Nguyễn Hữu Huân Thành phố Hồ Chí Minh*”, Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh.

Ngày nhận bài: 19/10/2023; Ngày đánh giá: 28/10/2023; Ngày duyệt đăng: 8/11/2023.

HỘI THẢO KHOA HỌC QUỐC GIA
**"Nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và Thể dục thể thao
đáp ứng chương trình giáo dục phổ thông năm 2018"**

NHÀ XUẤT BẢN THỂ THAO VÀ DU LỊCH

Số 7 - Trịnh Hoài Đức – Cát Linh -Đống Đa - Hà Nội

ĐT: 024.38456155; Fax: 024.38456867

Email: nxbttld.bvh@gmail.com

Chi nhánh TP. Hồ Chí Minh

48 – Nguyễn Đình Chiểu – Q.1 – TP.HCM;

Website: <http://nxbthethaovadulich.vn/>

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

Quyền Giám đốc

NGUYỄN XUÂN HƯƠNG

CHỊU TRÁCH NHIỆM NỘI DUNG

Tổng Biên tập

ĐINH XUÂN PHONG

Biên tập : Đinh Xuân Phong

Trình bày : Xuân Đức

Thiết kế bìa : Vương Nguyễn

ISBN: 978-604-85-1065-7

Số XNĐKXB: 4037-2023/CXBIPH/1-201/TDTT

QĐXB số: 208/QĐ-NXBTTDL ngày 15 tháng 11 năm 2023.

In 160 cuốn, khổ 19 cm x 27 cm.

In tại: **CÔNG TY**

Địa chỉ:, Hà Nội.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 11 năm 2023.