



TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM  
THỂ DỤC THỂ THAO TP. HỒ CHÍ MINH



TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM  
THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI



VIỆN KHOA HỌC  
THỂ DỤC THỂ THAO



HỘI THẢO QUỐC TẾ

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRONG BỐI CẢNH CÁCH MẠNG CÔNG NGHIỆP 4.0

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING  
IN THE CONTEXT OF THE INDUSTRIAL REVOLUTION 4.0



NHÀ XUẤT BẢN  
THỂ THAO VÀ DU LỊCH

# DANH SÁCH HỘI ĐỒNG THẨM ĐỊNH

- TS. Nguyễn Duy Quyết – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội
- PGS.TS. Trần Hiếu – Viện Khoa học Thể dục Thể thao
- PGS.TS. Châu Vĩnh Huy – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Tp. Hồ Chí Minh
- GS.TS. Lê Văn Lắm – Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh
- GS.TS. Lưu Quang Hiệp – Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh
- GS.TS. Lâm Quang Thành – Trường Đại học Thể dục Thể thao Tp. Hồ Chí Minh
- GS.TS. Lê Quý Phương - - Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh
- PGS.TS. Nguyễn Danh Hoàng Việt – Tổng Cục Thể dục Thể thao
- PGS.TS. Bùi Quang Hải – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội
- PGS.TS. Lê Đức Chương – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội
- PGS.TS. Nguyễn Anh Tuấn – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội
- PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu – Viện Khoa học Thể dục Thể thao
- PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương – Viện Khoa học Thể dục Thể thao
- PGS.TS. Đặng Thị Hồng Nhung – Viện Khoa học Thể dục Thể thao
- PGS.TS. Võ Tường Kha – Bệnh viện Thể thao
- PGS.TS. Bùi Ngọc – Viện Khoa học Thể dục Thể thao
- TS. Ngô Ích Quân – Tổng Cục Thể dục Thể thao
- TS. Đàm Quốc Chính – Tổng Cục Thể dục Thể thao
- TS. Nguyễn Thị Phương Loan – Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch
- TS. Hương Xuân Nguyên – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội
- TS. Phùng Xuân Dũng – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội
- TS. Đỗ Mạnh Hưng – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội
- TS. Nguyễn Mạnh Toàn – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội
- TS. Tô Tiến Thành – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội
- TS. Trần Quang Đại - Trường Đại học Sư phạm TĐTT Tp. Hồ Chí Minh

<b>MỤC LỤC</b>		<b>Trang</b>
<b>PHẦN I: LÝ LUẬN GDTC VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC</b>		
<b>1. Trương Quốc Uyên</b> Phát huy những giá trị của phong trào toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại.	1	
<b>2. GS. TS. Hồ Anh Thanh</b> 工业 4.0 背景下的体育教育专业人才培养的实践 Thực tiễn bồi dưỡng nhân tài chuyên ngành giáo dục thể chất trong nền tảng công nghiệp 4.0.	6	
<b>3. TS. Trần Văn Lam, PGS.TS. Hoàng Công Dân</b> Kết quả chủ yếu 5 năm triển khai thực hiện đề án “Tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học đến năm 2020, định hướng đến năm 2025”.	10	
<b>4. ThS. Hà Thị Kim Oanh</b> “Điểm sáng” về năng lực nghiệp vụ sư phạm của đội ngũ giảng viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.	17	
<b>5. TS. Phạm Thị Hương</b> Một số giải pháp dạy học trực tuyến cho sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh tại Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.	23	
<b>PHẦN II: THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO</b>		
<b>6. PGS.TS. Lê Đức Chương</b> Xác định kiểu gene ACTN3 R577X của các vận động viên thể dục dụng cụ và cử tạ ở Việt Nam.	29	
<b>7. TS. Vũ Quốc Huy – TS. Trần Ngọc Minh</b> Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Bóng rổ cấp cao Việt Nam.	35	
<b>8. TS. Phạm Duy Hải</b> Nghiên cứu đánh giá hiệu quả và nhân tố ảnh hưởng đến hiệu quả câu lạc bộ Bóng rổ nam chuyên nghiệp Việt Nam.	45	
<b>9. TS. Lưu Trí Dũng</b> Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh cho các vận động viên nam hạng cân 49-54kg đội tuyển cử tạ khuyết tật thành phố Hồ Chí Minh.	58	
<b>10. ThS. Trần Huỳnh Đạt, TS. Nguyễn Hoàng Minh, ThS. Phan Thanh Việt</b> Ứng dụng hệ thống FMS trong dự báo nguy cơ chấn thương cho vận động viên đội tuyển đá cầu thành phố Hồ Chí Minh.	64	
<b>11. TS. Trần Quang Đại, ThS. Phan Thị Tuyết Lan</b> Lựa chọn và đánh giá một số bài tập nhằm phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển trẻ môn thể dục thể hình tỉnh An Giang.	70	
<b>12. ThS. Giang Chí Hải</b> Ứng dụng một số bài tập chuyên môn nhằm phát triển tố chất mềm dẻo cho nữ VĐV thể dục dụng cụ trẻ thành phố Hồ Chí Minh.	76	
<b>13. ThS. Trần Minh Tâm, TS. Nguyễn Hoàng Minh, ThS. Phan Thanh Việt</b> Đánh giá thực trạng thể lực của nam vận động viên đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương.	85	

<p><b>14. TS. Đỗ Mạnh Hưng, CN. Phạm Thị Thu Thủy</b> Thực trạng sức bền của nữ vận động viên Bơi lội tuổi 15-16 trung tâm huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao Hà Nội.</p>	91
<p><b>15. ThS. Trần Huỳnh Đạt, TS. Nguyễn Hoàng Minh, ThS. Phan Thanh Việt</b> Thực trạng chấn thương của vận động viên đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh.</p>	97
<p><b>16. ThS. Đỗ Thành Quang</b> Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa đại học 12 trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh.</p>	103
<p><b>17. TS. Trần Quang Đại, ThS. Nguyễn Minh Huân</b> Xác định các test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12-13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang.</p>	108
<p><b>18. TS. Đỗ Tấn Phong, TS. Nguyễn Văn Tri</b> Nghiên cứu xây dựng một số bài kiểm tra cảm giác vận động và định hướng vận động cho trẻ từ 7 đến 11 tuổi bị mất thị giác.</p>	114
<p><b>19. TS. Phùng Mạnh Cường, CN. Trần Văn Dũng</b> Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên câu lạc bộ Taekwondo lứa tuổi 15-16 trung tâm văn hóa, thể thao và du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên.</p>	127
<p><b>20. ThS. Nguyễn Phú Cường, TS. Nguyễn Hoàng Minh, ThS. Phan Thanh Việt</b> Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn về hình thái và thể lực cho nam vận động viên chạy cự ly 60 mét, lứa tuổi 12-13, ở trường trung học cơ sở Nguyễn Thái Bình, huyện Bình Chánh, thành phố Hồ Chí Minh.</p>	133
<p><b>21. TS. Đỗ Mạnh Hưng, ThS. Nguyễn Vũ Long</b> Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng Phòng không Không quân.</p>	138
<p><b>22. TS. Phạm Thái Vinh, ThS. Trần Thị Mỹ Xuân, ThS. Nguyễn Thị Mỹ Em, ThS. Nguyễn Văn Tạo</b> Đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của vận động viên Bóng đá nam lứa tuổi 16-17 đội tuyển Bóng đá thành phố Hồ Chí Minh</p>	145
<p><b>23. NCS. ThS. Huỳnh Cát Dung, ThS. Trương Cẩm Quỳnh</b> Hành vi vượt khó trong thi đấu thể thao của vận động viên khuyết tật: Từ thực tiễn đến biện pháp.</p>	149
<p><b>24. ThS. Ngô Trần Thiên Hương , ThS. Phan Thị Huỳnh Thùy Dương, ThS. Nguyễn Thị Quỳnh Như</b> Xác định test đánh giá tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9-10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du Quận 1.</p>	159
<p><b>25. ThS. Hồ Đắc Nam Trân, ThS. Nguyễn Thị Thùy Trang</b> Xây dựng hệ thống các bài tập phát triển độ mềm dẻo cho vận động viên nữ thể dục nghệ thuật 6-7 tuổi tại thành phố Hồ Chí Minh.</p>	164
<p><b>26. TS. Phùng Xuân Dũng, ThS. Phạm Phi Diệp, CN. Phạm Minh Nghĩa</b> Lựa chọn bài tập nhằm phát triển tốc độ cự ly chạy 200m cho nữ đội tuyển Điền kinh Trường trung học phổ thông Thanh Miện 1 – huyện Thanh Miện – tỉnh Hải Dương.</p>	172

<b>27. ThS. Lê Chí Nhân</b> Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Takewondo năm thứ hai Trường ĐHSP TDTT Hà Nội	178
<b>28. ThS. Nguyễn Thị Phương Trang, ThS. Lê Thị Thu Hằng, TS. Đoàn Kim Bình, ThS. Đỗ Văn Đạt</b> Lựa chọn test đánh giá thể lực cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá trường Cao đẳng Công Thương thành phố Hồ Chí Minh.	184
<b>29. ThS. Nguyễn Thị Minh Cầm – ThS. Trương Thị Ngọc Vy</b> Xác định test đánh giá thể lực cho đội tuyển Bóng rổ nữ lứa tuổi 14-15 Trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa - thành phố Hồ Chí Minh.	190
<b>30. ThS. Nguyễn Thị Phương Trang, ThS. Thái Thị Diễm Thúy, ThS. Cao Hoàng Khuyến</b> Ứng dụng bài tập nâng cao thể lực đẩy tạ lưng hướng đẩy cho nam sinh viên chuyên sâu khóa 6 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh.	196
<b>31. PGS.TS. Châu Vĩnh Huy, ThS. Trần Đăng Khôi</b> Đánh giá sự phát triển kỹ thuật cơ bản cho nữ vận động viên đội tuyển Cầu lông Trường trung học cơ sở An Hòa 1 - thành Phố Cần Thơ.	201
<b>32. ThS. Võ Thị Ngọc Thơ – ThS. Nguyễn Thiên Lý</b> Vận dụng phương pháp xác định vận tốc trung bình trong từng đoạn để đánh giá trình độ tập luyện của nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh.	206
<b>33. TS. Phùng Xuân Dũng, ThS. Trần Thị Nhu</b> Thực trạng hiệu quả tương tác giữa sinh viên và giảng viên trong quá trình dạy học các học phần lý thuyết thuộc khoa Lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ sư phạm ở Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.	211
<b>34. TS. Hường Xuân Nguyên – TS. Tô Tiến Thành</b> Thực trạng việc làm của cử nhân Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.	218
<b>35. TS. Tô Tiến Thành, Lê Quang Trung</b> Thực trạng công tác giáo dục thể chất của sinh viên năm thứ 2 Trường Đại học Công Nghiệp Việt – Hung.	223
<b>36. TS. Tô Tiến Thành, ThS. Lại Thế Việt</b> Thực trạng sức nhanh của nữ sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.	229
<b>37. TS. Nguyễn Văn Tri</b> Nghiên cứu biên soạn trò chơi vận động cho học sinh khiếm thị độ tuổi từ 7 đến 15 tuổi.	235
<b>38. ThS. Nguyễn Hồng Minh, ThS. Đinh Thị Uyên</b> Lựa chọn một số giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động quản lý của Trung tâm TDTT huyện Chương Mỹ - thành phố Hà Nội.	248
<b>39. ThS. Lê Thị Thu Thúy</b> Thực trạng hoạt động thực tập của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội	255
<b>40. TS. Phạm Anh Tuấn, ThS. Nguyễn Ngọc Tuấn, ThS. Đoàn Thanh Nam</b> Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất Trường Trung học phổ thông Lê Quý Đôn - Hà Đông - Hà Nội.	260

<b>41. PGS.TS. Nguyễn Danh Hoàng Việt, ThS. Nguyễn Toàn Chung</b> Đánh giá thực trạng thể chất của nam sinh viên K15 Trường Đại học Hùng Vương	266
<b>42. PGS.TS Bùi Ngọc, ThS. Đào Thị Thanh Thúy, TS. Nguyễn Hồng Đăng</b> Thực trạng mô hình phát triển thể dục thể thao quần chúng gắn với phong trào xây dựng nông thôn mới ở Việt Nam.	273
<b>43. PGS.TS. Bùi Ngọc, ThS. Nguyễn Thị Thu Hương, Phạm Văn Định</b> Xác định các yếu tố và nhóm yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể dục thể thao quần chúng khu vực nông thôn mới ở Việt Nam.	279
<b>44. TS. Trần Ngọc Minh, TS. Vũ Quốc Huy</b> Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng đá K46 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.	285
<b>45. TS. Nguyễn Thành Hưng</b> Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.	292
<b>46. TS. Trần Văn Cường, Lê Trọng Hai</b> Giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Bóng bàn cho học sinh THPT thành phố Vinh.	297
<b>47. TS. Phùng Mạnh Cường, CN. Bùi Văn Huy</b> Lựa chọn tổ hợp động tác Khiêu vũ thể thao nâng cao thể lực chung cho nam học sinh khối 11 câu lạc bộ Khiêu vũ thể thao Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam.	304
<b>48. PGS.TS. Trần Hiếu, PGS.TS. Bùi Ngọc</b> Đề xuất mô hình bảo vệ môi trường tại địa điểm tổ chức sự kiện thể dục thể thao ở Việt Nam.	310
<b>49. PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu, PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương</b> Thực trạng thể chất học sinh lứa tuổi 7 Việt Nam theo tiêu chí của Asean.	316
<b>50. PGS.TS. Trần Hiếu, PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương, ThS. Nguyễn Tất Thắng</b> Thực trạng hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao cơ sở trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.	320
<b>51. TS. Nguyễn Thu Nga, ThS. Trần Đình Phòng</b> Một số yếu tố ảnh hưởng tới kỹ năng dạy học của sinh viên ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.	326
<b>52. ThS. Đặng Hùng Linh, TS. Phạm Anh Tuấn, ThS. Nguyễn Ngọc Tuyên</b> Xây dựng biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên Cao đẳng, Trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải.	332
<b>53. PGS.TS. Châu Vĩnh Huy, ThS. Nguyễn Thiên Lý</b> 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.	337
<b>54. TS. Phạm Anh Tuấn, ThS. Lê Học Liêm, CN. Chu Minh Thắng</b> Xác định hiệu quả môn thể thao tự chọn Bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 10 Trường THPT Lương Thế Vinh.	343
<b>55. TS. Phạm Anh Tuấn, Nguyễn Đình Tăng Kỳ</b> Xác định hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 Trung tâm văn hóa - thông tin – thể thao huyện Chương Mỹ - thành phố Hà Nội.	348

<b>56. ThS. Nguyễn Văn Trung, TS. Lê Vũ Ngọc Toàn</b> Đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên trường Đại học Y dược thành phố Hồ Chí Minh.	353
<b>57. TS. Phạm Thị Hương, Lê Xuân Lâm</b> Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh lớp 6 Trường Quốc tế Nhật bản quận Hà Đông, thành phố Hà Nội.	357
<b>58. ThS. Nguyễn Thị Mỹ Em, ThS. Trần Thị Mỹ Xuân</b> Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh nam lớp 9 Trường TH&THCS Vĩnh Châu A - huyện Tân Hưng, tỉnh Long An.	369
<b>59. ThS. Mai Thị Ngoãn, ThS. Nguyễn Thị Thúy Ngân</b> Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.	373
<b>60. TS. Nguyễn Mạnh Toàn</b> Đánh giá thực trạng nhu cầu tư vấn về những khó khăn trong học tập của sinh viên Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.	381
<b>61. TS. Nguyễn Mạnh Toàn, CN. Trần Xuân Hưng</b> Thực trạng tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo cho nam học sinh lứa tuổi 12-13 Trường trung học cơ sở Bé Văn Đàn - Đống Đa - Hà Nội.	388
<b>62. TS. Phùng Xuân Dũng, ThS. Nguyễn Văn Duyệt</b> Thực trạng sức bền của nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.	393
<b>63. ThS. Đinh Thị Uyên, ThS. Gian Trần Bình An</b> Mức độ hài lòng của khách du lịch khi cắm trại tại một số địa điểm của thành phố Hồ Chí Minh.	399
<b>64. TS.BS. Nguyễn Mạnh Thắng</b> Thực trạng bệnh “vai gáy” và các bài tập hỗ trợ chữa bệnh “vai gáy” cho cán bộ công chức, viên chức, nhân viên văn phòng	405
<b>65. ThS. Kiên Thị Ngọc Xuyên</b> Khảo sát hoạt tính sinh học của Chrysophanol chiết xuất từ rễ tơ cây Muồng trâu Cassia Alata.	411
<b>66. TS. Phạm Minh Quyền, ThS. Kiên Thị Ngọc Xuyên</b> Ảnh hưởng của khí chất đến tốc độ xử lý thông tin của sinh viên khoá đại học 09 Hoàng Anh Gia Lai.	417
<b>67. NCS. Trần Đình Tường</b> Thực trạng chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất trường Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.	422
<b>68. PGS.TS. Phan Thanh Hải, TS. Nguyễn Thái Bền, Nguyễn Việt Tuấn</b> Thực trạng chương trình tập luyện thể dục thể thao can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ mức độ nhẹ và vừa hiện nay.	429
<b>69. MA. Ngô Hữu Thang</b> Determining the training model of high-level male badminton athletes through biological, pedagogical, and psychological values.	435
<b>70. MA. Bui Kim Ha, PhD. Ly Duc Trung</b> Assessing the development of aerobic endurance for male badminton athletes aged 13-15 of the National team.	442

<b>71. PhD. Nguyen Xuan Thanh</b> Determining professional physical fitness and techniques assessment tests for male badminton athletes aged 16-18 at Tan Phu high school - Dinh Quan district - Dong Nai province.	446
<b>72. PhD. Hang Quang Thai, MA. Ngo Giang Nam</b> Developing standards to assess the professional physical fitness for male badminton athletes aged 13-14 at Nghe An physical Education and Sports training center.	451
<b>73. PhD. To Trung Kien, PhD. Do Tien Than, MA. Le Xuan Diep</b> Building standards for assessing the professional strength for level I and grandmaster female freestyle wrestling athletes aged 15-17 (weight categories) in Vietnam.	456
<b>74. PhD. Phan Nguyen Cau, MA. Tran Hai Thanh</b> Female karate athletes: the situation of hand-speed strength in the age of 14-15 in Quang Nam province.	464
<b>75. MA. Do Thi Thanh My</b> Innovating physical education program module for students at Hanoi university of home affairs.	468
<b>76. PhD. Hang Quang Thai, PhD. Doan Tien Trung</b> Selecting solutions to organize extracurricular sports activities with the purpose of improving the learning outcomes for students who specialized in physical education at Ho Chi Minh city university of Education.	479
<b>77. PhD. Dang Duc Hoan</b> Assessing students' satisfaction with the online physical education course a Vietnam National university of Agriculture.	485
<b>78. PhD. Nguyen Thai Ben, Assoc. Prof. PhD. Bui Quang Hai</b> Actual situation of the sports movement and soccer and basketball activities of students at Primary schools in Da Nang city.	491
<b>79. PhD. Dao Thi Hoa Quynh, Assoc.Prof.PhD. Ha Quang Tien</b> Experiences in building training programs in the physical education industry to meet social demand in the era of industrial revolution 4.0	496
<b>80. PhD. Nguyen Quang San, MA. Nguyen Thu Trang, MA. Nguyen Van Cuong</b> Developing content of recreational sports club activities for students of Vietnam National university of Forestry.	502
<b>81. PhD. Nguyen Hong Dang, MA. Le Van Manh</b> Actual situation of students' interest in learning martial arts at Bac Ninh Sports university.	510
<b>82. PhD. Nguyen Hong Dang</b> Selecting measures to improve the pedagogical competence for karate students in the faculty of physical education at Bac Ninh Sports university.	515
<b>83. MA. Ngo Hai Ha, PhD. Nguyen Hong Dang</b> Actual situation of the people's public security martial arts teaching work for students at People's Security academy.	522
<b>84. Dr. Do Thi Tuoi</b> The effectiveness of the implementation of physical education program for students at Hanoi Law university.	528



<b>85. PhD. Do Thi Tuoi, MA. Pham Ngoc Bach</b> The influence of factors on students' interest in learning during physical education class hours at universities in Hanoi.	535
<b>86. PhD. Nguyen Ngoc Minh</b> Solutions to develop the physical education and sports socialization work at Vietnam National university – Hanoi.	542
<b>87. MA. Vu The Anh, MA. Pham Van Toan, MA. Nguyen Van Khanh</b> Actual situation of the extracurricular sports activities of male students at Hung Yen university of Technology and Education.	550
<b>88. MA. Vu The Anh, MA. Nguyen Van Thuong, MA. Nguyen Anh Dung</b> Selecting measures to organize extracurricular sport activities to improve physical fitness for male students at Hung yen university of Technology and Education.	556
<b>89. Assoc.Prof.PhD. Nguyen Quang Son – MA. Nguyen Van Truc, MA. Tran Dinh Thanh - MA. Huynh Vinh Hung</b> Studying the actual situation and proposing some solutions for developing physical training and sports activities among officials and employees at university of Economics Ho Chi Minh city.	562
<b>90. MA. Ngo Hai Ha, PhD. Nguyen Duong Dac</b> Factors affecting the quality of teaching of people's public security martial arts for students of formal program at People's Security academy.	569
<b>91. MA. Tran Van Tung</b> Status of students' fitness capacities in Ha Noi Metropolitan university.	578
<b>92. MA. Tran Van Tung</b> The operating status of physical training and sporting clubs at Ha Noi Metropolitan university.	587
<b>93. MA. Nguyen Quoc Dang</b> The department of physical education in Vinh university: current training situation (2016-2018).	594
<b>94. MA. Dang Gia Dam</b> The situation of the people's police training training in people's police colleges II period 2016-2020.	602
<b>95. PhD. Nguyen Minh Cuong, PhD. Ta Hoang Thien, MA. Hoang Luu Bao, MA. Nguyen Huy Vu</b> Applying some exercises to develop speed power in football module (alternative module) for male students majoring in physical education at Phu Yen university.	609
<b>96. MA. Do Duc Dat, Nguyen Trong Thuan</b> New technology application of the Fourth industrial revolution to improve manufacturing process of table tennis robot for table tennis practice in Thanh Hoa province	619
<b>97. MA. Nguyen Van Dung</b> Current status of curricular physical education lessons at high schools in Thanh Hoa city, Thanh Hoa province.	625
<b>98. MA. Pham Ngoc Bach</b> Selecting measures to enhance the quality of physical education for students of Hanoi Law university	631

<b>99. MA. Nguyen Toan Chung</b> The development of the physical development of K15 students at Hung Vuong university after 01 semester.	639
<b>100. MA. Vo Xuan Loc</b> Actual situation of the academic results of physical education and the physical capacity of students at Foreign Trade university	648
<b>101. PhD. Nguyen Quang San, MA. Pham Thu Trang, MA. Dao Trong Quynh</b> Solutions to improve the effectiveness of physical education for students at Vietnam National university of Forestry.	657
<b>102. PhD. Nguyen The Tinh, PhD. Nguyen Gang, MA. Nguyen Dinh Duy Nghia, MA. Hoang Trung Kien, MA. Nguyen Don Cong Uy, BA. Tran Phuc</b> Selecting solutions to attract and enhance the efficiency of the organization and exploitation of sports services at Hue university.	665
<b>103. PhD. Vo Nhat Son, MA. Trinh Quoc Trung, PhD. Phan Thanh My</b> Assessment of physical education and sports training in the Ho Chi Minh city Open university.	675
<b>104. MA. Do Van Hung, MA. Tran Duc Nam, MA. Nguyen Manh Hung</b> Actual situation of factors affecting physical education work at Hung yen university of Technology and Education.	681
<b>105. MA. Nguyen Van Tuan, PhD. Tran Kim Tuyen</b> Assessing the effectiveness of the sport massage exercises in enhancing the recovery process after training and competition for male students in the faculty of physical education Hue university.	686
<b>106. Assoc. Prof. PhD. Vo Tuong Kha</b> Actual situation of sport medicine in Vietnam.	693
<b>107. Assoc.Prof.PhD. Vo Tuong Kha, Specialist Level 2 Dr. Vu Thi Thu Thuy, Specialist Level 1 Dr. Ngo Duc Nhuan, PhD. Vo Van Giau</b> Resting electrocardiographic findings Of athletes of National teams.	702
<b>108. MA. Pham Quang Duc</b> Actual situation of the effectiveness of physical education for students at the university of Economics – Technology for industries.	711
<b>109. PhD. Pham Van Trung, MA. Nguyen Quoc Tram, MA. Nguyen Huy Vu</b> Efficiency assessment of elective sports for male students with weak physical strength of Ho Chi Minh city industry and trade college.	719
<b>110. MA. Ma Thi Ngan</b> The actual situation of physical education work at Viet Bac university.	725
<b>111. PhD. Phung Xuan Dung, Souei VongKham</b> The reality of professional endurance of male student football team of Laos National university.	732
<b>112. PhD. Nguyen Duy Quyet, Assoc.Prof. PhD Bui Quang Hai</b> Some issues on the selection and training Vietnamese athletes in recent years.	738
<b>113. PhD. Bui Trong Phuong</b> Selected exercises to develop general strength for male students of the people's security academy in the people's public security martial arts training course.	744

<p><b>114. Assoc.Prof.PhD Dang Thi Hong Nhung</b> Some recovery solutions to prevent injuries for elite athletes in training and competition.</p>	750
<p><b>115. Postgraduate Dang Danh Nam</b> Actual situation of the school physical education and sports goals satisfaction of the extracurricular vietnamese traditional martial arts program for students of Vietnam university of Traditional Medicine.</p>	757
<p><b>116. Assoc. Prof. PhD Nguyen Anh Tuan, PhD. Pham Anh Tuan, PI. Sakda Akkhavong</b> Building some measures to enhance interest in learning physical education for students of Pakse pedagogical college of Lao PDR .</p>	763
<p><b>117. PhD. To Tien Thanh, Tran Thuy Linh</b> Application and assessment exercise speed power development for men students table tennis team Nam Dinh university of Nursing.</p>	771
<p><b>118. PhD. Phung Xuan Dung, MA. Le Thi Thu Thuy</b> Application and effective assessment of measures to enhance the quality of student management of Hanoi university of Physical Education and Sports.</p>	778
<p><b>119. PhD. Huong Xuan Nguyen, PhD. To Tien Thanh</b> Carreer choices solution for bachelors of Hanoi university of Physical Education and Sports.</p>	785
<p><b>120. MA. Le Duc Hieu, PhD. Nguyen Minh Cuong, MA. Pham Minh Quang</b> Selecting exercises for developing physical strength of male students in the badminton team at Phu Yen university.</p>	794
<p><b>121. PhD. Nguyen Thi Phuong Oanh</b> Building procedures for the application of the teaching method by diagrams for the subject theory and methodology of physical education for students of Bac Ninh Sport university.</p>	799
<p><b>122. MA. Pham Quang Duc</b> The current situation of content, forms and demandfor extracurricular sports activities of students at the university of Economic and Technical industries.</p>	806
<p><b>123. Assoc. Prof. PhD Tran Tuan Hieu, PhD. Nguyen Duc Anh, MA. Ho Ngoc Cuong</b> Characteristics of psychological rehabilitation of high-level track and field athletes in moderate exercises.</p>	813
<p><b>124. Assoc. Prof. PhD Tran Tuan Hieu, PhD. Nguyen Manh Cuong, MA. Vu Hong Minh</b> Building standards for selection of female karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province.</p>	820
<p><b>125. MA. Nguyen Quoc Tram, MA. Ho Ngoc Cuong</b> Current situation of practicing extracurricular sport subject of Phu Yen university's students.</p>	827
<p><b>126. PhD. Do Manh Hung, PhD. Mai Tu Nam, MA. Ngo Xuan Duc, PhD. Tran Dung, MA. Nguyen Manh Dat, PhD. Tran Van Cuong</b> Reality of the movement to practice Vietnam's traditional martial arts in the north region schools.</p>	834

<b>127. PhD. Nguyen Tien Loi</b> Determination of the relationship and growth of multi-factor effects in badminton smash of senior badminton player.	842
<b>128. PhD. Nguyen Van Tri</b> Research compilation of athletics 1 and 2 textbooks suitable for training under the credit system of Ho Chi Minh city university of Physical Education and Sports.	848
<b>129. Yingqing Hu, Tiejong Wu, Yan Lan</b> Study on the high-quality development of fitness and leisure industry in Guangxi during the "fourteenth five-year plan" period.	860
<b>130. Khamsing XAIYAVONGSY</b> The research on measures extracurricular sports activities organizing to improve for first year female students at National university of Laos.	865
<b>131. MA. Trinh Huy Cuong – Assoc. Prof. PhD Nguyen Quang Vinh</b> Research on observational tests to assess specific strength for Ho Chi Minh city beach handball male athletes.	872
<b>132. Assoc.Prof. PhD Tran Tuan Hieu, Assoc.Prof. PhD Ta Huu Hieu, Assoc.Prof. PhD Pham Viet Hung</b> Characteristics of habits through sports of workers at industrial zones, export-processing zones.	878
<b>133. MA. Nguyen Van Phuong – MA. Vu Cong Truong</b> Determine technical assessment test for male athletes ages 13-15 at the iron ball team district 6, Ho Chi Minh city.	883
<b>134. MA. Visith Sengamphanh</b> The satisfaction of the students on teachers' teaching conducted at Physical Education college Vientiane capital.	889
<b>135. Phonevilay Panyavong</b> Validation of measurement model of mental toughness in sport for young Lao athletes	896
<b>136. PhD. Do Manh Hung - MA. Pham Thi Thu Thuy</b> Application of exercises to develop endurance for female swimmers aged 15-16 at Hanoi Sports training and Competition center.	901
<b>137. Assoc. Prof. PhD. Tran Hieu, MA. Nguyen Thi Hong Lien</b> Proposing model framework for environmental protection at the sporting event venues with available facilities	909

# ĐỀ DẪN HỘI THẢO

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội được thành lập vào năm 1961 và là ngôi trường đầu tiên của cả nước chuyên sâu đào tạo giáo viên giáo dục thể chất cho hệ thống giáo dục quốc dân của Việt Nam. Với 60 năm xây dựng và phát triển, cho đến nay, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội ngày càng khẳng định vị thế là một cơ sở giáo dục đại học có uy tín, có chất lượng, được kiểm định trong đào tạo và nghiên cứu khoa học về giáo dục thể chất và thể thao trường học tại Việt Nam. Với tầm nhìn hướng theo các chuẩn mực quốc tế, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội trong những năm vừa qua đã không ngừng mở rộng hợp tác với các trường đại học trong nước và quốc tế nhằm tăng cường tiềm lực khoa học và đã đạt được nhiều kết quả đáng ghi nhận trong hoạt động nghiên cứu khoa học: số lượng công bố các bài báo, công trình nghiên cứu trên các tạp chí, hội thảo trong và ngoài nước có bước phát triển vượt bậc; với số lượng các đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ, cấp cơ sở của Trường cũng đã tăng lên về số lượng và chất lượng.

Với mục tiêu “Đến năm 2030 sẽ trở thành trường đa ngành, có uy tín về đào tạo giáo dục thể chất, thể dục thể thao; giáo dục quốc phòng và an ninh; chăm sóc sức khỏe, đào tạo tài năng thể thao; nghiên cứu khoa học, chuyển giao công nghệ và phục vụ cộng đồng”, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội đã chủ động xây dựng, điều chỉnh các chương trình đào tạo, hệ thống cơ sở học liệu và phát triển đội ngũ giảng viên đáp ứng các quy định của Nhà nước cũng như đòi hỏi ngày càng cao của xã hội. Chính vì vậy, tháng 8/2020, Nhà trường đã được nhận chứng nhận kiểm định cơ sở giáo dục theo bộ tiêu chuẩn mới của Bộ Giáo dục và Đào tạo, được phép đào tạo trình độ Tiến sĩ, được cấp phép Tạp chí Khoa học Giáo dục thể chất và thể thao trường học.

Trong bối cảnh đất nước ngày càng mở cửa hội nhập với quốc tế, dưới tác động của cuộc cách mạng công nghiệp 4.0, các trường đại học có rất nhiều cơ hội phát triển nhưng cũng đứng trước những thách thức vô cùng lớn, nhất là những trường đào tạo đặc thù như Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Vì vậy, chỉ có con đường nâng cao năng lực nội tại, xác định những hướng đi đúng đắn từ đó nâng cao chất lượng đào tạo và nghiên cứu khoa học thì Nhà trường mới có thể tiếp tục duy trì đà phát triển và đạt được những kết quả cao trong giai đoạn mới. Với tinh thần như vậy, nhằm tổ chức hoạt động ghi dấu ấn 60 năm thành lập, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội tổ chức Hội thảo khoa học quốc tế với chủ đề “Giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao trong bối cảnh cách mạng công nghiệp 4.0” nhằm lắng nghe, tiếp nhận, trao đổi những ý tưởng mới, khoa học về đào tạo giáo dục thể chất và Huấn luyện thể thao trong giai đoạn vừa qua cũng như thời gian sắp tới, từ đó giúp nhà trường đổi mới hoạt động đào tạo và nghiên cứu khoa học để từ đó đóng góp nhiều hơn nữa và sự phát triển chung của sự nghiệp đào tạo, huấn luyện thể dục thể thao của Việt Nam. Trong quá trình chuẩn bị Hội thảo, chúng tôi đã nhận được sự quan tâm và tham gia nhiệt tình của các nhà khoa học, giảng viên, giáo viên các trường đại học, cao đẳng, các trường phổ thông trong nước và quốc tế. Hội thảo đã nhận được gần 140 bài báo là các kết quả nghiên cứu về các lĩnh vực giáo dục thể chất và thể thao trường học, Huấn luyện thể thao, Y học thể dục thể thao, Quản lý thể dục thể thao, Tâm lý học thể dục thể thao, Thể thao giải trí và các lĩnh vực khác....Các báo cáo và chuyên đề trong Hội thảo không những làm sáng tỏ hơn những vấn đề về thực trạng mà đưa ra các giải pháp về quản lý giảng dạy, huấn luyện và nghiên cứu khoa học nhằm góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và thể thao trường học trong bối cảnh cách mạng công nghiệp 4.0.

Ban tổ chức Hội thảo xin trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc cuốn Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc tế “Giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao trong bối cảnh cách mạng công nghiệp 4.0”. Do hoàn thiện trong thời gian ngắn, nên chắc chắn sẽ khó tránh khỏi những thiếu sót. Rất mong nhận được những ý kiến đóng góp phản hồi từ quý bạn đọc.

Thay mặt Ban Tổ chức, chúng tôi xin trân trọng cảm ơn sự hợp tác, giúp đỡ của lãnh đạo Bộ Giáo dục và Đào tạo, Vụ Khoa học Công nghệ và Môi trường; Cục Hợp tác Quốc tế - Bộ Giáo dục và Đào tạo, Viện Khoa học Thể dục Thể thao, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh và các đơn vị, cá nhân đã đồng hành để tổ chức Hội thảo. Xin trân trọng cảm ơn các nhà khoa học trong và ngoài nước đã liên hệ gửi bài cho Hội thảo.

Xin trân trọng cảm ơn!

**BAN TỔ CHỨC**

# PHÁT HUY NHỮNG GIÁ TRỊ CỦA PHONG TRÀO TOÀN DÂN RÈN LUYỆN THÂN THỂ THEO GƯƠNG BÁC HỒ VĨ ĐẠI

Trương Quốc Uyên

Phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” được Ủy ban Thể dục thể thao phát động nhân ngày Thể thao Việt Nam 27 tháng 3 năm 2000. Đến ngày 24 tháng 3 năm 2012, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch phát động phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” giai đoạn 2012-2020. Phong trào này hàm chứa những giá trị quý báu cần được phát huy không ngừng. Muốn vậy phải có những giải pháp khả thi.

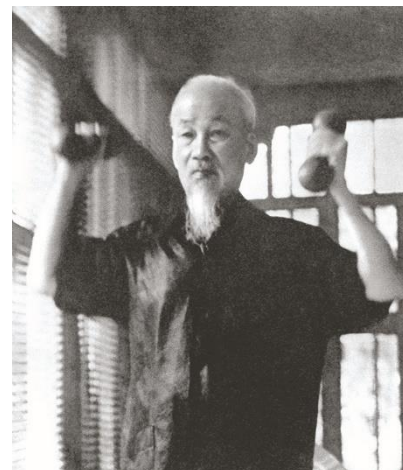
## 1. Những giá trị của phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”

Phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” sau đây là những giá trị nổi bật nhất:

### 1.1. Phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” là một phong trào thể dục, thể thao vì dân vì nước

Bác Hồ rèn luyện thân thể vì dân vì nước. Người tích cực rèn luyện thân thể từ thời thanh niên để có sức khỏe nhanh nhẹn, bền bỉ, dẻo dai đi ra nước ngoài hoạt động cách mạng cứu dân, cứu nước thoát khỏi xiềng xích nô lệ của thực dân pháp. Ở nước ngoài, Bác Hồ thường xuyên rèn luyện thân thể để có sức khỏe tốt, tinh thần trong hoạt động cách mạng. Từ sau ngày trở về Tổ quốc, Bác Hồ khắc phục nhiều khó khăn về điều kiện và phương tiện tập luyện, quyết chí rèn luyện thân thể bằng nhiều hình thức vận động nhằm tăng cường thể lực để lãnh đạo cuộc tổng khởi nghĩa lật đổ nền thống trị của thực dân pháp ở nước ta. Trong những năm kháng chiến chống thực dân pháp, Bác Hồ ngày càng tăng cường rèn luyện thân thể để đảm bảo sức khỏe tốt lãnh đạo cuộc kháng chiến của dân tộc ta chống thực dân pháp đi tới thành công. Những năm tuổi cao, Bác Hồ vẫn cố gắng rèn luyện thân thể để gìn giữ sức khỏe phục vụ nhân dân, phục vụ đất nước được nhiều hơn, lâu hơn.

Như vậy toàn dân noi gương Bác Hồ rèn luyện thân thể trong đó học tập Người về tinh thần rèn luyện thân thể vì dân, vì nước. Ngoài ra phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” kế thừa tinh thần vì dân vì nước của các phong trào thể dục, thể thao trong những giai đoạn cụ thể xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Những phong trào đó như: Phong trào “Khỏe vì nước” được Bác Hồ châm “ngọn lửa thiêng” phát động vào tối ngày 26 tháng 5 năm 1946; phong trào thể dục, thể thao yêu nước “Thu – Đông – Xuân 1958-1959” do Ban Thể dục thể thao Trung ương phát động vào đầu mùa thu 1958; phong trào “thể dục, vệ sinh yêu nước” do Ban Thể dục thể thao Trung ương phối hợp với Bộ y tế phát động vào đầu năm 1960; phong trào “Thể dục thể thao yêu nước” được Ủy ban Thể dục thể thao phát động vào đầu năm 1961; phong trào “Thể dục thể thao yêu nước, chống mỹ” do Ủy ban Thể dục thể thao phối hợp với trung ương đoàn thanh niên và Cục động viên dân quân phát động vào đầu tháng 1 năm 1966; và các phong trào “Rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ” ở xã Kim Sơn và xã Hưng Khánh (tỉnh Yên Bái) do Ban TDTT tỉnh Yên Bái phối hợp với ban chấp hành Đoàn thanh niên xã Kim Sơn, xã Hưng Khánh phát động vào mùa xuân năm 1962; “Phong trào rèn luyện thân thể theo gương



*Bác Hồ*” do các cụ ông, cụ bà ở Hà Đông (Hà Nội) khởi xướng vào cuối năm 1991; phong trào “*rèn luyện thân thể theo tám gương sáng ngời của Bác Hồ*” do Tổng Liên đoàn lao động Việt Nam phát động vào đầu năm 1970. Tất cả những phong trào rèn luyện thân thể đó đều phản ánh tinh thần vì dân vì nước của đông đảo quần chúng nhiệt tình hưởng ứng.

**1.2. Phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” có giá trị quyết định xu thế phát triển Thể dục thể thao cho mọi người**

Phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” ngày càng thu hút đông đảo dân chúng, phát triển tới mọi người trẻ, già, trai, gái, khuyết tật tham gia tập luyện thể dục, thể thao bằng các hình thức khác nhau, phù hợp với độ tuổi, giới tính trạng thái thể chất. Phong trào này có sức lan tỏa sâu rộng tới các địa bàn: Thành thị, nông thôn, đồng bằng, trung du tới miền núi, vùng sâu, vùng xa và hải đảo. Mọi người dân tập thể dục, thể thao trong phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” trở thành thói quen hàng ngày vào sáng sớm sau khi ngủ dậy hoặc cuối buổi chiều. Thói quen đó là nếp sống lành mạnh, nếp sống văn hóa thể chất của các thành viên trong xã hội. Đồng thời tiến tới đó cũng là nhu cầu của mọi người dân, của các thế hệ con người nối tiếp nhau rèn luyện thân thể vì “*Dân cường thì quốc thịnh*”. Đó là xu thế tất yếu phát triển thể dục thể thao cho mọi người.

**1.3. Phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” làm phong phú đời sống văn hóa ở tất cả các khu dân cư trong toàn xã hội Việt Nam**

Đời sống văn hóa trong toàn xã hội Việt Nam được xây dựng và phát triển từ hầu hết các khu dân cư như: Thôn, ấp, bản, khu phố. Đời sống văn hóa ở khu dân cư, trong đó dân chúng tập luyện, tổ chức vui chơi, giao hữu thể dục, thể thao các loại hình thể dục, đi bộ, chạy bền, các môn thể thao dân tộc, hiện đại trong phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*”. Văn hóa thể chất hàm chứa yếu tố tinh thần còn có tác dụng làm phong phú đời sống văn hóa cộng đồng, từ đó góp phần loại bỏ các tệ nạn, phong tục lạc hậu, gia tăng sự tiến bộ xã hội.

Những giá trị nổi bật của phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” trên đây cần được phát huy mạnh mẽ, bền vững vì dân vì nước. Điều này chỉ có thể thực hiện được tốt phải có các giải pháp khả thi.

**2. Các giải pháp khả thi nhằm phát huy mạnh mẽ, bền vững những giá trị nổi bật của phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”**

**2.1. Tăng cường sự lãnh đạo, chỉ đạo của các cấp ủy Đảng, Chính quyền, Mặt trận Tổ quốc và các tổ chức chính trị - xã hội đối với công tác thể dục, thể thao, trong đó chú trọng tới phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”**

Các hoạt động thể dục thể thao ở nước ta, trong đó phát triển thể dục, thể thao cho mọi người là cơ sở. Phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” tạo nên xu thế tất yếu phát triển thể dục thể thao cho mọi người, bởi vậy cần được chú trọng tới phong trào này trong công tác thể dục thể thao.

Trên cơ sở quán triệt Tư tưởng Hồ Chí Minh và quan điểm, chủ trương của Đảng về thể dục thể thao cho mọi người, các cấp Ủy Đảng, chính quyền, Mặt trận tổ quốc và các tổ chức chính trị - xã hội quan tâm lãnh đạo, chỉ đạo, động viên thường xuyên, sâu sát đối với hoạt động thực tiễn phát triển phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” ở các cơ sở tới khu dân cư. Sự lãnh đạo, chỉ đạo, động viên của các cấp ủy Đảng, Chính quyền, Mặt trận Tổ quốc và các tổ chức chính trị - xã hội, sẽ thúc đẩy mạnh mẽ Đoàn thanh niên, Hội phụ nữ, Hội người cao tuổi, Hội cựu chiến binh động viên, khuyến khích ngày càng đông đảo dân chúng



trong các đoàn thể tích cực tham gia rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại với tinh thần vì dân vì nước.

**2.2. Gắn phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” với các cuộc vận động “Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa” và “Toàn dân đoàn kết xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh”**

Trong lãnh đạo, chỉ đạo cần có phương pháp gắn phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” với các cuộc vận động “Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa” và “Toàn dân đoàn kết xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh” sẽ tạo nên sự phát triển đồng bộ của phong trào và các cuộc vận động này ở cơ sở.

**2.2.1. Gắn phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” với cuộc vận động “Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa”**

Phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” được tiến hành và phát triển ở khu dân cư như thôn, ấp, bản, khu phố, thực chất là một bộ phận văn hóa trong đời sống văn hóa cộng đồng. Từ đó thường xuyên động viên, khuyến khích mọi người dân ở mỗi khu dân cư tích cực rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại nhằm xây dựng đời sống văn hóa cộng đồng ngày càng phong phú.

Việc xây dựng gia đình văn hóa ở khu dân cư cũng như các tiêu chí đạt chuẩn gia đình văn hóa, trong đó có một nội dung là hầu hết các thành viên của mỗi gia đình thường xuyên tập luyện thể dục, thể thao. Như vậy cần được khuyến khích các thành viên trong mỗi gia đình tập luyện thể dục thể thao thường xuyên, chính là rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại.

Xây dựng khu dân cư văn hóa cũng như các tiêu chí đạt chuẩn khu dân cư văn hóa phải từ 2/3 trở lên số gia đình được công nhận là gia đình văn hóa ba năm liên tục trở lên. Như vậy trong nội dung đạt chuẩn khu dân cư văn hóa phải có từ 2/3 trở lên số dân ở khu dân cư thường xuyên rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại liên tục từ ba năm trở lên. Từ đó thống nhất trong nhận thức và hành động về việc phát triển phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” ở khu dân cư đồng thời và cũng có ý nghĩa phát triển thể dục thể thao trong cuộc vận động “toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa ở khu dân cư” và ngược lại.

**2.2.2. Gắn phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” với cuộc vận động “Toàn dân đoàn kết xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh”**

Gắn phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” với cuộc vận động “Toàn dân đoàn kết xây dựng nông thôn mới”:

Trong cuộc vận động “Toàn dân đoàn kết xây dựng nông thôn mới” có 19 tiêu chí đạt chuẩn xã nông thôn mới thì có một tiêu chí là cơ sở vật chất văn hóa với những nội dung như sau: Xã có nhà văn hóa hoặc hội trường đa năng và sân thể thao phục vụ sinh hoạt văn hóa, thể thao của toàn xã; xã có điểm vui chơi, giải trí và thể thao cho trẻ em và người cao tuổi; thôn, bản, ấp có nhà văn hóa hoặc nơi sinh hoạt văn hóa, thể thao phục vụ cộng đồng. Cơ sở vật chất đó tạo điều kiện cho các hoạt động thể dục, thể thao trong phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”. Ngược lại, phát triển mạnh mẽ phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” ở khu dân cư sẽ có sự tác động lớn tăng cường cơ sở vật chất văn hóa, thể thao ở cơ sở, ở thôn, bản, ấp và khu phố.

Gắn phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” với cuộc vận động toàn dân đoàn kết xây dựng đô thị văn minh:

Cuộc vận động toàn dân đoàn kết xây dựng đô thị văn minh có 54 tiêu chí đạt chuẩn phường, thị trấn văn minh đô thị trong đó có một tiêu chí về phong trào văn hóa, thể thao với những nội dung như sau: Có trung tâm văn hóa thể thao phường, thị trấn cơ sở vật chất, trang thiết bị bảo

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

đảm, ổn định về tổ chức hoạt động thường xuyên, hiệu quả các hoạt động văn hóa, thể thao; 80% trở lên tổ dân phố có điểm sinh hoạt văn hóa, thể thao hoạt động thường xuyên, thu hút đông đảo các tầng lớp nhân dân tham gia, duy trì thường xuyên các hoạt động câu lạc bộ thể dục, thể thao, bảo tồn di tích lịch sử, các hình thức sinh hoạt văn hóa, thể thao dân gian truyền thống ở địa phương, thực hiện tốt phong trào toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa. Như vậy tiêu chí về văn hóa thể thao trong cuộc vận động toàn dân đoàn kết xây dựng phường, thị trấn đạt chuẩn văn minh đô thị bao hàm cả tập luyện thể dục thể thao của các tầng lớp nhân dân, với cơ sở vật chất, trang thiết bị đảm bảo, đáp ứng cho việc tập luyện, vui chơi, giao lưu thể dục, thể thao của đông đảo dân chúng ở cơ sở.

Gắn phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” với tiêu chí về văn hóa, thể thao của cuộc vận động toàn dân đoàn kết xây dựng phường, thị trấn văn minh sẽ tạo nên động lực mạnh mẽ phát triển thể dục, thể thao trong tiến trình xây dựng đạt chuẩn văn minh đô thị ở cơ sở.

Giải pháp gắn phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” với các cuộc vận động “*toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa*” và “*Toàn dân đoàn kết xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh*” như trên đây, nếu được triển khai trong thực tiễn tất yếu, ngày càng gia tăng phát triển thể dục thể thao cho mọi người, ngày càng làm phong phú đời sống văn hóa nông thôn mới và đô thị văn minh. Từ đó phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” càng nâng cao giá trị.

### **2.2.3. Tuyên truyền sâu rộng trong nhân dân ở tất cả khu dân cư về tầm gương rèn luyện thân thể của Bác Hồ**

Tiến hành động viên, khuyến khích “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*”. Nhưng tầm gương rèn luyện thân thể của Bác Hồ như thế nào, dân chúng có nguyện vọng được biết để noi gương Người về tầm gương mẫu mực đó. Tuyên truyền trong dân chúng về tầm gương rèn luyện thân thể của Bác Hồ bằng hình thức nói chuyện tại các cuộc họp cộng đồng với nội dung khái quát như sau:

- Mục đích rèn luyện thân thể của Bác Hồ:

Mục đích rèn luyện thân thể của Bác Hồ là nhằm gìn giữ, tăng cường sức khỏe cho bản thân Người để làm cách mạng, phục vụ nhân dân, phục vụ đất nước có hiệu quả hơn, lâu hơn. Bác Hồ từng khẳng định rằng: “*Việc gì cũng cần có sức khỏe mới làm thành công*”. Thời thanh niên, Bác Hồ rất tích cực rèn luyện thân thể để đi ra nước ngoài tìm đường cứu dân, cứu nước thoát khỏi xiềng xích nô lệ của thực dân pháp. Ba mươi năm hoạt động cách mạng ở nước ngoài, Bác Hồ tích cực rèn luyện thân thể để đảm bảo sức khỏe hoàn thành tốt mọi công việc cách mạng. Gần ¼ thế kỷ lãnh đạo cuộc kháng chiến chống thực dân pháp với công cuộc xây dựng và bảo vệ tổ quốc, Bác Hồ rất tích cực và cố gắng rèn luyện thân thể nhằm giữ gìn sức khỏe để làm tốt sứ mệnh quan trọng đó.

- Bác Hồ rèn luyện thân thể thường xuyên trong mọi hoàn cảnh, điều kiện:

Bác Hồ rèn luyện thân thể thường xuyên trong mọi hoàn cảnh dù điều kiện khó khăn hay thuận lợi. Bất luận sống, hoạt động, làm việc ở thành phố, nông thôn, miền núi, trời lạnh giá, trong nước cũng như nước ngoài. Người thường thức dậy trước 5 giờ sáng để rèn luyện thân thể. Vào mỗi buổi cuối chiều dù công việc rất bận rộn, nhưng Bác Hồ vẫn dành thời gian để rèn luyện sức khỏe. Trên đường đi công tác Người cũng tận dụng thời gian để rèn luyện thân thể.

- Bác Hồ rèn luyện thân thể rất kiên định:

Bác Hồ rèn luyện thân thể rất kiên định, sự kiên định trong hoạt động hoặc tập luyện của con người do yếu tố tinh thần chủ đạo. Bác Hồ rèn luyện thân thể rất kiên định như tập quyền thuật,

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

boi lội, luyện tạ tay, ném bóng, quần vợt trúng đích bắt chắp cả mệt mỏi. Kiên định nhất là Bác rèn luyện đôi chân nhanh nhẹn, bền bỉ, dẻo dai bằng những hình thức như đi bộ nhanh, đi bộ đường xa và leo núi, leo dốc.

- Bác Hồ rèn luyện thân thể từ tuổi thiếu niên cho đến cuối đời với nhiều hình thức phong phú:

Tuổi niên thiếu, Bác Hồ siêng tập thể dục, đi bộ, boi với sở thích chơi cờ tướng. Tuổi thành niên, Bác Hồ thường xuyên tập thể dục, đi bộ, chạy bền. Tuổi thanh niên và trung niên hoạt động cách mạng ở nước ngoài, Bác Hồ rất tích cực tập thể dục, đi bộ, luyện tập quyền thuật, chơi bi-a và cờ vua. Từ sau ngày về nước lãnh đạo cách mạng Việt Nam và công cuộc xây dựng, bảo vệ Tổ quốc, tuổi ngày càng cao, Bác Hồ tập luyện rất cố gắng và đều đặn như thể dục, đi bộ, chạy bền, luyện quyền thuật, leo núi, boi lội, chơi Bóng chuyền. Những năm cuối đời Bác Hồ rất cố gắng luyện tập đều đặn thể dục, đi bộ, leo dốc, ném bóng trúng đích, chơi Bi – A.

Tóm lại, Bác Hồ rèn luyện thân thể được trình bày khái quát trên đây là hiếm có ai sánh được. Điều đó thể hiện tấm gương sáng về rèn luyện thân thể của Bác Hồ, cần được chân trọng. Toàn dân ta hãy noi gương Người rèn luyện thân thể.

Toàn bộ nội dung đã được triển khai, đề cập tới những giá trị quý báu của phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” với những giải pháp đã đề xuất trên đây cần được tiến hành đầy đủ và sát thực. Có như vậy ngày càng phát huy giá trị và phát triển mạnh mẽ, bền vững phong trào “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” với mục đích cao cả là vì dân cường, nước thịnh.

Tóm lại: Phát huy những giá trị quý báu của phong trào toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại rất có ý nghĩa đối với sự nghiệp phát triển nền thể dục thể thao Việt Nam vì dân vì nước. Phong trào toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại vừa là xu thế phát triển thể dục thể thao cho mọi người, vừa là nền tảng của thể thao thành tích cao của Việt Nam./.

# 工业 4.0 背景下的体育教育专业人才培养的实践 THỰC TIỄN BỒI DƯỠNG NHÂN TÀI CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG NỀN TẢNG CÔNG NGHIỆP 4.0

胡英清

中国广西体育高等专科学校

*GS. TS Hồ Anh Thanh*

*Trường Cao đẳng Thể dục Thể thao Quảng Tây Trung Quốc*

Công nghiệp 4.0 là dựa trên sự phân chia các giai đoạn phát triển công nghiệp khác nhau, là kỷ nguyên sử dụng công nghệ thông tin để thúc đẩy chuyển đổi công nghiệp, kỷ nguyên của trí tuệ. Hiện nay, ngành công nghiệp đang trải qua những thay đổi to lớn, việc ứng dụng và phát triển công nghệ kỹ thuật số, công nghệ Internet vạn vật, công nghệ truyền thông mạng và công nghệ trí tuệ nhân tạo, cũng như các chiến lược công nghiệp hóa và tái công nghiệp hóa do các quốc gia khác nhau đề xuất, tất cả đều đang thúc đẩy sự phát triển của ngành công nghiệp lên một trình độ cao hơn. Với sự phát triển mạnh mẽ của kỹ thuật công nghiệp, các kỹ năng và kiến thức ban đầu không còn đáp ứng được nhu cầu, do đó, sự chuyển đổi của kỹ thuật công nghiệp đặt ra yêu cầu cao hơn đối với các chuyên gia, đồng thời cũng đặt ra những thách thức mới đối với giáo dục nghề nghiệp và đào tạo nghề sang hướng đào tạo tài năng kép.

Ở góc độ đào tạo nghề những kỹ năng nào là cần thiết, và những công nghệ nào cần được sử dụng để dạy những kiến thức cần thiết nhằm nâng cao khả năng của học sinh, để đạt được hiệu quả học tập như mong muốn.

Chính phủ Trung Quốc rất coi trọng việc đào tạo và nâng cao năng lực chuyên môn của giáo viên. Mục tiêu xây dựng đến năm 2030 thành Trung Quốc khỏe mạnh và cải cách giảm bớt ở các trường tiểu học và trung học, Nhà trường tăng giờ học thể dục và các bài tập quy mô lớn giữa các lớp học. Điều này tất yếu sẽ đòi hỏi một số lượng lớn giáo viên thể dục và huấn luyện viên thể thao chất lượng cao hàng năm. Trong bối cảnh đó vào tháng 6/2014 Trung Quốc đã thúc đẩy mạnh mẽ cải cách giáo dục nghề nghiệp, phát triển mạnh giáo dục nghề nghiệp, thiết lập hệ thống giáo dục nghề nghiệp hiện đại mang đặc trưng của mình. Giáo dục nghề nghiệp Trung Quốc hiện nay đã bước vào thời kỳ phát triển đồng bộ, nhiều hình thức đổi mới chương trình được thực hiện ở nhiều nơi, tuy nhiên vẫn còn nhiều tồn tại, chất lượng giáo dục nghề nghiệp cho giáo viên thể dục chưa được cải thiện một cách cơ bản. Xu hướng phát triển chung của mô hình chương trình giáo dục nghề nghiệp là lấy đào tạo năng lực nghề làm định hướng xây dựng chương trình, chú trọng nâng cao trình độ nghề nghiệp của người học thay vì nhu cầu việc làm, chú trọng hình thức vừa học vừa làm ... Vấn đề mấu chốt là làm thế nào để giải quyết và tối ưu hóa mối quan hệ việc học thực hành và học lý thuyết thể thao. Trong những năm gần đây, trường Cao đẳng Thể dục Thể thao Quảng Tây đã tuyển sinh hơn 700 sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất mỗi năm, trở thành một trong những trường có số lượng sinh viên giáo dục thể chất lớn nhất cả nước. Thực hiện các phương pháp cải cách, đồng thời tăng cường giao lưu trao đổi, làm thế nào để nâng cao chất lượng đào tạo.

## **1. Mô hình giáo trình song hành lý thuyết và thực hành**

Chuyên ngành giáo dục thể chất học trong 3 năm, thời gian học có thể kéo dài từ 2 đến 5 năm. Có các môn học chung, môn chuyên ngành cơ bản, môn chuyên ngành cốt lõi, môn thực hành

chuyên ngành, môn kỹ năng thực hành, các môn học tự chọn... và yêu cầu 145,5 tín chỉ. Chương trình giảng dạy ban đầu của trường được thể hiện dưới hai hình thức độc lập là học lý thuyết và rèn luyện kỹ năng. Mục đích là giúp người học nắm vững kiến thức và giải quyết các vấn đề kỹ thuật tại nơi làm việc, đồng thời theo đuổi tính hoàn chỉnh và tính hệ thống của kiến thức lý thuyết. Quá trình phát triển môn học là một quá trình đơn giản hóa kiến thức lý thuyết của môn học để các kiến thức phức tạp có thể được học sinh tiếp nhận.

Lý do chính để phát triển các khóa học thông qua “đơn giản hóa giảng dạy”, nguyên nhân chủ yếu là các nhà quản lý và giáo viên trường học được đào tạo cơ bản theo hệ thống giáo dục chủ đề truyền thống, và hệ thống chương trình giảng dạy chủ yếu được thiết lập theo khái niệm chương trình môn học. Tuy nhiên, do quá chú trọng đến việc học kiến thức hoặc do hạn chế về cơ sở vật chất, điều kiện tổ chức và đội ngũ giảng viên, nên khó thực hiện các hoạt động thực tế chuyên sâu, sinh viên khó có được kinh nghiệm làm việc thực tế.

Hơn nữa, trong thực tế, do trình độ học vấn của sinh viên còn hạn chế, khả năng tư duy trừu tượng chưa cao, khó thực hiện việc học lý thuyết trong tình huống không cụ thể chứ chưa nói đến việc truyền thụ kiến thức.

Trong năm đầu tiên đào tạo, chúng tôi áp dụng mô hình chương trình giảng dạy song song giữa lý thuyết và thực hành, thông qua việc học lý thuyết và toàn bộ quá trình dạy học môn thể dục ở trường tiểu học và trung học cơ sở giúp các em hiểu biết trực quan về nghề nghiệp, từ đó giải quyết các vấn đề lý thuyết chuyên môn cơ bản và các vấn đề học tập kỹ thuật cơ bản của học sinh.

### **2. Mô hình chương trình giảng dạy về lý thuyết phục vụ thực hành**

Sự ra đời của dây chuyền sản xuất đã tạo ra một mô hình sản xuất hàng loạt và đặt ra những yêu cầu hữu dụng cho sự phát triển của giáo dục nghề nghiệp, điều này dẫn đến mô hình "giáo dục dựa trên khả năng", lấy cảm hứng từ điều này, Ban Giám hiệu và các giảng viên bắt đầu xây dựng các khóa học dựa trên phân tích nhiệm vụ công việc của giáo viên thể dục, tức là bắt đầu từ nhu cầu thực tế công việc, lý thuyết khoa học về con người và học tập kiến thức lý thuyết cụ thể về thể thao làm phương tiện thu nhận các kỹ năng và cơ sở của sự phát triển khả năng, cố gắng cho phép học sinh nâng cao khả năng chuyên môn của mình thông qua việc tích lũy kiến thức và kỹ năng.

Trong số đó, phương pháp phát triển chương trình giảng dạy chuyên nghiệp là tinh chỉnh công việc của các vị trí chuyên môn cụ thể thành các trách nhiệm tương đối độc lập, chẳng hạn như khả năng giải thích và trình diễn của giáo viên thể dục, khả năng kiểm soát của tổ chức, kiến thức và khả năng chuyên giao công nghệ của dự án, v.v., Mỗi trách nhiệm được coi là một khả năng, và sau đó mỗi trách nhiệm được chia thành một số nhiệm vụ và tương ứng với một kỹ năng, sau đó phân loại khung chương trình đào tạo và tổ chức nội dung của chương trình học.

Học tập là mối quan hệ tuyến tính giữa “đầu vào” và “đầu ra”, năng lực là kỹ năng, kiến thức và thái độ để hoàn thành nhiệm vụ công việc. Tuy nhiên, phương pháp này không quan tâm đầy đủ đến các mục tiêu giáo dục như phát triển khả năng nhận thức nghề nghiệp, bỏ qua kiến thức ngầm, không quan tâm đầy đủ đến các đặc điểm tổng thể và các thành phần thực nghiệm của tác phẩm. Do đó, chúng tôi tăng cường phát triển các khóa học liên quan về khả năng diễn giảng và thuyết trình của giáo viên, khả năng tổ chức và khả năng chuyển đổi công nghệ. Chẳng hạn như diễn thuyết và hùng biện, kỹ năng chuyên môn cho giáo viên, vẽ tranh thể thao, phương pháp giảng dạy và các khóa học thực hành giáo trình nhằm thúc đẩy việc nâng cao năng lực chuyên môn toàn diện của học sinh.

### **3. Mô hình chương trình giảng dạy tích hợp lý thuyết và thực hành**

Sự phổ biến của công nghệ tự động hóa đặt ra yêu cầu cao hơn về khả năng chuyên môn, khả năng phương pháp và khả năng xã hội của các tài năng kỹ thuật và kỹ thuật chất lượng cao. Hiệu quả của học nghề là nhận thức và phản ánh tổng thể các nhiệm vụ, quy trình và môi trường làm việc của học sinh trong bối cảnh chuyên nghiệp. Một thiết kế chương trình giảng dạy toàn diện phải được thực hiện để cho phép sinh viên học hỏi kiến thức, kỹ năng và đạt được nhận thức chuyên nghiệp trong quá trình làm việc để hình thành khả năng thiết kế công việc và công nghệ. Trong những năm gần đây, chúng tôi bắt đầu chú ý đến các khóa học tích hợp, và đã phát triển các khóa học theo định hướng quy trình làm việc. Trường đã xây dựng được 3 chương trình chuyển đổi nội địa hoá giảng dạy chuyên nghiệp ở Quảng Tây, Mỗi dự án đã nhận được tài trợ của chính phủ là 10 triệu nhân dân tệ.

Khóa học tích hợp được thể hiện là "tích hợp giữa làm việc và học tập", đặc điểm cơ bản của nó là định hướng quy trình làm việc, và mục tiêu của khóa học là trau dồi khả năng chuyên môn toàn diện. Nội dung học tập là một nhiệm vụ công việc điển hình cho nghề nghiệp, và quá trình học tập cần phản ánh tính toàn vẹn của quá trình làm việc, và sinh viên có thể tiếp thu kiến thức về quá trình làm việc trong quá trình thực hành tại chỗ. Xây dựng các khóa học tích hợp kết hợp vừa học vừa làm. Chúng tôi thực hiện kiểm soát chất lượng trong ngành giáo dục và phân tích nghề nghiệp của giáo viên Thể dục, phân tích nhiệm vụ, thiết kế khóa học và đánh giá phát triển khóa học. Phân tích nghề nghiệp chú ý đến mối quan hệ giữa phát triển kỹ thuật nghề hoạt động và giáo dục hướng nghiệp đảm bảo nội dung môn học có độ mở nhất định. Tuy nhiên, các quy tắc quản lý giảng dạy và đánh giá kỹ năng nghề truyền thống và các yếu tố thể chế khác mâu thuẫn với yêu cầu của các khóa học kỹ thuật tích hợp. Do đó, các khóa học kỹ thuật tích hợp hiện nay vẫn có xu hướng hình thức hóa, hời hợt và quan niệm. Nhà trường hiểu khả năng nghề như một kỹ năng đơn lẻ. Quá trình thực hiện khóa học thiếu bối cảnh công việc hướng nghiệp, cho thấy xu hướng thu nhỏ, phân tán và thủ tục hóa kiến thức và kỹ năng, sinh viên không thể hiểu được toàn diện về quy trình làm việc. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng xử lý và khả năng thiết kế của học sinh. Công tác tổ chức, hướng dẫn tập luyện thể dục thể thao ngoài giờ lên lớp ... học sinh được học tập kiến thức lý luận chuyên môn, kỹ năng thực hành, tích lũy kinh nghiệm nghề nghiệp của giáo viên thể dục và thu được kết quả tốt.

#### **4. Mô hình chương trình giảng dạy mới dựa trên thông tin hóa và trí tuệ nhân tạo**

Trong thời đại Công nghiệp 4.0, trí tuệ nhân tạo dựa trên hệ thống vật lý mạng mở rộng đến toàn bộ môi trường làm việc, và các yêu cầu cao hơn được đặt ra đối với năng lực chuyên môn chính của giáo viên. Những khả năng chính này chỉ có thể học hỏi và tiếp thu trong quá trình làm việc. Đồng thời, không thể tách rời mô hình học tập kỹ thuật số, cá nhân hóa và linh hoạt cao, nơi làm việc đã trở thành một nơi học tập quan trọng. Vì vậy, cần thiết kế các nhiệm vụ học tập liên ngành được hỗ trợ bởi công nghệ giáo dục hiện đại, biến thực tế công việc phức tạp thành một tình huống học tập, và đảm bảo rằng người học trở thành chủ thể chính của quá trình dạy và học. Tạo việc làm với "tiềm năng học tập" là một vấn đề then chốt cần được giải quyết trong quá trình phát triển các khóa học giáo dục nghề nghiệp trong tương lai.

Mô hình chương trình mới dựa trên tin học và trí tuệ nhân tạo được phát triển trên cơ sở chương trình tích hợp lý thuyết và thực hành, mang đặc điểm của hệ thống hóa và quy trình làm việc theo định hướng hành động ở cấp độ cao hơn. Trong những năm gần đây, đặc biệt là sau đợt bùng phát bệnh viêm đường hô hấp SARS-CoV-2 vào năm 2020, chúng tôi đã xác định rõ "nghỉ học nhưng không dừng học", áp dụng kết hợp giảng dạy trực tiếp và trực tuyến để đảm bảo chất lượng không bị giảm và tiến độ vẫn không thay đổi. Chúng tôi đã tổ chức và phát triển một nền tảng giảng dạy và học tập dựa trên thông tin mô hình chương trình giảng dạy mới. Khuyến khích

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

giáo viên sử dụng rộng rãi công nghệ số, công nghệ Internet, công nghệ truyền thông mạng, công nghệ trí tuệ nhân tạo trong giảng dạy các khóa học chuyên môn và áp dụng nền tảng học tập trực tuyến theo mô hình giáo trình mới để giúp học sinh hoàn thành các lĩnh vực công việc cụ thể, nhiệm vụ công việc toàn diện trong môi trường làm việc và điều kiện làm việc, thông qua công nghệ thông tin để hỗ trợ nghiên cứu “nội hàm công việc” (nghĩa là đối tượng công việc, thiết bị dạy học, phương pháp làm việc, hình thức tổ chức dạy học và yêu cầu công việc). Nền tảng học tập dựa trên thông tin theo mô hình giáo trình mới được thiết kế theo nguyên tắc “lấy người học làm trung tâm”, nhấn mạnh các chức năng thiết kế như xây dựng và phản ánh kiến thức giúp học sinh hiểu rõ đối tượng học tập. Sự phát triển của nền tảng học tập được thiết kế bằng cách hiểu đầy đủ nhu cầu thực tế của quá trình dạy và học nghề. các nguyên tắc định hướng và định hướng hành động của giáo viên giáo dục thể chất và thỏa mãn Các yêu cầu về an toàn giáo dục thể chất và an toàn thông tin đã đạt được hiệu quả của mô phỏng.

Trong xã hội ngày nay, có một không gian thiết kế nhân tạo và cá nhân hóa giữa khả năng công nghệ và nhu cầu xã hội. Các tài năng đương đại không chỉ phải có khả năng thích ứng với công nghệ mà còn phải có khả năng tham gia vào việc thiết kế các công nghệ tương lai và thế giới việc làm . Việc chuyên nghiệp hóa giáo dục thể chất, mô hình chương trình mới không chỉ thể hiện ở việc đổi mới hình thức chương trình, xây dựng chương trình và triển khai chương trình, mà còn là thiết kế hệ thống từ các khía cạnh xây dựng hệ thống, đổi mới quy trình, phát triển nguồn lực giáo viên và quản lý chất lượng.

Mô hình chương trình giảng dạy mới đặt ra yêu cầu cao về các khái niệm và công nghệ về thông tin hóa và trí tuệ nhân tạo. Với Công nghiệp 4.0, việc nắm bắt hướng phát triển của chương trình giáo dục chuyên nghiệp cho giáo viên thể dục trong tương lai và tiến hành thảo luận về mô hình giáo trình mới có ý nghĩa rất lớn, cung cấp ý tưởng và tài liệu tham khảo.

### **HỒ SƠ DIỄN GIẢ**

GS.TS Hồ Anh Thanh - Hiệu trưởng trường Cao đẳng Thể thao Quảng Tây, Trung Quốc.  
Kiêm: Ủy viên Ban Chỉ đạo Giảng dạy Giáo dục Nghề nghiệp Thể thao Trung Quốc, Phó giám đốc Ủy ban chuyên môn chăm sóc sức khỏe và phục hồi chức năng của Hiệp hội y học phục hồi chức năng Trung Quốc, Phó Chủ tịch Ủy ban Công tác Thể thao của Trường Giáo dục Nghề nghiệp Trung Quốc, Chủ tịch Tập đoàn Giáo dục Dạy nghề Thể thao Quảng Tây, Chủ tịch Hiệp hội Luật sư Thể thao Quảng Tây, Chuyên gia tư vấn thẩm định dự án khoa học và công nghệ Quảng Tây, v.v.

# KẾT QUẢ CHỦ YẾU 5 NĂM TRIỂN KHAI THỰC HIỆN ĐỀ ÁN “TỔNG THỂ PHÁT TRIỂN GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC ĐẾN NĂM 2020, ĐỊNH HƯỚNG ĐẾN NĂM 2025”

TS. Trần Văn Lam, PGS.TS Hoàng Công Dân  
Vụ GDTC – Bộ Giáo dục và Đào tạo

**Tóm tắt:** Những kết quả chủ yếu 5 năm thực hiện Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 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”, trong toàn ngành Giáo dục và Đào tạo. Đồng thời xác định các giải pháp tiếp tục triển khai thực hiện Đề án giai đoạn 2021-2025.

**Từ khóa:** Quyết định 1076, giáo dục đào tạo, tổng kết 5 năm.

**Abstract:** The main results of 5 years of implementation of Decision No. 1076/QĐ-TTg dated June 17, 2016 of the Prime Minister approving the Project "Overall development of physical education and sports in schools until 2020, with a vision to 2025", in the entire Education and Training sector. At the same time, identify solutions to continue implementing the Project for the period of 2021-2025.

**Keywords:** Decision 1076, education and training, 5-year review.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày 17/6/2016, Thủ tướng Chính phủ đã phê duyệt và ban hành 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 giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 và định hướng đến năm 2025 (Quyết định 1076). Xác định rõ đây là nhiệm vụ quan trọng đối với ngành Giáo dục, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành Quyết định số 1611/QĐ-BGDĐT ngày 10/5/2017 về việc ban hành Kế hoạch triển khai thực hiện Quyết định số 1076/QĐ-TTg. Đồng thời, chỉ đạo xuyên suốt việc triển khai thực hiện các nhiệm vụ cụ thể trong giai đoạn 2016-2020 thông qua các văn bản hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ về công tác giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học hàng năm đối với các Sở Giáo dục và Đào tạo và các cơ sở giáo dục trên toàn quốc.

## 2. MỤC TIÊU CỤ THỂ CỦA ĐỀ ÁN

Về giáo dục thể chất: Phấn đấu 100% trường mầm non, cơ sở giáo dục phổ thông, giáo dục nghề nghiệp, giáo dục đại học thực hiện đầy đủ nội dung, chương trình môn học giáo dục thể chất trong chương trình giáo dục của từng cấp học; Phấn đấu 100% cơ sở giáo dục phổ thông, giáo dục nghề nghiệp và giáo dục đại học đổi mới phương pháp dạy và học, đổi mới kiểm tra, đánh giá kết quả môn học giáo dục thể chất.

Về hoạt động thể thao trường học: Phấn đấu 100% cơ sở giáo dục phổ thông duy trì thường xuyên tập thể dục buổi sáng, tập thể dục giữa giờ; có ít nhất 50% cơ sở tổ chức dạy bơi cho học sinh; 50% trường mầm non, 70% cơ sở giáo dục phổ thông, 80% cơ sở giáo dục nghề nghiệp và giáo dục đại học tổ chức dạy hoặc phổ biến các môn võ thuật cổ truyền Việt Nam; Có ít nhất 85% số học sinh, sinh viên thường xuyên tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa, trong đó 80% đạt tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực theo độ tuổi; Phấn đấu 100% cơ sở giáo dục phổ thông, cơ sở giáo



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

dục nghề nghiệp và giáo dục đại học có cấu trúc bộ các môn thể thao dành cho học sinh và được duy trì hoạt động thường xuyên.

Về cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ giáo dục thể chất và thể thao trường học: Có ít nhất 80% trường mầm non có sân chơi, phòng học giáo dục thể chất được trang bị đủ thiết bị, đồ chơi vận động tối thiểu cho trẻ em theo quy định; Có ít nhất 85% trường tiểu học, trường trung học cơ sở và 95% trường trung học phổ thông có sân tập; có ít nhất 60% trường tiểu học, 70% trường trung học cơ sở, 80% trường trung học phổ thông có nhà tập (nhà đa năng) được trang bị đạt tiêu chuẩn quy định; Phần đầu 100% cơ sở giáo dục đại học đào tạo giáo viên thể dục, thể thao bảo đảm cơ sở vật chất (nhà tập, sân tập), trang thiết bị đạt tiêu chuẩn quy định. Phần đầu 100% công trình thể thao trên địa bàn được ngành Giáo dục và ngành Thể dục và Thể thao phối hợp khai thác, sử dụng hiệu quả.

Về giáo viên, giảng viên thể dục, thể thao theo từng cấp học và trình độ đào tạo: Phần đầu 100% trường (lớp) mầm non có đủ giáo viên theo quy định và được bồi dưỡng, nâng cao kiến thức, kỹ năng về giáo dục phát triển thể chất cho trẻ em; Có ít nhất 95% trường tiểu học có đủ giáo viên đảm bảo tiêu chuẩn, trình độ đào tạo theo quy định, được bồi dưỡng, nâng cao kiến thức, kỹ năng về giáo dục thể chất và tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa; Phần đầu 95% trường trung học cơ sở, trường trung học phổ thông, trường phổ thông có nhiều cấp học có đủ giáo viên thể dục, thể thao, trong đó có ít nhất 95% số giáo viên đạt tiêu chuẩn và trình độ đào tạo theo quy định, được bồi dưỡng, nâng cao kiến thức, kỹ năng về giáo dục thể chất và tổ chức các hoạt động ngoại khóa; Có ít nhất 90% cơ sở giáo dục nghề nghiệp, giáo dục đại học có đủ giáo viên, giảng viên thể dục, thể thao và đảm bảo tiêu chuẩn, trình độ đào tạo theo quy định.

### **3. NHỮNG KẾT QUẢ CHỦ YẾU**

Phát động trong toàn ngành phong trào thi đua rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại, đẩy mạnh phong trào tập luyện thể thao tới từng cơ sở giáo dục, thu hút, khích lệ mỗi học sinh, sinh viên tự chọn một đến hai môn thể thao để rèn luyện trong và ngoài trường học nhằm nâng cao sức khỏe và thể lực cho bản thân. Những học sinh, sinh viên giỏi thể thao được tuyên dương và tuyển chọn tham gia các giải thể thao dành cho học sinh, sinh viên quy mô tỉnh, thành, toàn quốc.

Các quy định về chế độ ưu đãi đối với các học sinh giỏi thể thao, đạt thành tích cao như tuyển thẳng, cộng điểm và nhiều ưu đãi thiết thực tại các văn bản do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành như quy chế tuyển sinh THPT, quy chế tuyển sinh đại học... cũng là một hình thức truyền thông, tuyên truyền hữu hiệu.

Các sự kiện thể thao dành cho học sinh, sinh viên với quy mô toàn quốc, quy mô tỉnh, thành và nhà trường đã huy động được sự tham gia có hiệu quả của các phương tiện thông tin, truyền thông, các báo đài ở Trung ương và địa phương trong công tác tuyên truyền, đưa tin góp phần vào sự thành công của công tác thể thao học đường: tại Hội Khỏe Phù Đổng toàn quốc lần thứ IX được tổ chức tại 5 khu vực: khu vực I- Phú Thọ; khu vực II- Nam Định; khu vực III- Thanh Hóa; khu vực IV- Bình Dương; khu vực V-Cần Thơ và giai đoạn 2 được tổ chức từ ngày 29/7 đến ngày 10/8/2016 tại 02 tỉnh Thanh Hóa và Nghệ An với sự tham gia của gần 50 cơ quan truyền hình, báo chí Trung ương và địa phương; tại các sự kiện thể thao quy mô tỉnh, thành, trường cũng được các Sở GDĐT và các cơ sở giáo dục đại học, nghề nghiệp cũng đã chủ động phối hợp với cơ quan thông tấn, báo chí trong công tác tuyên truyền, đưa tin, việc làm này có ý nghĩa và hiệu quả cao trong công tác tuyên truyền các phong trào tập luyện, thi đấu thể thao tới đông đảo học sinh, sinh viên trên cả nước.

Thông qua các hoạt động giáo dục thể chất và thể thao trường học trong nước và quốc tế, trong những năm qua, Bộ Giáo dục và Đào tạo, các Sở Giáo dục và Đào tạo, các cơ sở giáo dục

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

đại học và nghề nghiệp đã triển khai tuyên dương, khen thưởng kịp thời cho các cá nhân, tập thể có nhiều đóng góp tích cực cho sự phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học. Đây là sự ghi nhận kịp thời của các cấp đề động viên, khuyến khích các địa phương, các đơn vị, các cơ sở giáo dục trong công tác phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học nói riêng và trong sự nghiệp giáo dục toàn diện nói chung.

Với việc chỉ đạo đổi mới Chương trình dạy học GDTC, mục tiêu, nội dung, phương pháp, kiểm tra đánh giá chất lượng của bộ môn tại Quyết định 1076, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã tích cực chủ trì và phối hợp với các bộ ngành, các tổ chức, chuyên gia ban hành khung chương trình môn Thể dục đối với các cấp học, năm 2018 đến nay xây dựng chương trình môn học Giáo dục thể chất năm trong chương trình giáo dục phổ thông mới và được triển khai thực hiện trong năm học 2020-2021. Bên cạnh đó giao quyền tự chủ cho các cơ sở giáo dục đại học và nghề nghiệp trong việc xây dựng chương trình môn học giáo dục thể chất với định hướng phù hợp với đặc điểm địa phương, cơ sở vật chất, trang thiết bị sẵn có và có sự tham gia thẩm định của Bộ Giáo dục và Đào tạo trước khi chương trình đi vào thực tiễn giảng dạy và học tập.

Chương trình môn học giáo dục thể chất mới (2018) bảo đảm tính cân đối, thống nhất, linh hoạt, có tính kế thừa và phát triển giữa các cấp học; đảm bảo cung cấp đầy đủ kiến thức, kỹ năng cho học sinh; duy trì thói quen tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên và phù hợp với đặc điểm thể chất, tâm sinh lý lứa tuổi và điều kiện cụ thể của học sinh.

Kết quả số học sinh phổ thông tập luyện thường xuyên và đạt chuẩn thể lực tại Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về việc đánh giá và xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (Năm học 2019-2020), trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả số học sinh phổ thông tập luyện thường xuyên và đạt chuẩn thể lực tại Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo**

TT	Cấp/ bậc học	Tổng số (HS)	Số tập luyện thường xuyên (HS)	Tỷ lệ %	Số đạt Chuẩn thể lực (HS)	Tỷ lệ %
1	Tiểu học	8.505562	7.104326	83.5%	7.232437	85.0%
2	THCS	5.455875	5.253815	96.2%	4.636439	84.9%
3	THPT	2.563431	5.230130	98.7%	2.262.914	88.2%
4	Trường phổ thông nhiều cấp học	3.19200	315010	98.6%	2.56420	80.3%
5	Tổng số	16845080	16142832	96.%	14388210	86.0%

Kết quả đạt được của các cơ sở giáo dục đại học, cao đẳng sư phạm, trung cấp sư phạm: 100% các cơ sở giáo dục đại học, cơ sở giáo dục nghề nghiệp đã triển khai chỉ đạo bộ phận chuyên môn xây dựng kế hoạch, chương trình giảng dạy môn học và triển khai thực hiện hàng năm; 100% cơ sở giáo dục đại học, cơ sở giáo dục nghề nghiệp đã tổ chức rà soát, bổ sung nội dung chương trình môn học giáo dục thể chất phù hợp với từng đối tượng (sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất và sinh viên không chuyên ngành giáo dục thể chất); thực hiện đổi mới phương pháp dạy học môn học giáo dục thể chất, trên cơ sở phát huy tính tích cực của người

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

học; 100% giảng viên Giáo dục thể chất thực hiện đổi mới phương pháp giảng dạy, sinh hoạt chuyên môn, dự giờ thao giảng; công tác kiểm tra, đánh giá chất lượng giáo dục thể chất, thể thao của Trường đảm bảo tính khoa học, khách quan, công bằng.

Ước tính 80% cơ sở giáo dục đại học, cơ sở giáo dục nghề nghiệp tổ chức kiểm tra đánh giá thể lực học sinh hàng năm theo quy định tại Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về việc đánh giá và xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Tổng số sinh viên đạt tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực năm học 2019-2020: Trình độ đại học: 152.994 em/181.394 em, chiếm tỉ lệ 84.3% (điều tra 38 trường đại học); trình độ cao đẳng: 4.617 em/6.253 em, chiếm tỉ lệ 73.8% (điều tra 14 trường cao đẳng).

Công tác phát triển các hoạt động thể thao trường học giai đoạn này đã được ngành Giáo dục quan tâm, chú trọng. Tháng 12/2016, Bộ Giáo dục và Đào tạo và Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch đã thống nhất ký kết Chương trình phối hợp số 917/CTr-BGDĐT-VHTTDL ngày 10/12/2016 về việc chỉ đạo, quản lý, tổ chức công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trường học giai đoạn 2016-2020. Căn cứ vào Chương trình phối hợp, hai Bộ đã xây dựng kế hoạch triển khai từng bước, tổ chức các lớp tập huấn nâng cao chuyên môn nghiệp vụ cho đội ngũ giảng viên, giáo viên giáo dục thể chất; các lớp tập huấn về võ cổ truyền, các bài tập thể dục giữa giờ, các lớp tập huấn về phòng chống tai nạn thương tích, đuối nước; các giải thể thao dành cho học sinh, sinh viên quy mô toàn quốc như: giải taekwondo học sinh 3 miền; giải điền kinh học sinh phổ thông; giải bóng rổ học sinh phổ thông; giải bơi học sinh phổ thông, giải bóng bàn, cầu lông người giáo viên nhân dân và sinh viên toàn quốc... Đặc biệt, phối hợp xây dựng Điều lệ Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc lần thứ IX năm 2020 cũng như phối hợp xây dựng kế hoạch triển khai tại từng khu vực và vòng chung kết toàn quốc.

Căn cứ vào Chương trình phối hợp số 917, các Sở GDĐT và Sở VHTTDL tỉnh, thành phố đã xây dựng kế hoạch hàng năm tại địa phương, tham gia các lớp tập huấn và các giải thể thao HSSV do Bộ Giáo dục và Đào tạo và Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch phối tổ chức; Phối hợp tổ chức các lớp bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ cho đội ngũ giáo viên; Bồi dưỡng công tác trọng tài, công tác tổ chức thi đấu các môn thể thao trong trường học; góp phần nâng cao năng lực, tổ chức thi đấu các môn thể thao tại các nhà trường; đặc biệt chú trọng phối hợp tổ chức các lớp tập huấn về bơi và phòng chống tai nạn thương tích, đuối nước.

Các sở GDĐT và các cơ sở đào tạo đã quan tâm và chỉ đạo xuyên suốt về việc duy trì hình thức Câu lạc bộ các môn thể thao trong nhà trường. Các câu lạc bộ thể thao hoạt động ngoài giờ lên lớp tùy thuộc vào điều kiện cơ sở vật chất, nhu cầu của học sinh, năng lực của giáo viên, hướng dẫn viên của từng nhà trường. Ngoài ra, hàng năm, các nhà trường tổ chức các giải thể thao cấp trường, phối hợp với các trường trong cụm tổ chức giải thể thao cụm trường nhằm đẩy mạnh phong trào rèn luyện thân thể, tập luyện thường xuyên thể thao nâng cao sức khỏe trong học sinh các cấp.

Cũng trong năm học 2019-2020, 45/63 Sở GDĐT đã triển khai tổ chức thành công Hội khỏe Phù Đổng các cấp cấp trường, cấp quận, huyện và tỉnh/thành phố. Thu hút đông đảo học sinh có năng khiếu thể thao tham gia, tuyển chọn được những học sinh giỏi thể thao chuẩn bị tham dự Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc tại khu vực và vòng chung kết. Điều này chứng tỏ hoạt động thể thao là một nhu cầu thật sự của học sinh trong nhà trường phổ thông các cấp.

Đội ngũ cán bộ, giáo viên, giảng viên Giáo dục thể chất trong trường phổ thông và cơ sở đào tạo: Hiện nay có 45.538 giảng viên, giáo viên giáo dục thể chất (theo số liệu điều tra trên 61 sở GDĐT và 45 cơ sở đào tạo), trong đó giảng viên, giáo viên có trình độ Tiến sĩ: 72; thạc sĩ: 2450; cử nhân: 35.626; giáo viên có trình độ khác: 7.390. Trình độ đào tạo nói trên cơ bản đủ để đáp ứng yêu cầu giảng dạy môn học giáo dục thể chất và tổ chức có hiệu quả các hoạt động thể thao

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

trong trường học. Chỉ tính riêng trong năm học 2019-2020, tổng số giáo viên GDTC được bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ cấp Bộ, cấp Sở, cấp Phòng, cấp trường là 13.918 người. Trong đó: giáo viên Tiểu học 5.045 người, giáo viên THCS 5727 người, giáo viên THPT 2114 người, giáo viên Trường phổ thông nhiều cấp học 1.032 người. Giảng viên giáo dục thể chất tại các cơ sở đào tạo 355 người/45 trường khảo sát.

Kết quả tăng cường cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ GDTC và thể thao trường học; tính đến tháng 6/2020, trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2: Cơ sở vật chất được tăng cường phục vụ học tập, tập luyện TDTT cho học sinh, sinh viên của toàn ngành**

TT	Cấp, bậc học	Loại hình cơ sở vật chất TDTT				
		Nhà tập/ phòng tập	Sân tập	Bể bơi	Sân chơi	Khác
1	Mầm non	3903	13582	156	18476	1633
2	Tiểu học	1632	13970	897	16432	1321
3	THCS	1832	10911	402	11236	459
4	THPT	3234	3631	156	2679	969
5	Đại học và CĐ*	45	64	05	338	-
6	Tổng số	8814	42158	1616	51037	4382

\*Khảo sát 45 trường

Ngoài ra: Công tác xã hội hóa đối với công tác GDTC và thể thao trường học từng bước được quan tâm thực hiện có hiệu quả từ cấp Bộ tới các địa phương và các cơ sở giáo dục; Công tác hợp tác quốc tế, tăng cường sự hỗ trợ của các quốc gia, các tổ chức, cá nhân nước ngoài đối với công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học tại địa phương, đơn vị; Một số trường Đại học, Cao đẳng quốc tế tại Việt Nam và trường Đại học, Cao đẳng có hợp tác với các đối tác là các trường Đại học, cao đẳng quốc tế trong và ngoài nước, các doanh nghiệp nước ngoài quan tâm đầu tư đối với nhà trường để tranh thủ thu hút đầu tư cho hệ thống sân bãi, cơ sở vật chất dành cho GDTC và thể thao trường học.

## 4. ĐÁNH GIÁ CHUNG

### Ưu điểm nổi bật

Trong 5 năm qua, được sự quan tâm của Đảng, Nhà nước, Chính phủ và toàn xã hội, với những nỗ lực của toàn ngành giáo dục, công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học đã đạt được một số kết quả quan trọng: Công tác chỉ đạo, quản lý GDTC và thể thao trường học đã được đổi mới; Chương trình, phương pháp dạy học và kiểm tra đánh giá về GDTC đã từng bước được đổi mới nhằm phù hợp với giai đoạn hiện nay; hoạt động thể thao trường học được duy trì, phương pháp, nội dung, hình thức đã có những đổi mới nhất định, đã thu hút được đông đảo HSSV tự giác tập luyện, tham gia thi đấu thể thao, bước đầu đã có những đóng góp thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện cho HSSV; Đội ngũ cán bộ quản lý, giáo viên, giảng viên GDTC và thể thao trường học đã được tăng cường về số lượng, chất lượng chuyên môn cơ bản đáp ứng được nhiệm vụ

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

quản lý, giảng dạy. Cơ sở vật chất, trang thiết bị (sân tập, nhà tập...) phục vụ GDTC và thể thao trường học được quan tâm và tăng cường trang bị, tu sửa, xây dựng và mua sắm mới.

### **Hạn chế tồn tại:**

Nhận thức về vai trò, ý nghĩa và sự cần thiết phát triển GDTC và thể thao trường học của một bộ phận lãnh đạo, cán bộ, nhà giáo và học sinh chưa đầy đủ;

Chương trình môn học GDTC, phương pháp dạy học và cách kiểm tra, đánh giá còn nhiều bất cập; việc tổ chức đánh giá, xếp loại thể lực HSSV tại các cơ sở giáo dục chưa được triển khai đều đặn hàng năm bởi Hoạt động thể thao trường học hiệu quả chưa cao; chất lượng chuyên môn tại một số hoạt động thể thao (Hội khỏe Phù Đổng, các giải thể thao) tại một số địa phương còn thấp; Nhiều trường chưa tổ chức Câu lạc bộ thể thao và tổ chức các hoạt động ngoài giờ lên lớp cho sinh viên.

Đội ngũ giáo viên giảng viên GDTC còn thiếu về số lượng và trình độ chuyên môn chưa đáp ứng được yêu cầu. Đặc biệt tại các cơ sở giáo dục mầm non, tiểu học còn rất thiếu và hạn chế. 100% giáo viên mầm non giảng dạy kiêm nhiệm. Rất nhiều trường tiểu học còn thiếu giáo viên giáo dục thể chất cơ hữu; Cơ chế chính sách nhằm khuyến khích công tác GDTC và thể thao trường học chưa hợp lý, hiệu quả của công tác xã hội hóa GDTC và thể thao trường học còn thấp, chưa tranh thủ được sự quan tâm, giúp đỡ của các doanh nghiệp, tổ chức kinh tế trong và ngoài nước đối với các hoạt động thể thao dành cho học sinh, sinh viên;

Cơ sở vật chất trang thiết bị tập luyện và quỹ đất dành cho GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường còn thiếu và bất cập. Các trang thiết bị, dụng cụ tập luyện cũ kỹ, lạc hậu, chưa phù hợp với xu thế phát triển TDTT đương đại.

## **5. ĐỀ XUẤT, KIẾN NGHỊ**

Chính phủ ban hành cơ chế đặc thù cho các tổ chức cá nhân tham gia vào việc đầu tư các thiết chế thể thao như: Ưu tiên quỹ đất, cơ chế đầu tư vào các công trình thể thao trong trường học khi đã thực hiện xong nghĩa vụ phục vụ chính khóa;

Triển khai nghiêm túc Đề án 41: "Bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh, sinh viên để nâng cao sức khỏe, dự phòng bệnh ung thư, tim mạch, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và hen phế quản giai đoạn 2018 - 2025";

Rà soát tổng thể đội ngũ thầy, cô giáo giảng dạy môn Giáo dục thể chất để có kế hoạch bổ sung, đào tạo, đào tạo lại, bồi dưỡng nhằm đảm bảo đạt chuẩn kiến thức, vị trí việc làm khi thực hiện Chương trình phổ thông 2018;

Cần nghiên cứu xây dựng bộ tiêu chí đánh giá mức độ phát triển thể chất cho học sinh các cấp học có cơ sở khoa học và thực tiễn.

Ngành Văn hóa, Thể thao tiếp tục quan tâm và đẩy mạnh hơn nữa việc phối hợp chặt chẽ với ngành giáo dục trong việc khai thác, sử dụng có hiệu quả các thiết chế thể thao trên địa bàn phục vụ học sinh rèn luyện thể chất trong giờ học chính khóa (nhà thi đấu, sân bãi, hướng dẫn viên, huấn luyện viên, tình nguyện viên...Đặc biệt lồng ghép chặt chẽ với “Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030” được Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt.

## **6. KẾT LUẬN**

Công tác Giáo dục thể chất và thể thao trường học là một phần quan trọng trong mục tiêu giáo dục toàn diện của ngành Giáo dục, đào tạo nhằm trang bị kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản và hình thành thói quen tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên cho trẻ em, học sinh, sinh viên; gắn giáo dục thể chất, 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

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

phần phát hiện, đào tạo năng khiếu và tài năng thể thao cho đất nước. Kết quả 5 triển khai Quyết định 1076 cho thấy sự thay đổi theo chiều hướng tích cực và có chất lượng nhất định. Tuy nhiên, so với yêu cầu phát triển của sự nghiệp giáo dục và đào tạo trong giai đoạn hiện nay thì công tác GDTC và thể thao trường học còn nhiều tồn tại bất cập cần có giải pháp tích cực để tiếp tục triển khai Quyết định 1076 giai đoạn 2021-2025./

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2017), *Quyết định số 1611/QĐ-BGDĐT ngày 10/5/2017 về việc ban hành Kế hoạch triển khai thực hiện Quyết định số 1076/QĐ-TTg.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Báo cáo tổng kết 5 năm thực hiện Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học.

3. Thủ tướng Chính phủ (2011), *Quyết định số 641/QĐ-TTg ngày 28 tháng 4 năm 2011 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030.*

4. Thủ tướng Chính phủ (2015), *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 giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 và định hướng đến năm 2025.*



Ảnh minh họa

# “ĐIỂM SÁNG” VỀ NĂNG LỰC NGHIỆP VỤ SƯ PHẠM CỦA ĐỘI NGŨ GIẢNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Hà Thị Kim Oanh – Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Năng lực nghiệp vụ sư phạm của đội ngũ giảng viên tạo nên chất lượng đào tạo theo mục tiêu dạy học và giáo dục và phát triển nghề nghiệp đáp ứng nhu cầu của xã hội. Chính vì thế, chúng tôi nhấn mạnh “điểm sáng” về năng lực nghiệp vụ sư phạm của đội ngũ giảng viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Từ đó, đề xuất một số biện pháp nâng cao năng lực nghiệp vụ sư phạm ở đội ngũ giảng viên nhà trường. Bốn biện pháp được chúng tôi đề xuất đó là: Biện pháp nâng cao kỹ năng giáo dục sinh viên cho giảng viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội qua mỗi giờ giảng; Biện pháp nâng cao kỹ năng dạy học cho giảng viên; Biện pháp nâng cao hứng thú rèn luyện nghiệp vụ sư phạm cho mỗi giảng viên nhà trường thông qua các phong trào thi giảng ở giảng viên trong phạm vi toàn trường; Biện pháp nâng cao kỹ năng dự kiến và xử lý tình huống sư phạm trong hoạt động dạy học và giáo dục.

**Từ khóa:** Năng lực, nghiệp vụ sư phạm, giảng viên.

**Abstract:** The pedagogical professional capacity of the lecturers creates the quality of training according to the goals of teaching and education and professional development to meet the needs of society. Therefore, we emphasize the "bright spot" of the pedagogical competence of the teaching staff of Hanoi University of Physical Education and Sports. From there, propose some measures to improve the pedagogical professional capacity of the school's lecturers. Four measures are proposed by us: Measures to improve student education skills for lecturers of Hanoi University of Physical Education and Sports through each teaching hour; Measures to improve teaching skills for lecturers; Measures to raise interest in pedagogical training for each school teacher through lectures at lecturers throughout the school; Measures to improve the skills of anticipating and handling pedagogical situations in teaching and educational activities.

**Key words:** Competency, pedagogy, lecturer.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Năng lực nghiệp vụ sư phạm của đội ngũ giảng viên bao gồm năng lực dạy học, năng lực giáo dục và năng lực phát triển nghề nghiệp. Đó là tổ hợp những kiến thức, kỹ năng, thái độ và giá trị nghề nghiệp thiết yếu đảm bảo cho người giảng viên thực hiện thành công quá trình dạy học – giáo dục sinh viên. Điều này là một trong những điểm mạnh của nhà trường đại học sư phạm đào tạo giáo viên phổ thông. Bởi “một học trò giỏi không thể thiếu một thầy giáo giỏi, người thầy giáo là người quyết định chất lượng đào tạo”. Đã có một số công trình nghiên cứu liên quan như Đề tài cấp Bộ của trường năm 2004 “Xây dựng hệ thống đánh giá năng lực nghiệp vụ, kỹ năng chuyên môn cho sinh viên hệ đại học Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Tây” do Đào Ngọc Dũng và các cộng sự tiến hành đã xác định năng lực nghiệp vụ sinh viên sư phạm thể dục thể thao; Kiều Tất vinh (2007) với luận án tiến sĩ giáo dục học “Nghiên cứu các giải pháp nâng cao năng lực sư phạm cho sinh viên trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Tây”... Trường ĐHTT Thể dục Thể thao Hà Nội, với quy trình đào tạo song song giữa học thuật và kỹ năng

chuyên ngành (giáo dục thể chất), đội ngũ giảng viên nhà trường đã thực sự bắt tay vào công tác rèn luyện nghiệp vụ sư phạm hình thành kỹ năng cho sinh viên ngay từ năm đầu tới khi ra trường. Song việc nâng cao hơn nữa năng lực nghiệp vụ sư phạm cho đội ngũ giảng viên nhà trường là đáp ứng yêu cầu tất yếu của sự phát triển, đảm bảo đáp ứng chuẩn đầu ra cho giáo viên giáo dục thể chất tương lai ở các nhà trường phổ thông có chất lượng tốt và ngày càng tốt hơn. Bởi lẽ, mối liên quan giữa năng lực nghiệp vụ sư phạm của giảng viên với chất lượng đào tạo giáo viên (hình thành và phát triển năng lực nghề nghiệp đặc biệt là năng lực sư phạm của sinh viên) là rất biện chứng, là hệ quả tất yếu quá trình giáo dục sư phạm...Nhấn mạnh “điểm sáng” về năng lực nghiệp vụ sư phạm của đội ngũ giảng viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, từ đó đề xuất một số biện pháp thiết thực nhằm nâng cao năng lực nghiệp vụ sư phạm cho đội ngũ giảng viên là rất cần thiết, đáp ứng yêu cầu tất yếu của sự phát triển nhà trường.

### **2. Năng lực nghiệp vụ sư phạm của đội ngũ giảng viên về phương pháp dạy học đáp ứng yêu cầu phát huy tính chủ động, sáng tạo, rèn luyện phương pháp tự học của sinh viên**

Với hình thức đào tạo đặc thù của nhà trường Sư phạm thể thao, phương pháp dạy học của giảng viên nhà trường mang nét riêng biệt. Vừa đảm bảo song song giảng dạy lý thuyết và thực hành theo từng năm học, phương pháp giảng dạy của giảng viên nhà trường nhìn chung đã tạo ra kết quả học tập tốt nhất cho sinh viên.

Về môn lý luận, các em nhận thấy ý nghĩa của các môn học trong chuyên ngành giúp các em chủ động trong học tập, rèn luyện, có đạo đức tốt, thành tích cao, tự học để có thể sử dụng tốt kiến thức đã học vào hoạt động thể thao và các bài tập thể chất có hiệu quả hơn.

Về môn thực hành: Phương pháp giảng dạy của từng môn học chuyên sâu đáp ứng yêu cầu kỹ thuật nguyên tắc tập luyện và nâng cao thành tích thể thao. Vì vậy kết hợp giữa dạy học lý thuyết và các bài tập thực hành, các giảng viên với sự hỗ trợ của các dụng cụ thể thao, điều kiện vật chất tương đối tốt đã giảng dạy đạt kết quả cao. Giảng viên tự tìm ra cách thức riêng để giảng dạy giúp sinh viên học tập – tập luyện – thi đấu có hiệu quả. Một số bộ môn thực hành đã sử dụng băng hình thường xuyên kết hợp với sử dụng nhiều dụng cụ hỗ trợ góp phần nâng cao hiệu quả giờ dạy, sinh viên hứng thú học tập, tiếp thu bài học tốt hơn, chất lượng đào tạo ngày càng được nâng lên. Điều này được khẳng định trong kết quả tốt các phần thi kết thúc môn học chuyên sâu của các em, kiểm tra chất lượng đăng cấp 3, 2 cho sinh viên đạt kết quả nhất định. Do đặc thù giảng dạy và học tập của nhà trường, hầu hết các em có năng khiếu thể thao nên rất linh hoạt trong học tập cách thức giảng dạy của giảng viên các môn chuyên sâu và không chuyên sâu cho hoạt động tập luyện thể thao và chủ động, sáng tạo trong cách thức tập luyện các bài tập thể chất phù hợp với lượng vận động của cá nhân. Chính vì vậy, kết quả thi đấu trong các giải thi đấu thể thao như giải Báo Hà Nội mới, giải thể thao các trường đại học cao đẳng, sư phạm miền Bắc, ... nhiều năm gần đây sinh viên nhà trường ngày càng có thành tích cao, đạt giải huy chương Vàng, Bạc, đồng ở tất cả các nội dung. Thành tích toàn đoàn thể thao nhà trường luôn dẫn đầu... Qua đó cũng cho thấy năng lực nghiệp vụ sư phạm trong cách thức hướng dẫn, huấn luyện thể thao của đội ngũ giảng viên nhà trường.

Không thể không kể đến hoạt động tự rèn luyện, tự tập luyện của sinh viên sau mỗi giờ lên lớp. Thầy và trò cùng hòa đồng trong môi trường thân thiện của thể thao. Từ đó, các em tiếp cận tốt hơn với môi trường thực tập tại trường phổ thông ở mỗi đợt thực tập, thu hút được tập thể học sinh ở cơ sở thực tập tham gia vào hoạt động học tập trên lớp, xử lý hợp lý các tình huống nảy sinh, giao tiếp thân thiện, tạo môi trường học tập tương tác giữa các lớp học, khóa học tại trường thực tập.



Rõ ràng điều này cho thấy nét đặc trưng trong phương pháp dạy và học đáp ứng yêu cầu phát huy tính chủ động, sáng tạo, rèn luyện phương pháp tự học của sinh viên ở nhà trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

### **3. Năng lực nghiệp vụ sư phạm của đội ngũ giảng viên trong phương pháp giáo dục, rèn luyện kỹ năng tổ chức hoạt động ngoại khóa và tổ chức các hoạt động giáo dục sinh viên**

Công tác ngoại khóa, Công tác tổ chức thi đấu sư phạm và thi đấu đối ngoại là nội dung chủ yếu được thực hiện ở các bộ môn chuyên ngành. Từ những hoạt động đó vừa tạo điều kiện để cho các em phát huy năng lực, sở trường của mình, để lại nhiều ấn tượng tốt đẹp trong nhà trường phổ thông vừa giúp các sinh viên có khả năng thu hút phát huy năng lực tập thể lớp tham gia vào các hoạt động ngoại khóa, tổ chức phong trào văn nghệ, thể dục thể thao trong đợt thực tập sư phạm.

Mỗi thầy cô giáo và cán bộ nhà trường luôn nêu cao tinh thần tích cực thực hiện lối sống mẫu mực, tinh thần trách nhiệm cao trong giảng dạy, luôn là tấm gương sáng cho sinh viên noi theo. Chính vì vậy, đa số SV có ý thức phấn đấu vươn lên trong học tập và rèn luyện.

Mỗi ngày qua đi, mỗi năm học tới, giảng viên nhà trường càng tiếp tục phát huy hơn nữa giáo dục, rèn luyện kỹ năng tổ chức hoạt động ngoại khóa và tổ chức các hoạt động giáo dục sinh viên nhằm nâng cao chất lượng giáo dục sinh viên trong nhà trường.

### **4. Năng lực nghiệp vụ sư phạm của đội ngũ giảng viên trong việc đảm bảo năng lực phát triển nghề nghiệp cho sinh viên**

Năng lực này ở giảng viên được biểu hiện qua các hoạt động cụ thể:

Giảng viên tham gia hướng dẫn thực hành sư phạm, thực tập sư phạm có trách nhiệm cao, theo dõi sát sao tình hình hoạt động của các em. Kết quả ở sinh viên được đánh giá cao, thiết thực và phù hợp với năng lực thực tế ở các em. Điều đó không chỉ thể hiện năng lực nghiệp vụ của giảng viên hướng dẫn đoàn thực tập mà hơn hết là của đội ngũ toàn thể giảng viên nhà trường tâm huyết hết mình cho công tác giảng dạy, giáo dục sinh viên hình thành ở các em nhiều khía cạnh nhận thức và kỹ năng của từng môn học, cả môn lý thuyết và thực hành, cả ở học sinh môn chuyên sâu và không chuyên.

Các giảng viên đăng ký thi giảng và tích cực tham gia Công tác nghiên cứu khoa học - tự bồi dưỡng. Nhà trường thành lập Hội đồng đánh giá chất lượng với những quy định cụ thể và có kết quả nhất định nâng cao trình độ chuyên môn cũng như năng lực sư phạm cho giảng viên. Nhà trường đã cử nhiều đồng chí cán bộ, giảng viên đi học các lớp bồi dưỡng ngắn ngày, bồi dưỡng NVSP và đào tạo tập trung dài hạn.

Nhìn chung, cùng với xu hướng ngày càng phát triển mạnh mẽ của nhà trường về mọi mặt, vấn đề đảm bảo năng lực phát triển nghề nghiệp cho sinh viên ở đội ngũ giảng viên luôn gắn liền với chất lượng của đội ngũ giảng viên cũng như lòng yêu nghề và đam mê nghề nghiệp. Do đó đây cần được coi là một trong những vấn đề trọng tâm của hoạt động RLNVSP giúp hình thành năng lực phát triển nghề nghiệp cho sinh viên.

Những năm gần đây, đội ngũ giảng viên theo định hướng tầm nhìn và giá trị cốt lõi của nhà trường đã thể hiện rõ năng lực phát triển nghề nghiệp cho sinh viên. Cùng với điều đó là hàng thế hệ sinh viên nhà trường sau khi học tập và tốt nghiệp tại trường đã đáp ứng nhu cầu của xã hội về giáo viên giáo dục thể chất.

Tuy nhiên, vẫn còn một số tồn tại về những điều kiện hỗ trợ như phòng tư vấn tâm lý học đường định hướng phát triển nghề nghiệp, Hội nghị, diễn đàn về năng lực phát triển nghề nghiệp sư phạm GDTC, tự hào nhà giáo thể dục...chưa được phổ biến rộng rãi. Đặc biệt, trong hoạt động nâng cao năng lực NVSP của đội ngũ giảng viên trường ĐHSP TDTT Hà Nội chưa thực sự

có quy định theo hệ thống riêng về lịch trình rèn luyện và nâng cao năng lực NVSP cho giảng viên.

**5. Đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao năng lực nghiệp vụ sư phạm của đội ngũ giảng viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội**

**+ Nâng cao hứng thú rèn luyện nghiệp vụ sư phạm cho mỗi giảng viên nhà trường thông qua phong trào thi giảng ở giảng viên trong phạm vi toàn trường.**

**\* Mục đích biện pháp:** Nâng cao hứng thú rèn luyện nghiệp vụ sư phạm cho mỗi giảng viên tạo điều kiện cho quá trình tự rèn về năng lực nghiệp vụ sư phạm có hiệu quả, tự giác và chủ động.

**\* Nội dung biện pháp**

Hứng thú rèn luyện nghiệp vụ sư phạm cho mỗi giảng viên nhà trường thông qua phong trào thi giảng ở giảng viên là thể hiện tính tự giác cao trong giờ thi giảng: thể hiện từ khâu chuẩn bị giờ thi giảng, phương pháp giảng dạy và phong cách của giảng viên. Giảng viên tích cực tìm hiểu sâu về nội dung bài giảng, giá trị bài học của giờ giảng đối với sinh viên, thông qua đó trau dồi, hoàn thiện nhân cách người thầy.

**\* Tổ chức thực hiện biện pháp**

- Tổ chức hoạt động thi giảng trong năm học cho toàn bộ giảng viên nhà trường, trở thành một yêu cầu không thể thiếu cho nhiệm vụ của một người giảng viên.

- Hỗ trợ điều kiện thuận lợi nhất về phương tiện giảng dạy.

- Quy chế về tích điểm thi đua theo kết quả đánh giá vừa khích lệ vừa là nhiệm vụ giảng dạy của giảng viên.

**+ Nâng cao kỹ năng dạy học cho giảng viên**

**\* Mục đích biện pháp:** Nâng cao kỹ năng dạy học cho giảng viên từ kiến thức bộ môn, phương pháp giảng dạy và kinh nghiệm sư phạm là yếu tố chủ yếu tạo nên năng lực dạy học của giảng viên nhà trường

**\* Nội dung biện pháp:**

Kỹ năng dạy học là khả năng của giáo viên thực hiện có kết quả hoạt động dạy học trên cơ sở vận dụng những kiến thức vào việc giải quyết nhiệm vụ cụ thể của quá trình dạy học. Để cải thiện chất lượng đội ngũ, nâng cao năng lực sư phạm của giảng viên trường ĐHSP TĐTT Hà Nội là một quá trình tổng thể, đề cập tới rất nhiều vấn đề: Kiến thức, phương pháp, kinh nghiệm, tài chính, phương tiện, thái độ, trách nhiệm, tổ chức, quản lý... Đặc biệt chú ý tới kỹ năng chế biến và gia công tài liệu, kỹ năng sử dụng ngôn ngữ, kỹ năng soạn giáo án, thi công bài giảng...

**\* Tổ chức thực hiện biện pháp:**

- Xây dựng và thực hiện quy trình rèn luyện kỹ năng dạy học cho giảng viên nhà trường một cách có hệ thống

- Giáo dục nâng cao nhận thức, trách nhiệm cho lực lượng giảng viên trong đảm bảo chất lượng dạy học

- Phát huy tính tự giác, tích cực, sáng tạo của giảng viên trong quá trình rèn luyện và nâng cao kỹ năng dạy học bằng những chính sách khen thưởng xứng đáng...

- Nâng cao chất lượng hiệu quả việc tự rèn luyện kỹ năng dạy học cho giảng viên thông qua phong trào thi đua giảng viên giỏi hàng năm.

**+ Nâng cao kỹ năng giáo dục sinh viên cho giảng viên trường ĐHSP TĐTT Hà Nội qua mỗi giờ giảng**

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

\* **Mục đích biện pháp:** Nâng cao giá trị mỗi giờ lên lớp, giúp giảng viên luôn thực hiện song song thực hiện kỹ năng dạy học và kỹ năng giáo dục, trên cơ sở đó nâng cao năng lực nghiệp vụ sư phạm cho giảng viên.

\* **Nội dung biện pháp:**

Thực hiện tốt chức năng giảng dạy và có hiệu quả kỹ năng dạy học của mình, giáo viên giáo dục thể chất luôn có những phẩm chất và năng lực riêng như: Thế giới quan khoa học, có trình độ chuyên môn thể dục thể thao sâu, nghiệp vụ giảng dạy huấn luyện vững vàng, có trình độ văn hóa chung rộng và phương pháp tư duy biện chứng. Đồng thời, cần phải có một số phẩm chất tâm lý đặc trưng về trí tuệ, tình cảm nghề nghiệp và ý chí vượt khó, năng động quyết đoán. Những đặc điểm đó liên quan mật thiết với nhau, tạo thành cấu trúc thống nhất với yêu cầu của hoạt động sư phạm giáo dục thể chất.

\* **Tổ chức thực hiện biện pháp:**

- Sử dụng linh hoạt phương pháp dạy học và phong cách giao tiếp sư phạm gắn liền với bài học về giá trị đạo đức, phẩm chất nhân cách cho sinh viên.

- Sử dụng tốt biện pháp nêu gương trong giáo dục ở những nội dung bài học có liên quan.

- Luôn là tấm gương mẫu mực về nhân cách ...

+ **Nâng cao kỹ năng dự kiến và xử lý tình huống sư phạm trong hoạt động dạy học và giáo dục.**

\* **Mục đích biện pháp:** Nhằm nâng cao năng lực nghiệp vụ sư phạm trong xử lý tình huống sư phạm, thể hiện khả năng linh hoạt, yếu tố văn hóa sư phạm cũng như kinh nghiệm nhà giáo.

\* **Nội dung biện pháp:**

Tình huống sư phạm chỉ được giải quyết khi vấn đề của công tác giáo dục học sinh - tức vấn đề sư phạm trong tình huống được chủ thể phát hiện, chấp nhận và giải quyết trong những điều kiện nhất định. Để giải quyết tình huống có vấn đề đó, giảng viên phải tiến hành một quá trình tư duy sư phạm có tính logic, khoa học và nghệ thuật cao. Giải quyết tình huống sư phạm bao giờ cũng tuân thủ theo ba bước, đó là:

Nhận định tình huống: Là chỉ ra mâu thuẫn nảy sinh của tình huống là gì.

Giải quyết tình huống: Cần chỉ ra mục đích, nội dung và cách thức tiến hành giải quyết tình huống sư phạm.

Kết luận sư phạm: chỉ ra ưu, nhược điểm của việc giải quyết tình huống trên và kinh nghiệm rút ra của bản thân từ tình huống đó.

\* **Tổ chức thực hiện biện pháp**

- Giảng viên vận dụng thuần thục các quy luật của dạy học và giáo dục, quy luật tâm lý lứa tuổi, đặc điểm tâm lý sinh viên, những con đường và phương tiện giáo dục phù hợp tình huống.

- Giảng viên linh hoạt đưa ra giải pháp phù hợp, biến thế bị động thành thế chủ động trong tình huống sư phạm.

- Giảng viên vận dụng linh hoạt các quy tắc ứng xử một cách khoa học, sáng tạo, phù hợp với đối tượng như một nghệ thuật (nghệ thuật sư phạm).

- Giảng viên phải bình tĩnh, sáng suốt, có khả năng phân tích, tổng hợp nhanh nhạy, sâu sắc để ứng xử giải quyết vấn đề một cách khách quan, minh bạch và có hiệu quả giáo dục.

Các biện pháp này đều phải được triển khai, ứng dụng đồng thời vào quá trình tổ chức, quản lý các hoạt động nhằm nâng cao năng lực nghiệp vụ sư phạm cho giảng viên nhà trường.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục Đào tạo – *Yêu cầu về năng lực sư phạm của người học sau khi tốt nghiệp*. 2014

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

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

3. Đào Ngọc Dũng (2004), *Xây dựng hệ thống đánh giá năng lực nghiệp vụ, kỹ năng chuyên môn cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Tây*, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ, mã số B2004- 74- 09, Hà Tây.

4. Th.S Vũ Thanh Hiền (chủ nhiệm), TS. Nguyễn Thu Nga; Th.s. Ngô Thanh Huyền; Th.S Hà Thị Kim Oanh. *Xây dựng một số biện pháp định hướng giá trị nghề nghiệp cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Đề tài khoa học cấp cơ sở Trường ĐHSPTDTT Hà Nội. 2021.*

5. Lê Đức Ngọc, 2005, “*Giáo dục đại học - Phương pháp dạy và học*”, NXB ĐHQG Hà Nội.

6. Hà Thị Kim Oanh. Chủ nhiệm đề tài cấp cơ sở Trường ĐHSPTDTT Hà Nội, 2014. *Xây dựng một số biện pháp nhằm nâng cao kỹ năng soạn giáo án theo chương trình môn học thể dục tại các trường THPT cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.*

7. Hà Thị Kim Oanh. Chủ nhiệm đề tài cấp cơ sở trường ĐHSPTDTT Hà Nội, 2016. *Xây dựng biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập rèn luyện nghiệp vụ sư phạm cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.*

# MỘT SỐ GIẢI PHÁP DẠY HỌC TRỰC TUYẾN CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU MÔN ĐIỀN KINH TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

TS. Phạm Thị Hương - Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Qua thực trạng dạy học trực tuyến nội dung thực hành cho sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, bài viết đã đề xuất được hai nhóm giải pháp sử dụng trong dạy học trực tuyến ở thời điểm diễn biến đại dịch covid-19 vẫn đang phức tạp. Đặc biệt về lâu dài tiếp tục ứng dụng công nghệ thông tin của thời đại 4.0 đáp ứng nhu cầu chuẩn bị nguồn nhân lực chất lượng cao về Sư phạm Thể dục thể thao.

**Từ khóa:** Dạy học trực tuyến, chuyên sâu điền kinh, thực trạng giải pháp.

**Abstract:** Through the reality of teaching practice content online for students specialized in Athletics at Hanoi University of Physical Education and Sports, the article has proposed two groups of solutions to be used in online teaching in Vietnam. The time of the Covid-19 pandemic is still complicated. Especially in the long term, continue to apply information technology of the 4.0 era to meet the needs of preparing high-quality human resources in Physical Education and Sports Pedagogy.

**Keywords:** Online teaching, intensive athletics, current situation of solutions.

## 1. Đặt vấn đề

Để đối phó với đại dịch COVID-19 diễn biến phức tạp, hầu hết trường học các cấp đều đã điều chỉnh phương thức giảng dạy từ trực tiếp (Offline) sang trực tuyến (Online). Đây được xem là giải pháp hữu hiệu, để đảm bảo an toàn và giảm ngưng trệ tiến độ dạy học. Theo đó, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (ĐHSP TDTT Hà Nội) cũng đã triển khai dạy học trực tuyến đối với tất cả các chương trình, các đối tượng đào tạo, các khoa, bộ môn lý luận và chuyên ngành. Tuy nhiên, việc dạy học trực tuyến với các môn chuyên ngành, trong đó có nội dung thực hành môn chuyên sâu Điền kinh là một khó khăn, thách thức bởi tính chất đặc thù chủ yếu là kỹ năng thực hành động tác, mà chỉ có dạy học trực tiếp mới có hiệu quả. Vì vậy, cần đánh giá bước đầu về triển khai dạy học và đề xuất những giải pháp cụ thể, để thích ứng với dạy học trực tuyến đối với loại hình môn học này trước mắt chống đại dịch covid-19 và về lâu dài ứng dụng công nghệ của thời đại 4.0 trong dạy học là thực sự cần thiết và mang tính khả thi cao.

## 2. Thực trạng dạy học trực tuyến nội dung thực hành môn chuyên sâu Điền kinh ở Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Dạy học trực tuyến là hình thức giáo dục Online, giúp chúng ta có thể tiếp nhận thông tin dễ dàng, với các phương tiện như: Điện thoại, máy tính hoặc máy tính bảng có kết nối Internet. Người học có thể học tập tại nhà hay bất cứ đâu mà không cần phải tới trường học. Mục tiêu của dạy học trực tuyến là hỗ trợ hoặc thay thế dạy học trực tiếp trên trường học, giảng đường và sân tập nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy giúp học viên, sinh viên hoàn thành chương trình giáo dục. Trong đó khâu quan trọng là cần phải có phần mềm quản lý đào tạo riêng tích hợp dạy học Online để đảm bảo đường truyền ổn định trong quá trình dạy và học, không bị giới hạn về thời gian, bên cạnh đó còn được bảo mật các thông tin, dữ liệu.

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

Việc tìm hiểu thực trạng các nội dung dạy học Online cho đối tượng chuyên sâu Điền kinh thông qua khảo sát ý kiến giảng viên và sinh viên chuyên sâu Điền Kinh về giảng dạy nội dung thực hành của Nhà trường thông qua thang độ Likert (từ 1-5 điểm) như sau:

**Bảng 1. Kết quả khảo sát thực trạng các nội dung thực hành dạy học Online cho sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (n = 19)**

TT	Nội dung	Giá trị	
		Trung bình	Độ lệch
I	<b>Nhóm sư phạm</b>		
1	Giảng viên kiểm soát được giờ ra, giờ vào của người học, có phần sĩ số lớp học, giảng viên luôn kiểm soát được số lượng người học trong suốt quá trình học Online. Có phần bảng trắng để người học làm bài tập ngay trên phần bảng đó cả lớp có thể cùng theo dõi, giảng viên dùng bảng để vẽ hình, giảng giải chi tiết động tác kỹ thuật cho người học, tăng sự tương tác giữa người dạy và người học.	4.58	0.51
2	Giảng viên đã quen với không gian trực tiếp trước học trò, nay đứng trong không gian trực tuyến để giảng bài, nhiều thầy cô sẽ lúng túng hoặc không tự tin khi triển khai bài giảng. Đặc biệt, việc chuẩn bị bài và kỹ năng của giảng viên đóng vai trò quan trọng để tạo nên những giờ học Online hiệu quả.	4.76	0.51
3	Phần mềm có phần thảo luận chung giúp các bạn tạo nhóm riêng với nhau cùng thảo luận các động tác kỹ thuật được giao, Stream Online chia sẻ được Webcam của người học, giúp giảng viên dễ dàng theo dõi được tình hình học của họ.	4.57	0.51
4	Có giảng viên chưa đủ kỹ năng hoặc chưa bắt kịp với các phương thức giảng dạy có sử dụng công nghệ. Hoặc bản thân họ có sức ỳ lớn, không muốn thay đổi.	4.70	0.51
II	<b>Nhóm hỗ trợ:</b>		
5	Cần xây dựng một phần mềm chuẩn để dạy Online là: Phải đáp ứng đầy đủ các tính năng cho việc giảng dạy, đem lại hiệu quả bài học tương đương với học Offline, và tạo hứng thú cho cả người dạy và người học.	4.43	0.51
6	Chính sách cho dạy học trực tuyến trên các thiết bị di động, công nghệ, các hình thức dạy và học Online.	4.21	0.51
7	Xác lập tài khoản riêng cho mỗi giảng viên, sinh viên để thực hiện an toàn và bảo mật. Với các lớp học môn chuyên ngành và đặc biệt chuyên sâu Điền kinh giảng viên có thể Share Slide và các Video cho học viên ngay trong quá trình giảng dạy.	4.69	0.51
8	Triển khai nền tảng điện toán đám mây(ĐTĐM) học trực tuyến và Email Server cho tất cả các phòng chuyên môn,	4.58	0.51

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

	Khoa, Bộ môn và giảng viên có liên kết với nhau để đảm bảo tất cả sự cố như cháy, tin tặc, mất điện... hệ thống vẫn vận hành.		
9	Cơ sở vật chất, phương tiện chuyên môn chưa đảm bảo cho phục vụ công tác giảng dạy Online.	4.21	0.51
10	Ứng dụng Zoom đang được các chuyên gia khuyến cáo không nên sử dụng vì vấn đề bảo mật bị rò rỉ thông tin, dữ liệu. Bị hạn chế thời gian dạy và học (40')	4.76	0.51

Bảng 1 cho thấy: Đối phó với đại dịch Covid-19, Trường ĐHSPTD Hà Nội đã triển khai kế hoạch dạy và học Online với tất cả các chương trình, đối tượng đào tạo, các khoa, bộ môn lý luận và chuyên ngành thực hiện theo lịch phân công của phòng quản lý đào tạo và công tác sinh viên, tạo điều kiện cho người học hoàn thành các nội dung theo kế hoạch của năm học. Tuy nhiên, việc đưa dạy và học Online vào với các môn thực hành chuyên ngành, đặc biệt là môn chuyên sâu Điền kinh cho sinh viên trong mùa dịch năm học 2020-2021 mới triển khai lần đầu, ít nhiều lại là hạn chế cho việc áp dụng học tập trên thiết bị di động, công nghệ 4.0 khi mà sinh viên và giảng viên cảm thấy áp lực phải đáp ứng chuẩn đầu ra theo chương trình, không có thời gian thử nghiệm các kịch bản...

Để thấy rõ được tầm quan trọng của các nội dung dạy học Online nêu trên về mức độ đáp ứng nhu cầu học và tiếp thu những kiến thức của nội dung thực hành môn chuyên sâu Điền kinh, tiến hành khảo sát sinh viên chuyên sâu Điền kinh khóa 51, khóa 52 đại học chính qui kết quả được thể hiện như :

**Bảng 2. Kết quả khảo sát thực trạng về nội dung tổ chức dạy học trực tuyến đáp ứng nhu cầu học của sinh viên chuyên sâu Điền kinh (n = 44)**

TT	Nội dung	Giá trị	
		Trung bình	Độ lệch
<b>I</b>	<b>Nhóm sự phạm</b>		
1	Người học chỉ nghe hoặc khi nào phát biểu sẽ có quyền trình bày không tạo ra như sự xáo trộn trong giờ học, các giờ học trở nên rất khoa học.	4.76	0.51
2	Sự tương tác giữa giảng viên và sinh viên là yếu tố rất quan trọng để phát huy được hiệu quả khi học trực tuyến.	4.56	0.51
3	Sinh viên không được sửa sai kỹ thuật động tác trực tiếp, mà thông qua hình ảnh, video và nghe giảng viên nhận xét.	4.95	0.51
4	Giảng viên chủ yếu là thực hiện bài giảng một chiều, sinh viên tiếp nhận qua mạng, qua các phương tiện, sự tương tác thông qua hệ thống câu hỏi, bài tập sau đó chứ không trực tiếp.	4.95	0.51
5	Sinh viên vừa đi làm, vừa vào học, không gian-địa điểm chật hẹp không đủ diện tích cho thực hiện các động tác kỹ thuật hỗ trợ và hoàn chỉnh.	4,66	0,51
<b>II</b>	<b>Nhóm hỗ trợ</b>		
6	Kết nối Internet, mạng 3G, 4G còn chậm, không ổn định hoặc	4.10	0.48

	sinh viên không có mạng để dùng ứng dụng công nghệ thông tin vào học.		
7	Khả năng ứng dụng công nghệ thông tin vào dạy học ở nhiều giảng viên còn hạn chế, việc sử dụng các các thao tác phần mềm học trực tuyến chưa thông thạo.	4.96	0.51
8	Hoàn cảnh, điều kiện cơ sở vật chất của gia đình sinh viên sẽ chi phối nhiều đến hoạt động học trực tuyến.	4.15	0.48
9	Mức độ an toàn của cơ sở vật chất tại gia đình không có, dễ xảy ra chấn thương trong tập luyện.	4.81	0.51
10	Cần có hệ thống xác thực, phân quyền truy cập, trực tuyến một công (SSO), cho tất cả hệ thống công nghệ thông tin chạy trên đó, tốc độ Internet cao, đảm bảo an toàn thông tin, chống thư rác, virus, tin tặc và từ chối các dịch vụ ...	4.75	0.51

Bảng 2 cho thấy: Hầu hết các sinh viên đánh giá ở mức độ rất đồng ý và rất thuận lợi các nội dung thực hành khi học môn chuyên sâu Điền kinh.

Thông qua khảo sát ý kiến giảng viên và sinh viên về dạy học trực tuyến đối phó với đại dịch covid 19, cho phép rút ra một số nhận xét sau:

*Ưu điểm:* Giảm thiểu chi phí đi lại, tiết kiệm được thời gian và không gian dạy học; Đào tạo mọi lúc mọi nơi: Truyền đạt kiến thức nhanh chóng thông tin theo yêu cầu của người học; Cùng một tài khoản mỗi người học đều có thể đăng ký nhiều khóa học và thanh toán trực tuyến chi phí học tập; Tiết kiệm thời gian học tập; Với các phần mềm website quản lý người học, giảng viên có thể biết được những học viên, sinh viên nào tham gia lớp học. Người học có thể chủ động và linh hoạt trong việc lựa chọn website học Online với sự chỉ dẫn của giảng viên hay những khóa học trực tuyến qua mạng với hình thức tương tác; Những hệ thống học tập trực tuyến cho phép người học dễ dàng tham gia khóa học, và có thể theo dõi kết quả cũng như tiến độ học tập.

*Nhược điểm:* Giảng viên khó kiểm soát được giờ ra, giờ vào lớp của người học; Có sự tương tác kém giữa người học và giảng viên; Giảng viên không kiểm soát được sĩ số lớp học trong khi giảng dạy; Giảng viên khó theo dõi được quá trình học của người học trong giờ học; Người học không thể tạo các nhóm để thảo luận chung khi được giảng viên giao bài tập nhóm; Không có phần share, note các yêu cầu của giảng viên trong tiết học; Không có phần chat riêng của giảng viên và người học, mỗi khi người học muốn trao đổi riêng với giảng viên; Giảng viên không thể trình bày Slide, không chia sẻ được các video và các đoạn ghi âm để dạy học; Người học không có quyền thuyết trình trong khi học vì thế khi nhiều bạn phát biểu cùng một lúc sẽ dễ dẫn đến tình trạng lớp học bị xáo trộn. Đặc biệt, dạy học trực tuyến cũng khó tiếp cận với tất cả đối tượng người học, vì hiện còn khoảng 20% người học còn khó khăn, không có thiết bị công nghệ để phục vụ học trực tuyến; Ứng dụng Zoom đang được các chuyên gia khuyến cáo không nên sử dụng vì vấn đề bảo mật bị rò rỉ thông tin ra bên ngoài.

### **3. Đề xuất các giải pháp dạy học Online cho sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh Trường ĐHSP TDTT Hà Nội**

Từ phân tích các thực trạng nêu trên, bài viết đưa ra 02 nhóm giải pháp đáp ứng cho dạy và học trực tuyến nội dung thực hành môn chuyên sâu Điền kinh của Nhà trường. Trước mắt phục vụ trong thời gian chống đại dịch covid-19, đặc biệt về lâu dài tiếp tục ứng dụng công nghệ 4.0 đáp ứng nhu cầu chuẩn bị nguồn nhân lực chất lượng cao về Sư phạm Thể dục thể thao, cụ thể:

#### ***Nhóm giải pháp hỗ trợ:***



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

1- Nhà trường cần xây dựng một phần mềm chuẩn để dạy Online là: Phải đáp ứng đầy đủ các tính năng cho việc giảng dạy, đem lại hiệu quả bài học tương đương với học Offline, và tạo hứng thú cho cả người dạy và người học.

2- Bộ phần mềm quản lý giáo dục tích hợp với ứng dụng dạy học trực tuyến Stream Onlinel luôn có những tính năng ưu việt phù hợp với việc dạy Online. Đặc biệt là không bị hạn chế về thời gian sử dụng trong dạy và học.

3- Xác lập tài khoản riêng cho mỗi giảng viên, sinh viên để thực hiện an toàn và bảo mật. Với các lớp học môn chuyên ngành và đặc biệt chuyên sâu Điền kinh giảng viên có thể Share Slide và các Video cho học viên ngay trong quá trình giảng dạy.

4- Triển khai nền tảng điện toán đám mây(ĐTĐM) học trực tuyến và Email Server cho tất cả các phòng chuyên môn, Khoa, Bộ môn và giảng viên có liên kết với nhau để đảm bảo tất cả sự cố như cháy, tin tặc, mất điện... hệ thống vẫn vận hành. Cần có hệ thống xác thực, phân quyền truy cập, trực tuyến một cổng (SSO), cho tất cả hệ thống công nghệ thông tin chạy trên đó, tốc độ Internet cao, đảm bảo an toàn thông tin, chống thư rác, virus, tin tặc và từ chối các dịch vụ ...

5- Phát triển hệ thống quản lý người học tập trung cho tất cả các khoa - Bộ môn trên nền tảng ĐTĐM, quản lý dữ liệu các cơ sở dữ liệu sinh viên, bao gồm: thông tin tham dự, hành vi, sức khỏe, cũng như lưu trữ kết quả và đánh giá quá trình học tập; Phát triển hệ thống quản lý tài liệu, văn bản, chương trình, giáo trình, giáo án, học liệu, phim, ảnh, tạp chí, thư viện số...

6- Triển công thông tin điện tử tập trung cho tất cả các phòng chuyên môn, Khoa, Bộ môn và giảng viên trên nền tảng ĐTĐM nói trên, nhưng mỗi khoa - Bộ môn đều có tên miền riêng biệt, nội dung riêng, dễ thay đổi trực tuyến khi cần, và người dùng có thể truy cập từ bất cứ thiết bị nào trên Internet (Web Portal, Multi-tenant, CMS). Các khoa - Bộ môn có thể đưa các Cổng hiện tại lên đây khi chưa có hệ thống Cổng thông tin điện tử tập trung và tiếp tục cải thiện các cổng này như bài tập thực hành cho các sinh viên.

### ***Nhóm giải pháp sư phạm:***

1- Giảng viên kiểm soát được giờ ra, giờ vào của người học, có phần sĩ số lớp học, giảng viên luôn kiểm soát được số lượng người học trong suốt quá trình học Online. Có phần bảng trắng để người học làm bài tập ngay trên phần bảng đó cả lớp có thể cùng theo dõi, giảng viên dùng bảng để vẽ hình, giảng giải chi tiết động tác kỹ thuật cho người học, tăng sự tương tác giữa người dạy và người học.

2- Giảng viên và người học có thể đối thoại và chat riêng với nhau. Có phần Note riêng giúp giảng viên có thể Note lại những phần quan trọng sau mỗi buổi học.

3- Phần mềm có phần thảo luận chung giúp các bạn tạo nhóm riêng với nhau cùng thảo luận các động tác kỹ thuật được giao, Stream Online chia sẻ được Webcam của người học, giúp giảng viên dễ dàng theo dõi được tình hình học của họ.

4- Phần mềm cho phép người học chỉ nghe hoặc khi nào phát biểu sẽ có quyền trình bày không tạo ra như sự xáo trộn trong giờ học, các giờ học trở nên rất khoa học.

### **4. Kết luận**

Thông qua khảo sát ý kiến giảng viên và sinh viên về dạy học trực tuyến đối phó với đại dịch covid 19, cho thấy: Những hệ thống học tập trực tuyến cho phép người học dễ dàng tham gia khóa học, có thể theo dõi kết quả cũng như tiến độ học tập; Tuy nhiên, còn những hạn chế nhất định đó là:

Giảng viên khó kiểm soát được giờ ra, giờ vào lớp của người học;

Người học không thể tạo các nhóm để thảo luận chung khi được giảng viên giao bài tập nhóm. Đặc biệt, dạy học trực tuyến cũng khó tiếp cận với tất cả đối tượng người học, vì hiện còn

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

khoảng 20% - 30% người học còn khó khăn, không có thiết bị công nghệ để phục vụ học trực tuyến; Ứng dụng Zoom đang được các chuyên gia khuyến cáo không nên sử dụng vì vấn đề bảo mật bị rò rỉ thông tin ra bên ngoài.

Nghiên cứu đã đưa ra được 02 nhóm với 10 giải pháp để đáp ứng dạy và học trực tuyến nội dung thực hành môn chuyên sâu Điền kinh của Nhà trường. Trước mắt phục vụ chống đại dịch covid-19, về lâu dài tiếp tục ứng dụng công nghệ công nghệ 4.0 trên phần mềm nền tảng điện toán đám mây, microsoft teams học trực tuyến và Email Server ... đáp ứng nhu cầu chuẩn bị nguồn nhân lực chất lượng cao về sư phạm Thể dục thể thao./.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Công văn số 04/HH-VP ngày 20/2/2020 Hiệp hội các trường ĐH, CĐ kiến nghị Thủ tướng cho triển khai dạy và học đại trà trực tuyến qua truyền hình, công nghệ trên toàn quốc.
2. Đề cương môn học Chuyên sâu Điền kinh và PPHL được phê duyệt theo Quyết định số 409/QĐ- ĐHSPTDTTHN ngày 26/ 07/2018 của Hiệu trưởng Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Chính, Nguyễn Phương Nga, Lê Đức Ngọc, Trần Hữu Hoan, Jonh J McDonald (2002), *Kiểm định chất lượng trong giáo dục đại học*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội.
4. Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 4/11/2013 của Hội nghị Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo.
5. Phạm Khắc Học và cộng sự (2007), *Giáo trình Điền Kinh*, NXB TĐTT, Hà Nội.
6. <https://www.adcvietnam.net/thiet-ke-website-giao-duc-truong-hoc>.
7. <https://mona.media/thiet-ke-website-hoc-truc-tuyen-elearning-website-giao-duc-gioi-thieu-truong-hoc-trung-tam/>.
8. <https://easyedu.vn/review-top-7-phan-mem-day-hoc-truc-tuyen-toi-uu-nhat-nam-2020>.

# XÁC ĐỊNH KIỂU GENE ACTN3 R577X CỦA CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ DỤC DỤNG CỤ VÀ CỬ TẠ Ở VIỆT NAM

PGS.TS. Lê Đức Chương  
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

**Tóm tắt:** Hệ gene con người đã được giải mã thành công, nhưng ảnh hưởng của đa hình gene đến tố chất thể thao vẫn còn nhiều điều chưa biết hết. Nhiều nhà nghiên cứu có đồng quan điểm cho rằng đa hình gene  $\alpha$ -actinin-3 (*ACTN3*) có liên quan đến thành tích của các vận động viên (VĐV) ưu tú. Gene *ACTN3* mã hóa cho protein  $\alpha$ -actinin-3, chỉ được biểu hiện trong sợi cơ nhanh loại II. Biến đổi C $\rightarrow$ T (rs.1815739 C/T) ở exon 16 của gene *ACTN3* làm xuất hiện mã kết thúc (đa hình R577X) dẫn đến thiếu hụt protein  $\alpha$ -actinin-3 ở dạng đồng hợp tử XX (không có  $\alpha$ -actinin-3). Vai trò của đa hình *ACTN3* R577X được chứng minh có ảnh hưởng đến thành tích thể thao của các VĐV. Trong nghiên cứu này, chúng tôi đã tách chiết DNA tổng số từ tế bào niêm mạc miệng và đánh giá chất lượng sản phẩm PCR. Sản phẩm PCR sau đó được xử lý bằng enzyme giới hạn *DdeI* để xác định kiểu gene *ACTN3* R577X và tần số allele của 52 VĐV thuộc các đội tuyển trẻ và đội tuyển Quốc gia. Chúng tôi đã xác định tần số kiểu gene *ACTN3* R577X, tần số allele R/X của 29 VĐV thể dục dụng cụ (45% RR; 34% RX; 21% XX; tần số allele R: 62%; allele X: 38%) và 23 VĐV cử tạ (35% RR; 52% RX; 13% XX; tần số allele R: 61%; allele X: 39%). Kết quả nghiên cứu này sẽ được sử dụng kết hợp với các thông tin về đặc điểm thể lực và thành tích thể thao của các VĐV đã thu thập được để phân tích và đánh giá ảnh hưởng của gene *ACTN3* đến thành tích của VĐV Việt Nam.

**Từ khóa:**  *$\alpha$ -actinin-3, ACTN3 R577X, allele, PCR-RFLP, thành tích thể thao.*

**Summary:** Although the human genome has now been sequenced, the influence of gene polymorphisms on genetic predisposition to sports is largely unknown. Numerous studies were conducted concerning the determination of association of the  $\alpha$ -actinin-3 gene (*ACTN3*) polymorphism with performance of elite athletes. *ACTN3* gene codes  $\alpha$ -actinin-3, which is found only in fast, type II muscle fibers. C-to-T transition (rs.1815739 C/T) in exon 16 of the *ACTN3* gene leads to a stop-codon (R577X polymorphism), which results in  $\alpha$ -actinin-3 deficiency in XX homozygotes (no  $\alpha$ -actinin-3 protein detectable in muscle fibers). Functional *ACTN3* R577X polymorphism has been associated with athletic performance. In the present study, we was performed to determine the quality and the quantity of DNA extracted from buccal swabs and to estimate PCR products. The amplified fragment subsequently underwent digestion by *DdeI* to determine *ACTN3* R577X genotype and allelic frequencies of 52 Vietnamese athletes belong to young and national teams. We obtained genotype and allelic frequencies of *ACTN3* R577X from 29 Gymnastics athletes (45% RR; 34% RX; 21% XX; tần số allele R: 62%; allele X: 38%) and from 23 Weightlifting athletes (35% RR; 52% RX; 13% XX; tần số allele R: 61%; allele X: 39%). Together with physical characteristics and the obtained performance, these results are used in order to analyze and evaluate the effect of *ACTN3* gene on the performance of Vietnamese athletes.

**Keywords:**  *$\alpha$ -actinin-3, ACTN3 R577X, allele, athletic performance, PCR-RFLP.*

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Hệ gene con người đã được giải mã thành công, nhưng ảnh hưởng của đa hình gene đến tố chất thể thao vẫn còn nhiều điều chưa biết. Nhiều nghiên cứu có đồng quan điểm cho rằng đa hình gene  $\alpha$ -actinin-3 (*ACTN3*) có liên quan đến thành tích thể thao đỉnh cao.  $\alpha$ -actinin-3 chủ yếu có ở các sợi cơ nhanh, loại sợi cơ tạo ra sức mạnh và sức mạnh tốc độ, tham gia vào cấu tạo của đoạn  $\alpha$ -actinin (thành phần chính của Z-line) (Squire, 1997). Z-line là một cấu trúc quan trọng của cơ vân, có vai trò liên kết các sợi actin và giúp nâng đỡ, sắp xếp các sợi myosin, hỗ trợ quá trình co rút của cơ (Yang *et al.*, 2007). Các nhà nghiên cứu nhận thấy  $\alpha$ -actinin-3 có thể giúp làm giảm sự tổn thương cơ bằng cơ chế cơ cơ ly tâm (Yang *et al.*, 2007). Vai trò này đặc biệt quan trọng trong quá trình co cơ nhanh.

Biến đổi C→T (rs.1815739 C/T) ở exon 16 của gene *ACTN3* làm thay đổi bộ ba mã hóa thứ 577 CGA (mã hóa cho Arginine, ký hiệu là allele R) thành TGA (mã kết thúc, ký hiệu là allele X) dẫn đến tạo ra một protein  $\alpha$ -actinin-3 không hoàn chỉnh (North *et al.*, 1999). Allele R có lợi đối với các VĐV cần tốc độ nhờ vào cấu tạo sợi cơ nhanh (loại IIa và IIb) trong quá trình thực hiện các động tác với cường độ cao như là chạy cự ly ngắn (Cieszczyk *et al.*, 2011). Allele X có lợi cho các VĐV cần sức bền (Roth *et al.*, 2008; Chiu *et al.*, 2011). Mỗi cá thể người đều có hai bản sao của gene *ACTN3*, do vậy có 3 kiểu tổ hợp kiểu gene khác nhau: (1) XX: sự kết hợp giữa hai allele X gây ra thiếu hụt hoàn toàn  $\alpha$ -actinin-3, tạo ra nhiều sợi chậm và sẽ phát huy tối đa lợi thế ở các môn thể thao đòi hỏi sức bền như chạy Marathon (Yang *et al.*, 2003); (2) RX: tạo ra lượng sợi nhanh và sợi chậm bằng nhau; (3) RR: sự kết hợp giữa hai allele R tạo ra nhiều sợi nhanh, phù hợp với các môn thể thao đòi hỏi sức mạnh hay sức mạnh-tốc độ (Clarkson *et al.*, 2005; Delmonico *et al.*, 2007; Vincent *et al.*, 2007).

Mục đích nghiên cứu của chúng tôi là xác định đa hình kiểu gene *ACTN3* R577X trong nhóm VĐV thể dục dụng cụ và cử tạ ở Việt Nam. Kết quả của nghiên cứu sẽ mở ra một hướng mới trong việc ứng dụng công nghệ gene nhằm hỗ trợ công tác tuyển chọn VĐV, giúp góp phần giảm thiểu chi phí trong tuyển chọn, đào tạo và nâng cao thành tích của VĐV thể thao Việt Nam.

## **2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Đối tượng nghiên cứu**

Mẫu tế bào niêm mạc miệng của 29 VĐV thể dục dụng cụ (18 VĐV nam, 11 VĐV nữ) và 23 VĐV cử tạ (16 VĐV nam, 07 VĐV nữ) thuộc đội tuyển quốc gia và đội tuyển trẻ đang tập trung tập luyện tại ba Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia và của thành phố Hà Nội, thành phố Đà Nẵng và thành phố Hồ Chí Minh. Tất cả các đối tượng nghiên cứu đều đã được xác minh không có quan hệ huyết thống. Bảng thành tích thể thao của các đối tượng nghiên cứu cũng được thu thập để phục vụ cho việc phân tích.

Cặp primer sử dụng để nhân exon 16 của gene *ACTN3*, ký hiệu 2ACTN3-F và 2ACTN3-R được tổng hợp tại Bio Basic INC (Canada) có trình tự như sau:

2ACTN3-F: 5'-ACTCTGTGGAGGAGACCCAG-3'

2ACTN3-R: 5'-TGAGCCCGAGACAGGCAAG-3'

### **2.2. Phương pháp nghiên cứu**

#### **Tách chiết DNA**

DNA tổng số của các đối tượng nghiên cứu được tách chiết từ mẫu tế bào niêm mạc miệng bằng bộ Kit Buccal Swab DNA Extraction (GeneShun, Trung Quốc) và các hướng dẫn đi kèm.

#### **Phản ứng PCR**

Đoạn exon 16 của gene *ACTN3* được nhân lên bằng kỹ thuật PCR sử dụng cặp mồi 2ACTN3-F và 2ACTN3-R. Phản ứng PCR được tiến hành trên máy luân nhiệt với chu trình nhiệt như sau:

### Thể thao thanh tích cao

95°C trong 5 phút, 95°C trong 60 giây, 62°C trong 90 giây, 72°C trong 45 giây, lặp lại 35 lần từ bước 2, 72°C trong 10 phút, giữ ở 4°C. Sản phẩm PCR được giữ ở -20°C đến khi sử dụng.

#### Phân tích đa hình gene

Sản phẩm PCR được tinh sạch bằng PCR and DNA Fragment Purification Kit (GeneShun, Trung Quốc). Kiểu gene *ACTN3* R577X được xác định bằng phương pháp phân tích RFLP, sử dụng enzyme cắt giới hạn *DdeI* (BioLabs, Mỹ), các điều kiện của phản ứng cắt enzyme giới hạn được tiến hành theo khuyến cáo của nhà sản xuất. Sản phẩm cắt giới hạn sau đó được điện di kiểm tra trên gel agarose 3% (Code: V3841, Promega). Xác định kiểu gene của từng đối tượng dựa vào kết quả điện di.

#### Xác định trình tự gene *ACTN3* R577X

Sản phẩm PCR được gửi đi giải trình tự tại MCLAB (Mỹ) nhằm kiểm tra lại đa hình R577X sau khi được xác định bằng phương pháp PCR-RFLP. Phân tích trình tự thu được bằng phần mềm BioEdit V7.0.9.

### 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

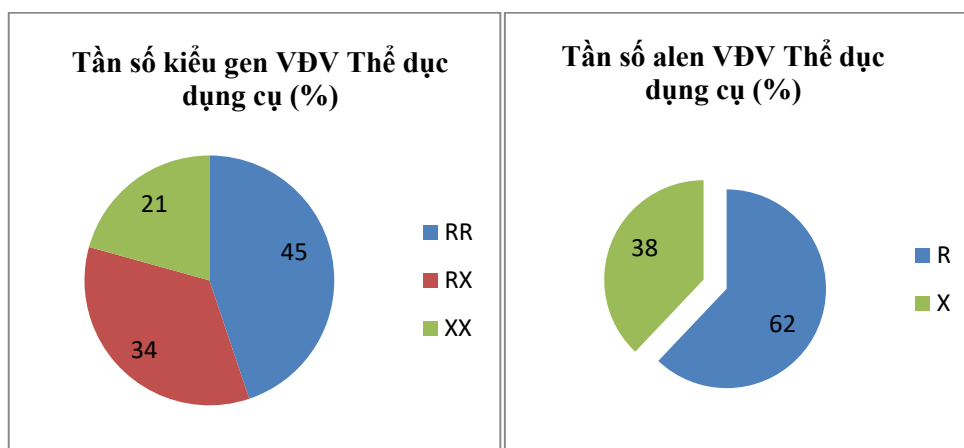
#### Phân tích tần số kiểu gene và tần số allele

Kết quả phân tích tần số kiểu gene/allele của *ACTN3* R577X ở 29 VĐV thể dục dụng cụ, 23 VĐV cử tạ được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Tần số kiểu gene/allele của *ACTN3* R577X ở các vận động viên**

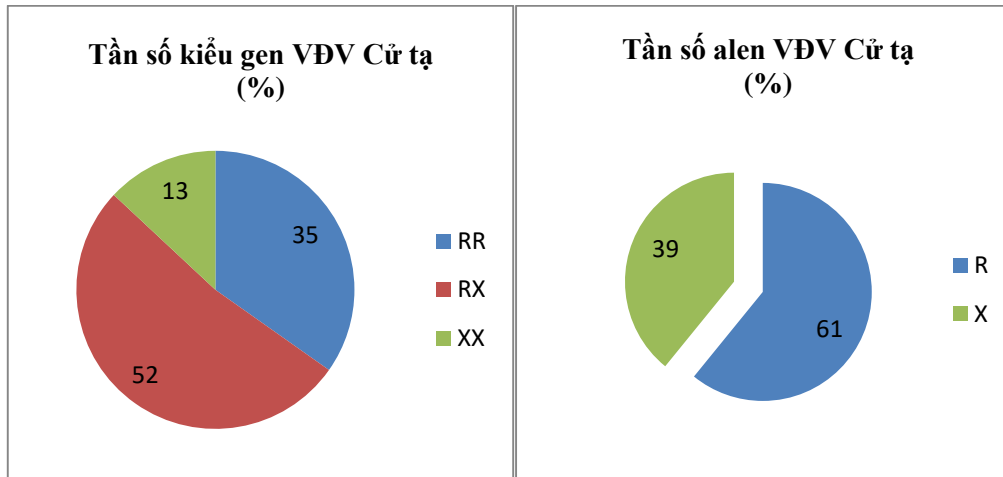
Nhóm VĐV	Tần số kiểu gene			Tần số allele	
	RR (%)	RX (%)	XX (%)	R (%)	X (%)
Thể dục dụng cụ (n = 29)	45	34	21	62	38
Cử tạ (n = 23)	35	52	13	61	39

Với thể dục dụng cụ, đây là môn thể thao thực hiện các bài tập đòi hỏi thể lực, tính linh hoạt, nhanh nhẹn, sự cân bằng và phối hợp giữa các động tác một cách nhịp nhàng, uyển chuyển. Các môn thể dục dụng cụ gồm xà đơn, xà kép, xà lệch, cầu thăng bằng, ngựa tay quay, nhảy chống, vòng treo, thể dục tự do và các nội dung khác như thể dục Aerobic, nhào lộn... cũng được coi là cùng nhóm. Khi thực hiện động tác của bài tập chủ yếu dùng sức của cơ thể để điều khiển nên *tổ chức sức mạnh là yếu tố rất quan trọng* trong môn thể thao này.



**Biểu đồ 1. Phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577X và tần số alen R, X của nhóm VĐV thể dục dụng cụ (29 VĐV)**

Biểu đồ 1. cho thấy tần số kiểu gene ACTN3 RR cao hơn XX, tần số kiểu gene XX là 21%, bằng ~1/2 so với kiểu gene RR 45 %. Cùng với tỷ lệ tần số alen R/X = 1,64 cho chúng tôi dữ kiện để nhận định alen R, kiểu gene RR giúp phát huy lợi thế sức mạnh để VĐV có thể đạt thành tích tốt trong môn thể dục dụng cụ. Kết luận này cũng tương đồng với nghiên cứu của Myosotis Massidda và cs (2012) cho rằng *kiểu gene ACTN3 RR có vai trò quyết định đến thành tích đỉnh cao của VĐV thể dục dụng cụ.*



**Biểu đồ 2. Phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577X và tần số alen R, X của nhóm VĐV cử tạ (23 VĐV)**

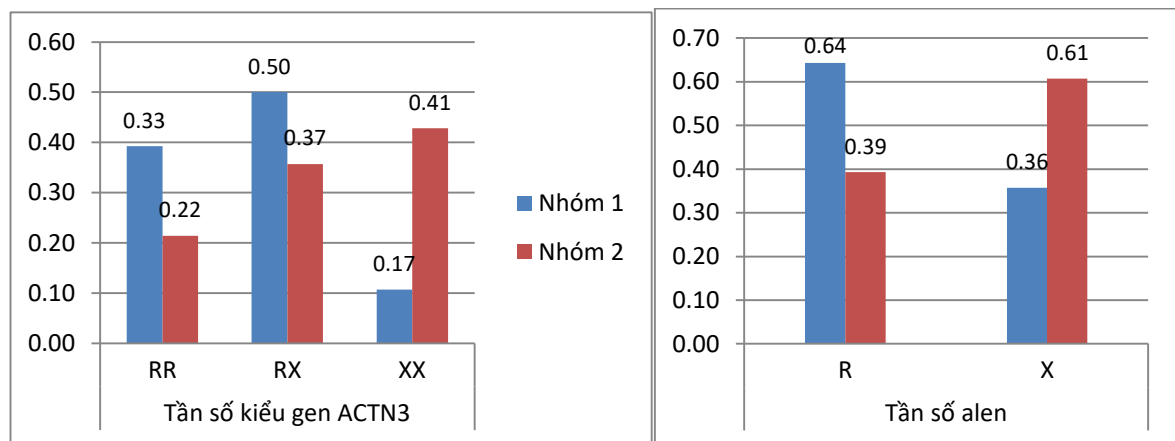
Biểu đồ 2 cho thấy ở các VĐV cử tạ, kiểu gene RR và RX chiếm ưu thế, tần số kiểu gene lần lượt là 35 % và 52%. Tần số kiểu gene RR gấp 2.69 lần kiểu gene XX. Đồng thời tần số alen R gấp 1.56 lần alen X cũng đưa ra gợi ý về ảnh hưởng của kiểu gen ACTN3 đối với các VĐV cử tạ. Cử tạ là môn thể thao dùng sức mạnh, phối hợp các động tác kỹ thuật nâng tạ hoặc đẩy tạ với trọng lượng tối đa có thể được. Cử tạ gồm 2 kiểu: cử giật và cử đẩy, cả 2 nội dung này không chỉ cần sức khỏe mà còn cần có sức bật tốt cũng như yếu tố kỹ thuật cao. Như vậy, thành tích của VĐV cử tạ do nhiều yếu tố quyết định nhưng trong đó thể lực là yếu tố quan trọng hàng đầu. Thể lực VĐV trong môn cử tạ bao gồm tố chất sức mạnh, sức mạnh-tốc độ và khả năng phối hợp vận động trong các giai đoạn nâng tạ. Tố chất sức mạnh đặc biệt là sức mạnh tốc độ có ảnh hưởng lớn đến thành tích của VĐV cử tạ, đó là khả năng sinh lực trong các động tác ở tốc độ nhanh, tăng sức mạnh tốc độ giúp tăng lực tác dụng và rút ngắn thời gian ra sức cuối cùng của VĐV trong quá trình nâng tạ. Từ đó có thể thấy alen R, kiểu gene RR là có lợi với các VĐV cử tạ, giúp VĐV có được sức mạnh, sức mạnh-tốc độ là các yếu tố cần thiết để đạt được thành tích cao trong bộ môn này. Kết luận này cũng hoàn toàn tương đồng với kết quả nghiên cứu của Luckhana Pimjan và cs (2017) trên nhóm VĐV người Thái Lan: kiểu gene ACTN3 RR và tần số alen R của nhóm 79 VĐV cử tạ trẻ và nhóm 38 VĐV tuyển quốc gia đều cao hơn, có sự khác biệt rõ rệt so với nhóm đối chứng. Điều đó cho thấy *đa hình gene ACTN3 R577X có ảnh hưởng đến sức mạnh cơ bắp và thành tích của VĐV cử tạ.*

Tần số kiểu gene ACTN3 R577X và tần số alen R/X của 2 nhóm VĐV: nhóm 1 là VĐV tiêu biểu (những VĐV đã có thành tích thi đấu cao đạt được các loại huy chương tại các giải đấu quốc tế) và nhóm 2 VĐV trẻ được thể hiện trong bảng sau.

**Bảng 2. Phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577X và tần số alen R/X của 2 nhóm VĐV**

Nhóm	Số VĐV	Số VĐV có kiểu gene (VĐV)			Tần số kiểu gene ACTN3 (%)			Tần số alen (%)	
		RR	RX	XX	RR	RX	XX	R	X
1	06	02	03	01	33	50	17	64	36
2	46	10	17	19	22	37	41	39	61

Sự khác biệt về tần số kiểu gene ACTN3 giữa các nhóm cũng được thể hiện qua biểu đồ so sánh như biểu đồ 3.



**Biểu đồ 3. phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577X và alen R, X giữa 2 nhóm VĐV**

Dựa vào biểu đồ có thể thấy nhóm 1 – nhóm VĐV tiêu biểu đại diện cho tố chất mạnh, nhanh có tần số kiểu gene ACTN3 RR (33 %) cao hơn, gấp 1,5 lần nhóm 2 (22 %) là nhóm VĐV đại diện cho tố chất bền. Tần số kiểu gene RX tương tự cũng cao hơn ở nhóm 1 (50 %) so với nhóm 2 (37 %). Xét tần số kiểu gene ACTN3 XX cho thấy sự khác biệt rõ rệt giữa 2 nhóm, thể hiện qua tần số kiểu gene này ở nhóm 2 là 41 % gấp 2,41 lần nhóm 1 là 17 %. Ngoài ra, tỉ lệ tần số alen R của nhóm 1/nhóm 2 là 1.64 lần và tần số alen X của nhóm 2/nhóm 1 là 1.70 lần. kết quả cho chúng tôi thêm tin tưởng khi cho rằng *alen R, kiểu gene RR có lợi cho VĐV cần tố chất sức mạnh, sức nhanh và alen X, kiểu gene XX có lợi cho VĐV cần yếu tố sức bền.*

### KẾT LUẬN

Chúng tôi đã thực hiện thành công kỹ thuật PCR-RFLP để xác định đa hình kiểu gene ACTN3 R577X trên các nhóm đối tượng nghiên cứu. Xác định được tần số kiểu gene ACTN3 R577X, tần số allele R/X ở 52 đối tượng nghiên cứu, bao gồm 29 VĐV thể dục dụng cụ (45% RR; 34% RX; 21% XX; tần số allele R: 62%; allele X: 38%) và 23 VĐV cử tạ (35% RR; 52% RX; 13% XX; tần số allele R: 61%; allele X: 39%). Ngoài ra, VĐV có thành tích thi đấu quốc tế có tỷ lệ tần số kiểu gene ACTN3 RR và RX cao hơn hẳn nhóm VĐV trẻ. Kết quả nghiên cứu này sẽ được sử dụng kết hợp với các thông tin về đặc điểm thể lực và thành tích thể thao của các vận động viên đã thu thập được để phân tích sâu hơn về ảnh hưởng của gene ACTN3 tới thành tích thể thao Việt Nam ở bài báo tiếp theo.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cieszczyk P, Eider J, Ostanek M, Arczewska A, Leońska-Duniec A, Sawczyn S, Ficek K, Krupecki K (2011) Association of the ACTN3 R577X Polymorphism in Polish Power-Orientated Athletes. *J Hum Kinet* 28 : 55 - 61.

## Thể thao thành tích cao

2. Chiu LL, Wu YF, Tang MT, Yu HC, Hsieh LL, Hsieh SS (2011) ACTN3 genotype and swimming performance in Taiwan. *Int J Sports Med* 32 : 476 - 480.
3. Lê Đức Chương và cộng sự (2014) “Nghiên cứu xác định kiểu gen ACTN3 và ACE ở vận động viên một số Đội tuyển Quốc gia Việt Nam”, *Đề tài khoa học cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể Thao và Du Lịch*
4. Lê Đức Chương và cộng sự (2018) “Xác định thành phần cơ thể và gene đặc trưng của vận động viên cấp cao theo đặc điểm môn thể thao trọng điểm (Điền kinh, Bơi lội, Thể dục dụng cụ, Cử tạ, Bắn súng)”, *Đề tài khoa học cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể Thao và Du Lịch*
5. North KN, Yang N, Wattanasirichaigoon D et al (1999) A common nonsense mutation results in alpha-actinin-3 deficiency in the general population. *Nat Genet* 21: 353–354
6. Vincent B, De Bock K, Ramaekers M et al (2007) ACTN3 (R577X) genotype is associated with fiber type distribution. *Physiol Genomics* 32(1): 58–63
7. Yang N, MacArthur DG, Gulbin JP et al (2003) ACTN3 genotype is associated with human elite athletic performance. *Am J Hum Genet* 73: 627–631



# NGHIÊN CỨU TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ CẤP CAO VIỆT NAM

TS. Vũ Quốc Huy – TS. Trần Ngọc Minh  
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

**Tóm tắt:** Đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên bóng rổ cấp cao Việt Nam qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm quan trọng và cần thiết, qua các bước nghiên cứu đã lựa chọn được các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nữ vận động viên bóng rổ cấp cao Việt Nam, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các chỉ tiêu đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Xây dựng tiêu chuẩn, thể lực, nữ vận động viên bóng rổ cấp cao, bóng rổ Việt Nam.

**Abstract:** Assessing the special physical ability for high-level Vietnamese women basketball players through the training stages is an important and necessary job, the process of researching has selected the criteria for assessing the level of physical training for high-level Vietnamese women basketball players, and at the same time develop evaluation criteria of the selected criteria for research subjects.

**Keywords:** Building standards, physical ability, high level women basketball player, Vietnamese basketball

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các môn thể thao hiện đại, kiểm tra và đánh giá đào tạo VĐV là rất quan trọng. Phương pháp khách quan của kiểm tra và đánh giá đào tạo VĐV là một cơ sở quan trọng để hướng dẫn huấn luyện viên kiểm soát số lượng bài tập của VĐV trong quá trình đào tạo. Thông qua đánh giá khoa học về quá trình đào tạo, hiệu quả của việc lựa chọn và đào tạo tài năng có thể được cải thiện. Tuy nhiên, việc kiểm tra và đánh giá thể lực của các cầu thủ bóng rổ ở Việt Nam là không toàn diện, và nó chủ yếu được đánh giá bởi thành tích của các VĐV. Nhược điểm này khiến các huấn luyện viên không thể đào tạo tiềm năng của các VĐV, các năm thi đấu của VĐV, dự đoán hiệu suất của VĐV... Bài viết này tiến hành nghiên cứu sơ bộ về các đặc điểm thể lực đặc của các cầu thủ bóng rổ cấp độ cao ở Việt Nam, và tìm ra các quy tắc tập luyện thể chất đặc biệt của các cầu thủ bóng rổ xuất sắc, cung cấp tài liệu tham khảo cho việc đào tạo các cầu thủ bóng rổ Việt Nam trong tương lai. Đánh giá hiệu quả các khía cạnh, thể lực đặc biệt của các cầu thủ bóng rổ và sự phản ánh toàn diện của nhiều yếu tố. Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi lựa chọn “Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Bóng rổ cấp cao Việt Nam”.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên bóng rổ cấp cao Việt Nam

Tiến hành lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên bóng rổ cấp cao Việt Nam thông qua các bước:

- Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước.

## Thể thao thành tích cao

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên tại các trường Đại học TDTT, các trung tâm Bóng rổ...

- Lựa chọn qua tham khảo và tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện tổ chức thể lực VĐV Bóng rổ tại các trung tâm Bóng rổ mạnh trên phạm vi toàn quốc như: Hà Nội, Quảng Ninh, Hồ Chí Minh, Yên Bái, Phòng không không quân.

- Xác định tính thông báo của test.

- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 12 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên bóng rổ cấp cao Việt Nam đó là:

### I. Nhóm hình thái

1. Chiều cao đứng (cm)

2. Chỉ số Quetelet (g/cm)

### II. Nhóm tâm lý

3. Phản ứng đơn (m/s)

4. Phản ứng phức (m/s)

### III. Nhóm thể lực

5. Chạy 60m (s)

6. Chạy thay đổi hướng (Suicides Drill) (s)

7. Bật cao với (cm)

8. Chạy chữ T (s)

9. Dẫn bóng tốc độ 20m (s)

10. Chạy 12 phút (Test Cooper) (m)

### IV. Nhóm Y sinh

11. Chỉ số công năng tim (HW)

12. Chỉ số dung tích sống (lít)

## 2.2 Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên bóng rổ cấp cao Việt Nam

Để phân loại trình độ thể lực chuyên môn đề tài sử dụng phương pháp 2 xích ma cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

Tốt:  $> \bar{x} + 2\delta$ .

Khá:  $> \bar{x} + 1\delta$  đến  $\bar{x} + 2\delta$ .

Trung bình: Từ  $\bar{x} - 1\delta$  đến  $\bar{x} + 1\delta$ .

Yếu:  $< \bar{x} - 1\delta$  đến  $\bar{x} - 2\delta$ .

Kém:  $< \bar{x} - 2\delta$

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 các bảng tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu, các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV bóng rổ cấp cao Việt Nam, nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu, tham khảo sau này trong thực tiễn huấn luyện, kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu ở môn bóng rổ. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 1, 2, 3.

**Bảng 1. Tiêu chuẩn xếp loại thể lực chuyên môn theo từng nội dung của nữ VĐV bóng rổ cấp cao Việt Nam - trung phong (n=7)**

T T	TEST	PHÂN LOẠI				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chiều cao đứng (cm)	<161.08	161.08-164.67	164.68-171.88	171.89-176.48	>177.48
2	Chỉ số Quetelet (g/cm)	<343.09	343.09-359.97	359.98-393.74	393.75-410.63	>410.63
3	Phản ứng đơn (m/s)	>178.35	178.35-170.96	170.95-156.17	156.16-148.77	<148.77
4	Phản ứng phức (m/s)	>246.67	246.67-241.12	241.11-229.99	229.98-224.43	<224.43
5	Chạy 60m (s)	>7.36	7.36-7.18	7.17-6.79	6.78-6.60	<6.60
6	Chạy thay đổi hướng (Suicides Drill) (s)	>32.36	32.36-31.18	31.79-31.17	31.17-30.02	<30.02
7	Bật cao với (cm)	<58.21	58.22-59.57	59.57-60.66	60.67-61.88	>61.88
8	Chạy chữ T (s)	<11.42	10.99-11.42	10.15-10.99	10.15-9.80	>9.79
9	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	>4.50	4.50-4.35	4.34-4.02	4.01-3.86	<3.86
10	Chạy 12 phút (Test Cooper) (m)	<2589.73	2589.73-2700.69	2700.70-2922.66	2922.67-3033.63	>3033.63
11	Chỉ số công năng tim (HW)	>166.87	166.87-162.78	162.77-154.59	154.58-150.49	<150.49
12	Chỉ số dung tích sống (lít)	<3.71	3.71-3.80	3.81-4.01	4.02-4.11	>4.11

**Bảng 2. Tiêu chuẩn xếp loại thể lực chuyên môn theo từng nội dung của nữ VĐV Bóng rổ cấp cao Việt Nam - Tiền phong (n=13)**

T T	TEST	PHÂN LOẠI				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chiều cao đứng (cm)	<159.77	159.77-163.13	163.14-169.90	169.91-173.27	>173.27
2	Chỉ số Quetelet (g/cm)	<328.80	328.80-346.01	346.02-380.46	380.47-397.68	>397.68
3	Phản ứng đơn (m/s)	>185.13	185.13-177.62	177.61-162.58	162.57-155.06	<155.06
4	Phản ứng phức (m/s)	>256.08	256.08-250.27	250.26-238.62	238.61-232.80	<232.80
5	Chạy 60m (s)	>7.60	7.60-7.43	7.42-7.05	7.04-6.87	<6.87

**Thể thao thành tích cao**

6	Chạy thay đổi hướng (Suicides Drill) (s)	>31.16	31.16-30.77	30.76-30.02	30.01-29.57	<29.57
7	Bật cao với (cm)	<57.78	57.78-58.25	58.26-58.40	58.41-59.17	>59.17
8	Chạy chữ T (s)	10.01<	10.01-9.58	9.57-9.26	9.27-8.89	8.89>
9	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	>4.75	4.75-4.55	4.54-4.13	4.12-3.92	<3.92
10	Chạy 12 phút (Test Cooper) (m)	<2843.88	2843.88-2910.87	2910.88-3044.88	3044.89-3111.88	>3111.88
11	Chỉ số công năng tim (HW)	>168.44	168.44-165.12	165.11-158.44	158.43-155.11	<155.11
12	Chỉ số dung tích sống (l)	<3.68	3.68-3.76	3.77-3.96	3.97-4.05	>4.05

**Bảng 3. Tiêu chuẩn xếp loại thể lực chuyên môn theo từng nội dung của nữ VĐV bóng rổ cấp cao Việt Nam - Hậu vệ (n=11)**

T T	TEST	PHÂN LOẠI				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chiều cao đứng (cm)	<163.41	163.41-165.76	165.77-168.49	168.50-172.85	>172.85
2	Chỉ số Quetelet (g/cm)	<321.79	321.79-336.46	336.47-365.83	365.84-380.51	>380.51
3	Phản ứng đơn (m/s)	>193.06	193.06-184.85	184.84-168.42	168.41-160.20	<160.20
4	Phản ứng phức (m/s)	>277.95	277.95-265.65	265.64-241.02	241.01-228.71	<228.71
5	Chạy 60m (s)	>8.21	8.21-7.86	7.85-7.13	7.12-6.77	<6.77
6	Chạy thay đổi hướng (Suicides Drill) (s)	>29.56	29.56-29.39	29.38-29.47	29.46-29.21	<29.21
7	Bật cao với (cm)	56.23>	56.23-57.00	57.01-57.18	57.19-58.03	>58.03
8	Chạy chữ T (s)	>9.19	9.19-8.96	8.95-8.87	8.88-8.79	<8.79
9	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	>4.36	4.36-4.22	4.21-4.11	4.10-3.92	<3.92
10	Chạy 12 phút (Test Cooper) (m)	<2692.73	2692.73-2795.00	2795.01-2999.55	2999.56-3101.83	>3101.83
11	Chỉ số công năng tim (HW)	>172.59	172.59-168.74	168.73-161.01	161.00-157.15	<157.15
12	Chỉ số dung tích sống (l)	<3.57	3.57-3.66	3.67-3.89	3.90-3.99	>3.99

## Thể thao thanh tích cao

Qua bảng 1, 2, 3 để xác định test theo từng chỉ tiêu trình độ thể lực của vận động viên được xếp loại nào thì cần tuân thủ theo các bước sau:

- Xác định vị trí thi đấu của đối tượng nghiên cứu.
- Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.
- Căn cứ 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 chuyên môn cho nữ vận động viên bóng rổ cấp cao Việt Nam

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV bóng rổ cấp cao Việt Nam (tổng số vận động viên bóng rổ Việt Nam tham được kiểm tra là 31 trong đó vị trí trung phong là 7 VĐV, vị trí tiền phong là 13 VĐV, vị trí hậu vệ là 11 VĐV), thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại mà chúng tôi sử dụng quy tắc 2 xích ma tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (thang độ được tính điểm từ 1 đến 10) với công thức  $C = 5 + 2Z$ , riêng với các test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức  $C = 5 - 2Z$ . Kết quả được trình bày tại bảng 4, 5 và 6.



Ảnh minh họa

**Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn theo từng nội dung của nữ VĐV bóng rổ cấp cao Việt Nam - trung phong**

TT	TEST	ĐIỂM									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chiều cao đứng (cm)	182.28	179.48	176.68	173.88	171.08	<b>169.28</b>	166.48	164.68	162.88	161.08
2	Chỉ số Quetelet (g/cm)	419.07	410.63	402.18	393.74	385.30	<b>376.86</b>	368.42	359.98	351.54	343.09
3	Phản ứng đơn (m/s)	145.08	148.77	152.47	156.17	159.86	<b>163.56</b>	167.26	170.95	174.65	178.35
4	Phản ứng phức (m/s)	221.65	224.43	227.21	229.99	232.77	<b>235.55</b>	238.33	241.11	243.89	246.67
5	Chạy 60m (s)	6.51	6.60	6.70	6.79	6.89	<b>6.98</b>	7.07	7.17	7.26	7.36
6	Chạy thay đổi hướng (Suicides Drill) (s)	30.02	30.26	30.68	31.97	31.17	<b>31.98</b>	32.07	32.49	32.36	32.48
7	Bật cao với (cm)	61.88	61.57	61.22	61.01	60.88	<b>60.66</b>	59.57	58.22	58.21	57.03
8	Chạy chữ T (s)	9.79	9.96	10.17	10.50	10.79	<b>10.99</b>	10.15	10.99	11.42	11.72
9	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.81	3.86	3.91	3.98	4.07	<b>4.02</b>	4.34	4.42	4.50	4.61
10	Chạy 12 phút (Test Cooper) (m)	3089.12	3033.63	2978.15	2922.66	2867.17	<b>2811.68</b>	2756.19	2700.70	2645.21	2589.73
11	Chỉ số công năng tim (HW)	148.45	150.49	152.54	154.59	156.63	<b>158.68</b>	160.73	162.77	164.82	166.87
12	Chỉ số dung tích sống (lít)	4.20	4.15	4.10	4.05	4.00	<b>3.95</b>	3.90	3.85	3.80	3.75

**Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn theo từng nội dung của nữ VĐV bóng rổ cấp cao Việt Nam - tiền phong**

TT	TEST	ĐIỂM									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chiều cao đứng (cm)	176.96	173.27	170.58	168.90	167.21	<b>165.52</b>	163.83	162.14	160.46	158.77
2	Chỉ số Quetelet (g/cm)	406.28	397.68	389.07	380.46	371.85	<b>363.24</b>	354.63	346.02	337.41	328.80
3	Phản ứng đơn (m/s)	151.30	155.06	158.82	162.58	166.34	<b>170.10</b>	173.85	177.61	181.37	185.13
4	Phản ứng phức (m/s)	229.90	232.80	235.71	238.62	241.53	<b>244.44</b>	247.35	250.26	253.17	256.08
5	Chạy 60m (s)	6.77	6.87	6.96	7.05	7.14	<b>7.24</b>	7.33	7.42	7.51	7.60
6	Chạy thay đổi hướng (Suicides Drill) (s)	29.57	29.76	30.97	30.33	30.19	<b>30.02</b>	31.81	31.58	31.27	31.16
7	Bật cao với (cm)	59.19	59.01	58.87	58.67	58.54	<b>58.40</b>	58.16	57.78	57.12	56.67
8	Chạy chữ T (s)	8.79	8.90	8.97	9.01	9.15	<b>9.26</b>	9.57	9.67	9.83	10.01
9	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.92	3.96	4.00	4.04	4.08	<b>4.13</b>	4.20	4.26	4.30	4.48
10	Chạy 12 phút (Test Cooper) (m)	3145.39	3111.88	3078.38	3044.88	3011.38	<b>2977.88</b>	2944.38	2910.88	2877.38	2843.88
11	Chỉ số công năng tim (HW)	153.44	155.11	156.78	158.44	160.11	<b>161.78</b>	163.44	165.11	166.77	168.44
12	Chỉ số dung tích sống (lít)	4.09	4.05	4.00	3.96	3.91	<b>3.87</b>	3.82	3.77	3.73	3.68

**Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn theo từng nội dung của nữ VĐV bóng rổ cấp cao Việt Nam - hậu vệ**

TT	TEST	ĐIỂM									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chiều cao đứng (cm)	175.53	173.85	169.17	167.49	165.81	<b>164.13</b>	162.45	159.77	158.09	156.41
2	Chỉ số Quetelet (g/cm)	387.85	380.51	373.17	365.83	358.49	<b>351.15</b>	343.81	336.47	329.13	321.79
3	Phản ứng đơn (m/s)	156.10	160.20	164.31	168.42	172.52	<b>176.63</b>	180.74	184.84	188.95	193.06
4	Phản ứng phức (m/s)	222.55	228.71	234.86	241.02	247.17	<b>253.33</b>	259.49	265.64	271.80	277.95
5	Chạy 60m (s)	6.59	6.77	6.95	7.13	7.31	<b>7.49</b>	7.67	7.85	8.03	8.21
6	Chạy thay đổi hướng (Suicides Drill) (s)	29.34	29.48	29.56	29.62	29.76	<b>29.96</b>	30.16	30.66	30.81	31.01
7	Bật cao với (cm)	58.03	57.82	57.56	57.29	57.16	<b>57.01</b>	56.92	56.76	56.23	55.89
8	Chạy chữ T (s)	8.74	8.79	8.81	8.84	8.90	<b>8.95</b>	9.03	9.19	9.27	9.35
9	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.89	3.95	3.00	4.10	4.17	<b>4.21</b>	4.26	4.29	4.32	4.36
10	Chạy 12 phút (Test Cooper)(m)	3152.96	3101.83	3050.69	2999.55	2948.42	<b>2897.28</b>	2846.14	2795.01	2743.87	2692.73
11	Chỉ số công năng tim (HW)	4.09	4.05	4.00	3.96	3.91	<b>3.87</b>	3.82	3.77	3.73	3.68
12	Chỉ số dung tích sống (lít)	4.04	3.99	3.94	3.89	3.83	<b>3.78</b>	3.73	3.67	3.62	3.57

Qua bảng 4, 5 và 6 cho thấy các bảng điểm đánh giá thể lực chuyên môn của nữ VĐV bóng rổ cấp cao Việt Nam rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng chỉ tiêu, từng nội dung.



**2.4. Xác định chuẩn điểm đánh giá tổng hợp thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên bóng rổ cấp cao Việt Nam**

Từ các kết quả nghiên cứu chúng tôi tiến hành chuẩn điểm tổng hợp trong đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV bóng rổ cấp cao Việt Nam theo tỷ trọng ảnh hưởng tương ứng của từng nhóm yếu tố thành phần: Hình thái, Tâm lý, Thể lực và Y sinh.

Từ kết quả xác định tỷ trọng ảnh hưởng của từng nhóm yếu tố thành phần cho thấy, đối với đối tượng nghiên cứu, điểm tối đa các yếu tố thành phần đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV bóng rổ cấp cao Việt Nam là tổng điểm đạt được của các nhóm yếu tố thành phần đó. Cụ thể là:

- Trung phong:  $9.60 + 10.20 + 40.10 + 23.80 = 83.70$  điểm
- Tiền phong:  $11.10 + 10.50 + 39.10 + 22.70 = 83.40$  điểm
- Hậu vệ:  $10.80 + 10.10 + 38.90 + 22.60 = 82.40$  điểm

Như vậy, tổng điểm đạt được của các nhóm các test sẽ là tổng tỷ trọng ảnh hưởng của các nhóm yếu tố thành phần, trong đó tổng điểm đạt được của từng nhóm yếu tố thành phần chính là tỷ trọng ảnh hưởng của nhóm đó. Do đó tổng điểm đạt được của các test được quy đổi như trình bày ở bảng 7.

**Bảng 7. Tổng điểm của các test đánh giá thể lực chuyên môn sau khi đã quy đổi theo tỷ trọng ảnh hưởng của từng nhóm yếu tố thành phần**

Vị trí	Điểm đạt				Tổng điểm
	Hình thái	Tâm lý	Thể lực	Y sinh	
Trung phong	9.60	10.20	40.10	23.80	<b>83.70</b>
Tiền phong	11.10	10.50	39.10	22.70	<b>83.40</b>
Hậu vệ	10.80	10.10	38.90	22.60	<b>82.40</b>

Từ kết quả thu được chúng tôi tiến hành xây dựng bảng tiêu chuẩn xếp loại đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV bóng rổ cấp cao Việt Nam theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Để đưa ra được bảng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại này quá trình nghiên cứu đã dựa vào các bảng phân loại 4, 5 và 6 sau khi đã tính đến tỷ trọng ảnh hưởng của từng yếu tố thành phần.

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 8.

**Bảng 8. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trong đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV bóng rổ cấp cao Việt Nam có tính đến tỷ trọng ảnh hưởng**

Xếp loại	Điểm tổng hợp có tính đến tỷ trọng ảnh hưởng theo từng vị trí		
	Trung phong (Tổng điểm tối đa là 83.70)	Tiền phong (Tổng điểm tối đa là 83.40)	Hậu vệ (Tổng điểm tối đa là 82.40)
Tốt	$\geq 81.23$	$\geq 81.09$	$\geq 80.80$
Khá	$66.29 \rightarrow <81.23$	$67.27 \rightarrow <81.09$	$64.40 \rightarrow <80.80$
Trung bình	$47.35 \rightarrow <66.29$	$48.05 \rightarrow <67.27$	$46.00 \rightarrow <64.40$
Yếu	$28.41 \rightarrow <47.35$	$28.83 \rightarrow <48.05$	$27.60 \rightarrow <46.00$
Kém	$\leq 28.41$	$\leq 28.83$	$\leq 27.60$

Qua bảng 8 cho phép đánh giá tổng hợp về trình độ tập luyện thể lực chuyên môn của nữ VĐV bóng rổ cấp cao Việt Nam, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các huấn luyện

### **Thể thao thành tích cao**

viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên được chính xác hơn, từ đó có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động sao cho phù hợp.

### **3. KẾT LUẬN**

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 12 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên bóng rổ cấp cao Việt Nam.

- Thông qua nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực cho nữ vận động viên bóng rổ cấp cao Việt Nam.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Aulic. I.V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), Đo lường thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Phi Hải (2010), Tuyển chọn VĐV bóng rổ, Nxb TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Trích từ đề tài nghiên cứu sinh: “*Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Bóng rổ cấp cao Việt Nam*”. Học viện thể thao Thượng Hải - Trung Quốc, bảo vệ năm 2017.

# NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ VÀ NHÂN TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN HIỆU QUẢ CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ NAM CHUYÊN NGHIỆP VIỆT NAM

TS. Phạm Duy Hải - Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

**Tóm tắt:** Do các nhân tố ảnh hưởng hiệu quả câu lạc bộ (CLB) giải đấu VBA quan hệ phi tuyến tính, vì vậy trong nghiên cứu này thử nghiệm dùng kỹ thuật mô phỏng phương trình kết cấu, phương pháp thống kê số liệu, tìm điểm phù hợp nhất của hiệu quả CLB giải đấu VBA. Tìm kiếm nhân tố ảnh hưởng phát triển CLB giải đấu VBA và mức độ quan trọng của các nhân tố, tìm ra nguyên nhân động lực sự phát triển của nó và nhân tố quan trọng, từ đó quy hoạch chiến lược phát triển giải đấu VBA và chế độ chính sách.

**Từ khóa:** CLB bóng rổ nam chuyên nghiệp Việt Nam, hiệu quả của CLB, nhân tố ảnh hưởng.

**Abstract:** Because the factors affecting the effectiveness of the VBA tournament are non-linear, so in this study, we try to use the technique of simulating structural equations, the traditional statistical method of unexpected data. explore the limitation in the process of manipulation, based on the development of the VBA tournament club and the best fit for enterprise development, looking for the factors that affect the development of the VBA tournament club and the importance of these factors. x factors, find out the driving force behind its development and the important factors, thereby planning the development strategy of the VBA tournament and the policy regime.

**Key word:** Vietnam professional men's basketball club, club effectiveness, influencing factors.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong diễn biến hơn ba năm qua CLB giải đấu VBA, tồn tại vấn đề là phát triển chậm, tài nguyên có hạn, quản lý không hoàn thiện vv... cùng với tình hình mới ra sức phát triển sự nghiệp TDTT, cải cách và chấn hưng môn bóng rổ (BR), bắt buộc tiến hành nắm bắt hiện thực của CLB. CLB giải đấu VBA là bộ phận cấu thành quan trọng giải đấu VBA, ở dưới môi trường VN, hiệu quả CLB nhận được ảnh hưởng nhân tố nào? Những vấn đề này là vấn đề có tính cơ bản để nâng cao hiệu quả CLB, xúc tiến vấn đề quan trọng giải quyết cấp bách phát triển CLB giải đấu VBA. Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi lựa chọn “**Nghiên cứu đánh giá hiệu quả và nhân tố ảnh hưởng đến hiệu quả CLB bóng rổ nam chuyên nghiệp Việt Nam**”.

Các phương pháp nghiên cứu: phương pháp nghiên cứu văn kiện, phương pháp phỏng vấn chuyên gia, phương pháp điều tra phiếu hỏi, phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Kết quả và phân tích chứng minh nhân tố ảnh hưởng hiệu quả CLB giải đấu VBA

#### 2.1.1 Phân tích thừa số tìm kiếm nhân tố ảnh hưởng

##### 2.1.1.1 Phân tích phiếu phỏng vấn

Trước khi tiến hành phân tích tìm thừa số của nhân tố ảnh hưởng hiệu quả CLB giải đấu VBA, đầu tiên tiến hành phân tích trước phiếu phỏng vấn. mục đích chủ yếu là xoá những cái không có sự phân biệt rõ, mục có độ hiệu quả không cao. Cụ thể phương pháp là tính toán tính tương quan của mỗi phân số và tổng điểm, nếu như hệ số tương quan không rõ ràng, chứng tỏ sự

### Thế thao thành tích cao

phân biệt thấp, không nên loại bỏ; nếu như hệ số tương quan cao, thì mức phân biệt lớn, nên bảo lưu, cũng có thể thấy độ hiệu quả của lượng biểu càng cao. Căn cứ vào phân xét xoá hạng mục (như bảng 1), giá trị tổng điểm hệ số tương quan  $\geq 0.400$ , nếu không thì tương quan giữa đề mục và tổng điểm chỉ ra mức độ liên quan thấp. Phương pháp phân biệt nhân tố đảm nhiệm là, số lượng nhân tố đảm nhiệm của nhân tố giống nhau bắt buộc  $\geq 0.450$ , khi đó tính chung của hạng mục là 0.2025, lựa chọn nhân tố có thể giải thích số lượng hạng mục biến đổi trên 20%. Thông qua phân tích phiếu phỏng vấn, trong 23 mục thì có 9 mục bị xoá, lưu lại 14 mục. sau đó, lại tiến hành tìm tòi phân tích thừa số.

**Bảng 1 Tiêu chuẩn bình xét phân tích phiếu phỏng vấn**

Đề mục	Giá trị quyết định nhóm so sánh cực đoan	Đề mục và tổng điểm tương quan		Kiểm nghiệm tính tương đồng		
		Đề mục và tổng điểm tương quan	Đề mục chính xác và tổng điểm tương quan	Giá trị a của đề mục sau khi bị xoá	Tính chung	Lượng nhân tố đảm nhiệm
<b>Tiêu chuẩn bình xét</b>	$\geq 3.000$	$\geq 0.400$	$\geq 0.400$	$\leq$ giá trị độ tin cậy lượng biểu	$\geq 0.2$	$\geq 0.45$

#### 2.1.1.2 Kiểm nghiệm độ tin cậy

Đem 62 phiếu phỏng vấn có hiệu quả phân thành 2 nửa, 1 nửa dùng tìm tòi phân tích nhân tố, ngoài ra 1 nửa dùng phân tích nhân tố tính nghiệm chứng. Vận dụng phương pháp phương sai lớn nhất đối với 31 phiếu tiến hành tìm kiếm phân tích thừa số. kiểm nghiệm độ tin cậy của phiếu hỏi là áp dụng hệ số độ tin cậy a thường dụng nhất hiện nay, trước khi điều chỉnh mô hình thì kiểm nghiệm tính tin cậy số liệu. từ bảng 2 có thể biết, giá trị bình quân hệ số độ tin cậy a của biến lượng ẩn bên trong lớn hơn 0.7, nói rõ mức độ thống nhất cao ở trong nội bộ phiếu phỏng vấn, độ tin cậy của biến lượng kiểm tra là tương đối lý tưởng.

**Bảng 2: Kết quả phân tích độ tin cậy của nhân tố ảnh hưởng hiệu quả giải VBA**

Biến lượng tiềm ẩn	Số biến lượng	Cronbach's Alpha
Tầng diện vĩ mô (nhân tố KTVH-CT)	3	0.714
Tầng diện trung quan (nhân tố môi trường giải VBA)	5	0.827
Tầng diện vi mô (nhân tố năng lực tài nguyên CLB)	6	0.819

#### 2.1.1.3 kiểm nghiệm độ hiệu quả

Trên toán thống kê, phương pháp thường dùng nhất của xây dựng độ hiệu quả kiểm nghiệm là phân tích thừa số. trước khi tiến hành phân tích thừa số, cần tính toán giá trị KMO để đánh giá hạng mục tiến hành phân tích thừa số có hợp lý không. Giá trị KMO từ 0 tới 1, càng tiếp cận 1 chỉ rõ giữa biến lượng càng có nhân tố chung. Khi giá trị KMO  $< 0.5$ , thì trong biến lượng không hợp lý để tiến hành phân tích thừa số; nếu giá trị KMO  $> 0.8$ , chứng tỏ quan hệ giữa biến lượng

### Thể thao thành tích cao

là tốt, hợp lý tiến hành phân tích thừa số. khi giá trị KMO >0.9, quan hệ giữa biến lượng cực tốt, rất thích hợp tiến hành phân tích thừa số. Thông qua số liệu phiếu hỏi tiến hành kiểm nghiệm giá trị KMO và Bartlet, từ bảng 23 có thể thấy giá trị KMO là 0.792 tiệm cận 0.8, giá trị kiểm nghiệm hình cầu Bartlet là 896.371, độ tự do là 91, xác suất là 0.000, <0.001, đạt được mức độ rõ ràng. Kết quả kiểm nghiệm này rõ ràng phù hợp tiến hành phân tích thừa số.

**Bảng 3: Kết quả kiểm nghiệm KMO và Bartlet của số liệu phiếu hỏi**

Kiểm nghiệm KMO	Kiểm nghiệm độ hình cầu của Bartlet	
	0.792	Approx.Chi-Square
	Df	91
	Sig	0.000

Thông qua ma trận hệ số tương quan, kết quả nói rõ, giá trị đặc trưng bình quân >1 của 3 cái biến lượng thừa số, hơn nữa phương sai tích lũy đạt 61.380>60%, chứng tỏ 3 thừa số tổng hợp bao hàm 14 chỉ tiêu ban đầu biểu đạt thông tin đầy đủ (bảng 4). Vì vậy lựa chọn 3 thừa số chung.

**Bảng 4: Giải thích tổng phương sai**

Thành phần	Giá trị đặc trưng ban đầu			Lấy bình phương			Bình phương xoay tròn		
	Tổng cộng	Phương sai%	Tích lũy%	Tổng cộng	Phương sai%	Tích lũy%	Tổng cộng	Phương sai%	Tích lũy%
1	5.571	39.025	39.025	5.571	39.025	39.025	3.301	24.01	24.01
2	1.703	12.118	52.012	1.703	12.118	52.012	3.023	22.27	46.745
3	1.405	10.034	61.380	1.405	10.034	61.380	2.106	15.05	61.380

**Bảng 5: Xoay tròn thành phần ma trận**

Chỉ tiêu	Thừa số		
	Tầng diện vĩ mô	Tầng diện trung quan	Tầng diện vĩ mô
Đội nhân tài dự bị	0.731		
Thuộc tính chủ thể đầu tư	0.733		
Thực lực cầu thủ tuyến 1	0.708		
Tổng giám đốc và vận hành kinh doanh	0.687		
Đội huấn luyện phù hợp	0.601		
Xây dựng văn hoá đội bóng	0.622		

## Thể thao thành tích cao

Hình tượng thương hiệu giải đấu	0.813
Vận hành kinh doanh giải đấu	0.769
Thể chế quản lý giải đấu	0.705
Chế độ thi đấu	0.700
Chuyên nghiệp hoá trọng tài	0.651
Chính sách TDTT quốc gia	0.875
GDP và giá trị ngành dịch vụ	0.817
Bầu không khí văn hoá bóng rổ	0.532

Sau khi hoàn thành phân tích thừa số, để khiến cho đặc tính của phương diện đề mục đạt được đại biểu lớn nhất, sử dụng phương pháp thay đổi lớn nhất trong phương pháp quay trục giao tiến hành quay thừa số, ma trận thừa số sau khi quay, có thể phản ánh quan hệ giữa thừa số phổ biến và các biến lượng, và theo lượng tải thừa số đối với thừa số rút ra tiến hành đặt tên. Từ bảng 5 có thể biết, 6 chỉ tiêu của thừa số chung F1, 5 chỉ tiêu F2 và 3 chỉ tiêu F3 có giá trị trọng số tương đối cao (đều >0.5), vì vậy, căn cứ vào đặc tính những thừa số này, có thể được đặt tên là thừa số tầng diện vĩ mô, thừa số tầng diện trung quan và thừa số tầng diện vĩ mô.

### **2.1.2 Phân tích thừa số tính nghiệm chứng của nhân tố ảnh hưởng phát triển CLB giải đấu VBA**

Dựa trên phân tích thừa số tìm kiếm, căn cứ kiến thức lý luận của hiệu quả CLB giải đấu VBA, xây dựng mô hình lý luận, xác định quan hệ giữa biến lượng quan sát và biến lượng tiềm ẩn. biến lượng tiềm ẩn trong mô hình có 3 cái, là: tầng diện vĩ mô (nhân tố kinh tế, văn hoá, chính trị), tầng diện trung quan (nhân tố môi trường giải đấu VBA) và tầng diện vĩ mô (nhân tố năng lực tài nguyên CLB), mà chỉ tiêu cấp 2 của 3 biến lượng tiềm ẩn này là các biến lượng quan sát.

#### **2.1.2.1 Điều chỉnh mô hình**

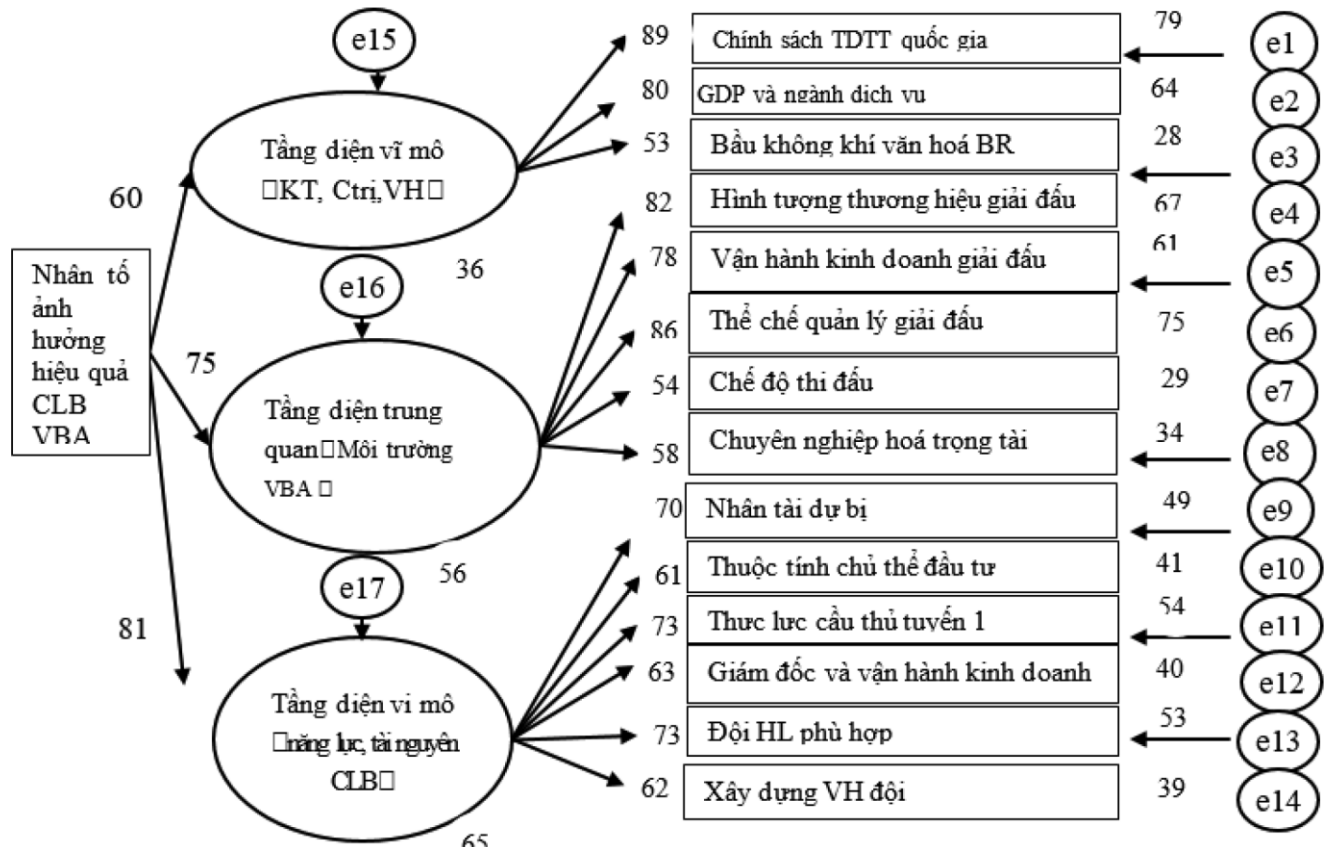
Mục đích điều chỉnh mô hình là làm cho ma trận phương sai hiệp thương của sự ẩn chứa mô hình và giải pháp được chuẩn hóa đầy đủ thu được từ ma trận hiệp phương sai của mẫu càng gần càng tốt. lấy 1 nửa số liệu của điều tra phiếu hỏi có hiệu quả (31 phần) với tư cách là mẫu kiểm nghiệm mô hình, đối với kết cấu quan hệ nhân tố ảnh hưởng tiến hành nghiên cứu thực nghiệm. vận dụng phần mềm Amos 20.0. Tiến hành xây dựng phương trình tính toán, chỉ tiêu điều chỉnh mô hình phù hợp như sau:  $X^2 = 210,957$ ,  $df = 74$ ,  $X^2/df = 2,853$ ,  $GFI = 0.922$ ,  $AGFI = 0.911$ ,  $TLI = 0.923$ ,  $CFI = 0.921$ ,  $IFI = 0.934$ ,  $NFI = 0.942$ ,  $RMSEA = 0.061$  和  $RMR = 0.043$ 。

#### **2.1.2.2 Đánh giá mô hình**

Khi đánh giá 1 mô hình mới được xây dựng, chủ yếu kiểm tra các giá trị đánh giá các tham số của phương trình kết cấu và chỉ số điều chỉnh của các loại khác có hợp lý không. Trải qua kiểm nghiệm điều chỉnh, chỉ tiêu chủ yếu điều chỉnh mô hình nhân tố ảnh hưởng phát triển CLB giải đấu VBA là: trải qua kiểm nghiệm điều chỉnh,  $X^2 = 210.952$ ,  $df = 74$ ,  $X^2/df = 2,848$  (<3 là tương đối tốt), có thể phán đoán mức độ điều chỉnh mô hình tương đối tốt;  $RMR = 0.043$  (lấy giá trị tiêu chuẩn từ 0-1, càng nhỏ càng tốt, <0.05 là điều kiện tốt nhất) chứng tỏ điều chỉnh tương

**Thể thao thành tích cao**

đôi tốt; GFI = 0.923, AGFI = 0.917, TLI = 0.13, CFI = 0.921, IFI = 0.932, NFI = 0.943, giá trị chỉ tiêu điều chỉnh bình quân >0.9, chứng tỏ điều chỉnh mô hình tốt. RMSEA = 0.061, <0.08 của tiêu chuẩn, chứng tỏ điều chỉnh tương đối tốt, chỉ số điều chỉnh đạt hơn 10 cái, tuy có nhiều chỉ số điều chỉnh, nhưng không có 1 chỉ tiêu nào có thể hoàn toàn xác định được kiểm nghiệm xem mô hình lý thuyết có thành công hay không. Bollen kiến nghị, tốt nhất kết hợp nhiều chỉ tiêu báo cáo kết quả, mà không cần chỉ dựa vào 1 loại lựa chọn. Vì vậy, thông qua đánh giá cân nhắc tổng hợp của nhiều chỉ tiêu ở trên, có thể phán đoán mô hình và số liệu cơ bản phù hợp, cơ bản phù hợp quan hệ nhân quả sản sinh cấu thành nhân tố ảnh hưởng CLB giải đấu



VBA, điều chỉnh mô hình tương đối tốt, mô hình được trình bày ở biểu đồ 1.

**Biểu đồ 1: Biểu đồ mô phỏng phương trình kết cấu nhân tố ảnh hưởng hiệu quả CLB VBA**

**2.1.2.3 Giải thích mô hình**

Kỹ thuật mô hình phương trình kết cấu (SEM) tác dụng chủ yếu là nói rõ kết cấu quan hệ biến lượng tiềm ẩn, quan hệ trong mô hình này thông qua thể hiện hệ số. thông qua phần mềm Amos 20.0, có thể đạt được hệ số tiêu chuẩn hồi quy của các nhân tố ảnh hưởng hiệu quả CLB giải đấu VBA, có thể phản ánh mức độ quan hệ mạnh yếu giữa các nhân tố, từ đó tìm ra nhân tố quan trọng của hiệu quả CLB giải đấu VBA, phân tích thực tế lý luận của nhân tố chủ yếu và thứ yếu.

Từ bảng 6, nhân tố đảm nhiệm lớn nhỏ của các nhân tố ảnh hưởng có thể thấy, năng lực tài nguyên CLB của tầng diện vi mô là yếu tố quan trọng nhất nhất của hiệu quả CLB giải đấu VBA; môi trường giải đấu VBA của tầng diện trung quan là nhân tố quan trọng ảnh hưởng hiệu quả CLB; Văn hoá, kinh tế, chính trị của tầng diện vĩ mô là nhân tố thứ yếu ảnh hưởng hiệu quả

## Thể thao thành tích cao

CLB giải đấu VBA. Trên lý luận chủ nghĩa Mac- Lênin biện chứng đánh giá sự vật bên trong, thì nhân tố bên trong là nguyên nhân cơ bản phát triển sự vật, sự thay đổi phát triển của sự vật là ở tính mâu thuẫn bên trong sự vật. Vì vậy, năng lực tài nguyên CLB và các yếu tố bên trong là nguyên nhân thứ nhất, là cội nguồn và động lực hiệu quả CLB: kinh tế chính trị quốc gia, tình hình kinh tế của thành phố chủ nhà và môi trường giải VBA là nguyên nhân thứ 2, là điều kiện bên ngoài của sự tồn tại và phát triển CLB, có ảnh hưởng nhất định hiệu quả CLB, nhưng trái ngược với nhân tố bên trong CLB, mức độ ảnh hưởng này không rõ. Những nhân tố bên ngoài này chỉ có thể thông qua nhân tố bên trong mà có tác dụng sự tồn tại và phát triển CLB, gia tăng hoặc trì hoãn hiệu quả CLB.

Trong nhân tố đảm nhiệm của biến lượng tiềm ẩn, nhân tố đảm nhiệm của cầu thủ tuyển đầu và đội huấn luyện phù hợp trong tầng diện vi mô tương đối cao; trong tầng diện trung quan, thể chế quản lý, mở rộng thương mại và vận hành kinh doanh cùng với hình tượng thương hiệu giải đấu 3 cái nhân tố đảm nhiệm biến lượng quan sát đánh giá tương đối cao; trong tầng diện vĩ mô, chính sách TDTT chuyên nghiệp và GDP và giá trị ngành dịch vụ của thành phố chủ nhà đối với giá trị công hiến biến lượng tiềm ẩn rất lớn.

**Bảng 6: Hệ số hồi quy tiêu chuẩn của nhân tố ảnh hưởng hiệu quả CLB giải đấu VBA**

Mối quan hệ	Giá trị đánh giá
Hiệu quả CLB VBA → tầng diện vĩ mô (nhân tố KTVHCT)	0.600
Hiệu quả CLB VBA → tầng diện trung quan (môi trường CLB VBA)	0.723
Hiệu quả CLB VBA → tầng diện vi mô (năng lực tài nguyên CLB)	0.791
Chính sách TDTT quốc gia. ← tầng diện vĩ mô (nhân tố KTVHCT)	0.815
GDP và giá trị ngành dịch vụ ← tầng diện vĩ mô (nhân tố KTVHCT)	0.756
Hình tượng thương hiệu giải đấu ← tầng diện trung quan (môi trường CLB VBA)	0.792
Vận hành kinh doanh thương mại giải đấu ← tầng diện trung quan (môi trường CLB VBA)	0.760
Thể chế quản lý giải đấu ← tầng diện trung quan (môi trường CLB VBA)	0.839
Chế độ thi đấu giải đấu ← tầng diện trung quan (môi trường CLB VBA)	0.521
Chuyên nghiệp hoá trọng tài ← tầng diện trung quan (môi trường CLB VBA)	0.573
Nhân tài dự bị ← tầng diện vi mô (năng lực tài nguyên CLB)	0.632
Thuộc tính chủ thể đầu tư ← tầng diện vi mô (năng lực tài nguyên CLB)	0.618
Năng lực cầu thủ tuyển 1 ← tầng diện vi mô (năng lực tài nguyên CLB)	0.722
Tổng giám đốc và vận hành kinh doanh ← tầng diện vi mô (năng lực tài nguyên CLB)	0.602



## Thể thao thành tích cao

Loại hình huấn luyện đội phù hợp ← tầng diện vi mô (năng lực tài nguyên CLB)	0.695
Xây dựng văn hoá đội bóng ← tầng diện vi mô (năng lực tài nguyên CLB)	0.598
Bầu không khí văn hoá bóng rổ ← tầng diện vĩ mô (nhân tố KTVHCT)	0.501

## 2.2. Phân tích cụ thể các loại nhân tố ảnh hưởng hiệu quả CLB giải đấu VBA

### 2.2.1 Tầng diện vĩ mô – nhân tố chính trị kinh tế VH ảnh hưởng hiệu quả giải đấu VBA

#### 2.2.1.1 Chính sách TDTT chuyên nghiệp Việt Nam

Phương châm, chính sách và luật pháp, quy định, thể chế, chế độ của TDTT chuyên nghiệp của quốc gia có mối quan hệ đối với hoạt động kinh doanh của CLB giải đấu VBA. Tạo môi trường kinh doanh hợp lý, xúc tiến tốc độ phát triển nhanh. chính sách liên quan TDTT chuyên nghiệp quốc gia 03/12/2010, căn cứ quyết nghị số 2198/QĐ-TTg.

#### 2.2.1.2 GDP của thành phố chủ nhà

**Bảng 7. Tình hình cơ bản thành phố chủ sân clb tại vba 2018-2019**

Tên CLB	Thành phố chủ sân	Cấp thành phố	GDP (tỷ USD)	Bình quân đầu người GDP (USD)	Nhân khẩu (triệu)	Ngành dịch vụ (tỷ USD)	Tiền đề dành cư dân (USD)
Sai Gon Head	HCM	Đặc biệt	57	6129	8.64	35.56	3100
HoChiMinh City Wings	HCM	Đặc biệt	57	6129	8.64	35.56	3100
HaNoi Buffaloes	Hà Nội	Đặc biệt	39.32	4910	7.6	26.47	2400
ThangLong Warriors	Hà Nội	Đặc biệt	39.32	4910	7.6	26.47	2400
ĐaNang Dragons	Đà Nẵng	Cấp 1	4.4	3677	1.1	2.9	1900
CanTho Catfish	Cần Thơ	Cấp 1	4.53	3494	1.22	2.68	1800

Từ bảng 7: Thành phố chủ nhà của CLB giải VBA đều lựa chọn thành phố đặc biệt hoặc cấp 1. Căn cứ số liệu, 4 mùa VBA đến nay, TP HCM và Hà Nội với tư cách nhiều lần là thành phố chủ nhà CLB giải đấu BR chuyên nghiệp mà GDP 2 thành phố này 2018 là thứ nhất và thứ 2. Khu vực kinh tế phát triển mật độ cao ở CLB giải đấu VBA, mà miền trung và phía tây kinh tế tương đối thiếu KV phát triển. Do vậy có thể thấy, môi trường KTXH tốt của thành phố sân chủ nhà, và giao thông, khách sạn, ăn uống và du lịch hưng thịnh của ngành dịch vụ vv... là CLB lựa chọn thành phố chủ nhà và đảm bảo cơ bản của sự phát triển thị trường.

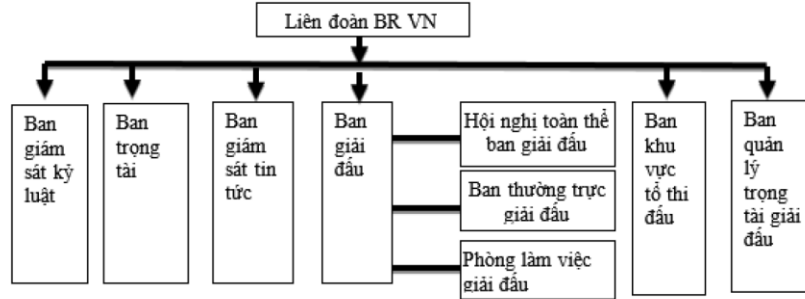
#### 2.2.1.3 Số lượng khán giả và bầu không khí BR thành phố chủ nhà

Bốn mùa giải gần đây số lượng khán giả bình quân trận đấu của CLB mùa đấu là 1303 người. Quần chúng là nhà tiêu phí quan trọng nhất của biểu diễn BR CLB giải đấu VBA, khán giả có mong muốn thưởng thức BR và sức mạnh chi tiêu đầy đủ là nhân tố chủ yếu ảnh hưởng thị trường BR. Tuy nhiên, cơ số nhân khẩu của thành phố sân chủ nhà mức độ nhất định chế ước ít nhiều đến quần chúng tiềm năng. Tiêu dùng TDTT là sau khi tiêu dùng tồn tại sự thoả mãn mọi người, dân số thành thị đông cung cấp càng nhiều lựa chọn tiêu dùng nghỉ ngơi.

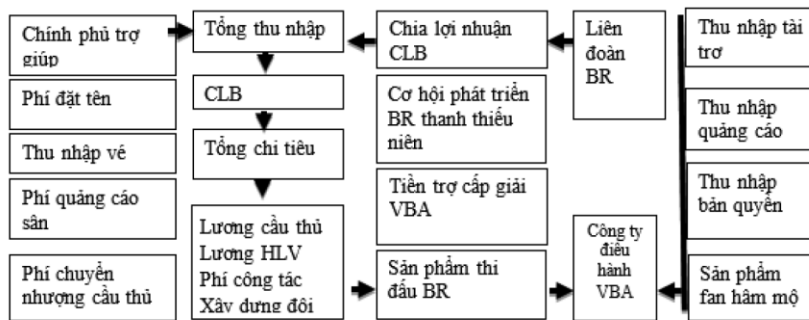
### 2.2.2 Tầng diện trung quan---nhân tố môi trường giải đấu VBA ảnh hưởng đối với CLB

#### 2.2.2.1 Thể chế quản lý giải đấu VBA

Biểu đồ 2: Cơ cấu tổ chức giải đấu VBA Việt Nam



3.2.2.2 Vận hành kinh doanh mở rộng thương vụ



Biểu đồ 3: Mô hình vận hành kinh doanh giải đấu VBA

2.2.2.2 Vận hành kinh doanh mở rộng thương vụ

Điều hành giải đấu VBA là công ty điều hành VBA. 2016-2017 giải đấu VBA có 16 nhà tài trợ, mỗi năm tiền nhà tài trợ đạt hàng trăm nghìn USD. Trong đó có các nhà hợp tác chiến lược, thương nhân và nhà cung ứng. Từ đó có thể thấy thông qua mở rộng thị trường của những công ty này mà mở rộng thương nghiệp, khiến cho tổng thu nhập giải đấu VBA qua mỗi năm tăng lên. giải đấu VBA đã trải qua 4 mùa giải và có lợi nhuận bản quyền rất ít, thế mà, bản quyền giải đấu TDTT chuyên nghiệp của Châu Âu là nguồn thu nhập lớn nhất, chiếm tỷ lệ là 23% - 55%.

2.2.2.3 Hình tượng thương mại giải đấu

Hình tượng giải đấu VBA là sự tồn tại và đảm bảo sự duy trì phát triển của nó. VBA đã trải qua 4 năm phát triển, có danh tiếng thương hiệu nhất định, nhưng như là bạo lực sân đấu, nhận định sai hoặc bỏ sót của trọng tài, thay đổi tùy ý sắp xếp quy trình thi đấu, ngôn từ không văn minh của fan, các sự kiện tài trợ, trở thành truyền thông phê bình đối với giải đấu rất nhiều, độ chú ý rất cao, vấn đề ảnh hưởng mặt xấu lớn nhất, làm tổn hại đến hình tượng thương hiệu giải đấu VBA cực lớn.

2.2.2.4 Chuyên nghiệp hoá đội ngũ trọng tài

Phát triển hiệu quả CLB giải đấu VBA cần 1 môi trường thi đấu TDTT công chính. Đội ngũ trọng tài giải đấu VBA do nhận được tính chất từ công vc, phẩm hạnh chuyên nghiệp hoá, thu nhập của làm trọng tài và năng lực vv... còn hạn chế. Đồng thời công nghệ phát lại video không có hoặc bị lạc hậu không thể cung cấp cho trọng tài nhiều góc độ và giúp xác định phán quyết cuối cùng xử phạt gây tranh cãi. Giờ đây, lạc hậu của công tác trọng tài và trình độ giải đấu ngày càng phát triển không đối xứng, đã trở thành cản trở thứ nhất của phát triển tốc độ nhanh CLB và giải đấu VBA.

2.3 Tầng diện vi mô - năng lực tài nguyên CLB là nhân tố then chốt của sự phát triển

2.3.1 Cầu thủ tuyển đầu CLB

**Bảng 8: Số cầu thủ nước ngoài thuộc top 5 thống kê kỹ thuật cá nhân tại các mùa giải vba việt nam**

Mùa giải	Ghi điểm	Trợ công	Chấn bóng	Bật bảng	Cướp, chặn
2016 - 2017	7	5	9	6	4
2017 - 2018	8	7	11	10	3
2018 - 2019	11	8	10	11	11
2019 - 2020	12	11	10	12	12

**Bảng 9: Tình hình ghi điểm bình quân của các cầu thủ nước ngoài trong 3 mùa giải 2016 - 2019**

Tên đội bóng	2016 - 2017			2017 - 2018			2018 - 2019		
	Điểm toàn đội	Điểm ngoại binh	Tỷ lệ %	Điểm toàn đội	Điểm ngoại binh	Tỷ lệ %	Điểm toàn đội	Điểm ngoại binh	Tỷ lệ %
SaiGon Head	79.7	41	51	83.7	38	45.4	86.5	45	52
HoChiMinh City Wings	83.3	38	45.6	81.9	28	34.2	82.1	32	39.0
HaNoi Buffaloes	78.1	29.7	38.0	83.5	33	39.5	81.3	30	37.0
ThangLong Warriors	80.5	34	42.2	87.7	36	41	77.6	29	37.4
ĐaNang Dragons	85.1	27.4	32.2	76.3	30	39.3	79.0	31	39.0
CanTho Catfish	76.8	28	36.5	85.6	34	39.7	88.2	35	39.7

Từ bảng 8 và 9: Các điểm ghi được của mùa đấu, trợ công, chấn bóng và cướp bóng vv...5 hạng mục kỹ thuật được thống kê trước trong top 5 tên, số lượng cầu thủ nước ngoài chiếm số lượng càng ngày càng nhiều. mà ghi điểm biểu hiện ra sự xuất sắc. Ghi điểm của cầu thủ nước ngoài chiếm 40% tổng điểm bình quân đội bóng. Bọn họ có thể khiến 1 CLB có thực lực thông thường có hy vọng tiến vào vòng playoffs, mà đội mạnh có thể tiến vào vòng trung kết. Do đó thông qua cầu thủ bản địa và HL thi đấu của cầu thủ nước ngoài cùng sân tập, có thể mở mang tầm mắt, tiếp xúc với văn hoá BR tiên tiến thế giới.

### 2.3.2 Huấn luyện nhân tài dự bị

Huấn luyện nhân tài dự bị là nền tảng phát triển lâu dài của CLB, dự trữ cầu thủ trình độ cao là vũ khí thần kỳ cho thành tích. Vấn đề quan trọng nhất: 1 là trình độ HLV ở tuyến 2,3 tương đối thấp hơn nữa số lượng thiếu, vì đất nước ta còn chưa hình thành chính thể hệ thống đào tạo HLV, nguồn gốc và năng lực của HLV đều lộn xộn ko đều. 2 là CLB đối với cầu thủ dự bị thiếu quy hoạch phát triển lâu dài, lựa chọn bồi dưỡng chỉ là thành tích ngắn hạn hoặc xuất phát từ lợi ích trước mắt, tuyển chọn 1 lượng lớn nhưng tỷ xuất thành tài thấp, đối với cầu thủ bị đào thải không có sắp xếp ổn thoả, khiến cho rất nhiều các cầu thủ trẻ tiềm lực rời bỏ từ sự huấn luyện chuyên nghiệp. hiện nay, nhân tài dự bị xuất sắc vô cùng thiếu của giải đấu VBA, mà đại bộ phận CLB đối với xây dựng đội ngũ tuyến 2 và 3 còn chưa đủ trọng thị.

### 2.3.3 Xây dựng đội ngũ HLV tổng hợp

**Bảng 10: Đặc trưng tuổi HLV trưởng giải đấu VBA Việt Nam và giải BR nhà nghề NBA 2019-2020**

Các giải	31 đến 40 tuổi	41 đến 50 tuổi	51 đến 60 tuổi	61 đến 70 tuổi	Tuổi bình quân
Giải đấu VBA	16.67%	41.66%	41.66%	0	41 tuổi
Giải đấu NBA	5.8%	34%	40.8%	19.4%	52 tuổi

Từ bảng 10: Mùa giải VBA 2019-2020 và phát triển tương đối đặc trưng tuổi của HLV trưởng. So sánh với NBA phát hiện, kết cấu HLV trẻ của giải đấu VBA không phải rất hợp lý chỉ có duy nhất một HLV nội 32 tuổi. 30-39 tuổi và 60-69 tuổi 2 giai đoạn tuổi tác khác nhau tương đối lớn, chính thể đội ngũ trọng tài thiên về trẻ hoá, năng lực phán đoán của HLV trẻ, năng lực ứng biến, khống chế cảm xúc và phương diện kinh nghiệm thực hành còn chưa đạt đến sự đỉnh, sẽ ảnh hưởng mức độ nhất định đến huấn luyện của đội và thi đấu TĐTT. Thứ 2 HLV tại giải VBA có trình độ không đồng đều, thiếu tổng hợp kiến thức. Ngược lại: HLV của NBA đều có trình độ cao, hơn nữa học các chuyên ngành khác, bao gồm khoa học vận động, quản lý công thương, sinh vật học vv...HLV BR giỏi cần nắm bắt tâm lý học vận động, thi đấu TĐTT học, kiến thức tổng hợp về phương diện TĐTT..., mới có thể huấn luyện năng lực thi đấu chuyên nghiệp và khoa học.

### 2.3.4 chủ thể đầu tư và tình hình thu chi

**Bảng 11: Chủ thể đầu tư CLB giải đấu VBA mùa giải 2019-2020**

Tên CLB	Thuộc tính	Chủ thể đầu tư	Nghề chủ yếu chủ thể đầu tư
SaiGonHead	Xí nghiệp vốn riêng	Công ty đầu tư IDG Ventures VN, Công ty XLE	TĐTT, tiêu dùng, công nghệ viễn thông, xuất bản tạp chí
HoChiMinh City Wings	Xí nghiệp vốn riêng	Công ty TNHH TM Thái Sơn Nam và Thái Sơn Bắc	TĐTT, Bóng đá futsal, thiết bị điện, thiết bị tự động hoá
HaNoi Buffaloes	Vốn cá nhân	Công ty HaNoi Buffaloes	Giáo dục, TĐTT
ThangLong Warriors	Vốn cá nhân	Audi Việt Nam, du thuyền Tam sơn	Xe hơi, Marketing
ĐaNang Dragons	Xí nghiệp vốn riêng	Công ty phân bón Ba Lá Xanh, Công ty BĐS Zita	TĐTT, Du lịch, khởi nghiệp, BĐS, Nông nghiệp
CanTho Catfish	Xí nghiệp vốn riêng	Công ty chứng khoán bản việt	TĐTT, ngân hàng, chứng khoán, chăm sóc sức khỏe

**Bảng 12: Đầu tư tiền vốn CLB giải đấu VBA**

Mùa giải	Số lượng CLB	Tổng đầu tư tất cả CLB	Đầu tư bình quân mỗi CLB
2016-2017	5 Câu lạc bộ	2.2 triệu USD	440 nghìn USD
2017-2018	6 Câu lạc bộ	2.7 triệu USD	450 nghìn USD
2018-2019	6 Câu lạc bộ	2.7 triệu USD	450 nghìn USD
2019-2020	6 Câu lạc bộ	2.82 triệu USD	470 nghìn USD

Từ bảng 11 và 12: Giải đấu VBA mùa giải 2019-2020 trong 6 CLB, CLB của xí nghiệp vốn riêng đã có 4, chiếm 66%; CLB vốn cá nhân có 2 chiếm 34%,. Cái này phản ánh CLB giải đấu VBA và tiến trình thị trường hoá đã càng tiến 1 bước, rõ ràng hiện ra hiệu quả của điều chỉnh kết cấu quyền sở hữu tài sản CLB BR chuyên nghiệp cấp cao của đất nước ta. Hạng mục chi đầu

### Thể thao thành tích cao

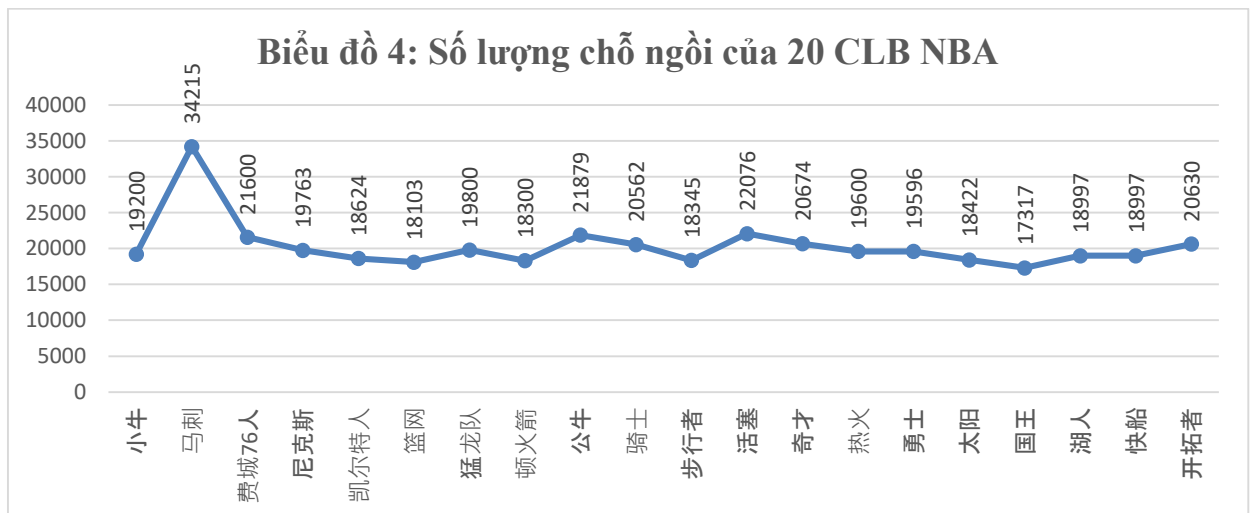
tư vốn CLB chủ yếu bao gồm: lương cầu thủ, lương HLV và các khoản khác (phí bảo vệ, phí đi công tác sân khách, phí XD đội ngũ tuyển 2,3 vv...). Trong đó lương của cầu thủ là khoản chi lớn nhất.

#### 2.3.5 Xây dựng văn hoá Câu Lạc Bộ

(1)XD VH vật chất

**Bảng 13: Tình hình nhà thi đấu chủ sân CLB giải đấu VBA 2019-2020**

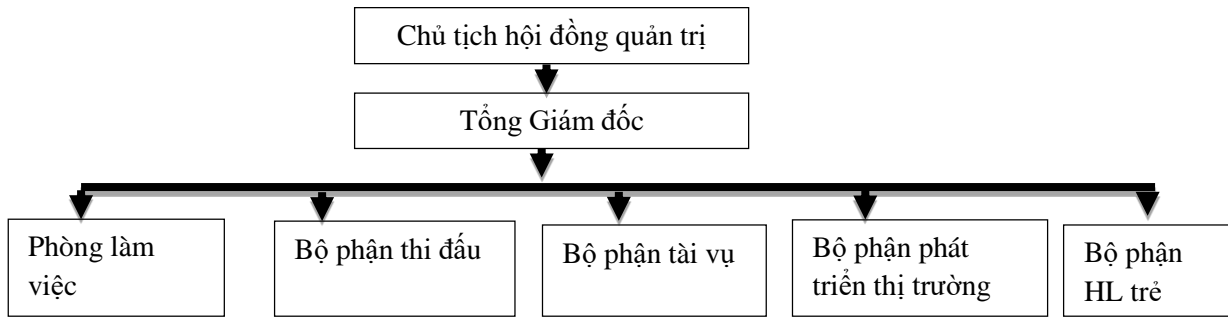
Tên CLB	Chủ sân bóng	Số chỗ ngồi(cái)	Có, không (thuê )
SaiGon Head	Nhà thi đấu Trường quốc tế canada	2500	Không
HoChiMinh City Wings	Nhà thi đấu TDTT Hồ Xuân Hương	800	Có
HaNoi Buffaloes	Nhà thi đấu TDTT Bách Khoa Hà Nội	1258	Có
ThangLong Warriors	Nhà thi đấu Tây Hồ	1000	Có
ĐaNang Dragons	Nhà thi đấu Quân Khu 5	3200	Có
CanTho Catfish	Nhà thi đấu Cần Thơ	4000	Có



Từ bảng 13 và biểu đồ 4: Trong 6 CLB chỉ có 1 CLB có nhà thi đấu, các CLB khác đều là thuê dài hạn. số lượng chỗ ngồi từ 2500 có Sai Gon Head, Da Nang Dragons, Can Tho Catfish. Những nhà thi đấu này không chỉ chứa đựng khán giả có hạn, thiếu hiện đại hoá thiết bị của KHKT cao, mang đến ảnh hưởng tiêu cực cho kinh doanh CLB. Ngược lại CLB NBA đều là trên dưới 20000 chỗ. Nhà thi đấu của họ không chỉ có diện tích và không gian lớn, hơn nữa, nó là giải đấu thể thao chuyên nghiệp cạnh tranh nhất về công nghệ trên thế giới như: hệ thống theo dõi “cầu thủ”, “trung tâm phát lại”, “VR trực tiếp”, “phát lại 3D 360”, “kỹ thuật chiếu ảnh 3D” vv...

logo của CLB giải đấu VBA đều bao hàm các linh vật mỗi đội, những linh vật này đại đa số là động vật, và được lặp lại trong cùng 1 loài, .....điều này làm cho đội thiếu tính biểu cảm và tính độc đáo, không thuận tiện để xác định và ghi nhớ, ngoài ra logo 1 bộ phận đội bóng là đơn giản là sự chấp vá và kết hợp nhiều yếu tố khác nhau, thiếu tính chỉnh thể và thiện cảm nghệ thuật.

(2)VH thể chế



**Biểu đồ 5: Kết cấu tổ chức của CLB giải đấu VBA**

(3) VH tinh thần: Trong 6 đội bóng giải đấu VBA, chỉ có 1 vài đội thiếu chất lượng chuyên nghiệp và tinh thần TDTT rời rạc. Đa số diện mạo tinh thần vốn có tương đối tốt. biểu hiện nổi bật có đội Sai Gon Head, Thang Long Warriors. NBA có thể thu hút sự chú ý của khán giả toàn cầu, không chỉ là vì cầu thủ vốn có xuất chúng và kỹ thuật siêu cường, càng quan trọng là trong thi đấu bọn họ thể hiện tinh thần. NBA chứa đựng ý nghĩa tinh thần của sự can đảm, đoàn kết và hợp tác, cá nhân và không bao giờ bỏ cuộc, đây là 1 yếu tố không thể thiếu cho 1 tổ chức. so với các cầu thủ NBA, các cầu thủ VBA vẫn đang nỗ lực để thử thách và tinh thần thể thao chuyên nghiệp mà mọi cầu thủ phải chiến đấu vẫn còn thiếu.



### **3. KẾT LUẬN**

(1) Tình hình KTXH vĩ mô, thu nhập cư dân và bầu không khí văn hoá TDTT có tác dụng tích cực phát triển lâu dài đối với CLB BR chuyên nghiệp. Nhưng, nhân tố chủ yếu chế ước hiệu quả CLB BR nam chuyên nghiệp VN tập trung ở tại tầng diện vi mô và tầng diện trung quan.

(2) Nhân tố ảnh hưởng hiệu quả CLB giải đấu VBA: chính sách TDTT chuyên nghiệp của tầng diện vĩ mô, GDP thành phố chủ sân và giá trị ngành dịch vụ, văn hoá BR là nhân tố thứ yếu; thể chế quản lý của giải đấu VBA của tầng diện trung quan, hoạt động kinh doanh và văn hoá chuyên nghiệp trọng tài vv...là nhân tố quan trọng của sự phát triển; trên tầng diện vi mô, CLB có nhân tài dự bị, cầu thủ tuyển 1 và HLV vv...nguồn lực tài nguyên và năng lực cốt lõi là nhân tố chủ yếu của phát triển.

#### **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. Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2007), *Tuyển tập các bài toán thống kê - đo lường*.

4. Lưu Tiểu Minh (2017), *Nghiên cứu đánh giá hiệu quả phát triển và nhân tố ảnh hưởng CLB giải đấu chuyên nghiệp bóng rổ nam Trung Quốc*.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Các trang web chính thức của các CLB BR chuyên nghiệp VBA Việt Nam: vba.vn, sport5.vn...

**Nguồn bài báo:** Trích từ đề tài nghiên cứu sinh: “*Nghiên cứu đánh giá hiệu quả và nhân tố ảnh hưởng đến hiệu quả câu lạc bộ Bóng rổ nam chuyên nghiệp Việt Nam*”. Học viện thể thao Thượng Hải - Trung Quốc, bảo vệ năm 2021.

# LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN NAM HẠNG CÂN 49 - 54 KG ĐỘI TUYỂN CỬ TẠ KHUYẾT TẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Lưu Trí Dũng - Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP.HCM

**Tóm tắt:** Công trình đã lựa chọn được các bài tập sức mạnh phù hợp với đặc điểm vận động viên nam hạng cân 49-54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TPHCM và các điều kiện tập luyện của trung tâm huấn luyện. Xây dựng chương trình tập luyện phù hợp với kế hoạch huấn luyện của đội tuyển cử tạ khuyết tật Việt Nam được ban huấn luyện phê duyệt. Sau thời gian thực nghiệm, kết quả nhận được là sự tăng tiến về thành tích của các test đánh giá sức mạnh cho vận động viên nam đội tuyển cử tạ khuyết tật TPHCM.

**Từ khóa:** Khuyết tật, cử tạ, sức mạnh.

**Abstract:** The project has selected suitable strength exercises for male athletes 49-54 kg for the disabled weightlifting of Ho Chi Minh City team and the training conditions of the training center. Developing a training program in accordance with the training plan of the Vietnamese disabled weightlifting team approved by the training board. After the experimental period, the received results were an increasement in the performance of strength tests for male athletes in the HCMC disabled weightlifting team.

**Key words:** Disabilities, weightlifting, strength.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại các đấu trường PARAGAMES, các vận động viên thể thao khuyết tật Việt Nam, với tinh thần vượt khó, ý chí quyết thắng, đã giành được nhiều thứ hạng cao tại các cuộc thi đấu khu vực và quốc tế, mang lại niềm vinh dự và tự hào cho đất nước nói chung và cho thể thao người khuyết tật Việt Nam nói riêng.

Thành phố Hồ Chí Minh được xem là chiếc nôi của thể thao người khuyết tật Việt Nam, người khuyết tật được tiếp cận nhiều môn thể thao như: xe lăn đua, xe lăn bóng bàn, xe lăn cầu lông, xe lăn Quần vợt, Bơi lội, Cử tạ... trở thành phương tiện rèn luyện sức khỏe của người khuyết tật.

Phong trào Thể dục Thể thao đối với người khuyết tật ngày một phát triển mạnh mẽ, thu hút số đông người khuyết tật tham gia tập luyện thể thao, chính từ phong trào này đã phát hiện và bồi dưỡng nhiều tài năng thể thao người khuyết tật của Việt Nam hiện nay.

Hiện tại ở nước ta có rất ít công trình nghiên cứu hệ thống huấn luyện cho người khuyết tật khi tham gia tập luyện thể thao. Cách huấn luyện hiện nay chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của Huấn luyện viên, hướng dẫn viên mà chưa có một cơ sở khoa học và tiêu chuẩn thống nhất. Vì vậy, việc nghiên cứu hệ thống huấn luyện cho người khuyết tật tham gia tập luyện Thể dục Thể thao là quan trọng và cấp thiết. Nó phản ánh tính nhân văn của xã hội, đánh giá được lợi ích của việc luyện tập thể thao đến sức khỏe người khuyết tật. Đồng thời góp phần phát hiện và bồi dưỡng những nhân tố mới cho thể thao người khuyết tật.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi quyết định lựa chọn hướng nghiên cứu:

***“Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh cho vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật Thành phố Hồ Chí Minh”***



## Thể thao thành tích cao

Chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy như: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sơ phạm, phương pháp thực nghiệm và phương pháp toán thống kê để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu.

- **Đối tượng nghiên cứu:** Một số bài tập phát triển sức mạnh cho các vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM.

- **Khách thể nghiên cứu:** Nghiên cứu trên 04 vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM.

- **Địa điểm nghiên cứu:** Tổ chức thực hiện tại Trung tâm Văn Hóa Thể Thao Quận Tân Bình, Trường Đại Học Sư Phạm Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Đánh giá thực trạng sức mạnh của vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM

#### 2.1.1 Xác định các test sức mạnh cho vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM

Căn cứ vào các test đánh giá sức mạnh cho vận động viên đội tuyển cử tạ khuyết tật của các tác giả trong và ngoài nước, đồng thời qua tìm hiểu thực trạng công tác đánh giá sức mạnh cho vận động viên đội tuyển cử tạ khuyết tật cả nước. Dựa trên đặc điểm VĐV khuyết tật, điều kiện tại trung tâm Văn hóa - Thể thao quận Tân Bình, tổng hợp các test để phỏng vấn các HLV, chuyên gia, chúng tôi đã lựa chọn được các test sau: Lực bóp tay trái (kg), Lực bóp tay phải (kg), Nằm đẩy tạ 70kg tối đa (lần), Nằm đẩy tạ 120kg 3 lần (s), Nằm đẩy tạ 120kg tối đa (lần), Nằm đẩy tạ 3RM (kg) giữa 2 lần phỏng vấn với trị số  $x^2_{tính} < x^2_{bảng} (= 3.84)$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , có sự đồng nhất về ý kiến trả lời, tán đồng ít nhất từ 80% trở lên (đồng ý sử dụng).

#### 2.1.2. Đánh giá thực trạng sức mạnh của vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM

Ứng dụng 06 test đánh giá sức mạnh đã được lựa chọn thông qua phỏng vấn, kiểm nghiệm độ tin cậy, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng sức mạnh trên 4 vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM qua các chỉ số đánh giá như: Giá trị trung bình ( $\bar{X}$ ), độ lệch chuẩn ( $S$ ), hệ số biến thiên ( $Cv\%$ ). Kết quả kiểm tra được trình bày qua bảng 1

**Bảng 1: Thực trạng sức mạnh của vận động viên khuyết tật hạng cân 49-54kg**

TT	Test kiểm tra	Thành tích		
		$\bar{X}$	$S$	$Cv\%$
1	Lực bóp tay trái (kg)	55.18	1.13	2.05
2	Lực bóp tay phải (kg)	57.83	1.11	1.91
3	Nằm đẩy tạ 70kg tối đa (lần)	23.50	3.51	14.94
4	Nằm đẩy tạ 120kg 3 lần (s)	51.00	6.48	12.71
5	Nằm đẩy tạ 120kg tối đa (lần)	10.75	2.06	19.18
6	Nằm đẩy tạ 3RM (kg)	160.75	21.19	13.18

Qua kết quả đánh giá ban đầu, ta thấy (2/6) test có hệ số biến thiên  $Cv\% < 10\%$ . Như vậy, chứng tỏ sức mạnh của các vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM có sự chênh lệch khá lớn do có 2 VĐV đang nằm trong đội tuyển quốc gia, dày dặn kinh nghiệm thi đấu, từng đạt HCV Paralympic và giải Vô địch thế giới. Còn 2 VĐV mới tham gia tập luyện nên còn thiếu kinh nghiệm và sức mạnh chưa phát triển cao.

### 2.2. Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh cho vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM

### 2.2.1 Đặc điểm của vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM

- Căn cứ vào thực trạng sức mạnh cho vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM. Dựa trên các chỉ số phân tích thu được tiến hành đánh giá toàn diện: sức mạnh nhanh, sức mạnh bền, sức mạnh tuyệt đối của đối tượng nghiên cứu để lựa chọn đưa ra khối lượng tập luyện ở các vùng cường độ thích hợp để phát triển sức mạnh cho vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM.

- Đặc thù của vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM là bại liệt hoặc cụt mắt chi dưới rất khó khăn trong việc di chuyển. Bài tập được xây dựng chủ yếu dựa trên phân vùng cường độ tập luyện trên tạ (nằm đẩy tạ) có người trợ giúp đỡ tạ cho VĐV.

- Căn cứ vào kế hoạch huấn luyện năm, các chu kỳ huấn luyện của đội tuyển cử tạ khuyết tật Việt Nam được Ban huấn luyện đội tuyển phê duyệt.

- Chúng tôi tiến hành tham khảo các công trình nghiên cứu có liên quan, chủ yếu là các công trình nước ngoài, kinh nghiệm huấn luyện của Ban huấn luyện đội tuyển. Xây dựng chương trình thực nghiệm phát triển sức mạnh cho vận động viên nam đội tuyển cử tạ khuyết tật Việt Nam. Tiến hành phỏng vấn, tọa đàm với các giảng viên, chuyên gia có kinh nghiệm trong huấn luyện VĐV cử tạ khuyết tật... để đưa ra chương trình phù hợp.

- Thiết bị tập luyện: Tạ trọng lượng lớn, băng ghế chuyên dụng cho VĐV.

- Đặc điểm đối tượng VĐV nghiên cứu:

+ **Lê Văn Công:** Là vận động viên nằm trong đội tuyển cử tạ khuyết tật của TP.HCM, quốc gia; đạt huy chương vàng Paralympic tại Rio - 2016, có kinh nghiệm thi đấu, kỹ thuật chưa hoàn thiện.

+ **Trần Công Thành:** Là vận động viên mới của đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM, chưa có nhiều kinh nghiệm thi đấu, kỹ thuật chưa hoàn thiện, tâm lý thi đấu chưa ổn định.

+ **Nguyễn Bình An:** Là vận động viên nằm trong đội tuyển cử tạ khuyết tật của TP.HCM, quốc gia; đạt huy chương vàng Giải vô địch thế giới - 2016, có kinh nghiệm thi đấu, kỹ thuật chưa hoàn thiện, tâm lý thi đấu cần được cải thiện.

+ **Lê Xuân Lương:** Là vận động viên mới của đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM, chưa có nhiều kinh nghiệm thi đấu, kỹ thuật chưa hoàn thiện, tâm lý thi đấu chưa ổn định.

### 2.2.2 Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh

Để lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh cho vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM phù hợp với điều kiện thực tiễn và để đảm bảo tính khách quan khi lựa chọn các bài tập, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu. Thông qua chỉ số  $\chi^2$  đánh giá sự trùng lặp giữa 2 lần phỏng vấn, trong đó  $\chi^2_{tính} < \chi^2_{bảng}$  ( $\chi^2_{bảng} = 3.841$ ) với  $P > 0.05$ . Những bài tập có ý kiến tán đồng  $\geq 80\%$  sẽ được lựa chọn.

**Bảng 2: Bài tập phát triển sức mạnh đưa vào chương trình thực nghiệm**

TT	Bài tập	Lượng vận động	Thời gian nghỉ	Số phiếu Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Căng cơ tay vai	60s x 3-5 lần	5 phút	48	96
2	Đẻo khớp vai, khuỷu, cổ...	60s x 3-5 lần	5 phút	47	94
3	Ép dẻo cơ lưng bụng	60s x 3-5 lần	5 phút	45	90
4	Quay nửa thân trên	60s x 3-5 lần	5 phút	48	96
5	Chống đẩy không tải tối đa	3-5 lần	5 phút	45	90
6	Kéo tay xà đơn 30s	3-5 lần	5 phút	46	92
7	Kéo tay xà đơn tối đa	3-5 lần	5 phút	47	94
8	Co 2 tay với tạ đôi 5kg	60s x 3-5 lần	5 phút	46	92
9	Gập cơ bụng	60s x 3-5 lần	5 phút	45	90
10	Gập cơ bụng tối đa	3-5 lần	5 phút	45	90
11	Kéo dây cao su, 2 tay dang ngang	60s x 3-5 lần	5 phút	45	90
12	Kéo dây cao su tốc độ trước sau	30s x 3-5 lần	5 phút	45	90
13	Đi cầu thang bằng 2 tay	20m x 10 lần x 3-5 tổ	5 phút	47	94
14	Nằm sấp kéo tạ tốc độ cao (10kg)	30s 3-5 lần	5 phút	45	90
15	Nằm ngửa kéo tạ qua đầu tốc độ cao (10kg)	3-5 lần	5 phút	46	92
16	Nằm ngửa đẩy tạ 70kg -90kg	10-15 lần/tổ x 3-5 tổ	5 phút	47	94
17	Nằm ngửa đẩy tạ 90kg -120kg	5-10 lần/tổ x 3-5 tổ	10 phút	47	94
18	Nằm ngửa đẩy tạ với trọng lượng tạ tối đa	3-5 lần/tổ x 3-5 tổ	15 phút	47	94

### 2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển sức mạnh cho vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM

#### 2.3.1. Xây dựng chương trình huấn luyện cho vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP. HCM

Sau khi đánh giá thực trạng sức mạnh cho vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM, thông qua các số liệu ban đầu chúng tôi tiến hành xây dựng chương trình huấn luyện cho đối tượng thực nghiệm.

Để đạt hiệu quả cao trong huấn luyện, chúng tôi đã sử dụng các nguyên tắc, phương pháp huấn luyện vào quá trình thực nghiệm, thời gian thực nghiệm là 6 tháng (từ tháng 09/2019 đến tháng 02/2020) vào giai đoạn chuẩn bị chung của đội tuyển.

Chương trình huấn luyện được xây dựng trên cơ sở bắt buộc một tuần 6 buổi tập. Vì vậy số thời gian dành cho thực nghiệm và tập luyện là một tuần 6 buổi. Tổng số thời gian thực hiện là 144 giáo án.

#### **Chương trình tập luyện được chia làm 3 giai đoạn:**

- + Giai đoạn 1: Thích nghi giải phẫu
- + Giai đoạn 2: Phát triển sức mạnh chung

## Thể thao thành tích cao

+ Giai đoạn 3: Phát triển sức mạnh chuyên môn

\* Thời gian thực nghiệm từ 09/2019 đến 02/2020 với kế hoạch như sau:

### **Giai đoạn thích nghi giải phẫu (tuần 1 đến tuần 6)**

- Mục đích: phát triển sức mạnh chung. Tập luyện các nhóm cơ, gân, dây chằng nhằm chịu được lượng vận động cho các giai đoạn huấn luyện sau.

- Các bài tập được sắp xếp theo các nhóm cơ luân phiên hoạt động, tạo điều kiện hồi phục tốt hơn và nhanh hơn.

- Số tổ: 3 -5 tổ

- Tập 6 buổi/tuần.

- Thời gian buổi tập là 90 phút (kể cả thời gian khởi động và thả lỏng). Nghỉ giữa mỗi lần thực hiện là 1 đến 2 phút, nghỉ giữa các tổ là 5 phút.

### **Giai đoạn phát triển sức mạnh chung (tuần 7 đến tuần 16)**

- Mục đích: nhằm phát triển sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền, đặc biệt ở nhóm các cơ chính.

- Ở giai đoạn này tùy thể chất của VĐV mà có những bài tập và số lần lặp lại, quãng nghỉ cho phù hợp.

- Số tổ 3-5 tổ

- Tập 6 buổi/ tuần. Tốc độ và sức bền càng nhiều càng tốt

- Thời gian buổi tập là 90 phút (kể cả thời gian khởi động và thả lỏng). Nghỉ giữa mỗi lần thực hiện là 30s đến 1 phút, nghỉ giữa các tổ là từ 3 đến 5 phút.

### **Giai đoạn phát triển sức mạnh chuyên môn (tuần 17 đến tuần 24)**

- Mục đích: chuyển từ sức mạnh chung sang sức mạnh chuyên môn (tập luyện theo mô hình thi đấu).

- Số tổ: 3-4 tổ

- Tập 6 buổi/tuần

- Thời gian buổi tập là 60- 90 phút (kể cả thời gian khởi động và thả lỏng)

- Các bài tập được thực hiện theo phương thức luân phiên vòng tròn hoặc gián cách.

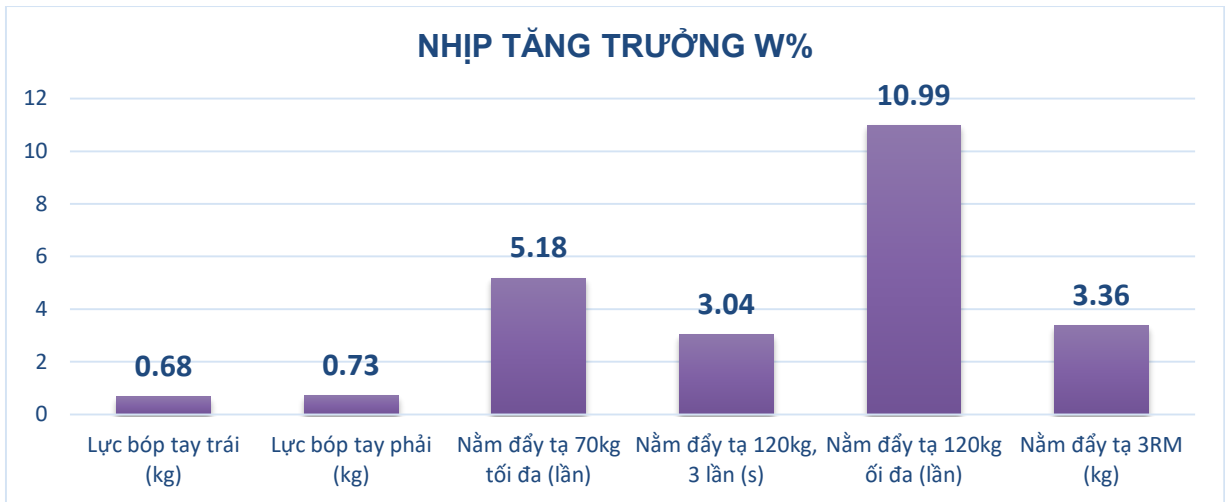
### **2.3.2. Đánh giá hiệu quả của một số bài tập phát triển sức mạnh cho vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM**

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh cho vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM theo kế hoạch huấn luyện năm sau 6 tháng tập luyện, đề tài tiến hành kiểm tra lần 2 theo phương pháp so sánh trình tự. Kết quả kiểm tra, so sánh qua xử lý số liệu được thể hiện rõ ở bảng 3.

**Bảng 3: Kết quả sức mạnh của vận động viên sau 6 tháng thực nghiệm**

TT	Test	Ban đầu (lần 1)		Sau thực nghiệm (lần 3)		W%	T	P
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S			
1	Lực bóp tay trái (kg)	55.18	1.13	55.55	1.22	0.68	7.83	< 0.05
2	Lực bóp tay phải (kg)	57.83	1.11	58.25	1.20	0.73	6.76	< 0.05
3	Nằm đẩy tạ 70kg tối đa (lần)	23.50	3.51	24.75	3.20	5.18	5.00	< 0.05
4	Nằm đẩy tạ 120kg, 3 lần (s)	51.00	6.48	49.48	6.61	3.04	9.85	< 0.05
5	Nằm đẩy tạ 120kg ối đa (lần)	10.75	2.06	12.00	1.83	10.99	5.00	< 0.05
6	Nằm đẩy tạ 3RM (kg)	160.75	21.19	166.25	22.40	3.36	8.52	< 0.05

$t_{0.05}=3.182$



**Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng các test đánh giá sức mạnh sau thực nghiệm**

Như vậy, qua 6 tháng áp dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho các vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM, thành tích của các VĐV nhìn chung đã có sự chuyển biến tích cực. Tất cả các test đều có ý nghĩa thống kê: Test kiểm tra sức mạnh chi trên (Lực bóp tay trái – phải), cho thấy có sự tăng tiến với nhịp tăng trưởng tương ứng (W% = 0.68 và 0.73); Test kiểm tra sức mạnh tốc độ (Nằm đẩy tạ 120 kg 3 lần) đã có sự phát triển với nhịp tăng trưởng (W% = 3.04); Test kiểm tra sức mạnh tối đa (Nằm đẩy tạ 3RM) cũng có sự phát triển với nhịp tăng trưởng (W% = 3.36); Test kiểm tra sức mạnh bền gồm 2 test ( Nằm đẩy tạ 70 kg tối đa và Nằm đẩy tạ 120 kg tối đa) cũng có sự phát triển với nhịp tăng trưởng tương ứng (W% = 5.18 và 10.99).

### **3. KẾT LUẬN**

Qua các bước nghiên cứu đề tài đã xác định được 18 bài tập phát triển sức mạnh cho vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM và được phân chia thành 4 nhóm: nhóm bài tập khởi động; nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ, nhóm bài tập phát triển sức mạnh bền, nhóm bài tập phát triển sức mạnh tối đa.

Sau thực nghiệm các bài tập phát triển sức mạnh thì có thể nhận thấy được sự tăng tiến. Nhịp tăng trưởng giao động từ 0.68 của test Lực bóp tay trái đến 10.99 của test Nằm đẩy tạ 120 kg tối đa. Từ kết quả nghiên cứu có thể thấy được chương trình thực nghiệm phát triển sức mạnh cho nam vận động viên hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật TP.HCM đã đem lại hiệu quả tích cực trong việc phát triển sức mạnh cho VĐV góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện thi đấu giành thành tích cao.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Vũ Việt Bảo (2011), *Nghiên cứu tác động của các bài tập sức mạnh đến vận động viên thể dục thể hình*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện KH TDTT.
2. Nguyễn Đại Dương (Dịch) 2000, *Sách giáo khoa cử tạ*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Bùi Trọng Toại (2010), *Huấn luyện sức mạnh tốc độ*, NXB TDTT.
4. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *“Giáo trình Đo lường thể thao”*, TDTT TP HCM.
5. Chu D.A (1996) *Explosive Power and strength*, 1996, Human kinetic
6. Jess Javer, *better coaching, chap 10: Method and effects of strength, speed, power and flexibility training*, Australian coaching council Incorporated.

**Nguồn bài báo:** Nguyễn Minh Hoàng, *“Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh cho vận động viên nam hạng cân 49 - 54 kg đội tuyển cử tạ khuyết tật Thành phố Hồ Chí Minh”*, Luận văn Thạc sỹ, TP.HCM, 2020.

# ỨNG DỤNG HỆ THỐNG FMS TRONG DỰ BÁO NGUY CƠ CHẤN THƯƠNG CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐÁ CẦU THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS.Trần Huỳnh Đạt<sup>1</sup>, TS.Nguyễn Hoàng Minh<sup>2</sup>, ThS.Phan Thanh Việt<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bộ môn Đá cầu, Cầu mây - Thành phố Hồ Chí Minh

<sup>2</sup>Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

**Tóm tắt:** Trong nghiên cứu này, chúng tôi ứng dụng hệ thống FMS để dự báo nguy cơ chấn thương của VĐV đội tuyển đá cầu TP. HCM trong 6 tháng tập luyện. Kết quả nghiên cứu cho thấy, việc ứng dụng hệ thống FMS để dự báo nguy cơ chấn thương là có hiệu quả, có thể được sử dụng lâu dài, phục vụ công tác huấn luyện và phòng chống chấn thương cho các VĐV đội tuyển đá cầu TP. HCM.

**Từ khóa:** Hệ thống FMS, Dự báo, Chấn thương thể thao, Vận động viên, Đá cầu.

**Abstract:** In this research, we used the FMS system to predict the risk of injury of athletes of HCMC shuttlecock team athletes during the period of 6 months of practicing. The results show that the effectiveness of using the FMS system to predict the risk of injury as well as the ability of applying this system in the long term to support the training programme at HCMC shuttlecock team.

**Keywords:** Functional Movement Screen – FMS, Prediction, Sports injury, Athletes, Shuttlecock.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trên thế giới, ở các nước có trình độ khoa học thể thao tiên tiến, đã phát minh và đưa vào sử dụng nhiều phương thức, hệ thống để đánh giá nguy cơ chấn thương trong thể thao. Một trong những hệ thống nổi bật có tính ứng dụng cao và được sử dụng rộng rãi hiện nay chính là hệ thống FMS - Functional Movement Screen. Đây là hệ thống đánh giá chức năng chuyển động của cơ thể do Gray Cook và Lee Burton phát minh, nó bao gồm 7 test tương ứng với 7 động tác mẫu mô phỏng lại các chuyển động cơ bản của cơ thể người, từng động tác gắn liền với chức năng vận động của các nhóm cơ, 2 bộ phận khác nhau trên cơ thể. Cùng với bảng hướng dẫn đánh giá, chấm điểm cụ thể, chi tiết cho từng test, FMS giúp dễ dàng phát hiện ra những vấn đề về chức năng hoạt động của các cơ quan, bộ phận tham gia trực tiếp khi thực hiện động tác tương ứng. Giúp kiểm tra tổng thể khả năng linh hoạt cũng như tính ổn định của cơ thể, từ đó làm cơ sở để tiến hành dự báo nguy cơ xuất hiện chấn thương và triển khai, chế định kế hoạch phòng chống.

Xuất phát từ những nghiên cứu bước đầu về thực trạng chấn thương cũng như ý thức về phòng tránh chấn thương trong tập luyện và thi đấu của vận động viên (VĐV) đội tuyển đá cầu Thành phố Hồ Chí Minh (TP.HCM), chúng tôi nhận thấy sự thiếu hụt thông tin về dự báo nguy cơ chấn thương của VĐV trong công tác đào tạo và huấn luyện dẫn đến những ảnh hưởng không tốt lên kết quả tập luyện, thi đấu của cá nhân VĐV cũng như toàn đội. Chính vì vậy, trong nghiên cứu này, chúng tôi tiến hành ứng dụng hệ thống FMS để dự báo nguy cơ chấn thương ở VĐV thuộc đội tuyển đá cầu TP.HCM.

Kết quả nghiên cứu sẽ cung cấp những thông tin quan trọng, bổ sung vào kế hoạch đào tạo, huấn luyện trong những giai đoạn tiếp theo, hướng tới giảm thiểu tỷ lệ chấn thương cho VĐV và nâng cao thành tích thi đấu thể thao.

## Thể thao thành tích cao

Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy sau: tổng hợp tài liệu, kiểm tra sự phạm và toán thống kê.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

#### 2.1. Kiểm định độ tin cậy của hệ thống FMS trong việc dự báo nguy cơ chấn thương của VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM

Hệ thống FMS bao gồm các test thành phần sau: (1) Deep Squat (Ngồi xổm - DS, điểm); (2) Hurdle Step (Bước bộ qua rào - HS, điểm); (3) In-line Lunge (Khụyu gối chân trước-sau trên đường thẳng - IL, điểm); (4) Shoulder Mobility (Linh hoạt khớp vai - SM, điểm); (5) Active Straight-leg Raise (Nằm ngửa lãng chân thẳng gối - ASR, điểm); (6) Trunk Stability Push-up (Chống đẩy ổn định thân người - TSP, điểm); (7) Rotary Stability (Thăng bằng vận thân - RS, điểm).

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của hệ thống FMS đối với nam VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM (n = 20)**

STT	Các test thành phần	Lần 1	Lần 2	r	Sig.
1	Deep Squat (điểm)	1.75±0.44	1.75±0.44	1.00	<0.01
2	Hurdle Step (điểm)	1.45±0.51	1.40±0.50	0.90	<0.01
3	In-line Lunge (điểm)	1.65±0.49	1.60±0.50	0.90	<0.01
4	Shoulder Mobility (điểm)	2.35±0.59	2.35±0.59	1.00	<0.01
5	Active Straight-leg Raise (điểm)	2.30±0.66	2.30±0.66	1.00	<0.01
6	Trunk Stability Push-up (điểm)	1.80±0.62	1.90±0.55	0.87	<0.01
7	Rotary Stability (điểm)	1.55±0.51	1.50±0.51	0.91	<0.01
<b>Kết quả FMS (điểm)</b>		<b>12.85±1.95</b>	<b>12.80±1.88</b>	<b>0.98</b>	<b>&lt;0.01</b>

Kết quả kiểm tra cho thấy tất cả các test thành phần sử dụng trong hệ thống FMS đều đạt độ tin cậy ở mức khá cao ( $r \geq 0.87$  với  $\text{Sig.} < 0.01$ ). Chỉ số tổng điểm FMS của các VĐV nam có hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra ở mức rất cao ( $r=0.98$  với  $\text{Sig.} < 0.01$ ). Đặc biệt, có một số test đạt độ tin cậy tuyệt đối ( $r=1.00$ ,  $\text{Sig.} < 0.01$ ) như test Deep Squat, Shoulder Mobility, Active Straight-leg Raise.

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của hệ thống FMS đối với nữ VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM (n = 16)**

STT	Các test thành phần	Lần 1	Lần 2	r	Sig.
1	Deep Squat (điểm)	1.69±0.60	1.75±0.58	0.91	<0.01
2	Hurdle Step (điểm)	1.50±0.52	1.56±0.51	0.88	<0.01
3	In-line Lunge (điểm)	1.69±0.60	1.63±0.50	0.91	<0.01
4	Shoulder Mobility (điểm)	2.25±0.45	2.25±0.45	1.00	<0.01
5	Active Straight-leg Raise (điểm)	2.38±0.50	2.38±0.50	1.00	<0.01
6	Trunk Stability Push-up (điểm)	1.56±0.73	1.50±0.63	0.94	<0.01
7	Rotary Stability (điểm)	1.56±0.51	1.50±0.52	0.88	<0.01
<b>Kết quả FMS (điểm)</b>		<b>12.63±1.63</b>	<b>12.56±1.36</b>	<b>0.94</b>	<b>&lt;0.01</b>

Qua bảng 2, có thể thấy chỉ số tổng điểm FMS của các VĐV nữ có hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra ở mức cao ( $r=0.94$  với  $\text{Sig.} < 0.01$ ). Các test thành phần đều có hệ số tin cậy ở mức khá cao ( $r \geq 0.88$  với  $\text{Sig.} < 0.01$ ). Một số test đạt độ tin cậy tuyệt đối ( $r=1$ ,  $\text{Sig.} < 0.01$ ).

**Bảng 3. Kết quả xác định tính thông báo của hệ thống FMS đối với các VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM (Nam: n = 20; Nữ: n = 16)**

STT	Giới tính	FMS (điểm)	Chấn thương (lần)	r	Sig.
1	Nam	12.85±1.95	1.25±0.97	-0.79	<0.01
2	Nữ	12.63±1.63	1.31±1.30	-0.73	<0.01

Tính thông báo thực nghiệm thông qua tương quan (Pearson) giữa tổng điểm từ kết quả đánh giá của hệ thống FMS với số lần chấn thương VĐV gặp phải khi tập luyện và thi đấu trong vòng 6 tháng gần nhất của VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM được mô tả ở bảng 3 cho thấy: Với giá trị  $|r| > 0.7$ , Sig. < 0.01 các test thuộc hệ thống FMS đều thể hiện mối tương quan mạnh, đảm bảo có đủ độ tin cậy, đầy đủ tính thông báo, mang tính khả thi và có thể ứng dụng trong thực tiễn để dự báo nguy cơ chấn thương cho VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM.

Kết quả kiểm tra độ tin cậy của hệ thống FMS trên nhóm khách thể cho kết quả đáp ứng quy chuẩn khoa học trong đánh giá, thống kê theo khuyến nghị, phù hợp đặc điểm vận động của môn đá cầu và tương đồng với những đánh giá khác của các tác giả quốc tế.

**2.2. Dự báo nguy cơ chấn thương của VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM bằng hệ thống FMS**

Kết quả ứng dụng hệ thống FMS dự báo chấn thương được tổng hợp trong các bảng sau:

**Bảng 4. Kết quả ứng dụng hệ thống FMS trong dự báo nguy cơ chấn thương của nam VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM sau 6 tháng tập luyện (n = 20)**

STT	VĐV	FMS (điểm)		Nguy cơ chấn thương	Xu hướng dự báo
		Ban đầu	Sau 6 tháng		
1	Đào X X	16	18	Thấp	Thay đổi tích cực
2	Đặng X X X	15	17	Thấp	Thay đổi tích cực
3	Nguyễn X X	15	16	Thấp	Thay đổi tích cực
4	Lạc X X	15	16	Thấp	Thay đổi tích cực
5	Du X X	15	16	Thấp	Thay đổi tích cực
6	Lê X X	15	14	Thấp → Cao	Thay đổi tiêu cực
7	Lưu X X	14	17	Cao → Thấp	Thay đổi tích cực
8	Lưu X X X	11	15	Cao → Thấp	Thay đổi tích cực
9	Nguyễn X	12	15	Cao → Thấp	Thay đổi tích cực
10	Trần X X	13	15	Cao → Thấp	Thay đổi tích cực
11	Bá X X	14	15	Cao → Thấp	Thay đổi tích cực
12	Tất X X	14	15	Cao → Thấp	Thay đổi tích cực
13	Nguyễn X X	10	13	Cao	Thay đổi vẫn ở mức cao
14	Trần X X	10	11	Cao	Thay đổi vẫn ở mức cao
15	Cao X X X	11	11	Cao	Không thay đổi
16	Võ X X X	11	13	Cao	Thay đổi vẫn ở mức cao
17	Hà X X	11	12	Cao	Thay đổi vẫn ở mức cao
18	Đàm X X	11	12	Cao	Thay đổi vẫn ở mức cao
19	Lê X X	12	14	Cao	Thay đổi vẫn ở mức cao
20	Đỗ X X	12	14	Cao	Thay đổi vẫn ở mức cao

Xét tổng thể, có 18/20 nam VĐV cải thiện điểm số FMS theo hướng tăng tổng điểm (chiếm 90%), trong đó có 6 trường hợp thay đổi tích cực mức dự báo nguy cơ chấn thương sau 6 tháng tập luyện từ mức *Cao* xuống mức *Thấp* (ứng với tỷ lệ 30%). Báo cáo cũng ghi nhận 1 trường



### Thể thao thành tích cao

hợp không thay đổi điểm số FMS và thuộc nhóm dự báo nguy cơ chấn thương *Cao* do liên quan đến tiền sử chấn thương trước đó; cá biệt, có 1 trường hợp giảm tổng điểm FMS dẫn đến thay đổi dự báo nguy cơ chấn thương theo chiều hướng tiêu cực, từ mức *Thấp* lên mức *Cao* (chiếm 5%). Sau 6 tháng tập luyện, số trường hợp dự báo có nguy cơ chấn thương *Cao* đã giảm từ 15/20 VĐV (ứng với mức 75%) xuống còn 9/20 VĐV (ứng với mức 45%). Đây là một dấu hiệu tích cực cần được ghi nhận và tiếp tục theo dõi.

**Bảng 5. Kết quả FMS của nam VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM sau 6 tháng tập luyện (n = 20)**

STT	Các test thành phần	Ban đầu	Sau 6 tháng	t	Sig.
1	Deep Squat (điểm)	1.75±0.44	2.05±0.51	2.854	0.01
2	Hurdle Step (điểm)	1.45±0.51	1.75±0.55	2.854	0.01
3	In-line Lunge (điểm)	1.65±0.49	1.85±0.37	2.179	0.042
4	Shoulder Mobility (điểm)	2.35±0.59	2.35±0.49	0	1
5	Active Straight-leg Raise (điểm)	2.30±0.66	2.55±0.51	2.517	0.021
6	Trunk Stability Push-up (điểm)	1.80±0.62	2.25±0.64	3.943	0.001
7	Rotary Stability (điểm)	1.55±0.51	1.65±0.49	1	0.333
<b>Kết quả FMS (điểm)</b>		<b>12.85±1.95</b>	<b>14.45±1.99</b>	<b>6.263</b>	<b>&lt;0.01</b>

Trung bình tổng điểm FMS của các nam VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM tăng từ 12.85±1.95 lên 14.45±1.99 với Sig. < 0.01. Những thay đổi về điểm số trong kết quả đánh giá của các test thành phần thuộc hệ thống FMS được mô tả trong bảng 5 là tương đồng với kết quả nghiên cứu của những tác giả đi trước [6]. Như vậy, việc ứng dụng hệ thống FMS để dự báo nguy cơ chấn thương của nam VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM là có hiệu quả cao, có thể được sử dụng lâu dài, phục vụ công tác huấn luyện và phòng chống chấn thương cho các VĐV thuộc đội tuyển.

**Bảng 6. Kết quả ứng dụng hệ thống FMS trong dự báo nguy cơ chấn thương của nữ VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM sau 6 tháng tập luyện (n = 16)**

STT	VĐV	FMS (điểm)		Nguy cơ chấn thương	Xu hướng dự báo
		Ban đầu	Sau 6 tháng		
1	Phạm X X X	15	15	Thấp	Không thay đổi
2	Đặng X X	15	15	Thấp	Không thay đổi
3	Nguyễn X X X	15	15	Thấp	Không thay đổi
4	Huỳnh X X	15	14	Thấp → Cao	Thay đổi tiêu cực
5	Lâm X X X	13	16	Cao → Thấp	Thay đổi tích cực
6	Lư X X X	12	15	Cao → Thấp	Thay đổi tích cực
7	Hoàng X X X	13	15	Cao → Thấp	Thay đổi tích cực
8	Trần X X	13	15	Cao → Thấp	Thay đổi tích cực
9	Lưu X X X	12	12	Cao	Không thay đổi
10	Võ X X X	11	13	Cao	Thay đổi vẫn ở mức cao
11	Trịnh X X	11	13	Cao	Thay đổi vẫn ở mức cao
12	Lê X X X	12	14	Cao	Thay đổi vẫn ở mức cao
13	Trịnh X X	12	14	Cao	Thay đổi vẫn ở mức cao
14	Lạc X X	12	14	Cao	Thay đổi vẫn ở mức cao
15	Lê X X	10	11	Cao	Thay đổi vẫn ở mức cao
16	Vũ X X X	11	12	Cao	Thay đổi vẫn ở mức cao

## Thể thao thành tích cao

Kết quả ghi nhận 4/16 VĐV không thay đổi tổng điểm FMS sau 6 tháng tập luyện (tương ứng 25%) và 4/16 VĐV thay đổi tích cực trong dự báo nguy cơ chấn thương từ mức *Cao* xuống mức *Thấp* (tương ứng 25%). Đáng lưu ý, có 7/16 VĐV mặc dù thay đổi tổng điểm FMS theo hướng tăng lên nhưng vẫn nằm trong mức dự báo nguy cơ chấn thương *Cao* (tương ứng 43,75%) và 1 trường hợp thay đổi mức dự báo nguy cơ chấn thương từ *Thấp* lên *Cao* (tương ứng 6,25%).

Nhìn chung, các VĐV nữ có khả năng tập luyện, thích nghi và cải thiện không tốt bằng các VĐV nam. Khi xem xét kết quả từ những nghiên cứu khác có ứng dụng hệ thống FMS, chúng tôi ghi nhận các báo cáo tương đồng về mức độ cải thiện hệ số dự báo nguy cơ chấn thương ở đối tượng nữ VĐV.

**Bảng 7. Kết quả FMS của nữ VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM sau 6 tháng tập luyện (n = 16)**

STT	Các test thành phần	Ban đầu	Sau 6 tháng	t	Sig.
1	Deep Squat (điểm)	1.69±0.60	2.13±0.50	2.782	0.014
2	Hurdle Step (điểm)	1.50±0.52	1.81±0.54	2.611	0.02
3	In-line Lunge (điểm)	1.69±0.60	1.69±0.48	0	1
4	Shoulder Mobility (điểm)	2.25±0.45	2.44±0.51	1.379	0.188
5	Active Straight-leg Raise (điểm)	2.38±0.50	2.63±0.50	2.236	0.041
6	Trunk Stability Push-up (điểm)	1.56±0.73	1.56±0.73	0	1
7	Rotary Stability (điểm)	1.56±0.51	1.69±0.48	1	0.333
<b>Kết quả FMS (điểm)</b>		<b>12.63±1.63</b>	<b>13.94±1.39</b>	<b>4.392</b>	<b>0.01</b>

Mặc dù điểm FMS trung bình tổng thể sau 6 tháng tập luyện của các nữ VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM tăng từ 12.63±1.63 lên 13.94±1.39 với Sig. < 0.01 nhưng tỷ lệ VĐV có mức dự báo nguy cơ chấn thương *Cao* vẫn chiếm đến 56,25% (9/16 VĐV), con số này tuy có giảm so với 75% ban đầu (12/16 VĐV) nhưng chưa thật sự tạo nên tính ổn định cho toàn đội. Như vậy, việc ứng dụng hệ thống FMS để dự báo nguy cơ chấn thương của nữ VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM là có hiệu quả, có thể được sử dụng lâu dài, phục vụ công tác huấn luyện và phòng chống chấn thương cho các nữ VĐV thuộc đội tuyển.

### 3. KẾT LUẬN

Các test thuộc hệ thống FMS đều đảm bảo độ tin cậy và thể hiện mối tương quan mạnh với đặc trưng các nhóm khách thể nghiên cứu, đảm bảo đầy đủ tính thông báo, mang tính khả thi và phù hợp với thực tiễn tập luyện, thi đấu cũng như khả năng dự báo nguy cơ chấn thương cho VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM.

Kết quả nghiên cứu cho thấy tính hiệu quả của việc ứng dụng hệ thống FMS để dự báo nguy cơ chấn thương ở đội tuyển đá cầu TP.HCM là khá tốt. Tuy nhiên, nhóm nam VĐV có những thay đổi về tỷ lệ, mức độ dự báo nguy cơ chấn thương là tốt hơn so với các VĐV nữ.

Nghiên cứu này cho thấy tiềm năng ứng dụng hệ thống FMS trong việc cung cấp những thông tin quan trọng, bổ sung vào kế hoạch đào tạo, huấn luyện ở những giai đoạn tiếp theo, hướng tới giảm thiểu tỷ lệ chấn thương cho VĐV và nâng cao thành tích thi đấu thể thao tại đội tuyển đá cầu TP.HCM.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo trình thống kê*, NXB TĐTT Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Anh, Nguyễn Thế Lương (2010), *Giáo trình Đá cầu*, NXB TĐTT Hà Nội.
3. Dương Hữu Thanh Tuấn, Lê Văn Điệp, Trịnh Xuân Hoàng (1995), *Giảng dạy và huấn luyện Đá cầu*, NXB TĐTT Hà Nội.

## Thể thao thành tích cao

4. Gray Cook (2003), *Athletic Body in Balance*, Human Kinetics, U.S.A.

5. Gray Cook (2010), *Movement: Functional Movement Systems—Screening, Assessment, Corrective Strategies*, On Target Publications, Santa Cruz, California, U.S.A.

6. Frost DM, Beach TA, Callaghan JP, McGill SM (2013), *FMS™ scores change with performers' knowledge of the grading criteria - Are general whole-body movement screens capturing "dysfunction"*, J Strength Cond Res.

**Nguồn bài báo:** Bài viết này là một phần kết quả nghiên cứu trong đề tài luận văn thạc sĩ “Nghiên cứu ứng dụng hệ thống FMS để dự báo nguy cơ chấn thương của vận động viên đội tuyển đá cầu Thành phố Hồ Chí Minh sau sáu tháng tập luyện” thực hiện tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.



Ảnh minh họa

# LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN CƠ TAY, VAI, NGỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ MÔN THỂ DỤC THỂ HÌNH TỈNH AN GIANG

TS. Trần Quang Đại, ThS. Phan Thị Tuyết Lan  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Tp. Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo ý nghĩa thực tiễn, hàm lượng khoa học và tính logic. Thông qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn công trình đã xác định được hệ thống 17 bài tập phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển trẻ môn thể dục thể hình tỉnh An Giang. Sau chương trình thực nghiệm kết quả cho thấy các bài tập nhằm phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển trẻ môn thể dục thể hình tỉnh An Giang mang lại hiệu quả cao và các test đánh giá kết quả tập luyện đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê.

**Từ khóa:** Bài tập, Phát triển, Tay, Vai, Ngực, Thể dục Thể hình.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods but ensuring practical significance, scientific content and logic. Through the process of selection and interview, the project has identified a system of 17 exercises to develop hand muscles, shoulder muscles and chest muscles for male athletes of the young gymnastics team in An Giang province. After the experimental program, the results showed that the exercises to develop hand muscles, shoulder muscles and chest muscles for male athletes of the young gymnastics team in An Giang province brought high efficiency and the tests to evaluate the training results. training has a statistically significant growth.

**Keywords:** Exercise, Development, Hand, Shoulder, Chest, Body Building.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cũng như các tỉnh khác An Giang là một trong những tỉnh có môn Thể hình phát triển rất mạnh thu hút rất nhiều người tham gia tập luyện như: học sinh, sinh viên, cán bộ công nhân viên, lực lượng vũ trang, người lớn tuổi,... Đến năm 1997 sở Thể dục thể thao An Giang thành lập bộ môn Thể dục Thể hình và nay là bộ môn Thể hình – Cử tạ An Giang, từ ngày thành lập đến nay bộ môn tham gia đầy đủ các giải quốc gia cũng như khu vực đều đạt thành tích cao: Nhất toàn đoàn 5 năm liền Đại hội khu vực đồng bằng Sông Cửu Long với các vận động viên tiêu biểu như: Phạm Văn Mách, Đinh Kim Loan, Trần Thị Cẩm Tú đạt huy chương vàng ở giải vô địch quốc gia và quốc tế nhiều năm liền. Trong khi đó công tác huấn luyện thể thao hiện đại, công tác kiểm tra, đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên đóng vai trò hết sức quan trọng là công việc được tiến hành một cách thường xuyên, cung cấp những thông tin cần thiết cho huấn luyện viên để xây dựng và điều chỉnh kế hoạch huấn luyện ngắn và dài hạn. Chính vì thế, việc nghiên cứu quá trình tập luyện của vận động viên Thể hình An Giang là cần thiết. Để thành tích ổn định tại các giải quốc gia và đuổi kịp thành tích của các đơn vị mạnh, xứng tầm với một tỉnh có truyền thống, cần có rất nhiều yếu tố trong quá trình đào tạo và huấn luyện. Với mong muốn đóng góp công sức để nâng cao thành tích môn Thể hình tỉnh An Giang chúng tôi mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: “*Lựa chọn và đánh giá một số bài tập nhằm phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển trẻ môn Thể dục Thể hình tỉnh An Giang*” để từ đó có những điều chỉnh, bổ sung trong quá trình tuyển chọn, huấn luyện và thi đấu ở môn Thể dục thể hình tỉnh An Giang.

## Thể thao thành tích cao

*Khách thể nghiên cứu:* gồm 07 nam vận động viên đội tuyển Trẻ Thể dục Thể hình tỉnh An Giang và 20 Trọng tài, chuyên gia, huấn luyện viên, vận động viên.

Quá trình nghiên cứu tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu là: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp nhân trắc học; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp thống kê toán.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam đội tuyển trẻ môn Thể dục thể hình tỉnh An Giang.

Qua tham khảo các tài liệu có liên quan và thực tế công tác huấn luyện. Chúng tôi đã tổng hợp được 22 bài tập dùng để phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam đội tuyển trẻ môn Thể dục thể hình tỉnh An Giang.

Công trình tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các bài tập. Kết quả cuối cùng của phỏng vấn là kết quả tối ưu nhất nếu giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng thuận cao. Hai lần phỏng vấn được tiến hành cách nhau 1 tháng được phân thành 02 mức là “Đồng ý” và “Không đồng ý”.

Với số phiếu phát ra ở lần một là 20 phiếu và thu vào là 20, lần hai phát ra là 20 thu vào là 20. Kết quả 2 lần phỏng vấn về ý kiến sử dụng các bài tập phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam đội tuyển trẻ môn Thể dục thể hình tỉnh An Giang được giới thiệu qua bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam đội tuyển trẻ môn Thể dục thể hình tỉnh An Giang**

TT	BÀI TẬP	Số phiếu lần 1		Số phiếu lần 2		$\chi^2$	P
		Đồng ý	Không đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý		
1	Nằm đẩy ngực ngang (số lần/tổ)	16	4	18	2	0.78	>0.05
2	Nằm banh ngực ngang (số lần/tổ)	15	5	16	4	0.14	>0.05
3	Nằm đẩy ngực trên (số lần/tổ)	14	6	15	5	0.13	>0.05
4	Nằm banh ngực trên (số lần/tổ)	19	1	18	2	0.36	>0.05
5	Ngồi ép ngực (số lần/tổ)	10	10	9	11	0.10	>0.05
6	Đứng ép ngực (số lần/tổ)	19	1	18	2	0.36	>0.05
7	Nằm móc ngực tạ đòn (số lần/tổ)	13	7	15	5	0.48	>0.05
8	Nằm đẩy ngực dọc (số lần/tổ)	13	7	11	9	0.42	>0.05
9	Ngồi đẩy vai ngang (số lần/tổ)	17	3	18	2	0.23	>0.05
10	Đứng đẩy vai ngang (số lần/tổ)	12	8	10	10	0.40	>0.05
11	Ngồi bay vai ngang (số lần/tổ)	18	2	19	1	0.36	>0.05
12	Đứng bay vai ngang (số lần/tổ)	11	9	9	11	0.40	>0.05
13	Ngồi đẩy vai trước (số lần/tổ)	16	4	17	3	0.17	>0.05
14	Ngồi bay vai trước (số lần/tổ)	14	6	15	5	0.13	>0.05
15	Ngồi đẩy vai sau (số lần/tổ)	19	1	18	2	0.36	>0.05
16	Ngồi bay vai sau (số lần/tổ)	18	2	19	1	0.36	>0.05
17	Rút cầu vai (số lần/tổ)	17	3	18	2	0.23	>0.05
18	Đứng tập cơ tay với tạ đòn (số lần/tổ)	19	1	18	2	0.36	>0.05
19	Ngồi tập cơ tay với tạ đơn (số lần/tổ)	15	5	16	4	0.14	>0.05

TT	BÀI TẬP	Số phiếu lần 1		Số phiếu lần 2		$\chi^2$	P
		Đồng ý	Không đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý		
	lần/tổ)						
20	Ngồi kéo máy (số lần/tổ)	12	8	10	10	0.40	>0.05
21	Ngồi ghế con bọ với tạ đơn (số lần/tổ)	19	1	18	2	0.36	>0.05
22	Ngồi ghế con bọ với tạ đôi (số lần/tổ)	18	2	19	1	0.36	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy: kết quả phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và vận động viên, cho thấy sự trùng hợp sau 2 lần phỏng vấn. Điều đó được minh chứng thông qua chỉ số  $\chi^2$ , trong đó  $\chi^2$  tính đều nhỏ hơn  $\chi^2$  bảng = 3.84 với P > 0.05.

Như vậy, những bài tập nào được đánh giá cao ở lần thứ nhất cũng được đánh giá cao ở lần phỏng vấn thứ hai. Hoặc ngược lại, bài tập nào được đánh giá thấp ở lần phỏng vấn thứ nhất cũng có kết quả tương tự ở lần phỏng vấn thứ hai.

Tóm lại công trình đã xác định được hệ thống gồm 17 bài tập dùng để phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển Trẻ môn Thể dục Thể hình tỉnh An Giang

## 2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển Trẻ môn Thể dục Thể hình tỉnh An Giang sau 6 tháng tập luyện.

### 2.2.1 Đánh giá thực trạng của nam vận động viên đội tuyển trẻ Thể dục Thể hình tỉnh An Giang

Sau khi xác định các chỉ tiêu đánh giá, đề tài tiến hành ứng dụng các chỉ tiêu đã lựa chọn để kiểm tra thực trạng cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển Trẻ môn Thể dục Thể hình tỉnh An Giang. Kết quả thu được ở bảng 2 như sau:

**Bảng 2: Kết quả kiểm tra phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển Trẻ môn Thể dục Thể hình tỉnh An Giang trước thực nghiệm (n = 7)**

TEST	THAM SỐ	$\bar{X}$	S	Cv%	$\epsilon$
Chỉ tiêu vòng ngực yên tĩnh (cm)		108.29	6.34	5.85	0.05
Chỉ tiêu vòng ngực hít vào hết sức (cm)		113.00	5.94	5.26	0.05
Chỉ tiêu vòng ngực thở ra hết sức (cm)		105.36	5.63	5.34	0.05
Chỉ tiêu vòng cánh tay duỗi (cm).		39.00	2.16	5.54	0.05
Chỉ tiêu vòng cánh tay co (cm)		41.57	1.27	3.06	0.03
Hiệu vòng cánh tay co và duỗi (cm).		2.57	1.13	44.10	0.39
Chỉ tiêu rộng vai (cm)		54.71	3.45	6.31	0.06
Chỉ tiêu môm cùng vai (cm)		16.86	1.95	11.58	0.10

Qua bảng 2 cho thấy:

Đa số các chỉ tiêu đều có hệ số biến thiên Cv% < 10, và sai số tương đối  $\epsilon$  < 0.05 chứng tỏ các chỉ tiêu đánh giá cơ tay, vai, ngực của nam đội tuyển trẻ môn Thể dục Thể hình tỉnh An Giang có sự đồng đều ở mức khá cao và đủ tính đại diện cho giá trị trung bình. Tuy nhiên có 3 chỉ tiêu: Hiệu vòng cánh tay co và duỗi (cm), chỉ tiêu rộng vai (cm), chỉ tiêu môm cùng vai (cm) có sai số tương đối  $\epsilon$  > 0.05, nhưng cả 3 chỉ tiêu này rất quan trọng trong công tác đánh giá sự

## Thể thao thành tích cao

phát triển hình thể vận động viên thể hình. Vì vậy chúng tôi quyết định giữ lại 3 chỉ tiêu trên để tiếp tục nghiên cứu.

### 2.2.2 Kết quả kiểm tra phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển Trẻ môn Thể dục Thể hình tỉnh An Giang sau thực nghiệm

Các bài tập lựa chọn được thực hiện thông qua chương trình thực nghiệm sư phạm với thời gian là 6 tháng tổng cộng là 26 tuần, tổ chức thực nghiệm gồm: 7 vận động viên nam đội tuyển trẻ môn Thể dục Thể hình tỉnh An Giang tiến hành tập luyện theo 17 bài tập đã được nghiên cứu để phát triển cơ tay, vai, ngực trong quá trình huấn luyện.

Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển Trẻ môn Thể dục Thể hình tỉnh An Giang sau 6 tháng tập luyện thông qua 8 chỉ tiêu (test) đánh giá cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển Trẻ môn Thể dục Thể hình tỉnh An Giang đã được xác định trước và đảm bảo hàm lượng khoa học, kết quả kiểm tra được thể hiện qua bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển Trẻ môn Thể dục Thể hình tỉnh An Giang sau thực nghiệm (n = 7,  $t_{0.05}$ )**

TT	Chỉ tiêu	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	d	$S_d$	$t_{\text{tính}}$	W%	P	
1	Chỉ tiêu vòng ngực yên tĩnh (cm)	108.29	110.43	2.14	0.90	6.30	1.99	< 0.05	
2	Chỉ tiêu vòng ngực hít vào hết sức (cm)	113.00	115.00	2.00	1.29	4.09	1.73	< 0.05	
3	Chỉ tiêu vòng ngực thở ra hết sức (cm)	105.36	106.21	0.86	0.38	6.00	0.82	< 0.05	
4	Chỉ tiêu vòng cánh tay dưới (cm)	39.00	39.86	0.86	0.38	6.00	2.18	< 0.05	
5	Chỉ tiêu vòng cánh tay co (cm)	41.57	43.07	1.50	0.29	13.74	3.55	< 0.05	
6	Hiệu vòng cánh tay co và dưới (cm)	2.57	3.21	0.64	0.24	6.97	25.2	< 0.05	
7	Chỉ tiêu rộng vai (cm)	54.71	55.57	0.86	0.24	9.29	1.57	< 0.05	
8	Chỉ tiêu móm cùng vai (cm)	16.86	17.64	0.79	0.39	5.28	4.69	< 0.05	
n = 7, $t_{0.05} = 2.447$		$\bar{W}\%$					5.21		

Qua bảng 2 ta thấy:

*Chỉ tiêu vòng ngực yên tĩnh (cm):* thành tích trung bình ban đầu là  $\bar{X} = 108.29(\text{cm})$ , thành tích trung bình sau 6 tháng là  $\bar{X} = 110.43(\text{cm})$  tăng được 2.14 (cm), ứng với nhịp tăng trưởng là  $W\% = 1.99\%$ , sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 6.30 > t_{0.05}$ .

*Chỉ tiêu vòng ngực hít vào hết sức (cm):* thành tích trung bình ban đầu là  $\bar{X} = 113.00(\text{cm})$ , thành tích trung bình sau 6 tháng là  $\bar{X} = 115.00(\text{cm})$  tăng được 2.00 (cm), ứng với nhịp tăng trưởng là  $W\% = 1.73\%$ , sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 4.09 > t_{0.05}$ .

*Chỉ tiêu vòng ngực thở ra hết sức (cm):* thành tích trung bình ban đầu là  $\bar{X} = 105.36(\text{cm})$ , thành tích trung bình sau 6 tháng là  $\bar{X} = 106.21(\text{cm})$  tăng được 0.86 (cm), ứng với nhịp tăng trưởng là  $W\% = 0.82\%$ , sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 6.00 > t_{0.05}$ .

## Thể thao thành tích cao

**Chỉ tiêu vòng cánh tay duỗi (cm):** thành tích trung bình ban đầu là  $\bar{X} = 39.00$  (cm), thành tích trung bình sau 6 tháng là  $\bar{X} = 39.86$  (cm) tăng được 0.86 (cm), ứng với nhịp tăng trưởng là  $W\% = 2.18\%$ , sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 6.00 > t_{0.05}$ .

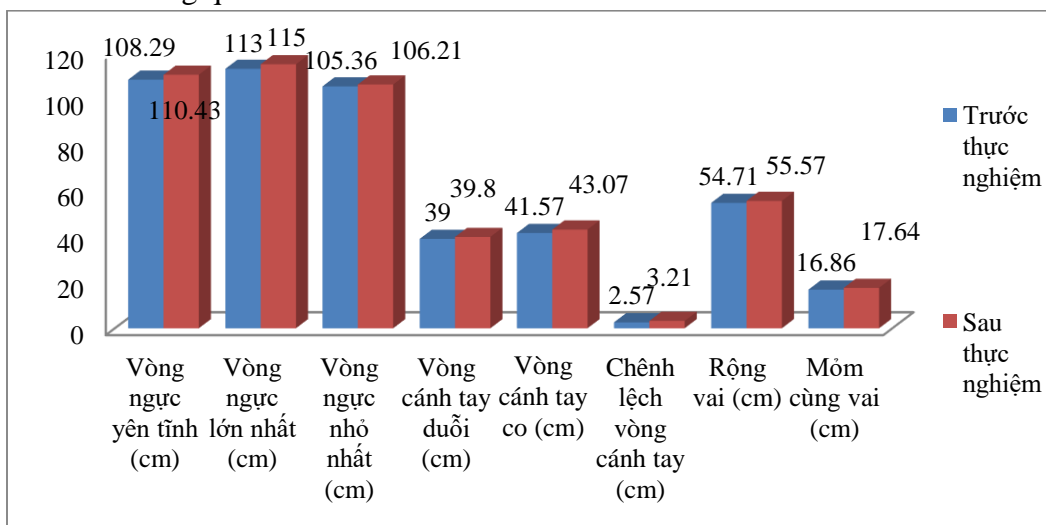
**Chỉ tiêu vòng cánh tay co (cm):** thành tích trung bình ban đầu là  $\bar{X} = 41.57$  (cm), thành tích trung bình sau 6 tháng là  $\bar{X} = 43.07$  (cm) tăng được 1.50 (cm), ứng với nhịp tăng trưởng là  $W\% = 3.55\%$ , sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 13.74 > t_{0.05}$ .

**Hiệu vòng cánh tay co và duỗi (cm):** thành tích trung bình ban đầu là  $\bar{X} = 2.57$  (cm), thành tích trung bình sau 6 tháng là  $\bar{X} = 3.21$  (cm) tăng được 0.64 (cm), ứng với nhịp tăng trưởng là  $W\% = 25.22\%$ , sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 6.97 > t_{0.05}$ .

**Chỉ tiêu rộng vai (cm):** thành tích trung bình ban đầu là  $\bar{X} = 54.71$  (cm), thành tích trung bình sau 6 tháng là  $\bar{X} = 55.57$  (cm) tăng được 0.86 (cm), ứng với nhịp tăng trưởng là  $W\% = 1.57\%$ , sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 9.29 > t_{0.05}$ .

**Chỉ tiêu móm cùng vai (cm):** thành tích trung bình ban đầu là  $\bar{X} = 16.86$  (cm), thành tích trung bình sau 6 tháng là  $\bar{X} = 17.64$  (cm) tăng được 0.79 (cm), ứng với nhịp tăng trưởng là  $W\% = 4.69\%$ , sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 5.28 > t_{0.05}$ .

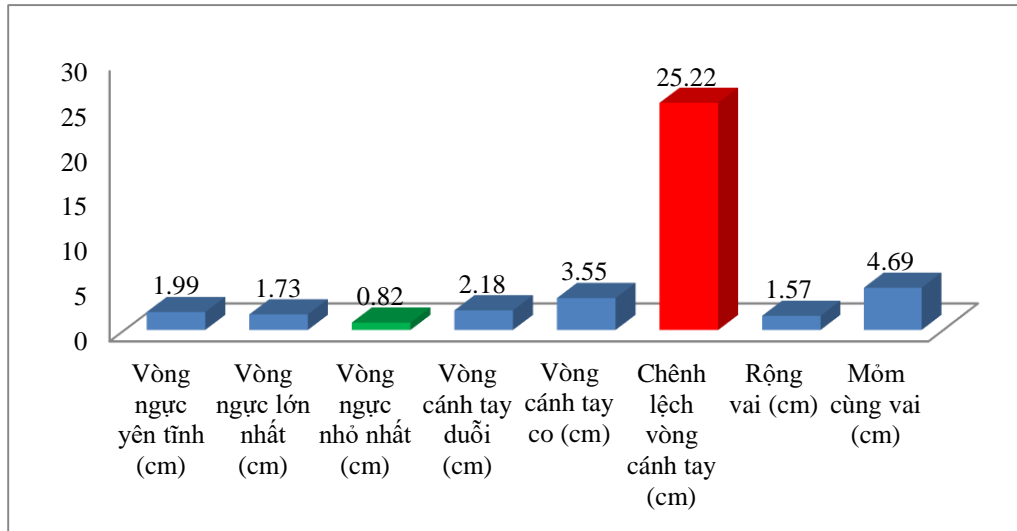
Qua thực nghiệm: Nhóm thực nghiệm có sự phát triển cơ tay, vai, ngực rất tốt thể hiện qua mức độ tăng trưởng thành tích 8/8 chỉ tiêu đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , điều này chứng tỏ chương trình tập luyện đã phát huy tác dụng tích cực trong việc tra phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển Trẻ môn Thể dục Thể hình tỉnh An Giang qua biểu đồ 1.



**Biểu đồ 1. Thành tích trung bình của các chỉ tiêu trước và sau thực nghiệm**

Sau 6 tháng thực nghiệm các vận động viên nam vận động viên đội tuyển Trẻ môn Thể dục thể hình tỉnh An Giang đều có sự tăng tiến rõ rệt biểu hiện khá nổi bật với nhịp tăng trưởng giao động từ 0.82% (Chỉ tiêu vòng ngực thở ra hết sức (cm)) đến 25.22% (Hiệu vòng cánh tay co và duỗi (cm)) và tăng trưởng có ý nghĩa thống kê so với trước thực nghiệm. Điều này được minh chứng bằng chỉ số t student, trong đó giá trị  $t_{\text{tính}}$  giao động từ 4.09 đến 13.74 với  $P < 0.05$  thể hiện qua bảng 3 và biểu đồ 2.





**Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá sự phát triển cơ tay, vai, ngực sau thực nghiệm**

Từ những kết quả phân tích ở trên cho thấy hệ thống bài tập phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển Trẻ môn Thể dục thể hình tỉnh An Giang đã phát huy tích cực trong việc phát triển cơ tay, vai, ngực cho đối tượng nghiên cứu, thể hiện cụ thể bằng thành tích các chỉ tiêu trước và sau thực nghiệm đều phát triển, nhịp tăng trưởng trung bình  $\bar{W}\% = 5.21$ .

### 3. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu nhóm tác giả đã xác định được 17 bài tập nhằm phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển Trẻ môn Thể dục thể hình tỉnh An Giang đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học. Sau chương trình thực nghiệm các bài tập nhằm phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển Trẻ môn Thể dục thể hình tỉnh An Giang kết quả cho thấy hệ thống bài tập mang lại hiệu quả cao thể hiện ở nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá sự phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển trẻ môn Thể dục Thể hình tỉnh An Giang đều tăng trưởng. Nhịp tăng trưởng trung bình  $\bar{W}\% = 5.21$  trong đó Hiệu vòng cánh tay co và duỗi (cm) có nhịp tăng trưởng cao nhất đạt 25.22% và thấp nhất là chỉ tiêu đo vòng ngực thở ra (cm) nhịp tăng trưởng  $W\% = 0.82\%$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Froncois Bigrel (2004), *Cơ bắp, khoa học thể thao*, Tài liệu dịch số 2, Viện khoa học TDTT.
2. Đặng Văn Quang, Trịnh Hùng Thanh (1999), *Đặc điểm sinh lý các vùng cường độ và quy trình huấn luyện các vùng cường độ vận động viên thể thao*, Y học TDTT, NXB Y học
3. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ luyện tập trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TDTT
4. Đỗ Vĩnh - Trịnh Hữu Lộc (2010), *“Giáo trình Đo lường thể thao”*, NXB Thể dục thể thao.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển cơ tay, vai, ngực cho nam vận động viên đội tuyển Trẻ môn Thể dục Thể hình tỉnh An Giang”, Luận văn thạc sĩ Khoa học Giáo dục 2016, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

# ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP CHUYÊN MÔN NHẪM PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT MỀM DẸO CHO NỮ VĐV THỂ DỤC DỤNG CỤ TRẺ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Giang Chí Hải – Trường ĐH Sư phạm TDTT Tp. Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu trong thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 09 bài tập phát triển tổ chất mềm dẻo và 07 test đánh giá trình độ phát triển tổ chất mềm dẻo cho nữ vận động viên Thể dục dụng cụ trẻ Thành phố Hồ Chí Minh có đủ độ tin cậy và tính thông báo.

**Từ khóa:** Thể dục dụng cụ, Tổ chất mềm dẻo, Bài tập chuyên môn, nữ VĐV, Tp. Hồ Chí Minh.

**Abstract:** By research methods in sports, the topic has selected 09 exercises to develop flexibility and 07 tests to assess the level of flexibility development for women young Gymnasts Ho Chi Minh City have enough reliability and noticeable.

**Keywords:** Gymnastics, Flexibility, Professional Exercise, Women gymnast, Ho Chi Minh City.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục dụng cụ (TDDC) là môn thể thao mang tính nghệ thuật cao được mọi người yêu thích. Là môn thể thao hỗn hợp, gồm nhiều dụng cụ, số lượng động tác phong phú, độ khó và tính phức tạp cao nên quá trình tập luyện cũng như phương pháp giảng dạy và huấn luyện môn TDDC mang những nét đặc thù riêng biệt mà nhiều môn thể thao khác không có được.

Thể dục dụng cụ là môn thể thao cần có sự đầu tư rất lớn từ con người đến cơ sở vật chất. Để đào tạo được một vận động viên đỉnh cao phải mất 6-10 năm cùng với sự hy sinh to lớn cả về vật chất và tinh thần của huấn luyện viên, vận động viên và gia đình vận động viên. Tuy gặp nhiều khó khăn ở buổi ban đầu nhưng TDDC cũng đã tìm được chỗ đứng cho mình trong làng thể thao Việt Nam và quốc tế.

Thành phố Hồ Chí Minh là trung tâm đào tạo vận động viên từ nhiều năm nay và đã có hệ thống đào tạo chuyên nghiệp. Hàng năm đã có công đào tạo được những vận động viên tài năng như Trương Minh Sang, Dương Ngọc Đàm, Lê Thanh Tùng.

Thể dục dụng cụ là môn thể thao đòi hỏi về sức lực như: sức mạnh động lực, sức mạnh tĩnh lực, sự khéo léo, và cảm nhận không gian... Trong các tổ chất đó chúng ta không thể không nói đến tổ chất mềm dẻo của tất cả các khớp như: khớp hông (xoạc dọc, xoạc ngang), khớp vai, cổ tay, cổ chân. Vì vậy mà tổ chất mềm dẻo cũng là một tổ chất quan trọng.

Tổ chất mềm dẻo là phải thực hiện ngay từ rất sớm, tuy nhiên cho tới hiện nay tổ chất này vẫn chưa có một số bài tập hiệu quả chính vì vậy trên cơ sở đó nên tôi chọn đề tài: "*Ứng dụng một số bài tập chuyên môn nhằm phát triển tổ chất mềm dẻo cho nữ VĐV Thể dục dụng cụ trẻ Thành phố Hồ Chí Minh*"

Quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán thống kê.

### *Khách thể nghiên cứu*

20 nữ VĐV Thể dục dụng cụ trẻ Thành phố Hồ Chí Minh

Các chuyên gia, huấn luyện viên và các nhà chuyên môn

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**2.1. Lựa chọn bài tập phát triển tố chất mềm dẻo cho nữ VĐV Thể dục dụng cụ trẻ Thành phố Hồ Chí Minh**

Chúng tôi tiến hành các bước lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên; Xác định tính thông báo của test; Xác định độ tin cậy của test, chúng tôi đã xác định được 7 test dùng để đánh giá tố chất mềm dẻo cho nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh gồm:

1. Test uốn cầu (cm)
2. Test dẻo vai (cm)
3. Test xoay dọc chân trái (cm)
4. Test xoay dọc chân phải (cm)
5. Test xoay ngang (cm)
6. Test dẻo gập thân (cm)
7. Test dẻo cổ chân (cm)

**2.2. Lựa chọn các bài tập chuyên môn phát triển tố chất mềm dẻo cho nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh.**

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các bài tập. Kết quả cuối cùng của phỏng vấn là kết quả tối ưu nhất nếu giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng thuận cao (cả 2 lần phỏng vấn, các chỉ tiêu đều đạt 70% ý kiến tán đồng trở lên).

**Bảng 1 Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển tố chất mềm dẻo cho nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh**

TT	Tên bài tập	Kết quả phỏng vấn				So sánh	
		Lần 1 (n=39)	Tỉ lệ %	Lần 2 (n=40)	Tỉ lệ %	X <sup>2</sup>	P
1	<b>BT1: Cổ chân</b>	30	76.9	32	80.0	1.256	>0.05
2	<b>BT2: Dẻo vai</b>	33	84.6	35	87.5	1.094	>0.05
3	<b>BT3: Uốn cầu di chuyển</b>	31	79.5	32	80.0	0.911	>0.05
4	BT4: Dẻo cổ tay	28	71.8	22	55.0	2.32	>0.05
5	<b>BT5: Ngồi gập thân</b>	33	84.6	36	90.0	1.954	>0.05
6	<b>BT6: Đá chân 4 hướng</b>	31	79.5	36	90.0	2.066	>0.05
7	BT7: Uốn cầu từ tư thế đứng	22	56.4	26	65.0	1.017	>0.05
8	<b>BT8: Dẻo xoay dọc với gióng 1</b>	30	76.9	32	80.0	0.34	>0.05
9	BT9: Treo xà đơn	28	71.8	27	67.5	0.012	>0.05
10	BT10: Nằm ngửa đá chân	23	59.0	24	60.0	0.012	>0.05
11	<b>BT11: Nằm tách quạt chân</b>	33	84.6	35	87.5	1.058	>0.05
12	BT12: Đá chân vịn gióng	12	30.8	15	37.5	2.009	>0.05
13	<b>BT13: Ngồi nghiêng lườn và vịn mình</b>	33	84.6	32	80.0	1.56	>0.05
14	<b>BT14: Dẻo xoay dọc với gióng 2</b>	35	89.7	36	90.0	0.07	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 9 bài tập bài tập phát triển tố chất mềm dẻo cho nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh gồm:

1. BT1: Cổ chân (4 lần 8 nhịp)
2. BT2: Dẻo vai (4 lần 8 nhịp)
3. BT3: Uốn cầu di chuyển (5 lần 8 nhịp)
4. BT5: Ngồi gập thân (4 lần 8 nhịp)
5. BT6: Đá chân 4 hướng (4 lần 8 nhịp)

**Thể thao thành tích cao**

6. BT8: Đeo xoạc dọc với gióng 1 (4 lần 8 nhịp)

7. BT11: Nằm tách quạt chân (4 lần 8 nhịp)

8. BT13: Ngồi nghiêng lườn và vận mình (8 lần 8 nhịp)

9. BT14: Đeo xoạc dọc với gióng 2 (4 lần 8 nhịp)

Chương trình giảng dạy phát triển tố chất mềm dẻo cho nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh.

Tuần	Buổi	Bài tập	Lượng vận động				Ghi chú	
			Tổ		Quãng nghỉ			
1	1	Bài tập 1	x	x	x		30s	
		Bài tập 2	x	x	x		30s	
		Bài tập 3	x	x	x		30s	
	2	Bài tập 1	x	x	x		30s	
		Bài tập 3	x	x	x		30s	
		Bài tập 5	x	x	x		45s	
	3	Bài tập 2	x	x	x		30s	
		Bài tập 3	x	x	x		30s	
		Bài tập 5	x	x	x		45s	
2	1	Bài tập 1	x	x	x		20s	
		Bài tập 3	x	x	x		20s	
		Bài tập 4	x	x	x		30s	
	2	Bài tập 2	x	x	x		20s	
		Bài tập 3	x	x	x		20s	
		Bài tập 4	x	x	x		20s	
	3	Bài tập 7	x	x	x		1p	
		Bài tập 8	x	x	x		1p	
		Bài tập 9	x	x	x		1p15	
3	1	Bài tập 3	x	x	x	x	20s	
		Bài tập 4	x	x	x	x	20s	
		Bài tập 6	x	x	x	x	1p	
	2	Bài tập 6	x	x	x	x	1p	
		Bài tập 9	x	x	x	x	1p15	
		Bài tập 5	x	x	x	x	1p	
	3	Bài tập 7	x	x	x	x	1p	
		Bài tập 6	x	x	x	x	1p	
		Bài tập 9	x	x	x	x	1p15	
4	1	Bài tập 9	x	x	x	x	1p	
		Bài tập 8	x	x	x	x	50s	
		Bài tập 7	x	x	x	x	50s	
	2	Bài tập 6	x	x	x	x	50s	
		Bài tập 7	x	x	x	x	50s	
		Bài tập 3	x	x	x	x	15s	
3	Bài tập 3	x	x	x	x	15s		
	Bài tập 6	x	x	x	x	50s		

**Thể thao thành tích cao**

		Bài tập 7	x	x	x	x		50s	
5	1	Bài tập 9	x	x	x	x		50s	
		Bài tập 8	x	x	x	x		50s	
		Bài tập 1	x	x	x	x		15s	
	2	Bài tập 5	x	x	x	x		40s	
		Bài tập 4	x	x	x	x		30s	
		Bài tập 8	x	x	x	x		50s	
	3	Bài tập 2	x	x	x	x		15s	
		Bài tập 9	x	x	x	x		45s	
		Bài tập 7	x	x	x	x		45s	
6	1	Bài tập 8	x	x	x	x	x	50s	
		Bài tập 9	x	x	x	x	x	50s	
		Bài tập 7	x	x	x	x	x	50s	
	2	Bài tập 3	x	x	x	x	x	15s	
		Bài tập 5	x	x	x	x	x	40s	
		Bài tập 7	x	x	x	x	x	40s	
	3	Bài tập 8	x	x	x	x	x	45s	
		Bài tập 9	x	x	x	x	x	45s	
		Bài tập 5	x	x	x	x	x	40s	
7	1	Bài tập 7	x	x	x	x	x	40s	
		Bài tập 8	x	x	x	x	x	40s	
		Bài tập 9	x	x	x	x	x	45s	
	2	Bài tập 6	x	x	x	x	x	45s	
		Bài tập 7	x	x	x	x	x	40s	
		Bài tập 9	x	x	x	x	x	45s	
	3	Bài tập 4	x	x	x	x	x	30s	
		Bài tập 8	x	x	x	x	x	40s	
		Bài tập 9	x	x	x	x	x	40s	
8	1	Bài tập 7	x	x	x	x	x	35s	
		Bài tập 8	x	x	x	x	x	40s	
		Bài tập 9	x	x	x	x	x	40s	
	2	Bài tập 7	x	x	x	x	x	35s	
		Bài tập 6	x	x	x	x	x	40s	
		Bài tập 8	x	x	x	x	x	40s	
	3	Bài tập 4	x	x	x	x	x	30s	
		Bài tập 5	x	x	x	x	x	35s	
		Bài tập 8	x	x	x	x	x	37s	
9	1	Bài tập 3	x	x	x	x	x	15s	
		Bài tập 8	x	x	x	x	x	35s	
		Bài tập 7	x	x	x	x	x	35s	
	2	Bài tập 6	x	x	x	x	x	35s	
		Bài tập 7	x	x	x	x	x	30s	
		Bài tập 9	x	x	x	x	x	40s	

Thể thao thành tích cao

	3	Bài tập 7	x	x	x	x	x	35s	
		Bài tập 8	x	x	x	x	x	35s	
		Bài tập 6	x	x	x	x	x	35s	
10	1	Bài tập 4	x	x	x	x		35s	
		Bài tập 3	x	x	x	x		15s	
		Bài tập 6	x	x	x	x		35s	
	2	Bài tập 5	x	x	x	x		35s	
		Bài tập 4	x	x	x	x		35s	
		Bài tập 6	x	x	x	x		35s	
	3	Bài tập 1	x	x	x			15s	
		Bài tập 5	x	x	x			35s	
		Bài tập 7	x	x	x			35s	
11	1	Bài tập 6	x	x	x			35s	
		Bài tập 8	x	x	x			35s	
		Bài tập 9	x	x	x			40s	
	2	Bài tập 3	x	x	x			15s	
		Bài tập 8	x	x	x			35s	
		Bài tập 7	x	x	x			35s	
	3	Bài tập 4	x	x	x			30s	
		Bài tập 8	x	x	x			35s	
		Bài tập 9	x	x	x			40s	
12	1	Bài tập 6	x	x	x			35s	
		Bài tập 7	x	x	x			35s	
		Bài tập 8	x	x	x			35s	
	2	Bài tập 5	x	x	x			30s	
		Bài tập 6	x	x	x			35s	
		Bài tập 8	x	x	x			35s	
	3	Bài tập 4	x	x	x			25s	
		Bài tập 6	x	x	x			35s	
		Bài tập 9	x	x	x			40s	
13	1	Bài tập 4	x	x	x	x		35s	
		Bài tập 3	x	x	x	x		15s	
		Bài tập 6	x	x	x	x		35s	
	2	Bài tập 5	x	x	x	x		35s	
		Bài tập 4	x	x	x	x		35s	
		Bài tập 6	x	x	x	x		35s	
	3	Bài tập 1	x	x	x			15s	
		Bài tập 5	x	x	x			35s	
		Bài tập 7	x	x	x			35s	
14	1	Bài tập 6	x	x	x			35s	
		Bài tập 8	x	x	x			35s	
		Bài tập 9	x	x	x			40s	
	2	Bài tập 3	x	x	x			15s	

**Thể thao thành tích cao**

		Bài tập 8	x	x	x			35s		
		Bài tập 7	x	x	x			35s		
		3	Bài tập 4	x	x	x			30s	
			Bài tập 8	x	x	x			35s	
			Bài tập 9	x	x	x			40s	
15	1	Bài tập 6	x	x	x			35s		
		Bài tập 7	x	x	x			35s		
		Bài tập 8	x	x	x			35s		
	2	Bài tập 5	x	x	x			30s		
		Bài tập 6	x	x	x			35s		
		Bài tập 8	x	x	x			35s		
	3	Bài tập 4	x	x	x			25s		
		Bài tập 6	x	x	x			35s		
		Bài tập 9	x	x	x			40s		
16	1	Bài tập 4	x	x	x	x		35s		
		Bài tập 3	x	x	x	x		15s		
		Bài tập 6	x	x	x	x		35s		
	2	Bài tập 5	x	x	x	x		35s		
		Bài tập 4	x	x	x	x		35s		
		Bài tập 6	x	x	x	x		35s		
	3	Bài tập 1	x	x	x			15s		
		Bài tập 5	x	x	x			35s		
		Bài tập 7	x	x	x			35s		
17	1	Bài tập 6	x	x	x			35s		
		Bài tập 8	x	x	x			35s		
		Bài tập 9	x	x	x			40s		
	2	Bài tập 3	x	x	x			15s		
		Bài tập 8	x	x	x			35s		
		Bài tập 7	x	x	x			35s		
	3	Bài tập 4	x	x	x			30s		
		Bài tập 8	x	x	x			35s		
		Bài tập 9	x	x	x			40s		
18	1	Bài tập 6	x	x	x			35s		
		Bài tập 7	x	x	x			35s		
		Bài tập 8	x	x	x			35s		
	2	Bài tập 5	x	x	x			30s		
		Bài tập 6	x	x	x			35s		
		Bài tập 8	x	x	x			35s		
	3	Bài tập 4	x	x	x			25s		
		Bài tập 6	x	x	x			35s		
		Bài tập 9	x	x	x			40s		
19	1	Bài tập 9	x	x	x	x		1p		
		Bài tập 8	x	x	x	x		50s		

## Thể thao thành tích cao

	2	Bài tập 7	x	x	x	x		50s		
		Bài tập 6	x	x	x	x		50s		
		Bài tập 7	x	x	x	x		50s		
	3	Bài tập 3	x	x	x	x		15s		
		Bài tập 6	x	x	x	x		50s		
		Bài tập 7	x	x	x	x		50s		
	20	1	Bài tập 7	x	x	x	x	x	35s	
			Bài tập 8	x	x	x	x	x	40s	
			Bài tập 9	x	x	x	x	x	40s	
2		Bài tập 7	x	x	x	x	x	35s		
		Bài tập 6	x	x	x	x	x	40s		
		Bài tập 9	x	x	x	x	x	40s		
3		Bài tập 4	x	x	x	x	x	30s		
		Bài tập 5	x	x	x	x	x	35s		
		Bài tập 8	x	x	x	x	x	37s		

### 2.3. Ứng dụng các bài tập đã được lựa chọn để phát triển tố chất mềm dẻo cho nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh

#### 2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song  
 - Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 20 tuần, thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 25 phút ở phần đầu buổi tập.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 10 nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh tập luyện theo 09 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 10 nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh tập luyện theo các bài tập cũ chương trình tập luyện hàng năm của đội tuyển.

- Địa điểm thực nghiệm: CLB Thể dục Trần Hưng Đạo, TPHCM

#### 2.3.2. Đánh giá sau thực nghiệm ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

- Nhóm đối chứng:

Kết quả sau thực nghiệm ở nhóm đối chứng được trình bày ở bảng 1

**Bảng 2: Kết quả kiểm tra đánh giá tố chất mềm dẻo cho nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh sau thực nghiệm (n = 10)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra lần 1			Kết quả kiểm tra lần 2			W%	t	p
		$\bar{X}_1$	$\pm$	Cv%	$\bar{X}_2$	$\pm$	Cv%			
1	Uốn cầu (cm)	7.5	1.13	14.97	6.9	1.09	15.89	9.02	6.630	<0.05
2	Dẻo vai (cm)	19.3	2.15	11.15	17.5	1.84	10.49	9.57	8.472	<0.05
3	Xoạc dọc chân trái (cm)	6.10	0.70	11.54	5.38	0.81	14.97	12.54	8.848	<0.05
4	Xoạc dọc chân phải (cm)	5.44	0.49	8.93	5.00	0.46	9.3	8.43	7.571	<0.05
5	Xoạc ngang (cm)	7.62	0.81	10.69	7.01	0.81	11.56	8.34	9.398	<0.05
6	Dẻo gập thân (cm)	12.46	1.33	10.69	13.20	1.30	9.86	5.77	8.615	<0.05
7	Dẻo cổ chân (cm)	9.10	0.87	9.54	8.29	0.76	9.19	9.32	12.650	<0.05



### Thể thao thành tích cao

Qua thực nghiệm nhóm đối tượng nghiên cứu (nhóm đối chứng) có sự phát triển về tố chất mềm dẻo tương đối tốt thể hiện qua mức độ tăng trưởng 7/7 test đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , điều này chứng tỏ chương trình tập luyện hiện tại của đội tuyển là tương đối tốt.

**Bảng 3: Kết quả kiểm tra đánh giá tố chất mềm dẻo cho nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh sau thực nghiệm (n =10)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra lần 1			Kết quả kiểm tra lần 2			W%	t	p
		$\bar{X}_1$	$\pm$	Cv%	$\bar{X}_2$	$\pm$	Cv%			
1	Uốn cầu (cm)	7.5	1.08	14.44	5.8	0.62	10.71	25.98	8.397	<0.05
2	Dẻo vai (cm)	19.2	1.87	9.74	16.0	2.25	14.08	18.13	10.338	<0.05
3	Xoạc dọc chân trái (cm)	6.03	0.79	13.08	4.89	0.63	12.88	20.88	11.375	<0.05
4	Xoạc dọc chân phải (cm)	5.36	0.52	9.76	4.58	0.51	11.08	15.69	9.924	<0.05
5	Xoạc ngang (cm)	7.62	0.73	9.56	6.51	0.61	9.34	15.71	13.278	<0.05
6	Dẻo gập thân (cm)	12.50	1.14	9.09	14.17	1.00	7.09	12.52	7.354	<0.05
7	Dẻo cổ chân (cm)	9.13	0.85	9.28	7.82	0.52	6.71	15.46	6.072	<0.05

Qua thực nghiệm nhóm đối tượng nghiên cứu có sự phát triển về tố chất mềm dẻo rất tốt thể hiện qua mức độ tăng trưởng 7/7 test đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , điều này chứng tỏ các bài tập được lựa chọn đã phát huy tác dụng tích cực trong việc nâng cao tố chất mềm dẻo cho nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh.

#### 2.3.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Để đưa ra những nhận định khách quan hơn về kết quả đánh giá, chúng tôi tiến hành so sánh thành tích đạt được của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm thông qua chỉ số t-student.

**Bảng 4: Kết quả kiểm tra đánh giá tố chất mềm dẻo cho nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh sau thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			t	p
		$\bar{X}_1$	$\pm$	Cv%	$\bar{X}_2$	$\pm$	Cv%		
1	Uốn cầu (cm)	5.8	0.62	10.71	6.9	1.09	15.89	2.55	<0.05
2	Dẻo vai (cm)	16.0	2.25	14.08	17.5	1.84	10.49	2.31	<0.05
3	Xoạc dọc chân trái (cm)	4.89	0.63	12.88	5.38	0.81	14.97	2.75	<0.05
4	Xoạc dọc chân phải (cm)	4.58	0.51	11.08	5.00	0.46	9.3	3.21	<0.05
5	Xoạc ngang (cm)	6.51	0.61	9.34	7.01	0.81	11.56	2.67	<0.05
6	Dẻo gập thân (cm)	14.17	1.00	7.09	13.20	1.30	9.86	2.27	<0.05
7	Dẻo cổ chân (cm)	7.82	0.52	6.71	8.29	0.76	9.19	3.15	<0.05

Ghi chú:  $t_{0.05} = 2.262$

## **Thể thao thành tích cao**

Nhóm thực nghiệm có sự tăng tiến tốt so với nhóm đối chứng điều đó được kiểm nghiệm bằng cách so sánh kết quả sau thực nghiệm với kết quả trước thực nghiệm, trong đó  $t_{\text{tính}}$  đều lớn hơn  $t_{\text{bảng}}$  (bảng 4).

Đồng thời cũng được chứng minh bởi nhịp độ phát triển W% của các chỉ tiêu sau thực nghiệm với trước thực nghiệm. Điều này chứng minh, các bài tập phát triển tố chất mềm dẻo cho nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh sau 5 tháng được chọn đã phát huy tác dụng tích cực hơn trong việc phát triển tố chất mềm dẻo cho đối tượng nghiên cứu.

### **3. KẾT LUẬN**

- Thông qua nghiên cứu đã xác định được 07 test đánh giá tố chất mềm dẻo cho nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh gồm:

1. Test uốn cầu (cm)
2. Test dẻo vai (cm)
3. Test xoay dọc chân trái (cm)
4. Test xoay dọc chân phải (cm)
5. Test xoay ngang (cm)
6. Test dẻo gấp thân (cm)
7. Test dẻo cổ chân (cm)

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng 09 bài tập chuyên môn phát triển tố chất mềm dẻo cho nữ vận động viên trẻ môn Thể dục dụng cụ, Thành phố Hồ Chí Minh.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), “*Huấn luyện thể thao*”, NXB Thể dục thể thao.
2. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), “*Giáo trình thống kê*”, NXB Thể dục thể thao.
3. Nguyễn Thị Lý (2018), *Nghiên cứu xác định mô hình vận động viên Thể dục dụng cụ nữ cấp cao Việt Nam*, Luận án Tiến sĩ.
4. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn, (2000), “*Lý luận và Phương pháp TDTT*”, NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), “*Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*”, NXB Thể dục thể thao.
6. Đỗ Vĩnh - Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo trình Đo lường thể thao*”, NXB Thể dục thể thao.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ đề tài: “*Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng và trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Thể dục dụng cụ đội tuyển trẻ quốc gia*”.

# ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN QUẦN VỢT BECAMEX BÌNH DƯƠNG

ThS. Trần Minh Tâm, TS. Nguyễn Hoàng Minh, ThS. Phan Thanh Việt  
Trường ĐH Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Thông qua kết quả khảo sát, một hệ thống 14 test được lựa chọn để tiến hành các bước nghiên cứu nhằm đánh giá thực trạng thể lực của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương. Kết quả thực nghiệm cho thấy thực trạng thể lực của các nam VĐV thuộc đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương chưa có sự đồng đều do các VĐV ở các nhóm tuổi khác nhau nên có sự chênh lệch về kết quả đánh giá thể lực của toàn đội. Nghiên cứu này cũng đề xuất một số kiến nghị cần thiết cho công tác huấn luyện, đào tạo trong giai đoạn tiếp theo dành cho đội tuyển quần vợt nam Becamex Bình Dương.

**Từ khóa:** Thực trạng, Thể lực, Nam vận động viên, Đội tuyển, Quần vợt, Becamex Bình Dương.

**Abstract:** Based on the survey results, a list of 14 tests was selected to design the next steps of research to assess the reality of physical strength of male athletes at Becamex Binh Duong's tennis team. Results showed that the physical status of male athletes at Becamex Binh Duong's tennis team were not uniformity because of the different of ages, so that leading to made the differentiation of team's assessment results. This research also proposed some necessary recommendations for the next stage of training programme of the male's Becamex Binh Duong tennis team.

**Keywords:** Reality, Physical strength, Male Athletes, Team, Tennis, Becamex Binh Duong.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây Becamex Bình Dương là một trong những câu lạc bộ (CLB) hàng đầu đào tạo các vận động viên (VĐV) quần vợt cung cấp nguồn nhân lực cho các đội tuyển Quốc gia. Với hệ thống cơ sở hạ tầng tốt, trang thiết bị hiện đại, cùng với định hướng phát triển khoa học đã tạo nên sự thành công cho CLB trong suốt hơn 10 năm qua với nhiều thành tích nổi bật mà đội tuyển đã tham gia tại các giải đấu trong và ngoài nước. Những VĐV xuất sắc đóng vai trò chủ lực trong đội tuyển của CLB Becamex Bình Dương có thể kể đến như: Lý Hoàng Nam, Trịnh Linh Giang, Nguyễn Văn Phương.

Trong quá trình tập luyện, thi đấu của các VĐV, vấn đề thể lực luôn được quan tâm và chú trọng theo nguyên tắc thống nhất đối với việc nâng cao chất lượng và hiệu quả công tác huấn luyện, cải thiện nền tảng thể lực cho từng VĐV. Các số liệu ghi nhận trong tiến trình tập luyện đã chỉ ra những rào cản cơ học ảnh hưởng đến thành tích thi đấu khi mà tình trạng thể lực của các VĐV đều có dấu hiệu sụt giảm, “đuối sức thi đấu” khi bước vào giai đoạn của những hiệp cuối trận, kèm theo đó là trạng thái căng cơ dẫn đến giảm hiệu quả thi đấu và đôi khi VĐV không thể thi đấu tiếp tục. Xuất phát từ thực tế đó, chúng tôi đã tiến hành tổng hợp tài liệu, xây dựng các test đánh giá thể lực cho nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương và tổ chức đánh giá thực trạng thể lực của các VĐV theo quy chuẩn khoa học, hệ thống.

## Thể thao thành tích cao

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp nhân trắc, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 5 VĐV nam thuộc đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Xác định các test đánh giá thực trạng thể lực của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương

Dựa trên việc tổng hợp các nguồn tài liệu tham khảo, một bảng phỏng vấn được thiết lập nhằm ghi nhận ý kiến phản hồi của các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên tại các trường đại học, các CLB ở Thành phố Hồ Chí Minh và Bình Dương. Kết quả được trình bày trong bảng sau:

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thực trạng thể lực của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương**

STT	Tên các test	Mức độ sử dụng			Điểm	Tỷ lệ %
		Thường	Ít	Không		
<b>I</b>	<b>Các test về sức nhanh</b>					
1	Chạy lùi (s)	18	1	1	55	<b>91,7</b>
2	Chạy thay đổi hướng-lên lưới(s)	17	1	2	52	<b>86,7</b>
3	Chạy thay đổi hướng ngang sân (s)	15	4	1	49	<b>81,7</b>
4	Chạy chữ T (s)	8	3	9	27	45
5	Chạy tốc độ đường thẳng 5m (s)	16	2	2	50	<b>83,3</b>
6	Chạy tốc độ đường thẳng 10m (s)	17	1	2	52	<b>86,7</b>
7	Di chuyển đánh bóng trên lưới (s)	14	4	2	46	76,67
8	Chạy chữ V (s)	10	5	5	35	58,3
<b>II</b>	<b>Các test về sức mạnh tối đa</b>					
1	Ném bóng 2 tay qua đầu với tạ 3kg (m)	11	4	5	37	61,7
2	Ném đẩy tạ 1 tay với tạ 3kg (m)	14	1	5	33	55
3	Bật cao tại chỗ (m)	13	4	3	43	71,7
4	Bật xa tại chỗ (m)	12	2	6	38	63,3
5	Bật cao có đà (m)	15	1	4	46	76,6
6	Gánh tạ 3 MR (kg)	18	1	1	55	<b>91,7</b>
7	Đẩy tạ 3 MR (kg)	19	0	1	57	<b>95</b>
8	Bóp lực kế (kg)	8	6	6	30	50
<b>III</b>	<b>Các test về sức mạnh bền</b>					
1	Chống đẩy (lần/1p)	16	1	3	49	<b>81,6</b>
2	Gập bụng (lần/1p)	18	2	0	56	<b>93,3</b>
3	Duỗi lưng (lần/1p)	17	1	2	52	<b>86,7</b>
4	Bật cóc (m/1p)	9	6	5	27	45
5	Nằm đá chân (lần/1p)	10	2	8	32	53,3
<b>IV</b>	<b>Test kiểm tra độ linh hoạt và khéo léo</b>					
1	Gập thân ép dẻo (cm)	14	2	4	44	73,3
2	Nhảy lực giác (s)	18	1	1	55	<b>91,7</b>
3	Chạy bứt 5m (s)	13	2	5	41	68,3

## Thể thao thành tích cao

4	Phản xạ Batak 60s (lần)	16	2	2	50	<b>83,3</b>
5	Cuộn người gập thân (cm)	8	4	8	28	46,7
6	Test linh hoạt 505 (s)	10	3	7	33	55
<b>V</b>	<b>Test kiểm tra chức năng</b>					
1	Công tim	14	2	4	44	73,3
2	Dung tích sống	17	2	1	53	<b>88,3</b>
3	Yoyo IR1(ml.kg.min) V <sub>O2</sub> max	19	1	0	58	<b>96,7</b>
4	Shuttle run (ml.kg.min)	12	3	5	45	75
5	Góc nhìn của mắt (cm)	8	3	9	27	45

Những test ghi nhận tỷ lệ phản hồi về mức độ sử dụng từ 80% trở lên sẽ được lựa chọn cho bước nghiên cứu tiếp theo. Kết quả sàng lọc sau phỏng vấn được 14 test thuộc 5 nhóm đánh giá, cụ thể: 05 test về sức nhanh, 02 test về sức mạnh, 03 test về sức mạnh bền, 02 test kiểm tra độ khéo léo và linh hoạt, 02 test kiểm tra chức năng.

### 2.2. Kiểm định độ tin cậy các test đánh giá thực trạng thể lực cho nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương

Tổng số 14 test thuộc 5 nhóm đánh giá được tổ chức re-test trong khoảng thời gian theo quy chuẩn nghiên cứu thực nghiệm nhằm xác định hệ số tương quan ( $r$ ). Nếu 1 test có hệ số tương quan ( $r > 0.8$ ) thì test đó đảm bảo đủ độ tin cậy để sử dụng. Kết quả kiểm nghiệm độ tin cậy của các test được trình bày qua trong bảng sau:

**Bảng 2. Kết quả kiểm định độ tin cậy của các test được lựa chọn sau phỏng vấn để đánh giá thực trạng thể lực cho nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương**

STT	Tên các test	Lần 1 ( $\bar{X} \pm \delta$ )	Lần 2 ( $\bar{X} \pm \delta$ )	$r$
<b>I</b>	<b>Test kiểm tra sức nhanh</b>			
1	Chạy lùi (s)	1,21 ± 0,09	1,18 ± 0,06	0,94
2	Chạy thay đổi hướng ngang sân (s) Trái	2,37 ± 0,17	2,37 ± 0,18	0,96
3	Chạy thay đổi hướng ngang sân (s) Phải	2,35 ± 0,15	2,35 ± 0,14	0,93
4	Chạy thay đổi hướng-lên lưới(s) Trái	2,24 ± 0,05	2,24 ± 0,07	0,80
5	Chạy thay đổi hướng-lên lưới(s) Phải	2,17 ± 0,05	2,19 ± 0,08	0,83
6	Chạy tốc độ đường thẳng 5m(s)	0,98 ± 0,03	0,99 ± 0,04	0,84
7	Chạy tốc độ đường thẳng 10m (s)	1,76 ± 0,09	1,79 ± 0,12	0,91
<b>II</b>	<b>Test kiểm tra sức mạnh tối đa</b>			
1	Gánh tạ 3 MR (kg)	112 ± 11,16	110,8 ± 9,42	0,81
2	Đẩy tạ 3 MR (kg)	57,64 ± 5,24	58,12 ± 3,86	0,84
<b>III</b>	<b>Test sức mạnh bền</b>			
1	Gập bụng (lần/1p)	46,60 ± 2,30	48,8 ± 2,17	0,87
2	Duỗi lưng (lần/1p)	93 ± 11,83	91,2 ± 12,76	0,84
3	Chống đẩy (lần/1p)	45,60 ± 4,04	49 ± 4,06	0,84
<b>IV</b>	<b>Test kiểm tra độ linh hoạt, khéo léo</b>			
1	Nhảy lục giác (s)	13,83 ± 1,03	13,85 ± 1,06	0,98
2	Phản xạ Batak 60s (lần)	93,40 ± 4,77	95 ± 3,08	0,84
<b>V</b>	<b>Test kiểm tra chức năng</b>			
1	Dung tích sống	4,14 ± 0,54	4,12 ± 0,53	0,99
2	Yoyo IR1(ml.kg.min) V <sub>O2</sub> max	55,48 ± 1,73	55,30 ± 1,77	0,95

### Thể thao thành tích cao

Tất cả các test thuộc 5 nhóm đánh giá được lựa chọn sau phỏng vấn đều có hệ số tương quan khá tốt ( $0,80 \leq r \leq 0,99$ ), đảm bảo tính khách quan và có đủ độ tin cậy để tổ chức bước nghiên cứu tiếp theo.

### 2.3. Đánh giá thực trạng thể lực của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương

#### 2.3.1. Thực trạng về sức nhanh của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương

**Bảng 3. Kết quả đánh giá thực trạng về sức nhanh của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương**

STT	Tên các test	Tham số			
		$\bar{X}$	$\delta$	Cv%	$\mathcal{E}$
1	Chạy lùi (s)	1,21	0,09	7,08	0,09
2	Chạy thay đổi hướng ngang sân (s) Trái	2,37	0,17	7,15	0,09
3	Chạy thay đổi hướng ngang sân (s) Phải	2,35	0,15	6,50	0,08
4	Chạy thay đổi hướng-lên lưới(s) Trái	2,24	0,05	2,04	0,03
5	Chạy thay đổi hướng-lên lưới(s) Phải	2,17	0,05	2,49	0,03
6	Chạy tốc độ đường thẳng 5m(s)	0,98	0,03	3,18	0,04
7	Chạy tốc độ đường thẳng 10m (s)	1,76	0,09	4,90	0,06

Sức nhanh của nhóm khách thể nghiên cứu tương đối đồng đều, hệ số biến thiên tương đối nhỏ ( $2,04 \leq Cv\% \leq 7,15$ ); giá trị trung bình của test chạy thay đổi hướng-lên lưới và test chạy tốc độ đường thẳng 5m có sai số thấp ( $\mathcal{E} \leq 0,05$ ) đủ đảm bảo tính đại diện cho tập hợp mẫu, các test còn lại có sai số tương đối nằm trong khoảng  $0,06 \leq \mathcal{E} \leq 0,09$ . Nguyên nhân là do các khách thể nghiên cứu có tính đa dạng về lứa tuổi nên thể lực sẽ có sự không đồng đều dẫn đến tính đại diện cho tập hợp mẫu không đảm bảo.

#### 2.3.2. Thực trạng về sức mạnh của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương

**Bảng 4. Kết quả đánh giá thực trạng về sức mạnh của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương**

STT	Tên các test	Tham số			
		$\bar{X}$	$\delta$	Cv%	$\mathcal{E}$
1	Gánh tạ 3 MR (kg)	112,00	11,16	9,96	0,12
2	Đẩy tạ 3 MR (kg)	57,64	5,24	9,10	0,11

Sức mạnh tối đa của nhóm khách thể nghiên cứu tương đối đồng đều, hệ số biến thiên (Cv%) của test gánh tạ 3 MR và test đẩy tạ 3 MR lần lượt là 9,96% và 9,10%, đều bé hơn 10%. Tuy nhiên, giá trị trung bình của 2 test này lại không đủ đảm bảo tính đại diện cho tập hợp mẫu, do có sai số tương đối lớn hơn 0,05 rất nhiều ( $0,11 \leq \mathcal{E} \leq 0,12$ ).

#### 2.3.3. Thực trạng về sức bền của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương

**Bảng 5. Kết quả đánh giá thực trạng về sức bền của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương**

STT	Tên các test	Tham số			
		$\bar{X}$	$\delta$	Cv%	$\mathcal{E}$
1	Gập bụng (lần/1p)	46,60	2,30	4,94	0,06
2	Duỗi lưng (lần/1p)	93,00	11,83	12,72	0,16
3	Chống đẩy (lần/1p)	45,60	4,04	8,85	0,11

### Thể thao thành tích cao

Khi kiểm tra thực trạng sức bền của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương, ghi nhận giá trị của hệ số biến thiên (Cv%) ở 2 test gập bụng và chống đẩy lần lượt là 4,94% và 8,85%, đều nhỏ hơn mức 10%. Riêng test duỗi lưng ( $10\% < Cv\% = 12,72\% < 20\%$ ) thể hiện độ phân tán trung bình. giá trị trung bình của cả 3 test này lại không đủ đảm bảo tính đại diện cho tập hợp mẫu, do có sai số tương đối lớn ( $0,06 \leq \mathcal{E} \leq 0,16$ ).

2.3.4. *Thực trạng về độ linh hoạt, khéo léo của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương*

**Bảng 6. Kết quả đánh giá thực trạng về độ linh hoạt, khéo léo của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương**

STT	Tên các test	Tham số			
		$\bar{X}$	$\mathcal{D}$	Cv%	$\mathcal{E}$
1	Nhảy lục giác (s)	13,83	1,03	7,43	0,09
2	Phản xạ Batak 60s (lần)	93,40	4,77	5,11	0,06

Độ linh hoạt, khéo léo của nhóm khách thể nghiên cứu có hệ số biến thiên (Cv%) tương đối đồng đều, giá trị Cv% của test nhảy lục giác là 7,43% và của test phản xạ Batak là 5,11%, đều nhỏ hơn 10%. Giá trị trung bình của test nhảy lục giác, phản xạ Batak của các VĐV không thể đại diện cho tập hợp mẫu do có sai số tương đối lớn ( $0,06 \leq \mathcal{E} \leq 0,09$ ).

2.3.5. *Thực trạng về các chỉ số chức năng của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương*

**Bảng 7. Kết quả đánh giá thực trạng về chức năng của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương**

STT	Tên các test	Tham số			
		$\bar{X}$	$\mathcal{D}$	Cv%	$\mathcal{E}$
1	Dung tích sống	4,14	0,54	13,09	0,16
2	Yoyo IR1(ml.kg.min) $V_{O_2}$ max	55,48	1,73	3,11	0,04

Khi kiểm tra thực trạng chức năng của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương, nhận thấy: Test dung tích sống có hệ số biến thiên  $10\% < Cv\% = 13,09\% < 20\%$  thể hiện độ phân tán trung bình của tập hợp mẫu, giá trị sai số của dung tích sống là  $\mathcal{E} = 0,16 > 0,05$  nên không thể đại diện cho tập hợp mẫu; Test Yoyo IR1(ml.kg.min)  $V_{O_2}$  max có hệ số biến thiên  $Cv\% = 3,11\%$ , nhỏ hơn 10%, thể hiện độ đồng nhất cao của tập hợp mẫu, giá trị sai số của của test Yoyo IR1(ml.kg.min)  $V_{O_2}$  max là  $\mathcal{E} = 0,04 \leq 0,05$  đủ đảm bảo tính đại diện cho tập hợp mẫu.

### 3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 14 test thuộc 5 nhóm để đánh giá thể lực của nam VĐV đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương, đó là: (1) Chạy lùi (s); (2) Chạy thay đổi hướng ngang sân (s); (3) Chạy thay đổi hướng-lên lưới (s); (4) Chạy tốc độ đường thẳng 5m (s); (5) Chạy tốc độ đường thẳng 10m (s); (6) Gánh tạ 3 MR (kg); (7) Đẩy tạ 3 MR (kg); (8) Chống đẩy 1 phút (lần); (9) Gập bụng 1 phút (lần); (10) Duỗi lưng 1 phút (lần); (11) Phản xạ Batak 60 giây (lần); (12) Nhảy lục giác (s); (13) Dung tích sống; (14) Yoyo IR1(ml.kg.min)  $V_{O_2}$  max.

Quá trình thực nghiệm, đánh giá thực trạng thể lực của các nam VĐV thuộc đội tuyển quần vợt Becamex Bình Dương chưa có sự đồng đều do các VĐV ở các nhóm tuổi khác nhau nên có sự chênh lệch về kết quả đánh giá thể lực của toàn đội.

## Thể thao thành tích cao

Cần phải có sự kiểm tra đánh giá thường xuyên để nắm bắt được tình trạng thể lực của từng vận động viên theo chu kỳ 3 tháng 1 lần; kết hợp với xây dựng hệ thống bài tập cũng như thiết lập lượng vận động phù hợp nhằm khắc phục tối đa những yếu điểm của từng VĐV.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB Tổng hợp TP.HCM.
2. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo trình thống kê*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Đặng Hà Việt, Nguyễn Tiên Tiến (2008), *Đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên đội tuyển Quần vợt trẻ Việt Nam*, Tạp chí Khoa học thể thao, Số 6, tr.31- 35.
4. American College of Sports Medicine (2017), *ACSM's complete guide to fitness & health*, Human Kinetics, American.
5. Baechle. T.R., Earle. R.W. (2000), *Essential of strength and conditioning*, Human Kinetics, American.
6. Suebsai Boonveerabut (2009), *Flexibility and Agility Enhancement for Sports: Physiological and Psychological Aspects*, Physical Education College of Chonburi Chonburi, Thailand.

**Nguồn bài báo:** Bài viết này là một phần kết quả nghiên cứu trong đề tài luận văn thạc sĩ “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển nam Quần vợt Becamex - Bình Dương” thực hiện tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.



# THỰC TRẠNG SỨC BỀN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN BƠI LỬA TUỔI 15-16 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

<sup>1</sup>TS. Đỗ Mạnh Hưng, <sup>2</sup>CN. Phạm Thị Thu Thủy

<sup>1</sup>Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, <sup>2</sup>TT HL và Thi đấu TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục Thể thao, trên cơ sở xây dựng tiêu chuẩn đánh giá, tác giả đã tìm hiểu thực trạng sức bền của nữ VĐV bơi lứa tuổi 15 - 16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Hà Nội. Kết quả cho thấy, sức bền của đối tượng nghiên cứu còn thấp, chưa đáp ứng được theo yêu cầu chuyên môn đặt ra.

**Từ khóa:** Bơi; sức bền; tiêu chuẩn; Nữ vận động viên bơi lứa tuổi 15-16.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods in sports, on the basis of building evaluation criteria, the author investigated the current state of endurance of female swimmers aged 15-16 Hanoi sports training and competition center. The results showed that the endurance of the research subjects was still low and did not meet the professional requirements.

**Keywords:** Swim; endurance; standard; female swimmer aged 15-16.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền là tố chất thể lực cơ bản quan trọng và quyết định phần lớn năng lực hoạt động của vận động viên (VĐV) bơi. Sức bền 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, nâng cao khối lượng tập luyện và thi đấu trong thời gian dài.

Ngày nay trước yêu cầu cao của quá trình đào tạo VĐV bơi, trong huấn luyện đối với VĐV bơi trẻ cần có một chương trình huấn luyện phát triển sức bền một cách hệ thống và mang tính khoa học. Trong quá trình huấn luyện phát triển sức bền cho VĐV bơi trẻ, việc đánh giá thực trạng sức bền 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 sức bền một cách phù hợp và đảm bảo hiệu quả cao trong huấn luyện. Do vậy chúng tôi đã tiến hành: Đánh giá thực trạng sức bền của nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội.

Qua 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 VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền cho nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 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, chúng tôi đã lựa chọn 06 test đánh giá sức bền cho nữ

## Thể thao thành tích cao

VĐV bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội, đó là: Bơi 400m TD (ph); Bơi 800m TD (ph); Bơi 1500m TD (ph); Bơi 10x50m (ph); Nín thở (s); Chạy 12 phút (m). Trên cơ sở các test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền cho nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội, Việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá được tiến hành theo các bước sau:

*Bước 1:* Khảo sát theo các test được lựa chọn trên chính đối tượng nghiên cứu và xử lý kết quả thu được theo các tham số:  $\bar{x}$ ,  $\delta$ , Cv, kiểm tra tính đại diện và tính phân bố chuẩn.

*Bước 2:* Xây dựng tiêu chuẩn phân loại theo từng Test

*Bước 3:* Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá theo điểm của từng Test

*Bước 4:* Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp sức bền.

### 2.1.1. Khảo sát kết quả các Test đánh giá sức bền của nữ VĐV bơi lứa tuổi 15 -16 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 sức bền cho nữ VĐV bơi Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội theo nhóm tuổi hay cho từng lứa tuổi riêng biệt. Để giải quyết vấn đề, đề tài tiến hành so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra các test lựa chọn giữa các lứa tuổi (15 và 16) 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 sức bền của nữ VĐV bơi lứa tuổi 15 - 16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội**

TT	Chỉ tiêu	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		So sánh	
		Lứa tuổi 15 (n=9)	Lứa tuổi 16 (n=8)	t <sub>tính</sub>	p
1	Bơi 400m TD (ph)	5.35±0.12	5.37±0.11	1.25	>0.05
2	Bơi 800m TD (ph)	10.58±0.23	10.53±0.25	0.88	>0.05
3	Bơi 1500m TD (ph)	20.52±0.51	20.48±0.49	0.96	>0.05
4	Bơi 10x50m (ph)	6.51±0.22	6.46±0.19	0.78	>0.05
5	Nín thở (s)	43.61±2.37	44.85±2.41	1.47	>0.05
6	Chạy 12 phút (m)	2339±78.15	2371±82.11	1.69	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy: Kết quả kiểm tra các test được lựa chọn ở các lứa tuổi 15 và 16 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 6 test đánh giá sức bền đã lựa chọn của 2 lứa tuổi là tương đương nhau. Kết quả này cho phép đề tài xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền 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 nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 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 sức bền của nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội (n = 17)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		C <sub>v</sub> (%)	ε
		$\bar{x}$	δ		
1	Bơi 400m TD (ph)	5.36	0.12	3.57	0.029
2	Bơi 800m TD (ph)	10.56	0.24	3.65	0.031
3	Bơi 1500m TD (ph)	20.50	0.50	4.00	0.0048
4	Bơi 10x50m (ph)	6.48	0.20	4.91	0.0067
5	Nín thở (s)	44.30	2.40	5.41	0.021
6	Chạy 12 phút (m)	2350	80.0	3.40	0.0072

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.

**2.1.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá sức bền**

Phương pháp đánh giá phân loại là 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 sức bền 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 sức bền cho nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội được trình bày ở bảng 3.

**2.1.3. Xây dựng tiêu chuẩn điểm theo từng Test đánh giá sức bền**

Tiêu chuẩn phân loại các Test đánh giá sức bền 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 cụ thể ở bảng 3.

**Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại các Test đánh giá sức bền cho nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 TTHL và thi đấu TDTT Hà Nội**

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Bơi 400m TD (ph)	>6.00	6.00 - 5.49	5.48 - 5.24	5.23 - 5.12	<5.12
2	Bơi 800m TD (ph)	>11.44	11.44 - 11.21	11.20 - 10.32	10.31 - 10.08	<10.08
3	Bơi 1500m TD (ph)	>22.30	22.30 - 21.41	21.40 - 20.00	19.59 - 19.10	<19.10
4	Bơi 10x50m (ph)	>7.28	7.28 - 7.09	7.08 - 6.28	6.27 - 6.08	<6.08
5	Nín thở (s)	<39.50	39.50 - 41.89	41.90 - 46.70	46.71 - 49.10	>49.10
6	Chạy 12 phút (m)	<2190	2190 - 2269	2270 - 2430	2431 - 2510	>2510

**Bảng 4. Bảng điểm đánh giá Test đánh giá sức bền cho nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 TTHL và thi đấu TDTT Hà Nội**

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bơi 400m TD (ph)	5.06	5.12	5.18	5.24	5.30	<b>5.36</b>	5.42	5.48	5.54	6.00
2	Bơi 800m TD (ph)	9.56	10.08	10.20	10.32	10.44	<b>10.56</b>	11.08	11.20	11.32	11.44
3	Bơi 1500m TD (ph)	19.45	19.10	19.35	20.00	20.25	<b>20.50</b>	21.15	21.40	22.05	22.30
4	Bơi 10x50m (ph)	5.58	6.08	6.18	6.28	6.38	<b>6.48</b>	6.58	7.08	7.18	7.28
5	Nín thở (s)	50.30	49.10	47.90	46.70	45.50	<b>44.30</b>	43.10	41.90	40.70	39.50
6	Chạy 12 phút (m)	2550	2510	2470	2430	2390	<b>2350</b>	2310	2270	2230	2190

**2.1.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá xếp loại sức bền của nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao 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 sức bền cho đối tượng nghiên cứu. Để xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp sức bền cho nữ vận động viên bơi lứa tuổi 15-16 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 6 test theo thang điểm 10 đánh giá sức bền thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 60 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 sức bền cho nữ vận động viên bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội như bảng 5.

**Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá xếp loại sức bền cho nữ vận động viên bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội**

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 60)
1	Tốt	≥54
2	Khá	42- 53
3	Trung bình	30 - 41
4	Yếu	18 - 29
5	Kém	< 18

## 2.2. Thực trạng sức bền của nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội

Để tìm hiểu rõ thực trạng trình độ sức bền của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra sức bền trên 31 nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội. kết quả kiểm tra được tổng hợp và trình bày tại bảng 6.

**Bảng 6. Thực trạng sức bền cho nữ vận động viên bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội ( n=31)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )	$C_v$ (%)
1	Bơi 400m TD (ph)	5.43±0.32	5.89
2	Bơi 800m TD (ph)	10.59 ±0.52	4.91
3	Bơi 1500m TD (ph)	20.57±1.21	5.88
4	Bơi 10x50m (ph)	6.54±0.48	7.33
5	Nín thở (s)	43.87±3.75	8.54
6	Chạy 12 phút (m)	2332±103	4.41

Kết quả bảng 6 cho thấy, sức bền của nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội thông qua các test đánh giá là đồng đều ở tất cả các test đánh giá, thể hiện ở hệ số biến sai  $C_v < 10\%$ . Như vậy có thể nói sức bền của đối tượng nghiên cứu phát triển là đồng đều nhau. Sau khi có kết quả kiểm tra, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp đề tài xác định thực trạng xếp loại sức bền của nữ vận động viên bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

**Bảng 7. Thực trạng kết quả xếp loại sức bền của nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội ( n = 31)**

TT	Xếp loại	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
1	Tốt	2	6.45%
2	Khá	6	19.35%
3	Trung bình	12	38.71%
4	Yếu	9	29.03%
5	Kém	2	6.45%
<b>Tổng</b>		<b>31</b>	<b>100%</b>

Qua kết quả ở bảng 7 cho thấy: Khi so sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp sức bền đã được xây dựng cho thấy, tỷ lệ xếp loại sức bền của nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội ở mức trung bình trở xuống chiếm tỷ lệ tương đối cao, như: loại trung bình là 38.71%; loại yếu chiếm 29.03%; loại kém chiếm 6.45%; còn tỷ lệ xếp loại sức bền loại khá và tốt không cao, như: loại tốt chiếm 6.45%; loại khá chiếm 19.35%.

Như vậy có thể nói sức bền của nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội còn thấp, chưa đáp ứng được yêu cầu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm

## Thể thao thành tích cao

nghiên cứu lựa chọn những bài tập hợp lý để phát triển sức bền cho nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội.

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, đề tài đã xây dựng tiêu chuẩn cho phép đánh giá thuận tiện, chính xác và khách quan sức bền đối tượng nghiên cứu. Kết quả đánh giá thực trạng sức bền của nữ VĐV bơi lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội còn thấp, chưa đáp ứng được theo yêu cầu chuyên môn đặt ra. Do vậy cần phải có những phương pháp huấn luyện hợp lý để phát triển sức bền cho VĐV.

### 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. Phan Thanh Hải (2011), Phương pháp phát triển sức bền cho vận động viên bơi lội nữ từ 11 – 12 tuổi, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT.
  4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
  5. Nguyễn Văn Trạch, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Đức Thuận (2004), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bơi*, Nxb TDTT, Hà Nội.
  6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
  7. 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 sức bền cho nữ vận động viên bơi lứa tuổi 15-16 trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội”.



Ảnh minh họa

# THỰC TRẠNG CHẤN THƯƠNG CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐÁ CẦU THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Trần Huỳnh Đạt<sup>1</sup>, TS. Nguyễn Hoàng Minh<sup>2</sup>, ThS. Phan Thanh Việt<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bộ môn Đá cầu, Cầu mây - Thành phố Hồ Chí Minh

<sup>2</sup>Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Trong nghiên cứu này, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng chấn thương của VĐV đội tuyển đá cầu Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả khảo sát, phân tích đã chỉ ra tỷ lệ chấn thương là đáng quan ngại, phần lớn xuất hiện tại vùng chi dưới và có liên quan chủ yếu đến hệ thống cơ, gân, dây chằng. Ý thức phòng chống chấn thương gặp phải trong quá trình tập luyện, thi đấu của các VĐV chưa tốt và cần được cải thiện. Những nghiên cứu tiếp theo để nâng cao hiệu quả phòng tránh chấn thương cho VĐV là cần thiết.

**Từ khóa:** Thực trạng, Chấn thương, Vận động viên, Đá cầu, Đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh.

**Abstract:** In this research, we assessed the injury status of athletes of the Ho Chi Minh City shuttlecock team. The results of the survey and analysis have shown that the injury rate is worrisome, most of which appear in the lower extremities and are mainly related to the muscle, tendon and ligament system. The awareness of preventing injuries encountered during training and competition of athletes is not good and needs to be improved. Further studies to improve the effectiveness of injury prevention for athletes are needed.

**Keywords:** Reality, Injury, Athletes, Shuttlecock, HCMC team.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chấn thương là một trong các vấn đề nan giải, gây khó khăn, cản trở trực tiếp trong quá trình huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao (TDTT). Đánh giá đúng thực trạng về chấn thương của vận động viên (VĐV) sẽ giúp cho công tác huấn luyện đạt được hiệu quả tốt nhất cũng như hạn chế tối đa các tổn hại về thể chất và tinh thần cho VĐV trong quá trình tập luyện, thi đấu TDTT. Trong suốt nhiều năm qua, bộ môn đá cầu Thành phố Hồ Chí Minh (TP.HCM) luôn không ngừng phát triển và hoàn thiện dần về cơ chế vận hành cùng phương thức huấn luyện, đạt được những kết quả tốt tại các giải đấu trong và ngoài nước. Đồng thời, đơn vị còn là nơi cung cấp VĐV cho đội tuyển quốc gia tham dự SEA Games, các giải vô địch Thế giới, đóng góp vào thành tích chung cũng như từng bước khẳng định vị thế của đoàn thể thao Việt Nam trên đấu trường quốc tế.

Việc khổ luyện trong thời gian dài với khối lượng lớn và cường độ cao của các VĐV khiến xuất hiện chấn thương là điều khó tránh khỏi. Đối với các VĐV chuyên nghiệp, chấn thương xuất hiện làm gián đoạn, ảnh hưởng nghiêm trọng đến việc tập luyện chuyên môn và thi đấu. Đội tuyển đá cầu TP.HCM cũng gặp phải vấn đề này, để có đủ cơ sở cho việc đưa ra những đánh giá khách quan, chuẩn xác về các chấn thương, dự báo nguy cơ chấn thương của VĐV, thông qua đó có những điều chỉnh giáo án tập luyện, triển khai kế hoạch phòng chống chấn thương một cách đầy đủ và kịp thời, chúng tôi tiến hành nghiên cứu *Thực trạng chấn thương của vận động viên đội tuyển đá cầu Thành phố Hồ Chí Minh*.

## Thể thao thành tích cao

Kết quả nghiên cứu này sẽ là tiền đề cho việc xây dựng hệ thống giải pháp, cơ chế giám sát hoạt động cũng như những nghiên cứu sâu hơn liên quan công tác đào tạo, huấn luyện VĐV thuộc đội tuyển đá cầu TP.HCM.

Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sự phạm, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp toán thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:** Tổng số 36 VĐV (20 nam, 16 nữ) thuộc đội tuyển đá cầu TP.HCM có thâm niên tập luyện và thi đấu đá cầu chuyên nghiệp từ 5 năm trở lên.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Thực trạng chấn thương của VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM

Thông qua số liệu ghi nhận từ các buổi tập luyện, đấu tập, đấu giao hữu cũng như thi đấu chính thức của VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM tại các giải trong và ngoài nước như: giải Vô địch đá cầu trẻ và năng khiếu TP.HCM 2019, giải Vô địch đá cầu trẻ và thiếu niên Toàn quốc 2019, giải Vô địch đá cầu bãi biển Toàn quốc 2019, giải Vô địch đá cầu Thế giới 2019,...; kết hợp những ý kiến phản hồi từ các huấn luyện viên, các nhà chuyên môn, nhà quản lý thể thao trong lĩnh vực đá cầu từ hoạt động phỏng vấn trực tiếp; những thông tin về tỷ lệ chấn thương, đặc điểm vùng chấn thương và phân loại các chấn thương mắc phải của VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM được mô tả, tổng hợp trong các bảng biểu sau:

**Bảng 1. Thống kê số VĐV thuộc đội tuyển đá cầu TP.HCM gặp chấn thương và tổng số ca chấn thương mắc phải trong 6 tháng gần nhất**

Giới tính	n	Số VĐV gặp chấn thương	Tỷ lệ	Tổng số ca chấn thương
Nam	20	14	70%	25
Nữ	16	10	62.5%	21
<b>Tổng</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>66.67%</b>	<b>46</b>

Có thể nhận thấy, tỷ lệ gặp phải chấn thương trong 6 tháng gần nhất cũng như tổng số ca chấn thương ghi nhận được ở các VĐV thuộc đội tuyển đá cầu TP.HCM không tương đồng ở hai nhóm nam và nữ. Trong khi tỷ lệ tỷ lệ gặp phải chấn thương của nam VĐV là 70% cao hơn so với 62.5% ở các nữ VĐV, thì ngược lại, tỷ lệ tổng thể về số ca chấn thương ở VĐV nữ lại cao hơn so với VĐV nam (131.25% so với 125%). Nhìn chung, mức độ gặp phải chấn thương cũng như tổng số ca ghi nhận trong 6 tháng gần nhất của toàn đội là khá cao so với tỷ lệ thường quy trong huấn luyện thể thao [1], [2], [3], [4]. Đây là một thách thức và rào cản ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng cũng như hiệu quả công tác huấn luyện, cần sự lưu ý nhiều hơn về nguyên nhân và giải pháp khắc phục.

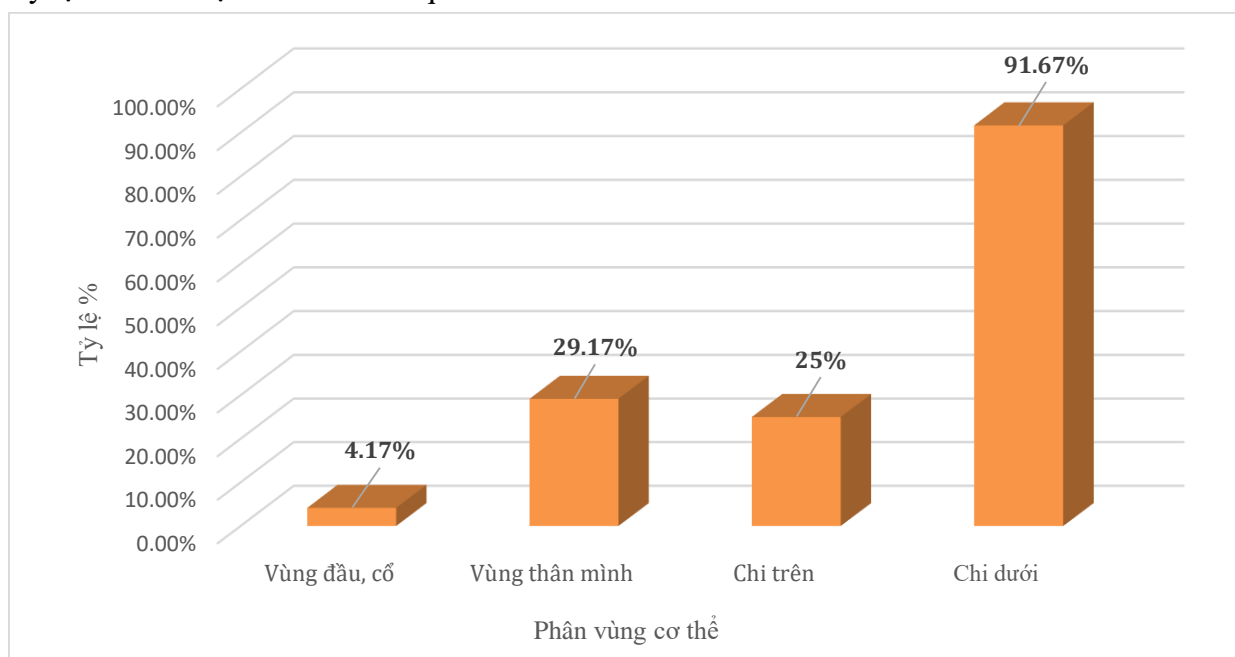
Đi sâu vào phân tích đặc trưng liên quan vị trí xuất hiện chấn thương trên cơ thể theo 4 vùng phân chia: (1) Vùng đầu, cổ; (2) Vùng thân người (ngực, lưng, hông, bụng); (3) Chi trên (vai, cánh tay); (4) Chi dưới (mông, đùi, chân); chúng tôi thấy có 22 trên 24 VĐV gặp chấn thương tại vùng chi dưới (mông, đùi, chân) chiếm tỷ lệ 91.67%. Kế đến là chấn thương tại vùng thân người (7 VĐV, chiếm tỷ lệ 29.17%) và chấn thương vùng chi trên (6 VĐV, chiếm tỷ lệ 25%). Duy nhất chỉ có 1 VĐV gặp phải chấn thương ở vùng đầu, cổ, chiếm tỷ lệ rất thấp 4.17%. Chi tiết được mô tả trong bảng 2 sau đây:



**Bảng 2. Phân vùng chấn thương gặp phải của VĐV thuộc đội tuyển đá cầu TP.HCM (n=24)**

Vùng cơ thể	Số VĐV gặp chấn thương	Tỷ lệ
Vùng đầu, cổ	1	4.17%
Vùng thân mình (ngực, lưng, hông, bụng)	7	29.17%
Chi trên (vai, cánh tay)	6	25%
Chi dưới (Mông, đùi, chân)	22	91.67%

Tỷ lệ chi tiết được mô hình hóa qua biểu đồ sau:



**Biểu đồ 1. Phân vùng cơ thể và tỷ lệ mắc phải chấn thương tương ứng của VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM**

Bên cạnh đó, chúng tôi cũng tiến hành phân loại các chấn thương gặp phải của 24 VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM. Kết quả được trình bày trong bảng 3 sau đây:

**Bảng 3. Phân loại chấn thương của VĐV thuộc đội tuyển đá cầu TP.HCM (n=24)**

Loại chấn thương	Số VĐV gặp chấn thương	Tỷ lệ
Chấn thương cơ, gân, dây chằng (giãn; rách; đứt,...)	20	83.33%
Chấn thương xương (gãy; nứt,...)	0	0%
Chấn thương khớp (vỡ, rách sụn, trật khớp, thoát vị khớp,...)	14	58.33%

Có tổng số 20 VĐV gặp phải các chấn thương về cơ, gân, dây chằng (giãn; rách; đứt, ...), chiếm tỷ lệ 83.33%; tỷ lệ này là 58.33% (tương ứng 14 VĐV trong đội) đối với các chấn thương khớp (vỡ, rách sụn, trật khớp, thoát vị khớp, ...); không có ca chấn thương về xương nào được ghi nhận. Kết quả thống kê này có tính tương đồng, phù hợp với kết quả nghiên cứu của các tác giả trước đó [4], [5], [6]. Ban huấn luyện cần lưu ý nội dung này và có những sự bổ sung, điều chỉnh thích hợp giáo án huấn luyện nhằm tăng cường thể lực, chức năng vận động cho VĐV tập luyện, thi đấu hiệu quả và tránh được rủi ro chấn thương.

**2.2. Ý thức phòng chống chấn thương của vận động viên đội tuyển đá cầu TP.HCM**

Để có nhận định chính xác nhất về ý thức phòng chống chấn thương của VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các VĐV để ghi nhận thông tin về lựa chọn trong xử trí chấn thương gặp phải của bản thân với 3 mức độ theo thứ tự giảm dần tính ưu tiên như sau: (A) - có thực hiện > (B) – lúc thực hiện, lúc không > (C) – không thực hiện. Kết quả được tổng hợp và mô tả ở bảng 4 dưới đây:

**Bảng 4. Lựa chọn trong xử trí chấn thương gặp phải trong quá trình tập luyện, thi đấu của VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM**

TT	Nội dung	Lựa chọn			Tổng số
		A	B	C	
1	Tình hình sử dụng các biện pháp sơ cấp cứu tại chỗ khi gặp chấn thương (Phương pháp RICE: ngưng hoạt động; chườm lạnh; băng ép, cố định; nâng cao chi bị chấn thương)	12	17	7	36
		33.33%	47.22%	19.44%	100%
2	Khi bị chấn thương, có đi thăm khám bác sĩ chuyên khoa không?	13	12	11	36
		36.11%	33.33%	30.56%	100%
3	Có được tập vật lý trị liệu, phục hồi chức năng để hồi phục chấn thương không?	18	9	9	36
		50%	25%	25%	100%

Thông thường, trong tập luyện và thi đấu TDTT, khi chấn thương xảy ra, giai đoạn cấp tính ban đầu (từ 24 - 48h đầu tiên) rất quan trọng, cần được xử lý, sơ cứu và điều trị kịp thời để chấn thương mau hồi phục. Trừ những trường hợp cấp cứu hoặc bị chấn thương nặng, trong thể thao hiện đại gặp không nhiều, còn lại tất cả các trường hợp bị chấn thương phải sử dụng bốn nguyên lý nền tảng của sơ cứu và điều trị chấn thương thể thao (phương pháp RICE) kể cả lúc đó không có bác sĩ thể thao và nhân viên y tế. Tuy nhiên, từ số liệu ở bảng 3.4, có thể thấy rằng, khi gặp phải chấn thương, chỉ có 12 VĐV lựa chọn sử dụng ngay các biện pháp sơ cấp cứu tại chỗ (mức độ A, chiếm tỷ lệ 33.33%); trong khi đó, 17 VĐV khác lại tùy hoàn cảnh, lúc sử dụng, lúc không sử dụng, (mức độ B, chiếm tỷ lệ 47.22%); và có đến là 7 VĐV (mức độ C, chiếm tỷ lệ 19.44%) hoàn toàn không sử dụng bất kỳ biện pháp sơ cấp cứu nào khi bị chấn thương (!)

Trong khi đó, có 36.11% VĐV thực hiện thăm khám bác sĩ chuyên khoa để được điều trị khi bị chấn thương, 30.56% VĐV hoàn toàn không đi thăm khám và điều trị, con số này ở nhóm thực hiện việc thăm khám chuyên khoa không ổn định (lúc có, lúc không) là 33.33%.

Nhìn chung công tác chăm sóc, điều trị và theo dõi sức khỏe của VĐV vẫn còn chưa thực sự tốt. Đối với việc thực hiện tập vật lý trị liệu, phục hồi chức năng khi gặp phải chấn thương chấn thương, một nửa số VĐV có thực hiện để tăng cường hiệu quả hồi phục, con số này là 25% ở nhóm không tập hoặc tập không cố định. Điều này làm ảnh hưởng quá trình hồi phục chấn thương của VĐV và làm tăng khả năng tái phát chấn thương, cần được lưu ý và cải thiện.

Từ những phân tích trên, chúng tôi tiến hành khảo sát ý thức phòng chống chấn thương của VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM thông qua 4 nội dung chủ điểm với 3 mức độ lựa chọn thường quy: (A) – có thực hiện, (B) – thực hiện không thường xuyên và (C) hoàn toàn không thực hiện. Kết quả phỏng vấn được tổng hợp trong bảng 3.5 sau đây:

**Bảng 5. Ý thức phòng chống chấn thương trong quá trình tập luyện, thi đấu của VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM**

TT	Nội dung	Lựa chọn			Tổng số
		A	B	C	
1	Có tiến hành khởi động trước khi tập luyện và thi đấu đá cầu không?	36	0	0	36
		100%	0%	0%	100%
2	Thời lượng bình quân cho một lần khởi động đầy đủ? (Bao gồm cả khởi động chung và khởi động chuyên môn)	2	21	13	36
		5.56%	58.33%	36.11%	100%
3	Có sử dụng các biện pháp, dụng cụ phòng hộ khi tập luyện và thi đấu đá cầu không? (Các loại băng gối, băng cổ chân, Kinesiology tape, Trainer's tape,...)	14	9	13	36
		38.89%	25%	36.11%	100%
4	Có sử dụng các biện pháp hồi phục tích cực sau khi tập luyện và thi đấu môn đá cầu không? (Căng giãn cơ bắp, mát xa thả lỏng, ngâm mình trong bồn thủy lực, tắm đá,...)	11	18	7	36
		30.56%	50%	19.44%	100%

Theo kết quả phỏng vấn ghi nhận, toàn bộ 36 VĐV (chiếm tỷ lệ 100%) có tiến hành khởi động trước khi tập luyện và thi đấu đá cầu. Tuy nhiên, khi đi sâu hơn khảo sát về thời lượng bình quân dành cho một lần khởi động (bao gồm khởi động chung và khởi động chuyên môn) của các VĐV có sự phân hóa rõ rệt. Cụ thể, đa số các VĐV (21 VĐV, chiếm tỷ lệ 58.33%) dành bình quân từ 10-20 phút để khởi động, trong khi đó, có 13 VĐV (chiếm tỷ lệ 36.11%) chỉ khởi động sơ sài trong thời gian dưới 10 phút cho cả hai nội dung khởi động, và chỉ có 5.56% VĐV giành thời gian khởi động từ 20-30 phút hoặc hơn. Việc các VĐV chủ quan không khởi động hoặc thực hiện qua loa, không đủ thời gian và cường độ khiến cơ thể không đạt đến ngưỡng cần thiết, là một trong những nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong tập luyện và thi đấu.

Ý thức tự bảo hộ, sử dụng các dụng cụ phòng hộ cá nhân cũng góp phần giảm thiểu nguy cơ chấn thương. Trong đá cầu, đa số là các động tác bật nhảy vung chân, lặn gối trên không trung, các pha tiếp đất từ độ cao rất dễ gây chấn thương. Nên các VĐV thường sử dụng các loại băng nhằm gia cố, bảo hộ các cơ quan quan trọng như gối, cổ chân,... Kết quả phỏng vấn cho thấy, có 14 VĐV luôn sử dụng các biện pháp, dụng cụ bảo hộ (chiếm tỷ lệ 38.89%); 9 VĐV tùy hoàn cảnh, lúc sử dụng, lúc không sử dụng biện pháp, dụng cụ phòng hộ (chiếm tỷ lệ 25%); và 13 VĐV hoàn toàn không sử dụng dụng cụ phòng hộ trong khi tập luyện và thi đấu (chiếm tỷ lệ 36.11%).

Sau khi tập luyện và thi đấu, có 11 VĐV luôn dùng các biện pháp hồi phục tích cực (chiếm tỷ lệ 30.56%). Bên cạnh đó, còn 18 VĐV chưa thường xuyên sử dụng (chiếm tỷ lệ 50%). Tuy nhiên, vẫn còn số ít VĐV không sử dụng các biện pháp hồi phục sau khi tập luyện và thi đấu đá cầu (7 VĐV, chiếm tỷ lệ 19.44%). Đây là vấn đề đáng quan tâm từ ban huấn luyện đội tuyển, cần phải tuyên truyền, giáo dục cho VĐV hiểu biết được tầm quan trọng và đặc thù của hồi phục trong TDTT nói chung và trong môn đá cầu nói riêng.

### 3. KẾT LUẬN

Thực trạng chấn thương của VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM là đáng quan ngại với tỷ lệ 66.67% trong 6 tháng gần nhất. Phần lớn chấn thương là thuộc vùng chi dưới (91.67%) và có liên quan chủ yếu đến hệ thống cơ, gân, dây chằng (83.33%).

## Thể thao thành tích cao

Ý thức về việc phòng tránh chấn thương cũng như mức độ ưu tiên trong việc xử trí chấn thương gặp phải từ tập luyện, thi đấu của các VĐV đội tuyển đá cầu TP.HCM là chưa thật sự tốt và cấp thiết phải tiến hành những điều chỉnh, hướng dẫn từ đội ngũ huấn luyện viên.

Cần có thêm những thay đổi về giáo án tập luyện, triển khai kế hoạch phòng chống chấn thương một cách đầy đủ và kịp thời cũng như xây dựng hệ thống giải pháp, cơ chế giám sát hoạt động và các nghiên cứu sâu hơn liên quan công tác đào tạo, huấn luyện VĐV thuộc đội tuyển đá cầu TP.HCM.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Nguyệt Nga (2018), *Các chuyên đề Y học Thể dục Thể thao*, tài liệu giảng dạy chương trình đào tạo Cao học chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường ĐHSPTDTP. Hồ Chí Minh.
2. Kiều Tất Vinh, Phạm Xuân Thành và cộng sự (2012), *Giáo trình phòng chống chấn thương trong hoạt động giảng dạy, học tập thể dục thể thao*, Trường ĐHSPTDTP Hà Nội.
3. Goss DL, Christopher GE, Faulk RT, Moore J (2009), *Functional training program bridges rehabilitation and return to duty*, J Spec Oper Med.
4. Gray Cook (2010), *Movement: Functional Movement Systems - Screening, Assessment, Corrective Strategies*, On Target Publications, Santa Cruz, California, U.S.A.
5. 达桂邕 (2007), *高校毽球训练损伤与预防探讨*, 杭州师专学报, Vol 22 No2.
6. 王青生 (2008), *福建省优秀毽球运动员损伤情况调查*, 山西师大体育学院学报, Vol 23 No2.

**Nguồn bài báo:** Bài viết này là một phần kết quả nghiên cứu trong đề tài luận văn thạc sĩ “Nghiên cứu ứng dụng hệ thống FMS để dự báo nguy cơ chấn thương của vận động viên đội tuyển đá cầu Thành phố Hồ Chí Minh sau sáu tháng tập luyện” thực hiện tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.



# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU KHÓA ĐẠI HỌC 12 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Đỗ Thành Quang - Trường Đại học Sư phạm TDTT Tp. Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Sinh viên chuyên sâu khóa đại học 12 Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh có nhiều bạn có chiều cao, kỹ thuật ổn định tuy nhiên trình độ thể lực chuyên môn còn rất yếu. Vì vậy để khắc phục yếu điểm trên cần thiết phải có tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn một cách khoa học và chính xác. Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã lựa chọn được các tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền đảm bảo độ tin cậy cần thiết, từ đó xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

**Từ khóa:** Bóng chuyền, thể lực chuyên môn, tiêu chuẩn đánh giá.

**Summary:** Intensive students of the 12th university course at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports, have many friends with stable height and technique, but their physical skills aren't still good. Therefore, in order to overcome the above weaknesses, it is necessary to have standards for assessing professional fitness levels in a scientific and accurate way. By conventional scientific research methods, the topic has selected professional fitness assessment standards for male volleyball-intensive students to ensure the necessary reliability, thereby building the assessment standards for volleyball. Professional fitness assessment for male students specializing in volleyball, University of 12, Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.

**Keyword:** Volleyball, professional fitness, assessment standards.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền đang ngày càng phát triển ở Việt Nam và được giới trẻ hưởng ứng rất mạnh mẽ. Bộ môn này đang ngày càng khẳng định vị trí và tầm quan trọng trong đời sống thanh thiếu niên ở Việt Nam. Cũng như các trường Đại học, Cao đẳng trong cả nước, tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, bóng chuyền là môn thể thao nằm trong chương trình đào tạo của khoa. Vì vậy công tác kiểm tra đánh giá kết quả giảng dạy và học tập đã được đội ngũ giảng viên hết sức coi trọng.

Trong quá trình giảng dạy việc xác định trình độ kỹ thuật và thể lực là cơ sở để đánh giá trình độ năng lực của sinh viên chuyên sâu. Thực tiễn trong công tác giảng dạy cho nam sinh viên chuyên sâu ngành bóng chuyền cho thấy, việc kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của các sinh viên còn quá ít. Chưa đánh giá hết các tố chất vận động và khả năng phối hợp nên gặp khó khăn trong việc định hướng phát triển trình độ thể lực chuyên môn cũng như kỹ thuật của sinh viên nam chuyên sâu ngành bóng chuyền. Vì vậy để nâng cao chất lượng đào tạo sinh viên nam chuyên ngành bóng chuyền, cũng như giúp cho các giảng viên điều chỉnh nội dung, phương pháp giảng dạy, góp phần nâng cao thành tích thể lực chuyên môn và định hướng giảng dạy cho các sinh viên, thì việc xây dựng các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên

## Thể thao thành tích cao

chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 12 trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh là vấn đề cấp thiết trong thực tiễn giảng dạy hiện nay.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán thống kê.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**2.1. Lựa chọn các tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh.**

#### 2.1.1. Cơ sở lựa chọn Tiêu chuẩn

Căn cứ vào mục đích nghiên cứu. Đề tài đã chọn ra 10 tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn, đề tài tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn gửi đến các giảng viên, giáo viên, huấn luyện viên, các nhà chuyên môn để có những thông tin về mức độ sử dụng các tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn, số lượng phiếu phát ra là 50 phiếu thu về là 43 phiếu. Kết quả trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Bảng kết quả phỏng vấn các tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh**

STT	Tiêu chuẩn	Số phiếu		Tỷ lệ %	
		Đồng ý	Không	Đồng ý	Không
1	Chạy 30m xuất phát cao (s).	32	11	74.4	26.3
2	Bật cao có đà (cm).	42	1	97.7	2.3
3	Bật cao không đà (cm).	38	5	88.4	11.6
4	Bật xa 3 bước (cm).	41	2	95.3	4.6
5	Bật xa không đà (cm).	28	15	65.1	44.9
6	Chạy 12 phút (m)	17	26	39.5	60.5
7	Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (s).	26	17	60.5	39.9
8	Đeo gập thân (cm).	30	13	69.8	30.1
9	Chạy cây thông (s).	39	4	90.7	9.3
10	Nhảy dây 2 phút (lần).	37	6	86.0	14.0
11	Ném bóng rổ bằng 2 tay (m)	39	4	90.7	9.3

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 1. đề tài đã lựa chọn được 6 tiêu chuẩn có tỷ lệ đồng ý sử dụng từ 80% trở lên dùng để đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên nam chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 12.

**2.1.2. Kiểm định độ tin cậy tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh**

Để xác định độ tin cậy của các Tiêu chuẩn, đề tài đã tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu qua 2 lần, thời gian giữa hai lần cách nhau 7 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r). Và chọn ra được 5 Test có  $r \geq 0.8$ . Kết quả trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Bảng kết quả kiểm định hệ số tương quan**

STT	Tiêu chuẩn	Lần 1	Lần 2	r	P
1	Bật cao có đà (cm)	67.56	70.33	0.81	<0.05
2	Bật cao không đà (cm)	65.33	66.74	0.83	<0.05
3	Bật xa 3 bước (cm)	7.70	8.10	-0.09	<0.05
4	Chạy cây thông (s)	26.29	26.03	0.81	<0.05
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	232	231	0.8	<0.05
6	Ném bóng rổ bằng 2 tay (m)	18.17	18.40	0.8	<0.05

### Thể thao thành tích cao

Qua kết quả bảng 2 cho thấy: Trong 6 tiêu chuẩn đã lựa chọn có 5 tiêu chuẩn có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần thực hiện với  $r \geq 0,8$  và một tiêu chuẩn  $r = -0.09$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Do đó đề tài đã chọn ra 5 tiêu chuẩn có hệ số tương quan  $r \geq 0.8$  để sử dụng đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên nam chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh.

#### 2.1.3. Ứng dụng các tiêu chuẩn đã lựa chọn đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh

Để làm cơ sở đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh., đề tài đã tiến hành kiểm tra xác định thực trạng thành tích bằng cách thực hiện các Tiêu chuẩn đã chọn lựa, kết quả tổng hợp theo bảng 3.

**Bảng 3. Trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh**

STT	Tiêu chuẩn	$\bar{X}$	S	Cv	e
1	Bật cao có đà (cm)	67.56	6.36	9.41	0.031
2	Bật cao không đà (cm)	65.33	5.58	8.54	0.028
3	Chạy cây thông (s)	26.29	1.124	4.73	0.016
4	Nhảy dây 2 phút (lần)	232	9.59	4.13	0.014
5	Ném bóng rổ bằng 2 tay (m)	18.17	1.35	7.44	0.024

Căn cứ vào bảng, đề tài đánh giá được trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên nam chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh tương đối đồng đều với hệ số biến thiên của tất cả các tiêu chuẩn  $Cv < 10\%$ .

#### 2.2. Xây dựng thang điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh

Nhằm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho từng sinh viên cũng như để so sánh giữa các sinh viên với nhau, đề tài tiến hành xây dựng thang điểm đánh giá. Tuy nhiên, mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau, do đó để đánh giá tổng hợp thể lực chuyên môn thì chưa đảm bảo chính xác. Vì vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ. Kết quả thể hiện ở bảng 4.

**Bảng 4. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành Phố Hồ Chí Minh**

Điểm	Bật cao có đà (cm)	Bật cao không đà (cm)	Chạy cây thông (s)	Nhảy dây 2 phút (lần)	Ném bóng rổ bằng 2 tay (m)
10	83.4	79.3	23.2	256	21.5
9	80.3	76.5	23.8	251	20.9
8	77.1	73.7	24.4	246	20.2
7	73.9	70.9	25.0	242	19.5
6	70.7	68.1	25.7	237	18.8
5	67.6	65.3	26.3	232	18.2
4	64.4	62.5	26.9	227	17.5
3	61.2	59.8	27.5	222	16.8
2	58.0	57.0	28.2	218	16.1
1	54.8	54.2	28.8	213	15.5
0	51.7	51.4	29.4	208	14.8

**2.2.1. Phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh**

Thông qua kết quả kiểm tra sư phạm, đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn thành năm mức theo quy tắc  $2\sigma$  giỏi, khá, trung bình, yếu, kém. Kết quả tính toán được trình bày thành bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh. Từng tiêu chuẩn kiểm tra được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.**

Xếp loại	Bật cao có đà (cm)	Bật cao không đà (cm)	Chạy cây thông (s)	Nhảy dây 2 phút (lần)	Ném bóng rổ bằng 2 tay (m)
Giỏi	80.3	76.5	< 23.8	251	20.9
Khá	73.9 – 80.2	70.9 – 76.4	23.04 – 25.05	242 - 250	19.5 – 20.8
Trung Bình	67.6 – 73.8	65.3 – 70.8	25.04 – 26.29	232 - 241	18.2 – 19.4
Yếu	61.2 – 67.5	59.8 – 65.2	26.28 – 27.54	222 – 231	16.8 – 18.1
Kém	54.8 – 61.1	54.2 – 59.8	> 27.53	213 - 221	15.5 – 16.7

**2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.**

Sau khi đã đổi được tất cả kết quả các tiêu chuẩn ra điểm, cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến hành quy định tiêu chuẩn phân loại từng tiêu chuẩn theo 5 mức, quy ước sau:

- Xếp loại giỏi: 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, đề tài xác định giới hạn trên, dưới của các mức, đề tài phân loại tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn như sau:

**Bảng 6. Tiêu chuẩn phân loại tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TDTT Tp Hồ Chí Minh**

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 55)
1	Giỏi	$\geq 45$
2	Khá	35- <45
3	Trung bình	25 - <35
4	Yếu	15 - <25
5	Kém	< 15

**3. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ**

Qua nghiên cứu, đề tài đã xác định được 5 tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng thống kê cần thiết. Đã xây dựng tiêu chuẩn đánh giá, bảng điểm phân loại tổng hợp của từng chỉ tiêu và bảng điểm tổng hợp đánh giá chung, cho



## Thể thao thành tích cao

phép đánh giá thuận tiện - chính xác và khách quan các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng(2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT
2. Giang Anh Cường (2015), “Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển bóng chuyền trung tâm TĐTT huyện Thoại Sơn, tỉnh AN Giang sau một năm tập luyện”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học Sư phạm TĐTT TP. HCM.
3. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền*, NXB. TĐTT, Hà Nội.
4. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo Trình Thống Kê* (giáo trình dùng cho sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao), NXB TĐTT
5. Trịnh Hữu Lộc, ThS. Huỳnh Đức Tiến (2014), *Giáo trình bóng chuyền*, NXB Đại học quốc gia, TPHCM.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích dẫn từ báo cáo khoa học cấp Trường “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 12 Trường ĐH Sư phạm TĐTT T.p Hồ Chí Minh*”.



Ảnh minh họa

# XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 12 – 13 ĐỘI TUYỂN TAEKWONDO HUYỆN PHÚ TÂN, TỈNH AN GIANG

TS. Trần Quang Đại, ThS. Nguyễn Minh Huân  
Trường ĐH Sư phạm TDTT TP. 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 tổng hợp được 14 test thường được dùng để đánh giá thể lực cho nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 12 – 13, thông qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn, kiểm định độ tin cậy thì công trình đã xác định được 9 test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang.

**Từ khóa:** Test, Thể lực, Taekwondo, Nữ vận động viên.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods but ensuring scientific content and logic. The work has synthesized 14 tests commonly used to assess fitness for female Taekwondo athletes aged 12-13, through the process of selection, interview, reliability testing, the work has determined. 9 fitness assessment tests for female athletes aged 12-13, Taekwondo team, Phu Tan district, An Giang province.

**Keywords:** Test, Fitness, Taekwondo, Female Athlete.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể thao đóng vai trò chủ đạo đối với sự nghiệp bảo vệ, nâng cao sức khỏe, tạo dựng nhân cách và lối sống lành mạnh của các thế hệ người Việt Nam. Cùng với sự phát triển của ngành Thể dục thể thao, môn Taekwondo đã có những bước tiến vượt bậc và những đóng góp đáng kể vào thành tích của Thể thao Việt Nam.

Trong số các môn thể thao được tỉnh đầu tư, các môn võ hiện là thế mạnh của An Giang trong đó có môn Taekwondo. Những năm qua, môn thể thao này đã có một số VĐV tập luyện và thi đấu, đạt được trình độ cao tại các giải vô địch học sinh toàn quốc; vô địch các lứa tuổi trẻ toàn quốc; vô địch toàn quốc, vô địch các câu lạc bộ mạnh toàn quốc, cung cấp VĐV cho đội tuyển trẻ và đội tuyển quốc gia, thành tích các VĐV đạt được không ngừng được nâng cao, điển hình là VĐV Hồ Thị Kim Ngân, sinh năm 2001 HCV giải vô địch trẻ Thế giới năm 2016, HCV giải vô địch trẻ Châu Á năm 2015, HCV vô địch trẻ Đông Nam Á năm 2017, 3 lần HCV giải vô địch các lứa tuổi trẻ toàn quốc, 3 lần HCV giải vô địch các câu lạc bộ mạnh toàn quốc, là VĐV đang được đầu tư đặc biệt của địa phương và của quốc gia.

Để tiến hành xây dựng được một quy trình đào tạo vận động viên hoàn chỉnh, khoa học có tính hiệu quả cao thì việc tìm ra những hệ thống bài tập thể lực đóng một vai trò quan trọng và được sự quan tâm đặc biệt của các Nhà chuyên môn. Bởi bên cạnh những yếu tố hiểu biết, đạo đức, ý chí, kỹ thuật và chiến thuật, thể lực đóng vai trò hết sức quan trọng, quyết định hiệu quả hoạt động của con người. Hơn nữa, rèn luyện thể lực lại là một trong hai đặc điểm cố định là phương tiện chủ yếu, chuyên biệt của quá trình huấn luyện thể thao nói chung và huấn luyện thể lực nói riêng. Đặc biệt đối với vận động viên Taekwondo, để có kết quả thi đấu cao, đòi hỏi phải chuẩn bị cho vận động viên một cách có hệ thống ngay từ tuyển phong trào.

Xuất phát từ thực tế trên tác giả chọn hướng nghiên cứu: “Xác định các test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang” để

## Thể thao thành tích cao

bước đầu lựa chọn ra được các test kiểm tra đánh giá thể lực, sau đó đánh giá điều chỉnh giáo án huấn luyện nhằm mang lại hiệu quả tập luyện góp phần nâng cao thành tích thể thao.

*Khách thể nghiên cứu:* Phòng vấn 28 giảng viên, HLV, chuyên gia và kiểm tra 12 nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang.

Quá trình nghiên cứu tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu là: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thống kê toán.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Tổng hợp và phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập, qua thực tế huấn luyện cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang công trình đã tổng hợp được 14 test thường được dùng để đánh giá thể lực cho nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 12 – 13.

Công trình tiến hành phỏng vấn bằng phiếu đối với 28 HLV, chuyên gia, giảng viên. Mục đích của các câu hỏi này nhằm tìm hiểu và lựa chọn các test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang. Những chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên sẽ được hỏi chọn một trong 2 phương án: Sử dụng và không sử dụng. Với số phiếu phát ra ở lần một là 28 phiếu và thu vào là 28, lần hai phát ra là 28 thu vào là 28. Qua kết quả phỏng vấn tiến hành tính tỷ lệ phần trăm để lựa chọn các test đánh giá thể lực nữ vận động viên lứa tuổi 12 - 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang kết quả phỏng vấn và tính toán được thể hiện qua bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang**

TT	Test	Kết quả trả lời phỏng vấn			
		Lần 1		Lần 2	
		Sử dụng	Tỷ lệ %	Sử dụng	Tỷ lệ %
<b>Thể lực chung</b>					
1	Chạy 30m XPC (giây)	25	89.29	26	92.86
2	Nằm sấp chống đẩy (số lần)	24	85.71	25	89.29
3	Bật xa tại chỗ (cm)	17	60.71	18	64.29
4	Chạy 3000m (phút)	19	67.86	21	75.00
5	Nằm ngửa gập bụng trong 1 phút (số lần)	23	82.14	24	85.71
6	Bật cao tại chỗ (cm)	16	57.14	19	67.86
7	Nhảy dây 1 phút (số lần)	24	85.71	25	92.86
<b>Thể lực chuyên môn</b>					
1	Đá vòng cầu chân trước thuận tại chỗ 10s (số lần)	23	82.14	24	85.71
2	Đá vòng cầu chân sau thuận tại chỗ 10 giây (số lần)	24	85.71	25	89.29
3	Phối hợp động tác trong 10 giây (số lần)	16	57.14	17	60.71
4	Đá vòng cầu chân trước phối hợp đá vòng cầu chân sau liên tục 10s (số lần)	22	78.57	23	82.14
5	Đá vòng cầu chân sau 2 chân 10 giây (số lần)	24	85.71	25	89.29
6	Đá tốc độ 2 chân trong 10 giây (số lần)	19	67.86	20	71.43
7	Đá vòng cầu chân trước phối hợp đá chẻ chân sau trong 10 giây (số lần)	23	82.14	24	85.71

## Thể thao thành tích cao

Qua bảng 1 cho thấy: Các Giảng viên, Huấn luyện viên, Cộng tác viên có sự nhất trí cao về ý kiến trả lời. Theo phương pháp luận đã trình bày ở trên các test trong phỏng vấn chiếm tỷ lệ 75% trên tổng số phiếu ở mức rất có ý nghĩa được tiếp tục đưa vào nghiên cứu.

Để kiểm định sự trùng hợp kết quả giữa 2 lần phỏng vấn của các chuyên gia, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả của hai lần phỏng vấn qua chỉ số  $\chi^2$ , thể hiện ở bảng 2.

Để kiểm định sự trùng hợp kết quả giữa 2 lần phỏng vấn của các chuyên gia, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả của hai lần phỏng vấn qua chỉ số  $\chi^2$ .

**Bảng 2. Kiểm định Kết quả phỏng vấn một số test trong đánh giá hình thái và thể lực của các nữ vận động viên đội tuyển Thể dục thể hình tỉnh An Giang qua 2 lần phỏng vấn.**

TT	Test	Kết quả trả lời phỏng vấn				$\chi^2$	P
		Lần 1 (n=28)		Lần 2 (n=28)			
		Đồng ý	Không đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý		
<b>Thể lực chung</b>							
1	Chạy 30m XPC (giây)	25	3	26	2	0,22	> 0.05
2	Nằm sấp chống đẩy (số lần)	24	4	25	3	0,16	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	17	11	18	10	0,08	> 0.05
4	Chạy 3000m (phút)	19	9	21	7	0,35	> 0.05
5	Nằm ngửa gập bụng trong 1 phút (số lần)	23	5	24	4	0,13	>0.05
6	Bật cao tại chỗ (cm)	16	12	19	9	0,69	> 0.05
7	Nhảy dây 1 phút (số lần)	24	4	25	3	0,16	>0.05
<b>Thể lực chuyên môn</b>							
1	Đá vòng cầu chân trước thuận tại chỗ 10s (số lần)	23	5	24	4	0,13	>0.05
2	Đá vòng cầu chân sau thuận tại chỗ 10 giây (số lần)	24	4	25	3	0,16	>0.05
3	Phối hợp động tác trong 10 giây (số lần)	16	12	17	11	0,07	>0.05
4	Đá vòng cầu chân trước phối hợp đá vòng cầu chân sau liên tục 10s (số lần)	22	6	23	5	0,11	>0.05
5	Đá vòng cầu chân sau 2 chân 10 giây (số lần)	24	4	25	3	0,16	>0.05
6	Đá tốc độ 2 chân trong 10 giây (số lần)	19	9	20	8	0,08	>0.05
7	Đá vòng cầu chân trước phối hợp đá chẻ chân sau trong 10 giây (số lần)	23	5	24	4	0,13	>0.05

Số liệu từ bảng 2 cho thấy ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các chỉ tiêu đều có  $\chi^2_{tính} < \chi^2_{bảng}$  ( $\chi^2_{bảng}=3.84$ ) ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$  nên sự khác biệt ở hai giá trị quan sát không có ý nghĩa thống kê. Vậy kết quả giữa hai lần phỏng vấn các chuyên gia, HLV có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Qua 2 bước lựa chọn, đề tài đã xác định được hệ thống gồm 9 test dùng để đánh giá thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang được đưa vào nghiên cứu ở bước tiếp theo.

**2.2 Kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang**

**2.2.1. Kiểm nghiệm độ tin cậy**

Độ tin cậy của test là mức độ phù hợp giữa kết quả các lần lập test trên cùng một khách thể thực nghiệm trong cùng một điều kiện như nhau, song ngay sau khi tiêu chuẩn hoá chặt chẽ và dụng cụ đo lường rất chính xác, các kết quả test vẫn biến động chút ít. Các nguyên nhân chính gây ra dao động này là: Biến đổi trạng thái của khách thể thực nghiệm (sự mệt mỏi, động cơ, sự tập trung chú ý . . .). Sự thay đổi điều kiện bên ngoài và dụng cụ đo lường không được chuẩn hóa (nhiệt độ, gió, độ ẩm, nguồn điện . . .) tức là những gì liên quan đến thuật ngữ “sai số tự nhiên của phép đo”. Sự thay đổi trạng thái của người tiến hành đo lường hoặc đánh giá. Sự thiếu hoàn thiện của kỹ thuật lập test.

Theo TS Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc: “Dùng phương pháp test lặp lại (retest) đánh giá mức độ tương đồng hay mức độ tương quan giữa hai lần lập lại test. Lần thứ nhất (test) lần thứ hai (retest) được tiến hành trong cùng một điều kiện; cùng một đối tượng; khoảng nghỉ giữa hai lần thực hiện đủ để nghiệm thể hồi phục hoàn toàn... Khoảng nghỉ thích hợp thường từ 1 đến 7 ngày, sau đó so sánh hai tập hợp kết quả thu được (test và retest) thông qua phân tích tương quan bằng phương pháp Pearson.” [5]

Độ tin cậy của test được chia thành các mức sau:

Nếu hệ số tương quan  $0.95 < |r| < 1$  thì độ tin cậy rất tốt (rất cao).

Nếu hệ số tương quan  $0.9 < |r| \leq 0.95$  thì độ tin cậy tốt (cao).

Nếu hệ số tương quan  $0.8 < |r| \leq 0.9$  thì độ tin cậy trung bình.

Nếu hệ số tương quan  $0.7 \leq |r| \leq 0.8$  thì độ tin cậy yếu (thấp).

Nếu hệ số tương quan  $|r| < 0.7$  thì độ tin cậy yếu (thấp).

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo độ tin cậy. Để xác định độ tin cậy của 9 test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang. Chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm trên 12 nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang. Tiến hành kiểm tra 2 đợt, thời gian giữa 2 đợt cách nhau 1 tuần. 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 được giới thiệu ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang thông qua test lặp lại (Retest)**

Stt	Test	Lần 1	Lần 2	r	p
		$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		
<b>Thể lực chung</b>					
1	Chạy 30m XPC (giây)	5.58 ± 0.24	5.57 ± 0.24	0.99	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy (số lần)	11.83 ± 0.94	11.75 ± 2.14	0.93	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng trong 1 phút (số lần)	27.25 ± 2.38	27.33 ± 3.47	0.97	<0.05
4	Nhảy dây trong 1 phút (số lần)	64.50 ± 4.93	64.25 ± 4.58	0.91	<0.05
<b>Thể lực chuyên môn</b>					
1	Đá vòng cầu chân trước thuận trong 10 giây (số lần)	19.00 ± 1.65	18.67 ± 1.67	0.82	<0.05
2	Đá vòng cầu chân sau thuận trong 10 giây (số lần)	9.67 ± 0.78	9.75 ± 0.87	0.94	<0.05

Stt	Test	Lần 1	Lần 2	r	p
		$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		
3	Đá vòng cầu chân trước phối hợp đá vòng cầu chân sau trong 10 giây (số lần)	6.42 ± 0.51	6.33 ± 0.49	0.84	<0.05
4	Đá vòng cầu chân sau 2 chân liên tục trong 10 giây (số lần)	7.50 ± 0.52	7.33 ± 0.65	0.80	<0.05
5	Đá vòng cầu chân trước phối hợp đá chẻ chân sau trong 10 giây (số lần)	5.67 ± 0.49	5.75 ± 0.45	0.82	<0.05

Nếu hệ số tương quan  $r \geq 0.8$  thì test có độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan  $r < 0.8$  thì test không có độ tin cậy.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, tất cả 9 test đều đảm bảo độ tin cậy.

Bốn test có độ tin cậy trung bình ( $0.8 \leq |r| \leq 0.9$ ) là test Đá vòng cầu chân sau 2 chân trong 10 giây (số lần) ( $|r| = 0.80$ ), hai test Đá vòng cầu chân trước thuận trong 10 giây (số lần); Đá vòng cầu chân trước phối hợp đá chẻ chân sau trong 10 giây (số lần) ( $|r| = 0.82$ ) và test Đá vòng cầu chân trước phối hợp đá vòng cầu chân sau trong 10 giây (số lần) ( $|r| = 0.84$ ).

Ba test có độ tin cậy cao ( $0.9 < |r| \leq 0.95$ ) là test Nhảy dây trong 1 phút (lần) ( $|r| = 0.91$ ), test Nằm sấp chống đẩy (số lần) ( $|r| = 0.93$ ) và test Đá vòng cầu chân sau thuận trong 10 giây (số lần) ( $|r| = 0.94$ ).

Hai test có độ tin cậy rất cao ( $0.95 < |r| \leq 1$ ) là test Nằm ngửa gập bụng trong 1 phút (số lần) ( $|r| = 0.97$ ) và test Chạy 30m XPC (giây) ( $|r| = 0.99$ ).

### 2.2.1. Kiểm nghiệm tính thông báo

Để kiểm nghiệm tính thông báo của các test nghiên cứu, luận văn tiến hành tính hệ số tương quan định lượng tuyến tính đơn (Pearson) giữa test Đá vòng cầu chân sau thuận trong 10 giây (số lần) (nhân tố trung tâm) với các thành tích các test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang thu được kết quả ở bảng 4.

**Bảng 4 : Kết quả xác định tính thông báo của các test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang**

STT	Test	r	p
<b>Thể lực chung</b>			
1	Chạy 30m XPC (giây)	0.56	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy (số lần)	0.42	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng trong 1 phút (số lần)	0.71	<0.05
4	Nhảy dây trong 1 phút (số lần)	0.43	<0.05
<b>Thể lực chuyên môn</b>			
1	Đá vòng cầu chân trước thuận trong 10 giây (số lần)	0.77	<0.05
2	Đá vòng cầu chân sau thuận trong 10 giây (số lần)	0.94	<0.05
3	Đá vòng cầu chân trước phối hợp đá vòng cầu chân sau trong 10 giây (số lần)	0.81	<0.05
4	Đá vòng cầu chân sau 2 chân liên tục trong 10 giây (số lần)	0.89	<0.05
5	Đá vòng cầu chân trước phối hợp đá chẻ chân sau trong 10 giây (số lần)	0.79	<0.05

## **Thể thao thành tích cao**

Theo Đỗ Vĩnh và Trịnh Hữu Lộc thì  $|r| \geq 0,40$  với  $p < 0,05$  thì test có tính thông báo. Kết quả bảng cho thấy tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn của khách thể nghiên cứu đều có hệ số tương quan  $r > 0.4$  nên có đủ tính thông báo.

Qua các bước Phỏng vấn lựa chọn test, kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo thì đề tài đã đủ cơ sở để sử dụng 9 test để đánh giá đánh giá thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang.

Vì vậy 9 test nêu trên đều đảm bảo để đánh giá thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang.

### **3. KẾT LUẬN**

Qua kết quả nghiên cứu nhóm tác giả đã xác định được 9 test dùng để đánh giá thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học là:

*Thể lực chung: 4 test*

- (1) Chạy 30m XPC (s).
- (2) Nằm sấp chống đẩy (số lần).
- (3) Nằm ngửa gập bụng trong 1 phút (lần)
- (4) Nhảy dây trong 1 phút (số lần).

*Về thể lực chuyên môn: 5 test*

- (5) Đá vòng cầu chân trước thuận trong 10 giây (số lần).
- (6) Đá vòng cầu chân sau thuận trong 10 giây (số lần).
- (7) Đá vòng cầu chân trước phối hợp đá vòng cầu chân sau trong 10 giây (số lần).
- (8) Đá vòng cầu chân sau 2 chân liên tục trong 10 giây (số lần).
- (9) Đá vòng cầu chân trước phối hợp đá chẻ chân sau trong 10 giây (số lần).

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Trương Ngọc Đê, Trần Quang Hạ, Nguyễn Đăng Khánh, Nguyễn Quốc Tâm (2001), “*Kế hoạch huấn luyện dài hạn 6 năm cho VĐV Taekwondo trình độ cao*”, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Thy Ngọc, (2008), “*Nghiên cứu một số thành phần của trình độ tập luyện ở VĐV Taekwondo 14 – 16 tuổi*”, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2004), “*Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh chuyên biệt dành cho VĐV Taekwondo và Judo Thành Phố Hồ Chí Minh*”, tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT.
4. Vũ Xuân Thành (2012), “*Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwondo trẻ tại Việt Nam*”, luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT.
5. Đỗ Vĩnh - Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo trình Đo lường thể thao*”, NXB Thể dục thể thao.
6. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), “*Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*”, Nxb Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.
7. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2010), “*Thống kê học trong TDTT*”, NXB TDTT.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ đề tài: “*Ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho nữ vận động viên lứa tuổi 12 – 13 đội tuyển Taekwondo huyện Phú Tân, tỉnh An Giang*”, Luận văn thạc sĩ Khoa học Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

# NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG MỘT SỐ BÀI KIỂM TRA CẢM GIÁC VẬN ĐỘNG VÀ ĐỊNH HƯỚNG VẬN ĐỘNG CHO TRẺ TỪ 7 ĐẾN 11 TUỔI BỊ MẤT THỊ GIÁC

TS. Đỗ Tấn Phong, TS. Nguyễn Văn Tri  
Trường ĐH Sư phạm TĐTT TP. Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Cảm giác vận động và định hướng vận động là hai nội dung quan trọng để đánh giá mức độ tiếp cận thế giới qua cảm giác của người bị mất thị giác. Tác giả đã mạnh dạn xây dựng một số bài kiểm tra, lập tiêu chí đánh giá 2 nội dung này gồm: Xây dựng một số bài kiểm tra, Thực nghiệm điều tra, Kiểm nghiệm độ tin cậy, Lập thang điểm các bài kiểm tra cho trẻ từ 7 đến 11 tuổi bị mất thị giác. Bài viết công bố kết quả công trình “Nghiên cứu xây dựng một số bài kiểm tra cảm giác vận động và định hướng vận động cho trẻ từ 7 đến 11 tuổi bị mất thị giác”.

**Từ khóa:** Nghiên cứu xây dựng, biên soạn, bài kiểm tra, cảm giác vận động, định hướng vận động, thị giác, trẻ khiếm thị; trẻ bị mất thị giác.

**Abstract:** The sense of movement and the orientation of movement are two important contents to assess the level of access to the world through the senses of people with vision loss. The author has boldly built a number of tests, established evaluation criteria for these two contents, including: Building a number of tests, Investigating Experiments, Testing reliability, Setting up a scale of tests for children 7 to 11 years old with vision loss. The article publishes the results of the project “Research and develop a number of motor sensory and motor orientation tests for children from 7 to 11 years old with vision loss”.

**Keyword:** Research and construct, compile, test, sensory-motor, motor-oriented, visual, visually impaired children; children with vision loss.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cảm giác vận động và định hướng vận động của trẻ khiếm thị là hai nội dung rất quan trọng mà mỗi giáo viên giảng dạy trẻ khiếm thị cần biết để phục vụ tốt công tác giảng dạy.

Cảm giác - vận động: Cảm và nhận thế giới qua cảm giác và vận động đó là hai mặt trong và ngoài kết với nhau, quá trình cảm nhận và xúc cảm quện lầy nhau.

Vận động là một trong những nhu cầu cơ bản của trẻ khiếm thị. Giúp trẻ khiếm thị phát triển các năng lực cảm giác vận động, định hướng vận động để trẻ có thể tự vận động trong sinh hoạt hàng ngày. Kỹ năng định hướng là kỹ năng xác định các hướng của cơ thể, vị trí của cơ thể trong tương quan với các sự vật của không gian xung quanh đây yếu tố cực kỳ quan trọng của trẻ mất thị giác đối với sự phát triển trong tương lai về sự tự lập, hòa nhập cộng đồng của trẻ.

Cảm giác vận động và định hướng vận động của con người có khả năng thích ứng với kích thích và nó được phát triển do rèn luyện. Do đó người giáo viên dạy trẻ khiếm thị rất cần có các bài kiểm tra cảm giác vận động và định hướng vận động để giúp cho việc xây dựng nội dung kế hoạch giảng dạy phù hợp, và với sự tác dụng kiểm tra ngược kết quả giảng dạy của tiêu chuẩn đánh giá giúp giáo viên cải tiến công tác giảng dạy, tăng cường hiệu quả công việc giảng dạy.

**Mục đích nghiên cứu:** Để giúp cho các giáo viên dạy trẻ khiếm thị có tài liệu tham khảo sử dụng trong quá trình giảng dạy.

**Mục tiêu nghiên cứu:**



## **Thể thao thành tích cao**

1. Nghiên cứu biên soạn một số bài kiểm tra cảm giác vận động và định hướng vận động cho trẻ từ 7 đến 11 tuổi bị mất thị giác.

2. Tổ chức lấy số liệu một số bài kiểm tra cảm giác vận động và định hướng vận động đã được biên soạn cho trẻ từ 7 đến 11 tuổi bị mất thị giác.

3. Lập thang điểm các bài kiểm tra cảm giác vận động và định hướng vận động cho trẻ từ 7 đến 11 tuổi bị mất thị giác đã được biên soạn.

### **2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

**2.1. Phương pháp nghiên cứu:** Công trình đã sử dụng 5 phương pháp gồm: tham khảo tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, điều tra sự phạm, toán thống kê.

**2.2. Khách thể nghiên cứu:** Có 97 trẻ mất thị giác (lứa tuổi 7(nam:4, nữ:10); lứa tuổi 8(nam:7, nữ:5); lứa tuổi 9(nam:13, nữ:5); lứa tuổi 10(nam:15, nữ:8); lứa tuổi 11(nam:16, nữ:14).

**2.3. Địa điểm nghiên cứu:** Có 7 địa điểm: Mái ấm Huỳnh đệ như nghĩa Tp Hồ Chí Minh, Trung tâm nuôi dạy trẻ khiếm thị Kỳ Quang 2 Tp Hồ Chí Minh, Trung tâm nuôi dạy trẻ khiếm thị Hội người mù Tp Hồ Chí Minh, Mái ấm khiếm thị Nhật Hồng Tp Hồ Chí Minh, Trường Phổ thông đặc biệt Nguyễn Đình Chiểu Tp Hồ Chí Minh.

**2.4. Tổ chức nghiên cứu:** Trong 2 năm từ tháng 9/2018 đến tháng 9/2020

### **3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**3.1. Nghiên cứu biên soạn một số bài kiểm tra cảm giác vận động và định hướng vận động cho trẻ từ 7 đến 11 tuổi bị mất thị giác.** Công trình đã tiến hành 3 bước:

**3.1.1. Thiết lập nguyên tắc biên soạn các bài kiểm tra cảm giác vận động và định hướng vận động cho trẻ từ 7 đến 11 tuổi bị mất thị giác**

Nguyên tắc biên soạn các bài kiểm tra của công trình nghiên cứu là:

1. Các bài kiểm tra có mục đích đáp ứng đúng nội dung kiểm tra. Ở đây là cảm giác vận động và định hướng vận động.

2. Thiết bị dụng cụ để thực hiện bài kiểm tra dễ thực hiện.

3. Các bài kiểm tra dễ thực hiện, phù hợp với năng lực thực hiện của trẻ.

4. Các bài kiểm tra có độ an toàn cao, không ảnh hưởng đến thể lực của trẻ.

**3.1.2. Biên soạn các bài kiểm tra cảm giác vận động và định hướng vận động cho trẻ từ 7 đến 11 tuổi bị mất thị giác**

Công trình đã biên soạn 8 bài kiểm tra gồm 5 bài kiểm tra cảm giác vận động và 3 bài kiểm tra định hướng vận động như sau.

#### **Cảm giác vận động**

##### **1. Bắt gậy**

*Mục đích:* Để đánh giá độ nhanh cảm giác vận động.

*Chuẩn bị:* Khăn bịt mắt, Một ống nhựa rỗng phi 21 dài 1m, nặng 160 gam (ống nhựa dẫn nước), dùng thước ghi đơn vị cm và băng keo trắng dính thước dọc theo chiều dài ống. Đối tượng điều tra bịt mắt ngồi trên ghế, đặt tựa cánh tay trên mặt bàn cổ tay và bàn tay đưa ra ngoài mặt bàn, các ngón tay mở rộng, ngón tay cái và ngón trỏ mở ở tư thế chuẩn bị bắt gậy. Điều tra viên đặt gậy dọc nằm đầu ghi chỉ số 1m, đầu có số 0 của gậy đặt ngang bằng giữa ngón cái và ngón trỏ của đối tượng điều tra.

*Cách thực hiện:* Khi điều tra viên thả gậy cùng lúc hô “Bắt” đối tượng điều tra khép tay bắt gậy lại.

*Phương pháp đánh giá:* Kết quả tính ở vị trí khép của ngón cái và ngón trỏ. Đơn vị tính là centimet (cm). Trị số càng thấp đánh giá độ nhanh cảm giác vận động càng tốt.

##### **2. Lực bóp tay thuận (Kg)**

## **Thử thách thành tích cao**

*Mục đích:* Để đánh giá cảm giác điều khiển sức mạnh cơ tay của Học sinh khiếm thị.

*Chuẩn bị:* Khăn bịt mắt, Dụng cụ đo lực kế bóp tay điện tử.

Xác định tay thuận : Tay thuận là tay thường dùng để thực hiện các động tác quan trọng trong cuộc sống như ném đánh đấm.. tay thuận thường mạnh hơn tay không thuận.

*Cách thực hiện:* Đối tượng điều tra bịt mắt đứng dạng 2 chân bằng vai, tay thuận cầm lực kế đưa thẳng sang ngang, tạo nên góc  $45^\circ$  so với trục dọc của cơ thể, tay còn lại duỗi thẳng tự nhiên, với thân người, đồng hồ lực kế hướng vào lòng bàn tay và bóp mạnh hết sức trong 2 giây, không bóp giật cục hay thêm các động tác thừa. Đối tượng điều tra bóp lực kế 100% sức, sau đó nghỉ giữa 15 giây, tiếp theo lực bóp 50% sức so với lần bóp 100% sức. Thực hiện 3 lần bóp 100% sức xen kẽ với 3 lần bóp 50% sức.

*Phương pháp đánh giá:* Đơn vị đo lực bóp tay là KG. Tính khoảng lệch của lần bóp 50% sức so với  $\frac{1}{2}$  trị số lần bóp 100% sức. Trị số càng nhỏ đánh giá cảm giác điều khiển sức mạnh cơ tay càng tốt.

### **3. Tần số cử động đơn của cơ tay (Test Tapping)**

*Mục đích:* Để đánh giá cảm giác điều khiển sức nhanh cơ tay của học sinh khiếm thị.

*Chuẩn bị:* Khăn bịt mắt, Giấy trắng, bút chì, đồng hồ bấm giờ.

Đối tượng điều tra bịt mắt ngồi trên ghế tay cầm bút chì, khuỷu tay đặt tựa trên bàn học, một tờ giấy trắng đặt trên mặt bàn ngay dưới phạm vi tay cầm bút chì sẽ chấm.

*Cách thực hiện:* Điều tra viên hô bắt đầu và bấm giờ. Đối tượng điều tra dùng bút chì chấm liên tục 10 giây trên giấy trắng tốc độ 100% sức, sau đó nghỉ giữa 15 giây, tiếp theo chấm như thế nhưng tốc độ chấm tự xác định giảm 50% số lần chấm so với số lần chấm của tốc độ tối đa 100% sức. Thực hiện 3 lần chấm tốc độ 100% sức xen kẽ với 3 lần chấm tốc độ 50% sức.

*Phương pháp đánh giá:* tính số chấm được của mỗi lần. Tính khoảng lệch của chấm 50% sức so với lần chấm 100% sức. Trị số càng nhỏ thì cảm giác điều khiển sức nhanh cơ tay càng tốt.

### **4. Chạm tay trên đầu**

*Mục đích:* Để đánh giá cảm giác điều khiển sức nhanh nhóm cơ chi trên, xem xét cảm giác linh hoạt nhóm cơ chi trên của học sinh khiếm thị.

*Chuẩn bị:* Khăn bịt mắt, Đồng hồ bấm giờ. Đối tượng điều tra bịt mắt, đứng thẳng dạng 2 chân hơn vai hai tay dọc theo người.

*Cách thực hiện:* Khi điều tra viên hô bắt đầu và bấm giờ. Đối tượng điều tra hai tay đưa sang ngang lên cao hai lòng bàn tay chạm nhẹ vào nhau trên đầu sau đó hạ xuống sang ngang ra sau hai bàn tay chạm nhẹ vào nhau phía dưới sau lưng tốc độ tối đa 100% sức, thời gian thực hiện 10 giây, sau đó nghỉ giữa 15 giây, tiếp theo thực hiện như thế nhưng tốc độ thực hiện tự xác định giảm 50% số lần chạm tay so với số lần chạm tay của tốc độ tối đa 100% sức. Thực hiện 3 lần chạm tay tốc độ 100% sức xen kẽ với 3 lần chạm tay tốc độ 50% sức.

*Phương pháp đánh giá :* Đơn vị đo là tính số lần chạm tay trên đầu của mỗi lần thực hiện. Tính khoảng lệch của lần chạm tay trên đầu 50% sức so với  $\frac{1}{2}$  trị số lần chạm tay trên đầu 100% sức. Trị số càng nhỏ đánh giá cảm giác điều khiển sức nhanh nhóm cơ chi trên càng tốt.

### **5. Tại chỗ nâng cao đùi**

*Mục đích:* Để đánh giá cảm giác điều khiển sức nhanh nhóm cơ chi dưới, xem xét cảm giác linh hoạt nhóm cơ chi dưới của học sinh khiếm thị.

*Chuẩn bị:* Khăn bịt mắt, Đồng hồ bấm giờ. Đối tượng điều tra bịt mắt, đứng thẳng, hai tay chống tựa vào tường phía trước mặt sau đó nhón 2 chân chuẩn bị nghe hiệu lệnh.

*Cách thực hiện:* Khi điều tra viên hô bắt đầu và bấm giờ. Đối tượng điều tra hai chân thực hiện nhanh động tác, tại chỗ nâng cao đùi, hai gối không nâng cao quá hông tốc độ tối đa 100%

## **Thể thao thành tích cao**

sức, thời gian thực hiện 10 giây, sau đó nghỉ giữa 15 giây, tiếp theo thực hiện như thể nhưng tốc độ thực hiện tự xác định giảm 50% sức so với số lần nâng đùi của tốc độ tối đa 100% sức. Thực hiện 3 lần nâng đùi tốc độ 100% sức xen kẽ với 3 lần nâng đùi tốc độ 50% sức.

*Phương pháp đánh giá* : Đơn vị đo là tính số lần nâng đùi tại chỗ của mỗi lần thực hiện, mỗi lần chân nâng rồi hạ xuống tính 1 lần. Tính số lần chạm đất của cả 2 chân. Tính khoảng lệch của lần chạm đất 50% sức so với  $\frac{1}{2}$  trị số lần chạm đất 100% sức. Trị số càng nhỏ đánh giá cảm giác điều khiển sức nhanh nhóm cơ chi dưới càng tốt.

### **Định hướng vận động**

#### **6. Bịt mắt đi thẳng**

*Mục đích*: Để đánh giá năng lực định hướng vận động khi di chuyển.

*Chuẩn bị*: Khăn bịt mắt, Thước đo 5m của Trung Quốc, sân tập bằng phẳng dài 25m rộng 4m kẻ 1 đường thẳng chính dọc giữa sân từ 0m (xuất phát) đến 20m (đích). ở các mốc 5m, 10m, 15m, 20m kẻ các đường phụ ngang thẳng góc với đường chính để làm cơ sở tính độ lệch so với đường chính. Đối tượng điều tra bịt mắt đứng tại điểm 0 vị trí xuất phát người hướng về điểm đích.

*Cách thực hiện*: Khi hiệu lệnh bắt đầu, đối tượng điều tra tự di chuyển đi đến điểm đích, sân kiểm tra cần thật yên lặng để đối tượng không bị ảnh hưởng trong định hướng. Khi đối tượng điều tra di chuyển đến đường ngang qua cự ly các đường phụ 5m, 10m, 15m, 20m, điều tra viên đánh dấu chính xác điểm đi qua để đo khoảng lệch so với đường trung tâm. Thực hiện 3 lần.

*Phương pháp đánh giá* : Đơn vị tính là centimet (cm), Đo khoảng lệch so với đường trung tâm ở mỗi cự ly. Ghi khoảng lệch về phía trái hay phía phải của đối tượng điều tra. Trị số càng nhỏ đánh giá năng lực định hướng vận động khi di chuyển càng tốt.

#### **7. Hai tay giơ ra trước ngang vai**

*Mục đích*: Để đánh giá năng lực định hướng tư thế trước mặt.

*Chuẩn bị*: Khăn bịt mắt, Thước đo dây bằng thép 5m Trung Quốc sản xuất,

Đối tượng điều tra bịt mắt đứng thẳng cạnh bức tường, người nghiêng thẳng góc với tường, hai tay buông dọc theo người, lưng bàn tay trái chạm nhẹ vào tường, trên bức tường dùng phấn kẻ sẵn 3 đường ngang song song với mặt đất ở các vị trí 90cm, 100cm, 110cm để giúp định hướng.

*Cách thực hiện*: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, đối tượng điều tra hai tay giơ song song từ dưới lên ra trước ngang vai thì dừng lại, cạnh ngoài của bàn tay trái chạm nhẹ vào tường. Điều tra viên dùng phấn đánh dấu trên bức tường các mốc mõm trên vai, đầu ngón tay giữa của tay phải hoặc tay trái, chọn tay có khoảng lệch về phía trên hoặc phía dưới nhiều nhất. Điểm tương đương mốc ngang vai có giá trị 0, từ điểm 0 xuống phía dưới có giá trị âm (-) lớn dần, lên phía trên có giá trị dương (+) lớn dần. Sau đó đo khoảng lệch so với đường trung tâm. Thực hiện 3 lần.

*Phương pháp đánh giá* : Đơn vị tính là centimet (cm), Đo khoảng lệch với đường trung tâm ngang với mõm vai. Ghi khoảng lệch về phía trên hay phía dưới của đường trung tâm. Trị số càng nhỏ đánh giá năng lực định hướng tư thế trước mặt càng tốt.

#### **8. Hai tay giơ sang ngang, ngang vai**

*Mục đích*: Để đánh giá năng lực định hướng tư thế ngang bên.

*Chuẩn bị*: Khăn bịt mắt, Thước đo dây bằng thép 5m Trung Quốc sản xuất,

Đối tượng điều tra bịt mắt đứng thẳng dựa lưng vào tường, hai tay buông dọc theo người, cạnh ngoài của hai bàn tay chạm nhẹ vào tường, trên bức tường dùng phấn kẻ sẵn 3 đường ngang song song với mặt đất ở các vị trí 90cm, 100cm, 110cm để giúp định hướng.

## Thử thao thành tích cao

*Cách thực hiện:* Khi có hiệu lệnh bắt đầu, đối tượng điều tra hai tay giơ từ dưới lên sang ngang, ngang vai thì dừng lại, cạnh ngoài của bàn tay trái chạm nhẹ vào tường, lòng bàn tay úp. Điều tra viên dùng phấn đánh dấu trên bức tường các mốc mõm trên hai vai, đầu ngón tay giữa của tay phải hoặc tay trái, chọn tay có khoảng lệch về phía trên hoặc phía dưới nhiều nhất. Điểm tương đương mốc ngang vai có giá trị 0, từ điểm 0 xuống phía dưới có giá trị âm (-) lớn dần, lên phía trên có giá trị dương (+) lớn dần. Sau đó đo độ lệch so với đường trung tâm. Thực hiện 3 lần.

*Phương pháp đánh giá :* Đơn vị tính là centimet (cm), Đo khoảng lệch với đường trung tâm ngang với mõm vai của đối tượng điều tra. Ghi khoảng lệch về phía trên hay phía dưới của đường trung tâm. Trị số càng nhỏ đánh giá năng lực định hướng tư thế ngang bên càng tốt.

### **3.1.3. Kiểm nghiệm độ tin cậy các bài kiểm tra đã được biên soạn**

Công trình đã thực hiện kiểm tra trẻ khiếm thị 2 lần các bài kiểm tra cảm giác vận động và định hướng vận động, thời gian kiểm tra giữa hai lần cách nhau 5 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan  $r$  của các nội dung giữa hai lần kiểm tra. Kết quả được thể hiện ở tất cả các bài kiểm tra có hệ số tương quan  $r > 0,8$  nên đủ độ tin cậy để sử dụng thực hiện đánh giá trong nghiên cứu của công trình.

**3.2. Tổ chức lấy số liệu điều tra các bài kiểm tra cảm giác vận động và định hướng vận động đã được lựa chọn cho trẻ từ 7 đến 11 tuổi bị mất thị giác:** tiến hành 2 bước:

**3.2.1. Cảm giác vận động và định hướng vận động của trẻ bị mất thị giác khách thể nghiên cứu**

Kết quả điều tra được thể hiện ở các tham số đặc trưng  $\bar{X}$ ,  $S_x$ ,  $C_v\%$ ,  $\varepsilon$

**3.2.2. Nhận xét kết quả điều tra các bài kiểm tra cảm giác vận động và định hướng vận động cho trẻ từ 7 đến 11 tuổi bị mất thị giác đã được biên soạn**

*Cảm giác vận động của trẻ bị mất thị giác:* Kết quả điều tra cảm giác vận động của học sinh khiếm thị không tốt, phản ứng kém nhanh nhạy. Khoảng lệch so với mức 50% sức thực hiện các bài kiểm tra đều lớn.

*Định hướng vận động của trẻ bị mất thị giác:* Khoảng lệch phải, trái qua bài kiểm tra bị mất đi thăng cho thấy có 62,1% số lần lệch phải so với 37,8% số lần lệch trái. Khoảng lệch thấp cao của động tác giơ 2 tay ra trước và giơ hai tay dang ngang tổng hợp cho thấy có 57,8% số lần lệch cao so với 42,1% số lần lệch thấp. Động tác giơ 2 tay ra trước trẻ nam bị mất thị giác khi giơ hai tay ra trước lệch cao nhiều hơn trẻ nữ bị mất thị giác. Động tác giơ 2 tay dang ngang trẻ bị mất thị giác khi giơ 2 tay dang ngang trẻ nữ lệch cao nhiều hơn trẻ nam.

**3.3. Lập thang điểm các bài kiểm tra cảm giác vận động và định hướng vận động cho trẻ từ 7 đến 11 tuổi bị mất thị giác đã được biên soạn.** Công trình đã tiến hành 3 bước sau:

**3.3.1. Cơ sở khoa học về lập thang điểm**

**3.3.2. Xây dựng bảng tiêu chuẩn phân loại**

Một trong những điều kiện của phân loại theo tiêu chuẩn là dựa trên các tham số đặc trưng giá trị trung bình và độ lệch chuẩn. Công trình thực hiện xây dựng bảng theo 3 mức tốt, trung bình, kém như sau: Loại Tốt:  $> \bar{X} + 0,5S_x$ ; Loại Trung bình: Từ  $\bar{X} - 0,5S_x$  đến  $\bar{X} + 0,5S_x$ ; Loại kém:  $< \bar{X} - 0,5S_x$ . Từ tiêu chuẩn phân loại này Giáo viên sẽ nhận biết thông tin về hiện trạng thể chất của trẻ mình đang đảm nhiệm giảng dạy, đánh giá được mặt mạnh mặt yếu của trẻ từ đó có cơ sở định hướng xây dựng nội dung kế hoạch giảng dạy phù hợp, và với sự tác dụng kiểm tra ngược kết quả giảng dạy của tiêu chuẩn đánh giá giúp giáo viên cải tiến công tác giảng dạy nhằm tăng cường hiệu quả công việc giảng dạy.

**Bảng 1. Tiêu chuẩn đánh giá cảm giác vận động và định hướng vận động của trẻ lứa tuổi 7 bị mất thị giác**

TT	NỘI DUNG Khoảng lệch so với đường trung tâm/cm		Nam			Nữ		
			< 20.45	20.45→25.15	> 25.15	< 24.90	24.90→33.70	> 33.70
1	Bắt gậy		< 20.45	20.45→25.15	> 25.15	< 24.90	24.90→33.70	> 33.70
2	Khoảng lệch so với mức 50% sức	Lực bóp tay / lần	< 0.60	0.60→0.80	> 0.80	< 0.45	0.45→0.75	> 0.75
3		Tần số động tác đơn 10 giây / lần	< 1.75	1.75→2.65	> 2.65	< 2.55	2.55→4.85	> 4.85
4		Chạm tay trên đầu / lần	< 0.80	0.80→1.40	> 1.40	< 1.25	1.25→1.95	> 1.95
5		Tại chỗ nâng cao đùi / lần	< 1.15	1.15→1.85	> 1.85	< 1.65	1.65→2.55	> 2.55
6	Bị mất đi thẳng	5m	< 10.70	10.70→13.10	> 13.10	< 12.55	12.55→22.65	> 22.65
7		10m	< 15.20	15.20→28.40	> 28.40	< 14.70	14.70→22.10	> 22.10
8		15m	< 16.35	16.35→24.45	> 24.45	< 17.10	17.10→26.50	> 26.50
9		20m	< 19.25	19.25→28.75	> 28.75	< 19.80	19.80→29.80	> 29.80
10	Đưa hai tay	Ra trước	< 16.05	16.05→23.35	> 23.35	< 4.00	4.00→7.80	> 7.80
11		Dang ngang	< 10.80	10.80→16.60	> 16.60	< 2.10	2.10→3.50	> 3.50

**Bảng 2. Tiêu chuẩn đánh giá cảm giác vận động và định hướng vận động của trẻ lứa tuổi 8 bị mất thị giác**

TT	NỘI DUNG Khoảng lệch so với đường trung tâm/cm		Nam			Nữ		
			< 16.55	16.55→21.25	> 21.25	< 16.50	16.50→26.30	> 26.30
1	Bắt gậy		< 16.55	16.55→21.25	> 21.25	< 16.50	16.50→26.30	> 26.30
2	Khoảng lệch so với mức 50% sức	Lực bóp tay / lần	< 0.45	0.45→0.75	> 0.75	< 0.50	0.50→1.10	> 1.10
3		Tần số động tác đơn 10 giây / lần	< 1.70	1.70→2.70	> 2.70	< 2.15	2.15→4.05	> 4.05

TT	NỘI DUNG Khoảng lệch so với đường trung tâm/cm		Nam			Nữ		
			< 0.70	0.70→1.10	> 1.10	< 0.85	0.85→1.55	> 1.55
4		Chạm tay trên đầu / lần	< 0.70	0.70→1.10	> 1.10	< 0.85	0.85→1.55	> 1.55
5		Tại chỗ nâng cao đùi / lần	< 1.10	1.10→1.70	> 1.70	< 1.15	1.15→2.65	> 2.65
6	Bật mắt đi thẳng	5m	< 10.70	10.70→13.10	> 13.10	< 4.20	4.20→7.80	> 7.80
7		10m	< 15.20	15.20→28.40	> 28.40	< 14.00	14.00→22.60	> 22.60
8		15m	< 16.35	16.35→24.45	> 24.45	< 25.55	25.55→42.05	> 42.05
9		20m	< 19.25	19.25→28.75	> 28.75	< 34.05	34.05→68.75	> 68.75
10	Đưa hai tay	Ra trước	< 16.05	16.05→23.35	> 23.35	< 2.00	2.00→3.40	> 3.40
11		Dang ngang	< 10.80	10.80→16.60	> 16.60	< 1.45	1.45→2.55	> 2.55

**Bảng 3. Tiêu chuẩn đánh giá cảm giác vận động và định hướng vận động của trẻ lứa tuổi 9 bị mất thị giác**

TT	NỘI DUNG Khoảng lệch so với đường trung tâm/cm		Nam			Nữ		
			< 21.10	21.10→29.90	> 29.90	< 20.60	20.60→30.40	> 30.40
1	Bắt gậy		< 21.10	21.10→29.90	> 29.90	< 20.60	20.60→30.40	> 30.40
2	Độ chênh lệch so với mức 50% sức	Lực bóp tay / lần	< 1.10	1.10→1.50	> 1.50	< 0.55	0.55→5.82	> 5.82
3		Tần số động tác đơn 10 giây / lần	< 1.15	1.15→2.85	> 2.85	< 1.85	1.85→3.15	> 3.15
4		Chạm tay trên đầu / lần	< 0.80	0.80→1.40	> 1.40	< 1.15	1.15→1.65	> 1.65
5		Tại chỗ nâng cao đùi / lần	< 1.40	1.40→2.20	> 2.20	< 1.25	1.25→1.95	> 1.95
6		Bật	5m	< 15.05	15.05→25.15	> 25.15	< 5.95	5.95→10.05
7	mắt đi thẳng	10m	< 22.90	22.90→37.90	> 37.90	< 11.05	11.05→17.55	> 17.55
8		15m	< 27.50	27.50→52.50	> 52.50	< 15.50	15.50→21.50	> 21.50
9		20m	< 21.95	21.95→39.85	> 39.85	< 25.95	25.95→34.05	> 34.05
10		Đưa	Ra trước	< 1.95	1.95→3.45	> 3.45	< 1.50	1.50→2.90
11	hai tay	Dang ngang	< 1.70	1.70→3.30	> 3.30	< 1.10	1.10→2.30	> 2.30

**Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá cảm giác vận động và định hướng vận động của trẻ lứa tuổi 10 bị mất thị giác**

TT	NỘI DUNG Khoảng lệch so với đường trung tâm/cm		Nam			Nữ		
			< 24.45	24.45→35.15	> 35.15	< 18.35	18.35→26.85	> 26.85
1	Bắt gậy		< 24.45	24.45→35.15	> 35.15	< 18.35	18.35→26.85	> 26.85
2	Khoảng lệch so với mức 50% sức	Lực bóp tay / lần	< 1.00	1.00→1.60	> 1.60	< 0.45	0.45→0.95	> 0.95
3		Tần số động tác đơn 10 giây / lần	< 2.05	2.05→3.15	> 3.15	< 2.55	2.55→4.25	> 4.25
4		Chạm tay trên đầu / lần	< 0.75	0.75→1.25	> 1.25	< 1.50	1.50→2.30	> 2.30
5		Tại chỗ nâng cao đùi / lần	< 1.30	1.30→1.90	> 1.90	< 1.45	1.45→2.35	> 2.35
6	Bịt mắt đi thẳng	5m	< 13.95	13.95→25.45	> 25.45	< 9.45	9.45→16.95	> 16.95
7		10m	< 15.95	15.95→25.85	> 25.85	< 18.90	18.90→26.90	> 26.90
8		15m	< 21.00	21.00→35.60	> 35.60	< 26.90	26.90→35.70	> 35.70
9		20m	< 29.50	29.50→47.10	> 47.10	< 20.30	20.30→28.70	> 28.70
10	Đưa hai tay	Ra trước	< 1.45	1.45→3.15	> 3.15	< 1.35	1.35→2.65	> 2.65
11		Dang ngang	< 1.85	1.85→3.35	> 3.35	< 1.30	1.30→2.70	> 2.70

**Bảng 5. Tiêu chuẩn đánh giá cảm giác vận động và định hướng vận động của trẻ lứa tuổi 11 bị mất thị giác**

TT	NỘI DUNG Khoảng lệch so với đường trung tâm/cm		Nam			Nữ		
			< 18.60	18.60→30.40	> 30.40	< 21.05	21.05→33.75	> 33.75
1	Bắt gậy		< 18.60	18.60→30.40	> 30.40	< 21.05	21.05→33.75	> 33.75
2	Khoảng lệch so với mức 50% sức	Lực bóp tay / lần	< 0.85	0.85→1.55	> 1.55	< 0.70	0.70→1.10	> 1.10
3		Tần số động tác đơn 10 giây / lần	< 2.10	2.10→2.90	> 2.90	< 3.75	3.75→6.85	> 6.85
4		Chạm tay trên	< 1.00	1.00→1.60	> 1.60	< 1.30	1.30→1.90	> 1.90

TT	NỘI DUNG Khoảng lệch so với đường trung tâm/cm		Nam			Nữ		
		đầu / lần						
5		Tại chỗ nâng cao đùi / lần	< 1.30	1.30→1.90	> 1.90	< 1.55	1.55→2.45	> 2.45
6	Bịt mắt đi thẳng	5m	< 2.90	2.90→10.70	> 10.70	< 2.35	2.35→4.05	> 4.05
7		10m	< 7.10	7.10→13.50	> 13.50	< 7.55	7.55→14.85	> 14.85
8		15m	< 12.45	12.45→19.35	> 19.35	< 8.75	8.75→21.65	> 21.65
9		20m	< 19.25	19.25→29.35	> 29.35	< 16.10	16.10→34.10	> 34.10
10	Đưa hai tay	Ra trước	< 1.15	1.15→2.65	> 2.65	< 0.35	0.35→1.85	> 1.85
11		Dang ngang	< 1.15	1.15→2.25	> 2.25	< 0.35	0.35→1.25	> 1.25

### 3.3.3. Xây dựng bảng đánh giá theo thang điểm

Thang điểm đánh giá có tác dụng giúp học sinh xác định được năng lực của bản thân trong học tập kích thích tinh thần học tập, là cơ sở cho học sinh biết và cố gắng phát huy những kết quả đã đạt được cũng như phát hiện khắc phục những yếu kém tồn tại để hoàn thiện kỹ thuật nhằm đạt mục đích có kết quả học tập tốt. Công trình sử dụng cách xây dựng thang đánh giá theo dạng thang điểm chuẩn là thang độ sử dụng độ lệch chuẩn làm tỉ lệ xích, loại thang độ C có mức từ điểm 1 đến điểm 10 sử dụng công thức như sau:

Công thức tính thang độ C:  $C = 5 + 2Z$  trong đó  $Z = \frac{X - \bar{X}}{S_x}$

**Bảng 6. Thang điểm đánh giá trình độ cảm giác vận động và định hướng vận động của trẻ lứa tuổi 7 bị mất thị giác**

ĐI ỂM	Cảm giác vận động Khoảng lệch so với mức 50% sức.					Định hướng vận động Khoảng lệch so với đường trung tâm/cm					
	Bắt gậy	Lực bóp tay /lần	Tần số động tác đơn /lần	Chạm tay trên đầu /lần	Tại chỗ nâng cao đùi /lần	Bịt mắt đi thẳng				Đưa hai tay	
						5 m	10 m	15 m	20 m	Ra trước	Dang ngang
<b>NAM</b>											
10	13.40	0.30	0.40	-0.10	0.10	7.10	-4.60	4.20	5.00	5.10	2.10
9	15.75	0.40	0.85	0.20	0.45	8.30	2.00	8.25	9.75	8.75	5.00
8	18.10	0.50	1.30	0.50	0.80	9.50	8.60	12.30	14.50	12.40	7.90
7	20.45	0.60	1.75	0.80	1.15	10.70	15.20	16.35	19.25	16.05	10.80
6	22.80	0.70	2.20	1.10	1.50	11.90	21.80	20.40	24.00	19.70	13.70
5	25.15	0.80	2.65	1.40	1.85	13.10	28.40	24.45	28.75	23.35	16.60
4	27.50	0.90	3.10	1.70	2.20	14.30	35.00	28.50	33.50	27.00	19.50
3	29.85	1.00	3.55	2.00	2.55	15.50	41.60	32.55	38.25	30.65	22.40
2	32.20	1.10	4.00	2.30	2.90	16.70	48.20	36.60	43.00	34.30	25.30
1	34.55	1.20	4.45	2.60	3.25	17.90	54.80	40.65	47.75	37.95	28.20



**Thể thao thành tích cao**

NỮ											
10	11.70	0.00	-0.90	0.20	0.30	-2.60	3.60	3.00	4.80	-1.70	0.00
9	16.10	0.15	0.25	0.55	0.75	2.45	7.30	7.70	9.80	0.20	0.70
8	20.50	0.30	1.40	0.90	1.20	7.50	11.00	12.40	14.80	2.10	1.40
7	24.90	0.45	2.55	1.25	1.65	12.55	14.70	17.10	19.80	4.00	2.10
6	29.30	0.60	3.70	1.60	2.10	17.60	18.40	21.80	24.80	5.90	2.80
5	33.70	0.75	4.85	1.95	2.55	22.65	22.10	26.50	29.80	7.80	3.50
4	38.10	0.90	6.00	2.30	3.00	27.70	25.80	31.20	34.80	9.70	4.20
3	42.50	1.05	7.15	2.65	3.45	32.75	29.50	35.90	39.80	11.60	4.90
2	46.90	1.20	8.30	3.00	3.90	37.80	33.20	40.60	44.80	13.50	5.60
1	51.30	1.35	9.45	3.35	4.35	42.85	36.90	45.30	49.80	15.40	6.30

**Bảng 7. Thang điểm đánh giá trình độ cảm giác vận động và định hướng vận động của trẻ lứa tuổi 8 bị mất thị giác**

ĐIỂM	Cảm giác vận động Khoảng lệch so với mức 50% sức.					Định hướng vận động Khoảng lệch so với đường trung tâm/cm					
	Bắt gậy	Lực bóp tay /lần	Tần số động tác đơn /lần	Chạm tay trên đầu /lần	Tại chỗ nâng cao đùi / lần	Bịt mắt đi thẳng				Đưa hai tay	
						5 m	10 m	15 m	20 m	Ra trước	Dang ngang
NAM											
10	9.50	0.00	0.20	0.10	0.20	1.13	0.30	1.80	11.70	0.30	0.90
9	11.85	0.15	0.70	0.30	0.50	3.58	5.50	7.35	15.95	1.35	1.75
8	14.20	0.30	1.20	0.50	0.80	6.03	10.70	12.90	20.20	2.40	2.60
7	16.55	0.45	1.70	0.70	1.10	8.48	15.90	18.45	24.45	3.45	3.45
6	18.90	0.60	2.20	0.90	1.40	10.93	21.10	24.00	28.70	4.50	4.30
5	21.25	0.75	2.70	1.10	1.70	13.38	26.30	29.55	32.95	5.55	5.15
4	23.60	0.90	3.20	1.30	2.00	15.83	31.50	35.10	37.20	6.60	6.00
3	25.95	1.05	3.70	1.50	2.30	18.28	36.70	40.65	41.45	7.65	6.85
2	28.30	1.20	4.20	1.70	2.60	20.73	41.90	46.20	45.70	8.70	7.70
1	30.65	1.35	4.70	1.90	2.90	22.25	47.10	51.75	49.95	9.75	8.55
NỮ											
10	1.80	-0.40	-0.70	-0.20	-1.10	-1.20	1.10	0.80	-18.00	-0.10	-0.20
9	6.70	-0.10	0.25	0.15	-0.35	0.60	5.40	9.05	-0.65	0.60	0.35
8	11.60	0.20	1.20	0.50	0.40	2.40	9.70	17.30	16.70	1.30	0.90
7	16.50	0.50	2.15	0.85	1.15	4.20	14.00	25.55	34.05	2.00	1.45
6	21.40	0.80	3.10	1.20	1.90	6.00	18.30	33.80	51.40	2.70	2.00
5	26.30	1.10	4.05	1.55	2.65	7.80	22.60	42.05	68.75	3.40	2.55
4	31.20	1.40	5.00	1.90	3.40	9.60	26.90	50.30	86.10	4.10	3.10
3	36.10	1.70	5.95	2.25	4.15	11.40	31.20	58.55	103.45	4.80	3.65
2	41.00	2.00	6.90	2.60	4.90	13.20	35.50	66.80	120.80	5.50	4.20
1	45.90	2.30	7.85	2.95	5.65	15.00	39.80	75.05	138.15	6.20	4.75

**Bảng 8. Thang điểm đánh giá trình độ cảm giác vận động và định hướng vận động của trẻ lứa tuổi 9 bị mất thị giác**

ĐI ỂM	Cảm giác vận động Khoảng lệch so với mức 50% sức.					Định hướng vận động Khoảng lệch so với đường trung tâm/cm					
	Bắt gậy	Lực bóp tay /lần	Tần số động tác đơn /lần	Chạm tay trên đầu /lần	Tại chỗ nâng cao đùi /lần	Bịt mắt đi thẳng				Đưa hai tay	
						5 m	10 m	15 m	20 m	Ra trước	Dang ngang
<b>NAM</b>											
10	7.90	0.50	-1.40	-0.10	0.20	-0.10	0.40	-	-4.90	-0.30	-0.70
9	12.30	0.70	-0.55	0.20	0.60	4.95	7.90	2.50	4.05	0.45	0.10
8	16.70	0.90	0.30	0.50	1.00	10.00	15.40	15.00	13.00	1.20	0.90
7	21.10	1.10	1.15	0.80	1.40	15.05	22.90	27.50	21.95	1.95	1.70
6	25.50	1.30	2.00	1.10	1.80	20.10	30.40	40.00	30.90	2.70	2.50
5	29.90	1.50	2.85	1.40	2.20	25.15	37.90	52.50	39.85	3.45	3.30
4	34.30	1.70	3.70	1.70	2.60	30.20	45.40	65.00	48.80	4.20	4.10
3	38.70	1.90	4.55	2.00	3.00	35.25	52.90	77.50	57.75	4.95	4.90
2	43.10	2.10	5.40	2.30	3.40	40.30	60.40	90.00	66.70	5.70	5.70
1	47.50	2.30	6.25	2.60	3.80	45.35	67.90	102.5 0	75.65	6.45	6.50
<b>NỮ</b>											
10	5.90	-0.20	-0.10	0.40	0.20	-0.20	1.30	6.50	13.80	-0.60	-0.70
9	10.80	0.05	0.55	0.65	0.55	1.85	4.55	9.50	17.85	0.10	-0.10
8	15.70	0.30	1.20	0.90	0.90	3.90	7.80	12.50	21.90	0.80	0.50
7	20.60	0.55	1.85	1.15	1.25	5.95	11.05	15.50	25.95	1.50	1.10
6	25.50	0.80	2.50	1.40	1.60	8.00	14.30	18.50	30.00	2.20	1.70
5	30.40	1.05	3.15	1.65	1.95	10.05	17.55	21.50	34.05	2.90	2.30
4	35.30	1.30	3.80	1.90	2.30	12.10	20.80	24.50	38.10	3.60	2.90
3	40.20	1.55	4.45	2.15	2.65	14.15	24.05	27.50	42.15	4.30	3.50
2	45.10	1.80	5.10	2.40	3.00	16.20	27.30	30.50	46.20	5.00	4.10
1	50.00	2.05	5.75	2.65	3.35	18.25	30.55	33.50	50.25	5.70	4.70

**Bảng 9. Thang điểm đánh giá trình độ cảm giác vận động và định hướng vận động của trẻ lứa tuổi 10 bị mất thị giác**

ĐI ỂM	Cảm giác vận động Khoảng lệch so với mức 50% sức.					Định hướng vận động Khoảng lệch so với đường trung tâm/cm					
	Bắt gậy	Lực bóp tay /lần	Tần số động tác đơn /lần	Chạm tay trên đầu /lần	Tại chỗ nâng cao đùi /lần	Bịt mắt đi thẳng				Đưa hai tay	
						5 m	10 m	15 m	20 m	Ra trước	Dang ngang

**Thể thao thành tích cao**

NAM											
10	8.40	0.10	0.40	0.00	0.40	-3.30	1.10	-0.90	3.10	-1.10	-0.40
9	13.75	0.40	0.95	0.25	0.70	2.45	6.05	6.40	11.90	-0.25	0.35
8	19.10	0.70	1.50	0.50	1.00	8.20	11.00	13.70	20.70	0.60	1.10
7	24.45	1.00	2.05	0.75	1.30	13.95	15.95	21.00	29.50	1.45	1.85
6	29.80	1.30	2.60	1.00	1.60	19.70	20.90	28.30	38.30	2.30	2.60
5	35.15	1.60	3.15	1.25	1.90	25.45	25.85	35.60	47.10	3.15	3.35
4	40.50	1.90	3.70	1.50	2.20	31.20	30.80	42.90	55.90	4.00	4.10
3	45.85	2.20	4.25	1.75	2.50	36.95	35.75	50.20	64.70	4.85	4.85
2	51.20	2.50	4.80	2.00	2.80	42.70	40.70	57.50	73.50	5.70	5.60
1	56.55	2.80	5.35	2.25	3.10	48.45	42.70	64.80	82.30	6.55	6.35
NỮ											
10	5.60	-0.30	0.00	0.30	0.10	-1.80	6.90	13.70	7.70	-0.60	-0.80
9	9.85	-0.05	0.85	0.70	0.55	1.95	10.90	18.10	11.90	0.05	-0.10
8	14.10	0.20	1.70	1.10	1.00	5.70	14.90	22.50	16.10	0.70	0.60
7	18.35	0.45	2.55	1.50	1.45	9.45	18.90	26.90	20.30	1.35	1.30
6	22.60	0.70	3.40	1.90	1.90	13.20	22.90	31.30	24.50	2.00	2.00
5	26.85	0.95	4.25	2.30	2.35	16.95	26.90	35.70	28.70	2.65	2.70
4	31.10	1.20	5.10	2.70	2.80	20.70	30.90	40.10	32.90	3.30	3.40
3	35.35	1.45	5.95	3.10	3.25	24.45	34.90	44.50	37.10	3.95	4.10
2	39.60	1.70	6.80	3.50	3.70	28.20	38.90	48.90	41.30	4.60	4.80
1	43.85	1.95	7.65	3.90	4.15	31.95	42.90	53.30	45.50	5.25	5.50

**Bảng 10. Thang điểm đánh giá trình độ cảm giác vận động và định hướng vận động của trẻ lứa tuổi 11 bị mất thị giác**

ĐI Ề M	Cảm giác vận động Khoảng lệch so với mức 50% sức.					Định hướng vận động Khoảng lệch so với đường trung tâm/cm					
	Bắt gậy	Lực bóp tay /lần	Tần số động tác đơn /lần	Chạm tay trên đầu /lần	Tại chỗ nâng cao đùi /lần	Bịt mắt đi thẳng				Đưa hai tay	
						5 m	10 m	15 m	20 m	Ra trước	Dang ngang
NAM											
10	0.90	-0.20	0.90	0.10	0.40	-8.80	-2.50	2.10	4.10	-1.10	-0.50
9	6.80	0.15	1.30	0.40	0.70	-4.90	0.70	5.55	9.15	-0.35	0.05
8	12.70	0.50	1.70	0.70	1.00	-1.00	3.90	9.00	14.20	0.40	0.60
7	18.60	0.85	2.10	1.00	1.30	2.90	7.10	12.45	19.25	1.15	1.15
6	24.50	1.20	2.50	1.30	1.60	6.80	10.30	15.90	24.30	1.90	1.70
5	30.40	1.55	2.90	1.60	1.90	10.70	13.50	19.35	29.35	2.65	2.25
4	36.30	1.90	3.30	1.90	2.20	14.60	16.70	22.80	34.40	3.40	2.80
3	42.20	2.25	3.70	2.20	2.50	18.50	19.90	26.25	39.45	4.15	3.35
2	48.10	2.60	4.10	2.50	2.80	22.40	23.10	29.70	44.50	4.90	3.90
1	54.00	2.95	4.50	2.80	3.10	26.30	26.30	33.15	49.55	5.65	4.45

NỮ											
10	2.00	0.10	-0.90	0.40	0.20	-0.20	-3.40	-	-	-1.90	-1.00
9	8.35	0.30	0.65	0.70	0.65	0.65	0.25	-4.15	-1.90	-1.15	-0.55
8	14.70	0.50	2.20	1.00	1.10	1.50	3.90	2.30	7.10	-0.40	-0.10
7	21.05	0.70	3.75	1.30	1.55	2.35	7.55	8.75	16.10	0.35	0.35
6	27.40	0.90	5.30	1.60	2.00	3.20	11.20	15.20	25.10	1.10	0.80
5	33.75	1.10	6.85	1.90	2.45	4.05	14.85	21.65	34.10	1.85	1.25
4	40.10	1.30	8.40	2.20	2.90	4.90	18.50	28.10	43.10	2.60	1.70
3	46.45	1.50	9.95	2.50	3.35	5.75	22.15	34.55	52.10	3.35	2.15
2	52.80	1.70	11.50	2.80	3.80	6.60	25.80	41.00	61.10	4.10	2.60
1	59.15	1.90	13.05	3.10	4.25	7.45	29.45	47.45	70.10	4.85	3.05

**KẾT LUẬN:** Công trình đã xây dựng được 5 bảng tiêu chuẩn phân loại và 5 bảng đánh giá theo thang điểm các bài kiểm tra cảm giác vận động và định hướng vận động cho trẻ lứa tuổi từ 7 đến 11 tuổi bị mất thị giác.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đức Văn (1987), Phương pháp thông kê trong TĐTT, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Đỗ Vĩnh (2005), *Đo lường thể thao*, Giáo trình giảng dạy, Trường Đại học sư phạm TĐTT thành phố Hồ Chí Minh.

**Nguồn bài báo:** Công trình nghiên cứu xây dựng một số bài kiểm tra cảm giác vận động và định hướng vận động cho trẻ từ 7 đến 11 tuổi bị mất thị giác thực hiện từ tháng 9/2018 đến tháng 9/2020.

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VĐV CẦU LẠC BỘ TAEKWONDO LỬA TUỔI 15-16 TRUNG TÂM VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH HUYỆN YÊN MỸ - TỈNH HUNG YÊN

<sup>1</sup>TS. Phùng Mạnh Cường, <sup>2</sup>CN. Trần Văn Dũng  
<sup>1</sup>Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội,  
<sup>2</sup>TT Văn hóa, TT và Du lịch huyện Yên Mỹ - Hưng Yên

**Tóm tắt:** Quá trình nghiên cứu, tác giả đã lựa chọn được 9 test để sử dụng kiểm tra - đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Xây dựng được bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm tổng hợp và tiêu chuẩn tổng hợp trong đánh giá sức bền chuyên môn cho nam vận động viên võ Taekwondo lứa tuổi 15-16 Trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - Hưng Yên.

**Từ khóa:** Tiêu chuẩn, sức mạnh tốc độ, nam VĐV, Taekwondo, lứa tuổi 15-16.

**Abstract:** During the research process, the author has selected 9 tests to use to test - evaluate the brain power for the research object. Developed classification standards, synthetic scorecards and general standards in assessing professional endurance for male Taekwondo athletes aged 15-16, Yen District Culture, Sports and Tourism Center My - Hung Yen.

**Key words:** Standard, speed power, Male Athlete, Taekwondo, ages 15-16.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, trước yêu cầu cao của quá trình đào tạo VĐV đòi hỏi bên cạnh các bài tập phát triển tố chất thể lực, phải đặc biệt chú ý tới những bài tập nhằm phát triển tố chất thể lực chuyên môn ưu thế, đặc biệt là sức mạnh tốc độ. Trong đó, tố chất sức mạnh tốc độ có ý nghĩa quyết định nó là cơ sở, là tiền đề phát huy tối đa khả năng làm việc của các cơ quan chức phận và các tố chất vận động khác, phù hợp với đặc điểm của từng môn thể thao, tạo điều kiện thuận lợi cho tập luyện và thi đấu, đảm bảo hiệu quả sử dụng kỹ - chiến thuật, phát huy sức mạnh và uy lực của các đòn đánh trong suốt thời gian thi đấu.

Qua khảo sát sơ bộ các VĐV Taekwondo nhận thấy, trình độ chuẩn bị thể lực của các VĐV còn hạn chế đặc biệt là tố chất sức mạnh tốc độ. Do vậy, vấn đề đặt ra là cần có những bài tập phát triển tố chất thể lực nhằm bổ sung kịp thời, cho quá trình huấn luyện góp phần nâng cao tố chất thể lực nói chung và sức mạnh tốc độ nói riêng cho các VĐV.

Để đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ cho vận động viên võ Taekwondo, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện môn võ Taekwondo cho vận động viên võ Taekwondo của Trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - Hưng Yên. Đề tài tiến hành nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên võ Taekwondo lứa tuổi 15-16 Trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - Hưng Yên.

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 VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Nghiên cứu lựa chọn test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwon-do lứa tuổi 15 - 16 trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên

Quá trình lựa chọn các test đánh giá phải tuân thủ theo 3 nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Các bài test lựa chọn phải đánh giá toàn diện về thể lực, tâm lý, kỹ chiến thuật.

## Thể thao thành tích cao

Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các test/ chỉ số phải đảm bảo độ tin cậy thông tin cần thiết của đối tượng nghiên cứu.

Nguyên tắc 3: Các test/ chỉ số lựa chọn phải có tiêu chuẩn đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản phù hợp điều kiện thực tiễn của công tác huấn luyện Taekwon-do.

Qua quá trình tìm hiểu, thu thập tổng hợp, phân tích tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, đồng thời qua tham khảo, tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện tại các trung tâm, các CLB võ Taekwondo trong nước và qua phỏng vấn các chuyên gia, HLV, giảng viên đề tài đã lựa chọn được 09 test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu: Bật xa (cm); Gập bụng 30 giây (lần); Chạy 30m xuất phát cao (s); Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (số lần); Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần); Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (số lần); Đá tổng sau kết hợp di chuyển 15s (số lần); Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (số lần); Phản xạ đơn (ms). Đây là các test được đa số các ý kiến lựa chọn và đều xếp chúng ở mức độ quan trọng.

Đề tài tiến hành xác định hệ số tương quan giữa thành tích của 9 test trên với hiệu suất thi đấu của đối tượng nghiên cứu và xác định độ tin cậy các test qua kiểm tra 2 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau. Kết quả cho thấy, cả 09 test này đều đảm bảo đủ tính thông báo và độ tin cậy thống kê cần thiết để sử dụng kiểm tra - đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwon-do lứa tuổi 15 - 16 trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên.

### 2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nam VĐV lứa tuổi 15 - 16 Teakwon-do trung tâm Văn hóa, TDTT và Du lịch huyện Yên Mỹ, Hưng Yên

Để có căn cứ xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ trong Teakwon-do cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả lập test của VĐV thuộc 2 nhóm tuổi 15 và 16. Nếu kết quả kiểm tra các test của 2 nhóm tuổi không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, chúng tôi sẽ xây dựng chung 1 tiêu chuẩn đánh giá cho 2 nhóm tuổi. Nếu kết quả kiểm tra các test của 2 nhóm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, chúng tôi sẽ tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá riêng cho mỗi nhóm tuổi. Kết quả kiểm tra so sánh ở các chỉ tiêu, các test được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1: So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ theo lứa tuổi của nam VĐV Teakwon-do lứa tuổi 15-16 Trung tâm Văn hóa, TDTT và Du lịch huyện Yên Mỹ, Hưng Yên**

T T	Test	Lứa tuổi 15 (n=20)		Lứa tuổi 16 (n=25)		T	P
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	$\bar{x} \pm \delta$	Cv		
1.	Bật xa (cm)	203.85±8.90	4.37	210.54±9.29	4.41	2.934	<0.05
2.	Gập bụng 30 giây (lần).	15±1.38	9.20	17±1.46	8.59	6.688	<0.05
3.	Chạy 30m xuất phát cao (s).	5.69±0.33	5.79	5.57±0.35	6.28	4.014	<0.05
4.	Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (số lần)	8±0.79	9.87	10±0.77	7.70	5.289	<0.05
5.	Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần)	9±0.67	7.44	11±0.78	7.09	4.179	<0.05
6.	Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (số lần)	12±1.07	8.92	13±1.02	7.85	5.802	<0.05
7.	Đá tổng sau kết hợp di chuyển 15s (số lần)	7±0.61	8.71	8 ±0.63	7.87	5.839	<0.05
8.	Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (số lần)	12±1.18	9.83	14±1.03	7.36	4.770	<0.05
9.	Phản xạ đơn (ms).	212.54±11.19	5.26	208.35±11.51	5.52	5.569	<0.05

## Thể thao thành tích cao

Từ kết quả nghiên cứu được trình bày trên bảng 3.1 đã cho thấy, Kết quả kiểm tra test có sự khác biệt giữa lứa tuổi 15 và 16 ở tất cả các test, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Hệ số biến sai Cv ở hầu hết các chỉ tiêu nghiên cứu  $< 10\%$ , điều đó chứng tỏ kết quả kiểm tra thực trạng của vận động viên Taekwondo ở cả hai lứa tuổi là khá tập trung, khá đồng đều.

Như vậy, từ phân tích ở trên cho thấy kết quả của hệ thống các chỉ tiêu, các test đánh giá sức mạnh tốc độ trong Teakwon-do là có sự khác biệt đáng kể ở lứa tuổi 15 so với lứa tuổi 16 của nam VĐV Teakwon-do Trung tâm Văn hóa, TDTT và Du lịch huyện Yên Mỹ, Hưng Yên. Điều đó đòi hỏi chúng tôi không thể xây dựng một thang điểm đánh giá chung cho cả 2 lứa tuổi, mà phải xây dựng các tiêu chuẩn riêng lẻ cho từng lứa tuổi của đối tượng nghiên cứu và theo từng chỉ tiêu để làm cơ sở đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Teakwon-do Trung tâm Văn hóa, TDTT và Du lịch huyện Yên Mỹ, Hưng Yên lứa tuổi 15-16.

### Tiêu chuẩn phân loại theo từng nội dung đánh giá sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu

Để đánh giá sự phát triển của từng chỉ tiêu 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 chỉ tiêu và thấy rằng chúng đều được phân bố gần chuẩn.

Từ kết quả trên đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu, test đánh giá sức mạnh tốc độ nam VĐV Teakwon-do trẻ lứa tuổi 15 - 16 thành 5 mức: Tốt, khá, Trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma như sau: Tốt:  $> \bar{x} + 2\delta$ ; Khá: Từ  $\bar{x} + 1\delta$  đến  $\bar{x} + 2\delta$ ; Trung bình: Từ  $\bar{x} - 1\delta$  đến  $\bar{x} + 1\delta$ ; Yếu: Từ  $\bar{x} - 1\delta$  đến  $\bar{x} - 2\delta$ ; Kém:  $< \bar{x} - 2\delta$

Với những test mà kết quả lập test với số đo càng nhỏ càng tốt thì 5 mức kể trên sẽ xếp theo hướng ngược lại. Kết quả tính toán được trình bày thành các bảng tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu, các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho từng lứa tuổi 14 và lứa tuổi 15 của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2 và 3.

**Bảng 2. Tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp tố chất sức mạnh tốc độ của nam VĐV Teakwon-do lứa tuổi 15**

TT	Chỉ tiêu, test	Phân loại				
		Kém	Yếu	T. bình	Khá	Tốt
1	Bật xa (cm)	$< 181.99$	182.00-192.99	193.00-203.40	203.41-213.10	$> 213.11$
2	Gập bụng 30 giây (lần)	$< 14$	14-15	16-18	19-20	$> 20$
3	Chạy 30m XFC (s)	$> 6.22$	6.22-5.57	5.56-5.10	5.09-4.79	$< 4.79$
4	Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (số lần)	$< 5$	5-6	7-8	9-10	$> 10$
5	Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần)	$< 6$	6-7	8-9	10-11	$> 11$
6	Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (số lần)	$< 9$	9-10	11-12	13-14	$> 14$
7	Đá tổng sau kết hợp di chuyển 15s (số lần)	$< 4$	4-5	6-7	8-9	$> 9$
8	Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (số lần)	$< 10$	10-11	12-13	14-15	$> 15$
9	Phản xạ đơn (ms).	$> 231.38$	231.38-222.15	222.14-203.68	203.67-194.43	$< 194.43$

**Bảng 3. Tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp tố chất sức mạnh tốc độ của nam VĐV Teakwon-do lứa tuổi 16**

TT	Chỉ tiêu, test	Phân loại				
		Kém	Yếu	T. bình	Khá	Tốt
1	Bật xa (cm).	<186.99	187.00-197.99	198.00-208.40	208.41-218.10	>218.11
2	Gập bụng 30 giây (lần).	<16	16-17	18-20	21-22	>22
3	Chạy 30m xuất phát cao (s).	>6.07	6.07-5.37	5.36-4.90	4.89-4.59	<4.59
4	Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (số lần)	<7	7-8	9-10	11-12	>12
5	Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần)	<8	8-9	10-11	12-13	>13
6	Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (số lần)	<10	10-11	12-13	14-15	>15
7	Đá tổng sau kết hợp di chuyển 15s (số lần)	<5	5-6	7-8	9-10	>10
8	Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (số lần)	<11	11-12	13-14	15-16	>16
9	Phản xạ đơn (ms).	>221.38	221.38-212.15	212.14-193.68	193.67-184.43	<184.43

***Xây dựng bảng điểm đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 15-16***

Các bảng tiêu chuẩn phân loại đề tài đã xây dựng cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể, nhưng khi đánh giá tổng hợp thì các bảng phân loại đó còn bị hạn chế bởi mỗi chỉ tiêu có đơn vị đo lường khác nhau. Để giải quyết được vấn đề này, đề tài đã qui đổi theo đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C:  $C=5+2Z$ . Kết quả được trình bày tại bảng 4 và 5.



**Bảng 4: Bảng điểm tổng hợp đánh giá tố chất sức mạnh tốc độ của nam VĐV Teakwon-do trẻ lứa tuổi 15**

Chỉ tiêu, test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Bật xa (cm).	218.39	213.12	208.66	203.41	198.92	<b>193.00</b>	188.18	183.00	178.75	173.87
Gập bụng 30 giây (lần).	22	21	20	19	17	<b>16</b>	15	14	13	12
Chạy 30m xuất phát cao (s).	4.49	4.59	4.79	5.09	5.26	<b>5.56</b>	5.86	6.16	6.46	6.76
Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (số lần)	12	11	10	9	8	<b>7</b>	6	5	4	3
Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần)	13	12	11	10	9	<b>8</b>	7	6	5	4
Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (số lần)	16	15	14	13	12	<b>11</b>	10	9	8	7
Đá tổng sau kết hợp di chuyển 15s (số lần)	11	10	9	8	7	<b>6</b>	5	4	3	2
Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (số lần)	17	16	15	14	13	<b>12</b>	11	10	9	8
Phản xạ đơn (ms).	189.81	194.42	199.05	203.67	212.29	<b>222.14</b>	226.52	231.38	236.76	241.38

**Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá tố chất sức mạnh tốc độ của nam VĐV Teakwon-do trẻ lứa tuổi 15.**

Chỉ tiêu, test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Bật xa (cm).	223.96	218.82	213.68	208.41	203.88	<b>198.00</b>	193.56	188.00	183.26	178.55
Gập bụng 30 giây (lần).	24	23	22	21	19	<b>18</b>	17	16	15	14
Chạy 30m xuất phát cao (s).	4.29	4.39	4.59	4.89	5.06	<b>5.36</b>	5.66	5.96	6.26	6.56
Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (số lần)	14	13	12	11	10	<b>9</b>	8	7	6	5
Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần)	15	14	13	12	11	<b>10</b>	9	8	7	6
Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (số lần)	17	16	15	14	13	<b>12</b>	11	10	9	8
Đá tổng sau kết hợp di chuyển 15s (số lần)	12	11	10	9	8	<b>7</b>	6	5	4	3
Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (số lần)	18	17	16	15	14	<b>13</b>	12	11	10	9
Phản xạ đơn (ms).	178.68	183.44	188.88	193.67	202.46	<b>212.14</b>	217.22	221.38	226.56	231.16

## Thể thao thành tích cao

Các test đánh giá SMTĐ của nam VĐV Teakwon-do lứa tuổi 15-16 Trung tâm Văn hóa, TDTT và Du lịch huyện Yên Mỹ có 09 test tổng điểm tối đa là 90 điểm theo thang điểm 10 (thang độ C). Để xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá SMTĐ căn cứ vào quy ước như trên, xác định ranh giới trên, ranh giới dưới ở các mức phân loại đánh giá tổng hợp. Kết quả thu được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp SMTĐ cho nam VĐV Teakwon-do lứa tuổi 15-16 Trung tâm Văn hóa, TDTT và Du lịch huyện Yên Mỹ, Hưng Yên**

Xếp loại	Điểm từng Test	Tổng điểm (tổng điểm tối đa là 90)
Tốt	$\geq 9$	$\geq 81.00$
Khá	7 – cận 9	63.00 – 89.00
Trung bình	5 – cận 7	45.00 – 69.00
Yếu	3 – cận 5	27.00 – 49.00
Kém	$< 3$	$< 27.00$

Tuy nhiên, để đạt được tổng điểm cuối cùng, không nhất thiết phải đạt được số điểm như ở từng tiêu chuẩn của từng chỉ tiêu, test - nghĩa là có thể lấy điểm đạt được của test này bù cho test khác, miễn là tổng điểm đạt được phải nằm trong khoảng xác định của các chỉ tiêu nhưng không có quá 5 nội dung nằm ở mức độ yếu và kém, đặc biệt là các yếu tố về thể lực và kỹ thuật.

### 3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 9 test, cả 09 test này đều đảm bảo đủ tính thông báo và độ tin cậy thống kê cần thiết để sử dụng kiểm tra - đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. xây dựng được 02 bảng tiêu chuẩn phân loại, 02 bảng điểm tổng hợp và 01 tiêu chuẩn tổng hợp trong đánh giá SMTĐ của nam VĐV Teakwon-do lứa tuổi 15-16 Trung tâm Văn hóa, TDTT và Du lịch huyện Yên Mỹ. Hệ thống các tiêu chuẩn xây dựng đã thể hiện tính phù hợp và hiệu quả cao trong thực tiễn công tác huấn luyện đánh giá sức mạnh tốc độ cho môn võ Taekwondo.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Chaeles A. Stepan (2000), *Hướng dẫn tập luyện Taekwondo bằng hình ảnh*, Nxb Mỹ thuật Hà Nội
3. Trương Ngọc Đê (2009), “Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV môn Taekwondo ở các giai đoạn huấn luyện”, đề tài cấp thành phố
4. Lê Nguyệt Nga (2009), “Nghiên cứu đặc điểm tâm lý VĐV Taekwondo TP.HCM”, đề tài cấp thành phố.
5. Vũ Xuân Thành (2010), Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho người tập TDTT lứa tuổi 14-16 của nam (lấy dẫn chứng ở môn Taekwondo), Luận án tiến sĩ giáo dục học.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam võ sinh câu lạc bộ Taekwon-do lứa tuổi 15 - 16 trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên”. Đề tài luận văn cao học, trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, dự kiến bảo vệ 12/2021.

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN TUYỂN CHỌN VỀ HÌNH THÁI VÀ THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỤ LY 60 MÉT, LỨA TUỔI 12 - 13, Ở TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ NGUYỄN THÁI BÌNH, HUYỆN BÌNH CHÁNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Phú Cường<sup>1</sup>, TS. Nguyễn Hoàng Minh<sup>2</sup>, ThS. Phan Thanh Việt<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường THCS Nguyễn Thái Bình, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh.

<sup>2</sup>Trường ĐH Sư phạm Thể dục Thể thao TP Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Dựa 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 tiến hành tổng hợp và phỏng vấn chuyên gia nhằm lựa chọn các chỉ tiêu phù hợp dùng để đánh giá về hình thái và thể lực trong tuyển chọn nam VĐV chạy 60 mét lứa tuổi 12 – 13 ở trường trung học cơ sở. Kết quả đã lựa chọn được các chỉ tiêu đánh giá về hình thái và thể lực phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Đồng thời, chúng tôi cũng xây dựng tiêu chuẩn đánh giá đối với các chỉ tiêu đã lựa chọn cho nam VĐV chạy 60 mét, lứa tuổi 12 – 13, đội tuyển điền kinh trường THCS Nguyễn Thái Bình, huyện Bình Chánh, TP.HCM.

**Từ khóa:** Cụ ly chạy 60m, Điền kinh, Hình thái, Thể lực, Tiêu chuẩn tuyển chọn, Trường THCS Nguyễn Thái Bình.

**Abstract:** Based on theories and practices, as well as the fundamental methods of physical training and sports scientific research, we have collected and interviewed experts in order to select appropriate criterias to use to assess the morphology and physical strength of male 60-meter dash, group 12-13 years old, to support the selection round in secondary school. This study has selected the suitable criterias to use to assess the morphology and physical strength of the research objects. The research also developed the evaluation standards for selected criterias for men 60-meter dash, group 12 - 13 years old at Nguyen Thai Binh Secondary School, Binh Chanh District, Ho Chi Minh City.

**Keywords:** 60-meter dash, Athletic, Morphology, Physical strength, Selection standards, Nguyen Thai Binh Secondary School.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn là một trong những thành phần quan trọng của công tác đào tạo, bồi dưỡng vận động viên (VĐV) và phát triển phong trào thể thao trường học. Cụ ly chạy ngắn là một trong những nội dung có sự cạnh tranh cao và luôn tiềm ẩn các nhân tố chất lượng trong các giải thể thao học sinh cũng như Hội khỏe Phù Đổng trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh (TP.HCM) nói chung và huyện Bình Chánh nói riêng trong suốt nhiều năm liền. Trường Trung học Cơ sở (THCS) Nguyễn Thái Bình có thế mạnh ở cự ly 60 mét nam tại các hội thao dành cho học sinh, tuy nhiên, công tác huấn luyện còn nhiều khó khăn do giai đoạn tuyển chọn ban đầu chưa thiết lập quy chuẩn hệ thống và chưa có bộ tiêu chuẩn cụ thể, đặc biệt là các tiêu chuẩn về hình thái và thể lực.

## Thể thao thành tích cao

Đã có nhiều tác giả nghiên cứu về tiêu chuẩn tuyển chọn, đánh giá trình độ tập luyện như Nguyễn Thế Truyền (1992), Trịnh Hùng Thanh (1993), Trịnh Trung Hiếu (1996), Nguyễn Đại Dương (2002), Bùi Quang Hải (2009),... Để góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện, cải thiện thành tích thi đấu cho nam vận động viên chạy cự ly 60 mét, lứa tuổi 12 - 13, thuộc đội tuyển điền kinh của trường THCS Nguyễn Thái Bình, huyện Bình Chánh, TP.HCM, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn về hình thái và thể lực cho nam vận động viên chạy cự ly 60 mét, lứa tuổi 12 - 13, thuộc đội tuyển điền kinh của trường THCS Nguyễn Thái Bình, huyện Bình Chánh, TP.HCM.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp nhân trắc, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 30 nam VĐV, lứa tuổi 12 – 13, thuộc đội tuyển điền kinh trường THCS Nguyễn Thái Bình, huyện Bình Chánh, TP.HCM.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn các test tuyển chọn nam VĐV chạy 60 mét, lứa tuổi 12 – 13, đội tuyển điền kinh trường THCS Nguyễn Thái Bình, huyện Bình Chánh, TP.HCM

Dựa trên tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và phỏng vấn huấn luyện viên (HLV), chuyên gia, giảng viên các đội tuyển điền kinh. Phỏng vấn được tiến hành ở 3 mức độ như sau: (1) Thường sử dụng: 3 điểm; (2) Ít sử dụng: 1 điểm; (3) Không sử dụng: 0 điểm. Những chỉ tiêu đạt tỷ lệ từ mức 70,0% trở lên sẽ được lựa chọn.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn mức độ sử dụng các chỉ tiêu đánh giá về hình thái và thể lực trong tuyển chọn nam VĐV chạy 60 mét lứa tuổi 12 - 13**

S T T	Chỉ tiêu	Mức độ sử dụng			Điểm quy đổi	Tỉ lệ %	Quyết định
		Thường	Ít	Không			
<b>CÁC CHỈ TIÊU VỀ HÌNH THÁI</b>							
1	Chiều cao đứng (cm)	30	0	0	90	100,0	<b>Chọn</b>
2	Cân nặng (kg)	23	8	9	77	85,6	<b>Chọn</b>
3	Chỉ số BMI	16	14	0	62	68,9	Không
4	Chỉ số Quetelet (g/cm)	23	9	4	78	86,7	<b>Chọn</b>
5	Dài chân A / chiều cao đứng x 100 (%)	13	15	3	54	60,0	Không
6	Dài chân B - dài cẳng chân A) / dài cẳng chân A x 100(%)	13	12	5	51	56,7	Không
7	Dài chân C / dài chân H x 100(%)	12	11	3	47	52,2	Không
8	Vòng cổ chân / chiều dài gân Asin x 100 (%)	10	18	3	48	53,3	Không
<b>CÁC CHỈ TIÊU VỀ THỂ LỰC CHUNG</b>							
9	Lực bóp tay thuận (kg)	7	17	7	38	42,2	Không
10	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	24	7	0	79	87,8	<b>Chọn</b>
11	Bật xa tại chỗ (cm)	23	8	0	77	85,6	<b>Chọn</b>
12	Chạy 30m XPC (s)	27	4	0	85	94,4	<b>Chọn</b>
13	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	25	6	0	81	90,0	<b>Chọn</b>

**Thể thao thành tích cao**

14	Chạy tùy sức 5 phút (m)	8	21	2	45	50,0	Không
<b>CÁC CHỈ TIÊU VỀ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN</b>							
15	Chạy 30m TĐC (s)	19	12	1	69	76,7	<b>Chọn</b>
16	Chạy 30m XPT (s)	14	19	1	61	67,8	Không
17	Chạy 60m (s)	25	6	0	81	90,0	<b>Chọn</b>
18	Chạy cự ly 100m (s)	27	4	0	85	94,4	<b>Chọn</b>
19	Chạy 150m (s)	13	16	3	55	61,1	Không
20	Chạy 200m (s)	11	17	1	50	55,6	Không
21	Chạy 300m (s)	14	16	1	58	64,4	Không
22	Bật xa tại chỗ (m)	16	13	2	61	67,8	Không
23	Bật xa 3 bước tại chỗ (m)	20	10	1	70	77,8	<b>Chọn</b>
24	Bật xa 5 bước không đà (m)	6	16	5	34	37,8	Không
25	Bật xa 10 bước tại chỗ (m)	8	8	4	32	35,5	Không
26	Tần số bước (lần/10 giây)	16	12	2	60	66,7	Không
27	Tung tạ sau (m)	10	16	3	46	51,1	Không
28	Phản xạ thính vận động đơn - chân (âm thanh - chân)	15	9	7	54	60,0	Không

Qua bảng 1 cho thấy: có 11 chỉ tiêu đạt tỷ lệ quy đổi từ 70,0% trở lên. Cụ thể như sau: (1) Chiều cao đứng (cm); (2) Cân nặng (kg); (3) Chỉ số Quetelet (g/cm); (4) Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây); (5) Bật xa tại chỗ (cm); (6) Chạy 30m XPC (s); (7) Chạy con thoi 4 x 10m (s); (8) Chạy 30m TĐC (s); (9) Chạy cự ly 100m (s); (10) Bật xa 3 bước tại chỗ (m); (11) Chạy 60m (s). Đồng thời, nghiên cứu cũng tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các chỉ tiêu, kết quả, chúng tôi đã lựa chọn được 11 chỉ tiêu tuyển chọn nam VĐV chạy 60 mét, lứa tuổi 12 - 13, đội tuyển điền kinh trường THCS Nguyễn Thái Bình, huyện Bình Chánh, TP.HCM.

**2.2. Xây dựng thang điểm đối với các chỉ tiêu về hình thái, thể lực cho nam VĐV chạy 60 mét, lứa tuổi 12 – 13, của trường THCS Nguyễn Thái Bình, huyện Bình Chánh, TP.HCM**

Thông qua dữ liệu ghi nhận kết quả đo đạc và xác nhận thành tích cá nhân của từng khách thể nghiên cứu khi thực hiện các test đánh giá trong hệ thống chỉ tiêu đã lựa chọn, kết hợp việc sử dụng các thuật toán thống kê, chúng tôi đã thiết lập nên thang điểm tương ứng cho 9 chỉ tiêu. Riêng các chỉ tiêu về cân nặng (kg, CT2) và chỉ số Quetelet (g/cm, CT3) không tiến hành thiết lập thang điểm đánh giá [4]. Kết quả được thể hiện trong bảng 2:

**Bảng 2. Bảng điểm các chỉ tiêu hình thái, thể lực của nam VĐV chạy 60 mét, lứa tuổi 12 – 13, trường THCS Nguyễn Thái Bình, huyện Bình Chánh, TP.HCM**

THANG ĐIỂM	CÁC CHỈ TIÊU TUYỂN CHỌN								
	CT1	CT4	CT5	CT6	CT7	CT8	CT9	CT10	CT11
1	151,7	11,7	170,3	7,1	15,7	6,9	21,4	3,06	13,5
2	153,6	12,5	174,9	6,9	15,1	6,6	20,6	3,1	13,1
3	155,5	13,2	179,5	6,6	14,5	6,4	19,8	3,2	12,7
4	157,4	14,0	184,1	6,3	13,9	6,1	19,0	3,26	12,3
5	159,3	14,7	188,7	6,1	13,2	5,9	18,2	3,3	11,8
6	161,2	15,5	193,3	5,8	12,6	5,6	17,4	3,39	11,4
7	163,1	16,2	197,8	5,6	12,0	5,4	16,7	3,45	11,0

**Thể thao thành tích cao**

8	165,0	17,0	202,4	5,3	11,4	5,1	15,9	3,52	10,5
9	166,9	17,7	207,0	5,0	10,7	4,9	15,1	3,58	10,1
10	168,9	18,5	211,6	4,8	10,1	4,6	14,3	3,6	9,7
* Quy ước mã hóa các chỉ tiêu: CT1 - Chiều cao đứng (cm) CT4 - Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) CT5 - Bật xa tại chỗ (cm) CT6 - Chạy 30m XPC (s)					CT7 - Chạy con thoi 4 x 10m (s) CT8 - Chạy 30m TĐC (s) CT9 - Chạy cự ly 100m (s) CT10 - Bật xa 3 bước tại chỗ (m) CT11 - Chạy 60m (s)				

Qua bảng 2 cho thấy: Điểm tổng hợp tối đa quy đổi là 90 điểm. Thông qua việc xác lập bảng điểm cho các chỉ tiêu tuyển chọn tương ứng với ngưỡng thành tích cá nhân để phân loại VĐV, quá trình triển khai công tác tuyển chọn, đào tạo, đánh giá kết quả huấn luyện sẽ rõ ràng, thuận lợi và hiệu quả hơn [2].

Trong nghiên cứu này, chúng tôi lượng hóa kết quả đánh giá VĐV thành 5 mức độ xếp loại: Tốt (T); Khá (KH); Trung bình (TB); Yếu (Y) và Kém (K). Tổng số 30 khách thể nghiên cứu được đánh giá, xếp loại theo thang điểm tuyển chọn về hình thái, thể lực (mã số quy ước: MT1, MT2, MT3, ... MT30). Kết quả xếp loại được trình bày trong bảng sau:

**Bảng 3. Tổng hợp kết quả xếp loại nam VĐV chạy 60 mét, lứa tuổi 12 – 13, trường THCS Nguyễn Thái Bình, huyện Bình Chánh, TP.HCM**

MÃ VĐV	CT1	CT4	CT5	CT6	CT7	CT8	CT9	CT10	CT11	TỔNG ĐIỂM	XẾP LOẠI
MT1	3,3	4,0	3,5	6,1	4,4	6,9	6,1	5,6	5,3	45,2	TB
MT2	5,4	4,0	4,9	6,4	5,4	7,7	6,4	3,8	7,1	51,1	TB
MT3	4,3	2,7	4,2	5,3	5,7	6,1	5,3	5,0	5,7	44,4	TB
MT4	8,0	2,7	4,2	4,2	5,5	4,5	4,2	2,4	4,6	40,2	TB
MT5	2,2	5,4	4,2	6,1	6,0	6,9	6,1	1,5	6,2	44,5	TB
MT6	4,8	8,0	5,3	4,2	4,7	3,7	4,2	0,7	3,7	39,2	TB
MT7	5,4	2,7	7,0	3,4	3,5	3,2	3,4	5,5	4,3	38,4	TB
MT8	9,0	9,4	7,3	2,7	0,9	2,0	2,7	7,5	2,3	43,6	TB
MT9	3,8	4,0	2,7	7,9	7,5	7,3	7,9	4,4	6,2	51,8	TB
MT10	5,9	2,7	2,9	6,8	5,4	5,7	6,8	4,7	6,0	46,8	TB
MT11	1,2	1,4	3,1	6,4	4,3	6,9	6,4	1,9	3,2	34,8	Y
MT12	2,7	2,7	3,8	4,9	1,5	4,5	4,9	5,2	4,6	34,8	Y
MT13	3,8	5,4	4,4	4,5	6,8	5,3	4,5	4,8	5,5	45,1	TB
MT14	4,8	2,7	7,0	4,2	5,1	4,1	4,2	4,1	5,0	41,2	TB
MT15	4,3	4,0	3,1	6,8	6,3	7,3	6,8	3,8	7,8	50,4	TB
MT16	2,7	4,0	3,1	7,2	7,9	6,5	7,2	6,5	5,5	50,8	TB
MT17	8,0	6,7	4,2	1,5	5,2	1,6	1,5	3,6	1,3	33,7	Y
MT18	4,8	6,7	2,5	2,3	3,5	2,0	2,3	8,9	1,8	34,8	Y
MT19	7,5	6,7	7,0	1,5	3,0	1,2	1,5	5,9	0,9	35,2	Y
MT20	6,9	4,0	7,0	4,2	3,8	3,7	4,2	8,7	4,6	47,0	TB
MT21	4,3	5,4	5,9	4,5	0,1	3,7	4,5	6,7	3,7	38,8	TB
MT22	8,0	9,4	9,1	2,3	3,9	3,2	2,3	5,3	4,6	48,1	TB
MT23	8,5	5,4	9,2	3,4	4,1	3,7	3,4	5,8	3,7	47,0	TB

## Thể thao thành tích cao

MT24	4,3	4,0	4,6	8,3	7,6	7,3	8,3	5,2	7,8	57,6	KH
MT25	4,8	5,4	3,1	7,9	6,2	7,3	7,9	5,0	7,8	55,5	KH
MT26	2,2	6,7	3,1	7,6	7,9	7,7	7,6	3,3	8,3	54,4	KH
MT27	5,9	5,4	3,5	3,0	3,3	3,2	3,0	3,0	3,2	33,6	Y
MT28	4,8	5,4	6,6	4,9	6,2	4,5	4,9	5,9	4,6	47,8	TB
MT29	5,4	7,9	6,4	3,4	6,2	4,1	3,4	8,7	6,2	51,7	TB
MT30	2,7	5,4	5,3	8,4	7,9	7,7	7,9	4,8	8,3	58,4	KH

Qua bảng 3 cho thấy: Không có VĐV nào đạt loại Tốt. Loại Khá có 4 trong tổng số 30 VĐV đạt được, tương ứng tỷ lệ 13,3%. Có đến 20 VĐV xếp loại Trung bình, chiếm tỷ lệ 66,7%; trong số đó, có 12 VĐV đạt tổng điểm từ trên 45,0 đến dưới 52,3 điểm. Loại Yếu có 6 VĐV, chiếm tỷ lệ 20,0%.

Xem xét kết quả đánh giá riêng lẻ của từng chỉ tiêu, chúng tôi nhận thấy có sự phân tán thành tích khá mạnh ở một số khách thể và biên độ thành tích khi so sánh đối ứng giữa các khách thể trong cùng thang giá trị cũng có sự phân hóa rõ nét. Điều này là hoàn toàn phù hợp với kết quả đánh giá thực trạng ban đầu và đặc trưng độ tuổi, đặc điểm điều kiện tập luyện cũng như các yếu tố về gia đình - đặc tính hệ di truyền của nhóm khách thể nghiên cứu [3], [4].

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn tuyển chọn với bảng điểm đánh giá, xếp loại VĐV cho 11 chỉ tiêu về hình thái, thể lực gồm: (1) Chiều cao đứng (cm); (2) Cân nặng (kg); (3) Chỉ số Quetelet (g/cm); (4) Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây); (5) Bật xa tại chỗ (cm); (6) Chạy 30m XPC (s); (7) Chạy con thoi 4 x 10m (s); (8) Chạy 30m TĐC (s); (9) Chạy cự ly 100m (s); (10) Bật xa 3 bước tại chỗ (m); (11) Chạy 60m (s).

Nghiên cứu ứng dụng đánh giá tiêu chuẩn cho 30 nam VĐV chạy 60 mét, lứa tuổi 12 – 13, trường THCS Nguyễn Thái Bình, huyện Bình Chánh, TP.HCM. Kết quả tuyển chọn được 16 VĐV cho đội tuyển của trường, trong đó: Có 4 VĐV được xếp loại KHÁ, chiếm tỷ lệ 25,0% đội tuyển (gồm các VĐV có mã số MT24, MT25, MT26, MT30) và 12 VĐV xếp loại TRUNG BÌNH có tổng điểm xếp loại từ trên 45,0 điểm, chiếm tỷ lệ 75,0% trên tổng số thành viên trong đội tuyển (gồm các VĐV có mã số MT1, MT2, MT9, MT10, MT13, MT15, MT16, MT20, MT22, MT23, MT28, MT29).

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
3. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thị Thanh Nhàn (2013), *Kiểm tra Y học Thể dục Thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Roland Naul, Ken Hardman (2002), *ISCPES: Sport and Physical Education in Germany*, New York: Routledge Publisher.

**Nguồn bài báo:** Bài viết này là một phần kết quả nghiên cứu trong đề tài luận văn thạc sĩ “Nghiên cứu tiêu chuẩn tuyển chọn về hình thái, thể lực vận động viên nam lứa tuổi 12 - 13 chạy 60m của trường THCS Nguyễn Thái Bình, Bình Chánh, TP.HCM” thực hiện tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ LỬA TUỔI 15-16 QUÂN CHỨNG PHÒNG KHÔNG KHÔNG QUÂN

<sup>1</sup>TS. Đỗ Mạnh Hưng, <sup>2</sup>Th.S Nguyễn Vũ Long

<sup>1</sup>Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội, <sup>2</sup>Trường Liên cấp Hà Nội Adelaide School

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã lựa chọn được hệ thống các Test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết, từ đó xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 - 16 Quân chủng Phòng không Không quân.

**Từ khóa:** Thể lực chuyên môn; bóng rổ; lứa tuổi 15-16; Nam vận động viên; Quân chủng phòng không, Không quân.

**Abstract:** By conventional scientific research methods, the topic has selected a system of professional fitness assessment tests for male basketball athletes to ensure the necessary reliability and informability, from That is the standard for professional fitness assessment for male basketball players aged 15-16 Air Defense, Air Force.

**Keyword:** Professional fitness; basketball; ages 15-16; Male Athletes; Air Defense, Air Force.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tiễn trong công tác huấn luyện cho nam vận động viên (VĐV) bóng rổ Quân chủng Phòng không Không quân (PKKQ) cho thấy, việc kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) của các VĐV chủ yếu dựa theo kinh nghiệm của các HLV, chưa có được một hệ thống nội dung, tiêu chuẩn có đầy đủ cơ sở khoa học nhằm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV. Vì vậy để nâng cao chất lượng đào tạo VĐV bóng rổ, cũng như giúp cho các HLV điều chỉnh nội dung, phương pháp huấn luyện, góp phần nâng cao thành tích thi đấu cho các VĐV, thì việc xây dựng các chỉ tiêu đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ là vấn đề cấp thiết trong thực tiễn đào tạo VĐV bóng rổ trẻ hiện nay.

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ

#### 2.1.1. Lựa chọn test đánh giá

Thông qua tham khảo, tổng hợp các tài liệu chuyên môn, đề tài đã thu thập được 18 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bóng rổ, 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 test đánh giá thể lực chuyên môn chọn nam VĐV Bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ**

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	Di chuyển ngang 5x8m (s)	18	54	5	10	1	1	65	90.2
3	Chạy con thoi 5x 28m (s)	24	72	0	0	0	0	72	100
4	Chạy chữ T (s)	5	15	8	16	11	11	42	58.3
5	Bật nhảy với bảng 20s (sl)	20	60	4	8	0	0	68	94.4
6	Bật cao tại chỗ (cm)	6	18	6	12	12	12	42	58.3
7	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	21	63	2	4	1	1	68	94.4
8	Ném đẩy bóng nặng 3kg (m)	7	21	4	8	13	13	42	58.3
9	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	23	69	1	2	0	0	71	98.6
10	Dẫn bóng luân cọc 2x28m (s)	21	63	1	2	2	2	67	93.1
11	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	24	72	0	0	0	0	72	100
12	Di chuyển chuyền bóng tối đa trong 30s (điểm)	6	18	6	12	12	12	42	58.3
13	Di chuyển Suicides Drill (s)	18	54	5	10	1	1	65	90.2
14	Chạy 1500m (phút)	5	15	7	14	12	12	41	56.9
15	Dẫn bóng lên rổ 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 rổ 20 quả (SQVR)	8	24	8	16	8	8	48	66.6
18	Nhảy ném rổ cự ly TB 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 có mức độ ưu tiên sử dụng từ 80% trở lên dùng để đánh giá thể lực chuyên môn cho nam Bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ.

### **2.1.2. Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đánh giá TLMC cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ**

#### **2.1.2.1. Xác định tính thông báo của các test đánh giá**

Để xác định tính thông báo, người ta thường dùng thành tích thi đấu để làm chỉ số tham chiếu. Thành tích thi đấu trong bóng rổ không chỉ là thành tích của một cá nhân, mà là thành tích của cả đội bóng. Bởi vậy, thành tích thi đấu của VĐV bóng rổ 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.

Sau khi xác định hiệu suất thi đấu của nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ, đề tài tiến hành kiểm tra sự phạm 18 nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ (10 VĐV lứa tuổi 15 và 8 VĐV lứa tuổi 16) với các test đánh giá đã lựa chọn. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Mối tương quan giữa các Test đánh giá TLCM với hiệu suất thi đấu của nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ**

TT	Test	Lứa tuổi	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )	r	p
1	Chạy 20m XPC (s)	15	3.54±0.21	<b>0.79</b>	<0.05
		16	3.36±0.19	<b>0.82</b>	<0.05
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	15	8.62±0.39	<b>0.80</b>	<0.05
		16	8.41±0.42	<b>0.77</b>	<0.05
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	15	14±2.02	<b>0.82</b>	<0.05
		16	15±1.96	<b>0.84</b>	<0.05
4	Chạy con thoi 5x 28m (s)	15	32.76±0.60	<b>0.78</b>	<0.05
		16	32.32±0.63	<b>0.81</b>	<0.05
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	15	13.78±1.09	<b>0.80</b>	<0.05
		16	14.26±0.98	<b>0.83</b>	<0.05
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	15	5.68±0.41	<b>0.83</b>	<0.05
		16	5.35±0.42	<b>0.85</b>	<0.05
7	Dẫn bóng luân cọc 2x28m (s)	15	9.81±0.44	<b>0.77</b>	<0.05
		16	9.52±0.41	<b>0.80</b>	<0.05
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	15	33.12±0.81	<b>0.85</b>	<0.05
		16	32.48±0.76	<b>0.82</b>	<0.05
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	15	31.32±0.61	<b>0.81</b>	<0.05
		16	31.01±0.58	<b>0.80</b>	<0.05
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	15	19±2.01	<b>0.79</b>	<0.05
		16	20±1.98	<b>0.82</b>	<0.05
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	15	15±2.08	<b>0.80</b>	<0.05
		16	16±1.96	<b>0.78</b>	<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 15-16 Quân chủng PKKQ với **r** đạt từ 0.77 tới 0.85 ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , thỏa 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 nghiên cứu.

#### 2.1.2.2. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá

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. Xác định độ tin cậy các Tests đánh giá TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ**

TT	Test	Lứa tuổi	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		r
			Lần 1	Lần 2	
1	Chạy 20m XPC (s)	15	3.54±0.21	3.53±0.19	<b>0.89</b>
		16	3.36±0.19	3.37±0.23	<b>0.87</b>
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	15	8.62±0.39	8.64±0.38	<b>0.83</b>
		16	8.41±0.42	8.39±0.37	<b>0.87</b>
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	15	14±2.02	14.1±2.16	<b>0.85</b>
		16	15±1.96	14.87±2.07	<b>0.87</b>
4	Chạy con thoi 5x 28m (s)	15	32.76±0.60	32.73± 0.58	<b>0.88</b>
		16	32.32±0.63	32.29± 0.61	<b>0.87</b>
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	15	13.78±1.09	13.75±1.02	<b>0.85</b>
		16	14.26±0.98	14.31±1.13	<b>0.88</b>
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	15	5.68±0.41	5.67±0.39	<b>0.84</b>
		16	5.35±0.42	5.37±0.45	<b>0.85</b>
7	Dẫn bóng luôn cọc 2x28m (s)	15	9.81±0.44	9.86±0.41	<b>0.87</b>
		16	9.52±0.41	9.49±0.38	<b>0.86</b>
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	15	33.12±0.81	33.18±0.78	<b>0.85</b>
		16	32.48±0.76	32.52±0.82	<b>0.83</b>
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	15	31.32±0.61	31.39±0.59	<b>0.84</b>
		16	31.01±0.58	31.08± 0.64	<b>0.81</b>
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	15	19±2.01	19.2±2.14	<b>0.87</b>
		16	20±1.98	20.12±2.11	<b>0.88</b>
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	15	15±2.08	15.2±2.13	<b>0.86</b>
		16	16±1.96	15.87±2.02	<b>0.85</b>

Qua kết quả bảng 3 cho thấy: cả 11 test đã lựa chọn đều có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần lập test tương đối cao với  $r > 0,8$ . Điều đó chứng tỏ tất cả 11 test đều đảm bảo độ tin cậy. Kết hợp việc xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test, đề tài lựa chọn 11 test trên để đưa vào đánh giá TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ.

## 2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nam vận động viên bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ

### 2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá TLCM

Thông qua kết quả kiểm tra sự phạm, đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn thành năm mức theo quy tắc  $2\sigma$ : tốt, khá, trung bình, yếu, kém. 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 15-16 Quân chủng PKKQ, từng tiêu chuẩn kiểm tra được trình bày ở bảng 4.

### 2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn điểm theo các 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 trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ**

TT	Test	Lứa tuổi	Phân loại				
			Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 20m XPC (s)	15	>3.95	3.95 - 3.75	3.74 - 3.34	3.33 - 3.14	<3.14
		16	>3.76	3.76 - 3.57	3.56 - 3.16	3.15 - 2.96	<2.96
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	15	>9.42	9.42 - 9.03	9.02 - 8.22	8.21 - 7.81	<7.81
		16	>9.21	9.21 - 8.82	8.81 - 8.01	8.00 - 7.61	<7.61
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	15	<10	10 - 12	13 - 16	17 - 18	>18
		16	<11	11 - 13	14 - 17	18 - 19	>19
4	Chạy con thoi 5x 28m (s)	15	>33.96	33.96 -33.37	33.36 - 32.16	32.15 - 31.56	<31.56
		16	>33.52	33.52 -32.93	32.92 - 31.72	31.71 - 31.12	<31.12
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	15	<11.78	11.78 - 12.77	12.78 - 14.78	14.79 - 15.78	>15.78
		16	<12.26	12.26 - 13.25	13.26 - 15.26	15.27 - 16.26	>16.26
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	15	>6.48	6.48 - 6.09	6.08 - 5.28	5.27 - 4.88	<4.88
		16	>6.05	6.05 - 5.76	5.75 - 4.95	4.94 - 4.55	<4.55
7	Dẫn bóng luân cộc 2x28m (s)	15	>10.61	10.61 - 10.22	10.21 - 9.41	9.40 - 9.01	<9.01
		16	>10.32	10.32 - 9.93	9.92 - 9.12	9.11 - 8.72	<8.72
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	15	>34.72	34.72 -33.93	33.92 - 32.32	32.31 - 31.52	<31.52
		16	>34.08	34.08 -33.29	33.28 - 31.68	31.67 - 30.88	<30.88
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	15	>32.52	32.52 -31.93	31.92 - 30.72	30.71 - 30.12	<30.12
		16	>32.21	32.21 -31.62	31.61 - 30.41	30.40 - 29.81	<29.81
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	15	<15	15 - 17	18 - 21	22 - 23	>23
		16	<16	16 - 18	19 - 22	23 - 24	>24
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	15	<11	11 - 13	14 - 17	18 - 19	>19
		16	<12	12 - 14	15 - 18	19 - 20	>20

**Bảng 5. Bảng điểm đánh giá thể lực chuyên môn theo từng test cho nam VĐV Bóng rổ lứa tuổi 15 -16 Quân chủng PKKQ**

TT	Test	Lứa tuổi	Điểm									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 20m XPC (s)	15	3.04	3.14	3.24	3.34	3.44	<b>3.54</b>	3.64	3.74	3.84	3.94
		16	2.86	2.96	3.06	3.16	3.26	<b>3.36</b>	3.46	3.56	3.66	3.76
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	15	7.62	7.82	8.02	8.22	8.42	<b>8.62</b>	8.82	9.02	9.22	9.42
		16	7.41	7.61	7.81	8.01	8.21	<b>8.41</b>	8.61	8.81	9.01	9.21
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	15	19	18	17	16	15	<b>14</b>	13	12	11	10
		16	20	19	18	17	16	<b>15</b>	14	13	12	11
4	Chạy con thoi 5x 28m (s)	15	31.26	31.56	31.86	32.16	32.46	<b>32.76</b>	33.06	33.36	33.66	33.96
		16	30.82	31.12	31.42	31.72	32.02	<b>32.32</b>	32.62	32.92	33.22	33.52
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	15	16.28	15.78	15.28	14.78	14.28	<b>13.78</b>	13.28	12.78	12.28	11.78
		16	16.76	16.26	15.76	15.26	14.76	<b>14.26</b>	13.76	13.26	12.76	12.26
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	15	4.68	4.88	5.08	5.28	5.48	<b>5.68</b>	5.88	6.08	6.28	6.48
		16	4.35	4.55	4.75	4.95	5.15	<b>5.35</b>	5.88	6.08	6.28	6.48
7	Dẫn bóng luân cọc 2x28m (s)	15	8.81	9.01	9.21	9.41	9.61	<b>9.81</b>	10.01	10.21	10.41	10.61
		16	8.52	8.72	8.92	9.12	9.32	<b>9.52</b>	9.72	9.92	10.12	10.32
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	15	31.12	31.52	31.92	32.32	32.72	<b>33.12</b>	33.52	33.92	34.32	34.72
		16	30.48	30.88	31.28	31.68	32.08	<b>32.48</b>	32.88	33.28	33.68	34.08
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	15	29.82	30.12	30.42	30.72	31.02	<b>31.32</b>	31.62	31.92	32.22	32.52
		16	29.51	29.81	30.11	30.41	30.71	<b>31.01</b>	31.41	31.71	32.01	32.41
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	15	24	23	22	21	20	<b>19</b>	18	17	16	15
		16	25	24	23	22	21	<b>20</b>	19	18	17	16
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	15	20	19	18	17	16	<b>15</b>	14	13	12	11
		16	21	20	19	18	17	<b>16</b>	15	14	13	12

### 2.2.3. Xây dựng tiêu chuẩn điểm tổng hợp đánh giá xếp loại TLCM của nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ

Sau khi đã quy được tất cả kết quả các chỉ tiêu ra điểm, cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến hành quy định tiêu chuẩn phân loại từng test theo 5 mức theo quy ước sau:

- 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, căn cứ vào quy ước, xác định giới hạn trên, dưới của các mức, đề tài rút ra xếp loại tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ như bảng 6.

**Bảng 6. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ**

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 110)
1	Tốt	$\geq 99$
2	Khá	77 - 98
3	Trung bình	55 - 76
4	Yếu	33 - 54
5	Kém	< 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 tiêu chuẩn đánh giá, cho phép đánh giá thuận tiện - chính xác và khách quan các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic.I.V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, NXB TDTT HN.
2. Dr.Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Trương Anh Tuấn và Bùi Thế Hiển dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT
4. In.M.PORTNOVA(1997), Bóng rổ (Dịch Trần Văn Mạnh), NXB TDTT
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thông kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội
7. 刘玉林(2006) - 现代篮球运动研究 - 北京: 人民教育出版社.
8. 乔纪龙, 李廷奎(2017) - 篮球运动教程 - 北京体育大学出版社.

**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 VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng Phòng không, Không quân”. Bảo vệ 01/2021 tại Hội đồng đánh giá luận văn thạc sĩ Giáo dục học, trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

# ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ NAM LỬA TUỔI 16 – 17 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Phạm Thái Vinh<sup>1</sup>, ThS. Trần Thị Mỹ Xuân<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Thị Mỹ Em<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Văn Tạo<sup>2</sup>

Trường ĐH Sư phạm TDTT Tp Hồ Chí Minh<sup>1</sup>, Trung tâm TDTT Quận 4 TP. HCM<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Bằng các test đánh giá chuyên môn trong môn bóng đá nhóm nghiên cứu tiến hành khảo sát thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của các vận động viên bóng đá nam đội tuyển bóng đá TP. Hồ Chí Minh. Sau một năm tập luyện nhóm nghiên cứu cũng đã thu thập các số liệu rồi tiến hành so sánh với thực trạng để từ đó có thể đưa ra những luận cứ khoa học nhằm phục vụ công tác đánh giá cho các vận động viên một cách hiệu quả và chính xác nhất.

**Từ khóa:** Thể lực chuyên môn; vận động viên; bóng đá nam; tuổi 16 – 17; đội tuyển bóng đá TP. Hồ Chí Minh.

**Abstract:** By using the specific football tests, researchers evaluated the initial of the specialization fitness level for male Ho Chi Minh football team. After one year experimental process, we collected the data to analyze the pre- and post-specialization fitness test. Therefore, we provided the scientific results to evaluate the athlete fitness level accurately.

**Keywords:** Specialization fitness; player; male football, aged 16 – 17; Ho Chi Minh football team

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc đánh giá trình độ tập luyện trong quá trình đào tạo vận động viên luôn được các nhà chuyên môn coi trọng, bởi vì nếu làm tốt vấn đề này sẽ giúp hạn chế kinh phí và tăng hiệu quả trong công tác đào tạo vận động viên trình độ cao [1]. Trong quá trình đào tạo vận động viên nhiều năm, việc kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên các cấp theo độ tuổi, giới tính và môn thể thao chuyên sâu rất có ý nghĩa về mặt thực tiễn và lý luận, đặc biệt trong huấn luyện và tuyển chọn vận động viên [2]. Đối với vận động viên cấp cao, đánh giá trình độ tập luyện thường gắn liền với trạng thái sung sức trong các chu kỳ huấn luyện [3]. Còn đối với vận động viên trẻ thì việc đánh giá trình độ tập luyện thường nhằm mục đích đánh giá khả năng tiềm tàng của VĐV, từ cơ sở đó có thể đưa ra dự báo về triển vọng thành tích của VĐV.

Kiểm tra đánh giá trình độ thể lực là một trong những nhiệm vụ quan trọng trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu cho các vận động viên (VĐV) bóng đá [4] nam Thành phố Hồ Chí Minh, lứa tuổi 16 – 17 nhằm nâng cao hiệu quả đào tạo, tạo tiền đề cho việc phát triển thành tích đáp ứng được yêu cầu của kiểm tra, đánh giá môn bóng đá. Căn cứ vào điều kiện thực tế, trang thiết bị hiện có và đặc điểm của khách thể nghiên cứu, nhóm tác giả tiến hành: Đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của vận động viên bóng đá nam lứa tuổi 16 – 17 đội tuyển bóng đá TP. Hồ Chí Minh.

Quá trình nghiên cứu nhóm đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

Khách thể là 25 VĐV Bóng đá nam lứa tuổi 16 – 17 của đội bóng đá TP HCM

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Thực trạng thể lực chuyên môn của vận động viên Bóng đá nam lứa tuổi 16 – 17 đội tuyển TP. Hồ Chí Minh

## Thể thao thành tích cao

Thông qua nghiên cứu nhóm nghiên cứu đã lựa chọn được 6 test đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của vận động viên Bóng đá nam lứa tuổi 16 – 17 đội tuyển TP.Hồ Chí Minh gồm Chạy 15m (s), Chạy 5x30m (s), Test Cooper (m), Bật xa tại chỗ (cm), Test 505 (s), Ngồi và vói (cm); chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của vận động viên Bóng đá nam lứa tuổi 16 – 17 đội tuyển TP.Hồ Chí Minh. Kết quả được trình bày ở các bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực chuyên môn của vận động viên Bóng đá nam lứa tuổi 16 – 17 đội tuyển TP.Hồ Chí Minh**

TT	Các test	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	Cv%	$\epsilon$
1	Chạy 15m (s)	2.43	0.13	5.22	0.03
2	Chạy 5x30m (s)	4.28	0.14	3.21	0.04
3	Test Cooper (m)	2867.86	136.05	4.74	0.03
4	Bật xa tại chỗ (cm)	247.79	17.62	7.11	0.02
5	Test 505 (s)	2.66	0.12	4.46	0.03
6	Ngồi và vói (cm)	17.36	2.90	16.70	0.01

Qua bảng 1 cho thấy:

– Test: Chạy 15m (s): đây là test đánh giá tốc độ, thành tích trung bình của toàn đội là  $2.43\pm 0.13s$ ; hệ số biến thiên Cv% là 5.22% <10% cho thấy thành tích của các vận động viên trong đội tương đối đồng đều,  $\epsilon = 0.03 < 0.05$  thành tích thu được mang tính đại diện cho tập hợp mẫu.

– Test: Chạy 5 x 30m (s): đây là test đánh giá sức bền tốc độ, thành tích trung bình của toàn đội là  $4.28\pm 0.14s$ ; hệ số biến thiên Cv% là 3.21% <10% cho thấy thành tích của các vận động viên trong đội tương đối đồng đều,  $\epsilon = 0.04 < 0.05$  thành tích thu được mang tính đại diện cho tập hợp mẫu.

– Test: Cooper (s): đây là test đánh giá năng lực sức bền ưa khí, thành tích trung bình của toàn đội là  $2867.86\pm 136.05m$ ; hệ số biến thiên Cv% là 4.74% <10% cho thấy thành tích của các vận động viên trong đội tương đối đồng đều,  $\epsilon = 0.03 < 0.05$  thành tích thu được mang tính đại diện cho tập hợp mẫu.

– Test: Bật xa tại chỗ (cm): đây là chỉ số đánh giá năng lực sức mạnh tốc độ, thành tích trung bình của toàn đội là  $247.79\pm 17.62cm$ , hệ số biến thiên Cv% là 7.11% <10% cho thấy thành tích của các vận động viên trong đội tương đối đồng đều,  $\epsilon = 0.02 < 0.05$  thành tích thu được mang tính đại diện cho tập hợp mẫu.

– Test 505 (s): Đây là test đánh giá agility (linh hoạt), thành tích trung bình của toàn đội là  $2.66\pm 0.12s$ ; hệ số biến thiên Cv% là 4.46% <10% cho thấy thành tích của các vận động viên trong đội tương đối đồng đều,  $\epsilon = 0.03 < 0.05$  thành tích thu được mang tính đại diện cho tập hợp mẫu.

– Test: Ngồi và vói (cm): đây là test đánh giá khả năng mềm dẻo của thân người, thành tích trung bình của toàn đội là  $17.36\pm 2.90s$ ; hệ số biến thiên Cv% là 16.70% >10% cho thấy thành tích của các vận động viên trong đội không đồng đều, cần cải thiện thêm,  $\epsilon = 0.01 < 0.05$  thành tích thu được mang tính đại diện cho tập hợp mẫu.

## 2.2 Đánh giá sự tăng trưởng các chỉ số thể lực chuyên môn của vận động viên Bóng đá nam lứa tuổi 16 – 17 đội tuyển TP.Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện

Đánh giá sự tăng trưởng các chỉ số thể lực chuyên môn của vận động viên Bóng đá nam lứa tuổi 16 – 17 đội tuyển TP.Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện. Kết quả được thể hiện qua bảng 2



**Bảng 2. Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu thể lực chuyên môn của vận động viên Bóng đá nam lứa tuổi 16 – 17 đội tuyển TP.Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện**

T T	Các test	Lần 1			Lần 2			W%	t	P
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	C <sub>v</sub> %	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	C <sub>v</sub> %			
1	Chạy 15m (s)	2.43	0.13	5.22	2.29	0.12	5.09	5.86	8.16	< 0.05
2	Chạy 5x30m (s)	4.28	0.14	3.21	4.13	0.13	3.14	3.53	6.44	< 0.05
3	Test Cooper (m)	2867	136.0	4.74	2957	140.0	4.74	3.07	2.76	< 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	247	17.62	7.11	252	17.29	6.84	1.91	3.20	< 0.05
5	Test 505 (s)	2.66	0.12	4.46	2.55	0.12	4.55	3.92	4.79	< 0.05
6	Ngồi và với (cm)	17.36	2.90	16.70	16.29	2.55	15.69	6.37	2.82	< 0.05

Qua bảng 2 cho thấy:

– Test: Chạy 15m (s): thành tích trung bình của toàn đội tăng trưởng 5.86%,  $t = 8.169 > t_{\text{bảng}} = 2.064$  (bậc tự do  $df = 25 - 1$ ) chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

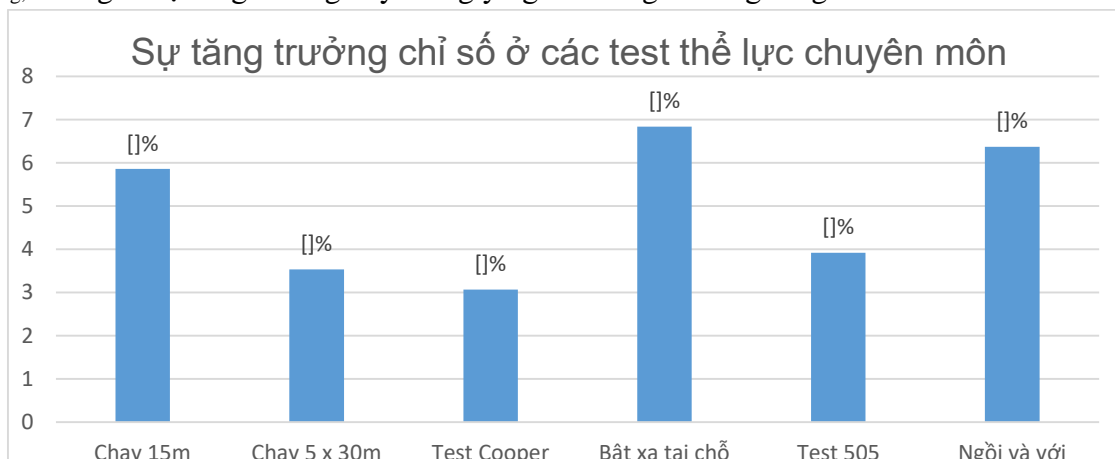
– Test: Chạy 5 x 30m (s): thành tích trung bình của toàn đội tăng trưởng 3.53%,  $t = 6.443 > t_{\text{bảng}}$ , chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

– Test: Cooper (s): thành tích trung bình của toàn đội tăng trưởng 3.07%,  $t = 2.763 > t_{\text{bảng}}$ , chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

– Test: Bật xa tại chỗ (cm): thành tích trung bình của toàn đội tăng trưởng 1.91%,  $t = 3.203 > t_{\text{bảng}}$ , chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

– Test 505 (s): thành tích trung bình của toàn đội tăng trưởng 3.92%,  $t = 4.799 > t_{\text{bảng}}$ , chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

– Test: Ngồi và với (cm): thành tích trung bình của toàn đội tăng trưởng 6.37%,  $t = 2.822 > t_{\text{bảng}}$ , chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .



**Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng các chỉ số thể lực chuyên môn của VĐV bóng đá nam lứa tuổi 16 – 17 TP HCM sau 1 năm tập luyện**

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau một năm tập luyện thì các chỉ số thu được đều có sự tăng trưởng hầu hết ở các test và sự tăng trưởng này đều có ý nghĩa thống kê đều này cho thấy quá trình huấn luyện các VĐV bóng đá nam ở đội TP HCM bước đầu mang đến hiệu quả nhất định trong việc trong nhiệm vụ nâng cao trình độ thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

### **3. KẾT LUẬN**

Với 06 Test đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho vận động viên Bóng đá nam lứa tuổi 16 – 17 đội tuyển TP.Hồ Chí Minh gồm: Chạy 15m (s), Chạy 5x30m (s), Test Cooper (m), Bật xa tại chỗ (cm), Test 505 (s), Ngồi và vởi (cm). Qua quá trình kiểm tra đánh giá cho thấy: Sau một năm tập luyện thì các chỉ số thu được đã có sự khác biệt thống kê cần thiết; các chỉ số về thành tích đều có sự tăng trưởng ở các test, như vậy quá trình huấn luyện thể lực chuyên môn của VĐV bóng đá nam ở đội TP HCM bước đầu mang đến hiệu quả nhất định cho VĐV bóng đá nam lứa tuổi 16 – 17 TP HCM sau 1 năm tập luyện.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nguyễn Ngọc Cừ và Dương Nghiệp Chí (2000), *Huấn luyện thể thao với trao đổi chất và chuyển hóa năng lượng trong cơ thể*, Viện KH TDTT, Hà Nội.
  2. Dietricks Harse (1995), *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. Liên Đoàn Bóng Đá Châu Á (1999), *Đào tạo huấn luyện viên trình độ A, B, C*, NXB TDTT Hà Nội.
  5. Viện khoa học Thể dục Thể thao (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11-18 tuổi*, NXB TDTT Hà Nội.
  6. Đỗ Vĩnh và Huỳnh Trọng Khải (2009), *Thống kê toán*, NXB TDTT Hà Nội.
  7. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh và Nguyễn Thanh Đề (2016), *Giáo trình lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT (Dùng cho sinh viên chuyên ngành GDTC)*, NXB ĐHQG TP HCM.
- Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của: Nguyễn Văn Tạo (2016), *Đánh giá trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật của các VĐV Bóng đá nam TP HCM sau 1 năm tập luyện*, Luận văn Thạc sĩ, ĐHSPTDTT TP HCM.

# HÀNH VI VƯỢT KHÓ TRONG THI ĐẤU THỂ THAO CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN KHUYẾT TẬT: TỪ THỰC TIỄN ĐẾN BIỆN PHÁP

NCS. ThS. Huỳnh Cát Dung, ThS. Trương Cẩm Quỳnh  
Trường ĐH Sư phạm TĐTT T.p Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Bài viết phân tích thực trạng hành vi vượt khó trong thi đấu thể thao của vận động viên khuyết tật dựa trên cấu trúc 3 thành tố của hành vi: mặt nhận thức, mặt thái độ, mặt hành động và mối quan hệ giữa các thành tố này trên thực tiễn điều tra 162 vận động viên khuyết tật và phỏng vấn sâu 30 vận động viên khuyết tật ở thành phố Hồ Chí Minh. Trên cơ sở đó, tác giả lựa chọn các biện pháp tăng cường hành vi vượt khó trong thi đấu thể thao cho vận động viên khuyết tật.

**Từ khóa:** Biện pháp tăng cường hành vi vượt khó, hành vi vượt khó, thi đấu thể thao, vận động viên khuyết tật

**Abstract:** The article analyzes the current situation of athletes' overcoming difficulties in sports competition based on the structure of 3 components of behavior: cognitive side, attitude side, action side and the relationship between members. This research is based on the actual survey of 162 athletes with disabilities and in-depth interviews with 30 athletes with disabilities in Ho Chi Minh City. On that basis, the author selects measures to strengthen the behavior of overcoming difficulties in sports competition for athletes with disabilities.

**Keywords:** Measures to enhance behavior to overcome difficulties, behavior to overcome difficulties, sports competition, athletes with disabilities.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Năm 2005, 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 khuyến khích làm việc tốc độ nhất, tốt nhất có thể (Shah & Sonali, 2005). Năm 2017, nhóm tác giả G. McLoughlin, C. W. Fecske, Y. Castaneda, C. Gwin, and K. Graber công bố kết quả nghiên cứu về “Sự tham gia thể thao cho các vận động viên ưu tú có khuyết tật về thể chất” (Sport Participation for Elite Athletes With Physical Disabilities). Trong nghiên cứu này, các tác giả cũng đã ghi nhận những khó khăn mà các vận động viên khuyết tật nhận thức được khi tham gia thể thao bao gồm: kinh tế, sức khỏe, thời gian, cơ hội tham gia thể thao, sự chấp nhận xã hội và kể cả việc khó khăn về mặt huấn luyện viên. Khi nhận thức được những khó khăn trên, một số vận động viên khuyết tật từ bỏ thể thao, số còn lại quyết tâm vượt khó để tiếp tục sự nghiệp thể thao và có những thành công nhất định, có cuộc sống hạnh phúc hơn (G. McLoughlin, C. W. Fecske, Y. Castaneda, C. Gwin, and K. Graber, 2017). Trong nghiên cứu “Physical Activity Among Person's with Disabilities – A Public Health Perspective” nhóm tác giả W. Heath và H. Fentem đã kết luận “Đối với những người bị khuyết tật về thể chất, rào cản tham gia thể thao thích nghi bao gồm gánh nặng tài chính khi tham gia, thiếu phương tiện di chuyển, thiếu chương trình trong phạm vi hợp lý và không có hỗ trợ từ cá nhân không bị khuyết tật (Heath & Fentem,

## **Thể thao thành tích cao**

1999). Do đó, bên cạnh yếu tố khẳng định bản thân thì tiền thưởng ở các giải đấu là một mục tiêu phấn đấu của các vận động viên khuyết tật (VĐVKT).

Việt Nam là một nước đi lên từ nông nghiệp, điều kiện sống của người dân nhìn chung còn nhiều thiếu thốn, việc đầu tư cho thể thao thành tích nói chung vẫn chưa đáp ứng được mặt bằng chung trong khu vực, đầu tư cho thể thao thích nghi dành cho người khuyết tật càng chưa thật sự được quan tâm đúng mực. Vì vậy, VĐVKT còn gặp khá nhiều khó khăn trong quá trình tập luyện và thi đấu thể thao. Vì vậy, để đạt được thành tích cao trong thi đấu thể thao là một quá trình nỗ lực không ngừng của VĐVKT, bên cạnh nỗ lực vượt qua những khó khăn trong tập luyện, họ còn phải vượt qua những khó khăn trong thi đấu, đặc biệt là sự khó khăn về mặt tâm lý vì dù cho quá trình tập luyện tốt, đạt thành tích cao nhưng khi thi đấu, nếu họ không có sự chuẩn bị tâm lý thi đấu tốt thì thành tích thi đấu sẽ bị ảnh hưởng đáng kể.

Vậy VĐVKT đã gặp những khó khăn gì trong thi đấu và họ đã thực hiện hành vi vượt khó trong thi đấu như thế nào? Và các thành tố trong cấu trúc hành vi vượt khó trong thi đấu thể thao của họ có mối quan hệ ra sao? Giải pháp nào để VĐVKT tăng cường hành vi vượt khó trong thi đấu?

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; điều tra bằng bảng hỏi; phỏng vấn sâu và toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

### **2.1. Hành vi vượt khó trong thi đấu của VĐVKT**

Trong bài viết này, tác giả xác lập cấu trúc hành vi vượt khó bao gồm 3 mặt: nhận thức vượt khó, thái độ vượt khó và hành động vượt khó.

Hành vi vượt khó là hành động được thực hiện bởi cấu trúc tâm lý bên trong đòi hỏi sự nỗ lực khắc phục khó khăn, thực hiện đến cùng mục đích đã đề ra, biểu hiện mặt nhận thức, mặt thái độ, mặt hành động của con người đối với khó khăn.

Nhận thức là quá trình và kết quả phản ánh, tái tạo thực tiễn vào trong đầu óc của con người. Từ cảm giác, tri giác, nhờ những thao tác của tư duy như so sánh, phân tích, tổng hợp... các đặc tính cơ bản nhất của sự vật hiện tượng được khái quát lên thành những khái niệm trừu tượng về chúng, rồi định hình lại bằng từ ngữ để lưu giữ và truyền lại cho nhau trong cộng đồng xã hội như những nhận thức về chúng. (Trần Trọng Thủy, 2000, Phạm Minh Quyền, Nguyễn Thị Yến, Huỳnh Cát Dung, 2017).

Nhận thức khó khăn nghĩa là con người nhận ra những khó khăn mình đang gặp, nguyên nhân của các khó khăn, xác định mức độ các khó khăn cũng như đưa ra các phương tiện và xác lập các biện pháp để khắc phục khó khăn. (Nguyễn Quang Uẩn, Nguyễn Thị Thủy, 2010).

Thái độ là xúc cảm, tình cảm, sự đánh giá, sự lựa chọn chủ quan của cá nhân đối với những sự vật hiện tượng có liên quan tới nhu cầu và động cơ của cá nhân đó. “Hệ thống thái độ xác định nội dung của các trạng thái tình cảm, đặc điểm tri giác hiện thực, tính chất của những phản ứng và hành động”, là “giai đoạn trung gian giữa một ý định nào đó với sự thực hiện cụ thể trong thực tế ý định ấy”. (Vũ Dũng, 2008). Thái độ đối với khó khăn thể hiện mức độ đương đầu với khó khăn của con người. Đó có thể là sự mong muốn vượt qua khó khăn, tập trung, quyết tâm cao độ vượt khó, tự tin vượt qua khó khăn hay cũng có thể là sự bi quan, thờ ơ, né tránh vượt qua khó khăn. (Nguyễn Quang Uẩn, Nguyễn Thị Thủy, 2010).

Hành động là việc làm có chủ đích, có ý thức về một kết quả mong đợi, về những điều kiện và cách thức đạt tới kết quả ấy. Hành động được xác định bởi mục đích mà nó phải hướng tới và bởi động cơ thúc đẩy người ta vươn tới mục đích đó. Bùi Hiền, Nguyễn Văn Giáo, Nguyễn Hữu

## Thể thao thành tích cao

Quỳnh, Vũ Văn Tào, 2001). Hành động vượt khó là những hành động khắc phục khó khăn trong thực tiễn để đạt được mục đích đã đề ra.

### 2.1.1. Nhận thức vượt khó trong thi đấu thể thao của VĐVKT

#### a, Những khó khăn VĐVKT gặp phải trong tham gia thi đấu thể thao

Sau khi điều tra và phỏng vấn sâu vận động viên khuyết tật để tìm hiểu về những khó khăn VĐVKT gặp phải khi tham gia thi đấu thể thao, người nghiên cứu thu được kết quả sau:

**Bảng 1: Những khó khăn VĐVKT gặp phải khi tham gia thi đấu thể thao**

Ý kiến Khó khăn	Rất đúng		Đúng		Lưỡng lự		Không đúng		Hoàn toàn không đúng		Trung bình	Thứ bậc
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Áp lực do đối thủ mạnh	15	9,3	58	35,8	56	34,6	33	20,4	0	0	3,33	3
Áp lực giành huy chương vàng	15	9,3	58	35,8	56	34,6	33	20,4	0	0	3,33	3
Trạng thái tâm lý cá nhân không thuận lợi cho thi đấu	14	8,6	59	36,4	58	35,8	31	19,1	0	0	3,34	2
Sức khỏe không đảm bảo	8	4,9	53	32,7	53	32,7	48	29,6	0	0	3,13	8
Địa điểm, thời gian thi đấu không phù hợp	1	0,6	63	38,9	70	43,2	28	17,3	0	0	3,23	5
Di chuyển	28	17,3	82	50,6	38	23,5	14	8,6	0	0	3,77	1
Áp lực tập luyện	6	3,7	47	29	42	25,9	67	41,4	0	0	2,95	9
Thiếu sự ủng hộ từ gia đình/bạn bè/xã hội	0	0	38	23,5	44	27,2	75	46,3	5	3,1	2,71	10
Thiếu tự tin	12	7,4	50	30,9	59	36,4	41	25,3	0	0	3,20	6
Sợ chấn thương	6	3,7	65	40,1	50	30,9	28	17,3	13	8,0	3,14	7

Bảng 1 cho thấy, VĐVKT có những khó khăn nhất định khi tham gia thi đấu thể thao. Cụ thể, khó khăn lớn nhất mà họ phải đối mặt là “Di chuyển”. Khó khăn xếp vị trí thứ 2 là “Trạng thái tâm lý cá nhân không thuận lợi cho thi đấu”. Khó khăn đứng vị trí thứ 3 là “Áp lực giành huy chương” và “Áp lực do đối thủ mạnh”. Ngoài ra, VĐVKT còn gặp các khó khăn khác khi tham gia thi đấu thể thao như “Địa điểm, thời gian thi đấu không phù hợp”, “Thiếu tự tin”, “Sợ chấn thương”, “Sức khỏe không đảm bảo”, “Áp lực tập luyện”, cuối cùng là “Thiếu sự ủng hộ”. Kết quả này phù hợp với kết quả phỏng vấn trực tiếp các VĐVKT. Cụ thể: khó khăn mà nhiều VĐVKT chia sẻ nhiều nhất khi phỏng vấn là “Áp lực thành tích thi đấu” với tỉ lệ ghi nhận là 63,33%. VĐVKT gặp khó khăn này vì họ yêu thích thể thao và muốn có thành tựu để khẳng định bản thân, bên cạnh đó tiền thưởng là một mục tiêu quan trọng đối với họ. Khó khăn được ghi nhận nhiều thứ 2 là “Ảnh hưởng bởi trạng thái tâm lý cá nhân” với tỉ lệ chia sẻ là 43,33%, họ rơi vào trạng thái “sốt xuất phát”, họ cảm thấy lo lắng, mất ngủ, cơ thể đổ mồ hôi, thậm chí sốt nhẹ

## Thể thao thành tích cao

trước khi thi do tâm lý thi đấu của họ chưa sẵn sàng, họ chưa đủ tự tin vào năng lực thi đấu của mình, bên cạnh đó tâm lý xa nhà, nhớ con, có chuyện buồn gia đình, đi xa lo lắng công việc ở nhà, sự chú quan, lo lắng khi thấy số tạ phải nâng, lịch thi đấu gần sát với lịch thi ở trường học cũng ảnh hưởng đến quá trình thi đấu và kết quả thi đấu của họ.. Khó khăn đứng vị trí thứ 3 là “Di chuyển” với tỉ lệ ghi nhận là 40%. Ngoài ra một vài VĐVKT còn gặp những khó khăn khác trong thi đấu như: “sợ đối thủ mạnh”, “địa điểm, thời gian thi đấu” như xa, lạ sân, “sợ chấn thương”, “thời tiết”, “Áp lực nhận thức”, như bị khiếm thị phải nỗ lực tập trung nghe, khó khăn về “dinh dưỡng”, và “sức khỏe”.

### b, Nhận thức vượt khó trong thi đấu của VĐVKT

Khi gặp những khó khăn, VĐVKT cũng đã có nhận thức vượt khó ở mức độ nhất định nhưng chưa cao, điều này được thể hiện cụ thể như sau:

**Bảng 2: Mức độ thể hiện nhận thức vượt khó trong thi đấu của VĐVKT**

Mức độ Nhận thức	Rất thường xuyên		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Hiếm khi		Không bao giờ		Trung bình	Thứ bậc
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Xác định mức độ khó khăn mình đang gặp	15	9,3	67	41,4	48	29,6	28	17,3	4	2,5	3,38	1
Xác định được cách vượt qua khó khăn	0	0	52	32,1	66	40,7	36	22,2	8	4,9	3,00	2
Xác định được nguyên nhân của những khó khăn	0	0	40	24,7	71	43,8	42	25,9	9	5,6	2,88	3
Xác định các điều kiện vượt qua khó khăn	0	0	28	17,3	71	43,8	56	34,6	7	4,3	2,74	4

Bảng 2 cho thấy: Khi gặp khó khăn trong thi đấu, phần lớn VĐVKT “Xác định mức độ khó khăn mình đang gặp” và đây cũng là yếu tố được ghi nhận nhiều nhất. Nhận thức “xác định được cách vượt qua khó khăn” xếp vị trí thứ 2. Thứ 3 là “Xác định được nguyên nhân của những khó khăn và yếu tố cuối cùng là “Xác định các điều kiện vượt qua khó khăn”. Tuy nhiên, tất cả các yếu tố chỉ chủ yếu tập trung ở mức thỉnh thoảng. Kết quả này cho thấy, nhận thức vượt khó của VĐVKT vẫn chưa cao.

Kết quả phỏng vấn cũng cho thấy VĐVKT xác định rõ mục đích vượt khó của họ. Hầu hết VĐVKT xác định mục đích rất rõ ràng và thiết thực, đó là “có huy chương, có tiền” với tần suất ghi nhận là 83,33%, tần suất này là tối đa vì chỉ có 83,33% VĐVKT gặp khó khăn trong thi đấu. Ngoài ra, một số VĐVKT vượt khó trong thi đấu còn vì muốn “mang huy chương, thành tích về cho đội”, “khẳng định bản thân”, muốn cho mọi người thấy họ là một người có ích, họ bị “tàn” nhưng không “phê” và “mang vinh quang về cho đất nước”, đây là một mục đích cao đẹp nhất, thể hiện họ bị khiếm khuyết về cơ thể nhưng tâm hồn họ thật tròn đầy.

### 2.1.2. Thái độ vượt khó trong thi đấu của VĐVKT

Mặc dù nhận thức vượt khó trong thi đấu của VĐVKT chưa cao nhưng thái độ vượt khó của họ thì khá cao, điều này được thể hiện cụ thể ở kết quả sau:

**Bảng 3: Mức độ thể hiện thái độ vượt khó trong thi đấu của VĐVKT**

**Thể thao thành tích cao**

Mức độ Thái độ	Rất thường xuyên		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Hiếm khi		Không bao giờ		Trung bình	Thứ bậc
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Thờ ơ, né tránh việc vượt qua khó khăn	0	0	26	16	63	38,9	57	35,2	16	9,9	2,61	7
Mong muốn vượt qua khó khăn	17	10,5	67	41,4	50	30,9	26	16	2	1,2	<b>3,44</b>	<b>4</b>
Tự ti khi vượt khó	0	0	35	21,6	55	34	53	32,7	19	11,7	2,65	6
Bình tĩnh khi vượt khó	12	7,4	71	43,8	44	27,2	31	19,1	4	2,5	<b>3,35</b>	<b>5</b>
Hào hứng khi vượt khó	13	8,0	70	43,2	61	37,7	18	11,1	0	0	<b>3,48</b>	<b>2</b>
Lạc quan, tự tin vượt qua khó khăn	24	14,8	72	44,4	44	27,2	22	13,6	0	0	<b>3,60</b>	<b>1</b>
Quyết tâm cao độ, bằng mọi giá phải vượt qua khó khăn	18	11,1	70	43,2	45	27,8	29	17,9	0	0	<b>3,47</b>	<b>3</b>

Kết quả bảng 3 cho thấy: Phần lớn VĐVKT có thái độ tích cực để vượt qua khó khăn trong thi đấu thể thao. Cụ thể, yếu tố “Lạc quan, tự tin vượt qua khó khăn” được chọn nhiều nhất với ĐTB là 3,60. Thái độ vượt khó đứng vị trí thứ 2 là “Hào hứng khi vượt qua khó khăn” có ĐTB là 3,48. Xếp hạng thứ 3 là thái độ “Quyết tâm cao độ, bằng mọi giá phải vượt qua khó khăn”. Ngoài ra, những thái độ tích cực như “Mong muốn vượt qua khó khăn”, “Bình tĩnh vượt qua khó khăn” cũng được phần lớn VĐVKT lựa chọn. Còn những thái độ tiêu cực khi vượt khó trong thi đấu ít được VĐVKT chọn lựa. Kết quả phỏng vấn cũng cho thấy đa số VĐVKT có thái độ cố gắng vượt qua khó khăn. Kết quả này cho phép kết luận: hầu hết VĐVKT có thái độ tích cực khi vượt khó trong thi đấu thể thao.

**2.1.3 Hành động vượt khó trong thi đấu của VĐVKT**

Khi nhận thức được những khó khăn và có thái độ vượt khó tích cực thì VĐVKT đã có những hành động vượt khó cụ thể như sau:

**Bảng 4: Mức độ thể hiện hành động vượt khó trong thi đấu của VĐVKT**

Mức độ Hành động	Rất thường xuyên		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Hiếm khi		Không bao giờ		Trung bình	Thứ bậc
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Huy động/tập trung hết lực vào trận đấu	23	14,2	67	41,4	58	35,8	14	8,6	0	0	3,61	1

## Thể thao thành tích cao

Nghĩ đến lợi ích khi vượt khó thành công	14	8,6	75	46,3	66	40,7	7	4,3	0	0	3,59	2
Đánh giá đối thủ để có sự chuẩn bị thi đấu	15	9,3	75	46,3	57	35,2	15	9,3	0	0	3,56	3
Trần tĩnh bản thân	17	10,5	62	38,3	66	40,7	17	10,5	0	0	3,49	4

Kết quả bảng 4 cho thấy, hành động được VĐVKT thực hiện nhiều nhất khi gặp khó khăn trong thi đấu thể thao là “Huy động hết lực vào trận đấu” với ĐTB là 3,61. Hành động được thực hiện nhiều thứ 2 là “Nghĩ đến lợi ích khi vượt khó thành công” với ĐTB là 3,59. Hành động được thực hiện nhiều thứ 3 là “Đánh giá đối thủ để có sự chuẩn bị thi đấu” với ĐTB là 3,56. Cuối cùng là hành động “Trần tĩnh bản thân” với ĐTB là 3,49. Và không có bất kì VĐV nào chưa từng có những hành động phân tích trên. Kết quả này cho phép kết luận: VĐVKT khá thường xuyên có những hành động vượt khó trong thể thao.

Kết quả phỏng vấn cũng ghi nhận: Tần suất của hành động “Cố gắng hết sức, huy động hết lực vào trận đấu” được chia sẻ nhiều nhất với tỉ lệ 70%. Hành động được thực hiện nhiều thứ 2 để khắc phục khó khăn trong thi đấu là “nghĩ đến thành tích, lợi ích từ kết quả thi đấu” với tỉ lệ 53,33%. Đa số VĐVKT cho rằng khó khăn mà họ gặp phải nhiều nhất trong thi đấu là áp lực thành tích do chính họ đặt ra, nên để đạt được thành tích như mong muốn, họ phải tăng cường tập luyện, tập thể dục hàng ngày, thậm chí có kế hoạch tập luyện riêng để không bị yếu cơ, lún lực. Hành động được VĐVKT thực hiện nhiều thứ 3 là “hít sâu/thở đều” để trấn tĩnh bản thân, giữ trạng thái bình tĩnh thi đấu với tỉ lệ ghi nhận là 30%. Ngoài ra, VĐVKT còn chia sẻ những hành động vượt khó như “đánh giá đối thủ để lập chiến thuật thi đấu phù hợp”, “nắm chặt tay” để trấn tĩnh bản thân, tìm ra những “hạn chế về kỹ thuật để khắc phục và phát huy những lợi thế của bản thân mình” để đạt thành tích thi đấu tốt hơn, “đặt mục tiêu về thành tích” hoặc “hét to”, sẽ tạo cảm giác tự tin hơn cho họ khi thi đấu, hoặc “nghĩ về gia đình” sẽ cho họ cảm giác được tiếp thêm sức mạnh để thi đấu tốt hơn, hoặc “phân tích những trận đấu” mà họ đã thi để tìm ra phương án thi đấu tốt nhất, hoặc “uống thuốc” để làm dịu những cơn đau có khi xuất hiện trong lúc họ thi đấu, thậm chí có VĐVKT còn thực hiện hành động “cầu nguyện”.

## 2.2. Mối tương quan giữa các thành tố trong cấu trúc hành vi vượt khó trong thi đấu thể thao của VĐVKT

**Bảng 5: Mối tương quan giữa ba yếu tố nhận thức – thái độ - hành động**

		<i>Nhận thức</i>	<i>Thái độ</i>	<i>Hành động</i>
<b>Nhận thức</b>	Tương quan tuyến tính	1	,188*	,203**
	Sig. (2-tailed)		,017	,010
	N	162	162	162
<b>Thái độ</b>	Tương quan tuyến tính	,188*	1	,674**
	Sig. (2-tailed)	,017		,000
	N	162	162	162
<b>Hành động</b>	Tương quan tuyến tính	,203**	,674**	1
	Sig. (2-tailed)	,010	,000	
	N	162	162	162
* . Tương quan ý nghĩa ở mức 0,05 (2-tailed).				
** . Tương quan ý nghĩa ở mức 0,01 (2-tailed).				



## Thể thao thành tích cao

Kết quả ở bảng 5 cho thấy, có mối tương quan thuận giữa các thành tố trong cấu trúc hành vi vượt khó trong thi đấu, và mối tương quan này có ý nghĩa về mặt thống kê. Trong đó tương quan mạnh nhất là cặp thái độ - hành động, tiếp theo là cặp nhận thức - hành động, cuối cùng là cặp nhận thức - thái độ. Các thông số trên cho phép ta kết luận: Có sự ảnh hưởng tương hỗ lẫn nhau giữa các mặt của hành vi ở mức độ thấp và khá. Điều này cho thấy VĐVKT có nhận thức tích cực về sự vượt khó trong thi đấu nhưng không chắc chắn có thái độ vượt khó tích cực và khi có thái độ vượt khó tích cực thì khả năng dẫn đến hành động vượt khó sẽ cao hơn.

### 2.3. Lựa chọn biện pháp tăng cường hành vi vượt khó trong thi đấu thể thao cho VĐVKT

#### 2.3.1. Nhóm giải pháp hỗ trợ hành vi vượt khó

##### a. Hỗ trợ phương tiện di chuyển

Hiện nay khoa học phát triển có rất nhiều thiết bị có thể hỗ trợ người khuyết tật như: Xe lăn thể thao chuyên dụng, loại xe lăn này có trọng lượng nhẹ hơn xe lăn bình thường giúp di chuyển nhanh hơn và dễ dàng hơn hoặc xe lăn điện chạy bằng pin hoặc chân giả dành cho VĐV khuyết tật chi dưới. Gậy dò đường thông minh giúp định hướng hoặc phát hiện chướng ngại vật xung quanh cho người khiếm thị.

##### b. Chăm sóc y tế

Chấn thương là một nỗi lo cho các VĐVKT khi thi đấu, do đó nếu được chăm sóc y tế tốt và miễn phí thì sẽ giúp họ giảm thiểu được nỗi lo này, từ đó mức độ đương đầu, quyết tâm trong thi đấu được tăng cường.

##### c. Tăng giá trị tiền thưởng ở các giải đấu

Kết quả phỏng vấn cho kết quả đa phần các VĐVKT đều có mục đích vượt khó trong thi đấu là “tiền thưởng” nên nếu tiền thưởng ở các giải đấu được tăng lên thì sự nỗ lực vượt khó của họ sẽ được tăng cường.

#### 2.3.2. Nhóm biện pháp tạo động lực vượt khó

Nhà sinh lý học Jacobsen khẳng định rằng sự sợ hãi là kết quả của việc gia tăng căng thẳng cơ. Những thành tích tốt của vận động viên, về nguyên tắc chỉ đạt được nếu họ thấy phấn chấn, vui vẻ, hòa nhã, thỏa mãn và hài lòng. Phấn khởi, vui vẻ có mối quan hệ với sự sợ hãi và căng thẳng thần kinh. Tính tình vui vẻ và khả năng sẵn sàng đạt thành tích một cách nghiêm chỉnh góp phần tạo ra bầu không khí lý tưởng. Ngược lại nếu quan trọng hóa vấn đề dễ dẫn đến ức chế nhanh vì nó đồng nghĩa với lo âu, tính toán và thiếu chắc chắn. Do đó, cần phải khơi dậy sự thoải mái thật tốt để tận dụng các nguồn năng lượng. (Nguyễn Công Khanh, 2000). Có thể lựa chọn các biện pháp để tạo động lực vượt khó cho VĐVKT nhằm thúc đẩy họ tăng cường hành vi vượt khó như sau:

**Bảng 6: Bảng lựa chọn mức độ ưu tiên thực hiện các biện pháp tạo động lực vượt khó trong thi đấu cho VĐVKT**

STT	Biện pháp	Mức độ ưu tiên	Đánh giá
1	Vệ sinh tâm lý	1	Dễ thực hiện, linh động thời gian, không gian, hiệu quả cao, chủ động
2	Khích lệ động viên	2	Dễ thực hiện, phụ thuộc vào huấn luyện viên
3	Giáo dục thái độ tích cực	3	Tốn nhiều thời gian, công sức, hiệu quả cao
4	Thiết lập chuẩn mực chủ quan	4	Dễ thực hiện, hiệu quả không cao bằng
5	Phân tích đối thủ trận đấu	5	Dễ thực hiện, có thể xảy ra tác dụng ngược

## Thể thao thành tích cao

6	Thả lỏng cơ	6	Dễ thực hiện, linh động thời gian, không gian, hiệu quả cao, chủ động nhưng đã được bao gồm trong biện pháp “Vệ sinh tâm lý”
7	Thở	7	Dễ thực hiện, linh động thời gian, không gian, hiệu quả cao, chủ động nhưng đã được bao gồm trong biện pháp “Vệ sinh tâm lý”

Trên cơ sở phân tích mức độ ưu tiên, tác giả mô tả 5 biện pháp đưa vào áp dụng như sau:

### a. Biện pháp “Vệ sinh tâm lý”

Mục đích: Biện pháp này được Schulz khởi xướng và Lindermann phát triển. Tác dụng cụ thể của biện pháp vệ sinh tâm lý là giảm căng thẳng cơ, giảm thân nhiệt, tần số thở và nhịp tim giảm, các cơ quan nội tạng khác như dạ dày cũng có khuynh hướng ổn định bình thường, tạo cảm giác thoải mái do được giải tỏa tâm lý từ việc thả lỏng, tạo sự yên tĩnh, nhờ đó có thể giải quyết được các tình huống như thiếu chủ định trong suy nghĩ, trong lập kế hoạch hành động hàng ngày hoặc hạn chế thái độ bết tắc, sự hồi hộp sợ hãi.

Nội dung: Vệ sinh tâm lý là việc tập luyện thở kết hợp với thả lỏng cơ. Hoạt động thở phản ánh trạng thái tâm lý của con người. Mỗi sự biến đổi về tinh thần, từ việc cảm thấy thoải mái, dễ chịu đến việc rất sợ hãi đều thể hiện qua sự biến đổi của tần số hay độ sâu của thở.

Thở ra giúp giảm căng thẳng. Khi thở ra, lồng ngực tự thu nhỏ lại, cơ hoành cách phòng lên trên, không khí bị đẩy từ lá phổi ra, nếu thở đúng thì tạo thuận lợi dễ dàng cho hoạt động của tim và tuần hoàn phổi.

Tổ chức thực hiện: Chọn không gian thoáng, ngồi thật thoải mái, thả lỏng cơ và nhắm mắt lại, tưởng tượng ra một hình tượng yên tĩnh và tập trung vào nó. Thở ra thật sâu. Khi hít vào phải để 1 cách tự động, không được có giai đoạn nghỉ khi hít vào, khi thở phải luân chuyển tốt giữa hít vào và thở ra 1 cách tự nhiên. Thở ra nên thực hiện chậm và dài để làm cho có sự tác động phối hợp giữa cơ hoành cách và các cơ bụng được tốt. Nếu vận dụng một cách thường xuyên thì nhiều vận động viên sau vài nhịp thở đã có được trạng thái điềm tĩnh.

Duy trì hàng ngày từ 15 đến 20 phút

### b. Biện pháp khích lệ động viên

Mục đích: tăng cường cảm xúc tích cực khi thi đấu

Nội dung: Các câu khích lệ phải chứa đựng những từ ngữ tích cực vì nó sẽ tác động về mặt cảm xúc tích cực thúc đẩy vận động viên tích cực đạt được những kết quả tốt nhất. Ví dụ: Động tác đó em thực hiện rất tốt/ Hôm nay em tập rất sung mãn/ Cú ném của em rất tuyệt vời...

Tổ chức thực hiện: Trong quá trình tập luyện và thi đấu, huấn luyện viên thường xuyên trao cho vận động viên những câu khen ngợi để khích lệ tinh thần cho họ.

### c. Biện pháp giáo dục thái độ tích cực

Mục đích: Phát triển tình cảm của VĐVKT với thể thao, niềm tin vào năng lực thể thao và hành vi vượt khó của chính mình

Nội dung: VĐVKT ghi chép lại cảm xúc tích cực của bản thân trong thi đấu: Điều này giúp VĐV hình thành tình cảm với thể thao, yêu thích thể thao hơn, từ đó tạo động lực giúp họ vượt qua những khó khăn trong quá trình thi đấu thể thao.

Liệt kê những thành tích đạt được trong sự nghiệp thể thao: Điều này giúp VĐVKT củng cố và phát triển niềm tin vào năng lực chuyên môn của mình, đồng thời cũng phục hồi mạnh mẽ những cảm xúc tích cực của họ với thể thao, từ đó giúp họ có thái độ tích cực với sự nghiệp thể thao và thái độ vượt khó trong tập luyện/thi đấu thể thao được tăng cường.

## **Thể thao thành tích cao**

Xem xét những hoàn cảnh khó khăn hơn mình nhưng đạt được những thành tựu vượt trội: Điều này giúp VĐVKT có bằng chứng xã hội tích cực về hành vi vượt khó, hình thành niềm tin vào hành vi vượt khó của chính họ.

Tổ chức thực hiện: Mỗi VĐV sẽ có một cuốn sổ tay, sau mỗi trận đấu, VĐV cần tìm ra những cảm xúc tích cực để ghi vào và ghi lại thành tích thể thao của mình và các hoàn cảnh khó khăn hơn mình nhưng đạt thành tích vượt trội trong thể thao và mỗi tuần đọc lại những điều đã ghi chép.

### ***d. Thiết lập chuẩn mực chủ quan***

Mục đích: Giúp VĐVKT xác định rõ mục đích vượt khó của mình để thúc đẩy hành vi vượt khó

Nội dung: VĐV cần lý giải rõ ràng “Tại sao bản thân phải vượt qua khó khăn này?” Đưa ra hậu quả của việc không vượt qua khó khăn và kết quả sau khi vượt khó thành công.

Các chương trình nghiên cứu có hệ thống của Bandura và các cộng sự của ông (như Bandura, Adams, & Beyer, 1977; Bandura, Adams, Hardy, & Howells, 1980) đã chỉ ra rằng hành vi của mọi người bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi sự tự tin của họ về khả năng thực hiện nó, tức là, bằng cách kiểm soát hành vi nhận thức. Niềm tin về năng lực bản thân có thể ảnh hưởng đến sự lựa chọn các hành động, chuẩn bị cho một hành động, nỗ lực trong quá trình thực hiện, cũng như các kiểu suy nghĩ và phản ứng cảm xúc (Bandura, 1982, 1991). Lý thuyết về hành vi có kế hoạch đưa ra mối quan hệ chặt chẽ giữa nhận thức (ý định), thái độ, niềm tin và hành vi cụ thể bên ngoài (hành động). (Icek Ajzen, 1991).

Tổ chức thực hiện: VĐV ghi ra mục tiêu thi đấu, những khó khăn cản trở đạt mục tiêu, biện pháp vượt qua khó khăn. Lý giải lý do phải vượt qua khó khăn bằng cách đưa ra hậu quả khi không đạt mục tiêu và kết quả khi đạt được mục tiêu.

### ***e. Phân tích đối thủ/trận đấu***

Mục đích: Việc phân tích đối thủ/trận đấu sẽ giúp cho VĐV xây dựng chiến thuật thi đấu phù hợp, chuẩn bị tâm lý kỹ trước khi thi đấu, giúp VĐV tạo được trạng thái thi đấu tích cực.

Nội dung: Tìm hiểu về trận đấu, xem xét những đối thủ mình sẽ gặp/có thể gặp, ghi ra những ưu nhược điểm của họ, cách thức để vượt qua họ.

Cách thức thực hiện: Xem lại các video ghi lại các trận đấu của đối thủ để phân tích, có thể nhờ huấn luyện viên hỗ trợ trong quá trình phân tích.

## **3. KẾT LUẬN**

Trong thi đấu, VĐVKT đã gặp những khó khăn nhất định, trong đó những khó khăn được ghi nhận nhiều nhất là “Áp lực thành tích từ bản thân”, “di chuyển”, “Thiếu tự tin, sợ đối thủ mạnh”, và “tâm lý thi đấu bị ảnh hưởng bởi trạng thái tâm lý cá nhân”. Nguyên nhân của những khó khăn này là do họ không có các giải pháp chuyên môn để chuẩn bị tâm lý sẵn sàng thi đấu cho họ. Khi gặp những khó khăn đó, phần lớn các VĐVKT đều xác định nguyên nhân của những khó khăn và cách thức vượt khó và có thái độ tích cực trong vượt khó, tuy nhiên, không phải ai cũng có những hành động vượt khó cụ thể. Hành động vượt khó trong thi đấu thể thao được ghi nhận nhiều nhất là “tăng cường tập luyện thể thao” và “cố gắng hết sức – tập trung cao độ vào trận đấu và huy động toàn lực để thi đấu”. Có mối tương quan giữa 3 mặt nhận thức – thái độ - hành động trong cấu trúc hành vi vượt khó trong tập luyện và thi đấu. Sự liên hệ rõ nhất là giữa thái độ và hành động, kế đến là giữa nhận thức và thái độ. Điều này mang ý nghĩa nhận thức ảnh hưởng đến thái độ nhiều hơn là ảnh hưởng đến hành động và hành động được chi phối bởi thái độ nhiều hơn là bởi nhận thức.

## Thể thao thành tích cao

Từ thực tiễn hành vi vượt khó của VĐVKT, tác giả đã đề xuất các biện pháp hỗ trợ hành vi vượt khó, đặc biệt đánh giá và lựa chọn các biện pháp để tạo động lực vượt khó nhằm thúc đẩy hành vi vượt khó cho VĐVKT. Các biện pháp được lựa chọn theo thứ tự ưu tiên từ cao đến thấp lần lượt là: Vệ sinh tâm lý, kích lệ động viên, giáo dục thái độ tích cực, thiết lập chuẩn mực chủ quan và phân tích đối thủ trận đấu.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Dũng (chủ biên) (2008). *Từ điển Tâm lý học*. Hà Nội: NXB Khoa học xã hội.
  2. Bùi Hiền, Nguyễn Văn Giáo, Nguyễn Hữu Quỳnh, Vũ Văn Tảo (2001). *Từ điển Giáo dục học*. Hà Nội: NXB Bách Khoa.
  3. Phạm Minh Quyền, Huỳnh Cát Dung, Nguyễn Thị Yên (2017). *Giáo trình Tâm lý học đại cương*. Hồ Chí Minh: NXB Đại học quốc gia.
  4. Nguyễn Quang Uẩn và Nguyễn Thị Thủy (2010). *Bước đầu tìm hiểu khó khăn và biểu hiện vượt khó của người khuyết tật vận động để tiến tới xây dựng chỉ số vượt khó (AQ) của người khuyết tật vận động*. Tạp chí Tâm lý học số 1.
  5. Heath G.W & Fentem P.H (1999). *Physical Activity Among Person's with Disabilities – A Public Health Perspective*. Canada, United Kingdom, United States: Exercise and Sport Science Reviews.
  6. 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.
  7. Shah, Sonali. (2005). *Career Success of Disabled High-Flyers*. Jessica Kingsley Publisher. ProQuest Ebook Central.
- Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả Luận án Tiến sĩ Tâm lý học trường đại học Sư Phạm TPHCM: “*Hành vi vượt khó của vận động viên khuyết tật tại thành phố Hồ Chí Minh*”, NCS. Huỳnh Cát Dung, đã bảo vệ Tổng quan và các chuyên đề năm 2020, chưa bảo vệ luận án.

# XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ TỐ CHẤT MỀM DẪO VÀ KHÉO LÉO CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN AEROBIC ĐỒNG ĐỘI LỬA TUỔI 9 - 10 TẠI NHÀ THI ĐẤU NGUYỄN DU QUẬN 1

ThS. Ngô Trần Thiên Hương<sup>1</sup>, ThS. Phan Thị Huỳnh Thùy Dương<sup>2</sup>,  
Th.S Nguyễn Thị Quỳnh Như<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường ĐH Sư Phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh, <sup>2</sup>TT Thể dục Thể thao Quận 1

**Tóm tắt:** Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo hàm lượng khoa học và tính logic. Công trình đã tổng hợp được 15 các test thường được dùng để đánh giá tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic, thông qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn, kiểm định độ tin cậy thì công trình đã xác định được 07 test dùng để đánh giá tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lửa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du, Quận 1.

**Từ khóa:** Test, Mềm dẻo và khéo léo, Aerobic đồng đội, Quận 1.

**Summary:** The article uses conventional scientific research methods but ensures scientific content and logic. The work has synthesized 15 commonly used tests to assess flexibility and dexterity for female Aerobic athletes, through the process of selection, interview, reliability testing, the work has determined. There were 07 tests used to evaluate flexibility and dexterity for female Aerobic athletes aged 9 - 10 at Nguyen Du Gymnasium, District 1.

**Keywords:** Test, Flexibility and ingenuity, Team Aerobic, District 1.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, sự nghiệp thể dục, thể thao nước ta đã có nhiều tiến bộ. Thể dục thể thao quần chúng tiếp tục phát triển với nhiều hình thức đa dạng, góp phần nâng cao sức khỏe, xây dựng lối sống lành mạnh, cải thiện đời sống văn hoá, tinh thần của nhân dân. Trong số các môn Thể Dục Aerobic, Aerobic đồng đội là một trong sáu môn trong hệ thống Thể dục thi đấu. Aerobic đồng đội không chỉ đơn thuần là một môn rèn luyện sức khỏe cho cộng đồng người dân từ cuối những năm 80, mà nó còn mang tính thi đấu với tinh thần thi đấu liên kết đồng đội bền vững. Aerobic đồng đội là sự kết hợp giữa di chuyển khéo léo của 7 bước cơ bản, kết hợp với các yếu tố nhanh, mạnh, bền và có tính nghệ thuật được thể hiện trên nền nhạc từ 1 phút 30 giây đến 3 phút. Độ khó và khả năng thực hiện bài thi ngày càng phức tạp, các VĐV ở độ tuổi quá nhỏ, cơ thể phát triển chưa đủ để có thể đáp ứng các bài tập với khối lượng lớn nên thành tích của đơn vị Hồ Chí Minh chưa ổn định. Xuất thân là một vận động viên Aerobic và hiện đang trực tiếp huấn luyện vận động viên thành phố nhóm tuổi 9 – 10 tuổi tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1, hiểu được yêu cầu đánh giá, nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện về phát triển khả năng mềm dẻo và khéo léo của vận động viên Aerobic đồng đội nên tôi đã mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: “Xác định các test đánh giá tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lửa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1”, từ đó có những đánh giá và xác định tốt hơn các yếu tố tác động đến công tác huấn luyện và thành tích.

Qua trình nghiên cứu tác giả đã sử dụng các phương pháp như: Phương pháp tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm, Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

## Thể thao thành tích cao

Khách thể nghiên cứu: gồm 10 vận động viên Nữ, 9-10 tuổi (sinh năm 2009-2010) và 20 huấn luyện viên, Chuyên gia, nhà quản lý, Giảng viên, Giáo viên.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

#### 2.1. Tổng hợp các test đánh giá tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập, qua thực tế tập luyện và huấn luyện vận động viên nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 công trình đã tổng hợp được 15 test được sử dụng phổ biến để đánh giá tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tương ứng. Công trình tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test. Kết quả cuối cùng của phỏng vấn là kết quả tối ưu nhất nếu giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng thuận cao (cả 2 lần phỏng vấn, các Test đều đạt 80% ý kiến tán đồng trở lên). Và kết quả 2 lần phỏng vấn về ý kiến các test đánh giá tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 được giới thiệu ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ VĐV Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại NTĐ Nguyễn Du quận 1**

TT	Test	Kết quả phỏng vấn							
		Lần 1(n=20)				Lần 2(n=20)			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Tố chất mềm dẻo</b>									
1	Đẻo gập thân (cm)	16	80	4	20.0	13	65	7	35.0
2	Uốn dẻo (cm)	20	100	0	0.0	18	90	2	10.0
3	Đẻo xoay vai (cm)	20	100	0	0.0	20	100	0	0.0
4	Đẻo xoay ngang (cm)	20	100	0	0.0	19	95	1	5.0
5	Đẻo xoay dọc (cm)	20	100	0	0.0	20	100	0	0.0
6	Ngồi dạng chân nghiêng gập thân (cm)	15	75	5	25.0	14	70	6	30.0
7	Xoạc dọc đứng ép chân vào tường (cm)	14	70	6	30.0	14	70	6	30.0
<b>Tố chất khéo léo</b>									
8	Chạy zig zắc 30m (s)	18	90	2	10.0	18	90.0	2	10.0
9	Chạy con thoi (4 lần x 10m) (s)	14	70	6	30.0	17	85	3	15.0
10	Burpee (thực hiện 20s)	16	80	4	20.0	15	75	5	25.0
11	Adams (nhảy 4 ô thực hiện 20s)	13	65	7	35.0	14	70	6	30.0
12	Chạy chữ thập (s)	15	75	5	25.0	15	75	5	25.0
13	Quay 180° (mở chân), quay 180° (khép chân) (thời gian thực hiện 60s) (lần)	18	90	2	10.0	19	95	1	5.0

## Thể thao thành tích cao

14	Nhảy chữ thập, thời gian thực hiện 60s(lần)	18	90	2	10.0	19	95	1	5.0
15	Nhảy lục giác (s)	15	75	5	25.0	15	75	5	25.0

Qua bảng 1 cho thấy: Huấn luyện viên, Giảng viên, nhà quản lý có sự nhất trí cao về ý kiến trả lời. Theo phương pháp luận đã trình bày ở trên các test trong phỏng vấn chiếm tỷ lệ  $\geq 80\%$  trên tổng số phiếu ở mức rất có ý nghĩa được tiếp tục đưa vào nghiên cứu ở bước tiếp theo.

Để một lần nữa khẳng định kết quả phỏng vấn trên chúng tôi tiến hành kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả được trình bày tại bảng 2:

Giả thiết  $H_0$ : Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

**Bảng 2: Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	lan2 - lan1
Z	-0.428 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.668

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là sig. = 0.668 > 0.05 (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại  $P = 0.05$ ). Do đó ta chấp nhận giả thiết  $H_0$ . Kết luận rút ra: theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

**Bảng 3: Kết quả kiểm định Wilcoxon của 07 Test**

TT	Nội dung	Z	A .Sig.(2-tailed)
<b>Tổ chất mềm dẻo</b>			
1	Uốn dẻo (cm)	-1.342 <sup>b</sup>	0.180
2	Dẻo xoay vai (cm)	-0.000 <sup>b</sup>	1.000
3	Dẻo xoay ngang (cm)	-1.342 <sup>b</sup>	0.180
4	Dẻo xoay dọc (cm)	-0.000 <sup>b</sup>	1.000
<b>Tổ chất khéo léo</b>			
1	Chạy zig zắc 30m (s)	-0.000 <sup>b</sup>	1.000
2	Quay 180° (mở chân), quay 180° (khép chân) (thời gian thực hiện 60s) (lần)	-1.342 <sup>b</sup>	0.180
3	Nhảy chữ thập, thời gian thực hiện 60s (lần)	-1.342 <sup>b</sup>	0.180

Ngoài ra qua bảng 3, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn của 07 test là sig. > 0.05. Theo kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn có tính trùng hợp và ổn định (hay nói cách khác là không có sự khác biệt về mặt thống kê) giữa 2 lần phỏng vấn của 07 nội dung với mức ý nghĩa  $p > 0.05$ .

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đã đề ra công trình đã chọn được 07 test đánh giá tổ chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 có phiếu đồng ý cao ở cả hai lần phỏng vấn như sau:

### *Tổ chất mềm dẻo*

- (1) Uốn dẻo (cm)
- (2) Dẻo xoay vai (cm)
- (3) Dẻo xoay dọc (cm)
- (4) Dẻo xoay dọc (cm)

### *Tổ chất khéo léo*

- (1) Chạy zig zắc 30m (s)
- (2) Quay 180° (mở chân), quay 180° (khép chân) (thời gian thực hiện 60s) (lần)

## Thể thao thành tích cao

(3) Nhảy chữ thập, thời gian thực hiện 60s (lần)

Tóm lại: Qua 2 bước lựa chọn, phỏng vấn công trình đã xác định được hệ thống gồm 07 test dùng để đánh giá tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1.

### 3.2. Kiểm tra độ tin cậy của test dùng để đánh giá tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1

Độ tin cậy là mức độ phù hợp để có thể khẳng định rằng kết quả đo lường được (qua test) phản ánh trạng thái thực của một dấu hiệu nào đó của đối tượng nghiên cứu trong cùng một điều kiện. Độ tin cậy của test được xác định bởi mức độ tương đồng của kết quả thực hiện lặp lại test trên cùng một đối tượng, trong cùng một điều kiện.

Theo TS Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc: “Dùng phương pháp test lặp lại (retest) đánh giá mức độ tương đồng hay mức độ tương quan giữa hai lần lặp lại test. Lần thứ nhất (test) lần thứ hai (retest) được tiến hành trong cùng một điều kiện; cùng một đối tượng; khoảng nghỉ giữa hai lần thực hiện đủ để nghiệm thể hồi phục hoàn toàn... Khoảng nghỉ thích hợp thường từ 1 đến 7 ngày, sau đó so sánh hai tập hợp kết quả thu được (test và retest) thông qua phân tích tương quan bằng phương pháp Pearson.” [6]

Độ tin cậy của test được chia thành các mức sau:

- $r < 0,7$  : Không dùng được.
- $0,7 \leq r < 0,8$  : Độ tin cậy yếu.
- $0,8 < r \leq 0,9$  : Độ tin cậy trung bình.
- $0,9 < r \leq 0,95$  : Độ tin cậy cao.
- $0,95 < r \leq 1$  : Độ tin cậy rất cao.

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo độ tin cậy. Để xác định độ tin cậy của 7 test đánh giá tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1. Chúng tôi tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 2 lần trong vòng 07 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được giới thiệu ở bảng 4.

Nếu hệ số tương quan  $r \geq 0.8$  thì test có độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan  $r < 0.8$  thì test không có độ tin cậy.

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 thông qua test lặp lại (Retest)**

STT	Test	Ban đầu (n=10)		Retest(lần 2)(n=10)		r	P
		$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$		
<b>Tố chất mềm dẻo</b>							
1	Uốn dẻo (cm)	48.2	1.0	6.2	0.8	0.89	< 0.05
2	Dẻo xoay vai (cm)	16.2	1.0	16	1.1	0.92	< 0.05
3	Dẻo xoay ngang (cm)	14.9	0.9	14.6	0.8	0.87	< 0.05
4	Dẻo xoay dọc (cm)	14.7	0.7	14.6	0.5	0.90	< 0.05
<b>Tố chất khéo léo</b>							
1	Chạy zig zắc 30m (s)	11.8	0.6	12.2	0.9	0.84	< 0.05
2	Quay 180° (mở chân), quay 180° (khép chân) (thời gian thực hiện 60s) (lần)	25.3	0.5	25.4	0.5	0.80	< 0.05
3	Nhảy chữ thập, thời gian thực hiện 60s (lần)	15.5	0.7	15.4	0.5	0.91	< 0.05



## **Thể thao thành tích cao**

Qua bảng 4 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá tổ chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 có  $r_{\text{tính}}$  từ 0.8 đến 0.91 (với  $P < 0.05$ ). Như vậy các test đánh giá tổ chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 có độ tin cậy ở mức trung bình và mức cao. Điều này cho thấy hệ thống các test trên điều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá tổ chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1.

Như vậy qua các bước nghiên cứu công trình đã chọn ra được 07 test dùng để đánh giá tổ chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 là: Tổ chất mềm dẻo

- (1) Uốn dẻo (cm)
- (2) Dẻo xoay vai (cm)
- (3) Dẻo xoay ngang (cm)
- (4) Dẻo xoay dọc (cm)

Tổ chất khéo léo

- (1) Chạy zig zắc 30m (s)
- (2) Quay 180° (mở chân), quay 180° (khép chân) (thời gian thực hiện 60s) (lần)
- (3) Nhảy chữ thập, thời gian thực hiện 60s (lần)

### **3. KẾT LUẬN**

Qua kết quả nghiên cứu nhóm tác giả đã xác định được 07 test đánh giá tổ chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học là: Tổ chất mềm dẻo

- (1) Uốn dẻo (cm)
- (2) Dẻo xoay vai (cm)
- (3) Dẻo xoay ngang (cm)
- (4) Dẻo xoay dọc (cm)

Tổ chất khéo léo

- (1) Chạy zig zắc 30m (s)
- (2) Quay 180° (mở chân), quay 180° (khép chân) (thời gian thực hiện 60s) (lần)
- (3) Nhảy chữ thập, thời gian thực hiện 60s (lần)

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Võ Thị Ngọc Hạnh (2018), “*Ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh nữ khóa lứa tuổi 9 – 10 tham gia câu lạc bộ Aerobic ngoại Trường Tiểu học Hưng Việt Quận 11 TP. HCM*”. Luận văn thạc sĩ trường ĐH SP TDTT TP. HCM.

2. Lại Phụng Thư (2015), “*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho các nữ vận động viên Aerobic Gymnastics lứa tuổi 9 – 11 của Thành Phố Hồ Chí Minh*”, Luận văn thạc sĩ trường ĐH TDTT TP. HCM.

3. Hoàng Trọng - Chu Nguyễn Mộng Ngọc, “*Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*” NXB Hồng Đức.

**Nguồn bài báo:** Nguyễn Thị Quỳnh Như (2019), “*Nghiên cứu các bài tập phát triển tổ chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1*”. Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

# XÂY DỰNG HỆ THỐNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN ĐỘ MỀM DẪO CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NỮ THỂ DỤC NGHỆ THUẬT 6 – 7 TUỔI TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Hồ Đắc Nam Trân – ThS. Nguyễn Thị Thùy Trang  
Trường ĐH Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui nhưng bảo đảm hàm lượng khoa học và tính logic. Bài viết đã xác định được 6 test và 15 bài tập để phát triển độ mềm dẻo cho vận động viên nữ thể dục nghệ thuật 6-7 tuổi tại thành phố Hồ Chí Minh.

**Từ khóa:** test, bài tập, thể dục nghệ thuật, độ mềm dẻo, TP. Hồ Chí Minh

**Abstract:** The article uses conventional scientific research methods but ensures scientific content and logic. The article has identified 6 tests and 15 exercises to develop flexibility for 6-7 year old female gymnasts in Ho Chi Minh City.

**Keywords:** Test, exercise, artistic gymnastics, flexibility, Ho Chi Minh city.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn thể dục nghệ thuật là một trong những môn thể thao nằm trong hệ thống thi đấu Olympic và có vị trí quan trọng trong việc giành huy chương, vì sự phong phú của các môn thi: dây, vòng, bóng, chùy, lưa; sự đa dạng của các cuộc thi: toàn năng, đơn môn, đồng đội.

Thể dục nghệ thuật được ra đời tại Nga vào năm 1934, do viện giáo dục thể chất Lecgafra thuộc thành phố Le-nin-grat gây dựng. Môn Thể dục nghệ thuật được nhiều người Việt Nam biết đến từ những năm đầu thập niên 80, tập trung chủ yếu ở Hà Nội và TP Hồ Chí Minh. Nó đã được chính thức đưa vào hệ thống các bộ môn thi đấu giải quốc gia. Tại hội nghị tổng kết ngành TDTT về thể thao thành tích cao các năm 1998 và 1999, Ủy Ban TDTT đã xác định TDNT là một trong những môn thể thao trọng điểm, phải được ưu tiên phát triển.

Những năm gần đây, thế hệ đàn em cũng đã có những tiên bộ khi đạt huy chương tại các giải thi đấu trong khu vực và trên thế giới. Với những bước đi còn non trẻ trong bộ môn này, có thể xem đây là một thành quả đáng khích lệ. Để có những bước tiến hơn nữa trong đấu trường quốc tế các HLV cần chú trọng đến kế hoạch đào tạo và phát triển cho bộ môn theo một hệ thống hợp lý và chặt chẽ hơn. Thành tích trong bộ môn TDNT của nước ta chưa theo kịp các nước trong khu vực và thế giới do nhiều nguyên nhân, đặc biệt là do số lượng HLV có trình độ chuyên môn chưa cao còn hạn chế, các VĐV của chúng ta chưa được đào tạo về chuyên môn một cách có hệ thống, một cách khoa học như hệ thống quá trình huấn luyện tiên tiến của các nước khác trên thế giới.

Các nghiên cứu khoa học và thực tiễn cho thấy độ mềm dẻo của các VĐV đóng một vai trò quan trọng trong việc tìm kiếm, phát hiện và huấn luyện thi đấu môn TDNT, đặc biệt ở giai đoạn huấn luyện ban đầu. Tuy nhiên vấn đề phát triển độ mềm dẻo cho nữ VĐV TDNT ở TP Hồ Chí Minh nói riêng cũng như của Việt Nam nói chung vẫn chưa được coi trọng đúng mức, do vậy ảnh hưởng rất nhiều đến thành tích thi đấu của VĐV.

Xuất thân từ VĐV và hiện đang trực tiếp huấn luyện VĐV thể dục nghệ thuật thành phố, hiểu được yêu cầu nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện về độ dẻo của vận động viên thể dục nghệ

## Thể thao thành tích cao

thuật nên tôi mạnh dạn chọn đề tài nghiên cứu: **Xây dựng hệ thống các bài tập phát triển độ mềm dẻo cho vận động viên nữ thể dục nghệ thuật 6 – 7 tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh.**

Trong đề tài chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu như sau: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu; phương pháp kiểm tra sự phạm bằng hệ thống test đánh giá độ dẻo; phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Xác định hệ thống bài tập phát triển độ mềm dẻo cho VĐV TDNT

Để có cơ sở khoa học về các bài tập lựa chọn ứng dụng, chúng tôi tiến hành tương tự theo các bước cụ thể như sau:

+ Xây dựng phiếu phỏng vấn theo 3 mức độ đánh giá: Thường sử dụng (2 điểm); Sử dụng (1 điểm); Không sử dụng (0 điểm).

+ Thực hiện phỏng vấn 2 lần trên cùng một đối tượng, lần phỏng vấn thứ nhất cách lần phỏng vấn thứ hai là 1 tháng. Phiếu phỏng vấn được gửi trực tiếp đến các chuyên gia, HLV, giảng viên TDNT đã và đang giảng dạy, huấn luyện trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh và một số tỉnh lân cận.

**Bảng 1: Kết quả phỏng vấn hệ thống bài tập phát triển độ mềm dẻo**

TT	Phân loại bài tập	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn			
			Lần 1		Lần 2	
			Điểm	TL	Điểm	TL
1	Vai	Nắm dây xoay vai	80	100	80	100
2		Nắm giồng phía sau	29	36.25	29	36.25
3		Nắm 2 tay phía sau, gập người về trước	54	67,5	55	68,75
4	Lưng trên	Uốn dẻo thẳng chân	65	81.25	66	82.5
5		Uốn dẻo bực	72	90	73	91.25
6		Uốn dẻo chống khuỷu tay	59	74,75	58	72,5
7		Uốn dẻo, đá từng chân	30	37.5	30	37.5
8		Gập người, đá từng chân phía sau ra trước	15	18.75	15	18.75
9		Quy gối đá chân sau chạm đầu	35	43.75	37	46.25
10	Lưng dưới	Uốn dẻo bắt chân sau	80	100	80	100
11		Uốn dẻo quy	52	65	52	65
12		Nằm bắt chân sau	40	50	45	56.25
13		Nằm sấp kéo 2 chân sau cao	45	56,25	50	62,5
14		Từ uốn dẻo xuống nằm sấp	55	68.75	54	67.5
15		Nằm sấp, 2 chân đưa ra trước	56	70	57	71,25
16		<b>Bắt chân sau thẳng (trái – phải)</b>	<b>78</b>	<b>97.5</b>	<b>77</b>	<b>96.25</b>
17		Bắt chân sau co	54	67.5	55	68.75
18		Ngồi ếch, kéo tay ra sau	56	70	55	68.75
19		Gác chân lên tường, ngã dẻo ra sau	52	65	52	65
20		Gác chân lên tường ngã dẻo bắt chân dưới	45	56.25	46	57.5
21	Gác chân sau lên giồng, tay bắt	35	43.75	35	43.75	

**Thể thao thành tích cao**

		chân, khuyu gối					
22		Gác chân sau lên gióng, ngã người ra sau chạm chân	53	66.25	53	66.25	
23		<b>Đéo trước liên tục</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	
24		<b>Gác chân sau lên tường, bắt chân</b>	<b>75</b>	<b>93.75</b>	<b>76</b>	<b>95</b>	
25		Nằm sấp lộn đéo ra trước	44	55	50	62.5	
26		Đi uốn đéo	53	66,25	53	66,25	
27		<b>Ngồi xoay người thành uốn đéo</b>	<b>78</b>	<b>97.5</b>	<b>77</b>	<b>96.25</b>	
28	<b>Hông</b>	Đứng sát tường, đéo dọc - ngang	54	67.5	55	68.75	
29		Ngồi xoạc xoay hông trái phải	35	43,75	36	45	
30		Nằm quạt chân	56	70	55	68.75	
31		Xoạc dọc, tay nắm chân sau giữ	54	67.5	54	67.5	
32		Nằm đéo dọc	55	68.75	54	67.5	
33		<b>Xoạc trên 2 bực bằng nhau (dọc-ngang)</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	
34		Xoạc bực trước cao	56	70	57	71.25	
35		<b>Xoạc chân sau lên bực</b>	<b>77</b>	<b>96.25</b>	<b>78</b>	<b>97.5</b>	
36		<b>Chân sau trên bực ngã người ra sau</b>	<b>73</b>	<b>91.25</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	
37		Chân sau trên bực gập gối sau	47	58,75	46	57.5	
38		Xoạc 2 bực, gập gối sau	53	66.25	54	67.5	
39		Nằm ngửa đéo ngang trên bực	59	73.75	58	72.5	
40		<b>2 gối trên bực ,đéo ngang</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>73</b>	<b>91.25</b>	
41		<b>Gối</b>	<b>Ngồi đéo đầu gối</b>	<b>76</b>	<b>95</b>	<b>76</b>	<b>95</b>
42			Đứng sát tường, tư thế 1 đéo gối	44	55	44	55
43			Nằm sấp, mở bàn chân, đéo mông	52	65	53	66.25
44			Nằm ếch, bẻ chân lên	56	70	57	71.25
45	<b>Cổ chân</b>	Đéo mũi chân	55	68.75	52	65	
46		Đi mũi chân	56	70	55	68.75	
47		<b>Kiểm chân sát tường</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>73</b>	<b>91.25</b>	
48		Releve, chân còn lại passe	58	72.5	57	71.25	
49		<b>Kiểm chân tựa bóng, khuyu gối</b>	<b>77</b>	<b>96.25</b>	<b>78</b>	<b>97.5</b>	
50		Kiểm chân tựa bóng, chân kia gập duỗi passe	58	72.5	57	71.25	

Từ kết quả thu được qua bảng 1 cho thấy: Có 15 bài tập chuyên môn được các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên đánh giá từ 75% mức độ thường sử dụng trở lên. Vì vậy, nghiên cứu quyết định sử dụng 15 bài tập này để ứng dụng trong quá trình huấn luyện nhằm phát triển độ mềm dẻo cho vận động viên nữ thể dục nghệ thuật 6 – 7 tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Thông qua kết quả phỏng vấn bảng 1 chúng tôi chọn được 15 bài tập có tỷ lệ trên 75% được các chuyên gia thường sử dụng và sử dụng như sau:

1. Nằm dây xoay vai
2. Uốn đéo thẳng chân
3. Uốn đéo bực

## **Thể thao thành tích cao**

4. Uốn dẻo bắt chân
5. Bắt chân sau thẳng (trái- phải)
6. Dẻo trước liên tục
7. Gát chân sau lên tường, bắt chân
8. Ngồi xoay người thành uốn dẻo
9. Xoạc trên 2 bực bằng nhau (dọc-ngang)
10. Xoạc chân sau lên bực
11. Chân sau trên bực ngã người ra sau
12. Hai gối trên bực, dẻo ngang
13. Ngồi đè đầu gối
14. Kiễng chân sát tường
15. Kiễng chân tựa bóng, khuyu gối

### **Lựa chọn test đánh giá độ mềm dẻo của VĐV TDNT trong giai đoạn huấn luyện ban đầu.**

Trên cơ sở tổng hợp và phân tích tài liệu trong và ngoài nước, nhiều năm làm trợ lý huấn luyện cho chuyên gia nước ngoài, và hiện đang trực tiếp huấn luyện đội tuyển TDNT Tp.Hồ Chí Minh, đề tài đã lựa chọn được 12 test để đánh giá độ mềm dẻo cho nữ VĐV TDNT đưa vào phỏng vấn.

Chúng tôi đưa ra các test vào phiếu phỏng vấn và phỏng vấn 100 HLV, các nhà chuyên môn, các nhà quản lý bằng phiếu hỏi. Từ kết quả phỏng vấn đề tài lựa chọn 06 test có sự đồng ý ở mức sử dụng tốt của các HLV, các nhà chuyên môn, các nhà quản lý, đồng thời xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn. Các test này đều đảm bảo độ tin cậy để đánh giá độ mềm dẻo cho đối tượng nghiên cứu, đó là các test:

1. Uốn dẻo sau (cm)
2. Xoạc dọc trên 2 bực (cm)
3. Xoạc ngang trên 2 bực (cm)
4. Hai tay nắm dây, xoay vai(cm)
5. Đứng trên bực gập thân tay chạm đất (cm)
6. Đứng kiễng chân sát tường (cm)

### **2.2. Ứng dụng và đánh giá hệ thống các bài tập phát triển độ mềm dẻo cho nữ VĐV TDNT 6 – 7 tuổi tại Tp. Hồ Chí Minh**

#### **2.2.1. Ứng dụng chương trình thực nghiệm các bài tập phát triển độ mềm dẻo cho nữ VĐV TDNT 6 – 7 tuổi tại Tp. Hồ Chí Minh**

Chúng tôi tiến hành thực nghiệm trên 20 em là VĐV tuyển Năng khiếu trọng điểm của Tp.Hồ Chí Minh và đã tập được 1 năm. Thời gian tập của các em là 3 – 4 tiếng/ buổi, và tập 6 buổi/ tuần. Thời gian ban đầu các em sẽ được tập các tư thế cơ bản của thể dục, các động tác để phát triển mềm dẻo, các động tác đơn giản và là nền tảng của môn TDNT. Ngoài ra các em có thể làm quen với các dụng cụ gần gũi với các em như: dây, bóng, vòng.

- Nhóm đối chứng: 10 VĐV tham gia tập luyện bài tập cũ
- Nhóm thực nghiệm: 10 VĐV tham gia tập luyện bài tập mới.

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, tiến trình huấn luyện và học tập cụ thể, chúng tôi xây dựng kế hoạch huấn luyện phát triển độ mềm dẻo cho nhóm thực nghiệm, tiến trình thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2: Bảng phân phối các bài tập phát triển độ mềm dẻo cho nhóm thực nghiệm nữ VĐV TDNT 6 – 7 tuổi tại Tp. HCM**

TT	Tên bài tập	Tháng 1	Tháng 2	Tháng 3	Tháng 4	Tháng 5	Tháng 6	Tháng 7	Tháng 8	Tháng 9	Tháng 10	Tháng 11	Tháng 12
1	Nắm dây xoay vai	5 nhịp	5 nhịp	8 nhịp	8 nhịp	10 nhịp	10 nhịp	15 nhịp	15 nhịp	18 nhịp	18 nhịp	20 nhịp	20 nhịp
2	Uốn dẻo thẳng chân	5 nhịp /2L	5nhịp /2L	5nhịp /2L	7nhịp /2L	7nhịp /3L	10nhịp /3L	10nhịp /3L	15nhịp /3L	15nhịp /3L	20nhịp /5L	20nhịp /5L	20nhịp /5L
3	Uốn dẻo bực	5 nhịp /2L	5nhịp /2L	5nhịp /4L	10nhịp /4L	10nhịp /4L	15nhịp /4L	15nhịp /4L	20nhịp /4L	20nhịp /4L	20nhịp /4L	30nhịp /4L	30nhịp /4L
4	Uốn dẻo bắt chân sau	3L/1 chân	3L/1 chân	5l/1 chân	5L/1 chân	7L/1 chân	7L/1 chân	10L/1 chân	10L/1 chân	15L/1 chân	15L/1 chân	20L/1 chân	20L/1 chân
5	Bắt chân sau thẳng (trái – phải)	5L/1 chân	5L/1 chân	10L/1 chân	10L/1 chân	15L/1 chân	15L/1 chân	20L/1 chân	20L/1 chân	25L/1 chân	25L/1 chân	30L/1 chân	30L/1 chân
6	Đeo trước liên tục	3 lần	5 lần	5 lần	10 lần	15 lần	15 lần	20 lần	20 lần	25 lần	25 lần	30 lần	30 lần
7	Gát chân sau lên tường, bắt chân sau	5l/1 chân	5l/1 chân	5l/1 chân	10l/1 chân	10l/1 chân	20l/1 chân	20l/1 chân	30l/1 chân	30l/1 chân	40l/1 chân	50l/1 chân	50l/1 chân
8	Ngồi xoay người thành uốn dẻo (trái - phải)	5 nhịp/2L	5 nhịp/2L	10 nhịp/3L	10 nhịp/5L	20 nhịp/5L	20 nhịp/5L	40 nhịp/5L	40 nhịp/5L	40 nhịp/5L	50 nhịp/5L	50 nhịp/5L	50 nhịp/5L
9	Xoạc trên 2 bực bằng nhau (đọc – ngang)	5 nhịp/2L	5 nhịp/2L	10 nhịp/3L	10 nhịp/5L	20 nhịp/5L	20 nhịp/5L	30 nhịp/5L	30 nhịp/5L	40 nhịp/5L	40 nhịp/5L	50 nhịp/5L	50 nhịp/5L
10	Xoạc chân sau lên bực	3L/1 chân	3 L/1 chân	5 L/1 chân	5L/1 chân	10L/1 chân	10L/1 chân	15L/1 chân	15L/1 chân	20L/1 chân	20L/1 chân	25L/1 chân	25L/1 chân
11	Xoạc chân sau trên bực, ngã người ra sau	3L/1 chân	3 L1 chân	3L/1 chân	5L/1 chân	5L/1 chân	10L/1 chân	10L/1 chân	15L/1 chân	20L/1 chân	20L/1 chân	25L/1 chân	25L/1 chân
12	Hai gối trên bực, dẻo ngang	20 nhịp/2L	20 nhịp/2L	20 nhịp/2L	20 nhịp/2L	20 nhịp/3L	20 nhịp/3L	20 nhịp/4L	20 nhịp/4L	20 nhịp/5L	20 nhịp/5L	20 nhịp/5L	20 nhịp/5L
13	Ngồi đè đầu gối	3 phút	3 phút	5 phút	5 phút	6 phút	6 phút	7 phút	7 phút	8 phút	8 phút	10phút	10 phút
14	Kiểm chân sát tường	2 phút	2 phút	3 phút	3 phút	3 phút	5 phút	5 phút	5 phút	7 phút	7 phút	7 phút	7 phút
15	Kiểm chân tựa bóng khuyu gối	10L/1 chân	10L/1 chân	15L/1 chân	15L/1 chân	20L/1 chân	20L/1 chân	30L/1 chân	30L/1 chân	40L/1 chân	40L/1 chân	50L/1 chân	50L/1 chân

**2.2.2 Đánh giá độ mềm dẻo của nữ VĐV TDNT 6 – 7 tuổi của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau khi thực nghiệm**

Sau khi ứng dụng hệ thống bài tập mới vào tập luyện cho nhóm thực nghiệm. Chúng tôi tiến hành đánh giá hiệu quả của các bài tập thông qua các test đã được xác định như sau:

**\* Kiểm tra độ mềm dẻo của nhóm đối chứng sau thực nghiệm**

Sau thời gian 1 năm tập luyện mềm dẻo theo chương trình truyền thống, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại độ mềm dẻo của các VĐV thuộc nhóm đối chứng nhằm so sánh, đánh giá sự khác biệt. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3: Kết quả kiểm tra độ mềm dẻo của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm**

TT	Nội dung kiểm tra		Lần 1		Lần 2		W	t
			$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
1	Uốn dẻo sau (cm)		28.6 + 1.35		27 + 1.4		-5.76	-9.49
2	Xoạc dọc trên bực (cm)	T	18 + 0.82		17 + 0.67		-5.71	-3.36
		P	18.5 + 1.72		16.3 + 0.95		-12.6	-5.66
3	Xoạc ngang trên 2 bực (cm)		17.4 + 3.13		15.5 + 1.72		-11.6	-3.95
4	Hai tay ném dây, xoay vai(cm)		8 + 1.83		6.5 + 1.08		- 20.7	-4.89
5	Gập thân trên bực (cm)		11 + 2.08		13.2 + 1.48		18.2	5.8
6	Ngồi kiễng chân sát tường (cm)		6.2 + 11.4		5.3 + 0.95		-15.7	-4.99

**Nhận xét:** Sau khi áp dụng chương trình truyền thống, chúng tôi nhận thấy độ mềm dẻo của các VĐV đều có sự tiến bộ ở hầu hết các nội dung kiểm tra, nhịp tăng trưởng trung bình của các test tăng từ 5.71% đến 20.7%, có sự chênh lệch lớn so với trước thực nghiệm, được thể hiện rõ qua bảng 3.3

**\* Kiểm tra độ mềm dẻo của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm**

Sau 1 năm tập luyện các bài tập đã được chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra độ mềm dẻo của nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng.4.

**Bảng 4: Kết quả kiểm tra độ mềm dẻo của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm**

TT	Nội dung kiểm tra		Lần 1		Lần 2		W	t
			$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
1	Uốn dẻo sau (cm)		27.1 + 3.41		25 + 3.06		-8.06	-11.7
2	Xoạc dọc trên 2 bực (cm)	T	15.8 + 1.48		14 + 1.33		-12.1	-13.6
		P	16 + 2.05		14.8 + 1.48		-7.79	-3.33
3	Xoạc ngang trên 2 bực (cm)		16.1 + 2.77		14.7 + 2.45		-9.09	-6.32
4	Hai tay ném dây, xoay vai(cm)		7.3 + 1.34		5 + 0.67		- 37.4	-6.86
5	Gập thân trên bực(cm)		11.7 + 1.42		15 + 1.25		24.7	11
6	Ngồi kiễng chân sát tường (cm)		5.8 + 0.79		4.5 + 0.53		-25.2	-6.14

**Nhận xét:**

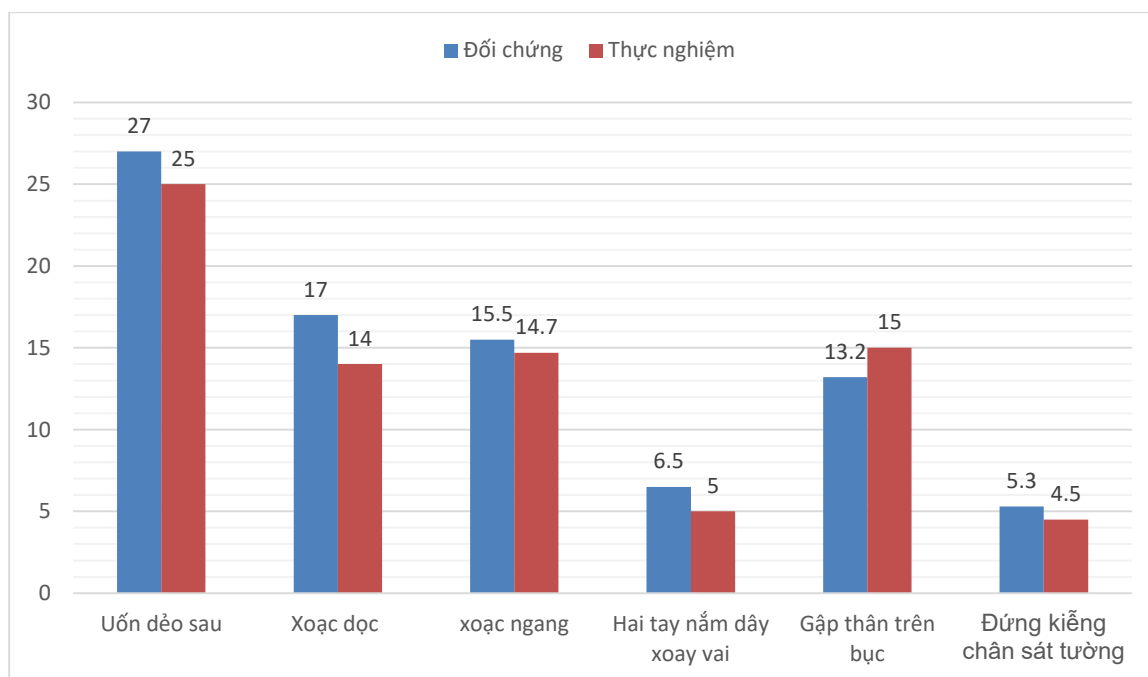
Sau khi áp dụng các bài tập đã được chọn, chúng tôi nhận thấy các VĐV ở nhóm thực nghiệm đã có sự tiến bộ rõ rệt ở hầu hết các nội dung kiểm tra độ mềm dẻo so với thời gian ban đầu, nhịp tăng trưởng trung bình tăng từ 8.06% đến 24.7%, được thể hiện rõ qua bảng 4.

**\* So sánh độ mềm dẻo của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm**

Để đánh giá hiệu quả của chương trình thực nghiệm huấn luyện độ mềm dẻo cho VĐV TDNT Thành phố Hồ Chí Minh lứa tuổi 6 – 7, chúng tôi tiến hành so sánh sự khác biệt về nhịp tăng trưởng trung bình. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5: Kết quả so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm**

TT	Nội dung kiểm tra		Đối chứng		Thực nghiệm		t
			$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	
1	Uốn dẻo sau (cm)		27	1.4	25	3.06	12
2	Xoạc dọc trên 2 bực (cm)	T	17	0.67	14	1.33	6.37
		P	16.3	0.95	14.8	1.48	2.7
3	Xoạc ngang trên 2 bực (cm)		15.5	1.72	14.7	2.45	0.85
4	Hai tay ném dây, xoay vai(cm)		6.5	1.08	5	0.67	3.73
5	Gập thân trên bực(cm)		13.2	1.48	15	1.25	-2.94
6	Ngồi kiễng chân sát tường (cm)		5.3	0.95	4.5	0.53	11.7



**Biểu đồ 1: Kết quả so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm**

**Nhận xét:**

Từ kết quả bảng 5 và biểu đồ 1 chúng tôi nhận thấy rằng: sau thời gian 1 năm thực nghiệm, nhịp tăng trưởng về độ mềm dẻo trung bình ở các nội dung kiểm tra của nhóm thực nghiệm tăng lên rõ rệt và tốt hơn so với nhóm đối chứng, từ đó nhận thấy hiệu quả của việc áp dụng hệ thống bài tập cho nhóm vận động viên thuộc đội tuyển Thể dục nghệ thuật 6-7 tuổi.

**3. KẾT LUẬN**

Để đánh giá thực trạng độ mềm dẻo của nữ VĐV thể dục nghệ thuật Tp.Hồ Chí Minh 6 – 7 tuổi: Đề tài đã tìm ra được hệ thống 6 test dùng để kiểm tra thực trạng độ mềm dẻo cho nữ VĐV TDNT 6 – 7 tuổi tại Tp.Hồ Chí Minh

Đề tài đã xây dựng được hệ thống bài tập để phát triển độ mềm dẻo cho nữ VĐV TDNT 6 – 7 tuổi tại Tp. Hồ Chí Minh gồm 15 bài và ứng dụng vào tập luyện gồm: (1) Nắm dây xoay vai, (2) Uốn dẻo thẳng chân, (3) Uốn dẻo bực, (4) Uốn dẻo bắt chân, (5) Bắt chân sau thẳng (trái-phải), (6) Dẻo trước liên tục, (7) Gát chân sau lên tường, bắt chân, (8) Ngồi xoay người thành uốn dẻo, (9) Xoạc trên 2 bực bằng nhau (dọc-ngang), (10) Xoạc chân sau lên bực,(11) Chân sau trên bực ngã người ra sau,(12) Hai gối trên bực, dẻo ngang,(13) Ngồi đè đầu gối,(14) Kiễng chân sát tường,(15) Kiễng chân tựa bóng, khuyu gối.



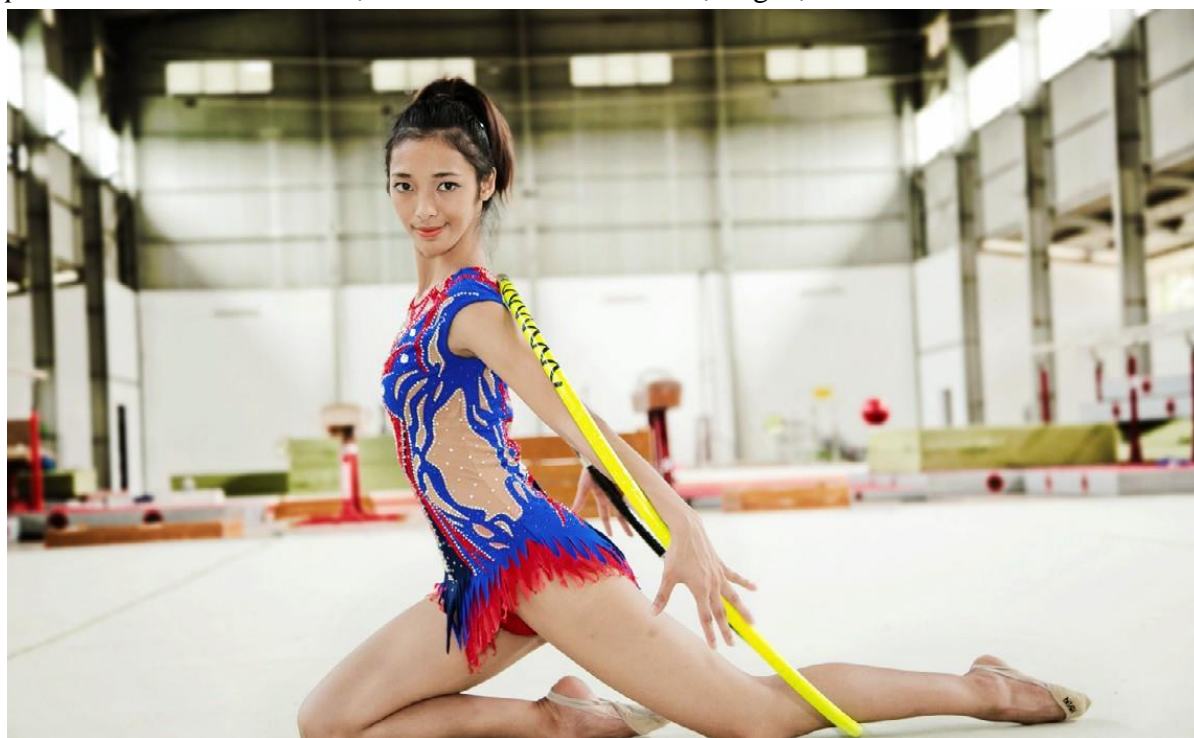
## Thể thao thành tích cao

Qua quá trình thực nghiệm các bài tập trên kết quả cho thấy các bài tập mà đề tài nghiên cứu đã mang lại hiệu quả tốt đến việc phát triển tố chất mềm dẻo cho nữ VĐV TDNT 6 – 7 tuổi tại Tp. Hồ Chí Minh.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tổng cục TDTT (1994), “*Luật Thể Dục Nghệ Thuật*”, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Lê Văn Lãm – Trương Anh Tuấn – Nguyễn Xuân Sinh – Trần Phúc Phong, “*Sách thể dục*”, NXB TDTT Hà Nội 1994
3. Nguyễn Kim Lan, “*Nghiên cứu các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV Thể dục Nghệ thuật trẻ 8 – 10 tuổi*”, Luận Án Tiến sĩ Giáo Dục Học 2005.
4. D Harre, “*Học thuyết huấn luyện*”, dịch: PTS Giáo dục học Trương Anh Tuấn, PTS Giáo dục học Bùi Thế Hiền, NXB Thể Dục Thể Thao Hà Nội, 1996.
5. Dương Nghiệp Chí, “*Đo lường Thể Thao*”, NXB TDTT, 1991.
6. Sách Thể dục, NXB Hà Nội, 1994.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích dẫn từ đề tài nghiên cứu cấp Khoa: “*Xây dựng hệ thống các bài tập phát triển độ mềm dẻo cho vận động viên nữ thể dục nghệ thuật 6 – 7 tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh.*” của Thạc sĩ Hồ Đắc Nam Trân được nghiệm thu năm 2018.



**Ảnh minh họa**

# LỰA CHỌN BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN TỐC ĐỘ CỰ LY CHẠY 200M CHO NỮ ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THANH MIỆN 1 – HUYỆN THANH MIỆN – TỈNH HẢI DƯƠNG

TS. Phùng Xuân Dũng, ThS Phạm Phi Diệp, CN. Phạm Minh Nghĩa  
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cũng như thông qua các phương pháp nghiên cứu thường quy chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển tốc độ cho nữ vận động viên chạy cự ly 200m của nhà trường. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 13 bài tập phát triển tốc độ nâng cao thành tích chạy cự ly 200m cho nữ vận động viên đội tuyển điền kinh trường Trung học phổ thông Thanh Miện 1, huyện Thanh Miện, tỉnh Hải Dương.

**Từ khóa:** Bài tập, tốc độ, cự ly 200m, nữ học sinh đội tuyển điền kinh, Trường THPT Thanh Miện 1.

**Abstract:** Based on theory and practice, as well as through routine research methods, we conduct an assessment of the current situation of using speed development exercises for female 200m runners of the school. Through the research, 13 exercises have been selected to develop speed to improve 200m running performance for female athletes of the track and field team at Thanh Mien 1 High School, Thanh Mien District, Hai Duong Province.

**Keywords:** Exercise, speed, distance 200m, female students of athletics team, Thanh Mien 1 High School.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện chạy cự ly 200m cho học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông (THPT) Thanh Miện 1 chúng tôi nhận thấy thành tích chạy 200m phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố, trong đó tốc độ đóng một vai trò rất quan trọng. Tuy nhiên qua quan sát thực tiễn công tác huấn luyện đội tuyển điền kinh của nhà trường chúng tôi nhận thấy về tốc độ của các em học sinh còn hạn chế, việc sử dụng các bài tập phát triển tốc độ được tiến hành chưa đồng bộ, khoa học và chưa được kiểm nghiệm đánh giá cho nên tính hiệu quả đạt được còn chưa cao. Xuất phát từ lý do trên chúng tôi thực hiện đề tài: “Nghiên cứu một số bài tập phát triển tốc độ cự ly chạy 200m cho nữ học sinh đội tuyển điền kinh Trường THPT Thanh Miện 1, huyện Thanh Miện, tỉnh Hải Dương.

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn bài tập phát triển tốc độ nâng cao thành tích chạy cự ly 200m cho nữ VĐV đội tuyển điền kinh trường THPT Thanh Miện 1

#### 2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển tốc độ nâng cao thành tích chạy cự ly 200m cho nữ VĐV đội tuyển điền kinh trường THPT Thanh Miện 1

**- Các nguyên tắc lựa chọn bài tập**

Để đảm bảo tính khách quan trong quá trình nghiên cứu và lựa chọn được các bài tập phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, qua những cơ sở lý luận và thực tiễn chúng tôi xây dựng nguyên tắc lựa chọn bài tập như sau:

+ **Nguyên tắc 1:** Các bài tập được lựa chọn phải có tính định hướng phát triển tố chất tốc độ trong chạy cự ly 200m cho nữ học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Thanh Miện 1.

+ **Nguyên tắc 2:** Các bài tập phải phù hợp với đối tượng tập luyện (về tâm sinh lý, trình độ, điều kiện tập luyện).

+ **Nguyên tắc 3:** Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết với đối tượng nghiên cứu.

+ **Nguyên tắc 4:** Các bài tập phải đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho người tập.

+ **Nguyên tắc 5:** Các bài tập phải có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện trong huấn luyện Điền Kinh hiện đại.

Qua nghiên cứu tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đề tài đã tổng hợp được hệ thống gồm 20 bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện phát triển tố chất tốc độ chạy cự ly 200m, tiếp theo chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giáo viên, huấn luyện có nhiều kinh nghiệm chuyên môn để lựa chọn các bài tập áp dụng cho đối tượng nghiên cứu, kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn mức độ sử dụng các bài tập phát triển tốc độ trong chạy 200m cho nữ đội tuyển Điền kinh trường THPT Thanh Miện 1**

TT	Nội dung bài tập	Kết quả trả lời phỏng vấn (n=20)			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Bài tập chạy tốc độ cao 30m thực hiện 5 lần nghỉ giữa các lần 5'	19	95	1	5
2	Bài tập nhảy 3 bước không đà thực hiện 5 lần x 2 tổ nghỉ giữa tổ 3'	4	20	16	80
3	Bài tập chạy 60- 80m tốc độ cao thực hiện 2 tổ nghỉ giữa tổ 12', nghỉ giữa các lần 5-8'	19	95	1	5
4	Bài tập chạy biến tốc độ 100m nhanh, 100m chậm	5	25	15	75
5	Bài tập đạp sau nhanh 60m thực hiện 5 lần nghỉ giữa các lần 3-4'	2	10	18	90
6	Bài tập chạy nâng cao đùi tại chỗ 10' có tín hiệu chạy nhanh 20-25m thực hiện 10 lần nghỉ giữa các lần 2-3'	18	90	2	10
7	Bài tập chạy lặp lại 2 ( 150 + 200 + 150m ) nghỉ 5'- 5' và nghỉ giữa tổ 10'	15	75	5	25
8	Bài tập đứng lên ngồi xuống cõng người.	1	5	19	95

9	<b>Bài tập với tín hiệu: khi nghe tín hiệu người tập chạy nhanh 8-10m sau đó chạy chậm chờ tín hiệu thực hiện lần tiếp theo. Thực hiện 2 tổ, mỗi tổ 10-15 lần nghỉ giữa tổ 5'</b>	17	85	3	15
10	<b>Bài tập với người chạy nhanh hơn 150m thực hiện 3 - 4 lần nghỉ giữa 5 - 6'</b>	18	90	2	10
11	Bài tập gánh tạ đập sau 60m thực hiện 5 lần nghỉ giữa 3'	6	30	14	70
12	<b>Trò chơi vận động: Lướt lên chạy lò cò 1 chân, lướt về chạy nhanh. Thực hiện 2 tổ nghỉ giữa 8-10' cự ly 30-35m</b>	18	90	2	10
13	Bài tập lò cò 60m thực hiện 5 lần nghỉ giữa 3-4'	5	25	15	75
14	<b>Chạy 120m XPC thực hiện 3 lần x 2 tổ nghỉ giữa các lần 5' giữa các tổ 15'</b>	17	85	3	15
15	Bài tập chạy lặp lại cảm giác tốc độ 5 x 200m nghỉ giữa 5-6'	7	35	13	65
16	<b>Bài tập chạy đập sau tay vịn hàng rào với tần số tối đa 8-10' thực hiện 4-5 lần nghỉ giữa 5'</b>	18	90	2	10
17	<b>Bài tập chạy lặp lại cảm giác tốc độ, 5 x 100m nghỉ giữa 5-6'</b>	19	95	1	5
18	<b>Bài tập chạy tốc độ cao 2 x (60 + 80 + 80 + 60m) nghỉ 3' - 5' -5' và nghỉ giữa tổ 12'</b>	100	100	0	0
19	<b>Bài tập chạy lặp lại 2 (80 + 60 + 80m) nghỉ giữa 3 -3 và nghỉ giữa tổ 8'</b>	17	85	3	15
20	<b>Bài tập chạy lặp lại 2 (100+120+150) nghỉ giữa 5'-5 và nghỉ giữa tổ 12'</b>	19	95	1	5

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, có 13/20 bài tập mà đề tài đưa ra đều được các ý kiến đồng ý lựa chọn với tỷ lệ chiếm từ 75.00% trở lên. Như vậy, qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 13 bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện phát triển về tốc độ trong chạy 200m cho đối tượng nghiên cứu (được in đậm tại bảng 1).

### **2.1.2. Xác định test đánh giá năng lực tốc độ cự ly 200m cho nữ VĐV đội tuyển điền kinh trường THPT Thanh Miện 1**

Để giúp chúng tôi đánh giá được hiệu quả các bài tập nâng cao năng lực tốc độ cho VĐV nữ chạy 200m đội tuyển Điền kinh trường THPT Thanh Miện 1, huyện Thanh Miện, tỉnh Hải Dương. Qua tham khảo các tài chuyên môn và tham khảo các đề tài nghiên cứu khoa học và thông qua phiếu phỏng vấn các chuyên gia, các HLV có trình độ (20 giáo viên, HLV), chúng tôi xác định các test để đánh giá năng lực tốc độ trong chạy 200m cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Chạy 100m xuất phát thấp (s): đánh giá khả năng sức nhanh và mức độ hoàn thiện kỹ thuật.

## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

- Chạy 150m xuất phát cao (s): đánh giá khả năng sức bền tốc độ
- Chạy 200m xuất phát thấp (s): đánh giá sự ảnh hưởng của bài tập tốc độ với thành tích chạy 200m.

### 2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển tốc độ trong chạy 200m nữ đội tuyển Điền kinh trường THPT Thanh Miện 1

#### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Đối tượng thực nghiệm: Đề tài tiến hành thực nghiệm sư phạm trên 12 nữ học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Thanh Miện 1, Hải Dương. Số đối tượng này được chia làm 2 nhóm:

+ Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 6 nữ học sinh, nhóm này được tập luyện theo giáo án với việc ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong quá trình huấn luyện chạy cự ly 200m mà đề tài đã xây dựng.

+ Nhóm đối chứng: Bao gồm 6 nữ học sinh, nhóm này được tập luyện theo kế hoạch, giáo án và các bài tập cũ của trường THPT Thanh Miện 1, Hải Dương xây dựng.

- Toàn bộ quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong 3 tháng, với thời gian 2 buổi/tuần vào tiết 7,8 chiều thứ 3 và 5.

#### 2.2.2. Kết quả 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 (n = 12)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm TN (n = 6)	Nhóm ĐC (n = 6)		
1	Chạy 100m XPT (s)	13.97 $\pm$ 0.4	13.95 $\pm$ 0.3	<b>0.250</b>	>0.05
2	Chạy 150m XPC (s)	24.26 $\pm$ 0.9	24.28 $\pm$ 0.6	<b>0.625</b>	>0.05
3	Chạy 200m XPT (s)	31.04 $\pm$ 1.0	31.02 $\pm$ 0.8	<b>0.543</b>	>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  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ . Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ sức bền tốc độ của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

*Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.*

Sau 3 tháng thực nghiệm vào thời điểm kết thúc giai đoạn huấn luyện, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ về tốc độ của 2 nhóm bằng các test và các chỉ số đã chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm (n=12)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm TN (n = 6)	Nhóm ĐC (n = 6)		
1	Chạy 100m XPT (s)	13.61 $\pm$ 0.2	13.88 $\pm$ 0.4	<b>2.499</b>	<0.05
2	Chạy 150m XPC (s)	23.82 $\pm$ 0.5	24.06 $\pm$ 0.3	<b>2.652</b>	<0.05
3	Chạy 200m XPT (s)	30.36 $\pm$ 1.0	30.84 $\pm$ 0.6	<b>2.456</b>	<0.05

## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Từ bảng 3 cho thấy: Các nội dung kiểm tra đánh giá năng lực tốc độ trong chạy 200m của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có khác biệt rõ với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả rõ trong phát triển tốc độ để nâng cao thành tích trong quá trình huấn luyện chạy cự ly 200m cho nữ học sinh đội tuyển Điền kinh trường THPT Thanh Miện 1, Hải Dương.

Để làm rõ hơn hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển tốc độ trong chạy 200m cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiếp tục so sánh tự đối chiếu kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm đồng thời đánh giá nhịp tăng trưởng của hai nhóm. Kết quả được trình bày tại các bảng 4, bảng 5 và bảng 6.

**Bảng 4. Kết quả so sánh tự đối chiếu về năng lực tốc độ trong chạy 200m của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm sự phạm (n= 12)**

TT	Test	Nhóm ĐC (n = 6)		t	Nhóm TN (n = 6)		t	P
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN		
1	Chạy 100m XPT (s)	13.95± 0.3	13.88± 0.4	<b>1.06</b>	13.97 ± 0.4	13.61 ± 0.2	<b>2.48</b>	<0.05
2	Chạy 150m XPC (s)	24.28±0.6	24.06±0.3	<b>1.15</b>	24.26± 0.9	23.82± 0.5	<b>2.29</b>	<0.05
3	Chạy 200m XPT (s)	31.02±0.8	30.84±0.6	<b>1.26</b>	31.04± 1.0	30.36± 1.0	<b>2.36</b>	<0.05

**Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng các test đánh giá tốc độ trong chạy 200m của nhóm thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ( $\bar{x}$ )		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Kết thúc TN	
1	Chạy 100m XPT (s)	13.97 ± 0.4	13.61 ± 0.2	<b>5.03</b>
2	Chạy 150m XPC (s)	24.26± 0.9	23.82± 0.5	<b>5.41</b>
3	Chạy 200m XPT (s)	31.04± 1.0	30.36± 1.0	<b>3.49</b>

**Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng các test đánh giá tốc độ trong chạy 200m của nhóm đối chứng**

TT	Test	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ( $\bar{x}$ )		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Kết thúc TN	
1	Chạy 100m XPT (s)	13.95± 0.3	13.88± 0.4	<b>1.17</b>
2	Chạy 150m XPC (s)	24.28±0.6	24.06±0.3	<b>1.56</b>
3	Chạy 200m XPT (s)	31.02±0.8	30.84±0.6	<b>1.20</b>

Qua các bảng 4 đến bảng 6 cho thấy, khi dùng phương pháp tự đối chiếu so sánh với các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ về tốc độ trong chạy cự ly 200m cho nữ học sinh đội tuyển Điền kinh trường THPT Thanh Miện 1, Hải Dương sau thực nghiệm 03 tháng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thấy, ở nhóm thực nghiệm đã có khác biệt rõ với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , còn nhóm đối chứng không có sự khác biệt với  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ . Mặt khác về nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

### **3. KẾT LUẬN**

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 13 bài tập chuyên môn nhằm phát triển tố chất tốc độ trong chạy cự ly 200m cho nữ học sinh đội tuyển Điền kinh trường trường THPT Thanh Miện 1, Hải Dương

Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 03 tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của hệ thống các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao năng lực tốc độ trong chạy cự ly 200m cho nữ học sinh đội tuyển Điền kinh trường trường THPT Thanh Miện 1, Hải Dương, thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra ( $t_{\text{trình}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ).

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Phạm Khắc Học (2007), *Giáo trình Điền kinh*, NXB TĐTT Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2017), *Giáo trình sinh lý TDT*, Nxb TĐTT Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Phúc (2012), *Các bài tập phát triển thể lực*, Nxb TĐTT Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình NCKH*, NXB TĐTT Hà Nội
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2017), *“Lý luận và phương pháp thể thao”*, Nxb TĐTT.

**Nguồn bài báo:** Trích từ đề tài khóa luận tốt nghiệp năm 2017 của Phạm Minh Nghĩa *“Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển tốc độ trong chạy 200m cho nữ đội tuyển điền kinh trường Trung học phổ thông Thanh Miện 1, huyện Thanh Miện, tỉnh Hải Dương”*, Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.



**Ảnh minh họa**

# ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU TAKEWONDO NĂM THỨ HAI TRƯỜNG ĐHSP TĐTT HÀ NỘI

ThS. Lê Chí Nhân - Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

**Tóm tắt:** Trên cơ sở phân tích, tổng hợp tài liệu, nghiên cứu tiến hành ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Qua đó, góp phần nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy và huấn luyện môn Teakwondo trong nhà Trường.

**Từ khóa:** Giáo dục thể chất; Sức bền tốc độ; Teakwondo; Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

**Abstract:** On the basis of analyzing, synthesizing documents, conducting research, applying and evaluating the effectiveness of a number of exercises to develop professional endurance for men Taekwondo second year students of the Hanoi University of Physical Education and Sports. Thereby, contributing to improving the effectiveness of teaching and training of Teakwondo in the school.

**Keywords:** Physical education; Speed endurance; Teakwondo; Hanoi University of Physical Education and Sports.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn võ Taekwondo có nguồn gốc xuất sứ từ Hàn Quốc nhưng đã nhanh chóng lan truyền ra khắp nơi trên thế giới bởi tính thể thao và tính thực dụng của nó rất cao. Taekwondo là môn thể thao đối kháng trực tiếp có sự va chạm vật lý vô cùng mạnh mẽ giữa các đối thủ nó cũng là điều tất yếu trong hoạt động tập luyện và thi đấu Taekwondo để đạt được thành tích cao đòi hỏi vận động viên (VĐV) ngoài việc nắm vững kỹ thuật và tâm lý vững vàng đáp ứng các yêu cầu về mặt Kỹ - Chiến thuật, sự nhanh nhẹn, hoạt bát, phát triển tốt các tố chất thể lực, đặc biệt là sức bền chuyên môn có ý nghĩa và vai trò vô cùng quan trọng trong việc giúp VĐV duy trì thể trạng chủ động trong tấn công và phòng thủ, phát huy có hiệu quả giá trị của đòn đánh cũng như tự tin vào khả năng của mình để đạt mục đích cao nhất đó là thành tích thể thao.

Trên thực tế trong hệ thống lý luận và thực hành trong các tài liệu khoa học cũng như các công trình nghiên cứu trên thế giới cũng như trong nước về sức bền chuyên môn môn võ Taekwondo là rất hạn chế ít ỏi chưa có hệ thống mặc dù các công trình đó cũng ít nhiều được ứng dụng trong thực tiễn góp phần quan trọng trong việc tăng hiệu quả đào tạo VĐV trình độ cao. Tuy nhiên chúng ta cần tiếp tục nghiên cứu và xây dựng hệ thống bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ chuyên môn, trong đó có nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) Thể dục Thể thao (TĐTT) Hà Nội là vấn đề hết sức quan trọng, cần đặt ra và tiếp tục có hướng đi nghiên cứu sâu hơn.

Trong quá trình tiến hành nghiên cứu đề tài chúng tôi đã sử dụng phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai trường ĐHSP TĐTT Hà Nội



**2.1.1. Lựa chọn test đánh giá sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.**

Từ thực tiễn giảng dạy và huấn luyện và từ các nguồn tài liệu tham khảo, đề tài đã thống kê được 10 test được dùng để đánh giá sức bền chuyên môn trong Taekwondo cho đối tượng nghiên cứu. Để lựa chọn được những Test một cách khoa học và khách quan, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên có nhiều kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện môn Taekwondo. Kết quả được trình bày ở bảng 2.1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức bền chuyên môn Taekwondo cho đối tượng nghiên cứu (n=32)**

TT	Test	Rất quan Trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		N	%	N	%	N	%
1	<b>Di chuyển ngang 4m x 2 phút (I)</b>	<b>27</b>	<b>84.37</b>	<b>3</b>	<b>9.38</b>	<b>2</b>	<b>6.25</b>
2	Chạy gấp khúc 25m (s).	18	56.25	4	12.5	10	31.25
3	Di chuyển chéo 4m trong 2 phút (I).	18	56.25	4	12.5	10	31.25
4	<b>Di chuyển tiến lùi 4m x 2 phút (I)</b>	<b>25</b>	<b>78.12</b>	<b>5</b>	<b>15.63</b>	<b>2</b>	<b>6.25</b>
5	<b>Di chuyển trên các đường chéo của hình vuông 2 phút (I)</b>	<b>26</b>	<b>81.25</b>	<b>5</b>	<b>15.63</b>	<b>1</b>	<b>3.12</b>
6	Bật bực đôi chân trong 2 phút (I)	5	15.63	1	3.12	26	81.25
7	<b>Di chuyển đảo chân tại chỗ 2 phút (I)</b>	<b>28</b>	<b>87.5</b>	<b>3</b>	<b>9.37</b>	<b>1</b>	<b>3.13</b>
8	Nhảy dây đơn trong 90" (I)	8	25.00	7	21.88	17	53.12
9	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s).	6	18.75	10	31.25	16	50
10	Bật cao tại chỗ trong 2 phút (I)	3	9.38	2	6.25	27	84.37

Qua bảng 1 cho ta thấy, có 4 test được các nhà chuyên môn đánh giá ở mức rất quan trọng và quan trọng chiếm tỷ lệ cao (trên 90%). Vì vậy, nghiên cứu quyết định sử dụng 04 test trên để đánh giá sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

*Xác định tính thông báo của các test đánh giá*

**Bảng 2. Mối tương quan giữa các kết quả kiểm tra các test đánh giá sức bền chuyên môn đã lựa chọn với hiệu suất thi đấu của đối tượng nghiên cứu**

TT	Test	KQ kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$	r	P
1	Di chuyển ngang 4m x 2 phút (I)	82.7±1.80	0.843	<0.05
2	Di chuyển tiến lùi 4m x 2 phút (I)	70.8±1.44	0.834	<0.05
3	Di chuyển trên các đường chéo của hình vuông 2 phút (I)	107.7±1.30	0.815	<0.05
4	Di chuyển đảo chân tại chỗ 2 phút (I)	106.6±1.42	0.867	<0.05

Qua kết quả bảng 2.2 cho thấy: Cả 04 test đánh giá sức bền chuyên môn đã lựa chọn đều có mối tương quan mạnh với khả năng thi đấu của nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai trường ĐHSPTDTT Hà Nội với r đạt từ 0.815 tới 0.867 ở ngưỡng xác suất p<0.05. Như vậy, cả 04 test trên đều đảm bảo tính thông báo sử dụng trên đối tượng đối tượng nghiên cứu.

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

Đề tài sử dụng phương pháp Retest nhằm xác định độ tin cậy giữa hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 2.3.

**Bảng 3. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức bền chuyên môn của đối tượng nghiên cứu**

TT	Các Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		r	P
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$		
1	Di chuyển ngang 4m x 2 phút (I)	82.7±1.80	82.8±1.70	0.82	<0.05
2	Di chuyển tiến lùi 4m x 2 phút (I)	70.8±1.44	71.0±1.54	0.83	<0.05
3	Di chuyển trên các đường chéo của hình vuông 2 phút (I)	107.7±1.30	107.5±1.35	0.86	<0.05
4	Di chuyển đảo chân tại chỗ 2 phút (I)	106.6±1.42	105.9±1.52	0.85	<0.05

Qua kết quả bảng 3 cho thấy, cả 04 test đã lựa chọn đều có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần lập test với  $r > 0.8$ . Điều đó chứng tỏ tất cả 04 test đều đảm bảo độ tin cậy. Kết hợp việc xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test, đề tài quyết định sử dụng 04 test trên để đánh giá sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

**2.1.2. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.**

Qua tham khảo các tài liệu chung, 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, huấn luyện môn Teakwondo tại các Trung tâm thể thao mạnh, các trường Đại học có đào tạo sinh viên chuyên sâu Teakwondo trên phạm vi toàn quốc, chúng tôi đã lựa chọn được 31 bài tập chuyên môn được sử dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Teakwondo năm thứ hai trường ĐHSPTDĐT Hà Nội. Để lựa chọn các bài tập ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu một cách khoa học, khách quan, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 32 huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên hiện đang công tác giảng dạy - huấn luyện môn Teakwondo trên phạm vi toàn quốc. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai trường ĐHSPTDĐT Hà Nội (n = 32)**

Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ					
	Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
	n	%	n	%	n	%
Chạy bền cự ly trung bình 1500m.	14	43.75	12	37.5	6	18.75
Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm.	15	46.87	10	31,25	7	21,88
<b>Chạy gấp khúc 25m x 3 tổ.</b>	<b>27</b>	<b>84.38</b>	<b>3</b>	<b>9.37</b>	<b>2</b>	<b>6.25</b>
Chạy tốc độ 5lần x 30m.	23	71.78	6	18.75	3	9.37
Chạy đổi hướng theo tín hiệu còi 1 phút.	<b>25</b>	<b>78.13</b>	<b>4</b>	<b>12.5</b>	<b>3</b>	<b>9.37</b>
Chạy tốc độ 20m, 30m, 60m.	16	50	13	40.64	3	9.37
Chạy luồn cọc 5 lần x 10m.	14	43.75	12	37.5	6	18.75
Bật cóc 30m x 3 tổ.	13	40.62	12	37.5	7	21.88
Chạy nâng cao đùi tại chỗ 1 phút.	15	46.87	10	31,25	7	21.88

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

Bật bực tại chỗ x 2 phút.	14	43.75	12	37.5	6	18.75
Bật cao tại chỗ trong 1 phút.	12	37.5	13	40,62	7	21.88
<b>Di chuyển đảo chân tại chỗ 2 phút</b>	<b>24</b>	<b>75</b>	<b>5</b>	<b>15.62</b>	<b>3</b>	<b>9.37</b>
Nhảy dây đơn 90".	25	78.13	4	12.5	3	9.37
<b>Di chuyển ngang 4m x2 phút.</b>	<b>27</b>	<b>84.38</b>	<b>3</b>	<b>9.37</b>	<b>2</b>	<b>6.25</b>
<b>Di chuyển ngang 4m đá lướt vòng cầu hai bên x 2 phút.</b>	<b>24</b>	<b>75</b>	<b>5</b>	<b>15,62</b>	<b>3</b>	<b>9.37</b>
Di chuyển ngang 4m kết hợp đòn đá ngang x 2 phút.	19	59.37	3	9.37	10	31.25
<b>Di chuyển tiến lùi 4m x 2 phút.</b>	<b>24</b>	<b>75</b>	<b>4</b>	<b>12.5</b>	<b>4</b>	<b>12.5</b>
Di chuyển tiến kết hợp đá vòng cầu.	14	43.75	12	37.5	6	18.75
Di chuyển lùi kết hợp đá vòng cầu.	12	37.5	13	40.62	7	21,88
Di chuyển tiến lùi rút gối hai chân liên tục 1 phút x 3 tổ.	13	40,62	12	37.5	7	21,88
<b>Di chuyển lùi sau gạt phản vòng cầu hai chân liên tiếp x 2 phút.</b>	<b>25</b>	<b>78.13</b>	<b>4</b>	<b>12.5</b>	<b>3</b>	<b>9.37</b>
<b>Di chuyển chéo 4m 2 phút.</b>	<b>25</b>	<b>78.13</b>	<b>5</b>	<b>15.62</b>	<b>2</b>	<b>6.25</b>
<b>Di chuyển chéo kết hợp đòn đá vòng cầu x 2 phút.</b>	<b>24</b>	<b>75</b>	<b>5</b>	<b>15.62</b>	<b>3</b>	<b>9.37</b>
Di chuyển chéo kết hợp đòn đâm thẳng.	12	37.5	13	40.62	7	21.88
<b>Di chuyển trên các đường chéo của hình vuông x 2 phút.</b>	<b>26</b>	<b>81.25</b>	<b>4</b>	<b>12.5</b>	<b>2</b>	<b>6.25</b>
<b>Di chuyển phòng thủ 1 phút.</b>	<b>24</b>	<b>75</b>	<b>5</b>	<b>15.62</b>	<b>3</b>	<b>9.37</b>
<b>Đá đích tự do 2 phút.</b>	<b>25</b>	<b>78.13</b>	<b>4</b>	<b>12.5</b>	<b>3</b>	<b>9.37</b>
Bài tập với bao treo.	14	43.75	12	37.5	6	18.75
<i>Di chuyển với người phục vụ 2 phút.</i>	<b>27</b>	<b>84.38</b>	<b>3</b>	<b>9.37</b>	<b>2</b>	<b>6.25</b>
Trò chơi truy đuổi cự ly ngắn.	16	50	13	40.64	3	9.37
<b>Bài tập thi đấu.</b>	<b>28</b>	<b>87.5</b>	<b>3</b>	<b>9.37</b>	<b>1</b>	<b>3.13</b>

Qua bảng 4 cho thấy, có 15 bài tập được các huấn luyện viên, các nhà chuyên môn giảng viên đánh giá cao ở mức rất quan trọng và quan trọng (trên 70%). Vì vậy, nghiên cứu quyết định sử dụng các bài tập này để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

**2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai trường ĐHSP TDTT Hà Nội**

**2.2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Thời gian thực nghiệm kéo dài 4 tháng, tương đương với 01 học kỳ, từ 9/2019 đến hết 12/2019, mỗi tuần 3 buổi tập. Thời gian tập sức bền chuyên môn mỗi buổi là 20 phút, được tiến hành vào cuối phần cơ bản của buổi tập. Hình thức thực nghiệm sư phạm là so sánh song song trên 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm gồm 12 nam sinh viên, nhóm đối chứng gồm 12 nam sinh viên.

**2.2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu**  
**Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm:**

Để xác định chính xác sự chia nhóm, đề tài đã tiến hành kiểm tra trình độ sức bền chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai trường ĐHSP TĐTT Hà Nội ở thời điểm trước thực nghiệm bằng các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra sức bền chuyên môn trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 12)		Nhóm đối chứng (n = 12)		t	p
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		
1	Di chuyển ngang 4m x 2 phút (l)	82.7	1.80	82.6	1.60	1.012	>0.05
2	Di chuyển tiến lùi 4m x 2 phút (l)	70.8	1.44	70.4	1.44	1.601	>0.05
3	Di chuyển trên các đường chéo của hình vuông 2 phút (l)	107.7	1.30	107.2	1.39	1.178	>0.05
4	Di chuyển đảo chân tại chỗ 2 phút (l)	106.6	1.42	106.4	1.28	1.274	>0.05

Từ kết quả thu được tại bảng 2.5 cho thấy, sức bền chuyên môn 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  $p > 0.05$ . Nói cách khác, trình độ của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là không có sự khác biệt.

**Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm:**

Kết thúc quá trình thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra nhóm đối chứng và thực nghiệm của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra sức bền chuyên môn sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 12)		Nhóm đối chứng (n = 12)		t	p
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		
1	Di chuyển ngang 4m x 2 phút (l)	89.5	1.67	84.5	1.83	3.533	<0.05
2	Di chuyển tiến lùi 4m x 2 phút (l)	75.6	1.58	72.3	1.72	3.433	<0.05
3	Di chuyển trên các đường chéo của hình vuông 2 phút (l)	115.5	1.45	109.5	1.80	3.309	<0.05
4	Di chuyển đảo chân tại chỗ 2 phút (l)	113.6	1.88	108.5	1.74	3.256	<0.05

Từ kết quả thu được tại bảng 2.6 cho thấy, thành tích cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều được có sự gia tăng. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự gia tăng mạnh hơn, sự khác biệt có ý nghĩa ở tất cả các test với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Qua đó, có thể thấy rằng các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn có hiệu quả cao trong việc phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

**3. KẾT LUẬN**

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá và 15 bài tập chuyên môn để ứng dụng trong quá trình giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

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

- Sau quá trình thực nghiệm, những bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã thể hiện rõ tính ưu việt trong việc phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai trường ĐHSPTDĐT Hà Nội. Thành tích ở các test đánh giá sức bền chuyên môn của nhóm thực nghiệm có sự gia tăng tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa và đạt độ tin cậy thống kê cần thiết ở mức  $p < 0.05$ .



**Ảnh minh họa**

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Trương Ngọc Đê, Trần Quang Hạ, Nguyễn Đăng Khánh, Nguyễn Quốc Tâm (2001), “Kế hoạch huấn luyện dài hạn 6 năm cho VĐV Taekwondo trình độ cao”, NXB TĐTT, Hà Nội
2. Nguyễn Xuân Sinh (2012), Giáo trình NCKH, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Vũ Xuân Thành (2012), “Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwondo trẻ tại Việt Nam”, luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TĐTT
4. Nguyễn Thế Truyền (2000) “Test đánh giá sức bền chuyên môn trong thể thao chu kỳ” thông tin khoa học TĐTT, TK (2) tr. 61-63.
5. <http://teakwondovietnam.vn>

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích dẫn từ luận văn thạc sĩ giáo dục học (2015): “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội”.

# LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NAM VĐV ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

<sup>1</sup>Th.S Nguyễn Thị Phương Trang, <sup>1</sup>Th.S Lê Thị Thu Hằng, <sup>2</sup>TS. Đoàn Kim Bình,

<sup>3</sup>ThS. Đỗ Văn Đạt

<sup>1</sup>Trường Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM,

<sup>2</sup>Trường ĐH TDTT TP. HCM, <sup>3</sup>Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk

**Tóm tắt:** Bóng đá là môn thể thao mà các bạn sinh viên trường Cao đẳng Công thương Tp.HCM yêu thích nhiều nhất. Ngoài ra, các giải thi đấu bóng đá dành cho sinh viên ngày càng mở rộng và nâng cao chất lượng. Chính vì vậy, nhóm nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn các test giúp đánh giá trình độ thể lực cho các vận động viên đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh, từ đó giúp các HLV có sự điều chỉnh phù hợp trong khi huấn luyện đội tuyển này.

**Từ khóa:** Thể lực, vận động viên bóng đá, trường Cao đẳng Công Thương, TP.HCM.

**Abstract:** Football is the sport that the students of the College of Industry and Trade of Ho Chi Minh City love the most. In addition, football tournaments for students are increasingly expanding and improving in quality. Therefore, the research team has selected tests to help assess the fitness level of athletes on the football team of Ho Chi Minh City College of Industry and Trade, thereby helping the coaches to make adjustments fit while coaching this team.

**Keywords:** Fitness, football athlete, College of Industry and Trade, Ho Chi Minh City.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Những năm gần đây, bóng đá Việt Nam đã gặt hái được những thành công tại các đấu trường trong nước và quốc tế đặc biệt đội tuyển nam đã đi đến vòng loại cuối cùng của World Cup 2020 khu vực Châu Á. Bên cạnh đó bóng đá Việt Nam cần chủ động phối hợp với ngành Giáo dục và Đào tạo trong công tác tuyển chọn và phát hiện những tài năng. Trong huấn luyện thể thao việc kiểm tra đánh giá trình độ chuyên môn cho VĐV là khâu cần thiết, không thể tách rời quá trình huấn luyện, bởi qua kiểm tra có thể đánh giá sự phát triển của VĐV qua từng giai đoạn của kế hoạch huấn luyện, giúp cho huấn luyện viên nhìn nhận một cách chính xác trình độ chuyên môn của VĐV, những điểm mạnh để phát huy những hạn chế của VĐV làm cơ sở đề ra phương pháp tập luyện phù hợp, khắc phục các điểm yếu của VĐV để cải thiện và nâng cao thành tích.

Đội tuyển bóng đá nam trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh là đơn vị mới tham gia các giải sinh viên toàn thành. Do đó trong định hướng phát triển phát triển nên công tác huấn luyện VĐV được đặt lên hàng đầu. Nhưng thành tích của các VĐV vẫn còn nhiều hạn chế, mặc dù trình độ kỹ thuật của VĐV đã hoàn thiện, nhưng thành tích chưa được như mong muốn. Vì vậy với mong muốn làm rõ thực trạng thể lực để đánh giá và sàng lọc chất lượng VĐV một cách hiệu để tuyển chọn các VĐV để phát triển tương xứng với tiềm năng hiện có, chính vì những lý do trên chúng tôi đã mạnh dạn chọn nghiên cứu: Lựa chọn test đánh giá thể lực cho nam VĐV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh.

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

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 VÀ BÀN LUẬN**

#### **2.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực cho nam VĐV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh**

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 18 test dùng đánh giá thể lực của nam VĐV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh và tiến hành phỏng vấn 2 lần, cách nhau một tháng trên cùng một đối tượng phỏng vấn để đảm bảo tin cậy. Kết quả với 20 phiếu phát ra 20 phiếu thu về cả hai lần. Những người được hỏi chọn một trong 5 mức độ của thang đo Likert. Kết quả được trình bày ở bảng 1.



**Ảnh minh họa**

**Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực của nam VĐV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh**

TT	Các test	Kết quả phỏng vấn lần 1										Tổng điểm	Tỷ lệ %	Kết quả phỏng vấn lần 2										Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Hoàn toàn đồng ý		Đồng ý		Bình thường		Không đồng ý		Hoàn toàn không đồng ý				Hoàn toàn đồng ý		Đồng ý		Bình thường		Không đồng ý		Hoàn toàn không đồng ý			
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm			n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Bật xa tại chỗ (cm).	12	60	3	12	4	12	1	2	0	0	86	86%	12	60	3	12	1	3	1	2	3	3	80	80%
2	Chạy 5x30m (s).	11	55	3	12	3	9	2	4	1	1	81	81%	13	65	2	8	1	3	4	8	0	0	84	84%
3	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s).	12	60	3	12	1	3	1	2	3	3	80	80%	13	65	2	8	1	3	4	8	0	0	84	84%
4	Bật cao đánh đầu vào bóng treo (cm).	13	65	2	8	1	3	4	8	0	0	84	84%	11	55	3	12	3	9	2	4	1	1	81	81%
5	Bật nhảy nâng cao đùi thời gian 20s(lần).	4	20	6	24	6	18	4	8	0	0	70	70%	4	20	6	24	6	18	4	8	0	0	70	70%
6	Ném biên có đà trong hành lang 3m (m).	4	20	4	16	4	12	4	8	4	4	60	60%	4	20	5	20	5	15	4	8	2	2	65	65%
7	Chạy 15m XPC (s).	15	75	1	4	1	3	1	2	2	2	86	86%	13	65	2	8	1	3	4	8	0	0	84	84%
8	Chạy 30m XPC (s).	4	20	5	20	5	15	4	8	2	2	65	65%	5	25	4	16	5	15	4	8	1	1	65	65%
9	Chạy sút cầu môn 5 quả liên tục, chạy đà 5m(s).	7	35	7	28	4	12	1	2	1	1	78	78%	5	25	4	16	5	15	4	8	1	1	65	65%
10	Dẫn bóng luân cọc 10m (s).	10	50	2	8	2	6	2	4	4	4	72	72%	7	35	7	28	4	12	1	2	1	1	78	78%
11	Đá bóng trong hành lang ngang 10m x 3 (m).	3	15	5	20	4	12	5	10	3	3	60	60%	5	25	4	16	5	15	4	8	1	1	65	65%
12	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	5	25	4	16	5	15	4	8	1	1	65	65%	5	25	2	8	5	15	3	6	5	5	59	59%
13	Chạy 25m tới, lùi (s).	5	25	2	8	5	15	3	6	5	5	59	59%	4	20	5	20	5	15	4	8	2	2	65	65%
14	Chạy 800m (s).	3	15	6	24	3	9	5	10	3	3	61	61%	5	25	4	16	5	15	4	8	1	1	65	65%
15	Chạy 1500m (phút).	14	70	1	4	0	0	3	6	2	2	82	82%	13	65	3	12	3	9	1	2	0	0	88	88%
16	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần).	10	50	4	16	3	9	3	6	0	0	81	81%	13	65	2	8	1	3	4	8	0	0	84	84%
17	Đeo gập thân (cm)	13	65	3	12	3	9	1	2	0	0	88	88%	13	65	3	12	3	9	1	2	0	0	88	88%
18	Chạy con thoi 4x10m (s)	17	85	1	4	1	3	1	2	0	0	94	94%	13	65	2	8	1	3	4	8	0	0	84	84%



Mặt khác đề tài tiến hành kiểm định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2: Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn test**

TT	Test	Giá trị trung bình		Test Statistics <sup>b</sup>	
		Lần 1 (20)	Lần 2 (20)	Z	Asymb. Sig.(2-tailed)
1	Bật xa tại chỗ (cm)	4.95	4.93	-0.572 <sup>a</sup>	0.570
2	Chạy 5x30m (s)	4.90	4.93	-1.000 <sup>a</sup>	0.323
3	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s)	4.90	4.93	-1.000 <sup>a</sup>	0.323
4	Bật cao đánh đầu vào bóng treo (cm)	4.93	4.90	-1.000 <sup>a</sup>	0.323
5	Chạy 15m XPC (s)	4.95	4.93	-0.572 <sup>a</sup>	0.570
6	Chạy 1500m (phút)	4.90	4.93	-1.000 <sup>a</sup>	0.323
7	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	4.90	4.93	-1.000 <sup>a</sup>	0.323
8	Đeo gập thân (cm)	5.00	5.00	0.000 <sup>a</sup>	1.000
9	Chạy con thoi 4x10m (s)	4.98	4.93	1.433 <sup>a</sup>	0.160

Qua bảng 2 ta thấy sau khi kiểm định có 9/9 test có sig. = 0.160 – 1.000 > 0.05 (ngưỡng xác suất có ý nghĩa thống kê P = 0.05) nên không có sự khác biệt giữa 2 lần phỏng vấn nên được đưa vào đánh giá thể lực của nam VĐV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh gồm: *Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 5x30m (s); Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s); Bật cao đánh đầu vào bóng treo (cm); Chạy 15m XPC (s); Chạy 1500m (phút); Nằm sấp chống đẩy 30s (lần); Đeo gập thân (cm); Chạy con thoi 4x10m (s).*

**2.2. Kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của test**

\* **Kiểm tra độ tin cậy:** Để đánh giá độ tin cậy của các test đã chọn, dùng phương pháp rest test và tính hệ số tương quan giữa kết quả hai lần kiểm tra cách nhau một tuần với các điều kiện đảm bảo, quy trình, thời gian tiến hành là như nhau. Nghiên cứu kiểm tra trên 20 nam VĐV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh với 9 test đã chọn kết quả tính toán được trình bày qua bảng 3.

**Bảng 3: Hệ số tương quan các test đánh giá thể lực giữa hai lần kiểm tra cho nam VĐV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh**

Test	Lần 1		Lần 2		r	P
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
1 Bật xa tại chỗ (cm)	223.00	3.09	223.40	2.99	0.97	<0.05
2 Chạy 5x30m (s)	21.05	0.86	20.93	0.84	0.93	<0.05
3 Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s)	8.45	0.46	8.41	0.43	0.98	<0.05
4 Bật cao đánh đầu vào bóng treo (cm)	75.20	3.19	75.70	2.75	0.96	<0.05
5 Chạy 15m XPC (s)	2.22	0.03	2.21	0.02	0.94	<0.05
6 Chạy 1500m (phút).	5.32	0.08	5.32	0.08	0.99	<0.05
7 Nằm sấp chống đẩy 30s (lần).	17.90	0.99	18.00	0.94	0.95	<0.05
8 Đeo gập thân (cm).	14.40	1.26	14.30	1.25	0.90	<0.05
9 Chạy con thoi 4x10m (s).	11.54	0.62	11.51	0.57	0.99	<0.05

## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Kết quả thu được từ bảng 3 cho thấy, cả 9/9 test đều có  $r$  từ 0.90 – 0.99 ứng với  $P < 0.05$  nên cả 9/9 test đều đủ độ tin cậy để sử dụng đánh giá thể lực cho nam VĐV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh.

### \* Kiểm tra tính thông báo

Để kiểm nghiệm tính thông báo của các test, nghiên cứu sử dụng phương pháp tính tương quan thứ bậc giữa kết quả thực hiện các test với thành tích kiểm tra của các VĐV. Kết quả kiểm tra và tính toán được trình bày qua bảng 4:

**Bảng 4: Kiểm tra tính thông báo của các test.**

TT	Test	r	P
1	Bật xa tại chỗ (cm).	0.65	<0.05
2	Chạy 5x30m (s).	0.66	<0.05
3	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s).	0.63	<0.05
4	Bật cao đánh đầu vào bóng treo (cm).	0.61	<0.05
5	Chạy 15m XPC (s).	0.63	<0.05
6	Chạy 1500m (phút).	0.65	<0.05
7	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần).	0.69	<0.05
8	Đeo gập thân (cm).	0.71	<0.05
9	Chạy con thoi 4x10m (s).	0.69	<0.05

Từ kết quả ở bảng 4 ta thấy cả 9/9 test đã xác định độ tin cậy này đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đủ tin thông báo bởi  $r_{\text{tính}} = 0.61 - 0.71 > r_{05} > 0.6$ , ứng với  $P < 0.05$  nên có thể ứng dụng đánh giá thể lực cho nam VĐV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh. Do vậy đã xác định được 9 test đánh giá thể lực cho nam VĐV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh gồm: *Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 5x30m (s); Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s); Bật cao đánh đầu vào bóng treo (cm); Chạy 15m XPC (s); Chạy 1500m (phút); Nằm sấp chống đẩy 30s (lần); Đeo gập thân (cm); Chạy con thoi 4x10m (s).*

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 09 test để đánh giá thể lực cho nam VĐV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh gồm:

- + Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 5x30m (s);
- + Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s);
- + Bật cao đánh đầu vào bóng treo (cm);
- + Chạy 15m XPC (s);
- + Chạy 1500m (phút);
- + Nằm sấp chống đẩy 30s (lần);
- + Đeo gập thân (cm);
- + Chạy con thoi 4x10m (s).

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Quang Hải và cộng sự (1998), “*Tuyển chọn tài năng thể thao*”, NXB TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Thiệt Tình (1997), “*Huấn luyện và giảng dạy bóng đá*”, NXB TDTT Hà Nội.
3. Trần Quốc Tuấn (2002), “*Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bóng đá 15 – 17*”, NXB TDTT, Hà Nội.

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

4. Nguyễn Xuân Tuấn (2015), “*Nghiên cứu đánh giá sự phát triển về hình thái, thể lực và kỹ thuật thông qua kế hoạch huấn luyện năm của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 15-16 Tỉnh Bình Định*”, luận văn thạc sĩ.

5. Đặng Đức Toàn, (2010), “*Nghiên cứu xây dựng chương trình bóng đá (tự chọn và ngoại khóa) cho sinh viên trường cao đẳng giao thông vận tải thành phố Hồ Chí Minh*”, luận văn thạc sĩ.

6. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo Trình Đo Lường Thể Thao*”, NXB TĐTT.

**Nguồn bài báo:** Trích từ kết quả nghiên cứu của luận án “*Ứng dụng các bài tập để nâng cao thể lực và thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy cho nam sinh viên chuyên sâu khóa 6 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Tp. Hồ Chí Minh*” khóa luận tốt nghiệp khóa 40, 6/2021.

# XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NỮ LỨA TUỔI 14 – 15 TRƯỜNG THPT CHUYÊN TRẦN ĐẠI NGHĨA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Thị Minh Cẩm<sup>1</sup> – Th.S Trương Thị Ngọc Vy<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh

<sup>2</sup> Trường trung học phổ thông chuyên Trần Đại Nghĩa

**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 tổng hợp được 32 test thường được dùng để đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14-15 của các tác giả trong và ngoài nước, thông qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn, kiểm định độ tin cậy thì công trình đã xác định được 12 test dùng để đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14-15 trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh.

**Từ khóa:** Test, Thể lực, Bóng rổ nữ, Chuyên Trần Đại Nghĩa.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods but ensuring scientific content and logic. The study has synthesized 32 tests commonly used to assess fitness for the women's basketball team ages 14-15 of domestic and foreign authors, Through the process of selection, interview, and reliability test, the study has identified 12 tests used to assess the physical strength for the women's basketball team ages 14-15. Tran Dai Nghia Specialized High School, Ho Chi Minh City

**Keywords:** Test, Fitness, Women Basketball, Tran Dai Nghia Specialized high school.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong trường học là một mặt giáo dục không thể thiếu trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, có vị trí quan trọng trong việc đào tạo thế hệ trẻ phát triển toàn diện, hoàn thiện về nhân cách, góp phần thực hiện mục tiêu “Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài” cho đất nước. Tại Việt Nam, bóng rổ là một bộ môn giải trí mà còn là môn mũi nhọn được tập trung đào tạo. Đảng và Nhà nước đã quan tâm tạo điều kiện để bóng rổ phát triển từ giải nghiệp dư giành cho học sinh đến các giải chuyên nghiệp VBA... Vì vậy phát triển và nâng cao chất lượng bóng rổ đỉnh cao là mục tiêu, là nhiệm vụ chiến lược của ngành thể dục thể thao Việt Nam. Tại trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh phong trào tập luyện môn bóng rổ phát triển rất mạnh ngay từ những ngày đầu thành lập trường. Tuy nhiên, khi tham gia thi đấu giải bóng rổ Hội Khỏe Phù Đổng cấp thành phố vẫn chưa đạt thành tích tốt. Các trận thi đấu bóng rổ hiện nay mang tính quyết liệt cao, diễn ra với tốc độ nhanh do đó yêu cầu mỗi người tập, thi đấu trên sân phải liên tục thực hiện các động tác như: chạy, nhảy, dừng đột ngột, xuất phát nhanh trong các đoạn ngắn, khắc phục quán tính và lực cản, động tác chạy tốc độ, chạy nước rút, dẫn bóng, tranh cướp bóng... Ngoài ra còn đòi hỏi người tập, thi đấu phải hoàn thành tốt các động tác kỹ thuật một cách nhanh chóng, chính xác trong các điều kiện khác nhau. Chính vì vậy, yếu tố thể lực đã trở thành một trong những thước đo quan trọng để đánh giá trình độ giảng dạy, huấn luyện môn bóng rổ. Xuất phát từ những vấn đề trên, với mong muốn chất lượng giảng dạy và tập luyện bóng rổ ở trường được nâng cao, đội bóng rổ nữ của trường đạt thành tích tốt hơn trong thi đấu, chúng tôi đã mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: “Xác định các test đánh giá thể lực cho đội

## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh”, từ đó có thể kiểm tra đánh giá và xác định thực trạng thể lực, các yếu tố tác động đến công tác huấn luyện, thành tích thi đấu của các vận động viên.

Khách thể nghiên cứu: 15 học sinh nữ đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh và 20 Chuyên gia, nhà chuyên môn, huấn luyện viên, giáo viên.

Trong quá trình nghiên cứu của mình tác giả đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu là: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Tổng hợp các test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, 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 đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh công trình đã tổng hợp được 32 test được sử dụng phổ biến để đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 của các tác giả trong và ngoài nước tương ứng. Công trình tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test. 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%), công trình lựa chọn các test có trên 80% tổng điểm tối đa (tương đương 48 điểm trở lên) được chọn làm test đánh giá thể lực cho đội tuyển nữ bóng rổ lứa tuổi 14 - 15 trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh, kết quả 2 lần phỏng vấn về ý kiến các test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh được giới thiệu ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh**

TT	Test	Lần 1		Lần 2	
		n = 20		n = 20	
		Điểm	%	Điểm	%
<b>Sức mạnh</b>					
1	Nằm sấp chống đẩy	40	66.7	42	70.0
2	<b>Nằm ngửa gập bụng</b>	<b>48</b>	<b>80.0</b>	<b>49</b>	<b>81.7</b>
3	Bật cao tại chỗ	42	70.0	43	71.7
4	<b>Bật xa tại chỗ</b>	<b>49</b>	<b>81.7</b>	<b>51</b>	<b>85.0</b>
5	<b>Lực bóp tay thuận</b>	<b>51</b>	<b>85.0</b>	<b>49</b>	<b>81.7</b>
6	Nhảy cóc	43	71.7	45	75.0
7	Bật cao có đà	43	71.7	44	73.3
8	Ném bóng 2 tay trên đầu	45	75.0	46	76.7
<b>Sức bền</b>					
1	<b>Chạy 1500 m</b>	<b>53</b>	<b>88.3</b>	<b>54</b>	<b>90.0</b>
2	Drill test	46	76.7	47	78.3
3	Chạy 5 x 28 m	47	78.3	46	76.7
<b>Sức nhanh, linh hoạt</b>					
1	Chạy cầu thang	45	75.0	46	76.7
2	<b>Chạy chữ T</b>	<b>52</b>	<b>86.7</b>	<b>53</b>	<b>88.3</b>

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

3	Chạy 20 m TĐC	43	71.7	42	70.0
4	505 test	44	73.3	40	66.7
5	Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển	37	61.7	42	70.0
6	Nhảy lực giắc	42	70.0	43	71.7
<b>7</b>	<b>Chạy 30 m</b>	<b>48</b>	<b>80.0</b>	<b>48</b>	<b>80.0</b>
8	Chạy thang dây	38	63.3	42	70.0
<b>9</b>	<b>Nhảy dây</b>	<b>49</b>	<b>81.7</b>	<b>49</b>	<b>81.7</b>
10	Trượt đổi hướng	39	65.0	35	58.3
<b>Mềm dẻo</b>					
1	Căng cơ vai	41	68.3	40	66.7
2	Bắt chéo chân gập người	44	73.3	44	73.3
3	Ngồi dạng chân	44	73.3	43	71.7
4	Nằm nâng chân lên căng cơ đùi sau	47	78.3	40	66.7
<b>Thể lực chuyên môn</b>					
1	Di chuyển chuyên bóng theo sơ đồ 30s	45	75.0	43	71.7
<b>2</b>	<b>Di chuyển ném rổ trong 1 phút</b>	<b>48</b>	<b>80.0</b>	<b>50</b>	<b>83.3</b>
<b>3</b>	<b>Ném rổ cự ly 2 điểm trong 1 phút</b>	<b>51</b>	<b>85.0</b>	<b>51</b>	<b>85.0</b>
<b>4</b>	<b>Ném rổ cự ly 3 điểm trong 1 phút</b>	<b>55</b>	<b>91.7</b>	<b>54</b>	<b>90.0</b>
<b>5</b>	<b>Trượt di động phòng thủ</b>	<b>52</b>	<b>86.7</b>	<b>53</b>	<b>88.3</b>
<b>6</b>	<b>Dẫn bóng luân cọc</b>	<b>52</b>	<b>86.7</b>	<b>55</b>	<b>91.7</b>
7	Chạy chữ T với chuyên bóng	42	70.0	47	78.3

Qua bảng 1 cho thấy: Huấn luyện viên, Giảng viên, nhà quản lý có sự nhất trí cao về ý kiến trả lời. Theo phương pháp luận đã trình bày ở trên các test trong phỏng vấn được tiếp tục đưa vào nghiên cứu ở bước tiếp theo.

Đề tài tiến hành kiểm định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng 2 sau:

Giả thiết  $H_0$ : Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

**Bảng 2. Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn**

Test Statistics <sup>b</sup>	Phỏng vấn test lần 2 - Phỏng vấn test lần 1
Z	-1.532 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.268

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là sig. = 0.268 > 0.05 (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại P = 0.05). Do đó ta chấp nhận giả thiết  $H_0$ .

Kết luận rút ra: theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đã đề ra đề tài đã chọn được 12 test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh có phiếu đồng ý cao ở cả hai lần phỏng vấn như sau:

- (1) Nhảy dây tốc độ (lần/phút)
- (2) Bật xa tại chỗ (cm)
- (3) Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)
- (4) Lực bóp tay thuận (kg)
- (5) Chạy 30 m (s)
- (6) Chạy 1500 m (s)
- (7) Chạy chữ T (s)

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

- (8) Trượt di động phòng thủ (s)
- (9) Dẫn bóng luân cọc (s)
- (10) Di chuyển ném rổ 1 phút (lần)
- (11) Ném rổ cự ly 2 điểm 1 phút (lần)
- (12) Ném rổ cự ly 3 điểm 1 phút (lần)

Tóm lại: Qua 2 bước lựa chọn và phỏng vấn công trình đã xác định được hệ thống gồm 12 test dùng để đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh.

### **2.2. Kiểm tra độ tin cậy của các test dùng để đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh**

Độ tin cậy là mức độ phù hợp để có thể khẳng định rằng kết quả đo lường được (qua test) phản ánh trạng thái thực của một dấu hiệu nào đó của đối tượng nghiên cứu trong cùng một điều kiện. Độ tin cậy của test được xác định bởi mức độ tương đồng của kết quả thực hiện lặp lại test trên cùng một đối tượng, trong cùng một điều kiện.

Theo TS Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc: “Dùng phương pháp test lặp lại (retest) đánh giá mức độ tương đồng hay mức độ tương quan giữa hai lần lặp lại test. Lần thứ nhất (test) lần thứ hai (retest) được tiến hành trong cùng một điều kiện; cùng một đối tượng; khoảng nghỉ giữa hai lần thực hiện đủ để nghiệm thể hồi phục hoàn toàn... Khoảng nghỉ thích hợp thường từ 1 đến 7 ngày, sau đó so sánh hai tập hợp kết quả thu được (test và retest) thông qua phân tích tương quan bằng phương pháp Pearson.”

Độ tin cậy của test được chia thành các mức sau:

- $r < 0,7$  : Không dùng được.
- $0,7 \leq r < 0,8$  : Độ tin cậy yếu.
- $0,8 < r \leq 0,9$  : Độ tin cậy trung bình.
- $0,9 < r \leq 0,95$  : Độ tin cậy cao.
- $0,95 < r \leq 1$  : Độ tin cậy rất cao.

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo độ tin cậy. Để xác định độ tin cậy của 12 test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh. Chúng tôi tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 2 lần trong vòng 07 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được giới thiệu ở bảng 3.

Nếu hệ số tương quan  $r \geq 0.8$  thì test có độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan  $r < 0.8$  thì test không có độ tin cậy.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường trung học phổ thông Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh thông qua test lặp lại (Retest)**

STT	Test	Ban đầu		Retest (lần 2)		r	P
		$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$		
1	Nhảy dây tốc độ (lần/phút)	87.9	2.97	87.5	2.88	0.90	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	169.3	4.22	168.9	3.91	0.86	< 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.6	0.83	14.5	0.83	0.81	< 0.05
4	Lực bóp tay thuận (kg)	28.7	0.7	28.3	0.74	0.86	< 0.05
5	Chạy 30 m (s)	6.1	0.34	6.0	0.24	0.91	< 0.05
6	Chạy 1500 m (s)	502.4	7.4	499.4	6.3	0.91	< 0.05
7	Chạy chữ T (s)	20.9	0.5	20.8	0.43	0.85	< 0.05
8	Trượt di động phòng thủ (s)	13.2	0.4	13.1	0.3	0.89	< 0.05
9	Dẫn bóng luân cọc (s)	18.5	0.43	18.5	0.44	0.85	< 0.05
10	Di chuyển ném rổ 1 phút (lần)	4.4	0.63	4.3	0.59	0.84	< 0.05
11	Ném rổ cự ly 2 điểm 1 phút (lần)	3.9	0.74	3.8	0.77	0.82	< 0.05
12	Ném rổ cự ly 3 điểm 1 phút (lần)	3.1	0.64	3.3	0.59	0.84	< 0.05

Qua bảng 3 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh có  $r_{\text{tính}}$  từ 0.81 đến 0.91 (với  $P < 0.05$ ). Như vậy các test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh có độ tin cậy ở mức trung bình và cao. Điều này cho thấy hệ thống các test trên điều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh như vậy qua các bước nghiên cứu công trình đã chọn ra được 12 test dùng để đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh là:

- (1) Nhảy dây tốc độ (lần/phút)
- (2) Bật xa tại chỗ (cm)
- (3) Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)
- (4) Lực bóp tay thuận (kg)
- (5) Chạy 30 m (s)
- (6) Chạy 1500 m (s)
- (7) Chạy chữ T (s)
- (8) Trượt di động phòng thủ (s)
- (9) Dẫn bóng luân cọc (s)
- (10) Di chuyển ném rổ 1 phút (lần)
- (11) Ném rổ cự ly 2 điểm 1 phút (lần)
- (12) Ném rổ cự ly 3 điểm 1 phút (lần)

### 3. KẾT LUẬN



Ảnh minh họa



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

Qua kết quả nghiên cứu nhóm tác giả đã xác định được 12 test dùng để đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học là:

- (1) Nhảy dây tốc độ (lần/phút)
- (2) Bật xa tại chỗ (cm)
- (3) Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)
- (4) Lực bóp tay thuận (kg)
- (5) Chạy 30 m (s)
- (6) Chạy 1500 m (s)
- (7) Chạy chữ T (s)
- (8) Trượt di động phòng thủ (s)
- (9) Dẫn bóng luân cọc (s)
- (10) Di chuyển ném rổ 1 phút (lần)
- (11) Ném rổ cự ly 2 điểm 1 phút (lần)
- (12) Ném rổ cự ly 3 điểm 1 phút (lần)

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Kiều Việt Hưng (2014) “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập huấn luyện thể lực cho nam VĐV Bóng rổ tuyển dự bị tập trung lứa tuổi 15 – 16 tại Thành phố Hồ Chí Minh”, luận văn Thạc sĩ Giáo dục học.

2. PGS.TS Lê Nguyệt Nga và các cộng tác viên (2007), “Nghiên cứu trình độ tập luyện của vận động viên bóng rổ nam nữ cấp cao tại Thành Phố Hồ Chí Minh”, Sở khoa học - công nghệ TP.HCM, sở TDTT TP.HCM. NXB thể dục thể thao.

3. Đinh Quang Ngọc (2013), “Bóng rổ trong trường phổ thông”, NXB thể dục thể thao.

4. Hoàng Trọng - Chu Nguyễn Mộng Ngọc, “Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS ” NXB Hồng Đức

5. Đỗ Vĩnh - Trịnh Hữu Lộc (2010), “Giáo trình Đo lường thể thao”, NXB TDTT.

6. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), “Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao”, Nxb Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh

7. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong TDTT*, NXB TDTT.

**Nguồn bài báo:** Trương Thị Ngọc Vy (2019) “Nghiên cứu các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh”. Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường ĐH Sp TDTT Tp. HCM.

# ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC ĐẨY TẠ LUNG HƯỚNG ĐẨY CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU KHÓA 6 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Thị Phương Trang<sup>1</sup>, ThS. Thái Thị Diễm Thúy<sup>1</sup>,  
ThS. Cao Hoàng Khuyển<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường ĐHSP TDTT TP. HCM, <sup>2</sup>Phân hiệu Đại Học Thái Nguyên tại Tỉnh Lào Cai

**Tóm tắt:** Qua nghiên cứu, tác giả đã lựa chọn được 20 bài tập và ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy chuyên sâu để nâng cao thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy cho nam sinh viên lớp chuyên sâu khóa 6 Trường Đại Học Sư Phạm Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh. Đồng thời đánh giá được thực trạng thành tích của sinh viên Trường Đại Học Sư Phạm Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh mặc dù cơ sở vật chất còn hạn chế nhưng được sự quan tâm từ Ban giám hiệu nhà trường đối với môn chuyên sâu đẩy tạ, tập thể giáo viên giảng dạy và sinh viên đã cố gắng tập luyện để đạt kết quả tốt, qua 3 tháng tập luyện cả 2 nhóm Thực nghiệm và Đối chứng đều đạt được sự tăng trưởng ( thực nghiệm là  $w\%=20.45$ , đối chứng là  $w\%=9.64$ ). Trong đó nhóm Thực nghiệm có sự tăng trưởng hơn nhóm Đối chứng.

**Từ khóa:** Bài tập, sinh viên chuyên sâu, đẩy tạ lưng hướng đẩy, Trường Đại Học Sư Phạm Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh.

**Abstract:** Through the study, the author selected 20 exercises and applied them to the intensive teaching practice in order to improve the achievement of pushing back shot-put for male students of intensive class belonging to the sixth course of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports. At the same time, the author evaluated the achievement reality of students of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports. Although the facilities are not well-equipped, thanks to the attention from the School Board of Directors to intensive shot-put, both the teaching staff and students have tried to train to obtain the best results. After three months of practising, both the Experimental and Control groups achieved the growth (the experiment is  $w\%=20.45$ , the control is  $w\%=9.64$ ). In which the Experimental group's growth is better than that of the Control group.

**Keywords:** Exercises, intensive students, push-ups, Ho Chi Minh City University of Pedagogy and Sports.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc tập luyện thể thao giúp cho sinh viên không những phát triển toàn diện về kỹ thuật động tác mà còn phát triển thể lực. Hiện nay, điều kiện sân bãi, trang thiết bị dụng cụ còn thiếu thốn, thời lượng học chuyên sâu tương đối ít, sĩ số sinh viên trong một lớp học lại quá đông... dẫn đến việc ảnh hưởng đến thành tích của sinh viên. Giảng dạy đẩy tạ lưng hướng đẩy không chỉ chú trọng vào việc giảng dạy hoàn thiện về kỹ thuật động tác mà còn phải biết kết hợp phát triển các tố chất thể lực nhằm nâng cao thành tích cho sinh viên chuyên sâu.

Thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố, trong đó thể lực đóng vai trò quan trọng. Vì thế, nghiên cứu và lựa chọn các bài tập phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường, vận dụng các bài tập giúp sinh viên tập luyện đạt hiệu quả là việc làm rất quan trọng và cần thiết. Chính vì thế, chúng tôi mạnh dạn chọn hướng: “Nghiên cứu ứng dụng các bài tập để nâng cao

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

thể lực và thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy cho nam sinh viên chuyên sâu khóa 6 Trường Đại Học Sư Phạm Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh”.

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

### **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

#### **2.1. Lựa chọn các bài tập kỹ thuật nhằm nâng cao thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy cho nam sinh viên lớp chuyên sâu khóa 6 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh**

Qua quá trình tham khảo tài liệu nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, để có cơ sở lý luận lựa chọn các bài tập vận dụng cho sinh viên chuyên sâu đẩy tạ của trường. Chúng tôi có một số bài tập được sắp xếp thành hệ thống các bài tập tùy thuộc vào tính chất, giai đoạn kỹ thuật, mục đích phát triển cho sinh viên. Chúng tôi phân chia thành các nhóm bài tập như sau:

Nhóm bài tập hỗ trợ kỹ thuật: ( phân chia theo giai đoạn kỹ thuật).

- Giai đoạn chuẩn bị
- Giai đoạn trượt đà
- Giai đoạn ra sức sau cùng
- Giai đoạn giữ thăng bằng

Dựa vào một số tài liệu nghiên cứu đã lựa chọn các bài tập đạt tỷ lệ lựa chọn 70% trở lên.

Kết quả tổng hợp như sau:

##### **\* Giai đoạn chuẩn bị**

1. Tập nâng hạ tạ bằng một tay
2. Học cách cầm tạ trên các ngón tay
3. Đứng dạng chân, cầm tạ bằng hai tay đưa sang hai bên
4. Tung tạ lên cao và bắt tạ bằng một tay chùn gối
5. Tại chỗ tung tạ từ sau ra trước lên cao về trước

##### **\* Giai đoạn trượt đà**

1. Tập gập thân về trước kết hợp nâng chân lãng
2. Tập khụy gối và thu chân lãng
3. Tập trượt đà chân trụ và chân lãng duỗi thẳng (2 điểm tựa)
4. Tập trượt đà trong vòng ném (không tạ và có tạ)
5. Trượt đà kết hợp đặt chân lãng kết thúc ở tư thế RSCC

##### **\* Giai đoạn ra sức cuối cùng**

1. Tư thế RSCC tập ép gối, đạp chân trụ đẩy hông, chuyển trọng tâm vươn người, tạo thành hình cánh cung không tạ.

2. Tại chỗ RSCC đẩy tạ qua vật chuẩn (nâng góc bay) không tạ và có tạ
3. Tập ra sức cuối cùng tay đẩy chạm vào mặt phẳng tường
4. Tập hoàn chỉnh kỹ thuật trượt đà và RSCC đẩy tạ lưng hướng ném ( không tạ và có tạ)
5. Tập phối hợp RSCC cuối cùng với giữ thăng bằng sau khi đẩy tạ

##### **\* Giai đoạn giữ thăng bằng**

1. Tập giữ thăng bằng trên một chân (chân trụ)
2. RSCC đẩy tạ đi kết hợp nhảy đổi chân giữ thăng bằng

#### **2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập kỹ thuật nhằm nâng cao thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy cho nam sinh viên lớp chuyên sâu khóa 6 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh**

**Trước thực nghiệm:** trước khi áp dụng các bài tập theo chương trình thực nghiệm, chúng tôi kiểm tra thực trạng thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy của hai nhóm và thu được kết quả ở bảng 1.

**Bảng 1: Thực trạng thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy của hai nhóm trước thực nghiệm**

Chỉ tiêu	Hất bóng đặc 2 tay từ dưới lên trên về trước (m)		Tại chỗ một tay đẩy tạ chính diện (m)		Thành tích đẩy tạ (m)	
	Nhóm ĐC	Nhóm TN	Nhóm ĐC	Nhóm TN	Nhóm ĐC	Nhóm TN
$\bar{X}$	9.69	9.78	9.56	9.64	9.74	9.86
$S_x$	0.45	0.62	0.48	0.65	0.45	0.63
V%	4.61	6.37	5.00	6.79	4.65	6.36
$\epsilon$	0.02	0.03	0.02	0.03	0.02	0.03
t tính	0.48		0.40		0.60	
t bảng	2.03					
P	<0.05					

Qua kết quả bảng 1, chúng tôi thấy rằng: thực trạng thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy của hai nhóm có  $\epsilon < 0.05$  nên giá trị trung bình của mẫu đủ tính đại diện. Thực trạng thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy của hai nhóm có độ đồng nhất cao ( $C_v < 10\%$ ). Như vậy, thực trạng thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy của hai nhóm là tương đồng nhau, đủ điều kiện để tiến hành thực nghiệm.

**Sau thực nghiệm:** chúng tôi tiến hành đánh giá sự tăng trưởng thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy cho nam sinh viên chuyên sâu khóa 6 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh qua bảng 2, bảng 3 và bảng 4.

**Bảng 2: Sự tăng trưởng thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy của nhóm đối chứng sau thực nghiệm**

Chỉ số / test	Hất bóng đặc 2 tay từ dưới lên trên về trước (m)		Tại chỗ một tay đẩy tạ chính diện (m)		Thành tích đẩy tạ (m)	
	Lần 1	Lần 2	Lần 1	Lần 2	Lần 1	Lần 2
$\bar{X}$	9.69	9.94	9.56	10.06	9.74	10.08
$S_x$	0.45	0.49	0.48	0.54	0.45	0.46
T tính	6.4		5.8		6.9	
T bảng	2.1					
P	<0.05					

Từ bảng kết quả trên ta thấy, đối với test hất bóng đặc 2 tay từ dưới lên trên về trước (m) (t tính = 6.4 > t bảng = 2.1), tại chỗ đẩy tạ chính diện 1 tay (t tính = 5.8 > t bảng = 2.1) và thành tích đẩy tạ (t tính = 6.9 > t bảng = 2.1) đều có sự khác biệt giữa hai giá trị trung bình mẫu trước và sau thực nghiệm và sự khác biệt này có giá trị thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  (t tính > t bảng). Từ đó có thể kết luận rằng các bài tập do bộ môn thực hiện có tác dụng tốt đến việc phát triển thành tích đẩy tạ cho nam sinh viên lớp chuyên sâu khóa 6 trường Đại học Sư phạm TĐTT TPHCM.

**Bảng 3: Thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm**

Chỉ số / test	Hất bóng đặc 2 tay từ dưới lên trên về trước (m)		Tại chỗ một tay đẩy tạ chính diện (m)		Thành tích đẩy tạ (m)	
	Lần 1	Lần 2	Lần 1	Lần 2	Lần 1	Lần 2
$\bar{X}$	9.78	10.22	9.59	10.18	9.86	10.91
$S_x$	0.62	0.67	0.63	0.66	0.63	0.81
T tính	13.9		11.3		11.0	
T bảng	2.1					
P	<0.05					

Từ bảng kết quả trên ta thấy, đối với test hất bóng đặc 2 tay từ dưới lên trên về trước (m) (t tính = 13.9 > t bảng = 2.1), tại chỗ đẩy tạ chính diện 1 tay (t tính = 11.3 > t bảng = 2.1) và thành tích đẩy tạ (t tính = 11.0 > t bảng = 2.1) đều có sự khác biệt giữa hai giá trị trung bình mẫu trước và sau thực nghiệm và sự khác biệt này có giá trị thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  (t tính > t bảng). Từ đó có thể kết luận rằng các bài tập do chúng tôi lựa chọn có tác dụng tốt đến việc phát triển thành tích đẩy tạ cho nam sinh viên lớp chuyên sâu khóa 6 trường Đại học Sư phạm TĐTT TPHCM.

**Bảng 4: Sự tăng trưởng thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy của nhóm đối chứng và thực nghiệm**

Chỉ số / test	Hất bóng đặc 2 tay từ dưới lên trên về trước (m)		Tại chỗ một tay đẩy tạ chính diện (m)		Thành tích đẩy tạ (m)	
	Nhóm ĐC	Nhóm TN	Nhóm ĐC	Nhóm TN	Nhóm ĐC	Nhóm TN
W%	2.49	4.37	3.69	6.06	3.46	10.05
T tính	3.8		2.8		6.9	
T bảng	2.03					
P	<0.05					

Căn cứ vào bảng 2, bảng 3, bảng 4, ta thấy rằng: Đối với test hất bóng đặc 2 tay từ dưới lên trên về trước, nhóm thực nghiệm có  $W\% = 2.49$ ; nhóm đối chứng có  $W\% = 4.37$ ; sự khác biệt giữa 2 chỉ số  $W\%$  có giá trị thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  (t tính = 3.8 > t bảng = 2.03), do vậy có thể kết luận rằng sự tăng tiến thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

- Test tại chỗ đẩy tạ chính diện 1 tay, nhóm thực nghiệm có  $W\% = 6.03$ ; nhóm đối chứng có  $W\% = 3.69$ ; sự khác biệt giữa 2 chỉ số  $W\%$  có giá trị thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  (t tính = 2.8 > t bảng = 2.03), do vậy có thể kết luận rằng sự tăng tiến thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

- Đối với thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy, nhóm thực nghiệm có  $W\% = 10.05$ ; nhóm đối chứng có  $W\% = 3.46$ ; sự khác biệt giữa 2 chỉ số  $W\%$  có giá trị thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  (t tính = 6.9 > t bảng = 2.1), do vậy có thể kết luận rằng sự tăng tiến thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

- Từ kết quả nghiên cứu cho thấy, sự tăng trưởng thành tích ở cả 3 test của nhóm thực nghiệm đều cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, cũng như ở tổng mức tăng trưởng. Tổng nhịp độ tăng trưởng sau 12 tuần tập luyện của nhóm thực nghiệm là  $W\% = 20.45$  và của nhóm đối chứng với  $W\% = 9.64$ .

Như vậy có thể kết luận rằng các bài tập do chúng tôi lựa chọn có tác dụng tốt đến việc

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

phát triển thành tích đẩy tạ cho nam sinh viên lớp chuyên sâu khóa 6 trường Đại học Sư phạm TĐTT TPHCM và việc áp dụng hệ thống các bài tập kỹ thuật này vào tập luyện ở đối tượng nghiên cứu đã phản ánh tính hiệu quả rõ rệt.



**Ảnh minh họa**

### **3. KẾT LUẬN**

- Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập trong đẩy tạ lưng hướng đẩy cho nam sinh viên lớp chuyên sâu khóa 6 Trường Đại Học Sư Phạm Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh.

- Việc ứng dụng các bài tập trong quá trình học chuyên sâu đẩy tạ đều có sự tăng trưởng. Tuy nhiên, sự tăng trưởng thành tích ở cả 3 test của nhóm thực nghiệm đều cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, cũng như ở tổng mức tăng trưởng. Tổng nhịp độ tăng trưởng sau 12 tuần tập luyện của nhóm thực nghiệm là  $W\% = 20.45$  và của nhóm đối chứng với  $W\% = 9.64$ .

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

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

2. Bộ GD-ĐT (1994), “*Thông tư số 11/TT GDĐT ngày 1/8/1994 hướng dẫn thực hiện chỉ thị 36/CT/TW ngày 24/3/1994 về công tác TĐTT trong giai đoạn mới đối với ngành Giáo dục và đào tạo*”.

3. Chủ tịch Hồ Chí Minh ngày 27/3/1946 “*Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục*”.

4. Chỉ thị 36 CT/TW ngày 24 tháng 3 năm 1994 của Ban Chấp Hành Trung Ương Đảng Cộng Sản Việt Nam.

5. Phạm Trọng Thanh - Lê Nguyệt Nga – Đào Công Sanh (1987), “*Phương pháp huấn luyện VĐV bơi trẻ*”, NXB TĐTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Nguyễn Thị Phương Trang: “*Ứng dụng các bài tập để nâng cao thể lực và thành tích đẩy tạ lưng hướng đẩy cho nam sinh viên chuyên sâu khóa 6 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao thành phố hồ chí minh*” đề tài luận văn thạc sỹ năm 2016.

# ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT CƠ BẢN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ AN HÒA 1 THÀNH PHỐ CẦN THƠ

<sup>1</sup>PGS.TS Châu Vĩnh Huy, <sup>2</sup>ThS. Trần Đăng Khôi

<sup>1</sup>Trường ĐH SP TDTT TP. HCM, <sup>2</sup>Trường THCS An Hòa 1, Q. Ninh Kiều, TP. Cần Thơ

**Tóm tắt:** Bài viết sử dụng các phương pháp thường quy như: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán thống kê để xây dựng hệ thống các test nhằm mục đích đánh giá chính xác sự phát triển các kỹ thuật cơ bản cho nữ vận động viên đội tuyển cầu lông của trường trung học cơ sở An Hòa 1, Quận Ninh Kiều, Thành phố Cần Thơ

**Từ khóa:** Kỹ thuật cơ bản, cầu lông, phương pháp.

**Summary:** The article uses routine methods such as: document reference method, interview method, pedagogical experimental method and mathematical and statistical method to build a system of tests for the purpose of accurately assessing the Developing basic techniques for female athletes of the badminton team of An Hoa 1 junior high school, Ninh Kieu District, Can Tho City

**Keywords:** Basic techniques, badminton, methods.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thể thao nói chung và trong cầu lông nói riêng, đòi hỏi phải có sự kết hợp nhuần nhuyễn các yếu tố kỹ thuật, chiến thuật, trạng thái tâm lý môi trường và phương tiện tập luyện... Một vận động viên có thể lực tốt nhưng yếu về kỹ thuật di chuyển, tâm lý, chiến thuật,... thì khó có thể chiến thắng được đối thủ.

Thực tế qua công tác giảng dạy, huấn luyện chuyên môn đối với các nữ vận động viên Cầu lông của trường THCS An Hòa 1, chúng tôi nhận thấy một số kỹ thuật cơ bản của các em vẫn còn nhiều chưa hoàn thiện. Điều đó được thể hiện qua thực tế quan sát các buổi tập và thi đấu tập của vận động viên cầu lông. Chúng tôi thấy rằng các em học sinh bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và đặc biệt là kỹ thuật cơ bản nhất.

Chính những đặc điểm trên và với mong muốn góp một phần sức lực của mình trong việc nâng cao và phát triển môn cầu lông cho học sinh trường THCS An Hòa 1, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “**Đánh giá sự phát triển kỹ thuật cơ bản của nữ vận động viên đội tuyển cầu lông trường THCS An Hòa 1, Thành phố Cần Thơ**”

**Mục đích nghiên cứu:** nhằm nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển kỹ thuật cơ bản cho nữ vận động viên đội tuyển cầu lông trường THCS An Hòa 1.

**Phương pháp nghiên cứu:** phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán thống kê

**Khách thể nghiên cứu:** 15 vận động viên nữ đội tuyển cầu lông trường THCS An Hòa 1, TP. Cần Thơ.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**2.1 Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản môn cầu lông cho nữ đội tuyển Cầu lông trường THCS An Hòa 1**

**2.1.1 Kết quả phỏng vấn xác định các test đánh giá kỹ thuật cơ bản cho nữ VĐV Cầu lông trường THCS An Hòa 1, Ninh Kiều, Cần Thơ**

Với mục đích lựa chọn các test ứng dụng nhằm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu phù hợp với các điều kiện thực tiễn của nhà trường trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, HLV, giáo viên có thâm niên công tác hiện đang làm công tác huấn luyện, giảng dạy tại các trường học phổ thông, đại học.

Theo kết quả lựa chọn trong bảng phỏng vấn, chúng tôi có được bản kết quả sau:

**Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá kỹ thuật cơ bản cho cho nữ VĐV Cầu lông trường THCS An Hòa 1, Ninh Kiều, Cần Thơ**

Test	Mức độ sử dụng					
	Thường xuyên		Ít khi		Không sử dụng	
	Đồng ý	%	Đồng ý	%	Đồng ý	%
Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 vào ô	16	80	3	15	1	5
Đập cầu 10 lần vào ô quy định	18	90	2	10	0	0
Phát cầu cao sâu 10 lần vào ô quy định.	16	80	3	15	1	5
Phát cầu thấp gần 10 lần vào ô quy định	17	85	3	15	0	0
Bỏ nhỏ hai góc lưới 10 quả vào ô	18	90	2	10	0	0

Căn cứ vào bảng 1, đề tài đã chọn những test đạt tỷ điểm quy đổi từ 80% trở lên. Kết quả đề tài đã chọn được 05 test kỹ thuật, chi tiết như sau:

Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 vào ô (quả)

Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)

Giao cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)

Giao cầu thấp gần 10 quả vào ô (quả)

Bỏ nhỏ hai góc lưới 10 quả vào ô (quả)

**2.1.2. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test**

**2.1.2.1. Xác định độ tin cậy của các test**

Để xác định độ tin cậy của các test trên, đề tài tiến hành kiểm nghiệm qua phương pháp lặp test 2 lần, thời gian kiểm tra mỗi lần cách nhau 5 ngày. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson của các nội dung giữa 2 lần kiểm tra. Kết quả được trình bày tại (bảng 2).

Nếu hệ số tương quan  $r \geq 0.8$ ,  $P < 0.05$  thì test đủ độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan  $r < 0.8$ ,  $P > 0.05$  thì test không đủ độ tin cậy.

**Bảng 2: Kết quả kiểm tra độ tin cậy các test đã chọn của vận động viên nam đội tuyển cầu lông Trường THCS An Hòa 1, Ninh Kiều, Cần Thơ.**

TT	Test	r	P
1	Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 vào ô(quả)	0.82	< 0.05
2	Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)	0.81	< 0.05
3	Giao cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)	0.80	< 0.05
4	Giao cầu thấp gần 10 quả vào ô(quả)	0.80	< 0.05
5	Bỏ nhỏ hai góc lưới 10 quả vào ô (quả)	0.82	< 0.05



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

Kết quả nghiên cứu cho thấy, tất cả 5 test về kỹ thuật đều thể hiện hệ số tin cậy cao với ( $r \geq 0.8$ ,  $P < 0.05$ ). Điều đó chứng tỏ rằng các test trên thể hiện mối tương quan mạnh, có đủ độ tin cậy, phù hợp với đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tế trong đánh giá trình độ kỹ thuật cho nữ vận động viên cầu lông của trường.

### **2.1.2.2. Xác định tính thông báo các test đã chọn cho vận động viên nữ đội tuyển cầu lông Trường THCS An Hòa 1, Ninh Kiều, Cần Thơ**

Để kiểm nghiệm tính thông báo của các test đánh giá kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nữ đội tuyển cầu lông Trường THCS Trường THCS An Hòa 1, Ninh Kiều, Cần Thơ trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa ban đầu, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan giữa thành tích các test và thành tích thi đấu. Kiểm nghiệm được thực hiện 2 lần thực nghiệm ban đầu. Hệ số tương quan được tính theo phương pháp tương quan thứ bậc của Spearman (như đã trình bày ở chương 2). Kết quả kiểm nghiệm được trình bày ở bảng 3.

### **Bảng 3. Kiểm nghiệm tính thông báo của các test đánh giá kỹ thuật cơ bản cho nữ vận động viên đội tuyển cầu lông Trường THCS Trường THCS An Hòa 1, Ninh Kiều, Cần Thơ**

<b>TT</b>	<b>Test</b>	<b>r</b>	<b>P</b>
1	Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 vào ô (quả)	0.85	< 0.05
2	Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)	0.72	< 0.05
3	Giao cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)	0.79	< 0.05
4	Giao cầu thấp gần 10 quả vào ô (quả)	0.77	< 0.05
5	Bỏ nhỏ hai góc lưới 10 quả vào ô (quả)	0.84	< 0.05

Tính thông báo được đánh giá như sau:

- $|r| \leq 0.2$ : Không tồn tại mối tương quan (quan hệ độc lập).
- $0.2 < |r| \leq 0.4$ : Mối tương quan yếu
- $0.4 < |r| \leq 0.7$ : Mối tương quan trung bình.
- $0.7 < |r| \leq 0.9$ : Mối tương quan mạnh (chặt)
- $0.9 < |r| \leq 1$ : Mối tương quan rất mạnh (rất chặt)

Từ kết quả ở bảng 3 chúng ta thu được kết quả sau:

- Cả 5 test đều có hệ số tương quan  $r > 0.7$  đạt mức tương quan chặt chẽ với với thành tích thi đấu ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$

Như vậy, những phân tích về mối tương quan giữa kết quả lập test đánh giá kỹ thuật cơ bản với thành tích thi đấu của nữ vận động viên đội tuyển cầu lông Trường THCS An Hòa 1 cho phép xác định 5 test có tính thông báo cao  $P < 0.05$ , đó là các test:

Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 vào ô (quả)

Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)

Giao cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)

Giao cầu thấp gần 10 quả vào ô (quả)

Bỏ nhỏ hai góc lưới 10 quả vào ô (quả)

Nhận xét: Qua kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của test chúng tôi chọn được 11 test có đủ độ tin cậy và tính thông báo

## **2.2 Đánh giá sự phát triển kỹ thuật cơ bản môn cầu lông cho nữ đội tuyển Cầu lông trường THCS An Hòa 1**

### **2.2.1 Thực trạng kỹ thuật cơ bản cho nữ VĐV tuyển cầu lông trường THCS An Hòa 1, Quận Ninh Kiều, Thành phố Cần Thơ**

Chúng tôi đã sử dụng 05 test đánh giá kỹ thuật cầu lông cho 15 cho nữ VĐV Cầu lông trường THCS An Hòa 1, Ninh Kiều, Cần Thơ. Kết quả được hệ thống ở bảng 1 sau:

**Bảng 4: Thực trạng kỹ thuật cơ bản môn cầu lông của nữ VĐV Cầu lông trường THCS An Hòa 1, TP. Cần Thơ trước thực nghiệm**

TT	Test	$\bar{X}$	S	Cv%	$\mathcal{E}$
1	Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 vào ô	6.40	0.63	9.88	0.05
2	Đập cầu 10 lần vào ô quy định	5.87	0.52	8.80	0.05
3	Phát cầu cao sâu 10 lần vào ô quy định	6.27	0.59	9.47	0.05
4	Phát cầu thấp gần 10 lần vào ô quy định	6.47	0.52	7.99	0.04
5	Bỏ nhỏ hai góc lưới 10 quả vào ô	6.47	0.64	9.90	0.05

Kết quả bảng 1 cho thấy, ở tất cả các test kỹ thuật cơ bản của nữ vận động viên đội tuyển cầu lông trường THCS An Hòa 1 vừa có tính đồng đều với  $Cv\% < 10\%$  và vừa có đủ tính đại diện với  $e < 0.05$ .

### 2.2.2 Đánh sự phát kỹ thuật cơ bản chọn nữ vận động viên đội tuyển cầu lông trường THCS An Hòa 1, sau 6 tháng tập luyện

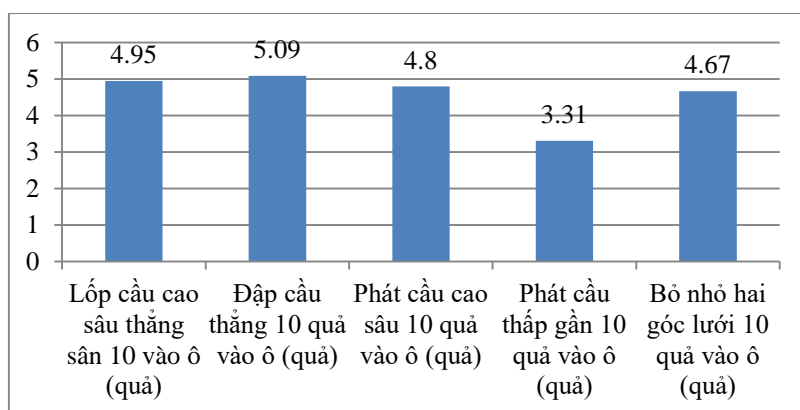
Để phân tích sự phát triển kỹ thuật cơ bản cho nữ vận động viên đội tuyển cầu lông trường THCS An Hòa 1 sau 6 tháng tập luyện, chúng tôi tiến hành lấy số liệu và dùng công thức nhịp tăng trưởng S. Brody. Kết quả thu được như sau:

**Bảng 5: Kết quả đánh giá sự tăng trưởng kỹ thuật cơ bản của nữ vận động viên đội tuyển cầu lông, sau 6 tháng tập luyện(n = 15)**

T T	Test	Ban đầu		Sau sáu tháng		d	$\bar{W}$ (%)	t(tính)	P
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S				
1	Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 vào ô (quả)	6.40	0.63	7.80	0.68	1.40	<b>4.95</b>	10.69	<0.05
2	Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)	5.87	0.52	7.20	0.68	1.33	<b>5.09</b>	8.37	<0.05
3	Phát cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)	6.27	0.59	7.60	0.74	1.33	<b>4.80</b>	8.37	<0.05
4	Phát cầu thấp gần 10 quả vào ô (quả)	6.47	0.52	7.40	0.74	0.93	<b>3.31</b>	4.09	<0.05
5	Bỏ nhỏ hai góc lưới 10 quả vào ô (quả)	6.47	0.64	7.80	0.77	1.33	<b>4.67</b>	8.37	<0.05

Kết quả cho thấy ở hầu hết chỉ số các test kỹ thuật cơ bản đều phát triển và có ý nghĩa thống kê sau 6 tháng tập luyện. Cụ thể, đối với các test kỹ thuật cơ bản, tốt nhất là test Đập cầu thẳng 10 quả vào ô có sự tăng trưởng cao nhất  $\bar{W} = 5.09\%$ , và thấp nhất là test Phát cầu thấp gần 10 quả vào ô với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 3.31\%$ , các test còn lại đều có sự tăng trưởng từ  $\bar{W} = 4.67\%$  đến  $\bar{W} = 4.95\%$ . Điều đó chứng tỏ rằng sau 6 tháng tập luyện kỹ thuật cơ bản của các nữ VĐV nữ cầu lông trường THCS An Hòa 1, Ninh Kiều, Cần Thơ đều có sự phát triển.

Kết quả sự tăng trưởng của kỹ thuật cơ bản môn cầu lông được thể hiện ở biểu đồ sau:



**Biểu đồ 1: Phân tích sự tăng trưởng về kỹ thuật sau 6 tháng**

**Ghi chú:**

- Test 1: Lớp cầu cao sâu thẳng sân 10 vào ô (quả)
- Test 2: Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)
- Test 3: Giao cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)
- Test 4: Giao cầu thấp gần 10 quả vào ô (quả)
- Test 5: Bỏ nhỏ hai góc lưới 10 quả vào ô (quả)

**3. KẾT LUẬN**

Căn cứ những kết quả nghiên cứu, chúng tôi đưa ra các kết luận sau đây:

- Bằng quy trình lập test 3 bước (tổng hợp, phỏng vấn, kiểm nghiệm độ tinh cậy, tính thông báo), chúng tôi đã xác định được 5 test đánh giá kỹ thuật cơ bản cho nữ vận động viên đội tuyển cầu lông trường trung học cơ sở An Hòa 1, Thành phố Cần Thơ.

- Sau 6 tháng tập luyện, kỹ thuật cơ bản của các nữ VĐV nữ cầu lông trường THCS An Hòa 1, Ninh Kiều, Cần Thơ đều có sự phát triển. Tốt nhất tốt nhất là test Đập cầu thẳng 10 quả vào ô có sự tăng trưởng cao nhất  $\bar{W} = 5.09\%$ , và thấp nhất là test Phát cầu thấp gần 10 quả vào ô với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 3.31\%$ . Điều đó chứng tỏ rằng sau 6 tháng tập luyện kỹ thuật cơ bản của các nữ VĐV nữ cầu lông trường THCS An Hòa 1, Ninh Kiều, Cần Thơ đều có sự phát triển rõ rệt.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Châu Vĩnh Huy, Trần Đăng Khôi (2020), *Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam vận động viên đội tuyển cầu lông trường trung học cơ sở An Hòa 1, TP. Cần Thơ (2020)*, Kỷ yếu hội thảo khoa học – 2020
2. Huỳnh Trọng Khải, Châu Vĩnh Huy (2004), *Giáo trình Cầu lông*, NXB TDTT
3. Lê Hồng Sơn (1998), “*Nghiên cứu ứng dụng một số test trong tuyển chọn VĐV nữ cầu lông lứa tuổi 12-13*”. Luận văn cao học TDTT, Bắc Ninh.
4. Đào Chí Thành (2007), *Huấn luyện chiến thuật thi đấu cầu lông*, NXB Giáo dục, Hà Nội
5. Lê Bá Tường (2008), “*Giáo trình Phương pháp Thống kê trong TDTT*”, NXB Trường Đại học Cần Thơ.
6. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình đo lường thể thao*, NXB TDTT

**Nguồn bài báo:** Từ kết quả Sáng kiến kinh nghiệm cấp Quận “*Một số bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật cơ bản cho nữ vận động viên đội tuyển Cầu lông trường THCS An Hòa 1, Quận Ninh Kiều, Thành phố Cần Thơ*” của tác giả.

# VẬN DỤNG PHƯƠNG PHÁP XÁC ĐỊNH VẬN TỐC TRUNG BÌNH TRONG TỪNG ĐOẠN ĐỂ ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CHẠY 100M TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO TP.HCM

ThS.Võ Thị Ngọc Thơ – ThS.Nguyễn Thiên Lý  
Trường Đại học Sư Phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Để đánh giá trình độ tập luyện của sinh viên có nhiều phương pháp và nội dung đánh giá. Tuy nhiên để ứng dụng một phương pháp đánh giá từ lý thuyết của kỹ thuật Chạy 100m và công thức tính toán của môn Sinh cơ học Thể dục Thể thao thì có rất ít tài liệu đề cập tới. Trong bài viết này nhóm tác giả mong muốn giới thiệu một phương pháp đánh giá giúp cho giáo viên giảng dạy có thêm căn cứ để nâng cao thành tích chạy 100m cho nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m và nâng cao hiệu quả giảng dạy.

**Từ khóa:** Vận tốc, trình độ tập luyện, xác định.

**Abstract:** To evaluate the training level of students, there are many methods and contents. However, using an evaluation method from the Theory of the 100m running technique and the mathematical formula of biomechanics of Sports is rather documents mentioned. In this article, the authors would like to introduce an assessment method to help teachers have more basement to improve the performance of 100m running for male students of advanced 100m running and teaching efficiency.

**Key words:** Speed, training level, determined.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sinh cơ học thể dục thể thao là môn khoa học chuyên ngành hẹp của Sinh Cơ học, chuyên nghiên cứu về trạng thái cơ học của con người tham gia hoạt động thể dục thể thao và ảnh hưởng về mặt cơ học của môi trường xung quanh. Sinh cơ học thể thao là môn khoa học nghiên cứu quy luật chuyển động cơ học của hệ thống cơ thể người. Sinh cơ học thể thao dùng những phương pháp và quan điểm lực học và sinh học để nghiên cứu vấn đề kỹ thuật của các môn thể thao. Kỹ thuật động tác được nghiên cứu trên quy luật của lực học, sinh học và miêu tả định lượng bằng phương trình toán học. Các huấn luyện viên và vận động viên dựa vào các thông số lực học đo đạt được để xây dựng mô hình hoá công tác giảng dạy và huấn luyện, cải tiến hoàn thiện kỹ thuật động tác. Sinh cơ học thể thao cần trả lời nguyên nhân cụ thể khi hoàn động tác kỹ thuật thể thao như thế nào và đồng thời cũng cần nghiên cứu sự ảnh hưởng của điều kiện môi trường đối với cơ thể (ví dụ như sân bãi, các dụng cụ thi đấu và tập luyện) có quan hệ với kỹ thuật động tác. Căn cứ vào hình thái và chức năng cơ thể nghiên cứu hiệu quả kết hợp sân bãi, cải tiến dụng cụ tập luyện để đạt thành tích cao.

Trong các nội dung Chạy, vận tốc chạy phụ thuộc vào tần số và độ dài của bước chạy và là một thành tố quan trọng quyết định đến thành tích của người học. Để đạt được thành tích cao, người học phải đạt được tốc độ tối đa  $V_{max}$  trong khoảng thời gian ngắn nhất và duy trì được trong thời gian dài nhất có thể. Để xác định thời điểm người học đạt được vận tốc tối đa và duy trì vận tốc đó càng dài càng tốt, nhóm nghiên cứu tiến hành vận dụng phương pháp xác định vận

tốc tại một thời điểm để đánh giá trình độ tập luyện cho đối tượng tập luyện là sinh viên chuyên sâu chạy 100m của trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao TP.HCM. Sau khi ứng dụng phương pháp này, nhóm nghiên cứu sẽ gợi ý một số giải pháp giúp cải thiện thành tích chạy 100m cho người học.

Thực hiện hướng nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thống kê toán; Phương pháp xác định vận tốc trung bình trong từ đoạn chạy.

Khách thể nghiên cứu: 16 sinh viên nam chuyên sâu chạy 100m – trường Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

### **2.1. Cơ sở lý luận của phương pháp xác định vận tốc trong chạy 100m**

**2.1.1. Vận tốc:** là một đại lượng vật lý cho biết mức độ nhanh hay chậm của chuyển động và được xác định bằng độ dài quãng đường đi được trong một đơn vị thời gian. Trong vật lý vận tốc được biểu diễn bằng vector có thể hiểu là đoạn thẳng có hướng. Độ dài của vector vận tốc cho biết mức độ nhanh hay chậm của chuyển động và chiều của vector biểu thị chiều của chuyển động.

**2.1.2. Vận tốc trung bình:** là một khái niệm được sử dụng nhiều trong thực tế. Vận tốc trung bình là vận tốc của vận động viên thay đổi theo thời gian. Vận tốc trung bình trong một khoảng thời gian nhất định là tỉ số giữa thay đổi vị trí trong thời gian đang xét và khoảng thời gian đó.

Công thức tính vận tốc trung bình:  $V_{tb} = \frac{S}{t}$

Trong đó:  $V_{tb}$  là vận tốc trung bình (m/s)

S là tổng độ dài quãng đường đi được (m)

t là tổng thời gian đi hết quãng đường đó (s)

Vận tốc trung bình ở những khoảng thời gian khác nhau sẽ có thể mang những giá trị khác nhau. Biết được cách tính vận tốc trung bình, chúng ta sẽ cân chỉnh được thời gian để tăng vận tốc lên đối với vận động viên chạy 100m. Từ đó, thành tích của vận động viên sẽ được cải thiện.

Lưu ý rằng vận tốc trung bình là đại lượng quy ước, chúng ta đặt ra để nghiên cứu chuyển động. Trên cả quãng đường dài, vận động viên có thể chuyển động ở vận tốc khác nhau chứ không lúc nào cũng bằng với vận tốc trung bình. Để biết vận tốc ở một thời điểm cụ thể, thì bạn cần biết vận tốc tức thời.

### **2.1.3. Lý luận về vận tốc và thành tích chạy 100m**

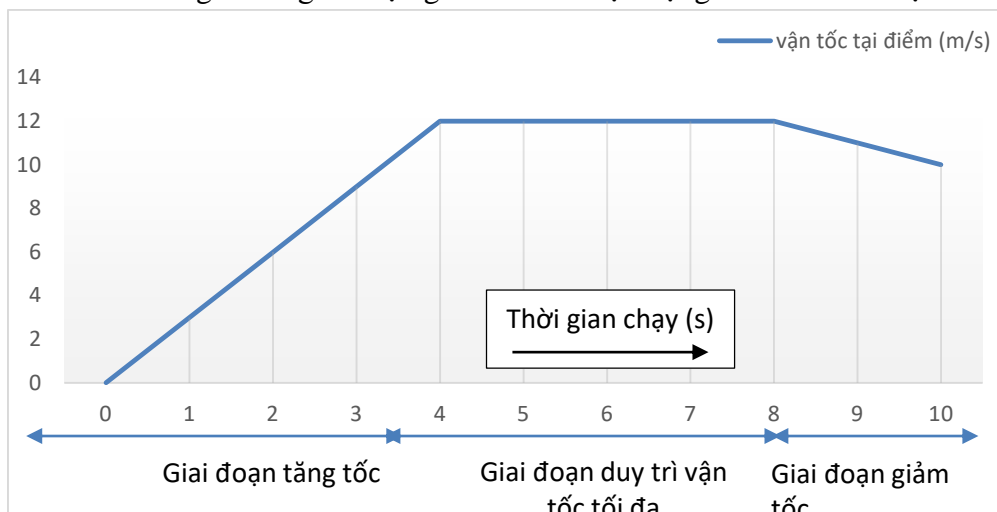
Theo tài liệu “Introduction to Coaching” của Liên đoàn Điền kinh thế giới phát hành năm 2011 nội dung phát triển kỹ năng thực hiện kỹ thuật động tác, tài liệu có đề cập đến vận tốc và chạy tăng tốc như sau:

Tốc độ nói lên sức nhanh khi chuyển động của một vật. Vật đó có thể là cơ thể người hoặc vật ném. Tốc độ không chỉ thể hiện sức nhanh của vật mà còn về hướng của chuyển động. Một vận động viên chạy 100m có thể chạy trong vòng 10 giây, Tốc độ nằm ngang của anh ấy được xác định bởi quãng đường chạy chia cho thời gian thực hiện. Ví dụ như chạy 100m hết 10 giây thì vận tốc của người chạy là 10m/s.

Khi người tập chạy trên các quãng đường khác nhau thì tốc độ chạy sẽ thay đổi. Ở mức xuất phát, vận tốc ban đầu sẽ là 0 m/s. Sau khi nghe hiệu lệnh xuất phát, người chạy sẽ nỗ lực để tăng tốc. Sự tăng tốc này sẽ cho chúng ta thấy được sự thay đổi nhanh chóng của vận tốc. Đoạn chạy lao sau xuất phát này sẽ có thể giúp người tập đạt đến tốc độ tối đa. Vận động viên dần mất đi tốc độ ở cuối cự ly thì được gọi là bị giảm tốc. Nếu nhìn vào biểu đồ tốc độ - thời gian của một

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

vận động viên chúng ta sẽ thấy giai đoạn ban đầu của chạy lao sau xuất phát. Tốc độ tối đa sẽ được duy trì và cuối cùng sẽ tới giai đoạn giảm tốc khi vận động viên bắt đầu mệt mỏi.



**Biểu đồ 1: Biểu đồ vận tốc – thời gian của VĐV chạy 100m (trong 10 giây)**

Như vậy, có thể thấy rằng, quãng đường để đưa vận tốc ban đầu từ  $V_0 = 0\text{m/s}$  đến khi đạt vận tốc tối đa  $V_{\text{max}}$  sẽ tương ứng với giai đoạn chạy lao sau xuất phát, việc duy trì  $V_{\text{max}}$  được VĐV thực hiện trong giai đoạn chạy giữa quãng và giảm tốc sẽ xuất hiện ở giai đoạn về đích. Đường biểu thị tốc độ của vận động viên thường sẽ là một đường cong parabol có điểm max là sau khi kết thúc chạy lao sau xuất phát (tầm thời điểm 3-4 giây) và có chút đi xuống vào thời điểm gần kết thúc.

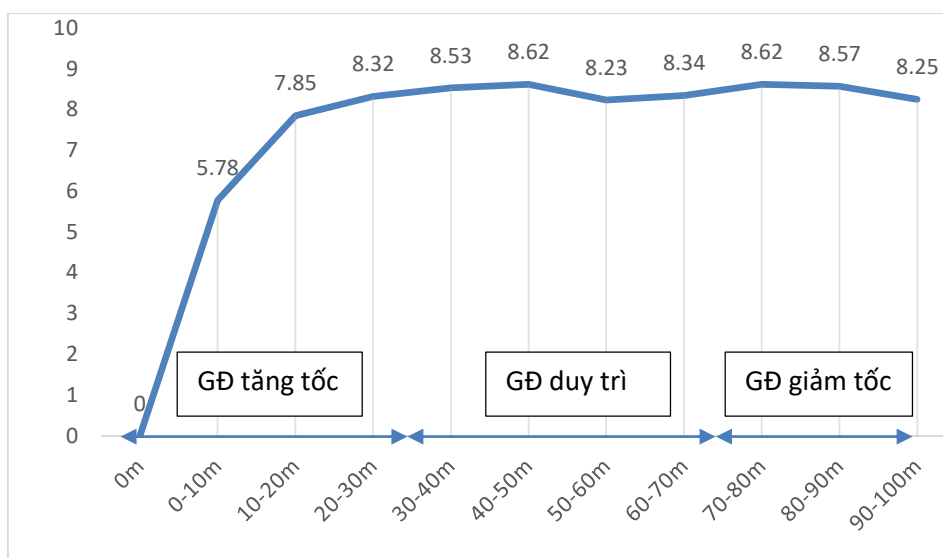
**2.2 Vận dụng phương pháp xác định vận tốc trung bình trong từng đoạn chạy để đánh giá trình độ tập luyện của nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m**

**2.2.1 Đánh giá trình độ tập luyện của nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m**

Nhóm nghiên cứu tiến hành đánh giá khách thể nghiên cứu là 16 sinh viên nam lớp chuyên sâu nội dung chạy 100m bằng cách cho các em thực hiện chạy 100m và ghi nhận thành tích ở các đoạn chạy 10m. Sau đó chúng tôi đưa vào công thức tính vận tốc trung bình từng đoạn với kết quả như sau:

**Bảng 1: Vận tốc trung bình  $V_{\text{tb}}$  (m/s) theo đoạn 10m của nhóm nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m**

Cự ly/sv	0–10m	10–20m	20–30m	30–40m	40–50m	50–60m	60–70m	70–80m	80–90m	90–100m	V TB 100m
Hoàng Hải	5.41	8.40	9.26	7.41	7.81	7.04	6.67	9.09	8.47	9.09	7,66
Thạch Khiêm	5.71	8,00	9.71	7.75	7.87	8.93	8.93	9.71	8.85	8.07	8,17
Chu Toại	5.26	7.25	7.14	8.40	6.99	8,00	8.9	8.69	8.4	7.09	7,23
Thành Vinh	4.98	8.26	7.63	9.01	8.27	8.13	7.30	8.13	9.91	7.63	7,69
Văn Hiền	5.68	7.81	8.55	9.62	8.70	9.26	7.81	8.26	10.10	8.40	8,23
Bảo Nguyên	6.10	8.26	8.70	7.94	5.56	7.94	8.48	7.75	8.40	7.09	7,47
Quang Vinh	6.67	7.04	6.80	9.09	8.77	6.90	8.33	8.48	7.94	7.63	7,67
Mạnh Kha	5.78	8.48	9.52	10.10	9.80	9.35	8.26	10,00	8.48	9.80	8,73
Hoàng Khang	5.21	8.70	8.93	7.81	9.09	7.87	7.69	8.33	9.09	7.87	7,87
Phước Tiên	5.92	7.75	8.48	8.26	8.33	8.48	8.26	8.33	8.48	7.35	7,89
Hoàng Duy	5.85	8.70	7.81	9.17	8.77	8.77	9.17	10.42	9.26	9.35	8,58
Hồng Kỳ	5.81	7.75	6.80	8.92	10,00	6.14	7.87	8.93	7.81	6.80	7,43
Hoài Phúc	6.29	6.29	8.40	8.93	7.94	8.48	8.55	8.40	8.26	8.33	7,87
Minh Quân	6.62	7.19	8.26	7.81	9.62	10.53	8.33	8.33	8.77	8.70	8,29
Văn Thành	5.56	7.81	8.13	8,00	9.71	8.62	8.77	8.77	6.25	10,00	7,92
Hoàng Phi	5.62	7.87	9.01	8.26	10.64	7.30	9.17	9.01	8.62	8.77	8,21
<b>V TB (m/s)</b>	<b>5.78</b>	<b>7.85</b>	<b>8.32</b>	<b>8.53</b>	<b>8.62</b>	<b>8.23</b>	<b>8.34</b>	<b>8.62</b>	<b>8.57</b>	<b>8.25</b>	



**Biểu đồ 2: Biểu đồ vận tốc TB của nam sinh viên chuyên sâu môn chạy 100m qua các đoạn 10m**

Theo bảng 1 và biểu đồ 2, nhóm nghiên cứu nhận thấy rằng:

+ Giai đoạn chạy lao sau xuất phát: trong cự ly từ 25 - 30m nhóm sinh viên nam chuyên sâu chạy 100m đưa vận tốc ban đầu  $V_0$  từ 0m/s lên 8.32 m/s chưa phải là vận tốc cao nhất, điều này chứng tỏ rằng tố chất nhanh – mạnh – kỹ thuật xuất phát của các em chưa tối ưu hay chưa tốt. Dựa theo số liệu thực tế thì các em cần đến 50m đầu tiên của đoạn chạy 100m tương đương với ½ cự ly thi đấu mới đạt được vận tốc tối đa. Như vậy là việc “bắt tốc độ” của nhóm sinh viên vẫn còn ở mức trung bình, chưa thật sự phát huy được lợi thế của xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

+ Giai đoạn chạy giữa quãng: Theo lý thuyết của kỹ thuật chạy cự ly ngắn nói chung và chạy 100m nói riêng, giai đoạn giữa quãng sẽ bắt đầu ở tầm 30-40m cho đến khi cách đích 20-10m tùy trình độ của vận động viên. Vận động viên có trình độ càng cao thì quãng đường giữa quãng sẽ càng dài và càng duy trì ổn định vận tốc tối đa. Theo bảng số liệu và biểu đồ chúng ta thấy được rằng, bắt đầu giai đoạn chạy giữa quãng, các em vẫn còn tăng tốc để đạt vận tốc tối đa. Tuy nhiên sau khi đạt được thì các em không duy trì được mà giảm rồi tăng. Điều này chứng tỏ các em bị “hụt hơi” trong giai đoạn này, hay còn có thể xác định rằng sức bền tốc độ của nhóm sinh viên nam chuyên sâu 100m còn yếu, do đó không duy trì ổn định được vận tốc chạy, dẫn đến sự giảm, tăng đột ngột.

+ Giai đoạn về đích: giai đoạn về đích tương ứng với sự giảm tốc độ, với vận động viên cấp cao thì giai đoạn này sẽ ngắn hơn so với trình độ chung của sinh viên trong trường hiện nay và cũng phản ánh đúng trình độ tập luyện của nhóm khách thể.

+ Vận tốc trung bình cả đoạn 100m của các em dao động từ 7.23m/s đến 8.73m/s. Đây là mức vận tốc tương đối khá so với trình độ chung của sinh viên trong trường hiện nay và cũng phản ánh đúng trình độ tập luyện của nhóm khách thể.

Dựa theo phân lý luận đã trình bày phía trên, chúng tôi nhận thấy rằng có sự tương đồng về hình dạng parapol mô tả về đường cong vận tốc trung bình. Đó là đường cong có độ dốc lớn từ lúc đầu sau đó đi ngang hoặc lượn sóng và sau cùng sẽ đi xuống. Như vậy, việc tìm vận tốc trung

binh trên từng đoạn sẽ cho giảng viên dễ dàng nắm được thông chính xác để có những bài tập cân chỉnh thời gian trong từng giai đoạn và nâng cao thành tích của sinh viên. Thời gian càng thấp thì vận tốc trung bình sẽ càng cao trong cùng một quãng đường. Vận tốc trung bình trong khoảng thời gian khác nhau sẽ khác nhau, như vậy nếu chúng ta tính vận tốc trung bình của sinh viên trên quãng đường 100m thì gặp khó khăn để biết sinh viên yếu kém trong giai đoạn nào mà có bài tập bổ trợ.

Từ bảng số liệu trên ta thấy rõ ràng khi tính vận tốc trung bình trên mỗi đoạn sẽ giúp giảng viên hình dung từng quá trình chạy của sinh viên (chạy lao-chạy giữa quãng- về đích), từ đó sẽ có các bài tập giai đoạn nào cần sức nhanh, sức bền, cần duy trì. So với khi chúng ta tính vận tốc trung bình cả quãng đường 100m, chúng ta sẽ không thấy được sự yếu kém của các em ở giai đoạn nào, vì vậy chúng ta chỉ đưa ra cả bài tập tổng quát. Ví dụ đối với bạn Phước Tiên, chúng ta chỉ biết vận tốc trung bình trung 100m là 7,89m/s và khi đó chúng ta sẽ so sánh vận tốc trung bình này với các vận động viên đạt thành tích trong nước và cải thiện bài tập tổng quát để đạt được kết quả tốt hơn. Nhưng khi ta tính vận tốc trung bình từng đoạn 10m, sẽ thấy được rõ giai đoạn tăng tốc từ 5,92m/s lên 7,75m/s đến 8,48m/s, với khoảng thời gian và vận tốc như vậy là ổn chưa? cần tập bài tập nào thêm, tương tự các giai đoạn sau cũng vậy, giai đoạn duy trì các em như thế nào? cần phải có bài tập nào để các em không bị “hụt hơi” vẫn duy trì được  $V_{max}$

### 3. KẾT LUẬN

Sau khi ứng dụng phương pháp tính vận tốc trung bình trong từng đoạn chạy cho sinh viên nam chuyên sâu chạy 100m, nhóm nghiên cứu đã đánh giá được trình độ tập luyện của nhóm khách thể nghiên cứu vẫn còn yếu trong các đoạn chạy dài giữa quãng, không duy trì và ổn định được thành tích tối đa do trình độ sức bền chuyên môn còn thấp. Ngoài ra việc tăng tốc để đạt vận tốc tối đa cũng còn cần nhiều thời gian do trình độ về tố chất nhanh – mạnh chưa cao. Chính nhờ việc áp dụng này, chúng tôi xác định được quy luật của diễn tiến vận tốc của nhóm khách thể đúng theo lý thuyết về kỹ thuật chạy 100m và đánh giá được trình độ tập luyện của các em, từ đó có những gợi ý cho giảng viên giảng dạy, giúp cải thiện và nâng cao thành tích chạy 100m.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. PGS Nguyễn Văn Trạch (2012), “*Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại*”, NXB TĐTT, Hà Nội.
  2. PGS.TS Trịnh Hùng Thanh (2007), “*Sinh cơ*”, NXB. TĐTT, Hà Nội
  3. Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP.HCM (2007), “*Giáo trình Điền kinh*”, NXB TĐTT, Hà Nội.
  4. Trung tâm Đào tạo vận động viên Tp.HCM (2010), “*Huấn luyện sức mạnh tốc độ*”, NXB TĐTT.
  5. IAAF (2011), “*Introduction to Coaching*”, IAAF Coach Education and Certification System
- Nguồn bài báo:** Ths Võ Thị Ngọc Thơ (2021), “*Ứng dụng một vài phương pháp sinh cơ học để đánh giá trình độ tập luyện của nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP.HCM*”.



# THỰC TRẠNG HIỆU QUẢ TƯƠNG TÁC GIỮA SINH VIÊN VÀ GIẢNG VIÊN TRONG QUÁ TRÌNH DẠY HỌC CÁC HỌC PHẦN LÝ THUYẾT THUỘC KHOA LÝ LUẬN CHUYÊN NGÀNH VÀ NGHIỆP VỤ SƯ PHẠM Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

TS. Phùng Xuân Dũng, ThS. Trần Thị Nhu – Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Qua quá trình thực tế giảng dạy đề tài đã xác định được 5 yếu tố tác động đến hiệu quả tương tác giữa Sinh viên và Giảng viên trong các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm. Các yếu tố gồm: Phong cách giảng dạy của Giảng viên; Yếu tố thời gian và quy mô lớp học; Điều kiện, hoàn cảnh tương tác; Nhận thức, thái độ học tập của Sinh viên; Nhu cầu tương tác. Trong đó các yếu tố được đánh giá là ảnh hưởng nhiều nhất là “Nhu cầu tương tác” và “Nhận thức, thái độ học tập của Sinh viên”.

**Từ khóa:** Hiệu quả; Tương tác; học phần lý thuyết; sinh viên; giảng viên; trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

**Summary:** Through the actual process of teaching the topic, 5 factors have been identified that affect the effectiveness of the interaction between students and lecturers in the theoretical modules of the Faculty of Specialized Theory and Pedagogy. Factors include: Teaching style of the Instructor; Time factor and class size; Conditions and circumstances of interaction; Students' awareness and learning attitude; Interaction needs. In which the factors that are assessed as having the most influence are "Needs for interaction" and "Students' awareness and learning attitude".

**Keyword:** Effective; Interact; theoretical course; pupil; lecturers; Hanoi University of

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Có thể khẳng định rằng, ở các trường Đại học nói chung, giảng viên lên lớp, giao tiếp, tiến hành các hoạt động khác...không hoặc ít chú ý tới tương tác tâm lý xã hội với sinh viên. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội là một trường đào tạo đặc thù, các học phần trong chương trình đào tạo được chia thành các học phần lý thuyết và thực hành. Đặc biệt trong các học phần lý thuyết thì các học phần môn học thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm mang tính chất đặc thù tương ứng với đặc trưng nghề nghiệp của đối tượng sinh viên sau khi tốt nghiệp ra trường thì sự tương tác tích cực giữa sinh viên và giảng viên trong quá trình lên lớp là một trong những tiền đề để có thể nâng cao chất lượng giảng dạy các học phần môn học. Vậy, làm thế nào để đánh giá được hiệu quả tương tác giữa sinh viên và giảng viên. Các yếu tố nói lên hiệu quả tương tác giữa sinh viên và giảng viên là gì, cách đo chúng như thế nào. Đây là vấn đề đặt ra cần được giải quyết một cách khoa học để góp phần đánh giá chính xác thực trạng hiệu quả tương tác giữa sinh viên và giảng viên trong quá trình dạy học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm ở trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội để từ đó xác định các yếu tố ảnh hưởng cơ bản đến hiệu quả tương tác và làm căn cứ đưa ra các biện pháp hợp lý nhằm nâng cao hiệu quả tương tác và chất lượng đào tạo của Nhà trường.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu đề tài: **“Thực trạng hiệu quả tương tác giữa sinh viên và giảng viên trong quá trình dạy học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm ở trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội”**

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**2.1. Thực trạng hiệu quả tương tác giữa sinh viên và giảng viên trong quá trình dạy học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm ở trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.**

### 2.1.1. Thực trạng về nhu cầu tương tác của sinh viên với giáo viên

Bằng phương pháp điều tra phiếu hỏi sinh viên các khóa 48 và 49 về nhu cầu tương tác của sinh viên với giáo viên trong các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm, chúng tôi thu được kết quả như trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Nhu cầu tương tác của sinh viên với giảng viên trong các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm**

Nhu cầu tương tác	Tổng (n=130)		Khóa 48 (n = 65)		Khóa 49 (n= 65)	
	n	%	n	%	n	%
<b>Rất cần</b>	10	7.69	6	9.23	4	6.15
<b>Bình thường</b>	42	31.31	22	33.84	20	30.77
<b>Đôi khi cần</b>	59	45.38	30	46.67	29	44.62
<b>Không cần</b>	19	14.12	7	18.33	12	18.46

Qua kết quả bảng 1 cho thấy, giữa SV khóa 48 và 49 có nhu cầu tương tác khác nhau nhưng không nhiều, sinh viên khóa 48 có nhu cầu tương tác cao hơn sinh viên khóa 49. Đồng thời, nhu cầu tương tác của sinh viên 2 khóa đánh giá cao nhất ở mức độ “Đôi khi cần” sau đó đến “Bình thường”; ở mức độ “Rất cần” chiếm tỉ lệ thấp nhất (9.23% ở khóa 48 và 6.15% ở khóa 49).

**2.1.2. Thực trạng nhận thức của sinh viên về tầm quan trọng của tương tác trong quá trình học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm**

Kết quả thu được như trình bày tại bảng 2

**Bảng 2. Nhận thức của sinh viên về tầm quan trọng của tương tác trong quá trình học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm**

Nhu cầu tương tác	Tổng (130)		Khóa 48 (65)		Khóa 49 (65)	
	n	%	n	%	n	%
<b>Rất quan trọng</b>	4	3.08	2	3.08	2	3.08
<b>Quan trọng</b>	34	26.15	20	30.77	14	21.53
<b>Bình thường</b>	71	54.62	36	55.38	35	53.85
<b>Không quan trọng</b>	21	16.15	7	10.77	14	21.54

Quan bảng 2 cho thấy, sinh viên chưa nhận thấy tầm quan trọng ủa tương tác giữa sinh viên và giảng viên trong học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm, Tỷ lệ ở mức “rất quan trọng” chỉ chiếm 3.08% ở sinh viên các khóa. Hầu hết đều đánh giá ở mức bình thường chiếm 54.62%.

**2.1.3. Nhận thức của sinh viên và giáo viên về tác dụng cụ thể của tương tác trong quá trình học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm**

Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Đánh giá của của sinh viên và giảng viên về tác dụng cụ thể của tương tác trong quá trình học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm**

TT	Tác dụng của tương tác	Sinh viên (n=130)		Giảng viên (n=35)	
		n	%	n	%
1	Giúp cho Sinh viên và Giảng viên hiểu nhau hơn, gần gũi hơn	81	62.31	28	80.00
2	Giúp cho giờ học sôi nổi hơn	85	65.38	30	85.71
3	Giúp Sinh viên hiểu bài hơn, nâng cao hiệu quả dạy học	130	100.00	35	100.00
4	Giúp Sinh viên rèn kỹ năng giao tiếp, diễn đạt vấn đề	62	47.69	33	94.29
5	Giúp Sinh viên tự tin hơn	50	38.46	34	97.14
6	Giúp Giảng viên thu tín hiệu ngược từ Sinh viên để từ đó kịp thời điều chỉnh phương pháp dạy học	39	30.00	35	100.00

Qua bảng 3 ta thấy: Sinh viên và Giảng viên đều thấy rất rõ tác dụng của tương tác giữa sinh viên và giảng viên, biểu hiện: 100% giảng viên cho rằng tương tác giữa sinh viên và giảng viên sẽ giúp sinh viên hiểu bài hơn, nâng cao hiệu quả dạy học và giúp giảng viên thu tín hiệu ngược từ sinh viên để từ đó kịp thời điều chỉnh phương pháp dạy học, các tác dụng còn lại đều chiếm từ 80% trở lên.

Trong khi đó, 100% sinh viên cũng cho rằng tương tác giữa sinh viên và giảng viên sẽ giúp sinh viên hiểu bài hơn, nâng cao hiệu quả dạy học và trên 60% ý kiến cho rằng sẽ giúp giờ học sôi nổi hơn, giúp thầy cô hiểu sinh viên hơn.

**2.1.4. Thực trạng hiệu quả tương tác giữa sinh viên và giảng viên trong quá trình học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm**

Thực trạng hiệu quả tương tác giữa sinh viên và giảng viên trong quá trình học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm được đánh giá qua: Mức độ hiểu biết lẫn nhau giữa sinh viên và giảng viên, kết quả được trình bày tại bảng 4. Sự tương hợp tâm lý giữa sinh viên và giảng viên khi tương tác, kết quả được trình bày tại bảng 5. Hiệu quả tương tác giữa sinh viên và giảng viên trong quá trình giảng dạy, kết quả trình bày tại bảng 6.

**Bảng 4. Mức độ hiểu biết lẫn nhau giữa sinh viên và giảng viên trong quá trình học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm**

Mức độ hiểu biết lẫn nhau giữa Sinh viên và Giảng viên	GV (n = 35)		SV (n = 130)		Khóa 48 (n = 65)		Khóa 49 (n = 65)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Thấp	0	0	19	14.26	8	12.31	11	16.92
Dưới trung bình	5	14.29	32	24.62	16	24.62	16	24.62
Trung Bình	18	51.43	53	40.77	25	38.46	28	43.08
Trên trung bình	9	25.71	20	15.38	11	16.92	9	13.84
Cao	3	8.57	6	4.61	5	7.69	1	1.54
$\bar{X}$	3.29		2.71		2.81		2.61	

Qua bảng 4 ta thấy: giảng viên hiểu sinh viên ở mức cao hơn là sinh viên hiểu giảng viên với  $\bar{X}_{GV}=3.29$  còn  $\bar{X}_{SV}= 2.71$ . Điều này hoàn toàn hợp quy luật; Sinh viên K48 hiểu giảng viên hơn so với sinh viên K49 với  $\bar{X}_{K48}=2.81$  còn  $\bar{X}_{K49}=2.61$ , điều này có thể giải thích do sinh

## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

viên K48 có thời gian học tập và điều kiện thực hành sự phạm hơn so với sinh viên K49. Đây là một trong những căn cứ xác định các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả tương tác trong quá trình lên lớp.

**Bảng 5. Mức độ tương hợp tâm lý giữa sinh viên và giảng viên khi tương tác trong quá trình học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm**

Mức độ tương hợp tâm lý	GV (n = 35)		SV (n = 130)		Khóa 48 (n = 65)		Khóa 49 (n = 65)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Thấp	2	5.71	21	16.15	12	18.46	9	13.85
Dưới trung bình	6	17.14	33	25.38	17	26.15	16	24.62
Trung Bình	16	45.71	54	41.54	30	46.15	24	36.92
Trên trung bình	8	22.86	17	13.08	9	13.85	8	12.31
Cao	3	8.57	5	3.85	3	4.62	2	3.08
$\bar{X}$	3.11		2.63		2.88		2.38	

Quan bảng 5 cho thấy: Tuy có sự khác biệt trong tự đánh giá về mức độ tương hợp tâm lý của sinh viên và giáo viên (tự đánh giá của giáo viên cao hơn so với sinh viên), tuy nhiên nếu xét trên thang điểm 5 thì mức độ tương hợp tâm lý của các đối tượng đều đạt mức Trung bình.

Sinh viên K48 có mức độ tương hợp tâm lý với giảng viên cao hơn so với sinh viên K49 với  $\bar{X}_{K48}=2.88$  còn  $\bar{X}_{K49}=2.38$ . Nếu xét trên thang điểm 5 thì mức độ tương hợp của sinh viên K48 đạt mức Trung bình còn sinh viên K49 ở mức dưới trung bình.

**Bảng 6. Hiệu quả tương tác giữa sinh viên và giảng viên trong quá trình học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm**

Mức độ tương hợp tâm lý	GV (n = 35)		SV (n = 130)		Khóa 48 (n = 65)		Khóa 49 (n = 65)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Thấp	1	2.86	10	7.69	4	6.15	6	9.23
Dưới trung bình	4	11.43	20	15.38	9	13.85	11	16.92
Trung Bình	18	50.71	60	46.15	30	46.15	30	46.15
Trên trung bình	9	25.71	32	24.61	19	29.23	13	20.00
Cao	4	11.42	8	6.15	6	9.23	2	3.08
$\bar{X}$	3.4		3.06		3.35		2.77	

Qua bảng 6 ta thấy:

- Hiệu quả tương tác chưa cao, Cả sinh viên và giảng viên đều cho rằng mức độ hiệu quả tương tác phổ biến nhất vẫn ở mức “Trung bình” (Giảng viên là 50.71%; Sinh viên là 46.15%). Xếp thứ 2 là mức “Trên trung bình” (Giảng viên là 25.71% còn Sinh viên là 24.61%). Mặc dù hiệu quả tương tác đã có ở mức “Cao” nhưng mức “Thấp” vẫn còn 2.86% ở Giảng viên và 7.69% ở Sinh viên.

- Hiệu quả tương tác của Sinh viên K48 cao hơn so với Sinh viên K49, tuy nhiên các mức độ đánh giá hiệu quả tương tác là khá tương đồng ở các mức đánh giá.

**Bảng 7. Kết quả học tập các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm của sinh viên khi so sánh với hiệu quả tương tác.**

KQ học tập \ Hiệu quả tương tác	Xuất sắc	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
Thấp (7.69%)	0	0	0	3.8	2.28	1.61
Dưới trung bình (15.38%)	0	0	4.56	8.92	1.52	0
Trung Bình (46.15%)	0.76	4.56	23.11	11.96	0.76	0
Trên trung bình (24.61%)	1.52	5.32	13.77	8.25	0.76	0
Cao (6.15%)	1.52	2.12	2.9	0	0	0
<b>Tổng (%)</b>	3.8	12.0	44.34	32.93	5.32	1.61

Qua bảng 7 ta thấy, số liệu thống kê với từng Sinh viên khi đánh giá hiệu quả tương tác so với kết quả học tập các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm có mối tương quan thuận, Hiệu quả tương tác thấp kết quả học tập thấp và ngược lại. Trong số 7.69% số Sinh viên có hiệu quả tương tác thấp, không có em nào có kết quả học tập môn xếp loại Xuất sắc, giỏi hay khá mà chỉ có 3.8% kết quả kết thúc môn trung bình; 2.27% Yếu và 1.61% kết quả kết thúc môn kém. Với 6.54% Sinh viên có hiệu quả tương tác cao đều có kết quả học tập từ mức khá trở lên, trong đó có 1.52% có kết quả học tập xuất sắc.

**2.2. Các yếu tố tác động đến hiệu quả tương tác giữa Sinh viên và Giảng viên trong quá trình học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm**

Để đánh giá Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả tương tác giữa Sinh viên và Giảng viên trong quá trình học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm, tác giả tiến hành xây dựng các yếu tố ảnh hưởng và điều tra bằng phiếu hỏi các đối tượng 35 Giảng viên giảng dạy các học phần lý thuyết thuộc khoa lý luận và 130 sinh viên khóa 48 và khóa 49 về các yếu tố. Kết quả được trình bày tại bảng 8 và 9. với thang điểm đánh giá các mức độ: Rất nhiều (4 điểm); Nhiều (3 điểm); Trung bình (2 điểm) và thấp (1 điểm).

**Bảng 8. Tổng hợp kết quả đánh giá của sinh viên về các yếu tố tác động đến hiệu quả tương tác giữa Sinh viên và Giảng viên (n = 130)**

TT	Các yếu tố	Mức độ								Tổng	Trung bình	Thứ bậc
		Rất nhiều		Nhiều		Trung Bình		Thấp				
		n	%	n	%	n	%	n	%			
1	Phong cách giảng dạy của Giảng viên	50	38.46	35	26.92	20	15.38	25	19.23	340	2.62	5
2	Yếu tố thời gian và quy mô lớp học	60	46.15	22	16.92	35	26.92	16	12.31	392	3.02	3
3	Điều kiện, hoàn cảnh tương tác	55	42.31	30	23.08	30	23.08	15	11.54	375	2.88	4
4	Nhận thức, thái độ học tập của SV	62	47.69	36	27.69	20	15.38	12	9.23	408	3.14	2
5	Nhu cầu tương tác	65	50	30	23.08	28	21.54	7	5.38	413	3.18	1

**Bảng 9. Tổng hợp kết quả đánh giá của giảng viên về các yếu tố tác động đến hiệu quả tương tác giữa Sinh viên và Giảng viên trong quá trình học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm**

TT	Các yếu tố	Mức độ								Tổng	Trung bình	Thứ bậc
		Rất nhiều		Nhiều		Trung Bình		Thấp				
		n	%	n	%	n	%	n	%			
1	Phong cách giảng dạy của Giảng viên	12	34.28	9	25.71	10	28.57	4	11.43	99	2.83	5
2	Yếu tố thời gian và quy mô lớp học	15	42.86	8	22.86	8	22.86	4	11.43	104	2.97	3
3	Điều kiện, hoàn cảnh tương tác	14	40	7	20	9	25.71	5	14.29	100	2.86	4
4	Nhận thức, thái độ học tập của SV	17	48.57	6	17.14	8	22.86	4	11.43	106	3.31	2
5	Nhu cầu tương tác	21	60	8	22.86	5	14.26	1	2.86	119	3.4	1

Qua bảng 8 và 9 cho thấy: Các yếu tố mà đề tài đưa ra đều có ý kiến lựa chọn, ý kiến đánh giá của Sinh viên và Giảng viên về các yếu tố tác động đến hiệu quả tương tác giữa Sinh viên và Giảng viên trong quá trình học các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm có sự tương đồng về thứ bậc của các yếu tố. Trong đó:

Yếu tố ảnh hưởng thứ nhất là “Nhu cầu tương tác” và thứ hai là “nhận thức, thái độ học tập của SV”; Điều này hoàn toàn có thể lý giải, bởi nếu Sinh viên nhận thức không tốt về vai trò của tương tác sẽ không có nhu cầu tương tác, khi đó Sinh viên sẽ không chủ động tích cực trong tương tác với Giảng viên, từ đó những thắc mắc về nội dung bài học Sinh viên khó có cơ hội bày tỏ, trao đổi để Giảng viên giảng giải cho hiểu, lúc đó kết quả học tập sẽ không cao và ngược lại.

Yếu tố thứ ba “yếu tố thời gian và quy mô lớp học”. Thực tế, quy mô lớp học các học phần lý thuyết nói chung và các học phần thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm nói riêng tại trường còn đông, khoảng từ 30 đến 40 Sinh viên. Yếu tố thứ tư: Điều kiện, hoàn cảnh tương tác và xếp cuối cùng là yếu tố Phong cách giảng dạy của Giảng viên.

### KẾT LUẬN

- Qua đánh giá thực trạng cho thấy, hiệu quả tương tác giữa Sinh viên và Giảng viên trong các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm chưa cao, cả Sinh viên và Giảng viên đều cho rằng mức độ hiệu quả tương tác phổ biến nhất vẫn ở mức “Trung bình”. Khi đánh giá hiệu quả tương tác so với kết quả học tập các học phần có mối tương quan thuận, Sinh viên có hiệu quả tương tác thấp kết quả học tập thấp và ngược lại.

- Qua nghiên cứu đề tài đã xác định được 5 yếu tố tác động đến hiệu quả tương tác giữa Sinh viên và Giảng viên trong các học phần lý thuyết thuộc Khoa lý luận chuyên ngành và Nghiệp vụ Sư phạm. Các yếu tố gồm: Phong cách giảng dạy của Giảng viên; Yếu tố thời gian và quy mô lớp học; Điều kiện, hoàn cảnh tương tác; Nhận thức, thái độ học tập của Sinh viên; Nhu cầu tương tác. Trong đó các yếu tố được đánh giá là ảnh hưởng nhiều nhất là “Nhu cầu tương tác” và “Nhận thức, thái độ học tập của Sinh viên”.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Xuân Sinh (1999) - *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao* - NXB TĐTT - Hà Nội.
2. Lê Thanh (2001) - *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao* NXB TĐTT.

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

3. Phó Đức Hòa, Ngô Quang Sơn (2017) - *Giáo trình Phương pháp và công nghệ dạy học trong môi trường sư phạm tương tác* - NXB ĐHSP.

4. Đặng Vũ Hoạt (2006) - *Lý luận dạy học Đại học* - NXB ĐHSP.

5. Tống Quang Cường, Phạm Kim Chung (2014) - *Giáo trình Thiết kế dạy học hỗn hợp trong nhà trường* - NXB ĐHQG.

**Nguồn bài báo:** Trích từ đề tài tham dự Hội thảo Khoa học Giảng viên trẻ cấp trường “*Nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả tương tác giữa sinh viên và giảng viên trong các học phần lý thuyết thuộc bộ môn Nghiệp vụ Sư phạm trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội*”, Trần Thị Nhu, 2019.

# THỰC TRẠNG VIỆC LÀM CỦA CỬ NHÂN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

TS. Hương Xuân Nguyên – TS. Tô Tiến Thành  
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

**Tóm tắt:** Kết quả nghiên cứu đã xác định được thực tế việc làm của 185 sinh viên đã tốt nghiệp tại Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội cũng như chỉ ra được những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng tới việc làm sau khi tốt nghiệp của sinh viên.

**Từ khóa:** Cử nhân thể dục thể thao, Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, Việc làm sinh viên

**Abstract:** Research results have identified the actual employment of 185 graduates at Hanoi University of Sports and Education as well as pointed out the basic causes affecting the employment after graduation of students.

**Keywords:** Bachelor of Sports; Physical Education Pedagogy in Hanoi; Student jobs

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc làm là một trong những nhu cầu cơ bản nhất của người lao động để bảo đảm cuộc sống và phát triển toàn diện. Công dân có sức lao động phải được làm việc để duy trì sự tồn tại của bản thân và góp phần xây dựng xã hội, thực hiện các nghĩa vụ đối với cộng đồng, xã hội. Vì vậy, giải quyết việc làm, bảo đảm cho mọi người có khả năng lao động đều có cơ hội làm việc là trách nhiệm của Nhà nước, của các cơ sở đào tạo, của các doanh nghiệp và của toàn xã hội.

Sinh viên tốt nghiệp đại học là sản phẩm của đào tạo đại học. Trong giai đoạn phát triển mới của đất nước với bối cảnh kinh tế thị trường và hội nhập quốc tế ngày càng sâu rộng thì việc sinh viên tốt nghiệp và tìm được việc làm phù hợp với ngành đào tạo là chứng nhận xã hội có giá trị cao nhất và thuyết phục nhất về chất lượng đào tạo của một trường đại học. Vấn đề khảo sát sinh viên sau khi tốt nghiệp là việc làm cấp thiết và phải được tiến hành thường xuyên có như vậy cơ sở đào tạo mới có căn cứ để đổi mới đào tạo nhằm đạt mục tiêu, sứ mạng mà xã hội đã giáo phó. Trước thực tế quan trọng và cấp bách đó việc đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội được tiến hành nghiên cứu.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi 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 điều tra xã hội học, phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Thực trạng việc làm của cử nhân Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Thực trạng việc làm của sinh viên được đánh giá thông qua 41 chỉ tiêu cụ thể được trình bày tại bảng khảo sát 1.



**Bảng 1. Kết quả khảo sát việc làm của sinh viên đã tốt nghiệp đại học tại trường đại học SP TDTT Hà Nội (n =185)**

TT	Chỉ tiêu	SL	Sau khi tốt nghiệp bao lâu Anh/chị xin được việc làm	Tình hình việc làm hiện nay	Công việc có phù hợp với chuyên ngành đào tạo	Công việc cụ thể đang làm	Thu nhập bình quân hàng tháng	Những yếu tố giúp dễ tìm việc làm	Khi tốt nghiệp tham gia bồi dưỡng/đào tạo	Những kiến thức được trang bị ở trường đã giúp Anh/Chị trong công việc ở mức độ nào ?
1	3-12 tháng	30	16.22							
2	12-24 tháng	35	18.92							
3	24-36 tháng	20	10.81							
4	36-48 tháng	27	14.59							
5	48-60 tháng	25	13.51							
6	Trên 60 tháng	48	25.95							
7	Có việc làm ổn định	146		78.92						
8	Có nhưng thất thường	39		21.08						
9	Chưa có việc làm	0		0.00						
10	Phù hợp	156			84.32					
11	Tương đối phù hợp	18			9.73					
12	Không phù hợp	11			5.95					
13	Giáo viên phổ thông	40				21.62				
14	Giảng viên đại học	65				35.14				
15	Cán bộ nghiên cứu	15				8.11				
16	Cán bộ phong trào	28				15.14				
17	Huấn luyện viên	15				8.11				
18	Cán bộ quản lý	1				0.54				

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

19	Chuyên viên khoa	10				5.41				
20	Các công việc khác	11				5.95				
21	Dưới 2 triệu đồng	30					16.22			
22	Từ 2- 3 triệu đồng	120					64.86			
23	Từ 3- 5 triệu đồng	25					13.51			
24	Từ 5 triệu trở lên	10					5.41			
25	Chuyên môn	167						90.27		
26	Trình độ ngoại ngữ	5						2.70		
27	Trình độ tin học	5						2.70		
28	Kỹ năng giao tiếp	5						2.70		
29	Khác	3						1.62		
30	Bồi dưỡng Chuyên môn	66							35.68	
31	Bồi dưỡng Ngoại ngữ	20							10.81	
32	Bồi dưỡng Tin học	18							9.73	
33	Bồi dưỡng Quản lý nhà nước	5							2.70	
34	Bồi dưỡng kiến thức khác	25							13.51	
35	Đào tạo văn bằng 2	40							21.62	
36	Liên thông đại học cùng chuyên ngành								0.00	
37	Liên thông đại học chuyên ngành khác	1							0.54	
38	Đào tạo khác	10							5.41	
39	Rất tốt	50								27.03
40	Tốt	128								69.19
41	Chưa tốt	5								2.70

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

Qua bảng 1; thông qua ý kiến của 185 sinh viên đã tốt nghiệp đại học trả lời 8 câu hỏi với 41 ý khác nhau do đề tài khảo sát cho thấy:

1. Sau khi tốt nghiệp đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội: có 30 người đã xin được việc làm sau 3 đến 12 tháng chiếm 16.22%; 35 người sau 12 đến 24 tháng chiếm 18.92%; 20 người sau 24 đến 36 tháng chiếm 10.81%; 27 người sau 36 đến 48 tháng chiếm 14.59%; 25 người sau 48 đến 60 tháng chiếm 13.51%; 48 người sau 60 tháng chiếm 25.95%.

2. Tình hình việc làm hiện tại: có 146 người đã có việc làm ổn định chiếm 78.92%; 39 có việc làm nhưng thất thường chiếm 21.08%;

3. Công việc có phù hợp với chuyên ngành đào tạo: có 156 người phù hợp chiếm 84.32%; có 18 người tương đối phù hợp chiếm 9.73%; 11 người không phù hợp chiếm 5.95%.

4. Công việc cụ thể đang làm: 40 người làm giáo viên dạy môn GDTC ở trường phổ thông chiếm 21.62%; 65 là giảng viên đại học chiếm 35.14%; 15 người làm cán bộ nghiên cứu khoa học TĐTT chiếm 8.11%; 28 người làm cán bộ phong trào TĐTT chiếm 15.14%; 15 người làm HLV chiếm 8.11%; 01 người làm cán bộ quản lý chiếm 0.54%; 10 người làm chuyên viên ở các khoa chiếm 5.41%; 11 người làm các công việc khác chiếm 5.95%.

5. Thu nhập bình quân hàng tháng: 30 người dưới 2 triệu/tháng chiếm 16.22%; 120 người từ 2 đến 3 triệu /tháng chiếm 64.86%; 25 người từ 3 đến 5 triệu/tháng chiếm 13.51%; 10 người thu nhập từ trên 5 triệu/ tháng chiếm 5.41%.

6. Những yếu tố giúp cho dễ xin việc: 167 người chuyên môn giỏi chiếm 90.27%; 05 người ngoại ngữ giỏi chiếm 2.70%; 05 người tin học giỏi chiếm 2.70%; 05 người giao tiếp giỏi chiếm 2.70%; 03 người do những yếu tố khác chiếm 1.62%.

7. Sau khi tốt nghiệp đại học đã tham gia các lớp bồi dưỡng/đào tạo như sau: 66 người tham gia các lớp bồi dưỡng chiếm 35.68%; 20 người tham gia lớp bồi dưỡng ngoại ngữ chiếm 10.81%; 18 người tham gia các lớp bồi dưỡng tin học, chiếm 9.73%; 05 người tham gia các lớp quản lý nhà nước, chiếm 2.70%; 25 người tham gia các lớp bồi dưỡng khác chiếm 13.51%; 40 người tham gia học văn bằng hai, chiếm 21.62%; liên thông đại học chuyên ngành khác 01, chiếm 0.54%

8. Kiến thức của chương trình đào tạo cử nhân giúp công việc ở mức độ nào: có 50 người cho rằng rất tốt chiếm 27.03%; 128 người cho rằng tốt chiếm 69.19%; 05 người cho rằng chưa tốt chiếm 2.70%.

Từ kết quả khảo sát trên bảng 1 cho ta thấy một bức tranh hoàn chỉnh về tình hình việc làm của sinh viên đại học trường đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội sau khi ra trường. Thực tế này phản ánh tương đối trung thực về tất cả các góc độ từ học tập, ra trường, chặng đường dài đi tìm kiếm việc làm, công việc làm hiện nay, thu nhập hàng tháng, các lớp bồi dưỡng đã tham gia, kiến thức chuyên môn được trang bị ở nhà trường... Đặc biệt những yếu tố giúp dễ xin việc là một trong những vấn đề cần được các nhà quản lý tính toán, cân nhắc để đổi mới, xây dựng chương trình đào tạo cho phù hợp với yêu cầu của xã hội, giúp sinh viên khi ra trường dễ xin việc làm. Cũng cần lưu ý trong số 185 người được hỏi chuyên môn giỏi giúp xin việc chiếm 90.27%, chỉ còn lại 9.73% là do các yếu tố khác....

### **2.2. Nguyên nhân ảnh hưởng tới tìm việc làm của sinh viên đã tốt nghiệp Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội**

Nguyên nhân ảnh hưởng tới tìm việc làm của sinh viên đã tốt nghiệp Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Nguyên nhân ảnh hưởng tới tìm việc làm của sinh viên đã tốt nghiệp Trường ĐHSPTDTT Hà Nội (n= 185)**

TT	Nguyên nhân	n	%
1	Quan hệ của nhà trường với nhà tuyển dụng chưa tốt	43	23,24
2	Chương trình đào tạo chưa đáp ứng yêu cầu nhà tuyển dụng	38	20,54
3	Kỹ năng giao tiếp của người đi xin việc chưa đáp ứng	86	46,48
4	Kiến thức và kỹ năng chuyên môn chưa đáp ứng được yêu cầu nhà tuyển dụng	53	28,64
5	Kỹ năng Ngoại ngữ, công nghệ thông tin chưa đáp ứng được yêu cầu của vị trí tuyển dụng	115	62,16
6	Thiếu các chứng chỉ bồi dưỡng chuyên môn TDTT và các chứng chỉ khác	132	71,35
7	Do cạnh tranh của cử nhân TDTT các cơ sở khác đào tạo	145	78,37
8	Do cạnh tranh quyết liệt với cử nhân các ngành khác	125	67,56
9	Chưa chủ động nắm bắt thông tin tuyển dụng	43	23,24
10	Thiếu điều kiện tài chính	162	87,56
11	Một số nhà tuyển dụng chưa coi trọng TDTT	63	34,05
12	Các lý do khác	71	38,37

Qua kết quả khảo sát 185 sinh viên đã tốt nghiệp Trường ĐHSPTDTT Hà Nội cho thấy: Nguyên nhân lớn nhất ảnh hưởng tới tìm việc làm của sinh viên sau ra trường là: Thiếu điều kiện tài chính 87,56; Tiếp đến là do cạnh tranh của cử nhân TDTT các cơ sở khác đào tạo tới 78,73 %; Thiếu các chứng chỉ bồi dưỡng chuyên môn TDTT và các chứng chỉ khác 71,35... Thấp nhất là Chương trình đào tạo của nhà trường chưa đáp ứng yêu cầu nhà tuyển dụng 20,54.

### 3. KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã xác định được thực trạng việc làm của sinh viên đã tốt nghiệp trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội làm cơ sở để Nhà trường kịp thời đổi mới chương trình đào tạo phù hợp với nhu cầu xã hội cũng như có kế hoạch làm việc với các đơn vị sử dụng lao động giúp sinh viên đã tốt nghiệp thuận lợi trong quá trình đi tìm việc.

2. Qua nghiên cứu đã chỉ ra 12 nguyên nhân ảnh hưởng tới tìm việc làm của sinh viên đã tốt nghiệp Trường ĐHSPTDTT Hà Nội từ đó giúp Nhà trường cũng như sinh viên có biện pháp khắc phục để xin việc làm sẽ hiệu quả hơn.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2016), *Công văn số 4806/BGDĐT – GDDH ngày 28/9/2016 về việc Báo cáo tình hình việc làm của sinh viên tốt nghiệp.*

2. Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31/1/2015 Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.*

3. 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. Bùi Quang Hải & Nguyễn Thu Hương(2014), *“Đánh giá chất lượng đào tạo đại học hệ chính quy ở trường Đại học TDTT Bắc Ninh giai đoạn 2008 – 2013”.*

**Nguồn bài báo:** Hương Xuân Nguyên - TS. Tô Tiến Thành ( 2020-2021) *"Nhu cầu và Giải pháp việc làm cho sinh viên đã tốt nghiệp Đại học thể dục thể thao trong thời kỳ Hội nhập Quốc tế ở nước ta những năm đầu thế kỷ 21"*.

# THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ 2 TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP VIỆT – HUNG

TS. Tô Tiên Thành – Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội  
Lê Quang Trung – Trường Đại học công nghiệp Việt - Hung

**Tóm tắt:** Nghiên cứu đánh thực trạng công tác giáo dục thể chất của sinh viên năm thứ 2 trường Đại học Công Nghiệp Việt – Hung trên các mặt: cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên, nhu cầu tham gia các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa, thực trạng kết quả học tập môn giáo dục thể chất và trình độ thể lực của sinh viên năm thứ 2 trường Đại học Công Nghiệp Việt - Hung. Từ đó làm cơ sở để lựa chọn những nội dung phù hợp nhằm phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ 2 nhà trường, góp phần nâng cao chất lượng của công tác giáo dục thể chất cho các trường Đại học.

**Từ khóa:** Thực trạng; Giáo dục thể chất; Thể dục thể thao ngoại khóa; Đại học công nghiệp Việt – Hung.

**Abstract:** The study assesses the current status of physical education work of 2<sup>nd</sup> year students at Vietnam - Hung Industrial University in terms of facilities, lecturers, the need to participate in physical training and sports activities extracurricular activities, the current status of physical education learning outcomes and fitness level of 2<sup>nd</sup> year students at Vietnam - Hung Industrial University. This will serve as a basis for selecting appropriate content to develop physical fitness for 2<sup>nd</sup> year students, contributing to improving the quality of physical education work for universities.

**Keywords:** Reality; Physical education; Extracurricular sports; Vietnam – Hungary Industrial University.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa là hình thức tập luyện tự nguyện nhằm củng cố và tăng cường sức khỏe, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và phòng chống bệnh tật, giáo dục các tố chất thể lực và ý chí. Hình thức buổi tập này đòi hỏi phát huy được tính tự giác tích cực của cá nhân người tập. Nội dung tập luyện không quy định chặt chẽ mà phù hợp với sở thích, nhu cầu và hứng thú của mỗi người. Hoạt động TDTT ngoại khóa bao gồm các giờ tự học của sinh viên (SV), các buổi tập luyện đội tuyển để tham gia các giải thi đấu. Hoạt động TDTT ngoại khóa là phương tiện để hợp lý hóa chế độ hoạt động, nghỉ ngơi tích cực, giữ gìn và nâng cao năng lực hoạt động, học tập của học sinh, SV trong suốt thời kỳ học tập trong nhà trường, cũng như đảm bảo chuẩn bị thể lực chung và chuyên môn phù hợp với những điều kiện của nghề nghiệp trong tương lai. Tuy nhiên, việc tổ chức hướng dẫn SV tập luyện ngoại khóa để hoàn thiện các nội dung học tập chính khóa hiện nay ở trường Đại học công nghiệp (ĐHCN) Việt – Hung còn nhiều hạn chế, chưa phát động được phong trào tự giác tập luyện của SV. Việc tổ chức hoạt động của các câu lạc bộ (CLB) thể thao chưa được coi trọng, số lượng SV tham gia còn hạn chế. Do đó, việc tăng cường tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa cho SV có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn và những hạn chế của công tác Giáo dục thể chất (GDTC) hiện nay ở Trường, chúng tôi nghiên cứu *“Thực trạng nhu cầu tham gia hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa và trình độ thể lực của sinh viên năm thứ 2 trường Đại học Công nghiệp Việt – Hung”*.

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Thực trạng về cơ sở vật chất và đội ngũ giảng viên trường ĐHCN Việt – Hưng

#### 2.1.1. Thực trạng về cơ sở vật chất trường ĐHCN Việt – Hưng

Công tác GDTC và hoạt động TDTT phụ thuộc vào cơ sở vật chất là rất lớn. Nếu muốn tổ chức các hoạt động thể thao của những CLB TDTT thì đòi hỏi phải đảm bảo về cơ sở vật chất cho hoạt động TDTT và người giảng viên có lòng nhiệt tình với việc tổ chức cho sinh viên các hoạt động tập luyện. Vì vậy đề tài đã tiến hành tìm hiểu về cơ sở vật chất của Trường ĐHCN Việt – Hưng, kết quả thu được ở bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng về cơ sở vật chất cho hoạt động TDTT của trường ĐHCN Việt – Hưng**

TT	Cơ sở vật chất	Số lượng	Chất lượng
1	Sân điền kinh	01	Tốt
2	Nhà tập đa năng TDTT	01	Tốt
3	Sân bóng đá	01	Tốt
4	Sân bóng chuyền	04	Khá
5	Sân bóng rổ ngoài trời	04	Khá
6	Sân cầu lông	04	Khá
7	Bàn bóng bàn	06	Khá
8	Bể bơi	01	Tốt

Từ kết quả của bảng 1 cho thấy cơ sở vật chất của trường có thể tổ chức được nhiều hoạt động thể thao ở nhiều môn khác nhau có thể đáp ứng nhu cầu tập luyện của sinh viên có các sở thích khác nhau. Với điều kiện cơ sở vật chất như trên là đầy đủ và đảm bảo tốt cho việc giảng dạy và huấn luyện thể thao trong nhà Trường.

#### 2.1.2. Thực trạng về đội ngũ giảng viên trường ĐHCN Việt – Hưng

Một trong những yếu tố ảnh hưởng không nhỏ tới chất lượng công tác GDTC và hoạt động TDTT là đội ngũ giảng viên. Đội ngũ giảng viên có kinh nghiệm giảng dạy, trình độ chuyên môn tốt, phương pháp giảng dạy hợp lý sẽ kích thích học sinh ham mê tập luyện và đạt kết quả cao, và ngược lại, nếu giảng viên không có trình độ chuyên môn tốt, phương pháp huấn luyện nghề nghiệp, không khoa học sẽ làm chất lượng của công tác GDTC và hoạt động TDTT đi xuống. Thống kê số lượng giảng viên của trường ĐHCN Việt - Hưng được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giảng viên trường ĐHCN Việt - Hưng**

Số lượng	Giới tính		Thâm niên công tác		Trình độ		
	Nam	Nữ	<10 năm	>10 năm	Đại học	Thạc Sĩ	Tiến Sĩ
8	5	3	2	6	3	5	0

Qua bảng 2 cho thấy: Số lượng giảng viên của trường ĐHCN Việt - Hưng là 8 người, gồm 5 giảng viên là nam và có 3 giảng viên là nữ. Thâm niên công tác của các giảng viên đều trên 5 năm, các giảng viên có nhiều kinh nghiệm, các giảng viên đồng đều cả nam và nữ, có trình độ từ đại học trở lên. Như vậy, đội ngũ giảng viên có thể đáp ứng tốt yêu cầu của công tác GDTC và hoạt động TDTT của nhà trường.

### 2.2. Thực trạng kết quả học tập môn GDTC và trình độ thể lực của sinh viên năm thứ 2 trường ĐHCN Việt - Hưng

#### 2.2.1. Thực trạng nhu cầu tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên năm thứ 2 trường ĐHCN Việt – Hưng

## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Tập luyện TDTT ngoại khóa là hình thức tập luyện tự nguyện nhằm củng cố và tăng cường sức khỏe, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và phòng chống bệnh tật, giáo dục các tố chất thể lực và ý chí. Hình thức buổi tập này đòi hỏi phát huy được tính tự giác tích cực của cá nhân người tập. Nội dung tập luyện không quy định chặt chẽ mà phù hợp với sở thích, nhu cầu và hứng thú của mỗi người. Hoạt động TDTT ngoại khóa bao gồm các giờ tự học của SV, các buổi tập luyện đội tuyển để tham gia các giải thi đấu. Hoạt động TDTT ngoại khóa là phương tiện để hợp lý hóa chế độ hoạt động, nghỉ ngơi tích cực, giữ gìn và nâng cao năng lực hoạt động, học tập của HS, SV trong suốt thời kì học tập trong nhà trường, cũng như đảm bảo chuẩn bị thể lực chung và chuyên môn phù hợp với những điều kiện của nghề nghiệp trong tương lai.

Để có cơ sở tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên trong toàn trường nhằm nâng cao sức khỏe và chất lượng công tác GDTC, nghiên cứu tiến hành khảo sát về nhu cầu tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa đối với 200 sinh viên năm thứ 2 nhà trường bằng phiếu hỏi (100 sinh viên nam và 100 sinh viên nữ). Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả phỏng về nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên năm thứ 2 trường Trường ĐHCN Việt – Hưng (n= 200)**

TT	NỘI DUNG PHỎNG VẤN	Kết quả phỏng vấn	
		Số lượng	%
1	<b>Động cơ tập luyện TDTT của bạn là?</b>		
	- Thích tập	150	75
	- Không thích tập	25	12,5
	- Không có điều kiện tập	25	12,5
2	<b>Tầm quan trọng của TDTT đối với bạn?</b>		
	- Quan trọng	160	80
	- Không quan trọng	40	20
3	<b>Bạn có tập luyện TDTT thường xuyên không?</b>		
	- Thường xuyên	100	50
	- Không thường xuyên	60	30
	- Không tập	40	20
4	<b>Bạn có thích tập luyện TDTT ngoại khóa không?</b>		
	- Thích tập	160	80
	- Không thích tập	40	20
5	<b>Nếu nhà trường tổ chức các CLB TDTT bạn sẽ?</b>		
	- Đăng ký tham gia ngay	130	65
	- Sẽ quan tâm đến và tham gia khi có điều kiện	40	20
	- Không tham gia	30	15
6	<b>Bạn tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa vì?</b>		
	- Yêu thích tập luyện môn thể thao	120	60
	- Để nâng cao thành tích thi đấu	20	10

TT	NỘI DUNG PHỎNG VẤN	Kết quả phỏng vấn	
		Số lượng	%
	- Giao lưu với bạn bè	30	15
	- Để thư giãn nghỉ ngơi tích cực	30	15
7	<b>Nhà trường thường xuyên tổ chức các giải thi đấu thể thao?</b>		
	Có	200	100
	Không	0	0

Từ kết quả phỏng vấn cho thấy, phần lớn sinh viên năm thứ 2 nhà trường có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa (80%) thích tập môn thể thao tự chọn và hiểu biết về tầm quan trọng của TDTT và GDTC đối với sức khỏe và phát triển thể lực. Nhưng tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện thường xuyên lại chỉ chiếm 50% số sinh viên được phỏng vấn. Vấn đề trên cho thấy sự mâu thuẫn, tuy nhiên hoàn toàn hiểu được là sinh viên yêu thích thể thao là do sự hấp dẫn của hoạt động thể thao mang lại, sự hâm mộ đối với từng môn thể thao. Nội dung học tập môn học GDTC rất đơn giản, chưa có các CLB TDTT tự chọn, dẫn đến không có động lực và hứng thú cho sinh viên, không phát huy được tính tích cực, hứng thú bền vững trong tập luyện.

Mặc dù vậy, khi tiến hành nghiên cứu chúng tôi đã mạnh dạn phỏng vấn các em sinh viên năm thứ 2 nhà trường, kết quả phỏng vấn về nhu cầu tập luyện, học tập môn học GDTC theo hình thức câu lạc bộ TDTT, đã có 65% đồng ý tham gia một số còn lưỡng lự chưa trả lời ngay. Có thể hiểu: ở đây nhận thức của sinh viên về vị trí, vai trò, tác dụng của tập luyện TDTT trong nhà trường chưa đầy đủ, cũng như sự quan tâm của nhà trường và các cấp quản lý về tổ chức xây dựng các hoạt động TDTT cho sinh viên chưa đúng và đáp ứng với những yêu cầu đề ra. Việc tổ chức quản lý hoạt động câu lạc bộ TDTT chưa được xây dựng thành kế hoạch hành động và những biện pháp cụ thể, sinh viên còn do dự và ngại hoạt động ngoại khóa.

**2.2.2. Thực trạng kết quả học tập môn GDTC của sinh viên năm thứ 2 trường ĐHCN Việt – Hưng**

Để đánh giá kết quả học tập môn GDTC và mức độ hoàn thiện các tổ chất thể lực của sinh viên theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (RLTT). Nghiên cứu tổng hợp các số liệu về kết quả học tập môn GDTC của sinh viên năm thứ 2 trường ĐHCN Việt – Hưng trong 2 năm học gần đây. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên năm thứ 2 trường Trường Đại học công nghiệp Việt – Hưng trong 2 năm học gần đây.**

Năm học	Tổng số sinh viên	Tốt	Đạt	Không đạt
2017 – 2018	570	20%	68%	12%
2018 – 2019	580	28%	62%	10%

Từ kết quả tại bảng 4 cho thấy: Tỷ lệ sinh viên đạt yêu cầu về kết quả học tập môn GDTC của sinh viên năm thứ 2 nhà trường trong 2 năm học vừa qua là khá cao từ 88 – 90%. Trong đó, số sinh viên đạt loại tốt chiếm tỷ lệ từ 20 – 28%. Tuy nhiên, vẫn còn tỷ lệ sinh viên chưa đạt yêu cầu vẫn chiếm tỷ lệ cao từ 10 – 12%.

**2.2.3. Đánh giá thực trạng trình độ thể lực của sinh viên năm thứ 2 trường ĐHCN Việt – Hưng**



## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Để đánh giá trình độ thể lực của sinh viên năm thứ 2 trường ĐHCN Việt – Hưng, đề tài sử dụng 04 Test đánh giá về thể lực theo tiêu chuẩn RLTT của sinh viên, sinh viên được quy định tại quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả kiểm tra từng Test được trình bày ở bảng 5 và bảng 6.

**Bảng 5. Kết quả phân loại trình độ thể lực của nam sinh viên năm thứ 2 trường Trường Đại học công nghiệp Việt – Hưng (n = 100)**

TT	Test	$\bar{X} \pm \delta$	Kết quả					
			Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.16 ± 0.51	13	13	75	75	12	12
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	20.5 ± 3.0	10	10	82	82	8	8
3	Bật xa tại chỗ (cm)	220 ± 12.0	15	15	75	75	10	10
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1015 ± 60.0	8	8	74	74	18	18

**Bảng 6. Kết quả phân loại trình độ thể lực của nữ sinh viên năm thứ 2 trường Trường Đại học công nghiệp Việt – Hưng (n = 100)**

TT	Test	$\bar{X} \pm \delta$	Kết quả					
			Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.13 ± 0.54	10	10	80	80	10	10
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	18.5 ± 2.5	9	9	78	78	13	13
3	Bật xa tại chỗ (cm)	164 ± 10.0	14	14	70	70	16	16
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	920 ± 45.0	10	10	76	76	14	14

Từ kết quả của bảng 5 và 6 cho thấy, các chỉ số thể lực của SV năm thứ 2 trường Trường ĐHCN Việt – Hưng phân bố chưa đồng đều, tính đồng nhất không cao. Đồng thời, căn cứ vào tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của HS, SV theo quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ta thấy, thể lực của sinh viên năm thứ 2 trường ĐHCN Việt – Hưng chưa tốt. Biểu hiện, có nhiều sinh viên chưa đạt theo tiêu chuẩn RLTT của Bộ GD&ĐT đề ra. Số sinh viên có trình độ thể lực đạt loại tốt đối với nam sinh viên chỉ chiếm tỷ lệ 8 – 15%, đối với nữ sinh viên là 9 – 14%, đây là số sinh viên thường xuyên tham gia và đội tuyển các môn thể thao của nhà trường, số sinh viên có kết quả đạt yêu cầu đối với nam sinh viên chiếm tỷ lệ 74 – 82%, đối với nữ sinh viên là 70 – 80%, tuy nhiên số sinh viên không đạt còn chiếm tỷ lệ cao đối với nam sinh viên là 8 – 18%, đối với nữ sinh viên là 10 – 16%. Đối chiếu với kết quả học tập ở các năm trước của sinh viên nhà trường cho thấy: số sinh viên năm thứ 2 không đạt yêu cầu về tiêu chuẩn RLTT của Bộ GD&ĐT cao hơn so với mặt bằng chung của những năm trước đây.

### 3. KẾT LUẬN

- Qua nghiên cứu cho thấy, cơ sở vật chất của Trường ĐHCN Việt - Hưng là tương đối đầy đủ, lực lượng giảng viên có nhiều kinh nghiệm, các giảng viên đồng đều cả nam và nữ, có trình độ từ đại

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

học trở lên đảm bảo tốt cho công tác GDTC và hoạt động TDTT của nhà Trường.

- Đa số SV đều nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện ngoại khoá các môn thể thao đến sức khoẻ, nâng cao năng lực vận động, phục vụ học tập, đồng thời ham thích tập luyện các môn thể thao. Tuy nhiên, thể lực của SV năm thứ 2 trường Trường ĐHCN Việt – Hưng phân bố chưa đồng đều, tính đồng nhất không cao, số sinh viên không đạt về thể lực theo tiêu chuẩn RLTT theo quy định của Bộ GD&ĐT còn chiếm tỷ lệ cao.

### **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. 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.
4. 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.
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 viết được trích dẫn từ luận văn thạc sĩ giáo dục học (2019-2021): “*Nghiên cứu xây dựng câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ 2 Trường Đại học Công nghiệp Việt – Hưng*”.

# THỰC TRẠNG SỨC NHANH CỦA NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

TS. Tô Tiến Thành, ThS. Lại Thế Việt  
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Bóng đá là môn thể thao phức tạp các tình huống trên sân luôn đa dạng, để đáp ứng được điều đó thì đòi hỏi có sự trang bị đầy đủ các tố chất thể lực. Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng sức nhanh của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) Thể dục Thể thao (TDTT) Hà Nội, qua đó cung cấp cho ban huấn luyện những thông tin chính xác về sức nhanh của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá nhà trường. Đồng thời góp phần nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy, huấn luyện môn bóng đá của nhà trường, đáp ứng yêu cầu của bóng đá hiện đại.

**Từ khóa:** Bóng đá; Sức nhanh; Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

**Abstract:** Football is a complex sport with diverse situations on the field, to meet that requires a full range of physical qualities. The study conducted to assess the current state of speed of female students of the football team at Hanoi University of Physical Education and Sports, thereby providing the coaching staff with accurate information about the female students' speed school football team. At the same time, contributing to improving the effectiveness of the school's football teaching and training, meeting the requirements of modern football.

**Key word:** Football; Quick power; Hanoi University of Physical Education and Sports.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội là một trường Đại học đầu ngành về đào tạo giáo viên Giáo dục thể chất (GDTC), nhiệm vụ chiến lược của Nhà trường là phục vụ cho mục tiêu chung của đất nước: xây dựng và đào tạo một đội ngũ giáo viên, cán bộ TDTT có đức, có tài. Nhà trường luôn áp dụng quy trình đào tạo mới, cải tiến mục tiêu chương trình, nội dung, sử dụng nhiều phương pháp kiểm tra mới tiên tiến, hiện đại với các bài tập đa dạng, phong phú vào công tác giảng dạy và huấn luyện để nâng cao chất lượng đào tạo.

Qua thực tiễn công tác tại trường ĐHSPTDTT Hà Nội, thông qua các trận đấu của giải bóng đá sinh viên truyền thống do nhà trường tổ chức cũng như trong giải bóng đá sinh viên khu vực Hà Nội và giải bóng đá sinh viên toàn quốc tổ chức hàng năm. Chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá của nhà trường còn yếu, chưa đáp ứng được yêu cầu của bóng đá hiện đại, đặc biệt là tố chất sức nhanh. Xuất phát từ những yêu cầu thực tiễn nói trên, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng sức nhanh của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá Trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

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 thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**2.1. Thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSPTDTT Hà Nội**

### **2.1.1. Về kế hoạch huấn luyện**

## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Nghiên cứu tiến hành tham khảo các tài liệu chuyên môn về giảng dạy và huấn luyện bóng đá, phân tích kế hoạch huấn luyện của đội tuyển bóng đá nữ sinh viên trường ĐHSP TDTT Hà Nội, đặc biệt là huấn luyện tố chất sức nhanh. Kết quả thu được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Phân bổ thời gian huấn luyện cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TDTT Hà Nội trong 1 năm**

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện	
		Số giáo án	Tỷ lệ (%)
1	Kỹ thuật	15	25%
2	Chiến thuật	15	25%
3	Thể lực chung và chuyên môn	15	25%
4	Thi đấu tập luyện	15	25%
<b>Tổng</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

Qua bảng 1 cho thấy, nội dung huấn luyện là tương đối đầy đủ, phù hợp ở tất cả các phân kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và thi đấu. Thời gian huấn luyện dành cho các nội dung được sắp xếp phân bổ tương đối đồng đều, thể hiện ở chỗ với tổng thời gian số giờ huấn luyện trong 1 năm là 52 giáo án (thời lượng mỗi giáo án là 135 phút) với các nội dung như: 25% dành cho huấn luyện kỹ thuật, 23,075% huấn luyện chiến thuật, 28,85% huấn luyện thể lực chung và chuyên môn và 23,075% thi đấu tập luyện.

Ngoài ra, trong mỗi giáo án, các huấn luyện viên còn dùng một khoảng thời gian nhất định dành cho việc huấn luyện tố chất thể lực. Tuy nhiên, việc dành khoảng thời gian là bao nhiêu và dùng để huấn luyện những tố chất thể lực nào thì còn phụ thuộc vào từng giai đoạn huấn luyện cụ thể.

### 2.1.2. Về thời gian huấn luyện thể lực

Để đánh giá thực trạng thời gian huấn luyện các tố chất thể lực cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TDTT Hà Nội, nghiên cứu tiến hành phân tích chương trình huấn luyện đội tuyển bóng đá nam nhà trường. Kết quả trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Thời gian huấn luyện thể lực cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TDTT Hà Nội**

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện	
		Số giáo án	Tỷ lệ (%)
1	Sức nhanh	3	20.00
2	Sức mạnh	3	26.67
3	Sức bền	5	33.33
4	Mềm dẻo	1	6.67
5	Khả năng phối hợp vận động	2	13.33
<b>Tổng</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Qua bảng 2 cho thấy: Chương trình huấn luyện thể lực của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TDTT Hà Nội như sau: sức nhanh và sức bền là 26.67%; sức mạnh là 20.00%; khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo là 13.33%. Tuy nhiên, trên thực tế trong quá trình huấn luyện các tố chất thể lực các giảng viên - huấn luyện viên không giành toàn bộ buổi tập để huấn luyện một tố chất thể lực riêng lẻ nào mà thường phối hợp tập nhiều tố chất thể lực trong cùng 01 buổi tập. Các giảng viên - huấn luyện viên cũng thường huấn luyện cả thể lực chung và thể lực chuyên môn.

### 2.1.3. Về việc sử dụng bài tập huấn luyện sức nhanh

Để đánh giá được thực trạng về việc sử dụng các bài tập phát triển sức nhanh, nghiên cứu tiến hành tổng hợp, thống kê các bài tập mà ban huấn luyện đã sử dụng. Tiếp đó chúng tôi tiến hành

quan sát mức độ sử dụng các bài tập trong huấn luyện sức nhanh cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSPTDĐT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển sức nhanh cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSPTDĐT Hà Nội**

Nhóm bài tập	Bài tập	Số lần sử dụng	Tỉ lệ %
Bài tập không bóng	1. Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	6	46.55
	2. Chạy tốc độ bút lên đầu hàng	4	
	3. Chạy tốc độ cao cự li 30m, 60m	8	
	4. Chạy tốc độ 5x30m	5	
	5. Chạy tốc độ 3x60m	4	
Bài tập có bóng	6. Dẫn bóng theo hiệu lệnh (phút)	1	32.76
	7. Dẫn bóng tốc độ 50m x 3lần	9	
	8. Dẫn bóng tốc độ 30m x 5lần	6	
Bài tập trò chơi và thi đấu	9. Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục	3	20,69
	10. Thi đấu cầu môn nhỏ với điều kiện	5	
	11.Thi đấu sân nhỏ 7 người	5	
<b>Tổng</b>		<b>54</b>	<b>100</b>

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, đa số các bài tập không bóng được sử dụng (chiếm 46.55% lần sử dụng). Các bài tập có bóng thì được sử dụng ở mức độ thấp hơn (32.76%). Mặt khác việc sử dụng các bài tập trò chơi và thi đấu (20.69%) lại ít được sử dụng trong huấn luyện sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu. Như vậy, có thể thấy việc phân bố chương trình huấn luyện chưa thực sự hợp lý. Các bài tập phát triển sức nhanh chưa phong phú, đa dạng. Còn sử dụng nhiều bài tập không bóng mà ít sử dụng các bài tập chuyên môn.

**2.2. Đánh giá thực trạng sức nhanh của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội**

**2.2.1. Lựa chọn các test đánh giá sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu**

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, nghiên cứu đã thu thập được 10 test thường được sử dụng để đánh giá sức nhanh cho VĐV bóng đá. Để lựa chọn được các test đánh giá sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên bóng đá trường ĐHSPTDĐT Hà Nội và một số trung tâm bóng đá mạnh trên toàn quốc. Kết quả thu được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức nhanh cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSPTDĐT Hà Nội (n=32)**

TT	Test	Rất quan Trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	N	%
1	Chạy 25m gấp khúc (s)	24	80,00	3	10,00	3	10,00
2	Chạy 30m XPC (s)	26	86,67	2	6,67	2	6,67
3	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	25	83,34	4	13,33	1	3.33
4	Dẫn bóng 15m luân cộc sút cầu môn (s)	24	78.12	4	15.63	2	6.25
5	Sút cầu môn 5 quả liên tục (s)	17	56,67	4	13,33	9	30,00

6	Chạy 60m XPC (s)	5	16,67	1	3,33	24	80,00
7	Chạy tốc độ cao 30m (s)	7	23,33	7	23,33	16	63,34
8	Chạy tốc độ cao 50m (s)	5	16,67	10	33,33	15	50,00

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy, hầu hết các ý kiến của các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên bóng đá lựa chọn 04 test phù hợp để đánh giá sức nhanh của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TĐTT Hà Nội, đó là các test 1; 2; 3; 4. Vì vậy, chúng tôi quyết định sử dụng 04 test trên để đánh giá thực trạng sức nhanh của đối tượng nghiên cứu.

Sau khi xác định được các Test để đánh giá sức nhanh cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TĐTT Hà Nội, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Độ tin cậy được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của 5 test trong điều kiện quy trình cách thức kiểm tra và đối tượng phương pháp thực hiện như nhau. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Môi trường quan giữa 2 lần kiểm tra các Test của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TĐTT Hà Nội (n=22)**

TT	Test	Lần 1	Lần 2	r
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	
1	Chạy 25m gấp khúc (s)	10.05 ± 0.40	10.10 ± 0.42	0.93
2	Chạy 30m XPC (s)	4.90 ± 0.38	4.88 ± 0.40	0.96
3	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	5.36 ± 0.24	5.33 ± 0.26	0.85
4	Dẫn bóng 15m luân cộc sút cầu môn (s)	5.17 ± 0.36	5.20 ± 0.39	0.82

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  $r_{\text{tính}} = 0.82 - 0.96$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Vậy các test đánh giá đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng trong đánh giá sức nhanh của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

### 2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức nhanh cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Từ các kết quả bảng 5 nghiên cứu tiến hành phân loại từng test đánh giá sức nhanh cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TĐTT Hà Nội 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma và được trình bày thành bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp sức nhanh cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Kết quả tính toán các bảng tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá sức nhanh nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu, tham khảo sau này trong thực tiễn huấn luyện và đánh giá trình độ sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu. Đồng thời cũng căn cứ vào các kết quả thống kê trong bảng 5 nghiên cứu tiến hành xây dựng bảng điểm theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng test đã lựa chọn. Kết quả trình bày ở bảng 6 và 7.

**Bảng 6. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức nhanh của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TĐTT Hà Nội**

T	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 25m gấp khúc (s)	> 10.50	10.31 – 10.50	10.10 – 10.30	10.09 – 9.90	< 9.90
2	Chạy 30m XPC (s)	> 5.67	5.29 – 5.67	4.90 - 5.28	4.89 – 4.51	< 4.51
3	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	> 5.79	5.60 – 5.79	5.40 – 5.59	5.20 – 5.39	< 5.20
4	Dẫn bóng 15m luân cộc sút cầu môn (s)	> 5.69	5.50 – 5.69	5.30 – 5.49	5.10 – 5.29	< 5.10

**Bảng 7. Bảng điểm đánh giá sức nhanh của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TDTT Hà Nội**

T T	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 25m gấp khúc (s)	<9.80	9.80	9.90	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	10.50	>10.50
2	Chạy 30m XPC (s)	<4.40	4.40	4.60	4.80	5.00	5.20	5.40	5.60	5.80	>5.80
3	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	<5.10	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50	5.60	5.70	5.80	>5.80
4	Dẫn bóng 15m luân cộc sút cầu môn (s)	<5.00	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50	5.60	5.70	>5.70

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các chỉ tiêu ra điểm cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài sử dụng 4 test theo thang điểm 10 đánh giá sức nhanh thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 40 điểm, đối chiếu với kết quả thu được ở bảng 7 đề tài rút ra kết quả phân loại điểm tổng hợp đánh giá sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu được trình bày bảng 8.

**Bảng 8. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp sức nhanh cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá Trường ĐHSP TDTT Hà Nội**

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 40)
1	Tốt	> 36
2	Khá	28 – 35
3	Trung bình	20 – 27
4	Yếu	13 – 19
5	Kém	< 12

**2.2.3. Đánh giá thực trạng sức nhanh của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TDTT Hà Nội**

Đề tài tiến hành kiểm tra trên 22 nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TDTT Hà Nội. Sau đó, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp để xác định thực trạng sức nhanh của đối tượng nghiên cứu, kết quả trình bày tại bảng 9.

**Bảng 9. Kết quả xếp loại sức nhanh của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TDTT Hà Nội (n = 22)**

TT	Xếp loại	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	4,6	1	4,6
2	Khá	2	9,1	1	4,6
3	Trung bình	4	18,3	4	18,3
4	Yếu	3	13,6	3	13,6
5	Kém	1	4,6	2	9,1
<b>Tổng</b>		<b>11</b>	<b>50%</b>	<b>11</b>	<b>50%</b>

Qua kết quả ở bảng 9 cho thấy, tỷ lệ xếp loại sức nhanh của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá Trường ĐHSP TDTT Hà Nội ở mức khá và tốt là không cao: Loại tốt đạt 9,2%; loại khá đạt 13,7%; loại trung bình đạt 36,6%; loại yếu chiếm tỷ lệ 27,0%; loại kém chiếm 13,5%. Như vậy, có thể nói sức nhanh của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá Trường ĐHSP TDTT Hà Nội còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra.

### 3. KẾT LUẬN

Phân bố chương trình huấn luyện thể lực cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TĐTT Hà Nội chưa thực sự hợp lý. Các bài tập phát triển sức nhanh chưa phong phú, đa dạng. Các giảng viên – huấn luyện viên sử dụng nhiều bài tập không bóng, ít sử dụng các bài tập trò chơi và thi đấu trong quá trình huấn luyện sức nhanh cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá nhà trường.

Nghiên cứu lựa chọn được 04 test đánh giá sức nhanh cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Sức nhanh của của nữ sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TĐTT Hà Nội chưa đáp ứng được yêu cầu của bóng đá hiện đại.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Giáo trình bóng đá (2004), *Tài liệu giảng dạy dùng cho sinh viên ĐHSP TĐTT Hà Tây*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (2001), “*Một số vấn đề về đào tạo VĐV bóng đá trẻ*”, Thông tin khoa học TĐTT.
3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Một số luận án Tiến sỹ và luận văn Thạc sỹ của nhiều tác giả.
5. www.fifa.com

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích dẫn từ Luận văn Thạc sỹ giáo dục học: “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức nhanh cho nữ sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học tháng 01 năm 2021.



Ảnh minh họa



# NGHIÊN CỨU BIÊN SOẠN TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG CHO HỌC SINH KHIẾM THỊ ĐỘ TUỔI TỪ 7 ĐẾN 15 TUỔI

TS. Nguyễn Văn Tri – ĐH Sư phạm TĐTT Tp. Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Trong chương trình thể dục cho học sinh phổ thông có 4 nội dung cơ bản biên soạn thực thể cho học sinh sáng mắt nên khi sử dụng dạy hòa nhập cho học sinh khuyết tật khiếm thị cả 4 nội dung này đều cần phải biên soạn lại, trong đó nội dung trò chơi vận động là cần phải cải biên nhất. Bài viết công bố kết quả công trình “Nghiên cứu biên soạn trò chơi vận động cho học sinh khiếm thị độ tuổi từ 7 đến 15 tuổi”. Thông qua quá trình nghiên cứu thực nghiệm, tác giả đã biên soạn 155 trò chơi vận động, sử dụng để dạy cho các lớp hòa nhập có học sinh khiếm thị.

**Từ khóa:** Nghiên cứu biên soạn, trò chơi vận động, học sinh khiếm thị; phương thức giáo dục hòa nhập, thực nghiệm, hiệu quả ứng dụng.

**Abstract:** In the physical education program for high school students, there are 4 basic contents of composing entities for sighted students, so when using inclusive teaching for visually impaired students, all 4 of these contents are necessary. re-compiled, in which the content of the movement game is the most need to be edited. The article publishes the results of the project “Research and compilation of movement games for visually impaired students aged 7 to 15 years old”. Through the process of experimental research, the author has compiled 155 movement games, used to teach inclusion classes with visually impaired students.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Năm 1997 Bộ Giáo dục và Đào tạo đã chọn phương thức giáo dục hòa nhập là hướng chủ đạo trong giáo dục trẻ khuyết tật, cho trẻ khuyết tật cùng học với trẻ em bình thường trong trường phổ thông để trẻ được tiếp nhận dịch vụ giáo dục như trường lớp, phương tiện, điều kiện học tập, thực hành ở trường phổ thông. Ở trường phổ thông, chương trình chung của Bộ Giáo dục và đào tạo ban hành biên soạn để dạy cho học sinh sáng mắt, nên nhiều bài tập thể chất trong chương trình thể dục, học sinh khiếm thị không thể thực hiện được và vì không có tài liệu hướng dẫn cách giảng dạy phù hợp với đặc điểm tật của học sinh, người giáo viên đối diện với các buổi dạy nhiều lúng túng. Do đó, nghiên cứu biên soạn các trò chơi vận động cho các lớp hòa nhập để dạy cho cả học sinh không khiếm thị và khiếm thị cùng học được mà vẫn đạt mục đích giáo dục thể chất chung là vấn đề cấp thiết. Đồng thời giúp cho các giáo viên dạy học sinh khiếm thị ở các lớp hòa nhập có tài liệu tham khảo sử dụng trong quá trình giảng dạy.

Công trình đã sử dụng 8 phương pháp gồm: tham khảo tài liệu, phỏng vấn, nhân trắc, kiểm tra sự phạm, kiểm tra tâm lý, quan sát sự phạm, thực nghiệm sự phạm, toán thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Cơ sở khoa học biên soạn trò chơi vận động cho học sinh khiếm thị

**Cơ sở lý luận:** Công trình đã làm rõ các khái niệm gồm:

**Đặc điểm tâm lý:** Làm rõ tri giác, khái niệm, biểu tượng, trí nhớ, tư duy, tưởng tượng, chú ý, ngôn ngữ, tình cảm, cảm xúc, cá tính của học sinh khiếm thị.

**Đặc điểm sinh lý:** Làm rõ cảm giác thị giác, thính giác, xúc giác, cảm giác cơ khớp vận động, cảm giác rung, cảm giác mùi vị, cảm giác thăng bằng của học sinh khiếm thị.

## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Nghiên cứu nội dung trò chơi vận động cho học sinh phổ thông độ tuổi 7 đến 15 tuổi: Làm rõ khái niệm, mục đích, yêu cầu, nội dung, hình thức, kỹ thuật, phân loại, tác dụng.

Một số vấn đề cần lưu ý khi tổ chức các trò chơi: 1. Cách chọn trò chơi; 2. Dụng cụ chơi; 3. Lựa chọn địa điểm tổ chức; 4. Chuẩn bị chơi; 5. Hướng dẫn cách chơi; 6. Đánh giá trò chơi.

Một số vấn đề cần lưu ý khi biên soạn, tổ chức các trò chơi cho học sinh khiếm thị gồm:

Nguyên tắc biên soạn các trò chơi cho học sinh khiếm thị. Thái độ học sinh khiếm thị; Phương pháp tổ chức hướng dẫn trò chơi cho học sinh khiếm thị.

**Cơ sở thực tiễn:** Việc hiểu biết thái độ của đối tượng là yếu tố cần thiết để xây dựng trò chơi, phương pháp tổ chức chơi, tiên liệu được sự an toàn trong từng hoạt động của trò chơi.

### Bảng 1. Tổng hợp ý kiến thái độ học sinh khiếm thị.

(Điều tra bằng phiếu hỏi gồm: 12 Học sinh khiếm thị, 3 Giáo viên dạy Thể dục cho Học sinh khiếm thị)

TT	NỘI DUNG	TỔNG CỘNG		
		SL	%	
<b>A. THÁI ĐỘ HỌC SINH KHIẾM THỊ KHI DÙNG MẮT : 12 HS</b>				
1	Tâm trạng ?	Lo nghĩ mình bị khuyết tật	4	33.33
		Ít quan tâm tới tật mắt của mình	8	<b>66.67</b>
2	Sử dụng mắt.	Thường xuyên	7	<b>58.33</b>
		Ít dùng mắt	3	25.00
		Không dùng mắt	2	16.67
3	Nhìn.	Thích nhìn	9	<b>75.00</b>
		Không hứng thú	3	25.00
4	Cảm nhận ánh sáng.	Thích ánh sáng	10	<b>83.33</b>
		Không thích	2	16.67
5	Em có thích tìm hiểu các sự vật khác không ?	Thích	11	<b>91.67</b>
		Không thích	1	8.33
6	Có tò mò với những vật thể đòi hỏi phải dùng mắt để nhìn ?	Có	10	<b>83.33</b>
		Không	2	16.67
7	Khi di chuyển trong bóng tối có sự khác biệt như thế nào so với khi di chuyển lúc trời sáng ?	Khác	10	<b>83.33</b>
		Không	2	16.67
8	Hành vi của học sinh khiếm thị trong một tình huống lạ như thế nào ? (chọn 2 giải pháp)	Lo lắng	0	0.00
		Sợ sệt	0	0.00
		Chú ý	8	<b>66.67</b>
		Lắng tai nghe	12	<b>100.00</b>
		Bình thản	2	16.67
		Không quan tâm	2	16.67
9	Học sinh có thể lấy một đồ vật.	Phía trước mặt	4	33.33
		Phía bên trái	1	8.33
		Phía bên phải	7	58.33
10	Học sinh thích tranh màu hay tranh đen trắng.	Màu	8	66.67
		Đen trắng	4	33.33
11	Mức độ tập trung của học sinh.	Cao	3	25.00
		Trung bình	5	41.67
		Thấp	4	33.33
12	Thái độ học sinh.	Vui	8	66.67
		Buồn	1	8.33

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

		Trầm tư	3	25.00
	<b>B. NGUYÊN TẮC BIÊN SOẠN TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG CHO HỌC SINH KHIẾM THỊ : 3 GV</b>			
13	Đơn giản hóa các trò chơi để học sinh dễ thực hiện	Đúng	3	<b>100.00</b>
		Sai	0	0.00
14	Phát triển cao độ năng lực cảm giác vận động, cảm giác cơ, thính giác để khắc phục khuyết tật khiếm thị	Đúng	3	<b>100.00</b>
		Sai	0	0.00
15	Sử dụng sân bãi và các công cụ đơn giản để dễ có điều kiện thực hiện	Đúng	3	<b>100.00</b>
		Sai	0	0.00
16	Bố cục nội dung hợp lý, bảo đảm nguyên tắc cá biệt hóa độ tuổi, mức độ khiếm thị, khả năng tiếp thu.	Đúng	3	<b>100.00</b>
		Sai	0	0.00
	<b>C. PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU KHIỂN TỔ CHỨC TRÒ CHƠI CHO HỌC SINH KHIẾM THỊ : 3 GV</b>			
17	Khi cho các em chơi, việc suy nghĩ đầu tiên là bảo đảm an toàn và bố trí trước cách xử lý khi gặp tình huống bất trắc.	Đúng	3	<b>100.00</b>
		Sai	0	0.00
18	Do đặc điểm tật mắt các trò chơi có di chuyển chỉ cho thực hiện đoạn ngắn.	Đúng	3	<b>100.00</b>
		Sai	0	0.00
19	Khi cho các em chơi việc sử dụng ống nước nhựa làm gậy, dây giăng sát mặt đất, bóng có lục lạc là bình thường.	Đúng	3	<b>100.00</b>
		Sai	0	0.00
20	Về tâm lý tính tình học sinh khiếm thị hay bất thường.	Đúng	3	<b>100.00</b>
		Sai	0	0.00
21	Khi học sinh giận dữ: Tùy lúc có khi phải nhẹ nhàng, có khi phải nghiêm khắc.	Đúng	2	<b>66.67</b>
		Sai	1	33.33
22	Với học sinh tự ti: Cần chú ý lưu tâm khuyến khích, khích lệ.	Đúng	3	<b>100.00</b>
		Sai	0	0.00
23	Học sinh quá sôi nổi: Cần có biện pháp hạn chế tính bốc đồng của các em.	Đúng	3	<b>100.00</b>
		Sai	0	0.00
24	Học sinh mặc cảm: Cần có hình thức khuyến khích, động viên.	Đúng	3	<b>100.00</b>
		Sai	0	0.00
25	Giáo viên phải thực lòng thương yêu các em vì các em rất thường hay nghi ngờ.	Đúng	3	<b>100.00</b>
		Sai	0	0.00
26	Học sinh phản ứng rất mạnh mẽ khi bị khiêu khích và không lường được nguy hiểm khi thực hiện phản ứng.	Đúng	3	<b>100.00</b>
		Sai	0	0.00
27	Khi hướng dẫn cho các em chơi các trò chơi nên nói chậm, rõ ràng.	Đúng	2	<b>66.67</b>
		Sai	1	33.33
28	Khi tiếp xúc hướng dẫn các em, hạn chế dùng từ "thấy"	Đúng	2	<b>66.67</b>
		Sai	1	33.33
29	Khi hướng dẫn cho các em chơi các trò chơi lưu ý cho các em suy nghĩ hình dung được trò chơi, trước khi cho chơi.	Đúng	3	<b>100.00</b>
		Sai	0	0.00
30	Học sinh khiếm thị chậm, thực hiện trò chơi thường không như theo yêu cầu giáo viên không nên la mắng các em.	Đúng	3	<b>100.00</b>
		Sai	0	0.00

**2.2. Biên soạn trò chơi vận động cho học sinh khiếm thị .**

Công trình đã tham khảo ý kiến của học sinh khiếm thị, các giáo viên dạy thể dục cho học sinh khiếm thị về định hướng biên soạn trò chơi cho học sinh khiếm thị. Sau đó công trình đã biên soạn 155 trò chơi vận động theo 10 chủ đề để giảng dạy thực nghiệm cho học sinh khiếm thị.

**Bảng 2. Tổng hợp ý kiến định hướng biên soạn trò chơi cho học sinh khiếm thị.**

(Điều tra bằng phiếu hỏi gồm: 12 Học sinh khiếm thị, 3 Giáo viên dạy Thể dục cho Học sinh khiếm thị)

<b>TT</b>	<b>NỘI DUNG</b>	<b>SL</b>	<b>%</b>
<b>A. Ý KIẾN HỌC SINH KHIẾM THỊ : 12 HS</b>			
1	Khi tập một bài tập phải di chuyển em thấy như thế nào	Rất khó khăn	1 8.33
		Không khó khăn lắm	7 <b>58.33</b>
		Không khó khăn	4 33.33
2	Em có thích các trò chơi với bóng không ?	Thích	9 <b>75.00</b>
		Không thích	2 16.67
		Không có ý kiến	1 8.33
3	Khi chơi một trò chơi với bóng, ví dụ như ném bóng hoặc đá bóng, em thấy thế nào ?	Rất khó khăn	3 25.00
		Không khó khăn lắm	5 <b>41.67</b>
		Không khó khăn	4 33.33
		Không có ý kiến	0 0.00
4	Em thích chơi mộ bóng nào sau đây: Bóng bàn, bóng đá, bóng chuyền.	Bóng bàn	1 8.33
		Bóng đá	8 <b>66.67</b>
		Bóng chuyền	3 25.00
5	Em muốn được chơi liên tục với nhiều trò chơi mới không ?.	Muốn	11 <b>91.67</b>
		Không muốn	1 8.33
		Không có ý kiến	0 0.00
6	Chọn 2 giác quan nào sau đây em thường sử dụng nhất ?.	Nghe	5 41.67
		Sờ	6 <b>50.00</b>
		Ngửi	1 8.33
		Nếm	0 0.00
<b>B. Ý KIẾN GIÁO VIÊN DẠY HỌC SINH KHIẾM THỊ : 3 GV</b>			
7	Theo thầy cô trò chơi cho học sinh khiếm thị cần có động tác chạy không ?	Cần	0 0.00
		Không cần	3 <b>100.00</b>
8	Theo thầy cô trò chơi cho học sinh khiếm thị cần có động tác nhay không ?	Cần	2 66.67
		Không cần	1 33.33
9	Theo thầy cô trò chơi cho học sinh khiếm thị cần có động tác ném đẩy không ?	Cần	3 <b>100.00</b>
		Không cần	0 0.00
10	Theo thầy cô trò chơi cho học sinh khiếm thị cần có động tác leo trèo vượt chướng ngại vật không ?	Cần	1 33.33
		Không cần	2 <b>66.67</b>
11	Theo thầy cô trò chơi cho học sinh khiếm thị cần phải lưu ý rèn luyện Nghe, Thính giác, sờ, xúc giác, Định hướng, thăng bằng không ?	Cần	3 <b>100.00</b>
		Không cần	0 0.00

**Bảng 3: Thống kê 155 trò chơi được biên soạn theo 10 chủ đề cho học sinh khiếm thị**

TT	NỘI DUNG
1	<b>I. RÈN LUYỆN SỨC NHANH : 11</b> Trò chơi (Từ Trò chơi 1 – 11)
	1.Chuyển bóng cho người bên cạnh, 2. Đập tay, 3. Mìn nổ chậm, 4. Lạc đà nào nhanh, 5. Xếp bóng nhanh nhất, 6. Má cảm tai, 7. Súng - hồ - người, 8. Về đích nhanh nhất, 9. Nhóm ba, nhóm bảy, 10. Vượt sông, 11. Chạy tiếp sức.
2	<b>II. RÈN LUYỆN SỨC MẠNH : 19</b> Trò chơi (Từ Trò chơi 12 – 30)
	12. Éch nhảy xuống ao, 13. Bịt mắt bắt dê, 14. Đoán thời gian, 15. Tập thể dục, 16. Bảo vệ gót chân, 17. Lên bờ xuống biển, 18. Đạp bóng, 19. Phá mìn, 20. Chọi gà, 21. Kéo co, 22. Vượt thác, 23. Đua thuyền trên cạn, 24. Viết thư, 25. Tôm nhảy, 26. Thổi quả bong bóng, 27. Ai thổi nổ trước, 28. Vây bắt cá, 29. Đẩy bằng lưng, 30. Cua bò đua.
3	<b>III. RÈN LUYỆN SỨC BỀN : 21</b> Trò chơi (Từ Trò chơi 31 – 51)
	31. Đội nón cho bạn, 32. Đoàn tàu, 33. Con tàu tìm báu vật, 34. Đoàn tàu lửa, 35. Đổi chuông, 36. Còi tàu hoả, 37. Nhạc trưởng, 38. Hoa nở - hoa tàn, 39. Nhật đồ vật, 40. Vòng tròn, 41. Dung dăng dung dẻ, 42. Gà gáy, 43. Bơm xe đạp, 44. Ngũ Long tranh đuôi, 45. Hát theo nguyên âm, 46. Con muỗi, 47. Con gà trống, 48. Rồng rắn lên mây, 49. Bịt mắt bắt dê, 50. Đạn vịt nào nhanh, 51. Nhảy ngựa.
4	<b>IV. RÈN LUYỆN SỨC KHÉO LÉO : 12</b> Trò chơi (Từ Trò chơi 52 – 63)
	52. Lăn bóng trúng người, 53. Chân rời khỏi mặt đất, 54. Bắt bóng có chuông, 55. Ném bóng vào rổ, 56. Ném bóng trúng đích, 57. Bắn bia, 58. Gác đêm, 59. Đá banh, 60. Xâu cúc áo, 61. Gieo sỏi, 62. Đếm số tiếp theo, 63. Giữ thăng bằng.
5	<b>V. RÈN LUYỆN SỨC MỀM DẸO, KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG : 9</b> Trò chơi (Từ Trò chơi 64 – 72)
	64. Đi trên giấy, 65. Hái hoa, 66. Bắn súng thần nông, 67. Gấu chó, 68. Đồng hồ tích tắc, 69. Bóng đi trên cao, 70. Bão thổi, 71. Phản xạ, 72. Đi như vịt
6	<b>VI. RÈN LUYỆN NHẬN THỨC, PHÁT TRIỂN TƯ DUY VÀ CỨNG CỐ BIỂU TƯỢNG: 20</b> Trò chơi (Từ Trò chơi 73 – 92)
	73. Lồng các hình vào nhau,74.Chồng các vòng vào trụ,75.Tôi bảo,76. Mẹ đi chợ,77.Ai gọi đó,78.Tiếng con vật gì,79. Cao thấp mập ốm, 80.Trời đất biển,81.Gà chó mèo,82.Tập đếm,83.Nghe tả đặc điểm đoán tên vật, 84. Nghe tả đặc điểm vẽ nặn hình,85.Ai bắt chước đúng nhất,86.Sáng-Tối, 87. Đoán thời gian, 88. Truyền tin, 89. Hiểu nhanh ý nghĩa tín hiệu, 90. Ước lượng giờ, 91. Không có lệnh không làm, 92. Đứng ngồi.
7	<b>VII. RÈN LUYỆN KỸ NĂNG GIAO TIẾP: 16</b> Trò chơi (Từ Trò chơi 93 – 108)
	93. Gà gáy, 94. Câu chúc ngày xuân, 95. Ăn chuối, 96. Vỗ tay gọi bạn, 97. Nói tên người vỗ tay, 98. Tự giới thiệu, 99. Tên tôi là gì, 100. Chuyển nón cho bạn, 101. Chào mừng, 102. Nhận tên bạn qua tiếng gọi, 103. Tập tự chủ, 104. Chọn đồng chủng,105. Đoàn thú rừng, 106. Tìm bạn, 107. Xe lửa, 108. Chim đầu đàn
8	<b>VIII. RÈN LUYỆN ĐỊNH HƯỚNG DI CHUYỂN: 17</b> Trò chơi (Từ Trò chơi 109 – 125)
	109. Tàu cập bến, 110. Đoàn kết để xây dựng, 111. Tàu đi trong sương mù, 112. Về đúng vị trí cũ, 113. Đuôi lượm bóng, 114. Đổi chuông, 115. Làm đoàn tàu hỏa, 116. Người đi thẳng nhất, 117. Bịt mắt bắt dê, 118. Cho gà ăn, 119. Bịt mắt đánh trống, 120. Tìm đồ vật, 121. Đứng đúng thứ tự của mình, 122. Đội bát trên đầu đi về hướng có tiếng còi, 123. Chim cú mèo, 124. Ghé đi động, 125. Máy bay trong sương.
9	<b>IX. RÈN LUYỆN PHÁT TRIỂN CÁC GIÁC QUAN: 23</b> Trò chơi (Từ Trò chơi 126 – 148)

	126. Tìm đồng hồ bàn báo thức,127. Đoán vật khi gõ vào vật ấy,128. Đoán vật khi rơi xuống nền nhà,129. Chỉ đúng hướng người vỗ tay,130. Nói tên và chỉ hướng con vật phát ra âm thanh,131. Thi phân biệt các loài hoa,132. Thi ngửi, ném, gọi tên các loại rau thơm,133. Ngửi, phân biệt và gọi tên các loại lá,134. Tìm vật giống nhau,135. Thi chọn hạt nhanh nhất,136. Thi chọn hình nhanh nhất,137. Chọn vải chất liệu giống nhau,138. Sờ,nói tên các vật,139. Bạn nghe thấy gì,140.Tìm đồ đạc trong bóng tối,141. Truyền tin, 142. Đoán ai tới gần,143. Chiếc túi kỳ lạ,144. Ngửi hoa,145. Cờ chuyển chỗ,146. Quả gì,147. Chơi đô mi nô,148. Cái gì.
10	<b>X. RÈN LUYỆN KỸ NĂNG TỰ PHỤC VỤ: 7 Trò chơi (Từ Trò chơi 149 – 155)</b> 149. Ai biết mặc áo, 150. Ai khéo léo, 151. Xỏ dây giày, 152. Ai khéo hơn, 153. Vỗ đầu xoa bụng, 154. Theo bóng, 155. Chạy tiếp sức cầm thìa có bóng đặt trên thìa

**2.3. Biên soạn quy trình giảng dạy các trò chơi vận động cho học sinh khiếm thị.**

Đối tượng biên soạn của công trình là học sinh không có thị giác. Để dạy một trò chơi, trước tiên cho học sinh tiếp cận hình ảnh trò chơi qua mô hình, tiếp theo hướng dẫn học sinh thực hiện trò chơi qua cảm nhận hình ảnh trò chơi từ cảm giác cơ bắp, cảm giác vận động cơ, thính giác.

Khi xây dựng quy trình giảng dạy trò chơi cho học sinh khiếm thị giáo viên phải hướng dẫn học sinh tuân theo việc nắm bắt kỹ thuật trò chơi gồm:

1. Hình thành các chỉ thị vận động nghĩa là xây dựng chương trình hành động với hình ảnh được hình thành từ xúc giác và thính giác để xây dựng biểu tượng về cấu trúc kỹ thuật trò chơi.
2. Hiện thực hóa chương trình hành động, nghĩa là tập thực hiện trò chơi dựa vào yếu tố chủ đạo gồm các thành phần lực: cảm giác cơ bắp; cảm giác thính giác, phương hướng, hình thức, biên độ trò chơi, nhịp độ nhịp điệu trò chơi, từ đó tạo hình ảnh cơ giác vận động bền vững.

Thông qua quá trình nghiên cứu thực nghiệm, công trình xây dựng quy trình giảng dạy một trò chơi cho học sinh khiếm thị gồm 4 bước:

- Bước 1: Xây dựng khái niệm đúng về trò chơi
- Bước 2: Kiểm tra nhận thức của học sinh về trò chơi
- Bước 3: Làm quen với những hoạt động chính của trò chơi
- Bước 4: Cho học sinh thực hiện trò chơi theo khẩu lệnh của giáo viên

**2.4. Ứng dụng tổ chức thực nghiệm các trò chơi vận động đã được biên soạn.**

Trong quá trình thực nghiệm, công trình vận dụng cơ sở khoa học theo hướng giáo dục phát triển năng lực người học lấy học sinh làm trung tâm thể hiện qua các việc sau:

1. Người Thầy phải tìm hiểu đối tượng giảng dạy, tìm hiểu đặc điểm, những thuận lợi, khó khăn của học sinh khiếm thị trong hướng dẫn các em thực hiện trò chơi.
2. Người Thầy phải có tình thương với học sinh: Ở đây, là luôn quan tâm, lưu ý sự an toàn của học sinh trong quá trình tổ chức hướng dẫn thực hiện trò chơi.
3. Người Thầy phải đặt mình vào vị trí của học sinh: để cảm nhận được những gì mà học sinh có thể tiếp nhận dễ dàng nhất, những gì người Thầy muốn truyền đạt.
4. Tìm cách đánh giá đúng hiệu quả, mức độ tiến bộ của học sinh khi tham gia trò chơi theo đặc điểm đối tượng là học sinh khiếm thị.

Việc tổ chức thực nghiệm tiến hành ở Trường Phổ thông đặc biệt Nguyễn Đình Chiểu Thành phố Hồ Chí Minh trong 1 năm học, mỗi học sinh khiếm thị tham gia thực nghiệm các trò chơi theo kế hoạch học thể chất 4 buổi trong mỗi tuần, thời lượng mỗi buổi học là 40 phút. Thực hiện 2 đợt, mỗi đợt 5 tháng. Đợt 1 từ tháng 4/2019 đến tháng 8/2019; đợt 2 từ tháng 9/2019 đến tháng 1/ 2020. Việc tổ chức thực nghiệm các trò chơi ở đợt 2 giống như đợt 1, mục đích để giáo viên dạy có điều kiện xem xét chính xác hơn cho việc đánh giá của mình. Có 12 học sinh khiếm thị (7 nam, 5 nữ) trong độ tuổi 7-15 tham gia thực nghiệm; 3 Giáo viên dạy thể dục tham gia tổ chức thực nghiệm.

**Bảng 4: Kế hoạch tổ chức thực nghiệm các trò chơi vận động được biên soạn**

LẦN 1	LẦN 2	KẾ HOẠCH THỰC NGHIỆM
Tháng 4/2019	Tháng 9/2019	11 trò chơi Rèn luyện sức nhanh (từ trò chơi 1 - 11) 19 trò chơi Rèn luyện sức mạnh (từ trò chơi 12 - 30)
Tháng 5/2019	Tháng 10/2019	21 trò chơi Rèn luyện sức bền (từ trò chơi 31 - 51) 12 trò chơi Rèn luyện sức khéo léo (từ trò chơi 52 - 63)
Tháng 6/2019	Tháng 11/2019	9 trò chơi Rèn luyện sức mềm dẻo, kỹ năng vận động (từ trò 64 - 72); 20 trò chơi Rèn luyện nhận thức, phát triển tư duy và củng cố biểu tượng (từ trò chơi 73 - 92)
Tháng 7/2019	Tháng 12/2019	16 trò chơi Rèn luyện kỹ năng giao tiếp (từ trò chơi 93 - 108) 17 trò chơi Rèn luyện định hướng di chuyển (từ trò chơi 109 - 125)
Tháng 8/2019	Tháng 1/2020	23 trò chơi Rèn luyện phát triển các giác quan (từ trò chơi 126 - 148) 7 trò chơi Rèn luyện kỹ năng tự phục vụ (từ trò chơi 149 - 155)

**3.5. Đánh giá năng lực học sinh khiếm thị thực hiện các trò chơi được biên soạn.**

Công trình nghiên cứu sử dụng phương pháp quan sát sự phạm theo dõi đánh giá năng lực thực hiện theo từng trò chơi cụ thể, quy định thang điểm 4 bậc. Thực hiện tốt 3 điểm, trung bình 2 điểm, kém 1 điểm, thực hiện không được 0 điểm. Có 3 giáo viên hướng dẫn và đánh giá 2 lần.

**Bảng 5: Năng lực của học sinh khiếm thị thực hiện các trò chơi vận động được biên soạn**

(Số lượng giáo viên quan sát và đánh giá: 3 GV, Thang điểm: Thực hiện tốt 3đ, trung bình 2đ, kém 1đ, không thực hiện được 0đ; ĐIỂM TỐI ĐA: 18 đ)

TT	Tên các trò chơi	Mức độ thực hiện						Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Lần 1			Lần 2				
		Giáo viên 1	Giáo viên 2	Giáo viên 3	Giáo viên 1	Giáo viên 2	Giáo viên 3		
	<b>I. Rèn luyện sức nhanh</b>								
1	Chuyền bóng cho người bên cạnh	2	3	3	3	2	2	15	83.33
	<b>II. Rèn luyện sức mạnh</b>								
12	Éch nhảy xuống ao	3	3	3	3	2	3	17	94.44
..	.....								

**1. Rèn luyện sức nhanh: 11 trò chơi.**

Tỷ lệ 100% với tổng điểm đánh giá 18 điểm: Trò chơi **6**. Má cảm tai

Tỷ lệ 94.44% tổng điểm đánh giá 17 điểm: Trò chơi **2**. Đập tay, **10**. Vượt sông.

Tỷ lệ 83.33% tổng điểm đánh giá 15 điểm: Trò chơi **1**. Chuyền bóng cho người bên cạnh, **3**. Mìn nổ chậm, **4**. Lạc đà nào nhanh, **5**. Xếp bóng nhanh nhất, **7**. Súng-hổ-người, **8**. Về đích nhanh nhất, **9**. Nhóm ba, nhóm bảy.

Tỷ lệ 72.22% tổng điểm đánh giá 13 điểm: Trò chơi **11**. Chạy tiếp sức.

**2. Rèn luyện sức mạnh: 19 trò chơi.**

Tỷ lệ 100% với tổng điểm đánh giá 18 điểm: Trò chơi **13**. Bịt mắt bắt dê, **18**. Đập bóng.

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

Tỷ lệ 94.44% tổng điểm đánh giá 17 điểm: Trò chơi **12**. Éch nhảy xuống ao, **15**. Tập thể dục, **16**. Bảo vệ gót chân, **19**. Phá mìn, **20**. Chơi gà, **22**. Vượt thác, **23**. Đua thuyền trên cạn, **24**. Viết thư, **25**. Tôm nhảy, **29**. Đẩy bằng lưng, **30**. Cua bò đua.

Tỷ lệ 83.33% tổng điểm đánh giá 15 điểm: Trò chơi **14**. Đoán thời gian, **17**. Lên bờ xuống biển, **21**. Kéo co, **26**. Thổi quả bong bóng, **27**. Ai thổi nổ trước, **28**. Vây bắt cá.

### **3. Rèn luyện sức bền: 21 trò chơi.**

Tỷ lệ 100% với tổng điểm đánh giá 18 điểm: Trò chơi **49**. Bịt mắt bắt dê

Tỷ lệ 94.44% tổng điểm đánh giá 17 điểm: Trò chơi **33**. Con tàu tìm báu vật, **37**. Nhạc trưởng, **39**. Nhặt đồ vật, **42**. Gà gáy, **45**. Hát theo nguyên âm, **47**. Con gà trống, **50**. Đàn vịt nào nhanh.

Tỷ lệ 88.89% tổng điểm đánh giá 16 điểm: Trò chơi **32**. Đoàn tàu, **41**. Dung dăng dung dè, **43**. Bơm xe đạp, **44**. Ngủ long tranh đuôi, **46**. Con muỗi.

Tỷ lệ 83.33% tổng điểm đánh giá 15 điểm: Trò chơi **31**. Đội nón cho bạn, **34**. Đoàn tàu lửa, **35**. Đòi chuông, **36**. Còi tàu hỏa, **38**. Hoa nở hoa tàn, **40**. Vòng tròn, **48**. Rồng rắn lên mây, **21**. Nhảy ngựa.

### **4. Rèn luyện sức khéo léo: 12 trò chơi.**

Tỷ lệ 94.44% tổng điểm đánh giá 17 điểm: Trò chơi **54**. Bắt bóng có chuông, **56**. Ném bóng trúng đích, **61**. Gieo sỏi.

Tỷ lệ 88.89% tổng điểm đánh giá 16 điểm: Trò chơi **59**. Đá banh, **62**. Đếm số tiếp theo.

Tỷ lệ 83.33% tổng điểm đánh giá 15 điểm: Trò chơi **52**. Lăn bóng trúng người, **53**. Chân rời khỏi mặt đất, **55**. Ném bóng vào rổ, **57**. Bắn bia, **58**. Gát đệm, **60**. Xâu cúc áo, **63**. Giữ thăng bằng.

### **5. Rèn luyện sức mềm dẻo, kỹ năng vận động: 9 trò chơi.**

Tỷ lệ 100% với tổng điểm đánh giá 18 điểm: Trò chơi **65**. Hái hoa.

Tỷ lệ 94.44% tổng điểm đánh giá 17 điểm: Trò chơi **64**. Đi trên giấy, **67**. Gấu chó, **68**. Đồng hồ tích tắc, **69**. Bóng đi trên cao, **71**. Phán xạ, **72**. Đi như vịt.

Tỷ lệ 83.33% tổng điểm đánh giá 15 điểm: Trò chơi **66**. Bắn súng thần nông, **70**. Bão thổi.

### **6. Rèn luyện nhận thức, phát triển tư duy và củng cố biểu tượng: 20 trò chơi.**

Tỷ lệ 94.44% tổng điểm đánh giá 17 điểm: Trò chơi **85**. Ai bắt chước đúng nhất, **89**. Hiểu nhanh ý nghĩa tín hiệu.

Tỷ lệ 88.89% tổng điểm đánh giá 16 điểm: Trò chơi **74**. Chồng các vòng vào trụ, **76**. Mẹ đi chợ, **79**. Cao thấp mập ốm, **81**. Gà chó mèo, **82**. Tập đếm.

Tỷ lệ 83.33% tổng điểm đánh giá 15 điểm: Trò chơi **73**. Lòng các hình vào nhau, **75**. Tôi bảo, **77**. Ai gọi đó, **78**. Tiếng con vật gì, **80**. Trời đất biển, **83**. Nghe tả đặc điểm đoán tên vật, **86**. Sáng tối, **87**. Đoán thời gian, **88**. Truyền tin, **90**. Ước lượng giờ, **91**. Không có lệnh không làm, **92**. Đứng ngồi.

Tỷ lệ 72.22% tổng điểm đánh giá 13 điểm: Trò chơi **84**. Nghe tả đặc điểm vẽ nặn hình.

### **7. Rèn luyện kỹ năng giao tiếp: 16 trò chơi.**

Tỷ lệ 100% với tổng điểm đánh giá 18 điểm: Trò chơi **16**. Chim đầu đàn.

Tỷ lệ 94.44% tổng điểm đánh giá 17 điểm: Trò chơi **93** Gà gáy, **100**. Chuyện nón cho bạn, **101**. Chào mừng, **104**. Chọn đồng chủng, **105**. Đoàn thư rừng, **106**. Tìm bạn.

Tỷ lệ 88.89% tổng điểm đánh giá 16 điểm: Trò chơi **94**. Câu chúc ngày xuân.

Tỷ lệ 83.33% tổng điểm đánh giá 15 điểm: Trò chơi **95**. Ăn chuối, **96**. Vỗ tay gọi bạn, **97**. Nói tên người vỗ tay, **98**. Tự giới thiệu, **99**. Tên tôi là gì ? **102**. Nhận tên bạn qua tiếng gọi, **103**. Tập tự chủ, **107**. Xe lửa.

### **8. Rèn luyện định hướng di chuyển: 17 trò chơi.**



## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Tỷ lệ 100% với tổng điểm đánh giá 18 điểm: Trò chơi **110**. Đoàn kết để xây dựng.

Tỷ lệ 94.44% tổng điểm đánh giá 17 điểm: Trò chơi **109**. Tàu cập bến, **111**. Tàu đi trong sương mù, **115**. Làm đoàn tàu hỏa, **117**. Bịt mắt bắt dê, **118**. Cho gà ăn, **119**. Bịt mắt đánh trống, **123**. Chim cú mèo.

Tỷ lệ 88.89% tổng điểm đánh giá 16 điểm: Trò chơi **112**. Về đúng vị trí cũ, **114**. Đổi chuông, **116**. Người đi thẳng nhất, **120**. Tìm đồ vật.

Tỷ lệ 83.33% tổng điểm 15 điểm: Trò chơi **113**. Đuổi lượm bóng, **121**. Đứng đúng thứ tự của mình, **122**. Đội bát trên đầu đi về hướng có tiếng còi, **124**. Ghế di động, **125**. Máy bay trong sương.

### 9. Rèn luyện phát triển các giác quan: 23 trò chơi.

Tỷ lệ 94.44% tổng điểm 17 điểm: Trò chơi **135**. Thi chọn hạt nhanh nhất, **147**. Chơi Đôminô.

Tỷ lệ 88.89% tổng điểm đánh giá 16 điểm: Trò chơi **145**. Cờ chuyển chỗ.

Tỷ lệ 83.33% tổng điểm 15 điểm: Trò chơi **127**. Đoán vật khi gõ vào vật ấy, **129**. Chỉ đúng hướng người vỗ tay, **130**. Nói tên và chỉ hướng con vật phát ra âm thanh, **131**. Thi phân biệt các loài hoa, **132**. Thi ngửi nếm các loại rau thơm, **134**. Tìm vật giống nhau, **136**. Thi chọn hình nhanh nhất, **138**. Sờ và nói tên các vật thể, **141**. Truyền tin, **143**. Chiếc túi kỳ lạ, **146**. Quả gì, **148**. Cái gì

Tỷ lệ 72.22% tổng điểm 13 điểm: Trò chơi **126**. Tìm đồng hồ bàn báo thức, **128**. Đoán vật khi rơi xuống nền nhà, **133**. Ngửi, phân biệt và gọi tên các loại lá, **137**. Chọn vải chất liệu giống nhau, **139**. Bạn nghe thấy gì, **140**. Tìm đồ đạc trong bóng tối, **142**. Đoán ai tới gần, **144**. Ngửi hoa.

### 10. Rèn luyện kỹ năng tự phục vụ: 7 trò chơi.

Tỷ lệ 94.44% tổng điểm đánh giá 17 điểm: Trò chơi **149**. Ai biết mặc áo, **153**. Vỗ đầu xoa bụng, **154**. Theo bóng.

Tỷ lệ 88.89% tổng điểm đánh giá 16 điểm: Trò chơi **151**. Xỏ dây giày.

Tỷ lệ 83.33% tổng điểm đánh giá 15 điểm: Trò chơi **150**. Ai khéo léo, **152**. Ai khéo hơn.

Tỷ lệ 72.22% tổng điểm 13 điểm: Trò chơi **155**. Chạy tiếp sức cầm thìa có bóng đặt trên thìa.

**Kết luận:** Năng lực thực hiện các trò chơi vận động được biên soạn của học sinh khiếm thị khách thể nghiên cứu tốt, không có bài tập nào các em không thực hiện được. Kết quả đúc kết đánh giá năng lực học sinh khiếm thị thực hiện các trò chơi vận động theo các mức độ như sau.

Ở mức 100 % có 7 trò chơi gồm: *Rèn luyện sức nhanh: 1 trò chơi; Rèn luyện sức mạnh: 2 trò chơi; Rèn luyện sức bền: 1 trò chơi; Rèn luyện sức mềm dẻo, kỹ năng vận động: 1 trò chơi; Rèn luyện kỹ năng giao tiếp: 1 trò chơi; Rèn luyện định hướng di chuyển: 1 trò chơi.*

Ở mức 94.44 % có 49 trò chơi; Ở mức 88.89 % có 19 trò chơi; Ở mức 83.33 % có 70 trò chơi; Ở mức 72.22 % có 11 trò chơi.

## 2.6. Sự phát triển thể chất của học sinh khiếm thị khách thể nghiên cứu thực hiện các trò chơi vận động được biên soạn sau khi thực nghiệm.

Công trình so sánh 2 giá trị trung bình các chỉ số trước khi tham gia thực nghiệm và sau thời gian tham gia thực nghiệm.

**Bảng 6: Sự phát triển thể chất học sinh khiếm thị sau thực nghiệm**

T T	Nội dung	NAM (n=7; t <sub>05</sub> = 2.447)						NỮ (n= 5; t <sub>05</sub> = 2.776)					
		X <sub>TTN</sub>	X <sub>STN</sub>	d	W %	t	p	X <sub>TTN</sub>	X <sub>STN</sub>	d	W %	t	p
	<b>A. Hình thái</b>												

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

1	Chiều cao đứng (cm)	123.3	129.29	6.00	4.75	6.67	< 0.05	120.20	123.60	3.40	2.79	13.88	< 0.05
2	Cân nặng (kg)	26.57	29.29	2.71	9.72	9.50	< 0.05	21.40	24.60	3.20	13.91	8.55	< 0.05
3	Chỉ số Quetelet	2.13	2.25	0.12	5.34	7.03	< 0.05	1.78	1.99	0.21	11.12	7.13	< 0.05
4	Chỉ số BMI	17.18	17.32	0.14	0.81	1.44	> 0.05	14.82	16.10	1.29	8.32	5.43	< 0.05
<b>B. Chức năng</b>													
5	Độ giãn ngực (Hirt)	3.00	4.86	1.86	47.27	4.60	< 0.05	2.40	4.20	1.80	54.55	4.81	< 0.05
<b>C. Thể lực</b>													
6	Tại chỗ bật xa (cm)	88.57	63.48	25.09	33.00	1.24	> 0.05	83.20	100.60	17.40	16.93	5.91	< 0.05
7	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	24.09	18.62	5.47	25.63	2.66	< 0.05	30.81	21.74	-9.07	34.50	2.81	< 0.05
8	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	7	11.71	4.71	50.38	6.06	< 0.05	2.60	5.20	2.60	66.67	10.61	< 0.05
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	320.4	359.86	39.43	11.59	3.11	< 0.05	164.00	280.60	116.60	52.45	6.36	< 0.05

Tất cả các nội dung thể chất của cả nam nữ học sinh khiếm thị khách thể nghiên cứu đều có phát triển tăng trưởng sau thời gian thực nghiệm, về hình thái độ tăng trưởng ở mức tương đối, các nội dung chức năng, thể lực tăng cao thể hiện được tính hiệu quả của các trò chơi vận động được biên soạn nâng cao được thể chất cho người chơi là học sinh khiếm thị.

**2.7. Đánh giá thể lực học sinh khiếm thị khách thể nghiên cứu thực hiện các trò chơi vận động được biên soạn sau khi thực nghiệm theo quy định 53/2008 của Bộ GD&ĐT.**

**Bảng 7: Đánh giá thể lực của học sinh khiếm thị khách thể nghiên cứu trước và sau thực nghiệm theo quy định 53/2008 của Bộ GD và ĐT**

T	Nội dung	Đánh giá	Nam (n=7)						Nữ (n=5)				
			Loại	Mức quy định	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		Mức quy định	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm	
					S	TL	S	TL		S	TL	SL	TL
					L	%	L	%		L	%	L	%

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

1	Tại chỗ bật xa (cm)	Tốt	> 142	0	0.00	0	0.00	> 133	0	0.00	0	0.00
		Đạt	127 → 142	0	0.00	0	0.00	118 → 133	0	0.00	0	0.00
		Không đạt	< 127	7	100.00	7	100.00	< 118	5	100.00	5	100.00
2	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	Tốt	< 6.00	0	0.00	0	0.00	< 7	0	0.00	0	0.00
		Đạt	7.00 → 6.00	0	0.00	0	0.00	8 → 7	0	0.00	0	0.00
		Không đạt	> 7.00	7	100.00	7	100.00	> 8	5	100.00	5	100.00
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây(lần)	Tốt	> 11	0	0.00	4	57.14	> 8	0	0.00	0	0.00
		Đạt	6 → 11	7	100.00	3	42.86	5 → 8	0	0.00	4	80.00
		Không đạt	< 6	0	0.00	0	0.00	< 5	5	100.00	1	20.00
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Tốt	> 800	0	0.00	0	0.00	> 770	0	0.00	0	0.00
		Đạt	700 → 800	0	0.00	0	0.00	670 → 770	0	0.00	0	0.00
		Không đạt	< 700	7	100.00	7	100.00	< 670	5	100.00	5	100.00

**Nhận xét:** Học sinh Nam ở nội dung Nằm ngửa gập bụng 30 giây sau thực nghiệm có 4 học sinh với tỷ lệ 57.14 % từ xếp loại Đạt được nâng lên loại Tốt .

Học sinh Nữ ở nội dung Nằm ngửa gập bụng 30 giây sau thực nghiệm có 4 học sinh với tỷ lệ 80 % từ xếp loại Không Đạt được nâng lên loại Đạt.

**2.8. Cảm nghĩ của học sinh khiếm thị sau khi tham gia thực nghiệm.**

Với nội dung này công trình đã thực hiện kiểm định kết quả phỏng vấn theo công thức  $\chi^2$  kiểm định tính độc lập hay không độc lập ý kiến.

**Bảng 8: Cảm nghĩ của học sinh khiếm thị sau khi tham gia thực nghiệm**

TT	NỘI DUNG	Lần 1 (n=12)				Lần 2 (n=12)				$\chi^2$	P	
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý				
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%			
1	Em thấy các trò chơi đã chơi có khó không?	Rất khó khăn	0	0.00	12	100.00	0	0.00	12	100.00	0.00	<0.05
		Không khó khăn lắm	4	33.33	8	66.67	3	25.00	9	75.00	0.20	<0.05
		Không khó khăn	8	66.67	4	33.33	9	75.00	3	25.00	0.20	<0.05
2	Có trò chơi nào em không thực hiện được không?	Có	0	0.00	12	100.00	1	8.33	11	91.67	1.04	<0.05
		Không	12	100.00	0	0.00	11	91.67	1	8.33	1.04	<0.05
3	Có trò chơi nào em thực hiện được	Có	2	16.67	10	83.33	1	8.33	11	91.67	0.38	<0.05
		Không	10	83.33	2	16.67	11	91.67	1	8.33	0.38	<0.05

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

	nhưng cảm thấy khó khăn không?											
4	Các trò chơi loại hình làm động tác tại chỗ, đi, chạy, nhảy, ném. Em thích trò chơi loại hình nào? Trả lời 3 nội dung?	Làm động tác tại chỗ	10	83.33	2	16.67	9	75.00	3	25.00	0.25	<0.05
		Đi	7	58.33	5	41.67	8	66.67	4	33.33	0.18	<0.05
		Chạy	3	25.00	9	75.00	2	16.67	10	83.33	0.25	<0.05
		Nhảy	5	41.67	7	58.33	4	33.33	8	66.67	0.18	<0.05
		Ném	11	91.67	1	8.33	10	83.33	2	16.67	0.38	<0.05
5	Điều khó khăn nhất em cảm thấy được trong quá trình chơi các trò chơi là gì?	Di chuyển nhiều	6	50.00	6	50.00	7	58.33	5	41.67	0.17	<0.05
		Việc giữ thăng bằng cho cơ thể	4	33.33	8	66.67	5	41.67	7	58.33	0.18	>0.05
		Sợ va chạm, tai nạn	2	16.67	10	83.33	3	25.00	9	75.00	0.25	<0.05
		Ý kiến khác	0	0.00	12	100.00	0	0.00	12	100.00	0.00	<0.05
6	Em có thích tiếp tục chơi các trò chơi không?	Thích	12	100.00	0	0.00	12	100.00	0	0.00	0.00	<0.05
		Không thích	0	0.00	12	100.00	0	0.00	12	100.00	0.00	<0.05
		Không có ý kiến	0	0.00	12	100.00	0	0.00	12	100.00	0.00	<0.05

Thông qua nhiều hình thức để xem xét đánh giá, công trình nhận định hiệu quả của các trò chơi sau thực nghiệm là các trò chơi phù hợp với đối tượng học sinh khiếm thị, đa dạng, hứng thú, kích thích được nhu cầu vận động của học sinh khiếm thị.

### 3. KẾT LUẬN

Công trình đã sưu tập và biên soạn lại cho phù hợp với học sinh khiếm thị là 155 trò chơi vận động được biên soạn theo 10 chủ đề gồm: 1. Rèn luyện sức nhanh: 11 trò chơi; 2. Rèn luyện sức mạnh: 19 trò chơi; 3. Rèn luyện sức bền: 21 trò chơi; 4. Rèn luyện sức khéo léo: 12 trò chơi; 5. Rèn luyện sức mềm dẻo, kỹ năng vận động : 9 trò chơi; 6. Rèn luyện nhận thức, phát triển tư duy và củng cố biểu tượng: 20 trò chơi; 7. Rèn luyện kỹ năng giao tiếp: 16 trò chơi; 8. Rèn luyện định hướng di chuyển: 17 trò chơi; 9. Rèn luyện phát triển các giác quan: 23 trò chơi; 10. Rèn luyện kỹ năng tự phục vụ: 7 trò chơi. Các trò chơi vận động được biên soạn có hiệu quả, phù hợp của với đặc điểm tật của học sinh khiếm thị.

Tất cả các nội dung thể chất của cả nam nữ học sinh khiếm thị khách thể nghiên cứu đều có phát triển tăng trưởng sau thời gian thực nghiệm, các nội dung chức năng, thể lực tăng cao thể

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

hiện được tính hiệu quả của các trò chơi vận động được biên soạn nâng cao được thể chất cho người chơi là học sinh khiếm thị.

Năng lực thực hiện các trò chơi vận động được biên soạn của học sinh khiếm thị khác thể nghiên cứu tốt, không có trò chơi nào các em không thực hiện được. Mức độ năng lực thực hiện các trò chơi được biên soạn của các học sinh khiếm thị đều trên 70% thực hiện được và thực hiện không khó khăn.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Trịnh Đức Duy (1995), *Giáo dục hòa nhập cho học sinh khiếm thị*, Trung tâm giáo dục học sinh có tật, Nxb Hà Nội.

2. Nguyễn Đức Minh (2008), *Giáo dục học sinh khiếm thị*, Nxb GD, Hà Nội, tr.8-50.

3. Trung tâm giáo dục học sinh có tật, (1994), *Tật thị giác ảnh hưởng của nó đến quá trình nhận thức của học sinh mù và các biện pháp khắc phục*, Hà Nội, tr.11,42.

**Nguồn bài báo:** Công trình nghiên cứu biên soạn trò chơi vận động cho học sinh khiếm thị độ tuổi từ 7 đến 15 tuổi thực hiện từ tháng 9/2018 đến tháng 9/2020, TS. Nguyễn Văn Tri thực hiện.

# LỰA CHỌN MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG QUẢN LÝ CỦA TRUNG TÂM TDTT HUYỆN CHƯƠNG MỸ-TP HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Hồng Minh, ThS. Đinh Thị Uyên - Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Bằng việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy, nhóm tác giả đã căn cứ lý luận & ứng dụng phân tích SWOT trong việc xây dựng, lựa chọn các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động quản lý của trung tâm TDTT Huyện Chương Mỹ-TP Hà Nội

**Từ khóa:** giải pháp, hoạt động quản lý, hiệu quả

**Abstract:** By using conventional research methods, the authors have based on the theory & application of SWOT analysis in developing solutions to select solutions to improve the efficiency of the center's management activities. Sports activities in Chuong My district, Hanoi city

**Keywords:** Solutions, management activities, efficiency

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huyện Chương Mỹ là một huyện có tổng diện tích là 231.9 km<sup>2</sup> với số dân khoảng 271.761 người, trong những năm gần đây, thực hiện cuộc cách mạng công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước, thì nền kinh tế của huyện cũng đã có sự khởi sắc. Đời sống nhân dân được cải thiện, từ đó kéo theo phong trào tập luyện TDTT cũng được lan rộng trong mọi tầng lớp nhân dân. Từ khi thành lập cho tới nay, trung tâm TDTT Huyện Chương Mỹ đã có nhiều đóng góp cho sự phát triển phong trào TDTT của huyện với những hoạt động như tổ chức các giải thể thao hàng năm, tổ chức tập luyện TDTT và phát triển phong trào tập luyện các môn thể thao tại các xã, thị trấn, huấn luyện được các đội tuyển ở một số môn tham gia thi đấu tại các giải thể thao trong thành phố. Bên cạnh những ưu điểm đó, thì hoạt động của trung tâm TDTT huyện vẫn còn tồn tại một số hạn chế như, chưa có sự nghiên cứu, điều chỉnh hoạt động quản lý dẫn đến bộ máy quản lý còn chưa khoa học, cơ sở vật chất còn thiếu thốn và lạc hậu, chưa được sự quan tâm và đầu tư, đội ngũ cán bộ chuyên trách còn thiếu, dẫn đến khi thực hiện nhiệm vụ bị chông chéo. Hoạt động thể thao chưa đáp ứng với nhu cầu phát triển của xã hội. Những mặt tồn tại và hạn chế này đòi hỏi phải có sự đầu tư, nghiên cứu một cách khoa học và cụ thể. Với mong muốn nâng cao hiệu quả hoạt động quản lý của trung tâm TDTT huyện Chương Mỹ, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động quản lý của trung tâm TDTT Huyện Chương Mỹ - TP Hà Nội”

Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp phân tích mô hình SWOT; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

## 2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

### 2.1. Những cơ sở, căn cứ để xây dựng các giải pháp nhằm hoàn thiện, nâng cao hiệu quả

#### 2.1.1. Căn cứ lý luận để xuất giải pháp:

Để xây dựng được các giải pháp đảm bảo tính hoàn thiện, hiệu quả logic và khoa học, phù hợp với thực trạng hiện nay của trung tâm đề tài đã dựa trên một số các căn cứ sau:

- Căn cứ vào các Nghị quyết, quyết định của Đảng và Nhà nước về việc tổ chức, cải thiện bộ máy TDTT ở các huyện

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

- Căn cứ vào đề án đưa TDTT xuống cơ sở của Bộ VH-TT-DL trình Thủ tướng Chính phủ phê duyệt. Đề án xác định việc đưa TDTT xuống cơ sở (xã, phường) có vị trí, vai trò hết sức quan trọng đối với công tác TDTT hiện nay, đặc biệt nâng cao nhận thức của nhân dân với công tác TDTT, nâng cao sức khỏe và phát triển phong trào tập luyện TDTT trong mọi tầng lớp nhân dân

- Căn cứ vào định hướng chiến lược phát triển công tác TDTT của thành phố Hà Nội

- Căn cứ vào thực trạng tình hình kinh tế xã hội của huyện Chương Mỹ, điều kiện cơ sở vật chất hiện có phục vụ cho công tác huấn luyện và tập luyện của trung tâm. Trên cơ sở phát huy thế mạnh của huyện, khắc phục những tồn tại về công tác trong những năm qua cần đảm bảo quy trình chặt chẽ theo một chu trình khép kín. Vì vậy, không có giải pháp nào đơn lẻ có kết quả mà phải có tác động của nhiều giải pháp

- Căn cứ vào việc sử dụng phương pháp phân tích bảng SWOT

- Căn cứ vào thực tiễn qua kết quả phỏng vấn các cán bộ quản lý của trung tâm về việc sử dụng các giải pháp quản lý

- Thực trạng về cơ cấu tổ chức quản lý của trung tâm hiện nay, các yếu tố ảnh hưởng và nguyên nhân của thực trạng trên, thời gian và điều kiện nghiên cứu của đề tài

### **2.1.2. Căn cứ ứng dụng phân tích SWOT trong việc xây dựng các giải pháp**

**Bảng 1: Phân tích SWOT của hiện trạng cơ cấu tổ chức bộ máy quản lý**

Phân tích SWOT của hiện trạng cơ cấu tổ chức bộ máy quản lý của trung tâm TDTT huyện Chương Mỹ	
Điểm mạnh (S) S1: Cán bộ đã qua đào tạo có bằng cấp và hiểu biết nhất định về TDTT	Điểm yếu (W) W1: Trình độ huấn luyện còn nhiều hạn chế - Số lượng cán bộ còn thiếu
Cơ hội (O) O1: Đáp ứng được nhu cầu phát triển TDTT trong toàn huyện	Thách thức (T) T1: Gây ảnh hưởng và kìm hãm sự phát triển TDTT trong toàn huyện

*Giải pháp 1:* Kết hợp giữa S1- O1 và S1-T1 ta thấy để không bị kìm hãm sự phát triển TDTT nhằm đáp ứng được nhu cầu phát triển TDTT trong toàn huyện thì cần phải có bộ máy tổ chức hoạt động. Do đó cần **Củng cố và hoàn thiện cơ cấu tổ chức của trung tâm TDTT huyện Chương Mỹ**

*Giải pháp 2:* Kết hợp W1- O1 và W1-T1 ta thấy để đáp ứng được nhu cầu phát triển TDTT trong toàn huyện mà cán bộ của trung tâm còn nhiều hạn chế về chất lượng và số lượng. Do đó cần **Đẩy mạnh công tác bồi dưỡng kiến thức chính trị chuyên môn nghiệp vụ cho các cán bộ ở trung tâm**

**Bảng 2: Phân tích SWOT của hiện trạng cơ sở vật chất**

Phân tích SWOT của hiện trạng về cơ sở vật chất-kỹ thuật-dụng cụ-sân bãi của trung tâm TDTT huyện Chương Mỹ	
Điểm mạnh (S) S2: Điểm tập luyện của người dân rất đa dạng. Họ có thể tập ở khuôn viên như đá cầu, dưỡng sinh.. hoặc có thể tự tạo ra sân tập như cầu lông, đá bóng...	Điểm yếu (W) W2: Địa điểm tập luyện vẫn còn thiếu và kém chất lượng
Cơ hội (O) O2: Với luật thể dục, thể thao và nghị định hướng dẫn, đặc biệt là Nghị quyết 05 về xã hội về xã hội hóa các hoạt động y tế, văn hóa, TDTT là cơ sở để trung tâm TDTT cũng như là cơ sở để CLB tự tạo nguồn thu chi cho hoạt động của CLB	Thách thức (T) T2: Các tụ điểm tập luyện đầy đủ về cơ sở vật chất

## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

*Giải pháp 3:* Kết hợp S2-02 và S2-T2 ta thấy phát triển được nhiều công viên, địa điểm tự tạo thoáng mát cho nhiều người tham gia tập luyện để giải trí và rèn luyện sức khỏe cho bản thân, thì cần hướng tới quy hoạch và xây dựng các công trình TDTT và mở rộng hệ thống giao thông để đảm bảo an toàn về mọi mặt cho người tham gia tập luyện TDTT thường xuyên do đó cần **Đẩy mạnh thực hiện phương châm xã hội hóa TDTT.**

*Giải pháp 4:* Kết hợp W2-02 và W2-T2 ta thấy địa điểm tập luyện vẫn còn thiếu và kém chất lượng vì vậy để giải quyết vấn đề này cần thực hiện tốt các văn bản, chỉ thị Nghị quyết của Đảng và Nhà nước về phát triển phong trào TDTT quần chúng cũng như sự quan tâm của các cấp chính quyền của huyện đầu tư xây dựng cơ sở vật chất ở các cấp để ngày càng đáp ứng hơn cho nhu cầu tập luyện và huấn luyện của trung tâm do đó cần cải tạo, Nâng cấp và xây dựng cơ sở vật chất kỹ thuật.

**Bảng 3: Phân tích SWOT hoạt động kế hoạch**

Phân tích bảng SWOT hiện trạng về hoạt động kế hoạch của trung tâm TDTT huyện Chương Mỹ	
<b>Điểm mạnh (S)</b> S3:Được soạn thảo, phê duyệt theo đúng yêu cầu của ngành và điều kiện thực tế của huyện -Bám sát được nhu cầu và mục tiêu phát triển TDTT của huyện	<b>Điểm yếu (W)</b> W3:Chưa đưa ra các chỉ tiêu chất lượng cụ thể sau khi đã thực hiện
<b>Cơ hội (O)</b> O3:Phản ánh được tất cả những nhiệm vụ, mục tiêu lâu dài và trước mắt cần phải thực hiện và đạt được	<b>Thách thức (T)</b> T3:Không phản ánh được sự mong muốn cũng như các nhu cầu phát triển phong trào TDTT của những cán bộ trong trung tâm

*Giải pháp 5:* Kết hợp S3-03 và S3-T3 ta thấy để phản ánh được tất cả những nhiệm vụ, mục tiêu lâu dài và trước mắt cần phải thực hiện và đạt được thì cần soạn thảo, bám sát được nhu cầu và mục tiêu phát triển TDTT huyện do đó cần **Xác định cụ thể các nội dung hoạt động quản lý của trung tâm**

*Giải pháp 6:* Kết hợp W3-03 và W3-T3 ta thấy để đánh giá được chất lượng sự phát triển TDTT trong toàn huyện cần phải có những tiêu chí rõ ràng do đó cần **Xác định cụ thể các chỉ tiêu kế hoạch**

**Bảng 4: Phân tích bảng SWOT hoạt động hướng dẫn chỉ đạo**

Phân tích SWOT hiện trạng hoạt động hướng dẫn chỉ đạo của trung tâm TDTT huyện Chương Mỹ	
<b>Điểm mạnh (S)</b> S4:Được các cán bộ quản lý đưa vào vận dụng trong quá trình hoạt động của trung tâm	<b>Điểm yếu (W)</b> W4:Mức độ đề cập còn rất ít -Cán bộ xuống hướng dẫn, chỉ đạo hay mở các lớp huấn luyện trực tiếp còn hạn chế
<b>Cơ hội (O)</b> O4:Phối hợp được các lực lượng lao động -Tổ chức tốt phong trào TDTT cơ sở	<b>Thách thức(T)</b> T4:Không thu thập được thông tin khách quan đáng tin cậy cho việc thực hiện các chỉ tiêu và nhiệm vụ phát triển TDTT của huyện

*Giải pháp 7:* Kết hợp S4-04 và S4-T4 ta thấy để bám sát được những chỉ tiêu và nhiệm vụ phát triển phong trào TDTT trong huyện nhằm tổ chức tốt sự phát triển phong trào TDTT ở cơ sở thì các cán bộ của trung tâm đã đưa hoạt động hướng dẫn chỉ đạo TDTT vào hoạt động của trung tâm do đó cần **Bổ xung, hoàn thiện và thực hiện tốt các chính sách khuyến khích phát triển phong trào ở cơ sở**



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

*Giải pháp 8:* Kết hợp W4-04 và W4-T4 ta thấy mức độ hướng dẫn chỉ đạo còn thấp dẫn đến việc không thu thập được những thông tin đáng tin cậy cho việc thực hiện các chỉ tiêu và nhiệm vụ phát triển TDDT của huyện do đó cần **Tăng cường công tác hướng dẫn, chỉ đạo, kiểm tra.**

**Bảng 5: Phân tích SWOT hoạt động phối hợp**

Phân tích SWOT hiện trạng hoạt động phối hợp của trung tâm TDDT huyện Chương Mỹ	
Điểm mạnh (S) S5:Thực hiện tốt và thường xuyên	Điểm yếu (W) W5:Quy mô phối hợp, hợp tác còn hạn chế
Cơ hội (O) O5:Phát triển phong trào TDDT tới mọi người dân	Thách thức (T) T5:Không tuyên truyền, vận động được người dân tham gia tập luyện TDDT

*Giải pháp 9:* Kết hợp S5-05 và S5-T5 ta thấy để tuyên truyền, vận động được người dân tham gia tập luyện TDDT thì trung tâm TDDT phối hợp tốt với các ban ngành đoàn thể do đó cần **Xây dựng hệ thống thi đấu**

*Giải pháp 10:* Kết hợp W5-05 và W5-T5 ta thấy quy mô phối hợp, hợp tác còn nhiều hạn chế dẫn đến tuyên truyền, vận động người dân tham gia tập luyện TDDT không cao do đó cần **Tăng cường mối quan hệ hợp tác, phối hợp giữa trung tâm với các cơ quan ban ngành khác.**

**2.2. Xây dựng các giải pháp nhằm hoàn thiện và nâng cao hoạt động quản lý trung tâm TDDT Huyện Chương Mỹ- TP Hà Nội**

Từ những cơ sở lý luận, cơ sở phân tích mô hình SWOT, qua thực trạng hoạt động quản lý trung tâm TDDT Huyện Chương Mỹ thời gian qua, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn đề xuất nâng cao hoạt động quản lý của trung tâm. Số phiếu phát ra 15 Thu về 15

**Bảng 6: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp để nâng cao hiệu quả hoạt động quản lý của trung tâm TDDT Huyện Chương Mỹ- TP Hà Nội (n=15)**

TT	Nội dung giải pháp	Kết quả phỏng vấn					
		Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
<i>Nhóm giải pháp quản lý nhà nước</i>							
1	<b>Củng cố và hoàn thiện cơ cấu tổ chức của trung tâm TDDT huyện Chương Mỹ</b>	14	93,33	0	0	1	6,67
2	Đẩy mạnh thực hiện phương châm xã hội hóa TDDT	10	66,67	2	13,33	3	20
3	Xác định cụ thể các nội dung hoạt động quản lý của trung tâm	8	53,33	5	33,33	2	13,33
4	<b>Xác định cụ thể các chỉ tiêu kế hoạch</b>	14	93,33	1	6,67	0	0
5	<b>Tăng cường công tác hướng dẫn, chỉ đạo, kiểm tra.</b>	13	86,67	2	13,33	0	0
6	Tăng cường mối quan hệ hợp tác, phối hợp giữa trung tâm với các cơ quan ban ngành khác.	9	60	4	26,67	2	13,33
<i>Nhóm giải pháp tuyên truyền</i>							
7	<b>Tăng cường tổ chức, xây dựng các giải thi đấu</b>	15	100	0	0	0	0
8	Bổ xung, hoàn thiện và thực hiện tốt các chính sách khuyến khích phát triển phong trào ở cơ sở	11	73,33	1	6,67	3	20
<i>Nhóm giải pháp về cơ sở vật chất</i>							
9	<b>Cải tạo, nâng cấp và xây dựng cơ sở vật chất kỹ thuật</b>	15	100	0	0	0	0

	Nhóm giải pháp đầu tư nguồn lực						
10	<b>Đẩy mạnh công tác bồi dưỡng kiến thức chính trị chuyên môn nghiệp vụ cho các cán bộ ở trung tâm</b>	<b>13</b>	<b>86,67</b>	<b>2</b>	<b>13,33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Kết quả bảng 6 cho thấy đề tài đưa ra 10 giải pháp để phòng vấn hầu hết đều nhận được sự nhất trí cao. Đề tài sẽ lựa chọn những giải pháp đạt từ 80% số ý kiến cho rằng cần thiết để nâng cao hiệu quả hoạt động quản lý của trung tâm TDTT Huyện Chương Mỹ

**Giải pháp 1: Củng cố và hoàn thiện cơ cấu tổ chức quản lý của trung tâm**

Đây là một giải pháp hết sức quan trọng, nó có ảnh hưởng trực tiếp tới việc hoàn thiện và nâng cao hiệu quả hoạt động của trung tâm. Nếu hệ thống quản lý của trung tâm được tổ chức khoa học, logic thì hiệu quả hoạt động của trung tâm sẽ ngày một nâng cao

**\*Nội dung giải pháp**

Để củng cố và hoàn thiện cơ cấu tổ chức quản lý trung tâm trước hết cần phải xác định cụ thể những nhiệm vụ và quyền hạn hoạt động của trung tâm phù hợp với yêu cầu thực tế của phong trào TDTT. Từ đó xây dựng, tổ chức bộ máy tốt hơn, phân công nhiệm vụ rõ ràng cho từng bộ phận tránh việc thực hiện các nhiệm vụ bị chồng chéo. Bên cạnh đó trung tâm cũng cần phải tổ chức và biên chế đội ngũ cán bộ chuyên môn cho phù hợp cả về mặt chất lượng và số lượng để đảm bảo thực hiện hiệu quả những mục tiêu đề ra

- Cần tuyên truyền HLV và chính sách đối với HDV

**\*Giải pháp 2: Xác định cụ thể các chỉ tiêu kế hoạch**

Nội dung:

- Chỉ tiêu kế hoạch: cho sự phát triển TDTT quần chúng. Số người tham gia tập luyện TDTT thường xuyên, công thức:  $K=D \times N$  (K là chỉ tiêu người tập TDTT thường xuyên, D là số dân hiện có hoặc sẽ có, N là tỷ lệ số người tập thực tế trên 1000 dân), số người đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, số gia đình thể thao, số đơn vị thể dục thể thao cơ sở có, số CLB được thành lập trên huyện

- Chỉ tiêu kế hoạch: Phát triển thể thao thành tích cao. Số đội thể thao cơ sở, số vận động viên có, số lớp năng khiếu thể thao, số học sinh năng khiếu thể thao, số cuộc thi đấu thể thao

- Chỉ tiêu kế hoạch: Phát triển về cơ sở vật chất kỹ thuật, cán bộ. Số công trình thể dục thể thao (huyện, xã), số vốn đầu tư xây dựng (vốn đầu tư của huyện, vốn đầu tư của cơ sở, vốn đầu tư dân góp), giá trị dụng cụ thể dục thể thao cần thiết (dụng cụ bóng đá, cầu lông... quần áo, xà đơn...), số kinh phí cần thiết (kinh phí do huyện cấp, do các tổ chức đóng góp, do nhân dân đóng góp, thu được qua hoạt động thể dục thể thao, số cán bộ cần đào tạo và bồi dưỡng (giáo viên TDTT, Hướng dẫn viên, trọng tài, cán bộ chỉ đạo cơ sở)

**\*Giải pháp 3: Tăng cường công tác hướng dẫn, chỉ đạo kiểm tra**

Nội dung giải pháp:

- Bám sát kế hoạch thi đấu của Sở VH-TT-DL Hà Nội, thực hiện nghiêm túc sự chỉ đạo của Sở VH-TT-DL và trung tâm TDTT thành phố và lãnh đạo phòng VH-TT-DL, trung tâm TDTT huyện

- Có kế hoạch kiểm tra công tác huấn luyện thường xuyên và cụ thể. Kế hợp với các ban ngành của huyện và sở, trung tâm kiểm tra đánh giá thực trạng phong trào của xã, câu lạc bộ, trường học theo các nội dung. Số lượng, tỷ lệ người tham gia, số trường học có CLB

- Cần phải biết vận dụng sáng tạo các hình thức giáo dục vận động như: các cuộc vận động lớp về TDTT (từng môn, các Đại hội TDTT cũng như hội khỏe Phù Đổng). Xây dựng nhân cách

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

điển hình tiên tiến về TDTT đặc biệt là hoạt động tổ chức thi đấu thể thao, hoạt động tuyên truyền phổ biến kiến thức về TDTT cho người dân

### **\*Giải pháp 4: Tăng cường tổ chức, xây dựng các giải thi đấu**

Nội dung giải pháp:

- Tổ chức các giải hội khỏe phù đồng cấp trường, cấp huyện
- Tổ chức các giải vô địch cấp xã ở các lứa tuổi của một số môn thể thao như bóng đá, cầu lông, cờ vua..
- Đưa các nội dung thi đấu các môn thể thao vào chương trình Lễ, Hội truyền thống hàng năm của huyện, vào ngày hội văn hóa-thể thao hoặc đại hội TDTT cấp xã
- Có kế hoạch tổ chức thường xuyên các giải thể thao liên xã, cum Văn hóa-thể thao các huyện, quận tổ chức
- Hàng năm đều tổ chức giải trẻ, giải vô địch một số môn thể thao cấp huyện
- Đồng thời tăng cường mở rộng quan hệ, thi đấu giao hữu với huyện, quận thành phố Hà Nội. Tăng cường cử VĐV tham gia tập huấn, thi đấu các giải của thành phố.

### **\*Giải pháp 5: Cải tạo, nâng cấp và xây dựng cơ sở vật chất**

Nội dung giải pháp:

- Đẩy nhanh tiến độ xây dựng các công trình đang thi công còn dang dở để nhanh chóng đưa vào sử dụng
- Mỗi CLB đều có sân, địa điểm tập luyện đa môn
- Tổ chức các điểm tập luyện một số môn như bóng đá, cầu lông, võ, bóng bàn... tại các xã, trường học có phong trào TDTT phát triển. Khuyến khích tận dụng các điều kiện tự nhiên để tổ chức tập luyện
- Các nhà văn hóa xã, nhà thiếu nhi có sân tập
- Từng bước hình thành trung tâm TDTT ở các xã, cơ sở có phong trào TDTT phát triển gắn với trường học hoặc các thiết chế văn hóa của các ngành khác

### **\*Giải pháp 6: Đẩy mạnh công tác bồi dưỡng kiến thức chính trị chuyên môn nghiệp vụ cho các cán bộ ở trung tâm**

Đây là một giải pháp quan trọng. Nó ảnh hưởng trực tiếp tới thành tích mà trung tâm đạt được. Chính vì vậy mà cán bộ trung tâm phải là những người có phẩm chất đạo đức tốt, trình độ chuyên môn cao. Từ đó sẽ làm tăng hiệu quả hoạt động tổ chức quản lý của trung tâm

Nội dung giải pháp:

- Trung tâm tạo điều kiện cho các HLV, HDV, cán bộ quản lý được học tập về lĩnh vực chuyên môn đồng thời tích lũy về tư tưởng, đạo đức, hoàn thiện nhân cách
- Trung tâm thường xuyên mở các lớp tập huấn, hướng dẫn tập luyện TDTT cho giáo viên TT, cho người dân
- Phát huy tính sáng tạo, tư duy của các HLV, HDV quá trình huấn luyện, hướng dẫn họ
- Khuyến khích các HLV, cán bộ quản lý đi học nâng cao trình độ nghiệp vụ

## **3. KẾT LUẬN**

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 06 giải pháp chuyên môn với những chỉ dẫn cụ thể để nâng cao hiệu quả hoạt động quản lý trung tâm TDTT Huyện Chương Mỹ- TP Hà Nội Các giải pháp bao gồm:

- Giải pháp 1: Củng cố và hoàn thiện cơ cấu tổ chức quản lý của trung tâm
- Giải pháp 2: Xác định cụ thể các chỉ tiêu kế hoạch
- Giải pháp 3: Tăng cường công tác hướng dẫn, chỉ đạo kiểm tra
- Giải pháp 4: Tăng cường tổ chức, xây dựng các giải thi đấu

## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

- Giải pháp 5: Cải tạo, nâng cấp và xây dựng cơ sở vật chất
- Giải pháp 6: Đẩy mạnh công tác bồi dưỡng kiến thức chính trị chuyên môn nghiệp vụ cho các cán bộ ở trung tâm

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. PGS.TS Phạm Đình Bẩm \_TS Trần Tuấn Hiếu (2008): *Quản lý TDTT(Sách dành cho sinh viên Đại học và cao học TDTT)*, NXB TDTT Hà Nội.

2. PGS.TS Phạm Đình Bẩm: *Giáo trình quản lý TDTT(dùng cho cao học TDTT)* , NXB TDTT-2001

3. PGS.TS Phạm Đình Bẩm\_ThS Đặng Đình Minh (1998): *Giáo trình quản lý TDTT (dùng cho sinh viên đại học TDTT)*, NXB TDTT Hà Nội

4. Chỉ thị số 36-CT/TW, ngày 24/03/1994 của Ban bí thư Trung ương Đảng “về công tác TDTT trong giai đoạn mới.”

5. Đề án thành lập trung tâm TDTT huyện Chương Mỹ

**Nguồn bài báo:** Trích từ đề tài “Nghiên cứu một số giải pháp nâng cao hiệu quả quản lý của trung tâm TDTT Huyện Chương Mỹ- TP Hà Nội” – tác giả Nguyễn Hồng Minh.



Ảnh minh họa

# THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỰC TẬP CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Th.S Lê Thị Thu Thúy - Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Quá trình nghiên cứu đã chỉ ra rằng: Sinh viên có nhận thức chưa đúng về tầm quan trọng của thực tập sư phạm trong đào tạo giáo viên hiện nay. Việc thực hiện các nội dung thực tập sư phạm đã đạt được những hiệu quả nhất định, tuy nhiên vẫn còn có những mặt hạn chế trong nội dung thực tập giảng dạy như: soạn giáo án, giảng dạy (lên lớp) ...

**Từ khóa:** Thực trạng, thực tập sư phạm, sinh viên...

**Abstract:** The research process has shown that: Students have incorrect awareness about the importance of pedagogical practice in teacher training today. The implementation of the content of pedagogical practice has achieved certain effects, but there are still limitations in the content of teaching practice such as: lesson planning, teaching (going to class)...

**Keywords:** Reality, pedagogical practice, students...

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội từ khi thành lập đến nay luôn xem trọng công tác thực tập sư phạm, coi đây là một phần thiết yếu tạo nên chất lượng giáo dục của nhà trường. Hiệu quả hoạt động thực tập sư phạm phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố từ công tác tổ chức quản lý đến các nội dung hoạt động cụ thể như thực tập chuyên môn giảng dạy, thực tập công tác chủ nhiệm, hoạt động ngoại khóa... Tuy nhiên, trong quá trình thực tập sư phạm dù đã đạt được những thành tích đáng kể nhưng vẫn còn những bất cập, hạn chế đặc biệt là việc thực hiện các nội dung TTSP của sinh viên.

Qua tìm hiểu các tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu về hoạt động TTSP của sinh viên cho thấy đã có một số bài viết nghiên cứu của các tác giả, tuy nhiên chưa có công trình nào nghiên cứu hoạt động TTSP của sinh viên trường ĐHSPTDTT Hà Nội. Xác định việc nâng cao hiệu quả TTSP của sinh viên là rất quan trọng, bước đầu việc đánh giá thực trạng hoạt động TTSP của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội được tiến hành nghiên cứu.

Các phương pháp nghiên cứu thường quy như: phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Thực trạng nhận thức chung về tầm quan trọng của TTSP

Để tìm hiểu nhận thức chung về vấn đề TTSP, chúng tôi tiến hành khảo sát sinh viên khóa 50 (sinh viên năm thứ 4, năm học 2020 – 2021) và giảng viên thuộc trường ĐHSPTDTT Hà Nội, giáo viên tham gia hướng dẫn TTSP ở các trường THPT. Kết quả được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Từ số liệu ở bảng 1 cho thấy tất cả các giảng viên và giáo viên hướng dẫn được hỏi đều đánh giá cao về tầm quan trọng của TTSP. Tuy nhiên sự nhận thức của sinh viên về TTSP là chưa đồng nhất, tỷ lệ sinh viên cho rằng TTSP ở mức độ bình thường và không quan trọng vẫn còn cao. Nhận thức này không phù hợp với vị trí, vai trò của TTSP hiện nay.

**Bảng 1: Nhận thức về tầm quan trọng của thực tập sư phạm**

TT	Mức độ nhận thức	GV (n = 36)		Sinh viên (120)	
		SL	%	SL	%
1	Rất quan trọng	32	88.89	39	32.50
2	Quan trọng	4	11.11	43	35.83
3	Bình thường	0	0	21	17.50
4	Không quan trọng	0	0	17	14.17

**2.2. Thực trạng về việc thực hiện các nội dung TTSP của sinh viên****2.2.1 Thực trạng hoạt động thực tập giảng dạy của sinh viên**

Qua quá trình quan sát, đánh giá chúng tôi nhận thấy sinh viên còn có những bất cập trong công tác soạn giáo án và công tác giảng dạy (lên lớp). Vì vậy, chúng tôi tập trung tìm hiểu thực trạng về công tác soạn giáo án và công tác giảng dạy (lên lớp) của sinh viên trong TTSP.

**\* Công tác soạn giáo án****Bảng 2. Nhận thức tầm quan trọng của giáo án đối với chất lượng giờ dạy của sinh viên**

TT	Mức độ nhận thức	GV (n = 36)		Sinh viên (120)	
		SL	%	SL	%
1	Rất quan trọng	36	100.0	42	35.00
2	Quan trọng	0	0	39	32.50
3	Bình thường	0	0	26	21.67
4	Không quan trọng	0	0	13	10.83

Từ kết quả bảng 2 cho thấy 100% ý kiến của cán bộ, giáo viên tán thành vai trò của bài soạn đối với chất lượng bài giảng của sinh viên là rất quan trọng. Trong khi đó đối tượng sinh viên chỉ có 35.00% cho rằng giáo án là rất quan trọng; 32.50% cho rằng giáo án quan trọng; có tới 21.67% cho là bình thường và 10.83% cho là không quan trọng.

**Bảng 3 Kết quả đánh giá chất lượng giáo án của sinh viên**

Nội dung	Khóa 48 (1) n =180	Khóa 49 (2) n =170	Khóa 50 (3) n =120	Sự khác biệt		
				t (3-1)	t (3-2)	t (2-1)
Điểm soạn giáo án	7.36	7.05	6.78	2.689	2.658	2.632

Qua bảng 3 cho thấy chất lượng bài soạn (điểm giáo án) của sinh viên khóa 50 so với khóa 49 và 48; khóa 48 so với khóa 49 là có sự khác nhau, tuy nhiên điểm giáo án của cả 3 khóa qua các học phần chuyên sâu và môn trò chơi chỉ đạt ở mức khá.

**Bảng 4. Thực trạng công tác soạn giáo án của sinh viên khóa 50 (n = 120)**

TT	Nội dung	Mức độ đánh giá							
		Tốt		Khá		TB		Yếu	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Thể hiện đủ mục tiêu (đầu bài) bài soạn	63	52.50	44	36.67	13	10.83	0	0.00
2	Lựa chọn các phương pháp giảng dạy hợp lý	67	55.83	42	35.00	11	9.17	0	0.00
3	Sử dụng hợp lý đồ dùng dạy học	71	59.17	40	33.33	9	7.50	0	0.00
4	Phân bổ thời gian trong giờ học	67	55.83	43	35.83	10	8.33	0	0.00
5	Bài soạn đúng mẫu qui định và đúng tiến trình giảng dạy.	114	95.00	6	5.00	0	0.00	0	0.00
6	Điểm giáo án	65	54.17	46	38.33	9	7.50	0	0.00

Qua bảng 4 ở các tiêu chí đánh giá công tác soạn giáo án của sinh viên chỉ có duy nhất tiêu chí 5: bài soạn đúng mẫu quy định và đúng tiến trình giảng dạy là sinh viên thực hiện tốt; các chỉ tiêu còn lại sinh viên thực hiện chưa đồng đều, các tiêu chí thực hiện ở mức tốt chỉ chiếm khoảng 50% đến 59%, tỷ lệ ở mức khá chiếm từ 33% đến khoảng 38%, vẫn còn sinh viên thực hiện ở mức trung bình. Điều này tương đồng với điểm đánh giá giáo án của sinh viên.

**Bảng 5: Các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giáo án của sinh viên khóa 50 (n = 120)**

TT	Các yếu tố ảnh hưởng	Mức độ ảnh hưởng							
		Rất nhiều		Nhiều		Trung bình		Thấp	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Nhận thức, thái độ của sinh viên	61	50.83	49	40.83	8	6.67	2	1.67
2	Kiến thức CM và kiến thức sư phạm	63	52.50	49	40.83	6	5.00	2	1.67
3	Đặc điểm chương trình GDTC ở PT	24	20.00	20	16.67	33	27.5	43	35.83
4	CSVC, PTKT dạy học	44	36.67	34	28.33	22	18.33	20	16.67

**Bảng 6: Đánh giá của giáo viên về các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giáo án của sinh viên khóa 50 (n = 36)**

TT	Các yếu tố ảnh hưởng	Mức độ ảnh hưởng							
		Rất nhiều		Nhiều		Trung bình		Thấp	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Nhận thức, thái độ của sinh viên	18	50.00	13	36.11	3	8.33	2	5.56
2	Kiến thức CM và kiến thức sư phạm	20	55.56	11	30.56	3	8.33	2	5.56
3	Đặc điểm chương trình GDTC ở PT	4	11.11	6	16.67	6	16.67	20	55.56
4	CSVC, PTKT dạy học	7	19.44	9	25.00	8	22.22	12	33.33

Qua kết quả tại bảng 5 và 6 cho thấy cả giáo viên và sinh viên đều cho rằng 4 yếu tố trên có ảnh hưởng đến chất lượng giáo án. Trong đó các yếu tố có ảnh hưởng nhiều nhất đến chất lượng giáo án của sinh viên là yếu tố 2 và 1 còn yếu tố 3 và 4 có ảnh hưởng đến chất lượng giáo án nhưng ở mức thấp.

**\* Công tác giảng dạy**

Chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng năng lực dạy học cơ bản của sinh viên trong công tác giảng dạy dựa trên các tiêu chí đã được xây dựng trước đó.

**Bảng 7. Thực trạng năng lực dạy học cơ bản của sinh viên khóa 50 trong công tác giảng dạy (n = 120)**

TT	Nội dung	Mức độ đánh giá							
		Tốt		Khá		TB		Yếu	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Tác phong sư phạm TĐTT, năng lực giao tiếp trong giờ dạy.	45	37.5	67	55.83	8	6.67	0	0.0
2	Năng lực làm mẫu	46	38.33	68	56.67	6	5.0	0	0.0
3	Phương pháp làm mẫu	46	38.33	66	55.0	8	6.67	0	0.0
4	Năng lực giảng giải	38	31.67	63	52.5	19	16.83	0	0.0
5	Năng lực phát hiện các sai sót kỹ thuật	38	31.67	67	55.83	15	12.5	0	0.0
6	Phương pháp sửa chữa các sai sót kỹ thuật	38	31.67	67	55.83	15	12.5	0	0.0
7	Năng lực tổ chức lớp	42	35.6	67	55.83	8	6.67	0	0.0

## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

8	Sử dụng thiết bị dạy học	85	70.83	35	29.17	0	0.00	0	0.0
9	Phòng ngừa chấn thương trong tập luyện.	80	66.67	34	28.33	6	5.0	0	0.0

Kết quả tại bảng 7 cho thấy có tới 7/9 năng lực được đánh giá chủ yếu ở mức khá, các năng lực này được đánh giá ở mức tốt chiếm tỷ lệ chỉ từ 31.67% đến 38.33%; ở mức khá chiếm từ 52.5% đến 56.67%; số còn lại ở mức trung bình. Chỉ có 2 năng lực (8 và 9) được đánh giá ở mức tốt chiếm tỷ lệ cao (70.83% và 66.67%).

### 2.2.2. Thực trạng hoạt động thực tập công tác chủ nhiệm và ngoại khóa của sinh viên

**Bảng 3.8: Mức độ thực hiện các nội dung TT công tác chủ nhiệm của sinh viên khóa 50 (n=120)**

TT	Nội dung thực hiện	Tốt		Khá		TB	
		n	%	n	%	n	%
1	Tìm hiểu đối tượng và môi trường giáo dục	120	100.0	0	0.0	0	0.0
2	Xây dựng và thực hiện kế hoạch chủ nhiệm lớp	120	100.0	0	0.0	0	0.0
3	XD và thực hiện KH lên lớp các tiết sinh hoạt lớp	115	95.83	5	4.17	0	0.0
4	Xây dựng và thực hiện kế hoạch hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp	120	100.0	0	0.0	0	0.0

**Bảng 9: Mức độ thực hiện các nội dung TT công tác ngoại khóa của sinh viên khóa 50 (n=120)**

TT	Nội dung thực hiện	Tốt		Khá		TB	
		n	%	n	%	n	%
1	Tổ chức các hoạt động thể dục ngoại khóa, thể dục giữa giờ, làm mới hoặc sửa chữa sân bãi dụng cụ học tập ...	120	100.0	0	0.0	0	0.0
2	Tổ chức thi đấu, trọng tài các môn thể thao trong trường, huyện, thành phố ...	114	95.00	6	5.00	0	0.0
3	Huấn luyện đội tuyển các môn thể thao của lớp, khối, trường v.v...	113	94.17	7	5.83	0	0.0
4	Tổ chức tuyên truyền vận động học sinh tham gia tập luyện TDTT.	120	100.0	0	0.0	0	0.0

Qua bảng 8, bảng 9 cho thấy các nội dung thực tập công tác chủ nhiệm và ngoại khóa của sinh viên được các thầy cô trường phổ thông đánh giá rất cao, tỷ lệ thực hiện tốt các nội dung đều đạt trên 90%. Tỷ lệ đạt ở mức khá thấp, không có sinh viên nào đạt mức trung bình.

### 2.3. Những thuận lợi và khó khăn trong TTSP của sinh viên

#### 2.3.1. Thuận lợi

Trong quá trình TTSP sinh viên luôn nhận được sự quan tâm chỉ đạo của BCD thực tập sư phạm của nhà trường, BCD thực tập sư phạm trường phổ thông. Đặc biệt là sự chỉ bảo, giúp đỡ tận tình của các thầy cô chỉ đạo đoàn, giáo viên hướng dẫn TTSP. Bên cạnh đó là sự ủng hộ nhiệt tình của các em học sinh ở các trường. Đây là động lực khích lệ sinh viên hoàn thành tốt các nhiệm vụ trong TTSP.

#### 2.3.2. Khó khăn

Bên cạnh những thuận lợi, sinh viên còn gặp những khó khăn nhất định:

- Sinh viên còn chưa quen với việc soạn giáo án khi lên lớp để đánh giá. Nhiều sinh viên thậm chí còn chưa định hình các bước soạn giáo án như thế nào là hợp lý, khoa học... Bên cạnh đó, nhiều sinh viên chưa làm chủ được kiến thức của mình trong việc soạn giáo án cũng như khi giảng dạy. Một số sinh viên còn giảng sai lệch hoặc thiếu nội dung kiến thức bài học.



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

- Một khó khăn nữa là nhiều sinh viên chưa làm chủ được lớp học. Đây là hệ quả của việc sinh viên chưa làm chủ được kiến thức của mình.

### **3. KẾT LUẬN**

Từ những kết quả nghiên cứu trên, đề tài rút ra một số nhận xét như sau:

1. Sinh viên có nhận thức chưa đúng về tầm quan trọng của TTSP trong đào tạo giáo viên hiện nay.

2. Việc thực hiện các nội dung thực tập sư phạm đã đạt được những hiệu quả nhất định tuy nhiên vẫn còn có những mặt hạn chế như công tác soạn giáo án, công tác giảng dạy.

3. Mặc dù được sự quan tâm, chỉ đạo của BCD, giảng viên, giáo viên hướng dẫn, tuy nhiên sinh viên vẫn gặp những khó khăn trong TTSP như chưa quen với việc soạn giáo án để đánh giá, chưa làm chủ được kiến thức, chưa làm chủ được lớp học.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2003), *Quy chế thực hành, thực tập sư phạm áp dụng cho các trường đại học, cao đẳng đào tạo giáo viên phổ thông, mầm non trình độ cao đẳng hệ chính quy* (ban hành kèm theo Quyết định số 36/2003/QĐ-BGDĐT ngày 1/8/2003 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).

2. Nguyễn Đình Chính (1997), *Thực tập sư phạm*, NXB Giáo dục, Hà Nội

3. Đặng Thành Hưng (2013), “Thiết kế bài học và tiêu chí đánh giá”, *Tạp chí khoa học Giáo dục*, (số 94).

4. Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, các “Văn bản hướng dẫn công tác TTSP năm 2019, 2020, 2021”.

5. Nguyễn Đức Vũ (2012), “Các tiêu chí đánh giá năng lực NVSP và NCKH của giảng viên các trường sư phạm”, *Tạp chí Giáo dục*, (số 296).

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở: “Nghiên cứu đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả thực tập sư phạm của sinh viên trường ĐHSP TDTT Hà Nội”.



**Ảnh minh họa**

# LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ QUÝ ĐÔN HÀ ĐÔNG - HÀ NỘI

TS. Phạm Anh Tuấn, ThS. Nguyễn Ngọc Tuấn, ThS. Đoàn Thanh Nam  
Trường ĐH Sư phạm TĐTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Giáo dục thể chất (GDTC) trong học đường có vai trò quan trọng và cơ bản trong việc tăng cường sức khỏe, nâng cao thể lực cho học sinh, sinh viên góp phần tích cực vào việc bồi dưỡng, đào tạo con người phát triển toàn diện để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, bài viết tiến hành lựa chọn và xây dựng một số biện pháp (BP) nhằm nâng cao chất lượng công tác GDTC trường Trung học phổ thông (THPT) Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội.

**Từ khóa:** Biện pháp; Giáo dục thể chất; Trung học phổ thông Lê Quý Đôn.

**Abstract:** Physical education in schools plays an important and fundamental role in enhancing the health and fitness of students, and students actively contribute to fostering and training people for comprehensive development to build and defend the country. By conventional research methods, the article selects and develops some measures to improve the quality of physical education work at Le Quy Don High School, Ha Dong, Ha Noi.

**Keyword:** Solution; Physical education; Le Quy Don High School.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

GDTC trong trường học các cấp là chủ trương lớn của Đảng và Nhà nước ta, nhằm nâng cao sức khỏe, lòng yêu nước, yêu chủ nghĩa xã hội, niềm tự hào và sự trân trọng đối với truyền thống của dân tộc. Trước những yêu cầu đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục, nâng cao chất lượng đào tạo đáp ứng nhu cầu của xã hội. Trường THPT Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội luôn đặt mục tiêu giáo dục cho học sinh phát triển toàn diện cả về Đức - Trí - Thể - Mỹ. Ban giám hiệu nhà trường đặc biệt quan tâm, định hướng chỉ đạo công tác GDTC cho học sinh toàn trường nhằm đảm bảo cho thế hệ trẻ có đủ sức khỏe, trình độ học vấn, tiềm năng sáng tạo và khả năng tiếp cận làm chủ khoa học kỹ thuật hiện đại, là chủ nhân tương lai của đất nước. Trong những năm qua nhà trường đã đưa ra những BP tích cực để đổi mới nội dung, hình thức tổ chức hoạt động GDTC nhằm nâng cao chất lượng của môn học, tuy nhiên các BP được triển khai thiếu tính đồng bộ, chưa phù hợp với thực tế nên hiệu quả chưa cao. Xuất phát những lý do trên, việc nghiên cứu lựa chọn và xây dựng các BP nâng cao chất lượng công tác GDTC trong nhà trường là hết sức quan trọng và cần thiết.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: tổng hợp và phân tích tài liệu, điều tra xã hội học, phỏng vấn, toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn BP nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong Trường THPT Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội.

#### 2.1.1. Cơ sở để lựa chọn BP

##### a. Nguyên tắc lựa chọn các BP

Trước khi lựa chọn các BP nâng cao chất lượng công GDTC cho học sinh trường THPT Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội, đề tài đã tiến hành nghiên cứu, phân tích tổng hợp các tài liệu tham

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

khảo để xác định các nguyên tắc xây dựng các BP. Đó là các tài liệu về quan điểm và nguyên tắc GDTC, phương hướng mục tiêu phát triển Thể dục thể thao (TDTT) trường học, đặc điểm GDTC trong trường học các cấp, thực trạng công tác quản lý, giáo dục học sinh tại trường THPT Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội.

Trên cơ sở các tài liệu nói trên, xác định có 4 nguyên tắc để xây dựng các BP đó là:

- Nguyên tắc tính thực tiễn (các BP phải xuất phát từ thực tiễn của trường THPT Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội).
- Nguyên tắc tính đồng bộ (các BP đa dạng nhiều mặt và trực tiếp giải quyết các vấn đề của thực tiễn công tác GDTC cho học sinh THPT Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội).
- Nguyên tắc tính khả thi (các BP đề xuất phải có khả năng thực thi).
- Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học (các BP phải mang tính khoa học và giải quyết vấn đề có tính khoa học).

### ***b. Những căn cứ khoa học để lựa chọn BP***

Ngoài các nguyên tắc nêu trên đề tài còn dựa vào các căn cứ sau đây để lựa chọn các BP.

**Một là:** Căn cứ vào các văn bản pháp quy của nhà nước về công tác GDTC trong các trường Đại học, cao đẳng, học viện trên cả nước.

- Văn bản hướng dẫn thực hiện chương trình GDTC theo quyết định số 203/QĐ - TDTT ngày 23 tháng 02 năm 1989; trong đó quy định thời gian giờ học TDTT chính khóa và yêu cầu thi theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của học sinh, sinh viên.

- Quyết định số 93/QĐ - BGD - ĐT ngày 29 tháng 04 năm 1993 của Bộ Giáo dục và Đào tạo: ban hành Quy chế công tác GDTC trong các trường học các cấp.

- Thông tư số 11/TT – GD - ĐT ngày 10 tháng 08 năm 1994 về công tác TDTT trong giai đoạn mới.

- Thông tư liên bộ số 01/TT – LB ngày tháng 08 năm 1990 của Liên Bộ Giáo Dục và Đào tạo – Tổng cục TDTT – Tài chính – Lao động – Thương Binh và Xã Hội về một số chế độ đối với giáo viên, vận động viên, huấn luyện viên TDTT.

- Nghị Quyết 05/2005/NQ – CP ngày 18 tháng 04 năm 2005 về đẩy mạnh xã hội hóa, các hoạt động Giáo dục, Y tế, Văn hoá và TDTT.

**Hai là:** Căn cứ vào những kết luận của ban giám hiệu trường THPT Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội đánh giá thực trạng công tác TDTT và hiện trạng thể lực của học sinh trong những năm gần đây.

**Ba là:** Căn cứ vào thực trạng các điều kiện đảm bảo cho hoạt động TDTT ngoại khóa trong trường học như: CSVC, đội ngũ giáo viên giảng dạy TDTT, tổ chức quản lý quá trình hoạt động của nhà trường và tổ Thể dục...

**Bốn là:** Dựa vào kết quả phỏng vấn các chuyên gia, nhà khoa học TDTT giáo viên TDTT....

**Năm là:** Xu hướng phát triển của các trường, mở rộng và nâng cấp trường chuẩn quốc gia trong những năm tới.

### ***c. Cơ sở thực tiễn để lựa chọn BP***

Các BP nâng cao hiệu quả công tác GDTC trước hết là từ học sinh, đối tượng chủ yếu của GDTC và Thể thao trường học.

**2.1.2. Lựa chọn các BP nâng cao hiệu quả GDTC cho học sinh trường THPT Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội.**

Trên cơ sở tổng hợp các nguồn tư liệu khác nhau, cùng với việc tuân thủ các nguyên tắc lựa chọn BP, nghiên cứu xác định sơ bộ được 09 BP cơ bản nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC trường THPT Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội. Để có được các BP nâng cao hiệu quả

## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

công tác GDTC trường THPT Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội mang tính khách quan và khoa học, nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn các cán bộ quản lý và giáo viên thể dục của các trường phổ thông trên địa bàn Quận Hà Đông, Thành phố Hà Nội bằng phiếu hỏi. Kết quả phỏng vấn cụ thể được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BP nâng cao hiệu quả GDTC cho học sinh trường THPT Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội (n=31)**

TT	Tiêu chí	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
1	Tuyên truyền nâng cao nhận thức ý nghĩa, vai trò của GDTC trong trường học	23	74.19	3	9.68	5	16.13
2	Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên, liên tục và ưu tiên phát triển các môn được học sinh yêu thích	25	80.65	2	6.45	4	12.90
3	Tăng cường tổ chức các giải thi đấu thể thao, các buổi thi đấu giao hữu thể thao giữa các khối, lớp trong và ngoài trường	26	83.87	3	9.68	2	6.45
4	Nâng cao hiệu quả sử dụng hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường	27	87.10	2	6.45	2	6.45
5	Thành lập đội tình nguyện viên hướng dẫn tập luyện thể thao nội khóa và ngoại khóa	26	83.87	2	6.45	3	9.68
6	Khuyến khích học sinh tham gia tập luyện ít nhất 1 môn thể thao ngoại khóa	24	77.42	3	9.68	4	12.90
7	Đổi mới hình thức quản lý, giảng dạy làm tăng mật độ động trong giờ học chính khóa	25	80.65	2	6.45	4	12.90
8	Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ GDTC chính khóa và ngoại khóa	15	48.39	10	32.26	6	19.35
9	Tăng cường đội ngũ giáo viên	15	48.39	11	35.48	5	16.13

Qua bảng 1 cho thấy: Có 07 BP để nâng cao hiệu quả GDTC cho học sinh trường THPT Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội nhận được 70% trở lên ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết, đó là các BP 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7. Vì vậy, chúng tôi quyết định lựa chọn 07 BP trên để thực hiện các bước nghiên cứu tiếp theo.

### **2.2. Xây dựng nội dung các BP nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong Trường THPT Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội.**

Trên cơ sở 07 BP nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC trường THPT Lê Quý Đôn, Quận Hà Đông, Hà Nội được lựa chọn chung tôi tiến hành xây dựng nội dung cụ thể mục đích, nội dung các BP, cụ thể như sau:

#### ***BP 1. Tuyên truyền nâng cao nhận thức ý nghĩa, vai trò của GDTC trong trường học.***

##### *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 BP tiếp theo.

##### *Nội dung và cách thức thực hiện:*

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

- Phối hợp với các đơn vị 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. Làm cho lực lượng cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh hiểu rõ quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC trong trường học các cấp.

- Tuyên truyền rộng rãi đến toàn thể học sinh về tầm quan trọng của công tác GDTC trong Nhà trường.

- Giáo viên giảng dạy TDTT 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.

**BP 2. Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên, liên tục và ưu tiên phát triển các môn được học sinh yêu thích.**

*Mục đích:*

- Đáp ứng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh, góp phần nâng cao thể lực cho học sinh.

*Nội dung và cách thức thực hiện:*

- Nhà trường và tổ Thể dục tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa, tránh hiện tượng học sinh tự đứng ra tổ chức mang tính chất tự phát.

- Trên cơ sở điều tra thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh, tổ chức hoạt động ngoại khóa các môn thể thao có đông học sinh có nhu cầu tập luyện như: Điền kinh, Cầu lông, Đá cầu, Bóng đá... sau đó là các môn thể thao khác nếu có điều kiện phù hợp.

**BP 3. Tăng cường tổ chức các giải thi đấu thể thao, các buổi thi đấu giao hữu thể thao giữa các khối, lớp trong và ngoài trường.**

*Mục đích:*

- Tạo sự say mê, hứng khởi và tác động tới tính tranh đua, tinh thần đồng đội của học sinh trong tập luyện TDTT; Là con đường ngắn nhất để học sinh tham gia tập luyện và cổ vũ thi đấu thể thao.

*Nội dung và cách thức thực hiện:*

- Tổ chức các giải thi đấu thể thao toàn trường theo định kỳ, yêu cầu tất cả các lớp học phải tham gia. Đây không chỉ là BP kích thích các em tham gia tập luyện để thi đấu mà còn giúp các em tiếp xúc với môn thể thao thông qua hoạt động cổ vũ cho đồng đội, từ đó thêm yêu thích tập luyện TDTT.

- Tổ chức các buổi thi đấu giao hữu thể thao giữa các lớp trong cùng khối học hoặc giữa các khối học trong trường. Phương pháp này dễ tổ chức, không tốn kém kinh phí, thu hút được nhiều người tham gia và tiếp xúc với các môn thể thao tổ chức giao hữu.

- Phối hợp với đoàn Thanh niên nhà trường tổ chức các buổi thi đấu thể thao giao hữu giữa các trường khác.

**BP 4. Nâng cao hiệu quả sử dụng hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường.**

*Mục đích:*

- Tận dụng cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường để phục vụ các hoạt động chính khóa và ngoại khóa, giúp hoạt động GDTC đạt hiệu quả cao hơn.

*Nội dung và cách thức thực hiện:*

- Tận dụng tối đa cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường trong việc tập luyện các môn thể thao như: Thiết kế giáo án giảng dạy dựa trên cơ sở các trang thiết bị, dụng cụ sẵn có của Nhà trường,

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

sử dụng nhà thể chất để tập luyện các môn như đá cầu, Cầu lông, Bóng chuyền... khi không có giờ học....

- Sử dụng và bảo trì trang thiết bị, dụng cụ, cơ sở vật chất tập luyện một cách khoa học, hợp lý.

- Tăng cường giáo dục ý thức bảo vệ cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC cho học sinh nhà trường, phát động các phong trào tiết kiệm, chống lãng phí trong tập luyện TDTT.

**BP 5. Thành lập đội tình nguyện viên hướng dẫn tập luyện thể thao nội khóa và ngoại khóa.**

*Mục đích:*

- Đào tạo và thành lập đội ngũ hướng dẫn viên là giáo viên kiêm nhiệm và học sinh vừa tham gia tập luyện, vừa tham gia quản lý sân tập, dụng cụ, số lượng học sinh tham gia tập luyện để báo cáo lại với tổ Thể dục của Nhà trường.

*Nội dung và cách thức thực hiện:*

- Sử dụng thêm lực lượng giáo viên kiêm nhiệm là những người đam mê TDTT, có nhận thức đúng đắn về vai trò và tầm quan trọng của công tác GDTC trong trường học làm hướng dẫn viên TDTT để hướng dẫn học sinh trong cả giờ học chính khóa và ngoại khóa

- Đào tạo đội ngũ tình nguyện viên hướng dẫn tập luyện thể thao là các em học sinh yêu thích và thường xuyên tập luyện các môn thể thao cho các lớp, khối trong phạm vi nhà trường.

**BP 6. Khuyến khích học sinh tham gia tập luyện ít nhất 1 môn thể thao ngoại khóa**

*Mục đích:*

Tăng cường hình thức tập luyện ngoại khóa và thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT ngoài giờ học mang lại nhiều hiệu quả cao trong việc rèn luyện thân thể, tạo nhiều cơ hội điều kiện để học sinh rèn luyện các phẩm chất, năng lực thông qua các hoạt động tập thể.

*Nội dung và cách thức thực hiện:*

- Sắp xếp thời gian biểu học tập của học sinh một cách hợp lý để học sinh có thời gian tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa.

- Xây dựng các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa.

- Phát động các phong trào thi đua "rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại" trong toàn trường; tổng kết, tuyên dương, khen thưởng và xếp loại định kỳ cho từng khối, lớp.

- BP này do BCH Đoàn trường phụ trách.

**BP 7. Đổi mới hình thức quản lý, giảng dạy làm tăng mật độ động trong giờ học chính khóa.**

*Mục đích:*

Giúp học sinh tăng mật độ và cường độ tập luyện trong giờ học GDTC chính khóa.

*Nội dung và cách thức thực hiện:*

- Đổi mới hình thức tổ chức quản lý giảng dạy, hạn chế những hình thức tập luyện đơn lẻ không cần thiết, khuyến khích tập luyện theo nhóm trong đó học sinh thực hiện tốt kèm thêm cho những học sinh thực hiện chưa tốt.

- Thiết kế giáo án tận dụng hết các điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ sẵn có của nhà trường giúp học sinh có điều kiện tập luyện tốt hơn.

- Sử dụng các bài tập dẫn dắt và bài tập bổ trợ được thiết kế không cần sử dụng quá nhiều không gian và dụng cụ tập luyện phức tạp.

- Toàn bộ BP do bộ môn GDTC thực hiện.

### **3. KẾT LUẬN**

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 7 BP nâng cao hiệu quả công tác GDTC tại Trường THPT Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội, các BP mà nghiên cứu đã lựa chọn hoàn toàn phù hợp theo thực tiễn giảng dạy, học tập và các hoạt động Thể thao học đường của nhà Trường. Đồng thời nghiên cứu đã xây dựng nội dung, cách thức tổ chức thực hiện các BP để nâng cao hiệu quả công tác GDTC nhà Trường trong giai đoạn hiện nay.

#### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Ban Chấp hành Trung ương (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 Chính trị (2011). *Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị Ban Chấp hành Trung ương Đảng khoá XI về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020*
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về việc Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.*
4. Chính phủ nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Chính phủ về việc Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.*
5. Một số luận án Tiến sỹ và luận văn Thạc sỹ của nhiều tác giả.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học: “*Nghiên cứu lựa chọn một số BP nhằm nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất tại trường THPT Lê Quý Đôn, Hà Đông, Hà Nội*”, Nguyễn Ngọc Tuấn, luận văn đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

# ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA NAM SINH VIÊN K15 TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÙNG VƯƠNG

<sup>1</sup>PGS.TS Nguyễn Danh Hoàng Việt, <sup>2</sup>ThS. Nguyễn Toàn Chung

<sup>1</sup>Phó tổng cục trưởng Tổng cục TDTT, <sup>2</sup>Đại học Hùng Vương – Phú Thọ

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp thường quy đánh giá được thực trạng thể chất nam sinh viên K15 trường Đại học Hùng Vương. Thông qua các chỉ số, test kiểm tra thể chất nam sinh viên K15 cho thấy thực trạng thể chất có thành tích đồng đều, một số chỉ số, test có mức phân tán lớn hơn mức quy định, tuy nhiên không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Đồng thời, so sánh thành tích kiểm tra giữa nam sinh viên K15 trường Đại học Hùng Vương với quy định tiêu chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo, Tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam và trung bình cùng lứa tuổi cho thấy có sự ngang bằng và một số chỉ số, test còn có sự vượt trội về thành tích.

**Từ khóa:** Thể chất, nam sinh viên, Đại học Hùng Vương...

**Abstract:** By routine methods to assess the physical condition of K15 male students at Hung Vuong University. Through the indicators, the male student K15 physical examination test showed that the physical condition of male student K15 showed that the physical condition was uniform, some indicators, the test had a greater dispersion than the prescribed level, but did not show any difference. statistically significant difference. At the same time, comparing the test results between K15 male students of Hung Vuong University with the regulations on physical fitness standards of the Ministry of Education and Training, Vietnamese physical standards and the average of the same age group, showed that parity and some indicators, test also has superiority in performance.

**Keywords:** Physical fitness, male students, Hung Vuong University...

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất đóng vai trò quan trọng trong phát triển thể chất của học sinh, sinh viên, là một trong những nội dung kết hợp với các mặt giáo dục khác góp phần hoàn thiện đức, trí, thể, mỹ hướng đến thực hiện mục tiêu xây dựng con người Việt Nam phát triển toàn diện của Đảng và Nhà nước đề ra.

Trường Đại học Hùng Vương rất quan tâm đến công tác giáo dục thể chất và phát triển thể chất cho sinh viên nhà trường, luôn tạo điều kiện cho sinh viên tham gia học tập và tập luyện TDTT nội khóa ngoại khóa. Tuy nhiên việc tiến hành kiểm tra đánh giá thể chất của sinh viên nhà trường chưa được tổ chức thường xuyên, định kỳ. Do vậy, nên không đánh giá và so sánh được mức độ thể chất của sinh viên nhà trường với các tiêu chuẩn quy định chung về thể lực, thể chất. Đây cũng là một trong những mặt còn hạn chế cần được nghiên cứu và đánh giá. Với tính cấp thiết trên, luận án tiến hành nghiên cứu: **Đánh giá thực trạng thể chất của nam sinh viên K15 trường Đại học Hùng Vương.**

Quá trình nghiên cứu tác giả đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm, Phương pháp kiểm tra y học; Toán học thống kê...

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Tổ chức đánh giá thực trạng thể chất của sinh viên trường Đại học Hùng Vương.

Về đối tượng đánh giá: thể chất của sinh viên trường Đại học Hùng Vương.

Về số lượng khách thể nghiên cứu: 20 nam sinh viên K15 trường Đại học Hùng Vương.



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

Về nội dung đánh giá: 14 chỉ số, test đã lựa chọn thông qua phỏng vấn, xác định mối tương quan, kiểm định độ tin cậy gồm: Sức mạnh: Lực bóp tay thuận (kg), Bật xa tại chỗ (cm); Sức nhanh: Chạy 30m XPC (s); Sức bền: Chạy Cooper 12 phút (m); Mềm dẻo: Dẻo gập thân (cm); Khả năng PHVD: Chạy con thoi 4 x 10m (s); Hình thái: Chiều cao đứng (cm), Cân nặng (kg), Chỉ số khối cơ thể BMI (kg/m<sup>2</sup>); Chức năng: Công năng tim, Dung tích sống (ml), Phản xạ đơn (ms), Phản xạ phức (ms), V02max (ml/kg/ph).

Các thức đánh giá: đánh giá các giá trị trung bình cộng ( $\bar{x}$ ), độ lệch chuẩn ( $\sigma$ ), giá trị lớn nhất (max), giá trị nhỏ nhất (min), độ biến thiên Cv (%). Đồng thời, so sánh thành tích kiểm tra giữa nam sinh viên K15 trường Đại học Hùng Vương với các quy định tiêu chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo theo Quyết định số 53/2008 Bộ GD&ĐT, Tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam và trung bình cùng lứa tuổi các chỉ số chức năng của người Việt Nam.

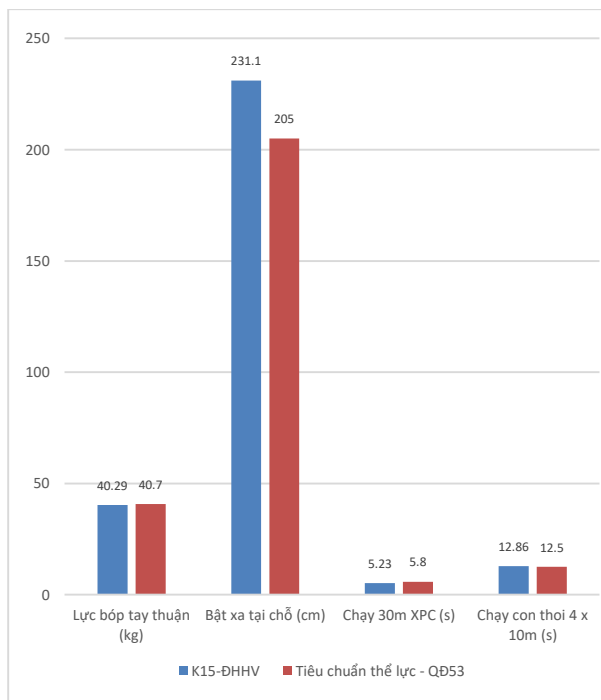
### **2.2. Đánh giá thực trạng thể chất nam sinh viên K15 trường Đại học Hùng Vương**

Kết quả kiểm tra đánh giá và so sánh thể chất nam sinh viên K15 trường Đại học Hùng Vương được trình bày tại bảng 1 và biểu đồ 1:

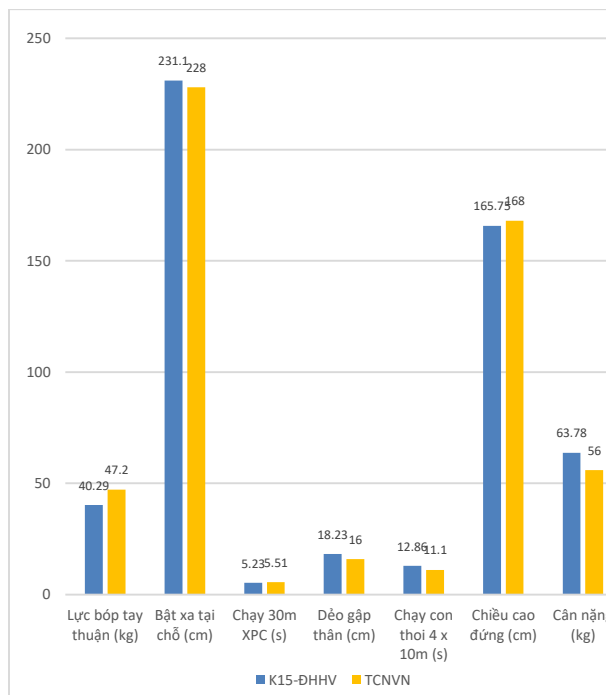
**Bảng 1. Kết quả đánh giá thực trạng thể chất của nam sinh viên K15 trường đại học Hùng Vương (n=20)**

TT	Chỉ số, test	Tham số				So sánh								
						Quyết định 53/2008 Bộ GD&ĐT (18 tuổi) [1]			Tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam (18 tuổi) [4], [5]			Trung bình cùng lứa tuổi [2], [3]		
		$\bar{x} \pm \sigma$	Min	Max	Cv (%)	Thành tích	Chênh lệch	Đánh giá	Thành tích	Chênh lệch	Đánh giá	Thành tích	Chênh lệch	Đánh giá
1	Lực bóp tay thuận (kg)	40.29 ± 2.96	34.23	45.21	7.36	≥ 40,7	-0.41	Ngang bằng	40.7 47.2	-6.91	Kém hơn			
2	Bật xa tại chỗ (cm)	231.10 ± 14.78	206	258	6.40	≥ 205	26.10	Tốt hơn	208-228	3.10	Tốt hơn			
3	Chạy 30m XPC (s)	5.23 ± 0.41	4.52	5.91	7.88	≤ 5,80	-0.57	Tốt hơn	4.46- 5.51	0.77	Ngang bằng			
4	Chạy Cooper 12 phút (m)	2725.40 ± 295.15	2145	3221	10.83							2000- 2400	325.40	Tốt hơn
5	Đeo gập thân (cm)	18.23 ± 1.63	16	21.1	8.93				10 - 16	8.23	Tốt hơn			
6	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.86 ± 0.62	11.35	13.73	4.82	≤ 12,50	0.36	Kém hơn	10.02 - 11.10	2.84	Kém hơn			
7	Chiều cao đứng (cm)	165.75 ± 4.19	161	175	2.53				162 - 168	3.75	Ngang bằng			
8	Cân nặng (kg)	63.78 ± 5.29	53.1	72.5	8.30				50.2 - 56.0	7.78	Tốt hơn			
9	Chỉ số khối cơ thể BMI (kg/m <sup>2</sup> )	19.22 ± 1.25	16.49	21.08	6.51									
10	Công năng tim	10.44 ± 0.47	9.53	11.21	4.51							6 – 10	0.44	Kém hơn
11	Dung tích sống (ml)	3892.87 ± 225.31	3394.5	4215.7	5.79							3400	492.87	Tốt hơn
12	Phản xạ đơn (ms)	236.72 ± 14.10	201.87	256.84	5.96							200	36.72	Tốt hơn
13	Phản xạ phức (ms)	347.26 ± 20.24	307.84	369.36	5.83							360	-12.74	Kém hơn
14	V02max (ml/kg/ph)	47.17 ± 4.88	39.35	56.26	10.34							39 – 48	-0.38	Ngang bằng

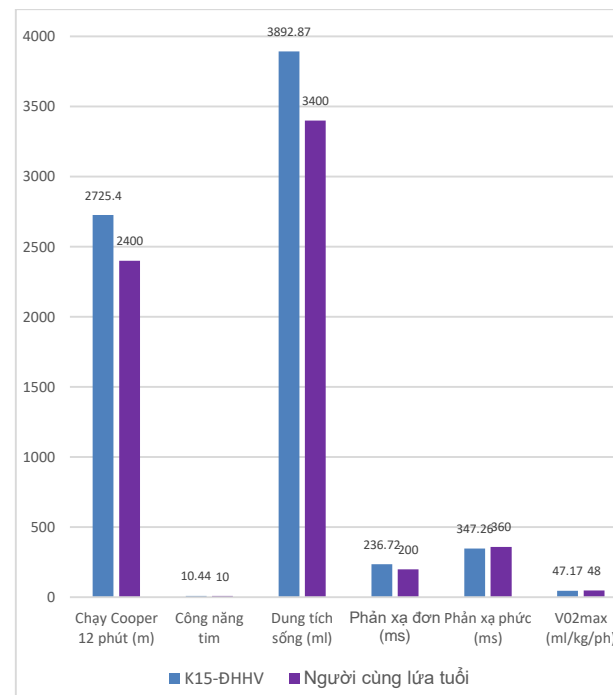
**Giáo dục thể chất và thể thao trường học**



So sánh thể chất giữa nam sinh viên K15 với Tiêu chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục-Đào tạo tại Quyết định 53



So sánh thể chất giữa nam sinh viên K15 với Tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam



So sánh thể chất giữa nam sinh viên K15 với người cùng lứa tuổi

**Biểu đồ 1. So sánh thực trạng thể chất của nam sinh viên K15 trường đại học Hùng Vương**

Qua bảng 1 cho thấy:

**- Kết quả đánh giá sức mạnh:**

Lực bóp tay thuận (kg) có giá trị trung bình là  $40.29 \pm 2.96$ , giá trị thấp nhất là 34.23kg, giá trị lớn nhất là 45.21kg, hệ số biến thiên Cv% là 7.36%; Bật xa tại chỗ (cm) có giá trị trung bình là  $231.1 \pm 14.78$ , giá trị thấp nhất là 206 cm, giá trị nhất là 258cm, hệ số biến thiên Cv% là 6.40%. Cả hai test đều có hệ số biến thiên <10%, cho thấy kết quả kiểm tra có tính tập trung và đồng đều.

So sánh Lực bóp tay thuận (kg) giữa nam sinh viên K15 với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Quyết định 53 của Bộ Giáo dục có thành tích gần ngang bằng, kém hơn khoảng 0.41kg (kém hơn không đáng kể) so với mức trung bình là  $\geq 40,7$ kg; So sánh với tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam, có thành tích kém hơn 6.91kg so với mức trung bình là 40.7-47.2kg.

So sánh Bật xa tại chỗ (cm) giữa nam sinh viên K15 với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Quyết định 53 của Bộ Giáo dục có thành tích tốt hơn khoảng 26.10cm so với mức trung bình là  $\geq 205$ cm; So sánh với tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam, có thành tích tốt hơn khoảng 3.10cm so với mức trung bình là 208-228cm.

**- Kết quả đánh giá sức nhanh:**

Chạy 30m XPC(s) có giá trị trung bình là  $5.23 \pm 0.41$ , giá trị thấp nhất là 4.52s, giá trị lớn nhất là 5.91s, hệ số biến thiên Cv% là 7.88% <10%, cho thấy kết quả kiểm tra có tính tập trung và đồng đều.

So sánh giữa nam sinh viên K15 với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Quyết định 53 của Bộ Giáo dục có thành tích tốt hơn 0.57s so với mức trung bình là  $\leq 5,80$ ; So sánh với tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam, có thành tích ngang bằng so với mức trung bình là 4.46-5.51s.

**- Kết quả đánh giá sức bền:**

Chạy Cooper 12 phút (m) có giá trị trung bình là  $2725.40 \pm 295.15$ , giá trị thấp nhất là 2145m, giá trị lớn nhất là 3221m, hệ số biến thiên Cv% là 10.83% >10%, cho thấy kết quả kiểm tra có sự phân tán, không đồng đều.

So sánh giữa nam sinh viên K15 chỉ số trung bình cùng lứa tuổi có thành tích tốt hơn khoảng 325.4m so với mức trung bình là 2000-2400m.

**- Kết quả đánh giá mềm dẻo:**

Đeo gập thân (cm) có giá trị trung bình là  $18.23 \pm 1.63$ , giá trị thấp nhất là 16cm, giá trị lớn nhất là 21.1cm, hệ số biến thiên Cv% là 8.93% <10%, cho thấy kết quả kiểm tra có tính tập trung và đồng đều. So sánh với tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam, có thành tích tốt hơn 8.23cm so với mức trung bình là 10 – 16cm.

**- Kết quả đánh giá khả năng phối hợp vận động:**

Chạy con thoi 4 x 10m (s) có giá trị trung bình là  $12.86 \pm 0.62$ , giá trị thấp nhất là 11.35s, giá trị lớn nhất là 13.73s, hệ số biến thiên Cv% là 4.82% <10%, cho thấy kết quả kiểm tra có tính tập trung và đồng đều.

So sánh giữa nam sinh viên K15 với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Quyết định 53 của Bộ Giáo dục có thành tích kém hơn 0.36s so với mức trung bình là  $\leq 12,50$ ; So sánh với tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam, có thành tích kém hơn 2.84s so với mức trung bình là 10.02 - 11.10s.

**- Kết quả đánh giá hình thái:**

Chiều cao đứng (cm) có giá trị trung bình là  $165.75 \pm 4.19$ , giá trị thấp nhất là 161cm, giá trị lớn nhất là 175cm, hệ số biến thiên Cv% là 2.53% <10%; Cân nặng (kg) có giá trị trung bình là  $63.78 \pm 5.29$ , giá trị thấp nhất là 53.1kg, giá trị lớn nhất là 72.5kg, hệ số biến thiên Cv% là 8.30% <10%; Chỉ số khối cơ thể BMI (kg/m<sup>2</sup>) có giá trị trung bình là  $19.22 \pm 1.25$ , giá trị thấp nhất là 16.49, giá trị lớn nhất là 21.08, hệ số biến thiên Cv% là 6.51% <10%.

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

So sánh Chiều cao đứng (cm) giữa nam sinh viên K15 với tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam có chiều cao tương đương so với mức trung bình là 162 – 168cm;

So sánh Cân nặng (kg) giữa nam sinh viên K15 với tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam có cân nặng tốt hơn với mức trung bình là 50.2 - 56.0kg.

### **- Kết quả đánh giá chức năng:**

Chỉ số Công năng tim có giá trị trung bình là  $10.44 \pm 0.47$ , giá trị thấp nhất là 9.53, giá trị lớn nhất là 11.21, hệ số biến thiên Cv% là 4.51% <10%; Chỉ số Dung tích sống (ml) có giá trị trung bình là  $3892.87 \pm 225.31$ , giá trị thấp nhất là 3394.5ml, giá trị lớn nhất là 4215.7ml, hệ số biến thiên Cv% là 5.79% <10%; Chỉ số Phản xạ đơn (ms) giá trị trung bình là  $236.72 \pm 14.10$ , giá trị thấp nhất là 201.87ms, giá trị lớn nhất là 256.84ms, hệ số biến thiên Cv% là 5.96% <10%; Chỉ số Phản xạ phức (ms) giá trị trung bình là  $347.26 \pm 20.24$ , giá trị thấp nhất là 307.84ms, giá trị lớn nhất là 369.36ms, hệ số biến thiên Cv% là 5.83% <10%; Chỉ số  $V_{O_2max}$  (ml/kg/ph) có giá trị trung bình là  $47.17 \pm 4.88$ , giá trị thấp nhất là 39.35 (ml/kg/ph), giá trị lớn nhất là 56.26 (ml/kg/ph), hệ số biến thiên Cv% là 10.34% > 10%. Kết quả kiểm tra yếu tố chức năng có bốn chỉ số Công năng tim, Dung tích sống (ml), Phản xạ đơn (ms), Phản xạ phức (ms) có hệ số biến thiên <10%, cho thấy kết quả kiểm tra có tính tập trung và đồng đều. Tuy nhiên, còn chỉ số  $V_{O_2max}$  (ml/kg/ph) có sự phân tán, không đồng đều thể hiện chỉ số Cv% > 10%.

So sánh Công năng tim giữa nam sinh viên K15 với trung bình cùng lứa tuổi có thành tích kém hơn 0.44 so với mức trung bình là 6 – 10;

So sánh Dung tích sống (ml) giữa nam sinh viên K15 với trung bình cùng lứa tuổi có thành tích Tốt hơn 492.87ml so với mức trung bình là 3400ml.

So sánh Phản xạ đơn (ms) giữa nam sinh viên K15 với trung bình cùng lứa tuổi có thành tích Tốt hơn 36.72ms so với mức trung bình là 200ms.

So sánh Phản xạ phức (ms) giữa nam sinh viên K15 với trung bình cùng lứa tuổi có thành tích kém hơn 12.74ms so với mức trung bình là 360ms.

So sánh  $V_{O_2max}$  (ml/kg/ph) giữa nam sinh viên K15 với trung bình cùng lứa tuổi có thành tích ngang bằng so với mức trung bình là 39 – 48ml/kg/ph.

### **3. KẾT LUẬN**

Thực trạng thể chất nam sinh viên K15 trường Đại học Hùng Vương phần lớn tương đối đồng đều 12/14 chỉ số, test có hệ số biến thiên Cv<10%. Còn 02/14 chỉ số, test là Chạy tùy sức 12 phút (m) và  $V_{O_2max}$  (ml/kg/ph) có mức phân tán lớn hơn mức cho phép Cv>10%, tuy nhiên mức lớn hơn không quá nhiều. So sánh với Quyết định 53/2008 Bộ GD&ĐT sinh viên K15 trường Đại học Hùng Vương có 2 chỉ số, test tốt hơn là Bật xa tại chỗ (cm) và chạy 30m XPC (s); có 1 test ngang bằng là Lực bóp tay thuận (kg); và 1 test Kém hơn là Chạy con thoi 4 x 10m (s); So sánh với tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam có 03 chỉ số, test tốt hơn là Bật xa tại chỗ (cm), Dẻo gập thân (cm) và Cân nặng (kg); có 02 chỉ số, test Ngang bằng là Chạy 30m XPC (s) và Chiều cao đứng (cm); có 2 test Kém hơn là Lực bóp tay thuận (kg) và Chạy con thoi 4 x 10m (s). So sánh với Trung bình cùng lứa tuổi thì có 03 chỉ số, test có thành tích tốt hơn là Chạy Cooper 12 phút (m), Dung tích sống (ml) và Phản xạ đơn (ms). Có 01 chỉ số ngang bằng là  $V_{O_2max}$  (ml/kg/ph); Có 02 chỉ số, test kém hơn là Công năng tim và Phản xạ phức (ms).

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 19/8/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

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

2. Nguyễn Đăng Chiêu (2007), Giáo trình Y - Sinh học thể dục thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM.

3. Lê Quý Phương và cộng sự (2019), Giáo trình Y học thể thao, Chương trình đào tạo nghiên cứu sinh, Viện Khoa học TDTT, Nxb Đại học Quốc gia Tp.HCM

4. Viện Khoa học Thể dục thể thao (2003), Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001), NXB TDTT Hà Nội.

5. Viện Khoa học Thể dục thể thao (2011), Các giá trị thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI, (tài liệu tham khảo dành cho đào tạo đại học và sau đại học thể dục thể thao), NXB TDTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ luận án nghiên cứu của tác giả, với tên “*Đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên trường Đại học Hùng Vương - tỉnh Phú Thọ*”.

# THỰC TRẠNG MÔ HÌNH PHÁT TRIỂN THỂ DỤC THỂ THAO QUẦN CHÚNG GẮN VỚI PHONG TRÀO XÂY DỰNG NÔNG THÔN MỚI Ở VIỆT NAM

<sup>1</sup>PGS.TS Bùi Ngọc, <sup>1</sup>ThS. Đào Thị Thanh Thúy, <sup>2</sup>TS. Nguyễn Hồng Đăng  
<sup>1</sup>Viện Khoa học TDTT, <sup>2</sup>Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**Tóm tắt:** Bằng những phương pháp nghiên cứu thường quy, bài báo xác định thực trạng mô hình vĩ mô và mô hình vi mô trong phát triển thể dục thể thao (TDTT) quần chúng gắn với phong trào xây dựng nông thôn mới ở Việt Nam, từ đó tìm ra những mặt ưu điểm và tồn tại trong mô hình phát triển TDTT quần chúng ở khu vực nông thôn mới, định hướng cho những nghiên cứu về mô hình và giải pháp phát triển TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới tại Việt Nam, góp phần nâng cao hiệu quả công tác TDTT...

**Từ khóa:** Mô hình, thể dục thể thao quần chúng, nông thôn mới, Việt Nam

**Abstract:** By conventional research methods, the article identifies the current situation of macro models and micro models in the development of mass physical training and sports associated with the movement of rural construction. in Vietnam, thereby finding out the advantages and disadvantages in the model of mass sport development in new rural areas, orienting for research on models and solutions to develop mass sport in the region. new rural areas in Vietnam, contributing to improving the efficiency of sports activities...

**Keywords:** Model, mass sport, new countryside, Vietnam

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

XDNT mới là cuộc cách mạng xây dựng thôn, xã, gia đình khang trang, sạch đẹp; phát triển sản xuất toàn diện; có nếp sống văn hoá, môi trường và an ninh nông thôn được đảm bảo; thu nhập, đời sống vật chất, tinh thần của người dân được nâng cao. XDNT mới được xác định là nhiệm vụ của cả hệ thống chính trị và toàn xã hội trong giai đoạn hiện nay ở nước ta, từng bước xóa bỏ sự khác biệt giữa thành thị và nông thôn. Theo đó, thể dục thể thao là một lĩnh vực hoạt động thuộc văn hoá xã hội, vì vậy cần thiết có giải pháp hữu hiệu góp phần XDNT mới bền vững để từng bước nâng cao đời sống văn hóa tinh thần và sức khỏe của người dân ở khu vực nông thôn. Vì vậy, để phát triển TDTT ở nông thôn gắn với phong trào XDNT mới cần xác định thực trạng mô hình và hiệu quả mô hình vĩ mô và vi mô trong phát triển TDTT quần chúng, để từ đó kết quả nghiên cứu sẽ tìm ra những ưu điểm và tồn tại trong hoạt động TDTT quần chúng, làm cơ sở để đề xuất những chính sách và giải pháp phát triển mô hình TDTT ở nông thôn tại Việt Nam có hiệu quả.

Chính vì vậy, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu vấn đề: *“Thực trạng mô hình vĩ mô trong tổ chức, quản lý và hỗ trợ hoạt động TDTT quần chúng gắn với phong trào XDNT mới ở Việt Nam”*.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, mô hình hóa cấu trúc và toán thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Thực trạng mô hình vĩ mô trong phát triển TDTT quần chúng ở Việt Nam gắn với phong trào XDNT mới

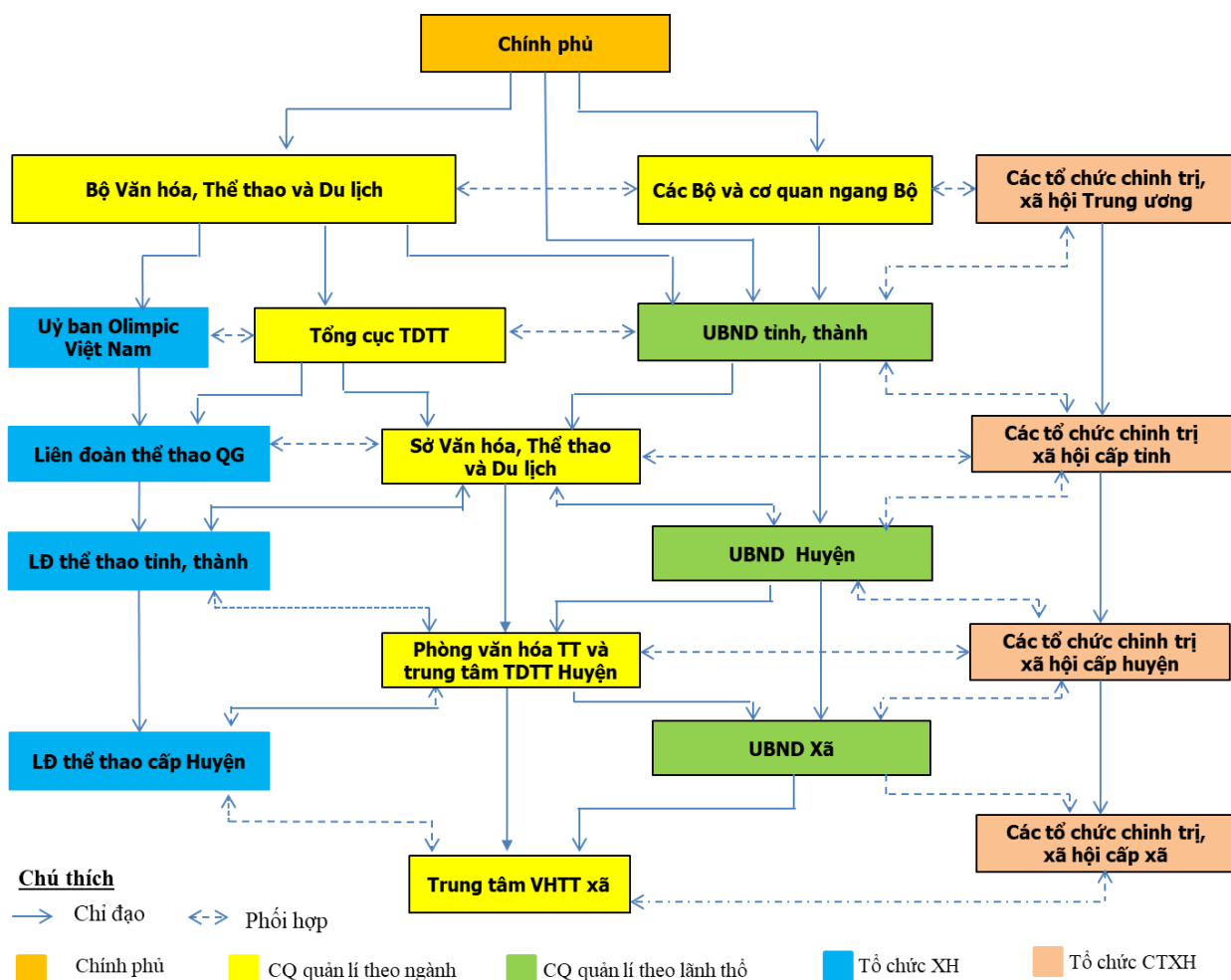
## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Trên cơ sở phân tích các tài liệu liên quan và thực tiễn sự phát triển TDTT quần chúng ở Việt Nam trong những năm qua luôn gắn với thực tiễn phát triển TDTT ở các vùng kinh tế khác nhau, trong đó có khu vực nông thôn, đặc biệt những địa phương đang tiến hành XDNT mới.

Kết quả phân tích, tổng hợp cho thấy mô hình phát triển TDTT quần chúng ở Việt Nam (Sơ đồ 1) có thể phân tích như sau:

Thứ nhất lát cắt dọc: Mô hình phát triển TDTT chịu sự quản lý nhà nước (Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, các cơ quan ngang Bộ, ủy ban nhân dân tỉnh, huyện, xã), các tổ chức chính trị xã hội (các cơ quan của Đảng, Quốc hội như Mặt trận tổ quốc, Hội phụ nữ, Hội nông dân, Đoàn Thanh niên, Ủy ban thanh thiếu niên...) và các tổ chức xã hội (các liên đoàn, hiệp hội).

Thứ hai lát cắt ngang thì có sự phân cấp quản lý theo lãnh thổ: Trung ương – địa phương (các tỉnh, huyện, xã). Trong từ cấp đều có sự tham gia của hệ thống chính trị cơ sở: Cơ quan quản lý nhà nước (UBND và cơ quan chuyên môn); Các tổ chức chính trị xã hội và tổ chức xã hội.



**Sơ đồ 1. Mô hình vĩ mô trong phát triển TDTT quần chúng [6]**

Dưới đây là phân tích cấu trúc thành phần và sự hiệu quả của mô hình

Trong mô hình vĩ mô phát triển TDTT quần chúng ở đang chịu sự quản lý của chủ yếu liên quan tới chính quyền. Bộ máy hoạt động có nhiều cấp quản lý, việc tác động trực tiếp từ Chính phủ đến người dân phải trải qua nhiều khâu.

Cơ quan quản lý nhà nước về TDTT cấp Trung ương là Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, trong đó Tổng cục TDTT là cơ quan chuyên môn thuộc Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch chịu



## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

trách nhiệm quản lý về mặt nhà nước đối với ngành TDTT nói chung và các Liên đoàn, Hiệp hội thể thao cấp quốc gia. Cấp trung ương còn có hình thức quản lý nhà nước về TDTT ở các bộ và cơ quan ngang Bộ (như ngành Công an, Quân đội, Giáo dục - Đào tạo...). Các cơ quan này chịu sự lãnh đạo trực tiếp của Chính phủ và Bộ văn hóa, Thể thao, Du lịch về công tác TDTT, đồng thời phải có sự phối hợp và hợp tác với Tổng cục TDTT.

Mô hình TDTT trên cũng có sự tham gia hỗ trợ tích cực của các tổ chức chính trị xã hội (Mặt trận Tổ quốc; Công đoàn; Hội nông dân; Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh; Hội liên hiệp phụ nữ; Hội cựu chiến binh; Hội người cao tuổi... các cấp) với các hoạt động thông tin tuyên truyền, tổ chức các hoạt động TDTT, góp phần nâng cao nhận thức và sự tích cực tham gia của người dân.

Hoạt động TDTT còn có các tổ chức xã hội tham gia như Ủy ban Olympic Việt Nam, các Liên đoàn thể thao quốc gia, Liên đoàn thể thao cấp tỉnh và Liên đoàn thể thao cấp huyện. Các hoạt động của Liên đoàn quốc gia có sự tham gia hoạt động mạnh mẽ góp phần thúc đẩy phong trào TDTT ở các tỉnh qua các giải đấu, song ở nhiều tỉnh các liên đoàn ít có vai trò trong hoạt động TDTT thậm chí nhiều địa phương không có liên đoàn của một số môn thể thao. Do đó vai trò xã hội của các liên đoàn cấp tỉnh, cấp Huyện cần thay đổi, cải tiến phương thức hoạt động, tăng cường sự quan tâm đối với phong trào TDTT của tỉnh, của Huyện.

Có thể nói mô hình vĩ mô trong phát triển TDTT quần chúng gắn với phong trào XDNT mới đã có những mặt ưu điểm nhận được nhiều sự quan tâm của Chính phủ, các cơ quan ban ngành và địa phương. Song còn tồn tại một số vấn đề về vai trò của các tổ chức xã hội về TDTT ở cấp tỉnh, huyện và xã còn “mờ nhạt”.

### 2.2. Thực trạng mô hình phát triển TDTT quần chúng đang áp dụng ở cấp xã (mô hình vi mô)

Trên cơ sở phân tích lý luận và thực tiễn hoạt động TDTT quần chúng ở các địa phương, chúng tôi tiến hành khảo sát thực trạng 215 mô hình phát triển TDTT quần chúng cấp xã (cấp vi mô), bao gồm: Mô hình cơ cấu tổ chức, quản lý TDTT cấp xã và mô hình hoạt động TDTT. Kết quả khảo sát thực trạng những mô hình TDTT quần chúng đang áp dụng ở cấp xã được trình bày ở bảng 1

**Bảng 1. Thực trạng thành phần mô hình phát triển TDTT quần chúng đang áp dụng ở cấp xã (n=215)**

TT	Mô hình TDTT quần chúng	n	%
1	<b>Mô hình cơ cấu tổ chức, quản lý TDTT cấp xã</b>	<b>215</b>	<b>100</b>
1.1	<b>Các tổ chức, thiết chế TDTT</b>		
-	Ban Văn hoá xã hội (hoặc tương đương)	85	39.53
-	Trung tâm văn hoá -thể thao xã	211	98.14
-	Nhà văn hoá xã	215	100
-	Nhà văn hoá-khu thể thao thôn	215	100
-	Câu lạc bộ TDTT cơ sở cấp xã	215	100
-	Cơ sở TDTT phòng chữa bệnh	0	0.00
-	Hộ kinh doanh dịch vụ TDTT	42	19.53
1.2.	<b>Các tổ chức chính trị xã hội</b>		
-	Mặt trận Tổ quốc	179	83.26
-	Đoàn thanh niên	198	92.09

TT	Mô hình TDTT quần chúng	n	%
-	Hội Nông dân	185	86.05
-	Hội Phụ nữ	186	86.51
-	Hội Cựu chiến binh	172	80.00
-	Hội Người cao tuổi	176	81.86
-	Hội TDTT	0	0.00
<b>2</b>	<b>Mô hình hoạt động TDTT</b>		
-	Tập luyện TDTT hàng ngày	215	100.00
-	Lễ hội văn hoá truyền thống	145	67.44
-	Dịch vụ TDTT	42	19.53

Qua bảng 1 cho thấy:

*Thứ nhất: Về mô hình cơ cấu tổ chức quản lý và hỗ trợ TDTT cấp xã*

Hầu hết các xã đều có mô hình phát triển TDTT cấp xã. Trong đó về hệ thống thiết chế văn hóa, TDTT: Hiện nay trong 10 tỉnh, thành nêu trên có 215/215 xã có Nhà văn hóa xã, Nhà văn hoá-khu thể thao thôn, 98.14% các xã có Trung tâm Văn hoá - Thể thao và 90% các xã có CLB TDTT cấp xã. Tuy nhiên các xã chưa có sự thống nhất cao khi chỉ có 39.53% các xã có Ban Văn hoá, xã hội (hoặc tương đương). Trong các yếu tố để xây dựng và nâng cao đời sống văn hóa tinh thần của nhân dân thì hệ thống thiết chế TDTT cơ sở có vai trò quan trọng. Thiết chế TDTT được hiểu là hệ thống cơ sở hạ tầng, cơ sở vật chất kỹ thuật, trang thiết bị mà ngành TDTT đang quản lý để đảm bảo cho các hoạt động TDTT có thể diễn ra, nhằm phục vụ nhu cầu hưởng thụ TDTT của nhân dân. Các CLB TDTT tự nguyện (chiếm 100%);

Mặc dù đạt được kết quả nêu trên, tuy nhiên hệ thống thiết chế văn hóa, TDTT từ cơ sở vẫn còn một số tồn tại: Còn một số nhà văn hóa xã chưa có đầy đủ các phòng chức năng theo quy định, sân bóng đá cấp xã đa số không đủ diện tích theo quy định, kinh phí hoạt động dành cho sự nghiệp văn hóa, thể thao chưa đáp ứng được cho công tác chuyên môn, ... Đối với cấp thôn: Một số xã nhà văn hóa thôn diện tích còn hạn chế...

Thành phần tổ chức xã hội tham gia, hỗ trợ các hoạt động TDTT ở cơ sở tương đối đa dạng ở các tổ chức, trong đó lực lượng đông đảo nhất là Đoàn thanh niên (92.09%) và các tổ chức xã hội- lần lượt chiếm tỷ lệ % là Hội Phụ nữ (86.51%); Hội Nông dân (86.05%); Mặt trận Tổ quốc 83.26%; Hội Người cao tuổi (81.86%) Hội Cựu chiến binh (80%). Trong các tổ chức xã hội ở nông thôn thì chưa có cơ sở TDTT phòng chữa bệnh và Hội TDTT. Các Hộ kinh doanh TDTT bắt đầu phát triển song số lượng còn khiêm tốn.

Qua phân tích trên cho thấy mô hình tổ chức quản lý, hỗ trợ TDTT quần chúng ở nông thôn có những điểm tương đồng. Tuy nhiên phần lớn sự phát triển TDTT nông thôn chưa cao do thiếu những vai trò quan trọng của các tổ chức thiết chế văn hoá, tổ chức xã hội như Ban văn hoá xã hội (có nhiệm vụ rất quan trọng trong điều hành, quản lý, lãnh đạo chỉ đạo công tác TDTT cấp xã), Hội TDTT chưa ra đời sẽ giảm đi vai trò tuyên truyền lợi ích, tổ chức hoạt động của TDTT; Cơ sở TDTT phòng chữa bệnh; Hộ kinh doanh dịch vụ TDTT chậm phát triển khiến người dân chưa ở nông thôn chưa được tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khoẻ, làm giảm đi hiệu quả công tác TDTT quần chúng ở nông thôn.

Kết quả nghiên cứu trên cũng cho thấy sự tương đồng với các nghiên cứu của các tác giả Nguyễn Ngọc Kinh Anh [2], Phan Thanh Cẩm [3] như: Các công chức văn hóa xã hội có trình độ chuyên môn TDTT của chưa có nhiều, thiếu thôn lực lượng hướng dẫn viên,.. Công tác quy

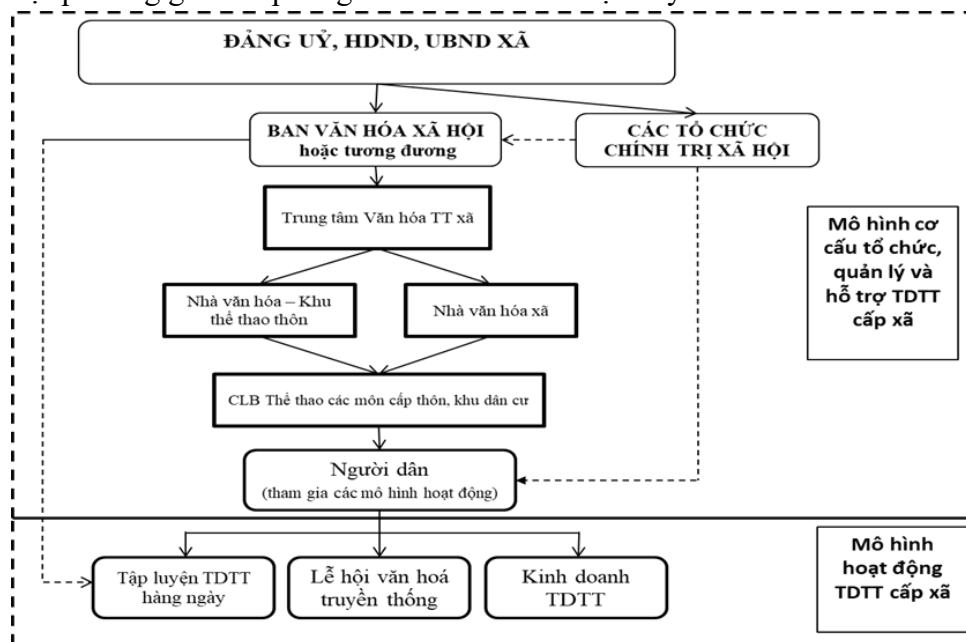
## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

hoạch đất cho TDTT còn chưa đảm bảo; chưa có nhiều chính sách hỗ trợ cho công tác TDTT nông thôn...

### Thứ hai: Về mô hình hoạt động TDTT quần chúng

Trên cơ sở khảo sát, hầu hết các xã có 3 loại hình hoạt động TDTT chính được xếp theo thứ tự là: Tập luyện TDTT hàng ngày (chiếm tỷ lệ 100%); Lễ hội văn hoá truyền thống ở địa phương (chiếm tỷ lệ 67.44%) và kinh doanh TDTT (19.53%). Với nhiều loại hình hoạt động TDTT khác nhau. Kết quả điều tra cho thấy các loại hình hoạt động TDTT đã xuất hiện ở những vùng nông thôn tuy nhiên tỉ lệ vẫn còn hạn chế do cơ chế chính sách của các địa phương chưa thực sự coi trọng hoạt động TDTT là một lĩnh vực kinh doanh để phát triển kinh tế xã hội của địa phương.

Như vậy, qua phân tích trên chúng tôi đã khái quát hoá sơ đồ mô hình phát triển TDTT quần chúng ở các địa phương gắn với phong trào XDNT mới hiện nay như sơ đồ 2.



Sơ đồ 2. Thực trạng mô hình phát triển TDTT quần chúng ở các địa phương XDNT mới [6]

## 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu về mô hình phát triển TDTT quần chúng gắn với phong trào XDNT mới có thể thấy: Ở mô hình vĩ mô cần tăng cường và đẩy mạnh các hoạt động của tổ chức xã hội (các liên đoàn cấp tỉnh và huyện) và cần thường xuyên xây dựng các cơ chế chính sách, chế độ và tập huấn các công tác TDTT hàng năm. Ở mô hình vi mô (cấp xã) cho thấy các thiết chế Văn hóa, thể thao, mô hình tổ chức bộ máy TDTT, mô hình hoạt động ở xã chưa thống nhất, thiếu đồng bộ do vậy hoạt động còn kém hiệu quả. Hầu hết cán bộ TDTT, hướng dẫn viên TDTT ở cấp xã chưa có nhiều kiến thức và kỹ năng tổ chức, điều hành các hoạt động TDTT. Nhiều xã vùng sâu, vùng xa chưa có tổ chức, chưa có cán bộ chuyên trách và các điều kiện để hoạt động TDTT. Cơ chế, chính sách để phát triển TDTT ở nông thôn vừa thiếu vừa không đồng bộ và chưa phù hợp với điều kiện kinh tế, xã hội ở nông thôn, nhất là việc quy hoạch đất dành cho hoạt động TDTT và bố trí cán bộ TDTT.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Du Kế Anh (2000), *Quản lý công tác TDTT nông dân* (Đinh Thọ dịch) Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Ngọc Kim Anh (2012), *Nghiên cứu phát triển TDTT quần chúng xã, bản vùng đồng bào dân tộc thiểu số Tây Bắc*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Phạm Thanh Cẩm (2015), *Nghiên cứu phát triển TDTT quần chúng ở nông thôn đồng bằng sông hồng*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT
4. Ban Chấp hành Trung ương Đảng (2008), Nghị quyết 26-NQ/TW, ngày 05/8/2008 của Ban Chấp hành Trung ương (khóa X) “*về nông nghiệp, nông dân, nông thôn*”.
5. Đảng cộng sản Việt Nam (2006), *Văn Kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ X*, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
6. Bùi Ngọc (2019), *Mô hình Thể dục thể thao quần chúng gắn với phong trào XDNT mới*, Đề tài khoa học và công nghệ cấp Bộ (nghiệm thu 2019) thuộc chương trình thuộc Chương trình đề tài khoa học công nghệ cấp Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch – “Nghiên cứu thể dục thể thao quần chúng đáp ứng yêu cầu phát triển bền vững”.

**Nguồn bài báo:** Bài báo là kết quả nghiên cứu của đề tài cấp Bộ “*Mô hình Thể dục thể thao quần chúng gắn với phong trào xây dựng nông thôn mới*” (nghiệm thu năm 2019) thuộc Chương trình đề tài khoa học công nghệ cấp Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch - Nghiên cứu thể dục thể thao quần chúng đáp ứng yêu cầu phát triển bền vững. Người chịu trách nhiệm chính: Bùi Ngọc.



**Ảnh minh họa**

# XÁC ĐỊNH CÁC YẾU TỐ VÀ NHÓM YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ DỤC THỂ THAO QUẦN CHÚNG KHU VỰC NÔNG THÔN MỚI Ở VIỆT NAM

<sup>1</sup>PGS.TS Bùi Ngọc, <sup>1</sup>ThS. Nguyễn Thị Thu Hương, <sup>2</sup>Phạm Văn Định  
<sup>1</sup>Viện Khoa học TDTT, <sup>2</sup>Trường Đại học Điện Lực

**Tóm tắt:** Bằng những phương pháp nghiên cứu thường quy, bài báo xác định các cơ sở lý luận về các yếu tố và nhóm yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể dục thể thao (TDTT) quần chúng khu vực nông thôn mới Việt Nam. Kết quả nghiên cứu sẽ là cơ sở để đánh giá thực trạng, đề xuất mô hình chính sách, giải pháp nhằm phát triển TDTT quần chúng, nâng cao thể chất, đời sống văn hóa tinh thần cho người dân, phục vụ công cuộc xây dựng hiện đại khóa khu vực nông thôn mới của Đảng và Nhà nước ở Việt Nam.

**Từ khóa:** yếu tố, ảnh hưởng, thể dục thể thao quần chúng, nông thôn mới.

**Abstract:** By conventional research methods, the article identifies the theoretical bases of factors and groups of factors affecting the development of mass sports in the new rural areas of Vietnam. Male. The research results will be the basis for assessing the current situation, proposing policy models and solutions to develop mass sport, improve physical, cultural and spiritual life for people, serving the construction work. modern construction of the new rural area lock of the Party and State in Vietnam.

**Keywords:** factors, influence, mass sport, new countryside.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Xây dựng nông thôn mới là sự nghiệp cách mạng của toàn Đảng, toàn dân, của cả hệ thống chính trị. Xây dựng nông thôn mới giúp cho người dân nông thôn có niềm tin, trở nên tích cực, chăm chỉ, đoàn kết giúp đỡ nhau xây dựng nông thôn phát triển giàu đẹp, dân chủ, văn minh. TDTT là một lĩnh vực hoạt động thuộc văn hoá xã hội góp phần xây dựng nông thôn mới bền vững để từng bước nâng cao đời sống văn hóa tinh thần và sức khỏe của người dân ở khu vực nông thôn. Nghiên cứu những cơ sở lý luận và thực tiễn về các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới sẽ là căn cứ để đánh giá thực trạng, đưa ra mô hình, chính sách và giải pháp phát triển TDTT quần chúng ở khu vực nông thôn mới ở Việt Nam.

Việc nghiên cứu các yếu tố tác động đến hoạt động TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới có ý nghĩa khoa học thực tiễn góp phần nâng cao hiệu quả phong trào tập luyện và thi đấu TDTT của người dân.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, mô hình hóa cấu trúc, toán thống kê

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Xác định các yếu tố tác động của đến sự phát triển TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới ở Việt Nam

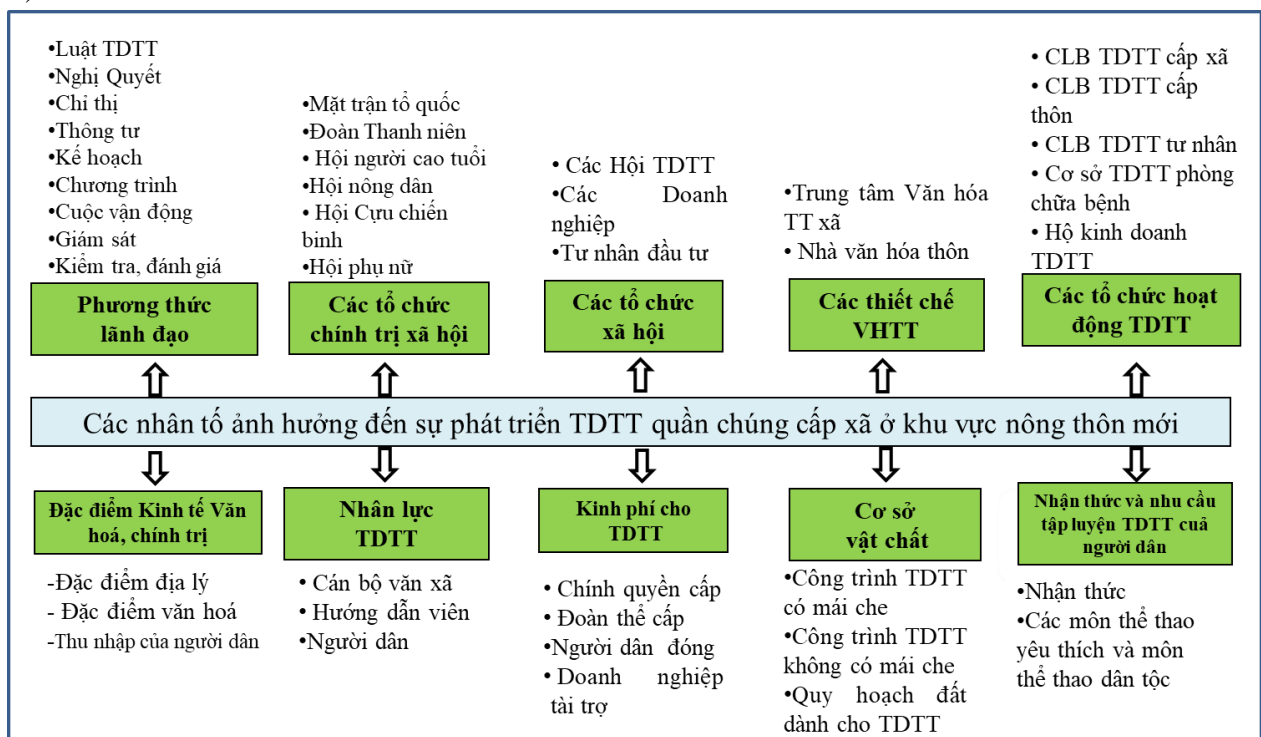
## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Trên cơ sở phân tích và tổng hợp các tài liệu nghiên cứu có liên quan cũng như phân tích thực tiễn công tác TDTT quần chúng ở Việt Nam cho thấy các yếu tố ảnh hưởng đến TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới được khái quát thành 10 yếu tố sau:

1. Phương thức lãnh đạo: Bao gồm Luật TDTT; Nghị Quyết; Chỉ thị; Thông tư; Kế hoạch; Chương trình hành động; Cuộc vận động...
2. Các tổ chức chính trị xã hội; Mặt trận tổ quốc; Đoàn Thanh niên; Hội người cao tuổi; Hội nông dân; Hội Cựu chiến binh; Hội phụ nữ...
3. Các tổ chức xã hội: Các Hội TDTT; Các Doanh nghiệp; Tư nhân đầu tư...
4. Các thiết chế văn hóa, thể thao, bao gồm: Trung tâm Văn hóa TT xã; Nhà văn hóa – khu thể thao thôn ...
5. Các tổ chức hoạt động TDTT: Bao gồm CLB TDTT cấp xã; CLB TDTT cấp thôn; CLB TDTT tư nhân; Cơ sở TDTT phòng chữa bệnh; Hộ kinh doanh TDTT...
6. Đặc điểm Kinh tế Văn hoá, chính trị: Gồm các yếu tố đặc điểm vị trí địa lý; Đặc điểm văn hoá; Thu nhập của người dân...
7. Nhân lực TDTT bao gồm: Cán bộ văn xã; Hướng dẫn viên và người dân...
8. Nguồn kinh phí cho TDTT: bao gồm Chính quyền cấp; Đoàn thể cấp; Người dân đóng góp; Các tổ chức doanh nghiệp tài trợ...
9. Cơ sở vật chất; Chính quyền cấp; Đoàn thể cấp; Người dân đóng góp; Các tổ chức doanh nghiệp tài trợ..
10. Nhận thức, nhu cầu tập luyện các môn TDTT của người dân: Nhận thức về TDTT bao gồm: Rèn luyện sức khỏe; Làm đẹp; Giải trí; Chữa bệnh; Giao lưu; Hạnh phúc gia đình...

Nhu cầu các môn thể thao tập luyện của người dân: Các môn thể thao cơ bản; Các môn thể thao du lịch; Các môn thể thao dân tộc ...

Các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển TDTT quần chúng được cấu trúc thành sơ đồ sau (sơ đồ 1):



Sơ đồ 1. Các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển TDTT quần chúng cấp xã ở khu vực nông thôn mới

**2.2. Xác định mức độ tác động của các yếu tố đối với công tác TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới**

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 60 chuyên gia trong lĩnh vực TDTT quần chúng về mức độ tác động của các yếu tố đến hiệu quả công tác TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới. Nội dung phỏng vấn gồm các mức: Mức 1 – Tác động rất mạnh (5 điểm); Mức 2 -Tác động mạnh (4 điểm); Mức 3 - Tác động vừa (3 điểm); Mức 4 – Tác động nhỏ (2 điểm); Mức 5- Tác động hầu như không đáng kể (1 điểm).

Chúng tôi tiến hành xác định độ tin cậy của thang đo được đánh giá bằng phương pháp xác định hệ số tin cậy Cronbach's Alpha trước khi phân tích nhân tố EFA để loại các biến không phù hợp. Kết quả được trình bày ở bảng 1 và 2.

**Bảng 1. Phân tích độ tin cậy nội tại hệ số Cronbach's Alpha) của các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới ở Việt Nam**

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.731	.788	10

**Bảng 2. Thống kê miêu tả các đánh giá các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới ở Việt Nam**

Thứ hạng	Các yếu tố	Giá trị trung bình	Độ lệch chuẩn	CV	Giá trị Cronbach's Alpha nếu loại biến
1	Cơ sở vật chất (NT9)	4.82	0.39	8.10	.739
2	Nhân lực TDTT (NT7)	4.78	0.42	8.69	.751
3	Nguồn kinh phí cho TDTT (NT8)	4.73	0.45	9.42	.717
4	Phương thức lãnh đạo (NT1)	4.68	0.37	7.88	.751
5	Các tổ chức xã hội (NT3)	4.08	0.36	8.86	.686
6	Các thiết chế văn hóa, thể thao (NT4)	4.05	0.22	5.43	.682
7	Các tổ chức chính trị xã hội (NT2)	4.03	0.32	7.93	.687
8	Nhận thức, nhu cầu tập luyện các môn TDTT của người dân (NT10)	4.03	0.18	4.49	.650
9	Các loại hình tổ chức hoạt động TDTT (NT5)	4.02	0.22	5.60	.697
10	Đặc điểm Kinh tế, Văn hoá, Chính trị (NT6)	3.98	0.29	7.30	.690

Qua bảng 1 và bảng 2 cho thấy hệ số Cronbach's Alpha của thang đo là 0.731, các hệ số tương quan biến tổng của các biến quan sát trong thang đo đều lớn hơn 0.6 và không có trường hợp loại bỏ biến quan sát nào. Vì vậy, tất cả các biến quan sát đều được chấp nhận và sẽ được sử dụng trong phân tích nhân tố khám phá EFA tiếp theo.

Qua bảng 2 cũng cho thấy giá trị trung bình các yếu tố từ 3.98 đến 4.82. Theo cách xác định của thang đo Likert đây là những yếu tố có mức ảnh hưởng từ lớn đến rất lớn. Cụ thể

## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Những yếu tố có giá trị từ 4,21 điểm trở lên có sự ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển TĐTT quần chúng khu vực nông thôn mới là Cơ sở vật chất (4.82±0.39); Nhân lực TĐTT (4.78±0.42); Nguồn kinh phí cho TĐTT (4.73±0.45); Phương thức lãnh đạo (4.68±0.37).

Các yếu tố có giá trị từ 3,41 đến 4,20 sẽ là những yếu tố có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển TĐTT quần chúng khu vực nông thôn mới đó là Các tổ chức xã hội (4.08±0.36); Các thiết chế văn hóa, thể thao (4.05±0.22); Các tổ chức chính trị xã hội (4.03±0.32); Nhận thức, nhu cầu tập luyện các môn TĐTT của người dân (4.03±0.18); Các loại hình tổ chức hoạt động TĐTT (4.02±0.22)

Đặc điểm Kinh tế, Văn hoá, Chính trị (3.98±0.29)

### 2.3. Phân tích nhân tố khám phá EFA

Phân tích nhân tố khám phá EFA là cách dùng để xác định mối liên hệ giữa các yếu tố, nhằm rút gọn các yếu tố thành một nhóm các yếu tố có ý nghĩa hơn. Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi thực hiện kiểm định hệ số KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) và Bartlett (Bartlett's test of sphericity) dùng để xem xét các yếu tố có tương quan với nhau hay không. Kiểm định KMO và Bartlett có ý nghĩa thống kê khi trị số của KMO phải đạt giá trị 0.5 trở lên ( $0.5 \leq KMO \leq 1$ ) và sig Bartlett's Test  $< 0.05$ , chứng tỏ các biến quan sát có tương quan với nhau trong yếu tố. Kết quả trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Kiểm định KMO and Bartlett's Test**

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.740
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	227.054
	df	45
	Sig.	.000

Bảng 3 cho thấy, Hệ số KMO là 0.740 > 0.5 đồng thời hệ số sig Bartlett's Test < 0.05 nên các yếu tố có mối liên hệ với nhau. Đây là điều kiện để tiến hành phân tích ma trận xoay nhân tố.

### 2.4. Phân tích ma trận xoay nhân tố

Kết quả được trình bày tại bảng 4

**Bảng 4. Phân tích ma trận xoay nhân tố (Rotated Component Matrix<sup>a</sup>)**

Nhóm	Các yếu tố	Component		
		1	2	3
1	Các thiết chế văn hóa, thể thao (NT4)	.823		
	Các tổ chức chính trị xã hội (NT2)	.841		
	Các tổ chức xã hội (NT3)	.835		
	Phương thức lãnh đạo (NT1)	.733		
2	Cơ sở vật chất (NT9)		.862	
	Nguồn kinh phí cho TĐTT (NT8)		.753	
	Nhân lực TĐTT (NT7)		.687	
3	Nhận thức, nhu cầu tập luyện các môn TĐTT của người dân (NT10)			.936
	Các loại hình tổ chức hoạt động TĐTT (NT5)			.884
	Đặc điểm Kinh tế, Văn hoá, Chính trị (NT6)			.722

Bảng 4 cho thấy, qua phân tích ma trận xoay nhân tố chúng tôi thu được 3 các nhóm yếu tố tác động đến sự phát triển TĐTT quần chúng khu vực nông thôn mới. Chúng tôi đặt tên các nhóm yếu tố chung nhất cho các yếu tố như sau:



## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Nhóm 1: Nhóm yếu tố đối tượng và phương pháp quản lí TDTT quần chúng, gồm các Phương thức lãnh đạo (NT1); Các tổ chức chính trị xã hội (NT2); Các tổ chức xã hội (NT3); thiết chế văn hóa, thể thao (NT4);

Nhóm 2: Nhóm yếu tố nguồn lực hỗ trợ TDTT quần chúng: Bao gồm các nhóm; Nguồn kinh phí cho TDTT (NT8); Nhân lực TDTT (NT7) Cơ sở vật chất (NT9)

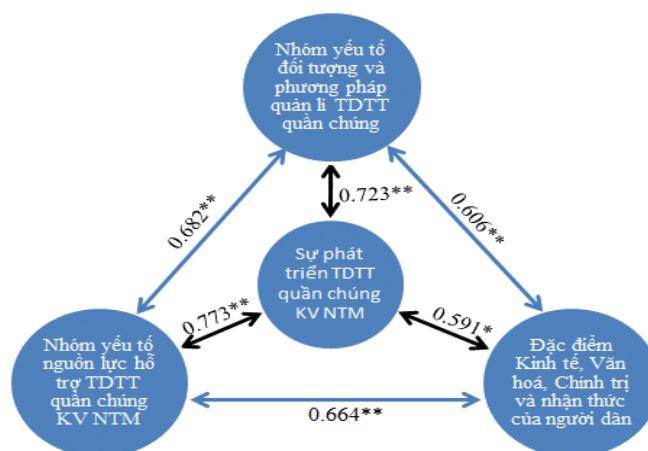
Nhóm 3: Nhóm yếu tố đặc điểm Kinh tế, Văn hoá, Chính trị và nhận thức của người dân: Nhận thức, nhu cầu tập luyện các môn TDTT của người dân (NT10); Đặc điểm Kinh tế, Văn hoá, Chính trị (NT6)

Xác định mối tương quan giữa các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển TDTT quần chúng khu vực nông thôn (xem bảng 5 và sơ đồ 2)

**Bảng 5. Mối tương quan giữa các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới**

TT	Các yếu tố	Sự phát triển TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới	Nhóm yếu tố đối tượng và phương pháp quản lí TDTT (YT1)	Nhóm yếu tố nguồn lực hỗ trợ TDTT quần chúng (YT2)	Nhóm yếu tố đặc điểm Kinh tế, Văn hoá, Chính trị và nhận thức của người dân (YT3)
1	Sự phát triển TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới	1	.723**	.773**	.591*
2	Nhóm yếu tố đối tượng và phương pháp quản lí TDTT (YT1)		1	.682**	.606**
3	Nhóm yếu tố nguồn lực hỗ trợ TDTT quần chúng (YT2)			1	.664**
4	Nhóm yếu tố đặc điểm Kinh tế, Văn hoá, Chính trị và nhận thức của người dân (YT3)				1

\*\* . P < 0.01 level (2-tailed). \* . P < 0.05 level (2-tailed).



**Sơ đồ 2. Mối tương quan giữa các nhóm yếu tố tác động đến sự phát triển TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới**

Qua bảng 5 và sơ đồ 2 cho thấy sự tác động của nhóm yếu tố nguồn lực hỗ trợ có mối tương quan mạnh nhất với sự phát triển TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới ( $r=0.773$  với  $p<0.001$ ), tiếp đến là nhóm yếu tố đối tượng và phương pháp quản lí ( $r=0.723$  với  $p<0.01$ ) và cuối cùng là nhóm yếu tố đặc điểm kinh tế văn hóa và nhận thức của người dân ( $r=0.591$  với  $p<0.05$ ). Đồng thời mối tương quan giữa các nhóm yếu tố lần lượt là YT1-YT2 có hệ số  $r=0.682$  ( $p<0.01$ ), YT2-YT3 có hệ số  $r=0.664$  ( $p<0.01$ ) và YT1-YT3 có  $r=0.606$  ( $p<0.01$ )

### **3. KẾT LUẬN**

Qua nghiên cứu trên cho thấy có 10 yếu tố tác động chính đến công tác TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới bao gồm 1) Cơ sở vật chất; 2) Nhân lực TDTT; 3) Nguồn kinh phí cho TDTT; 4) Phương thức lãnh đạo; 5) Các tổ chức xã hội; 6) Các thiết chế văn hóa, thể thao; 7) Các tổ chức chính trị xã hội; 8) Nhận thức, nhu cầu tập luyện các môn TDTT của người dân; 9) Các loại hình tổ chức hoạt động TDTT và 10) Đặc điểm Kinh tế, Văn hoá, Chính trị. Bằng phương pháp phân tích nhân tố khám phá đã xác định được 3 nhóm tác động đến sự phát triển TDTT quần chúng khu vực nông thôn mới, đó là: Nhóm yếu tố đối tượng và phương pháp quản lí TDTT; Nhóm yếu tố nguồn lực hỗ trợ TDTT quần chúng; Nhóm yếu tố đặc điểm Kinh tế, Văn hoá, Chính trị và nhận thức của người dân.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Phạm Thanh Cẩm (2015), *Nghiên cứu phát triển TDTT quần chúng ở nông thôn đồng bằng sông hồng*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT
2. Ban Chấp hành Trung ương Đảng (2008), Nghị quyết 26-NQ/TW, ngày 05/8/2008 “*về nông nghiệp, nông dân, nông thôn*”.
3. Bộ Chính trị (2011), Nghị quyết số 08-NQ/TW, ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị “*về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020*”.
4. Thủ tướng Chính phủ (2010), Quyết định số 2198/2010/QĐ-TTg ngày 03/12/2010 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt “*Chương trình mục tiêu quốc gia về xây dựng nông thôn mới giai đoạn 2010-2020*”.
5. Thủ tướng Chính phủ (2010), Quyết định số 2198/2010/QĐ-TTg ngày 03/12/2010 phê duyệt “*Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020*”
6. Thủ tướng Chính phủ (2013), Quyết định số 2164/QĐ-TTg, ngày 11/11/2013 phê duyệt “*Quy hoạch tổng thể phát triển hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao cơ sở giai đoạn 2013-2020. định hướng đến năm 2030*”.

**Nguồn bài báo:** Bài báo là kết quả nghiên cứu của đề tài khoa học công nghệ cấp Bộ “*Mô hình TDTT quần chúng gắn với phong trào xây dựng nông thôn mới*” (nghiệm thu năm 2019) do PGS.TS Bùi Ngọc là chủ nhiệm, thuộc Chương trình đề tài khoa học công nghệ cấp Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch - Nghiên cứu TDTT quần chúng đáp ứng yêu cầu phát triển bền vững. Người chịu trách nhiệm chính: Bùi Ngọc.

# LỰA CHON BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG ĐÁ K46 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

TS. Trần Ngọc Minh, TS. Vũ Quốc Huy - Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Nghiên cứu đã lựa chọn được 21 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá năm K46 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Qua 8 tháng thực nghiệm sư phạm bài tập mà đề tài lựa chọn tỏ rõ hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho chuyên môn đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập, phát triển, thể lực chuyên môn, bóng đá, sinh viên, chuyên ngành, Đại học.

**Abstract:** The research has selected 21 exercises to develop professional physical strength for first-year male football majors at Hanoi University of Sports and Education. After 8 months of pedagogical experimentation, the selected exercise is clearly effective in developing professional fitness for first-year male football students at Hanoi University of Sports and Education.

**Keywords:** Exercise, develop, professional fitness, soccer, student, specialized, university.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện bóng đá tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của sinh viên còn yếu được thể hiện qua những động tác chạy tốc độ, nước rút, dẫn bóng, đá bóng, tranh cướp bóng... Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện chúng tôi đã tiến hành nhiều phương pháp, sử dụng các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành bóng đá. Tuy nhiên việc sử dụng các bài tập chưa được tiến hành đồng bộ, thiếu cơ sở khoa học và chưa được kiểm nghiệm, đánh giá cho nên hiệu quả đạt được chưa cao làm ảnh hưởng đến chất lượng đào tạo của nhà trường. Do đó, nghiên cứu các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội để ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy và huấn luyện là rất cần thiết trong giai đoạn hiện nay.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn - toạ đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá K46 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, qua khảo sát công tác giảng dạy, huấn luyện VĐV bóng đá tại các Trung tâm thể thao, các trường Đại học có đào tạo sinh viên chuyên ngành bóng đá, chúng tôi đã lựa chọn được 32 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện phát triển sức nhanh cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư Phạm TDTT Hà Nội.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn bài tập ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 33 huấn luyện viên, chuyên gia, các giáo viên hiện đang công tác giảng dạy - huấn luyện môn bóng đá. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá K46 trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội (n=33)**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
<i>Nhóm bài tập cá nhân</i>			
BT 1	Chạy 30m XPC	13	53
BT 2	<b>Dẫn bóng tổng hợp</b>	<b>32</b>	<b>97</b>
BT 3	Dẫn bóng tốc độ tối đa 15m	11	45
BT 4	<b>Dẫn bóng luôn cọc đập bằng sút cầu môn</b>	<b>33</b>	<b>100</b>
BT 5	Dẫn bóng luôn cọc 25m	10	42
BT 6	<b>Dẫn bóng zíc zắc</b>	<b>30</b>	<b>91</b>
BT 7	<b>Di chuyển kết hợp với đá bóng vào mục tiêu</b>	<b>28</b>	<b>85</b>
BT 8	Dẫn bóng tốc độ cao sút cầu môn 20m	12	48
BT 9	<b>Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 30m</b>	<b>26</b>	<b>79</b>
BT 10	<b>Chạy 30m ziczắc</b>	<b>31</b>	<b>94</b>
BT 11	Sút bóng 3,4 bước đà	25	76
BT 12	<b>Tâng bóng di chuyển theo hiệu lệnh</b>	<b>27</b>	<b>82</b>
BT 13	Chạy tốc độ cao đánh đầu	14	60
BT 14	<b>Chạy biến tốc</b>	<b>24</b>	<b>73</b>
<i>Nhóm bài tập phối hợp nhóm</i>			
BT 15	Hai người một bóng vừa di chuyển vừa chuyền bóng cho nhau	13	53
BT 16	<b>Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn 5 quả liên tục</b>	<b>33</b>	<b>100</b>
BT 17	<b>Dẫn bóng qua người sút cầu môn ở cự ly 10m</b>	<b>31</b>	<b>94</b>
BT 18	<b>Hai người tranh cướp bóng sút cầu môn</b>	<b>30</b>	<b>91</b>
BT 19	Phối hợp lật cánh đánh đầu	11	45
BT 20	<b>Bài tập phối hợp tâng bóng nhận bóng</b>	<b>29</b>	<b>88</b>
BT 21	<b>Di chuyển chọn điểm rơi của bóng</b>	<b>27</b>	<b>82</b>
BT 22	Phối hợp tấn công nhanh giữa 3 tiền đạo và 2 hậu vệ	10	42
BT 23	<b>Phối hợp đánh đầu giữa 2 người</b>	<b>28</b>	<b>85</b>
BT 24	<b>Phối hợp tung bóng quay chạy nhận bóng</b>	<b>26</b>	<b>79</b>
<i>Các bài tập trò chơi và thi đấu</i>			
BT 25	<b>Người thừa thứ ba</b>	<b>29</b>	<b>88</b>
BT 26	Hoàng anh-hoàng yến	10	42
BT 27	<b>Trò chơi đuổi bắt theo tín hiệu</b>	<b>30</b>	<b>91</b>
BT 28	Cua đá bóng	12	48
BT 29	<b>Thi đấu 4 cầu môn nhỏ</b>	<b>32</b>	<b>97</b>
BT 30	Chạy 5 lần x 30m	10	42
BT 31	<b>Thi đấu chuyền bóng ghi bàn bằng đầu</b>	<b>29</b>	<b>88</b>
BT 32	<b>Thi đấu cầu môn</b>	<b>31</b>	<b>94</b>

Kết quả bảng 1 cho thấy, chúng tôi lựa chọn 21 bài tập được HLV, các nhà chuyên môn và các thầy cô giáo ưu tiên sử dụng (có tỷ lệ đồng ý từ 70% trở lên), để đưa vào nghiên cứu áp dụng

## Giáo dục thể chất và thể thao trường học

trong quá trình giảng dạy, huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá K46 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

### 2.2. Lựa chọn các test kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Qua tổng hợp các tài liệu có liên quan tới huấn luyện nói chung, thực tiễn công tác giảng dạy môn bóng đá cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội nói riêng ở mỗi học kỳ, đồng thời tiến hành phỏng vấn 33 giáo viên, HLV và các chuyên gia, kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo bằng phương pháp re-test. Kết quả chúng tôi đã lựa chọn được 7 test dùng đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu gồm: 1. *Tâng bóng (số lần)*; 2. *Ném biên (m)*; 3. *Đá xa (m)*; 4. *Sút bóng cầu môn (quả)*; 5. *Dẫn bóng sút cầu môn (điểm)*; 6. *Tâng bóng 30m (lỗi)*; 7. *Đá lòng bóng chết 10 quả (quả)*;

Sau khi phỏng vấn lựa chọn được 7 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá K46, để có cơ sở khoa học trong việc phân bổ các test trong việc đánh giá thể lực chuyên môn theo từng học phần, căn cứ vào chương trình đào tạo sinh viên chuyên ngành bóng đá trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên bộ môn bóng đá trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội để phân chia các test theo từng học phần trong việc đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá K46. Kết quả thu được:

Học phần 1 sử dụng 5 test: 1. *Tâng bóng(sl)*; 2. *Ném biên (m)*; 3. *Đá xa (m)*; 4. *Sút bóng cầu môn 10 quả*; 5. *Dẫn bóng sút cầu môn (điểm)*

Học phần 2 sử dụng 5 test: 1. *Tâng bóng 30m (lỗi)*; 2. *Đá bóng cố định bằng lòng bàn chân 10 quả (quả)*; 3. *Đá xa (m)*; 4. *Sút bóng cầu môn 10 quả (quả)*; 5. *Dẫn bóng sút cầu môn (điểm)*

Căn cứ vào yêu cầu chuẩn đầu ra và đặc thù đào tạo sinh viên chuyên ngành bóng đá, đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng chỉ tiêu, test đã lựa chọn. Kết quả như trình bày ở các bảng từ 3, 4.

**Bảng 3. Thang điểm đánh giá thi thực hành học phần 1**

TT	Nội dung	Điểm thi									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Tâng bóng (sl)	20	35	50	65	80	95	110	80	90	100
2	Ném biên (m)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	Đá xa (m)	31	32	33	34	35	37	39	41	43	45
4	Sút bóng cầu môn 10 quả(quả)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Dẫn bóng sút cầu môn (điểm)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Bảng 4. Thang điểm đánh giá thi thực hành học phần 2**

T T	Nội dung	Điểm thi									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Tâng bóng 30m (lỗi)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
2	Đá lòng bóng chết 10 quả(quả)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Đá xa (m)	36	37	38	39	40	42	44	46	48	50
4	Sút bóng cầu môn 10 quả(quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Dẫn bóng sút cầu môn (điểm)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### **2.3. Tổ chức thực nghiệm**

Việc nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành bóng đá K46 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội được tiến hành trong thời gian 01 năm học (2015-2016).

Đối tượng thực nghiệm là sinh viên chuyên ngành bóng đá khóa Đại học 46 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, được áp dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn mà quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn. Tiến trình TN được trình bày ở bảng 5.

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, luận án tiến hành so sánh kết quả đạt được trên đối tượng thực nghiệm với kết quả của năm học 2014-2015. Từ đó đánh giá hiệu quả của các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng đá Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

**Bảng 5. Tiến trình thực nghiệm**

TT	Tháng/tuần															
	Tháng 8				Tháng 9				Tháng 10				Tháng 11			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
BT 1: Dẫn bóng tổng hợp. Thực hiện từ 5-10 phút.	x				x				x				x			
BT 2: Dẫn bóng luân cộc, đập bóng sút cầu môn. Thực hiện từ 5-10 phút.		x				x				x				x		
BT 3: Dẫn bóng zíc zắc. Thực hiện từ 5-10 phút.			x				x				x				x	
BT 4: Di chuyển kết hợp với đá bóng vào mục tiêu. Thực hiện từ 5-10 phút.				x				x				x				x
BT 5: Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn 30m, 4 tổ, nghỉ giữa các lần 1 phút.	x				x				x				x			
BT 6: Chạy 30m ziczắc (4- 6 lần × 3 tổ, nghỉ giữa các lần 3s, nghỉ giữa tổ 2 phút).				x				x				x				x
BT 7: Sút bóng 3, 4 bước đà, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 3s.			x				x				x				x	
BT 8: Tăng bóng di chuyển theo hiệu lệnh. Thực hiện từ 5-10 phút		x				x				x				x		
BT 9: Chạy biến tốc (100m nhanh, 50m chậm V= 80% Vmax, 5- 7 lần × 3 tổ), nghỉ giữa các tổ 1 phút.		x				x				x				x		
BT 10: Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn 5 quả liên tục × 10 tổ, nghỉ giữa 30s.	x				x				x				x			
BT 11: Dẫn bóng qua người sút cầu môn ở cự ly 10m. Thực hiện từ 5-10 phút.			x				x				x				x	
BT 12: Hai người tranh cướp bóng sút cầu môn, 3 phút, 5 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.				x				x				x				x
BT 13: Phối hợp tăng và nhận bóng. Thực hiện từ 5-10 phút.			x				x				x				x	
BT 14: Di chuyển chọn điểm rơi của bóng, 3 phút, 5 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.		x				x				x				x		
BT 15: Phối hợp đánh đầu giữa 2 người. Thực hiện từ 5-10 phút.	x				x				x			x				
BT 16: Phối hợp tung bóng quay chạy nhận bóng, 3 phút, 5 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.				x				x				x				x
BT 17: Người thừa thứ ba, 5-10 phút.		x				x				x				x		
BT 18: Trò chơi đuổi bắt theo tín hiệu, 5-10 phút.			x				x				x				x	
BT 19: Thi đấu 4 cầu môn nhỏ. Thời gian chơi 10-12 phút	x				x				x				x			
BT 20: Thi đấu chuyên bóng ghi bàn bằng đầu × 3 tổ, mỗi tổ 3-5 phút			x				x				x				x	
BT 21: Thi đấu cầu môn, thời gian chơi 10-12 phút				x				x				x				x

## 2.4. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá K46 thông qua tự đối chiếu

### 2.4.1. Trước TN

Trước TN, chúng tôi sử dụng các test và thang điểm đã xây dựng để đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành bóng đá khóa 45 khi kết thúc chương trình học phần 1 và học phần 2 năm học 2014-2015. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn ở học phần 1 và học phần 2 của khóa Đại học 45 (n = 32)**

TT	Nội dung	Giá trị	Thành tích		Điểm	
			Học phần 1	Học phần 2	Học phần 1	Học phần 2
1	Tâng bóng (quả)	$\bar{X}$	70.51		7.13	
		$\delta$	11.81		1.24	
2	Ném biên (m)	$\bar{X}$	17.06		6.94	
		$\delta$	1.90		1.63	
3	Tâng bóng 30m (lỗi)	$\bar{X}$		3.16		6.84
		$\delta$		1.48		1.48
4	Đá lòng bóng chết 10 quả (quả)	$\bar{X}$		5.81		6.81
		$\delta$		1.38		1.38
5	Đá xa (m)	$\bar{X}$	39.91	41.78	7.00	7.44
		$\delta$	4.62	5.12	1.88	1.76
		t	<b>1.538</b>		<b>0.960</b>	
6	Sút bóng cầu môn 10 quả (quả)	$\bar{X}$	5.62	6.75	6.75	6.75
		$\delta$	1.16	1.41	1.41	1.41
		t	<b>3.483***</b>		<b>0</b>	
7	Dẫn bóng sút cầu môn (điểm)	$\bar{X}$	6.92	7.14	6.92	7.14
		$\delta$	1.44	1.62	1.44	1.62
		t	<b>5.779***</b>		<b>0.570</b>	

\*  $P < 0.05$ ; \*\*  $P < 0.01$ ; \*\*\*  $P < 0.001$

Kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy, các test kiểm tra một lần ở học phần 1 và học phần 2 thì thành tích còn thấp và điểm đạt được của sinh viên chủ yếu ở mức trung bình

### 2.3.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá K46 sau TN

Sinh viên học tập theo kế hoạch đào tạo đã được ban hành và trong quá trình học tập, đề tài đã áp dụng 21 bài tập đã lựa chọn vào trong quá trình giảng dạy. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 7.

**Bảng 7. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn ở học phần 1 và học phần 2 của K46 (n = 32)**

TT	Nội dung	Giá trị	Thành tích		Điểm	
			Học phần 1	Học phần 2	Học phần 1	Học phần 2
1	Tâng bóng (sl)	$\bar{X}$	80.52		8.09	
		$\delta$	14.58		1.41	
2	Ném biên (m)	$\bar{X}$	18.52		8.09	
		$\delta$	2.27		1.53	



TT	Nội dung	Giá trị	Thành tích		Điểm	
			Học phần 1	Học phần 2	Học phần 1	Học phần 2
3	Tâng bóng 30m (lỗi)	$\bar{X}$		2.13		7.87
		$\delta$		1.55		1.55
4	Đá lòng bóng cố định 10 quả (quả)	$\bar{X}$		7.09		8.09
		$\delta$		1.28		1.28
5	Đá xa (m)	$\bar{X}$	41.09	46.22	7.70	8.35
		$\delta$	3.80	7.83	1.55	1.37
		t	<b>2.826**</b>		<b>1.512</b>	
6	Sút bóng cầu môn 10 quả (quả)	$\bar{X}$	6.87	8.09	7.87	8.09
		$\delta$	1.46	1.47	1.46	1.47
		t	<b>2.818***</b>		<b>0.503</b>	
7	Dẫn bóng sút cầu môn (điểm)	$\bar{X}$	8.39	8.52	8.39	8.52
		$\delta$	1.37	1.27	1.37	1.27
		t	<b>5.453***</b>		<b>0.334</b>	
* $P < 0.05$ ; ** $P < 0.01$ ; *** $P < 0.001$						

Từ kết quả thu được ở bảng 7 cho thấy: khi so sánh giá trị trung bình giữa kết quả đạt được của sinh viên chuyên ngành bóng đá K46 sau TN đã có sự tiến bộ rõ rệt. Ở trước TN, kết quả thu được ở các test đa số đều nằm ở mức độ trung bình và khá, còn sau TN chủ yếu nằm ở điểm giỏi và cận xuất sắc. Như vậy, các bài tập ứng dụng để phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng thực nghiệm bước đầu đã đem lại hiệu quả rõ rệt.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn và ứng dụng 21 bài tập trong 2 học phần tương ứng với 01 năm học (2015-2016), kết quả mang lại hiệu quả rõ rệt trong phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành bóng đá K46 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Kết quả kiểm định đã cho thấy sự khác biệt ở tất cả các nội dung đánh giá thể lực chuyên môn, trong đó thành tích và điểm trung bình sau TN cao hơn hẳn thời điểm trước TN.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ma Tuyết Điền (1999), *Bóng đá - Kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện*, Dịch: Đặng Bình, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Thanh Huyền (2001), *"Các bài tập cho VĐV bóng đá"*, Thông tin khoa học TDTT.
3. TS. Phạm Xuân Thành, Th.S. Phạm Khắc Minh, GV. Trần hữu truyền, *"Giáo trình bóng đá"*, Tài liệu giảng dạy dùng cho sinh viên đại học sư phạm Thể dục Hà Nội, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2004), *"Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11 - 18 tuổi"*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Alagich. R. (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Từ đề tài nghiên cứu sinh Trần Ngọc Minh: *"Nghiên cứu các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội"*, đơn vị: Viện khoa học thể dục thể thao, bảo vệ năm 2019.

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ DI CHUYỂN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU QUẦN VỢT NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

TS. Nguyễn Thành Hưng - Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy với các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm định test, nghiên cứu đã lựa chọn được 4 chỉ tiêu đánh giá hiệu quả di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất Trường Đại Học SPTDTT Hà Nội. Trên cơ sở đó, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả di chuyển cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Chỉ tiêu đánh giá, hiệu quả di chuyển, quần vợt, sinh viên chuyên quần vợt trường Đại học SPTDTT Hà Nội.

**Abstracts:** Through the use of conventional scientific research methods with the steps of document synthesis, interview, and test, the research has selected four indicators to evaluate mobility efficiency for male students specializes in tennis in the first year of Hanoi University of Physical Education and Sports. On that basis, develop standards to evaluate the effectiveness of movement for research subjects.

**Keywords:** Evaluation criteria, mobility efficiency, tennis, male students specializes in tennis at Hanoi University of Physical Education and Sports.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Sư Phạm TDTT Hà Nội là một trong những trường đào tạo chuyên về sư phạm TDTT với nhiều các bộ môn chuyên ngành. Mục tiêu của nhà trường là đào tạo Giáo viên có trình độ Sư phạm với nhiều môn khoa học về TDTT khác nhau. Sau khi ra trường, các Giáo viên sẽ đảm nhận công tác tại các cơ quan ban, ngành TDTT hoặc giảng dạy TDTT ở các trường Đại học, Cao đẳng, Trung cấp và các trường phổ thông... Trong những năm gần đây công tác huấn luyện và giảng dạy môn quần vợt tại Trường Đại học Sư Phạm TDTT Hà Nội đã từng bước được quan tâm chú trọng và phát triển, điển hình các giải quần vợt giáo viên khu vực phía bắc hay như giải nhà giáo nhân dân toàn quốc do Bộ giáo dục đào tạo tổ chức, các thầy cô giáo nhà trường đi thi đấu đều có những thành tích mang về đóng góp vào thành tích chung của nhà trường. Từ đó đẩy mạnh phong trào tham gia tập luyện môn quần vợt nói riêng và các môn thể thao khác nói chung trong nhà trường ngày càng được phát triển.

Thực tiễn công tác giảng dạy ở các môn thể thao nói chung và môn quần vợt nói riêng đã chỉ ra rằng trong nhiều trường hợp công tác giảng dạy đã không đạt được kết quả như mong muốn là do không đánh giá được trình độ của đối tượng. Do vậy, trong công tác giảng dạy, huấn luyện cần thiết phải xây dựng được bộ tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của đối tượng.

Qua khảo sát công tác giảng dạy, huấn luyện Quần vợt tại trường Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội cho thấy: việc đánh giá trình độ tập luyện vẫn dựa trên kinh nghiệm và sử dụng hệ thống đánh giá cũ, dẫn đến việc tập luyện không đem lại hiệu quả như mong muốn. Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi tiến hành: “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội*”.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phân tích tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, kiểm tra sự phạm toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt Trường Đại Học SPTDĐT Hà Nội

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên, chuyên gia, để lựa chọn các test đánh giá hiệu quả di chuyển cho Nam sinh viên chuyên sâu Quần Vợt năm thứ nhất trường Đại Học SPTDĐT Hà Nội. Đây là những test có đủ độ tin cậy và mang tính thông báo cao. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Lựa chọn test kiểm tra về kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại học SPTDĐT Hà Nội ( n=20 )**

TT	Test	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
		n	%	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
				n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30m XPC (s)	20	100	12	60	5	25	3	15
2	Chạy 60m (s)	20	100	10	50	6	30	4	20
3	Nhảy dây đơn 30s (lần)	20	100	18	90	2	10	0	0
4	Di chuyển hình chữ M 1 phút (lần)	20	100	15	75	3	15	2	10
5	Di chuyển ngang trong ô bắt bóng, có người phục vụ 1 phút (số quả)	20	100	13	65	4	20	3	15
6	Di chuyển 4 điểm sân đơn nhất bóng 1 phút (số quả)	20	100	12	60	5	25	3	15
7	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng thuận tay 1 phút (lần)	20	100	19	95	1	5	0	0
8	Di chuyển tiến lùi đánh bóng thuận tay 1 phút ( lần )	20	100	18	90	2	10	0	0
9	Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)	20	100	19	95	1	5	0	0
10	Bật bực đổi chân 1 phút (lần)	20	100	9	45	7	35	4	20

Qua bảng 1 chúng tôi lựa chọn được 04 test có tỷ lệ 90% ý kiến tán đồng ở mức ưu tiên 1 được tiếp tục đưa vào nghiên cứu, những test đó gồm:

- Nhảy dây đơn 30s (lần).
- Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng thuận tay 1 phút (lần).
- Di chuyển tiến lùi đánh bóng thuận tay 1 phút ( lần ).
- Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần).

### 2.2. Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test kiểm tra về kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại học SPTDĐT Hà Nội.

#### 2.2.1. Xác định tính thông báo của các test kiểm tra kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội

Chúng tôi tiến hành xác định tính thông báo của các test kiểm tra về kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại học SPTDĐT Hà Nội. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả xác định tính thông báo của các test đánh giá kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội (n = 14)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Hệ số tương quan (r)
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	52.42±2.20	<b>0,731</b>
2	Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)	15.00±1.50	<b>0,768</b>
3	Di chuyển tiến lùi đánh bóng thuận tay 1 phút (lần)	12.71±1.50	<b>0,784</b>
4	Di chuyển ngang đánh bóng thuận tay 1 phút (lần)	18.76±2.00	<b>0,812</b>

Qua bảng 2 cho thấy các test lựa chọn đều đều đảm bảo yêu cầu của phép đo lường thể thao và đạt tính thông báo với thành tích thi đấu của nam sinh viên ( $r > 0,6$ ).

### 2.2.2. Xác định độ tin cậy của các test kiểm tra kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Để xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn, đề tài tiếp tục áp dụng cho 14 nam sinh viên chuyên sâu thực hiện test hai lần (cách nhau một tuần) sau đó tính hệ số tương quan giữa hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội (n=14)**

T T	Chỉ tiêu (test)	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		Hệ số tương quan (r)
		Lần 1	Lần 2	
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	52.42±2.20	52.61±3.00	<b>0.854</b>
2	Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)	15.00±1.50	15.23±2.00	<b>0.862</b>
3	Di chuyển tiến lùi đánh bóng thuận tay 1 phút (lần)	12.71±1.50	12.95±2.00	<b>0.878</b>
4	Di chuyển ngang đánh bóng thuận tay 1 phút (lần)	18.76±2.00	19.09±2.50	<b>0.874</b>

Qua bảng 3 thấy các test từ số 1 đến số 4 đều có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần lập test tương đối cao  $r > 0.81$  và  $r > 0,89$  với  $P < 0,05$ . Điều đó chứng tỏ tất cả 4 test đều đảm bảo độ tin cậy. Kết hợp việc xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đề tài lựa chọn các test từ 1 đến 4 để đưa vào thử nghiệm đánh giá kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội. Như vậy, các test lựa chọn đưa vào kiểm tra, đánh giá kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội đều thỏa mãn các yêu cầu lập test, có tính thông báo đầy đủ và độ tin cậy cao.

### 2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

#### 2.3.1. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

Sử dụng phương pháp 2 $\delta$  để phân loại kỹ thuật di chuyển cho sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội như sau:

- Giỏi >  $\bar{x} + 2\delta$
- Khá từ  $\bar{x} + \delta$  đến  $\bar{x} + 2\delta$
- Trung bình từ  $\bar{x} - \delta$  đến  $\bar{x} + \delta$
- Yếu từ  $\bar{x} - 2\delta$  đến  $\bar{x} - \delta$
- Kém <  $\bar{x} - 2\delta$

Kết quả tính toán được trình bày cụ thể ở bảng 4.

### 2.3.2. Xác định chuẩn điểm đánh giá hiệu quả di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

Chúng tôi sử dụng 4 test sư phạm theo thang điểm 10 đánh giá tốc độ di chuyển thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 40 điểm, tuy nhiên để đạt được số điểm tuyệt đối này là rất khó. Vì vậy, đối chiếu với kết quả thu được ở bảng 2 đề tài rút ra kết quả phân loại điểm tổng hợp đánh giá. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho sinh viên chuyên sâu năm thứ nhất trường Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội**

TT	Test	Phân loại				
		Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	$\leq 55$	53 – 55	51 – 53	50 - 51	$\geq 50$
2	Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)	$\leq 16$	15 – 16	14 – 15	13 - 14	$\geq 13$
3	Di chuyển tiến lùi đánh bóng thuận tay 1 phút (lần)	$\leq 15$	14 - 15	13 – 14	12 - 13	$\geq 12$
4	Di chuyển ngang đánh bóng thuận tay 1 phút (lần)	$\leq 20$	19-20	18-19	17-18	$\geq 16$

**Bảng 5. Bảng điểm đánh giá hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội**

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Nhảy dây đơn 30s (lần)	65.0 0	63.5 0	61.5 0	59.5 0	57.5 0	55.5 0	53.5 0	51.5 0	49.5 0	47.5 0
Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)	19.0 0	18.5 0	18.0 0	17.5 0	17.0 0	16.5 0	15.5 0	14.5 0	14.0 0	13.5 0
Di chuyển tiến lùi đánh bóng 1 phút (lần)	20.0 0	19.0 0	18.0 0	17.0 0	15.0 0	13.0 0	11.0 0	10.0 0	9.00 0	8.00 0
Di chuyển ngang đánh bóng 1 phút (lần)	28.0 0	27.0 0	26.0 0	24.0 0	22.0 0	20.0 0	18.0 0	16.0 0	14.0 0	13.0 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 bộ pháp tốc độ di chuyển của chân. Đề tài sử dụng 4 test sư phạm theo thang điểm 10 đánh giá hiệu quả kỹ thuật di chuyển thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 40 điểm, tuy nhiên để đạt được số điểm tuyệt đối này là rất khó. Vì vậy, đối chiếu với kết quả thu được ở bảng

5, đề tài rút ra kết quả phân loại điểm tổng hợp đánh giá hiệu quả kỹ thuật di chuyển của chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội như bảng 6:

**Bảng 6. tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trong đánh giá hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội**

<b>Xếp loại</b>	<b>Tổng điểm (Tổng điểm tối đa = 40)</b>
Tốt	> 28
Khá	21 – 28
Trung bình	17 – 20
Yếu	13 – 16
Kém	< 12

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 04 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật di chuyển của chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội. Đồng thời xây dựng được bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá hiệu quả kỹ thuật di chuyển của chân cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Hà Việt, Nguyễn Tiến Tiến (2008), *Đánh giá trình độ tập luyện đội tuyển vận động viên quần vợt trẻ Việt Nam*, Tạp chí Khoa học Thể thao (số 6 – 2008).
2. Ngô Hải Hưng (2012), *Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực và tốc độ đánh bóng ở một số kỹ thuật cơ bản cho nam vận động viên quần vợt trẻ lứa tuổi 14 – 16*, Luận án tiến sĩ Khoa học Giáo dục.
3. Hương Xuân Nguyên, Trần Văn Vinh, Đào Xuân Anh (2005), *Giáo trình Quần vợt*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Lê Hồng Sơn, Phạm Quang Khánh (2016), *Giáo trình Quần vợt*, Nxb Thông tin và truyền thông.
5. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 87 - 93, 125 - 130, 153 - 157.

**Nguồn bài báo:** Kết quả nghiên cứu trích từ đề tài cấp cơ sở “Nghiên cứu một số bài tập nâng cao hiệu quả di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu Quần Vợt năm thứ nhất Trường Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội”. Năm bảo vệ: Tháng 6 năm 2020 tại Trường Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội.

# GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN MÔN BÓNG BÀN CHO HỌC SINH THPT THÀNH PHỐ VINH

TS. Trần Văn Cường, Lê Trọng Hai - Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, đề tài đã lựa chọn và xây dựng được 6 nhóm giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn bóng bàn cho học sinh THPT trên địa bàn thành phố Vinh, ứng dụng trong thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao góp phần nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT trong nhà trường.

**Từ khóa:** Giải pháp; Phong trào; Bóng bàn; Học sinh THPT.

**Abstract:** On the basis of theoretical and practical research, the topic has selected and built 6 groups of solutions to develop the movement of table tennis practice for high school students in Vinh city, applied in The practice has brought high efficiency, contributing to improving the efficiency of sports activities in the school.

**Keywords:** Solution; Movement; Table tennis; High school students

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng bàn là một môn thể thao phong phú hấp dẫn và mang tính đối kháng cao, là sự liên kết nhiều kỹ thuật cơ bản một cách hợp lý và chính xác. Tập luyện và thi đấu Bóng bàn có sức lôi cuốn mạnh mẽ thanh thiếu niên, học sinh tham gia. Với đặc điểm gọn nhẹ, dễ chơi không đòi hỏi trang thiết bị phức tạp, Bóng bàn ngày càng được phát triển trong các trường phổ thông và được hầu hết nam - nữ học sinh yêu thích.

Hiện nay, phong trào tập luyện môn bóng bàn trong học sinh THPT của thành phố Vinh đã phát triển mạnh, thu hút được nhiều học sinh tham gia tập luyện. Tuy nhiên, các phong trào tập luyện này mới chỉ mang tính tự phát của học sinh, chưa có những giải pháp định hướng cụ thể từ các đơn vị chức năng chủ quản cũng như ý thức chủ động của người tập. Với mong muốn phát triển phong trào tập luyện môn bóng bàn rộng rãi và hiệu quả trong các trường THPT thành phố Vinh, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ***“Lựa chọn giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Bóng bàn cho học sinh THPT thành phố Vinh”***.

Qua trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Thực nghiệm; Toán học thống kê

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn bóng bàn cho học sinh THPT thành phố Vinh

Trên cơ sở các nguyên tắc, các điều kiện thực tiễn đã đánh giá, đề tài đề xuất 07 giải pháp phát triển phong trào môn bóng bàn cho học sinh THPT tại thành phố Vinh. Đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia để lựa chọn giải pháp, kết quả đề tài lựa chọn được 6 nhóm giải pháp để triển khai thực hiện, đó là các giải pháp:

- Giải pháp 1: Nâng cao sự nhận thức và hiểu biết của học sinh về vai trò, tác dụng của việc tập luyện môn bóng bàn. Động viên, khuyến khích đồng đảo học sinh tham gia tập luyện bóng bàn.

## Physical Education and School Sports

- Giải pháp 2: Thành lập các Câu lạc bộ bóng bàn cho học sinh trong từng khối, lớp và hướng dẫn tổ chức hoạt động.

- Giải pháp 3: Triệt để khai thác hiệu quả sử dụng 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 phong trào tập luyện môn bóng bàn.

- Giải pháp 4: Hình thành và phát triển hệ thống thi đấu bóng bàn ở các Lớp, Khối và ở cấp trường, thường xuyên tổ chức các đội tuyển tham gia thi đấu các giải đấu bên ngoài trường.

- Giải pháp 5: Nâng cao tinh thần trách nhiệm của giáo viên TDTT, có chế độ chính sách thoả đáng đối với giáo viên, học sinh tích cực tham gia hoạt động TDTT và phát triển phong trào tập luyện môn bóng bàn.

- Giải pháp 6: Tổ chức phát triển phong trào tập luyện môn bóng bàn theo kế hoạch đã đề ra, có hướng dẫn, quản lý của giáo viên.

### **2.2. Xây dựng nội dung các giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn bóng bàn cho học sinh THPT thành phố Vinh.**

#### **2.2.1. Giải pháp 1: Nâng cao sự nhận thức và hiểu biết của học sinh về vai trò, tác dụng của việc tập luyện môn bóng bàn. Động viên, khuyến khích đông đảo học sinh tham gia tập luyện bóng bàn**

- *Mục đích:* Nâng cao nhận thức của học sinh về vai trò, tác dụng của việc tập luyện môn bóng bàn, 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.

- *Nội dung giải 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, tác dụng của việc tập luyện bóng thường xuyên. Động viên, khuyến khích, thúc đẩy học sinh tham gia tập luyện bóng bàn thường xuyên.

+ 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 nói chung và môn bóng bàn nói riêng trong công tác đào tạo thế hệ trẻ.

+ Tổ chức, duy trì và phổ biến rộng rãi mọi hoạt động phong trào tập luyện bóng bàn 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:*

+ Tổ Thể dục, Đoàn Thanh niên các nhà trường và các tổ chức đoàn thể thường xuyên tuyên truyền về các giải đấu, thi đấu giao hữu của khối, lớp và của nhà trường để cho học sinh nắm bắt được thông tin tích cực tham gia cũng như theo dõi cổ vũ.

+ Phối hợp với Đoàn Thanh niên, thường xuyên tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, giao hữu kỷ niệm các ngày lễ lớn.

+ Trong giờ học các giáo viên cần trang bị những kiến thức cơ bản về môn bóng bàn đồng thời hướng dẫn học sinh cách tập luyện môn bóng bàn để có hiệu quả.

#### **2.2.2. Giải pháp 2: Thành lập các Câu lạc bộ bóng bàn cho học sinh trong từng khối, lớp và hướng dẫn tổ chức hoạt động**

- *Mục đích:* Thu hút ngày càng đông học sinh tham gia tập luyện, 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.

- *Nội dung giải pháp:*



## Physical Education and School Sports

+ Xây dựng các mô hình CLB cho học sinh theo từng khối, lớp, đề xuất ý kiến đối với Ban giám hiệu các nhà trường về việc thành lập các CLB bóng bàn cho phù hợp với điều kiện của nhà trường cũng như nguyện vọng của học sinh.

+ Xây dựng nội quy, chương trình hoạt động của CLB về thời gian, 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 CLB bóng bàn

- *Tổ chức thực hiện:*

+ Tổ thể dục cần thường xuyên trao đổi với Đoàn thanh niên để nắm được nguyện vọng của học sinh về việc thành lập các CLB bóng bàn theo từng khối, lớp.

+ Tổ thể dục căn cứ vào tình hình xây dựng nội dung chương trình thành lập CLB bóng bàn cho phù hợp với nhà trường và trình Ban giám hiệu phê chuẩn.

+ Tổ thể dục thường xuyên tổ chức, phân công cho giáo viên có nhiệm vụ chuyên trách theo sát, giúp đỡ các CLB bóng bàn về mặt chuyên môn như tổ chức tập luyện và thi đấu, trang bị kiến thức mới cho thành viên tham gia CLB bóng bàn.

### **2.2.3. Giải pháp 3: Triệt để khai thác hiệu quả sử dụng 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 phong trào tập luyện môn bóng bàn**

- *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, cải tạo CSVC sân bãi, dụng cụ, tăng số lượng các trang thiết bị phục vụ cho công tác tập luyện và thi đấu bóng bàn của học sinh.

- *Nội dung giải pháp:*

+ Tiến hành cải tạo, sửa chữa và nâng cấp cơ sở chất tập luyện, tận dụng cơ sở vật chất hiện có để cho học sinh có dụng cụ để tập luyện bóng bàn.

+ Xây dựng nội quy, quy chế khi tham gia tập luyện và thi đấu bóng bàn 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.

+ Động viên học sinh tham gia lao động công ích để cải tạo hoặc làm mới sân bãi dụng cụ, 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.

+ 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.

- *Tổ chức thực hiện:*

+ Tiến hành triển khai kế hoạch đã đề ra có trách nhiệm quản lý, sử dụng, bảo quản các trang thiết bị, cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện của Nhà trường.

+ Thường xuyên trao đổi để nắm được các nguyện vọng học sinh, trao đổi kinh nghiệm tổ chức tập luyện cũng như quản lý trang thiết bị dụng cụ tập luyện.

+ Các lớp, đội tuyển, CLB có trách nhiệm quản lý, bảo quản cơ sở vật chất trang thiết bị tập luyện. Hàng tháng, hàng tuần tiến hành kiểm tra, bảo quản vệ sinh định kỳ.

### **2.2.4. Giải pháp 4: Hình thành và phát triển hệ thống thi đấu bóng bàn ở các Lớp, Khối, CLB 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, kích thích sự hoạt động của học sinh, giúp học sinh làm quen với các công tác thi đấu. Tuyển chọn những cá nhân xuất sắc thành lập đội tuyển của nhà trường thi đấu các giải đấu bên ngoài.

- *Nội dung giải pháp:*

## Physical Education and School Sports

+ Tổ chức các giải thi đấu bóng bàn 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.

+ Khuyến khích các lớp, các khối, các tổ chức trong trường tổ chức các giải thi đấu bóng bàn 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.

+ Mở rộng tăng cường các hoạt động thi đấu giao lưu, giao hữu, cọ sát, xây dựng đội tuyển nòng cốt tập luyện và thi đấu thường xuyên.

- *Tổ chức thực hiện:*

+ Xây dựng ban hành điều lệ, kế hoạch tổ chức thi đấu các giải thi đấu từ các Lớp, Khối, CLB đến cấp trường trong năm học.

+ Các đơn vị căn cứ kế hoạch tổ chức thi đấu hàng năm của nhà trường để xây dựng kế hoạch thi đấu trong từng giai đoạn cụ thể.

+ Thành lập các đội tuyển bóng bàn tham gia các giải đấu dành cho các trường THPT trong thành phố, tỉnh..

### **2.2.5. Giải pháp 5: Nêu cao tinh thần trách nhiệm của giáo viên TDTT, có chế độ chính sách thoả đáng đối với giáo viên, học sinh tích cực tham gia hoạt động TDTT và phát triển phong trào tập luyện môn bóng bàn**

- *Mục đích:* Tạo điều kiện thuận lợi cho cán bộ, giáo viên tích cực tham gia các hoạt động TDTT và phát triển phong trào tập luyện môn bóng bàn, có tâm lý thoải mái yên tâm công tác, phát huy hết khả năng và năng lực của mình.

- *Nội dung giải 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 gia các hoạt động TDTT.

+ Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời, thoả đáng đối với các giáo viên, học sinh có thành tích trong hoạt động TDTT.

- *Tổ chức thực hiện:*

+ Tham mưu cho Ban giám hiệu xây dựng quy chế khen thưởng, kỷ luật cũng như chế độ chính sách thoả đáng cho giáo viên TDTT tích cực tham gia vào các hoạt động TDTT và phát triển phong trào tập luyện bóng bàn.

+ Đề xuất với Ban giám hiệu cho tính giờ của giáo viên tham gia quản lý, hướng dẫn học sinh trong các hoạt động CLB bóng bàn.

+ Phân công giáo viên phụ trách tổ chức quản lý hoạt động của các CLB bóng bàn theo đúng chuyên môn của giáo viên.

### **2.2.6. Giải pháp 6: Tổ chức phát triển phong trào tập luyện môn bóng bàn 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 môn bóng bàn 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 giải 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 bóng bàn. 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 kế hoạch phát triển phong trào tập luyện bóng bàn theo từng tháng, từng kỳ và theo từng năm học một cách cụ thể.

## Physical Education and School Sports

+ Cử các giáo viên TDTT tham gia phụ trách công tác hướng dẫn, chỉ đạo phong trào tập luyện bóng bàn của học sinh.

- *Tổ chức thực hiện:*

+ Tổ chức hoạt động tập luyện bóng bàn theo kế hoạch đã được phê duyệt

+ Phân công giáo viên TDTT có trách nhiệm hướng dẫn, chỉ đạo hoạt động tập luyện bóng bàn cho học sinh

+ Thời gian tiến hành hoạt động tập luyện bóng bàn do giáo viên hướng dẫn vào các giờ học ngoại khóa.

### 2.3. Đánh giá hiệu quả giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn bóng bàn cho học sinh THPT tại thành phố Vinh

#### \* *Kết quả thực hiện giải pháp 1.*

Thông qua các hoạt động tuyên truyền đã 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 môn bóng bàn, nhờ đó cũng đã động viên, khuyến khích đông đảo học sinh tham gia tập luyện và thi đấu bóng bàn.

Phần lớn học sinh đã nhận thức đúng đắn về vai trò, tác dụng của tập luyện môn bóng bàn nhằm nâng cao sức khỏe phát triển các tố chất thể lực. Thông qua đó đã thu hút được nhiều học sinh tham gia tập luyện thường xuyên. Học sinh cũng đã thường xuyên trao đổi, tham gia đầy đủ các buổi tập luyện mà nhà trường tổ chức và có sự hướng dẫn của giáo viên, tích cực tham gia, cổ vũ trong các cuộc thi đấu thường niên hàng năm, thi đấu giao hữu của khối, lớp và của nhà trường.

#### \* *Kết quả thực hiện giải pháp 2.*

Dưới sự chỉ đạo của Ban giám hiệu các nhà trường, tổ thể dực phối hợp với BCH Đoàn trường xây dựng các mô hình CLB bóng bàn cho học sinh theo từng khối, từng lớp. Các CLB bóng bàn được thành lập và chịu sự quản lý trực tiếp bởi BCH Đoàn trường, tổ thể dực chịu trách nhiệm về chuyên môn, phân công giáo viên thể dục có nhiệm vụ theo sát, giúp đỡ các CLB bóng bàn về mặt chuyên môn như phương pháp tổ chức tập luyện và thi đấu, trang bị kiến thức cho thành viên tham gia CLB bóng bàn.

**Bảng 1. Số lượng CLB, số lượng người tham gia các CLB bóng bàn của học sinh THPT thành phố Vinh sau thực nghiệm**

TT	Trường THPT	Số lượng CLB		Số người tham gia	
		Trước TN	Sau TN	Trước TN	Sau TN
1	THPT Huỳnh Thúc Kháng	1	5	32	85
2	THPT Hà Huy Tập	1	4	29	78
3	THPT Lê Viết Thuật	0	3	27	66
4	THPT Nguyễn Trãi	1	3	23	71
5	THPT Nguyễn Huệ	0	2	25	65
6	THPT Dân tộc nội trú tỉnh	1	4	28	72
<b>Tổng</b>		<b>4</b>	<b>21</b>	<b>164</b>	<b>437</b>
$\chi^2_{\text{tính}}$		<b>11.56</b>		<b>62.01</b>	
$\chi^2_{\text{bảng}}$		10.827		10.827	
<b>p</b>		0.001		0.001	

Qua bảng 1 cho thấy:

- Số CLB của học sinh THPT thành phố Vinh sau khi tiến hành triển khai ứng dụng các giải pháp là 21 CLB, cao hơn hẳn so với trước khi thực nghiệm là 5 CLB. So sánh bằng chỉ số  $\chi^2$  thấy rõ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $\chi^2_{\text{tính}}=11.56 > \chi^2_{\text{bảng}}=10.827$  với  $P < 0.001$ .

- Số lượng người tham gia các CLB bóng bàn của học sinh THPT thành phố Vinh sau khi tiến hành triển khai ứng dụng các giải pháp là 437 người, cao hơn hẳn so với trước khi thực nghiệm là 164 người. So sánh bằng chỉ số  $\chi^2$  thấy rõ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$  với  $P < 0.001$ . Điều đó khẳng định tính hiệu quả của các giải pháp khi đưa vào ứng dụng đã có những hiệu quả nhất định.

### \* Kết quả thực hiện giải pháp 3

Nhà trường đã xây dựng nội quy, quy định khi tham gia tập luyện và thi đấu bóng bàn đảm bảo sử dụng cơ sở vật chất hiệu quả, đã tận dụng tối đa cơ sở vật chất để phục vụ cho tập luyện và thi đấu bóng bàn, 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 rỗi. Ngoài ra còn tăng cường sự hỗ trợ của các tổ chức xã hội, của phụ huynh học sinh, để xây dựng, mua sắm trang bị cơ sở vật chất cho tập luyện và thi đấu bóng bàn.

**Bảng 2. Cơ sở vật chất phục vụ tập luyện môn bóng bàn cho học sinh các trường THPT thành phố Vinh sau thực nghiệm**

TT	Cơ sở vật chất	Trước TN			Sau TN		
		Số lượng	Chất lượng	Đáp ứng nhu cầu	Số lượng	Chất lượng	Đáp ứng nhu cầu
1	Nhà tập, phòng tập, sân tập	10	Khá	75%	17	Khá	85%
2	Bàn bóng bàn	12	Khá	50%	28	Tốt	80%
3	Dụng cụ tập luyện (bóng, vợt)	-	TB	60%	-	Khá	75%

Qua số liệu ở bảng 2, có thể thấy: Sau khi áp dụng các giải pháp thì số lượng và chất lượng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện môn bóng bàn cho học sinh các trường THPT thành phố Vinh đã được tăng lên đáng kể, đáp ứng được nhu cầu tập luyện của học sinh THPT trong thành phố.

### \* Kết quả thực hiện giải pháp 4.

Ngay từ đầu năm học Tổ thể dục phối hợp với Đoàn thanh niên đã lập kế hoạch và trình Ban giám hiệu phê duyệt kế hoạch tổ chức các giải thi đấu bóng bàn thường xuyên hàng năm.

Đề tài tiến hành tổng hợp số lượng giải đấu, số người tham gia thi đấu sau khi áp dụng các giải pháp, kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Số lượng giải đấu, số lượng người tham gia các giải thi đấu bóng bàn của học sinh THPT thành phố Vinh sau thực nghiệm**

TT	Các giải đấu	Số lượng giải đấu		Số người tham gia	
		Trước TN	Sau TN	Trước TN	Sau TN
1	Giao hữu giữa các lớp	8	18	38	82
2	Giao hữu giữa các khối	5	12	54	106
3	Giao hữu giữa các CLB	2	8	32	76
4	Giải truyền thống	3	6	62	132
5	Giải cấp tỉnh	1	1	20	47
6	Giải giao hữu ngoài trường	2	8	34	95
<b>Tổng</b>		<b>21</b>	<b>53</b>	<b>240</b>	<b>538</b>
$\chi^2_{\text{tính}}$		<b>13.83</b>		<b>57.07</b>	

Qua bảng 3 cho thấy: Số lượng giải đấu và số lượng người tham gia thi đấu các giải bóng bàn của học sinh THPT thành phố Vinh sau khi tiến hành triển khai ứng dụng các giải pháp cao hơn hẳn so với trước khi thực nghiệm. So sánh bằng chỉ số  $\chi^2$  thấy rõ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$  với  $P < 0.001$ .

Qua kết quả trên cho thấy, hệ thống các giải thi đấu bóng bàn đã được hình thành theo các giải thi đấu toàn trường, các khối, lớp, câu lạc bộ với các loại hình thi đấu giao hữu giữa các khối, lớp, câu lạc bộ trong và ngoài nhà trường; hệ thống thi đấu đã tăng đáng kể so với những năm trước đây; học sinh của trường tham gia các giải thi đấu bóng bàn tăng cả về số lượng và chất lượng.

### **\* Kết quả thực hiện giải pháp 5**

Được sự chỉ đạo của Ban giám hiệu Nhà trường đối với hoạt động TDTT và phát triển phong trào tập luyện bóng bàn, các giáo viên TDTT luôn nêu cao tinh thần trách nhiệm, phát huy vai trò của mình trong công tác quản lý, tổ chức các hoạt động phát triển phong trào tập luyện TDTT cho học sinh. Các chế độ ưu đãi đối với giáo viên tham gia quản lý, hướng dẫn học sinh trong các hoạt động CLB bóng bàn được tính giờ; ban hành quy chế khen thưởng, chế độ chính sách thỏa đáng đáp ứng được nhu cầu cũng như nguyện vọng của giáo viên. Đồng thời cũng có chế độ khen thưởng, động viên và tuyên dương về học tập cho các học sinh tích cực tham gia tập luyện và thi đấu bóng bàn đạt thành tích cao.

### **\* Kết quả thực hiện giải pháp 6**

Ngay từ đầu năm học, tổ thể dục đã xây dựng kế hoạch hoạt động TDTT, kế hoạch phát triển phong trào tập luyện bóng bàn theo từng tháng, từng kỳ và theo từng năm học một cách cụ thể, cử các giáo viên TDTT tham gia phụ trách công tác hướng dẫn, chỉ đạo phong trào tập luyện bóng bàn của học sinh.

Việc tổ chức hoạt động tập luyện môn bóng bàn có sự tổ chức hướng dẫn, quản lý của giáo viên đã thu hút được đông đảo học sinh tham gia tập luyện, đã có nhiều học sinh đăng ký tham gia tập luyện bóng bàn theo hình thức tổ chức lớp và câu lạc bộ bóng bàn. Qua ứng dụng các giải pháp đã mang lại hiệu quả rõ rệt giữa trước và sau ứng dụng giải pháp, điều này có thể khẳng định các giải pháp đã có hiệu quả trong việc phát triển phong trào tập luyện môn bóng bàn trong học sinh THPT thành phố Vinh.

## **3. KẾT LUẬN**

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 6 nhóm giải pháp, qua ứng dụng vào trong thực tiễn đã mang lại hiệu quả nhất định trong việc phát triển phong trào tập luyện môn bóng bàn cho học sinh THPT trên địa bàn thành phố Vinh.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Ban Chấp hành Trung ương (2011), Nghị quyết 08/TW về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh về TDTT đến năm 2020.
2. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2019), Thông tư quy định về đánh giá phong trào TDTT quần chúng.
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2015), Quản lý TDTT, NXB TDTT.
4. Nôvicôp AD, Matvêep L.P (1979), Lý luận và phương pháp GDTC, NXB TDTT
5. K.A. Vôrônôva (1978), Các biện pháp cải tiến quản lý phong trào TDTT, NXB TDTT.

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ luận văn thạc sĩ giáo dục học (2019 -2021): “Lựa chọn giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Bóng bàn cho học sinh THPT thành phố Vinh”.

# LỰA CHỌN TỔ HỢP ĐỘNG TÁC KHIÊU VŨ THỂ THAO NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO NAM HỌC SINH KHỐI 11 CÂU LẠC BỘ KHIÊU VŨ THỂ THAO TRƯỜNG THPT LÝ NHÂN – HÀ NAM

TS. Phùng Mạnh Cường, CN. Bùi Văn Huy – Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Thông qua nghiên cứu, tác giả đã lựa chọn được 03 tổ hợp kỹ thuật động tác Khiêu vũ Thể thao nhằm phát triển lực chung cho CLB nam học sinh khối 11 Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam, thực tiễn kiểm nghiệm thông qua 04 bài test đánh giá thể lực chung cho học sinh mà đề tài đã phỏng vấn lựa chọn ra cho thấy, các tổ hợp động tác mà tác giả nghiên cứu lựa chọn đã góp phần nâng cao thể lực chung rõ rệt cho nam học sinh khối 11 CLB Khiêu vũ Thể thao Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam.

**Từ khóa:** Khiêu vũ thể thao, tổ hợp, thể lực, câu lạc bộ, học sinh.

**Abstract:** Through the research, the author has selected 03 combinations of dance and sports techniques to develop the common strength of the 11th grade boys' club at Ly Nhan - Ha Nam high school, and tested them through 04 lessons. The general fitness assessment test for students selected by the interviewee showed that the combinations of movements selected by the research author contributed to improving the general fitness significantly for male students in grade 11 club. Dance and Sports Ly Nhan High School - Ha Nam.

**Keywords:** Dance sport, combination, fitness, club, student.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

GDTC trong trường học ngày nay có vai trò hết sức quan trọng trong công tác đào tạo tại các trường THPT trên toàn quốc. Có thể thấy trong chương trình giảng dạy môn thể dục việc nâng cao chất lượng công tác GDTC trong trường học là nhiệm vụ rất quan trọng. Tuy nhiên do điều kiện cơ sở vật chất còn thiếu, đội ngũ cán bộ còn mỏng, các phương pháp giảng dạy và huấn luyện không có sự thay đổi do đó chất lượng GDTC trong trường học phổ thông hiện nay là chưa cao.

Một trong những nguyên nhân quan trọng làm ảnh hưởng tới kết quả học tập các môn học khác của các em đó là nền tảng thể lực yếu dẫn tới mệt mỏi trong quá trình học tập kéo dài, với áp lực các cuộc thi liên tục khiến cho các em phải gồng mình để tải một khối lượng lớn công việc học tập, với lượng bài vở khổng lồ dẫn tới các em bị kiệt sức.

Do đó mục tiêu nâng cao thể lực, phát triển thể chất cho học sinh các cấp trong giờ học thể dục là một trong những nội dung quan trọng không thể thiếu được. Nhưng từ trước tới nay các bài tập để nâng cao thể lực cho học sinh đều là những bài tập truyền thống dễ gây nhàm chán, không hứng thú trong tập luyện. Do đó, việc nghiên cứu đưa ra một hình thức tập luyện mới lạ tạo hưng phấn cho học sinh tập luyện là một việc làm hết sức cần thiết và rất quan trọng trong công cuộc đổi mới cải cách giáo dục hiện nay mà Bộ giáo dục và đào tạo đưa ra.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mục đích nâng cao thể lực chung cho CLB nam học sinh khối 11 Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam, chúng tôi nghiên cứu: Lựa chọn tổ hợp động tác Khiêu vũ Thể thao nâng cao thể lực chung cho nam học sinh khối 11 CLB Khiêu vũ Thể thao Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam.

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; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

## 2.1. Lựa chọn tổ hợp động tác Khiêu vũ Thể thao nâng cao thể lực chung cho nam học sinh khối 11 CLB Khiêu vũ Thể thao Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam

### 2.1.1. Xác định nguyên tắc lựa chọn tổ hợp động tác Khiêu vũ Thể thao nhằm nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

Để xác định chính xác khả năng ứng dụng của các tổ hợp kỹ thuật động tác Khiêu vũ Thể thao, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên Thể dục Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam, huấn luyện viên, giáo viên DanceSport; một số huấn luyện viên Thể dục trên địa bàn TP Hà Nội và Các giảng viên bộ môn Thể dục Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

**Bảng 1 : Kết quả phỏng vấn về xác định nguyên tắc lựa chọn tổ hợp động tác Khiêu vũ thể thao (n=20)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Các tổ hợp Khiêu vũ thể thao được lựa chọn phải có định hướng phát triển thể lực chung rõ rệt, phù hợp với đối tượng nghiên cứu.	20	100
2	Các tổ hợp Khiêu vũ thể thao được lựa chọn phải có hình thức và phương pháp tập luyện phù hợp với điều kiện thực tiễn.	18	90
3	Các tổ hợp Khiêu vũ thể thao được lựa chọn phải đảm bảo tính hợp lý về nội dung và hình thức tập luyện, khối lượng vận động phải phù hợp với đặc điểm của đối tượng nghiên cứu, điều kiện trong giảng dạy, học tập và rèn luyện của Nhà trường.	19	95
4	Các tổ hợp Khiêu vũ thể thao được lựa chọn phải có tính hiệu quả, nâng cao nhanh chóng thể lực chung cho CLB nam học sinh khối 11 Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam.	20	100
5	Các tổ hợp Khiêu vũ thể thao được lựa chọn phải có tính đa dạng, tạo được hứng thú tập luyện cho sinh viên.	19	95
6	Các tổ hợp Khiêu vũ thể thao được lựa chọn phải có tính tiếp cận với phương pháp huấn luyện thể lực trong huấn luyện thể thao hiện đại.	18	90

Qua bảng 1 cho thấy tất cả 06 nguyên tắc đề tài đưa ra phỏng vấn và đã được các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên và những người có kinh nghiệm lâu năm trong công tác giảng dạy và huấn luyện chuyên sâu Thể dục, huấn luyện viên Dance sport đánh giá ở mức rất quan trọng chiếm tỷ lệ từ 90 - 100% số phiếu. Vì vậy, chúng tôi quyết định sử dụng cả 06 nguyên tắc trên làm tiêu chí để định hướng lựa chọn tổ hợp bài tập.

### 2.1.2. Lựa chọn tổ hợp động tác Khiêu vũ Thể thao nâng cao thể lực chung cho nam học sinh khối 11 CLB Khiêu vũ Thể thao Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam

Để lựa chọn ra được các tổ hợp động tác Khiêu vũ thể thao có khả năng ứng dụng cao, phù hợp với đối tượng nghiên cứu nâng cao thể lực chung cho nam học sinh khối 11 CLB Khiêu vũ Thể thao Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên Thể dục Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam, huấn luyện viên, giáo viên DanceSport; một số huấn luyện viên Thể dục trên địa bàn TP Hà Nội và Các giảng viên bộ môn Thể dục Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2:

**Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn tổ hợp động tác Khiêu vũ Thể thao nâng cao thể lực chung cho nam học sinh khối 11 CLB Khiêu vũ Thể thao Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam (n = 20)**

TT	Tổ hợp động tác Khiêu vũ thể thao	Kết quả			
		Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	+ Điệu Rumba: - Basic	2	10	18	90

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Basic movement</li> <li>- Shoulder to shoulder</li> <li>- Time steps</li> <li>- Newyork</li> <li>- Hand to hand</li> <li>- Switchturns</li> </ul>				
2	<b>+ Điệu Chachacha:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Basic</li> <li>- Basic movement</li> <li>- Shoulder to shoulder</li> <li>- Time steps</li> <li>- Newyork</li> <li>- Hand to hand</li> <li>- Switchturns</li> </ul>	19	95	1	5
3	<b>+ Điệu Samba:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Natural basic movement</li> <li>- Reverse basic movement</li> <li>- Basic movement to side</li> <li>- Progresive basic movement</li> <li>- Whisks</li> <li>- Samba walks in PP</li> <li>- Side samba walks</li> <li>- Stationary samba walks</li> </ul>	20	100	0	0
4	<b>+ Điệu Jive:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Basic in Place</li> <li>- Fallaway Rock</li> <li>- Fallaway Throwaway</li> <li>- Kick 1</li> <li>- Kick 2</li> <li>- Kick 8</li> </ul>	20	100	0	0
5	<b>+ Điệu Pasodoble:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Basic movement forward</li> <li>- Basic movement backward</li> <li>- Chasses to Right</li> <li>- Chasses to Left</li> <li>- The Drag</li> <li>- The Displacement</li> </ul>	4	20	16	80

Qua bảng 2 cho thấy: Đề tài đã lựa chọn ra được 3 tổ hợp động tác của 3 điệu nhảy nhằm phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu bao gồm: Tổ hợp điệu Chachacha: 1 tổ hợp; tổ hợp điệu nhảy Samba: 1 tổ hợp và tổ hợp điệu nhảy Jive: 1 tổ hợp.

## **2.2. Đánh giá hiệu quả các tổ hợp kỹ thuật động tác Khiêu vũ Thể thao nâng cao thể lực chung cho nam học sinh khối 11 CLB Khiêu vũ Thể thao Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam.**

### **2.2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Thực nghiệm sư phạm được tiến hành theo hình thức so sánh song song trên 2 nhóm học sinh, nhóm thực nghiệm gồm 09 học sinh và nhóm đối chứng gồm 09 học sinh, tổng số là 18 học sinh.

Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong vòng 7 tuần, mỗi tuần 3 buổi vào thứ 2, 4 6 của giờ tập luyện ngoại khoá CLB nam học sinh khối 11 Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam và thời gian dành cho mỗi buổi tập từ 40 - 45 phút, tổng số 21 buổi tập.



**Bảng 3. Tiến trình thực nghiệm**

TT	Giáo án Nội dung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	<b>+ Điệu Samba:</b>																					
1	Natural basic, Reverse basic movement	+						+	+													
2	Basic movement to side		+							+							+					
3	Progresive basic movement			+							+						+					
4	Whisks				+							+						+				
5	Samba walks in PP					+							+						+			
6	Side samba walks						+						+								+	
7	Stationary samba walks							+													+	+
	<b>+ Điệu Chachacha:</b>																					
7	Basic	+						+	+					+						+		
8	Basic movement		+							+						+					+	
9	Shoulder to shoulder			+							+					+						+
10	Time steps				+							+					+					
11	Newyork					+							+							+		
12	Hand to hand						+														+	+
	<b>+ Điệu Jive:</b>																				+	
13	Basic in Place	+						+					+						+	+	+	
14	Falloway Rock		+							+				+							+	
15	Falloway Throwaway			+							+				+							+
16	Kick 1				+							+				+						+
17	Kick 2					+							+				+					+
18	Kick 8						+														+	+

**Ghi chú:**

+ Cách thực hiện tổ hợp điệu Chachacha:

- Basic: thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 30 giây.
- Basic movement: thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 30 giây.
- Shoulder to shoulder :thực thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 30 giây.
- Time steps: thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 30 giây.
- Newyork: thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 30 giây.
- Hand to hand: thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 30 giây.
- Switchturns: thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 30 giây.
- Thực hiện toàn bộ tổ hợp 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa tổ 1 phút.

+ Cách thực hiện tổ hợp điệu nhảy Samba:

- Natural basic movement: thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 30 giây.
- Reverse basic movement: thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 30 giây
- Basic movement to side: thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 30 giây
- Progresive basic movement: thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 30 giây
- Whisks: thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 30 giây
- Samba walks in PP: thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 30 giây
- Side samba walks: thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 30 giây
- Stationary samba walks: thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 30 giây
- Thực hiện toàn bộ tổ hợp 5 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

+ Cách thực hiện tổ hợp điệu nhảy Jive:

- Basic in Place: thực hiện 3 tổ x mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút
- Falloway Rock: thực hiện 3 tổ x mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút
- Falloway Throwaway: thực hiện 3 tổ x mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút

## Physical Education and School Sports

- Kick 1: thực hiện 3 tổ x mỗi tổ 1 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút
- Kick 2: thực hiện 3 tổ x mỗi tổ 1 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút
- Kick 8: thực hiện 3 tổ x mỗi tổ 1 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút
- Thực hiện toàn bộ tổ hợp 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Để đánh giá hiệu quả các tổ hợp động tác Khiêu vũ trên, đề tài sử dụng 4/6 test đã được quy định trong theo quyết định 53/2008 /QĐ – BGDĐT ban hành ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên. Đó là:

- Test 1: Chạy 30m XPC (giây)
- Test 2: Chạy con thoi 4 x 10m (s)
- Test 3: Bật xa tại chỗ (cm)
- Test 4: Chạy tùy sức 5 phút (m)

### 2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các tổ hợp động tác đã lựa chọn trong thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả điểm kiểm tra ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về năng lực thể lực chung trong giai đoạn trước khi vào thực nghiệm. Kết quả so sánh thể lực chung của 2 nhóm thực nghiệm được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4: So sánh kết quả kiểm tra 4 test đánh giá mức độ phát triển thể lực chung của 2 nhóm thực nghiệm và đối chiếu trước thực nghiệm**

TT	Test đánh giá	Nhóm ĐC (n=9) $\bar{X} \pm \delta$	Nhóm TN (n=9) $\bar{X} \pm \delta$	So sánh	
				t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	196±10.2	197±11.1	1.37	>0.05
2	Chạy 30m XPC (giây)	6.03±0.12	6.05±0.3	1.56	>0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m	12.83±0.75	12.83±0.56	1.35	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	891±46.5	890±47.0	1.41	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Kết quả kiểm tra ở tất cả các test đánh giá trình độ thể lực chung, của hai nhóm đều không có sự khác biệt ( $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất với  $P > 0,05$ ). Điều đó cho thấy, trình độ thể lực chung của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau.

**Bảng 5: So sánh thể lực chung của 2 nhóm thực nghiệm và đối chiếu sau thời gian thực nghiệm**

TT	Test đánh giá	Nhóm ĐC (n=9) $\bar{X} \pm \delta$	Nhóm TN (n=9) $\bar{X} \pm \delta$	So sánh	
				t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	198±9.3	220±10.1	2.45	<0.05
2	Chạy 30m XPC (giây)	5.85±0.15	5.00±0.9	3.53	<0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m	12.50±0.45	11.80±1.00	2.56	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	930±56.8	1055±25.0	3.33	<0.05

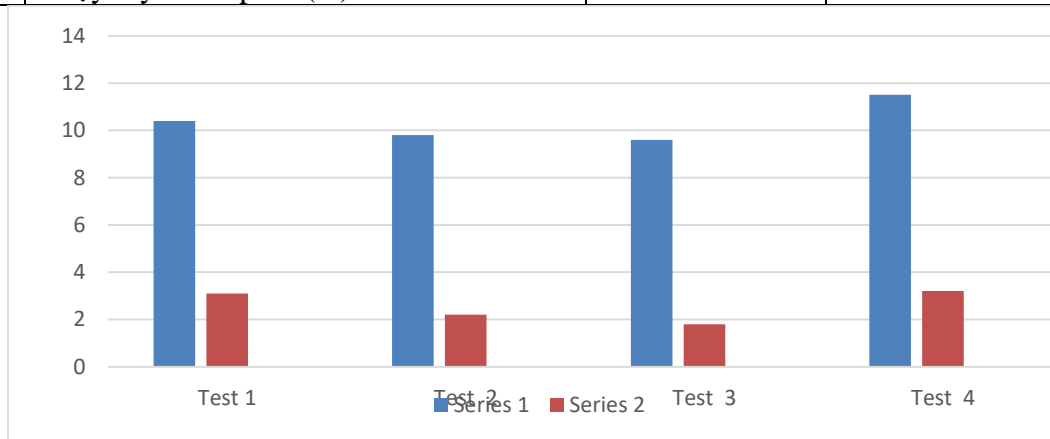
Từ kết quả bảng 4 có thể thấy: Thể lực chung của nam học sinh khối 11 CLB Khiêu vũ Thể thao Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam ở nhóm thực nghiệm đã tăng lên đáng kể vượt trội hơn so với nhóm đối chứng ở tất cả các test đánh giá và đạt độ tin cậy thống kê cần thiết ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

**Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng thể lực chung 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 xa tại chỗ (cm)	197±11.1	220±10.1	10.475
2	Chạy 30m XPC (giây)	6.05±0.3	5.00±0.9	9.806
3	Chạy con thoi 4 x 10m	12.83±0.56	11.80±1.00	9.686
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	890±47.0	1055±25.0	11.568

**Bảng 7. Nhịp độ tăng trưởng thể lực chung của nhóm đối chứng**

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 xa tại chỗ (cm)	196±10.2	198±9.3	3.155
2	Chạy 30m XPC (giây)	6.03±0.12	5.85±0.15	2.218
3	Chạy con thoi 4 x 10m	12.83±0.75	12.50±0.45	1.849
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	890±47.0	1055±25.0	3.256

**Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng thể lực chung nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 7 tuần thực nghiệm**

Qua bảng 6, 7 và biểu đồ 1 cho thấy: Diễn biến thành tích đạt được của cả 04 test nhằm kiểm tra, đánh giá thể lực chung cho nam học sinh khối 11 CLB Khiêu vũ Thể thao Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam, 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.

### 3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu tác giả đã lựa chọn được 03 tổ hợp kỹ thuật động tác Khiêu vũ Thể thao phát triển lực chung cho nam học sinh khối 11 CLB Khiêu vũ Thể thao Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam.

- Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm cho thấy mức độ phát triển thể lực chung của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Sự khác biệt có độ tin cậy cao và có ý nghĩa thống ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Thanh Mai (2011), *Giáo trình Khiêu vũ Thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội
2. Dương Nghiệp Chí (1987), *Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*, Bản tin KHKT TĐTT.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh tôn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. 中国体育舞蹈联合会技术等级教材，北京体育大学出版社，2016.

**Nguồn bài báo:** Bùi Văn Huy (2021), *Lựa chọn tổ hợp động tác Khiêu vũ Thể thao nhằm nâng cao thể lực chung cho CLB nam học sinh khối 11 Trường THPT Lý Nhân – Hà Nam*. Khóa luận tốt nghiệp, Trường ĐH Sư phạm TĐTT Hà nội, 2021. Đã bảo vệ thông qua đạt loại xuất sắc.

# ĐỀ XUẤT MÔ HÌNH BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG TẠI ĐỊA ĐIỂM TỔ CHỨC SỰ KIỆN THỂ DỤC THỂ THAO Ở VIỆT NAM

PGS.TS Trần Hiếu, PGS.TS Bùi Ngọc - Viện Khoa học Thể dục thể thao

**Tóm tắt:** Bảo vệ môi trường trong các hoạt động thể dục thể thao (TDTT) đang được quan tâm trên toàn thế giới, Ở Việt Nam, các giải đấu có quy mô vừa và nhỏ diễn ra thường xuyên. Trong bối cảnh cần xây dựng mô hình bảo vệ môi trường giúp cho các giải đấu, các địa phương và người tham gia giải thực hiện tốt công tác bảo vệ môi trường. Bằng những phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã xác định những cơ sở lý luận về bảo vệ môi trường và sự tác động của TDTT đối với môi trường làm các căn cứ khoa học, từ đó xác định được nguyên tắc, xây dựng và kiểm nghiệm được lý thuyết mô hình bảo vệ môi trường tại địa điểm tổ chức sự kiện TDTT ở Việt Nam, từ đó mở ra các nghiên cứu về các giải pháp để triển khai mô hình, góp phần làm xanh sạch đẹp và giảm thiểu sự tác động của hoạt động TDTT đến môi trường.

**Từ khóa:** Mô hình, môi trường, bảo vệ môi trường, sự kiện TDTT

**Abstract:** Environmental protection in sport activities is being concerned all over the world. In Vietnam, small and medium-sized tournaments take place regularly. In the context of the need to build an environmental protection model to help tournaments, localities and tournament participants do well in environmental protection. By regular scientific research methods, we have identified the theoretical bases for environmental protection and the impact of sport on the environment as scientific bases, thereby determining the principles of environmental protection. . building and testing the theory of environmental protection model at the sports event venue in Vietnam, thereby opening up research on solutions to deploy the model, contributing to green clean and beautiful and minimize the impact of sports activities on the environment.

**Keywords:** Models, environment, environmental protection, sports events.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, Trái đất đang trải qua một quá trình biến đổi toàn cầu. Dân số tăng nhanh cùng với sự phát triển của các xã hội công nghiệp đã đẩy nhanh tác động lên môi trường một cách đáng kể. Biến đổi khí hậu, sự tàn phá toàn cầu hoặc ô nhiễm các hệ sinh thái và các vấn đề môi trường khác có liên quan chặt chẽ đến thái độ và hành vi của chúng ta. Điều này cũng áp dụng cho các hoạt động thể thao.

Giống như bất kỳ hoạt động nào khác của con người, thể thao được đặt trong một môi trường vật chất và có những tác động đến nó. Việc luyện tập và thi đấu thể dục thể thao bao gồm các hoạt động ở các mức độ khác nhau. Nó bao gồm từ những người thỉnh thoảng tham gia vào các hoạt động thể thao và giáo dục thể chất đến các vận động viên ưu tú, từ các câu lạc bộ nhỏ đến các Liên đoàn Quốc tế, từ các cuộc thi địa phương đến các giải vô địch và các sự kiện quy mô lớn như Thế vận hội Olympic. Do đó, TDTT đã tác động đến môi trường sống, đặc biệt ở những địa điểm tổ chức sự kiện TDTT.

Ở Việt Nam, việc giảm thiểu và xử lý những tác động của TDTT đến môi trường còn nhiều hạn chế. Đặc biệt ở những nơi tổ chức sự kiện TDTT việc bảo vệ môi trường còn chưa chặt chẽ,

thiếu tính khoa học. Do đó việc nghiên cứu mô hình bảo vệ môi trường là nhiệm vụ cấp bách của Ban tổ chức giải đấu, đơn vị đăng cai và cơ sở quản lý địa điểm thi đấu. Vì vậy nghiên cứu đề xuất mô hình bảo vệ môi trường tại địa điểm tổ chức sự kiện TDTT sẽ có tính khoa học và thực tiễn. Các phương pháp được sử dụng: phân tích và tổng hợp tài liệu, chuyên gia, mô hình hóa cấu trúc và toán học thông kê

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

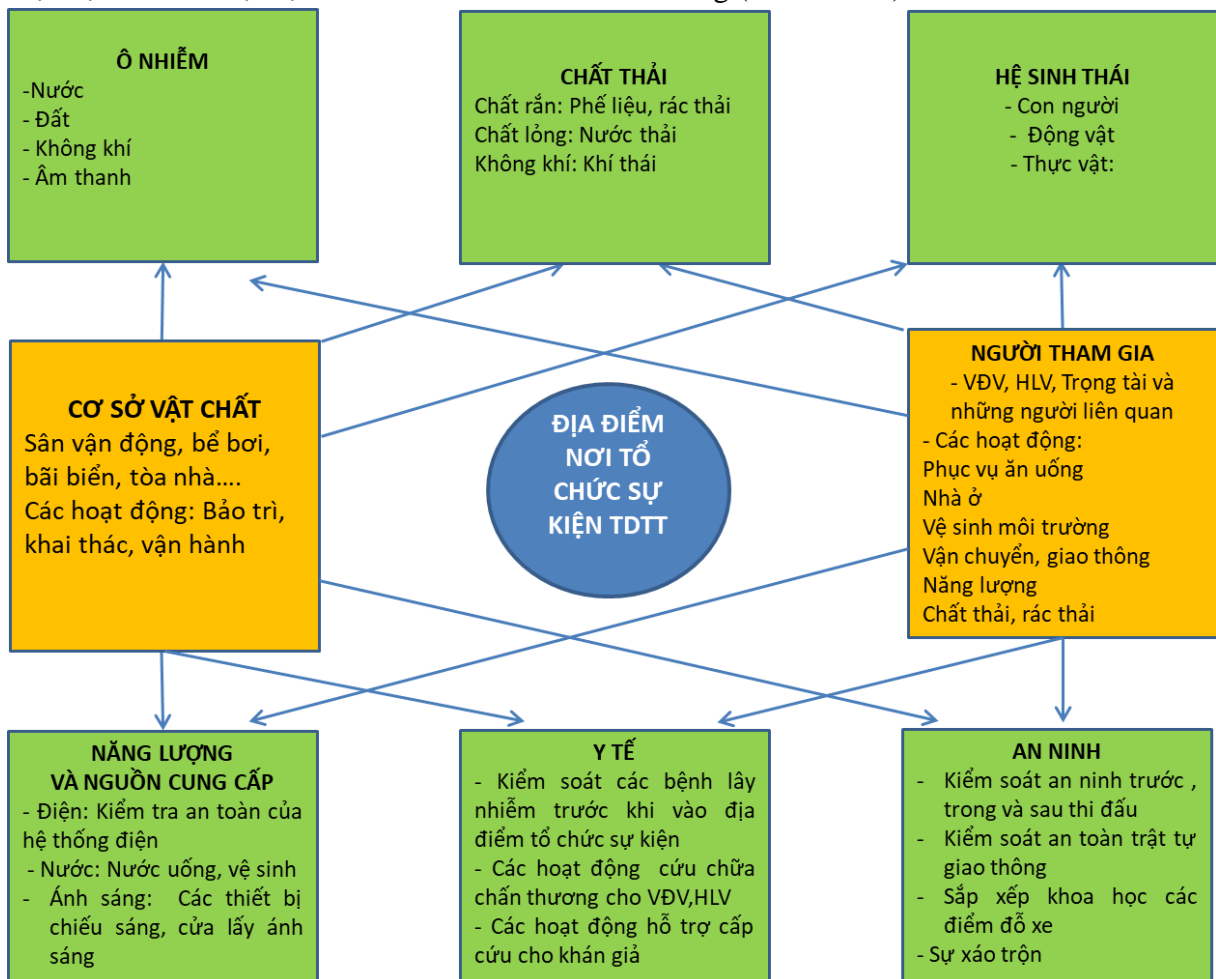
### 2.1. Cơ sở lý luận để đề xuất mô hình bảo vệ môi trường ở những địa điểm tổ chức sự kiện TDTT

#### 2.1.1. Sự tác động của các sự kiện TDTT đến môi trường

Việc luyện tập và thi đấu thể thao sẽ có những tác động ở một mức độ khác nhau, trong đó nhóm yếu tố con người bao gồm các VĐV, khán giả, các đối tượng tham gia sự kiện khác đã tác động đến môi trường thông qua các hình thức như phục vụ ăn uống, nhà ở, vệ sinh môi trường, vận chuyển giao thông, năng lượng, chất thải và rác thải.

Nhóm thứ hai: Sự kiện TDTT (thông qua các hoạt động của con người) tác động đến nhóm vật liệu, bao gồm các hoạt động khai thác và bảo trì các tòa nhà, cơ sở thể thao, cơ sở hạ tầng và các thiết bị thể thao.

Thể thao tạo ra nhiều tác động khác nhau đối với địa điểm tổ chức thi đấu, từ những tác động không đáng kể đến những thiệt hại lớn. Quy mô và sự tác động phụ thuộc chủ yếu vào loại hình thể thao và quy mô của sự kiện. Do đó chúng tôi đã xác định được mô hình tác động của các sự kiện thể thao tại địa điểm thi đấu đối với môi trường (xem hình 1)



### **Hình 1: Mô hình tác động của các sự kiện thể thao tại địa điểm thi đấu đối với môi trường**

#### **2.1.2. Các loại tác động sau do các sự kiện thể thao tạo ra cần được xem xét**

a) Tác động ngắn hạn: Các tác động ngắn hạn xảy ra trong sự kiện, ví dụ: tiếng ồn hoặc ô nhiễm không khí cục bộ do một sự kiện cụ thể.

b) Tác động lâu dài: Các tác động lâu dài vẫn tiếp tục tồn tại sau khi kết thúc sự kiện; chúng có thể là do cơ sở vật chất hoặc cơ sở hạ tầng vẫn còn. Suy thoái đất (ô nhiễm lâu dài hoặc đóng gói đất) cũng là những tác động lâu dài.

c) Tác động trực tiếp: Các tác động trực tiếp do cơ sở vật chất và những người trực tiếp tham gia sự kiện gây ra.

d) Tác động gián tiếp: Các tác động gián tiếp là do cơ sở hạ tầng mới được xây dựng cho sự kiện nhưng không liên quan trực tiếp đến hoạt động thể thao (ví dụ: đường mới, cầu mới).

Các loại tác động đặc biệt liên quan đến các sự kiện thể thao:

- Tập trung đông người trong thời gian ngắn và ở một nơi hạn chế
- Gia tăng các hoạt động thể thao về thời gian và địa điểm (trước đây có ít hoặc không có gì)
- Tác động gián tiếp do thể thao, thường tương tự như tác động do du lịch

Tác động của các sự kiện thể thao có thể nhìn thấy rõ hơn và quan trọng hơn, nhưng các hoạt động hàng ngày cũng có thể có tác động tiêu cực đến môi trường thông qua số lượng lớn người mà họ tham gia.

Như vậy có thể nói sự tác động của thể thao đến địa điểm thi đấu chủ yếu do hành vi con người gây ra thông qua các hoạt động, hành vi làm biến đổi môi trường. Vì vậy việc bảo vệ môi trường cần có mô hình quản lý người tham gia cũng như bảo trì, khắc phục máy móc, thiết bị, dụng cụ, cơ sở thể thao.

#### **2.2. Đề xuất mô hình bảo vệ môi trường ở những địa điểm tổ chức sự kiện TDTT.**

Trên cơ sở lý luận có liên quan, chúng tôi đề xuất mô hình bảo vệ môi trường ở những địa điểm tổ chức sự kiện TDTT dựa trên những căn cứ, nguyên tắc và yêu cầu sau:

##### **2.2.1. Các căn cứ để xây dựng mô hình bảo vệ môi trường ở địa điểm tổ chức sự kiện TDTT**

Cơ sở pháp lý về việc bảo vệ môi trường (theo Luật Bảo vệ môi trường 72/2020/QH14 ngày 17 tháng 11 năm 2020 của Quốc hội) [1]; Cơ sở lý luận để đề xuất mô hình bảo vệ môi trường ở những địa điểm tổ chức sự kiện TDTT; Những kinh nghiệm về mô hình bảo vệ môi trường ở các nước trên thế giới và ở Việt Nam.

##### **2.2.2. Các nguyên tắc xây dựng mô hình bảo vệ môi trường ở địa điểm tổ chức sự kiện TDTT**

*Nguyên tắc tính thực tiễn* (các mô hình phải xuất phát từ thực tiễn); *Nguyên tắc tính đồng bộ* (các mô hình phải giải quyết các vấn đề bảo vệ môi trường); *Nguyên tắc tính khả thi* (các mô hình phải có khả năng thực thi); *Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học* (các mô hình phải mang tính khoa học và giải quyết vấn đề có tính khoa học).

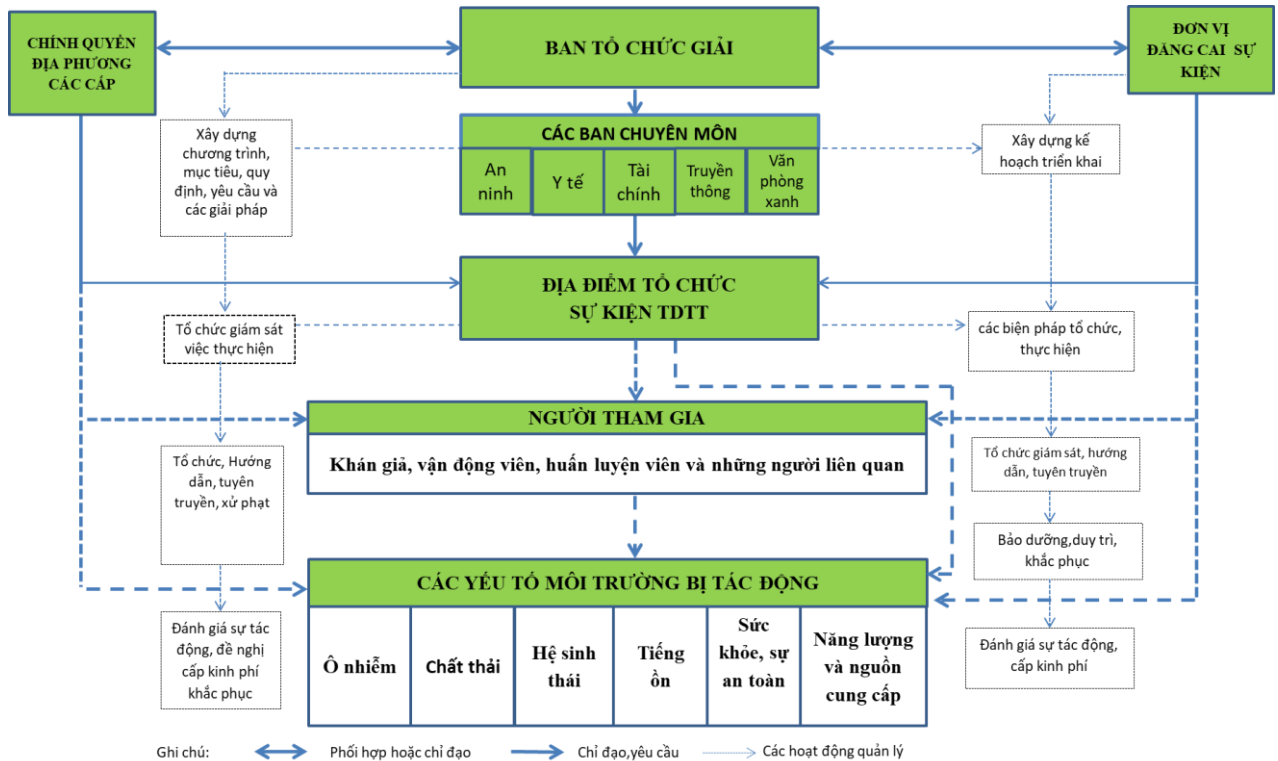
##### **2.2.3. Đặc trưng và yêu cầu xây dựng mô hình bảo vệ môi trường ở địa điểm tổ chức sự kiện TDTT**

Mô hình bảo vệ môi trường ở địa điểm tổ chức sự kiện TDTT mới nhằm chứng minh lợi ích và tính khả thi trong khai thác, bảo trì và khắc phục tác động của TDTT đối với môi trường, đồng thời trình bày cơ cấu tổ chức, chức năng của các thành phần trong cấu trúc mô hình và các bước áp dụng triển khai mô hình đó là trong thực tiễn bảo vệ môi trường ở nơi tổ chức sự kiện TDTT

Mô hình phải có chủ thể tổ chức hoạt động (Ban tổ chức - cơ quan các tổ chức sự kiện TDTT, đơn vị đăng cai giải, địa điểm tổ chức giải và chính quyền các cấp nơi tổ chức sự kiện thi đấu...), có đối tượng tham gia (khán giả, trọng tài, VĐV, HLV...); Mô hình quy định sẵn chức năng, nhiệm vụ của từng bộ phận.

Mô hình là hình mẫu tối ưu cho các giải pháp và phải có tính hiệu quả trong bảo vệ môi trường nơi tổ chức sự kiện TDTT, phát huy ý thức tích cực của người tham gia trong bảo vệ môi trường, đồng thời có sự kiểm soát chặt chẽ cũng như hướng dẫn người tham gia thực hiện đúng các quy định về bảo vệ môi trường. Xử lý được các tác động của sự kiện TDTT đối với cơ sở hạ tầng cũng như môi trường bên ngoài khi tổ chức sự kiện TDTT.

Trên cơ sở đó chúng tôi đã xây dựng mô hình như trình bày ở hình 2.



**Hình 2. Mô hình bảo vệ môi trường ở những địa điểm tổ chức sự kiện TDTT**

Qua mô hình trên cho thấy: Cơ quan quản lý tổ chức các hoạt động sự kiện TDTT cũng chính là cơ quan chịu trách nhiệm việc bảo vệ môi trường. Tùy vào đặc điểm của từng bộ phận mà có trách nhiệm khác nhau.

- **Ban tổ chức giải:** Là đơn vị đứng đầu để tổ chức giải đấu. Trách nhiệm của Ban tổ chức phải xây dựng kế hoạch tổ chức giải đấu, tiêu chí bảo vệ môi trường của giải đấu, đồng thời xây dựng bộ máy nhân sự để tổ chức giải đấu và các hoạt động bảo vệ môi trường. Giúp việc cho Ban tổ chức sự kiện TDTT là ban chuyên môn, bao gồm các ban truyền thông, an ninh, y tế, tài chính, chuyên môn và Văn phòng xanh (hoặc ban bảo vệ môi trường)... có trách nhiệm xây dựng kế hoạch, tổ chức thực hiện, kiểm tra giám sát, đánh giá việc tổ chức thực hiện của các bên liên quan, cấp kinh phí cho hoạt động bảo vệ môi trường và tuyên truyền, giáo dục cho người tham gia biết các yêu cầu, mục tiêu của giải đấu để bảo vệ môi trường.

- **Đơn vị đăng cai:** Tùy theo tính chất, quy mô, phạm vi và loại hình giải đấu, đơn vị đăng cai có thể là đơn vị đồng cấp hoặc cấp dưới của Ban tổ chức giải. Vì vậy hai bộ phận này có mối quan hệ chỉ đạo hoặc phối hợp. Có những giải đấu đơn vị đăng cai cũng chính là đơn vị tổ chức giải. Đơn vị đăng cai chịu trách nhiệm xây dựng kế hoạch triển khai cho chương trình, mục tiêu,

## Physical Education and School Sports

yêu cầu của Ban tổ chức giải. Đơn vị đăng cai cũng có trách nhiệm trong việc chuẩn bị cơ sở hạ tầng và các điều kiện liên quan để tổ chức sự kiện TDTT.

- **Địa điểm tổ chức sự kiện TDTT** là đơn vị chịu sự quản lý trực tiếp của đơn vị đăng cai, song chịu sự giám sát, phối hợp và thực hiện các yêu cầu của Ban tổ chức sự kiện trong công tác tổ chức giải đấu. Đơn vị tổ chức cần có biện pháp bảo vệ môi trường thông qua các hoạt động tuyên truyền, hướng dẫn, giám sát người tham gia và khắc phục, duy trì bảo dưỡng tòa nhà nhà thi đấu (năng lượng và nguồn cung cấp), và các thiết bị máy móc, khắc phục ô nhiễm về chất thải, rác thải, tiếng ồn. Đồng thời đảm bảo an ninh, sức khỏe của người tham gia hoạt động thể thao.

- **Chính quyền địa phương các cấp:** là cơ quan phối hợp với ban tổ chức sự kiện TDTT, đơn vị đăng cai trong tổ chức sự kiện TDTT, vừa có chức năng tổ chức tuyên truyền, giám sát việc tổ chức sự kiện TDTT, xử phạt các hình vi phạm của tổ chức, cá nhân tham gia sự kiện TDTT theo quy định pháp luật, đồng thời tổ chức đánh giá sự tác động của sự kiện TDTT đối với môi trường, có ý kiến đối với BTC, đơn vị đăng cai khắc phục.

- **Người tham gia** là các khán giả, vận động viên, huấn luyện viên và vận động viên... và những người dân trong khu vực tổ chức sự kiện khi tham gia giải có trách nhiệm hiểu rõ và tuân thủ các yêu cầu quy định của BTC, đồng thời người tham gia cùng nhau hỗ trợ BTC trong hoạt động bảo vệ môi trường tại nơi thi đấu như tiết kiệm nước, điện và năng lượng, thực hiện bỏ rác nơi quy định, không hút thuốc nơi thi đấu, không gây tiếng ồn ảnh hưởng đến những người xung quanh....

### 2.3. Kiểm nghiệm lý thuyết mô hình bảo vệ môi trường ở những địa điểm tổ chức sự kiện TDTT.

Chúng tôi tiến hành hội thảo và phỏng vấn bằng phiếu hỏi 50 chuyên gia, các nhà khoa học,...qua hai lần phỏng vấn về mức độ phù hợp và tính khả thi trong điều kiện áp dụng về các mặt của mô hình bảo vệ môi trường ở những địa điểm tổ chức sự kiện TDTT thông qua thang đo Likert để với các mức độ: Mức 1: Rất phù hợp (5 điểm); Mức 2: phù hợp (4 điểm); Mức 3: Bình thường (3 điểm); Mức 4: phù hợp mức thấp (2 điểm), Mức 5: Không phù hợp (1 điểm), từ đó xác định chỉ số  $\chi^2$  kiểm nghiệm sự khác biệt giữa hai lần phỏng vấn (xem bảng 1)

**Bảng 1. Kết quả xác định mức độ phù hợp và tính khả thi trong điều kiện áp dụng về các mặt của mô hình bảo vệ môi trường ở những địa điểm tổ chức sự kiện TDTT**

T	Mức độ phù hợp	Lần phỏng vấn	Số người lựa chọn					Điểm TB	%	$\chi^2$ =7.85 1)	P
			Rất phù hợp (3 điểm)	Phù hợp (2 điểm)	Bình thường (1 điểm)	Phù hợp mức thấp	Không phù hợp (0 điểm)				
<b>I</b>	<b>Mức độ phù hợp</b>										
1	Cơ cấu tổ chức	Lần 1	44	4	1	1	0	4.82	96.4	3.047	>0.05
		Lần 2	42	4	3	0	1	4.72	94.4		
2	Mối quan hệ chỉ đạo	Lần 1	42	5	3	0	0	4.78	95.6	2.002	>0.05
		Lần 2	41	5	3	0	1	4.70	94		
3	Tính thực	Lần 1	43	3	2	1	1	4.72	94.4	0.345	>0.05



## Physical Education and School Sports

	tiền	Lần 2	42	3	2	2	1	4.66	93.2		
<b>II Tính khả thi trong điều kiện áp dụng về các mặt</b>											
1	Định hướng của Chính phủ, Ngành	Lần 1	40	5	3	1	1	4.64	92.8	1.249	>0.05
		Lần 2	42	5	2	1	0	4.76	95.2		
2	Điều kiện chính trị	Lần 1	43	2	4	1	0	4.74	94.8	2.678	>0.05
		Lần 2	44	2	2	1	1	4.74	94.8		
3	Điều kiện kinh tế	Lần 1	41	5	2	1	1	4.68	93.6	3.592	>0.05
		Lần 2	44	2	3	1	0	4.78	95.6		
4	Điều kiện văn hoá	Lần 1	46	1	2	1	0	4.84	96.8	2.344	>0.05
		Lần 2	47	1	1	0	1	4.86	97.2		
5	Nguồn nhân lực	Lần 1	45	2	1	1	1	4.78	95.6	0.344	>0.05
		Lần 2	46	1	1	1	1	4.80	96		

Qua bảng 1 cho thấy; mức điểm trung bình của các chuyên gia đánh giá về mức độ phù hợp và tính khả thi trong điều kiện áp dụng về các mặt của mô hình bảo vệ môi trường ở những địa điểm tổ chức sự kiện TDTT qua hai lần phỏng vấn đều từ 4.64 đến 4.86 >4.21 (xếp ở mức rất phù hợp). Đồng thời chỉ số  $\chi^2$  tính ở cả 2 nhóm yếu tố về mức độ phù hợp và tính khả thi về các mặt đều nhỏ hơn  $\chi^2$  bảng =7.851. Điều đó có nghĩa là không có sự khác nhau giữa hai lần phỏng vấn.

Như vậy nghiên cứu trên chúng tôi đã xác định và kiểm nghiệm lý thuyết mô hình bảo vệ môi trường tại địa điểm tổ chức sự kiện TDTT.

### 3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở phân tích lí luận, các căn cứ và nguyên tắc khoa học chúng tôi đã đề xuất và kiểm nghiệm lý thuyết mô hình bảo vệ môi trường tại địa điểm tổ chức sự kiện TDTT. Kết quả cho thấy mô hình được đánh giá có tính khả thi và thực tiễn trong bảo vệ môi trường nơi tổ chức thi đấu thông qua mức độ phù hợp về các yếu tố thành phần như: Cơ cấu tổ chức; Mối quan hệ chỉ đạo; Tính thực tiễn của mô hình; Định hướng của Chính phủ, Ngành; Điều kiện chính trị; Điều kiện kinh tế; Điều kiện văn hoá; Nguồn nhân lực

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quốc hội (2020), *Luật Môi trường*, Luật số: 72/2020/QH14, ngày 17 tháng 11 năm 2020
2. International Olympic Committee (2005), *Manual on sport and the environment*
3. Liying Zhang (2001), *Research on The Evaluation of Sports Events Based on The Concept of Green Environmental Protection*, Zhengzhou University, Zhengzhou, China
4. 郑振国(2009),大型体育赛事的生态环境保护 and 北京奥运会的科学实践, 北京体育大学博士(毕业)学位论文.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ nghiên cứu nhiệm vụ khoa học công nghệ cấp Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch năm 2020-2022 “Xây dựng mô hình bảo vệ môi trường tại địa điểm tổ chức sự kiện TDTT” Người chịu trách nhiệm chính: Bùi Ngọc.

# THỰC TRẠNG THỂ CHẤT HỌC SINH LỨA TUỔI 7 VIỆT NAM THEO TIÊU CHÍ CỦA ASEAN

PGS. TS. Trần Tuấn Hiếu, PGS. TS. Nguyễn Hồng Dương  
Viện Khoa học Thể dục thể thao

**Tóm tắt:** Thực hiện chủ trương của Hội đồng bộ trưởng các nước ASEAN về việc xây dựng tiêu chuẩn thể chất chung cho người dân các nước ASEAN, năm 2020 Viện Khoa học TDTT được giao chủ trì và khảo sát thể chất người Việt Nam từ 7 – 74 tuổi (chia thành 2 khu vực nông thôn và thành thị) với trên 10.000 mẫu ở 3 tỉnh, thành là Sơn La, Đà Nẵng, Cần Thơ. Kết quả khảo sát ở lứa tuổi 7 cho thấy, gần như không có sự khác biệt về thể chất giữa học sinh khu vực Thành thị với Nông thôn. Kết quả kiểm tra hình thái học sinh năm 2020 tốt hơn hẳn so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001.

**Từ khóa:** Thể chất, lứa tuổi 7, Viện Khoa học TDTT, ASEAN.

**Summary:** Implementing the policy of the ASEAN Council of Ministers on building common physical standards for the people of ASEAN countries, in 2020 the Institute of Sports Science was assigned to chair and survey the physical fitness of Vietnamese people from 7 to 74. age (divided into 2 rural and urban areas) with over 10,000 acres in 3 provinces and cities: Son La, Da Nang, and Can Tho. The survey results at the age of 7 showed that there was almost no difference in physical fitness between students in Urban and Rural areas. The results of the physical examination of students in 2020 are much better than the results of the 2001 people's physical examination.

**Key word:** Physical fitness, age 7, Institute of Sports Science, ASEAN.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với chủ đề “Một tầm nhìn, một bản sắc, một cộng đồng” (One vision, one identity, one community), Cộng đồng Văn hóa - Xã hội ASEAN thống nhất kế hoạch phát triển, hợp tác đến năm 2025 gồm 14 lĩnh vực, trong đó thể thao là lĩnh vực có sự hợp tác toàn diện thông qua Kế hoạch hành động về thể thao khối ASEAN giai đoạn 2016-2020 (ASEAN Work Plan on Sport 2016-2020). Những lĩnh vực ưu tiên hợp tác trong Kế hoạch này gồm: (1) Thúc đẩy sự hòa nhập của khối ASEAN thông qua các hoạt động thể thao; (2) Các chương trình giao lưu thể thao; (3) Xây dựng lối sống vững bền và khỏe mạnh; (4) Các chương trình nâng cao kỹ năng và năng lực thể thao. Thực hiện lĩnh vực ưu tiên về xây dựng lối sống vững bền và khỏe mạnh của người dân ASEAN, Kế hoạch đã đề xuất xây dựng “Bộ chỉ số thể chất ASEAN” (ASEAN Physical Fitness Indicators – APFI) và phân công cho Thái Lan là nước chủ trì với thời gian thực hiện từ năm 2017 đến năm 2020.

Thực hiện kế hoạch hợp tác xây dựng APFI với các nước ASEAN, Viện Khoa học TDTT được giao thực hiện nhiệm vụ “*Khảo sát thể chất người Việt Nam theo tiêu chí của ASEAN*”. Kết quả thực hiện nhiệm vụ cùng với các quốc gia khu vực ASEAN đánh giá thực trạng thể chất người dân ASEAN nói chung, người Việt Nam nói riêng, từ đó xây dựng bộ tiêu chuẩn thể chất chung cho người dân ASEAN.

Trong nội dung bài báo này, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng thể chất học sinh lứa tuổi 7, là lứa tuổi bắt đầu thực hiện chương trình giáo dục phổ thông, có ý nghĩa thực tiễn quan trọng để các cấp, các ngành có liên quan xem xét, có giải pháp hữu hiệu, kịp thời nhằm nâng cao thể chất cho trẻ em trong quá trình sống và học tập.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; kiểm tra sơ phạm; nhân trắc và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Khảo sát được tiến hành ở 2 khu vực: Nông thôn và thành thị thuộc 3 tỉnh, thành là Sơn La, Đà Nẵng, Cần Thơ. Các nội dung kiểm tra bao gồm: Chiều cao (cm), cân nặng (kg) BMI (kg/m<sup>2</sup>); Ngồi và vói (cm); Chồng đẩy 30 giây (số lần); Nằm ngửa gập thân 30s (số lần); Đi và chạy 1km (phút).

### 2.1. Thực trạng thể chất nam học sinh lứa tuổi 7

Thực trạng thể chất nam học sinh lứa tuổi 7 được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

**Bảng 1. Thực trạng thể chất nam học sinh lứa tuổi 7**

Nội dung kiểm tra	Khu vực	n	$\bar{x}$	$\pm \delta$	Sai số trung bình	t	p
Chiều cao (cm)	Nông thôn	30	122.12	5.18	0.945	<b>3.178</b>	<b>&lt;0.01</b>
	Thành thị	30	127.24	7.21	1.296		
Cân nặng (kg)	Nông thôn	30	29.83	7.54	1.354	1.345	>0.05
	Thành thị	30	27.40	6.49	1.186		
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Nông thôn	30	18.19	3.40	0.611	0.040	>0.05
	Thành thị	30	18.22	3.28	0.598		
Đứng lên ngồi xuống 30 giây (số lần)	Nông thôn	30	15.52	6.61	1.186	0.839	>0.05
	Thành thị	30	17.10	8.08	1.476		
Chồng đẩy 30 giây (số lần)	Nông thôn	30	11.94	4.84	0.870	1.442	>0.05
	Thành thị	30	10.23	4.35	0.795		
Ngồi và vói (cm)	Nông thôn	30	6.58	4.91	0.882	0.853	>0.05
	Thành thị	30	5.37	6.15	1.123		
Đi bộ và chạy 1 Km (phút)	Nông thôn	30	10.13	1.96	0.353	1.584	>0.05
	Thành thị	30	9.06	3.21	0.587		

**Bảng 2. So sánh về hình thái cơ thể với kết quả điều tra thể chất năm 2001**

Nội dung kiểm tra	Khu vực	Năm 2020		Năm 2001		Chênh lệch	t	p
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$			
Chiều cao (cm)	Nông thôn	122.12	5.18	117.5	5.33	4.62	10.89	< 0.01
	Thành thị	127.24	7.21	117.5	5.33	9.74	20.75	< 0.01
Cân nặng (kg)	Nông thôn	29.83	7.54	19.6	3.1	10.23	23.16	< 0.01
	Thành thị	27.40	6.49	19.6	3.1	7.80	18.70	< 0.01
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Nông thôn	18.19	3.40	14.2	1.67	3.99	13.15	< 0.01
	Thành thị	18.22	3.28	14.2	1.67	4.02	13.44	< 0.01

Từ kết quả tại bảng 1 và bảng 2 cho thấy:

- Thể chất của học sinh nam lứa tuổi 7 khu vực Thành thị và khu vực Nông thôn đều tương đương nhau, sự chênh lệch, khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$  (ngoại trừ Chiều cao là học sinh Thành thị có chiều cao tốt hơn hẳn so với học sinh nông thôn với  $p < 0.01$ ). Chỉ số BMI của nam học sinh lứa tuổi 7 ở xấp xỉ mức bình thường (theo thang phân loại dành cho người châu Á).

## Physical Education and School Sports

- Qua so sánh với kết quả khảo sát nhân dân năm 2001 cho thấy, hình thái của nam học sinh lứa tuổi 7 đều tốt hơn hẳn so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001, cụ thể:

Chiều cao tăng trung bình 7.18cm (từ 4.62cm ở khu vực nông thôn đến 9.74cm ở khu vực thành thị).

Cân nặng tăng trung bình 9.12kg (từ 7.80kg ở khu vực thành thị đến 10.23kg ở khu vực nông thôn).

BMI tăng trung bình 4.01 (từ 3.99 ở khu vực Nông thôn đến 4.02 ở khu vực thành thị).

Sự khác biệt về các chỉ số hình thái cơ thể giữa kết quả điều tra khảo sát năm 2020 với năm 2001 là có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.01$ .

### 2.2. Thực trạng thể chất nữ học sinh lứa tuổi 7

Thực trạng thể chất nữ học sinh lứa tuổi 7 được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

**Bảng 3. Thực trạng thể chất nữ học sinh lứa tuổi 7.**

Nội dung kiểm tra	Khu vực	n	$\bar{x}$	$\pm \delta$	Sai số trung bình	t	p
Chiều cao (cm)	Nông thôn	30	121.64	5.41	0.988	0.617	>0.05
	Thành thị	30	122.55	6.02	1.081		
Cân nặng (kg)	Nông thôn	30	25.02	5.87	1.054	1.136	>0.05
	Thành thị	30	31.11	29.26	5.342		
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Nông thôn	30	16.56	3.08	0.554	1.181	>0.05
	Thành thị	30	21.25	21.88	3.994		
Đứng lên ngồi xuống 30 giây (số lần)	Nông thôn	30	11.17	6.13	1.119	0.156	>0.05
	Thành thị	30	11.42	6.50	1.166		
Chống đẩy 30 giây (số lần)	Nông thôn	30	14.37	8.05	1.469	0.995	>0.05
	Thành thị	30	12.45	6.97	1.252		
Ngồi và vởi (cm)	Nông thôn	30	6.46	3.54	0.646	<b>2.202</b>	<b>&lt;0.05</b>
	Thành thị	30	3.87	5.41	0.972		
Đi bộ và chạy 1 Km (phút)	Nông thôn	30	10.03	2.10	0.383	1.531	>0.05
	Thành thị	30	9.11	2.59	0.464		

**Bảng 4. So sánh về hình thái cơ thể với kết quả điều tra thể chất năm 2001**

Nội dung kiểm tra	Khu vực	Năm 2020		Năm 2001		Chênh lệch	t	p
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$			
Chiều cao (cm)	Nông thôn	121.64	5.41	116.8	5.55	4.84	11.18	< 0.01
	Thành thị	122.55	6.02	116.8	5.55	5.75	12.86	< 0.01
Cân nặng (kg)	Nông thôn	25.02	5.87	19.0	3.09	6.02	15.27	< 0.01
	Thành thị	31.11	29.26	19.0	3.09	12.11	14.98	< 0.01
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Nông thôn	16.56	3.08	13.9	1.62	2.66	10.83	< 0.01
	Thành thị	21.25	21.88	13.9	1.62	7.35	9.15	< 0.01

Từ kết quả tại bảng 3 và bảng 4 cho thấy:

- Tương tự nam học sinh, thể chất của học sinh nam lứa tuổi 7 khu vực Thành thị và khu vực Nông thôn đều tương đương nhau, sự chênh lệch, khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$  (ngoại trừ chỉ số Ngồi và vởi là học sinh Nông thôn tốt hơn hẳn so với học sinh

thành thị với  $p < 0.05$ ). Chỉ số BMI của nữ học sinh lứa tuổi 7 khu vực nông thôn ở gầy, thiếu cân độ II, còn nữ học sinh lứa tuổi 7 khu vực thành thị ở mức bình thường (theo thang phân loại dành cho người châu Á).

- Qua so sánh với kết quả khảo sát nhân dân năm 2001 cho thấy, các kết quả khảo sát về hình thái của nữ học sinh lứa tuổi 7 đều tốt hơn hẳn so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001, cụ thể:

Chiều cao tăng trung bình 5.3cm (từ 4,84cm ở khu vực nông thôn đến 5.75cm ở khu vực thành thị).

Cân nặng tăng trung bình 9.07kg (từ 6.02kg ở khu vực nông thôn đến 12.11kg ở khu vực thành thị).

BMI tăng trung bình 5.01 (từ 2.66 ở khu vực Nông thôn đến 7.35 ở khu vực thành thị).

Sự khác biệt về các chỉ số hình thái cơ thể giữa kết quả điều tra khảo sát năm 2020 với năm 2001 là có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.01$ .

### **3. KẾT LUẬN**

Từ những kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi có một số kết luận sau: Không có sự khác biệt về thể chất của học sinh lứa tuổi 7 giữa khu vực thành thị và khu vực nông thôn (ngoại trừ chỉ số Cân nặng ở nam và Ngồi và với ở nữ).

Thực trạng hình thái cơ thể học sinh lứa tuổi 7 Việt Nam có sự gia tăng đáng kể so với thời điểm 2001, sự khác biệt là có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.01$ .

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Thủ tướng chính phủ (2010), *Quyết định số 2198/QĐ-TTg, ngày 03 tháng 12 năm 2010 Về việc phê duyệt Chiến lược phát triển Thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020*.

2. Thủ tướng chính phủ (2011), *Quyết định số 641/QĐ-TTg, ngày 28 tháng 04 năm 2011 Về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030*

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

4. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

5. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS, Tập 2*, Nxb Hồng Đức.

6. Viện Khoa học TDTT (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả nhiệm vụ không thường xuyên: "*Khảo sát thể chất người Việt Nam theo tiêu chí của ASEAN*" năm 2020 do Viện Khoa học TDTT chủ trì.

# THỰC TRẠNG HỆ THỐNG THIẾT CHẾ VĂN HÓA, THỂ THAO CƠ SỞ TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH THÁI NGUYÊN

PGS. TS Trần Hiếu, PGS. TS Nguyễn Hồng Dương, ThS. Nguyễn Tất Thắng  
Viện Khoa học Thể dục thể thao

**Tóm tắt:** Hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao cơ sở có vai trò đặc biệt quan trọng đối với việc đáp ứng nhu cầu hưởng thụ, tập luyện của người dân. Đồng thời, thiết chế văn hóa, thể thao còn là phương tiện hữu hiệu để phổ biến, tuyên truyền đường lối của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước, các chủ trương của địa phương đến với người dân. Kết quả khảo sát thực trạng hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao ở cơ sở trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên đã cho thấy những ưu điểm trong công tác quản lý, công tác tổ chức hoạt động và công tác cán bộ; những tồn tại, hạn chế trong công tác đầu tư xây dựng cơ sở vật chất, nguồn kinh phí và công tác cán bộ. Đây là những cơ sở thực tiễn quan trọng để xây dựng đề án "Phát triển hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao tỉnh Thái Nguyên giai đoạn 2021 - 2025, định hướng đến năm 2035".

**Từ khóa:** Thiết chế, văn hóa, thể thao, Thái Nguyên

**Summary:** The system of grassroots cultural and sports institutions plays a particularly important role in meeting the people's needs for enjoyment and exercise. At the same time, cultural and sports institutions are also an effective means of disseminating and propagating the Party's line, the State's policies and laws, and the local guidelines to the people. The survey results on the current status of cultural and sports institutions at grassroots levels in Thai Nguyen province have shown advantages in management, organization and staffing activities; shortcomings and limitations in investment and construction of facilities, funding sources and personnel work. These are important practical bases for building the project "Development of the system of cultural and sports institutions in Thai Nguyen province in the period of 2021 - 2025, orientation to 2035".

**Keywords:** Institutions, culture, sports, Thai Nguyen.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua tỉnh Thái Nguyên đã ban hành nhiều Nghị quyết, cơ chế chính sách để phát triển hệ thống thiết chế văn hoá, thể thao ngày càng tốt hơn, đáp ứng nhu cầu hưởng thụ văn hóa tinh thần của người dân trong tình hình mới. Tuy nhiên hiện nay công tác quản lý và khai thác sử dụng vẫn còn hạn chế, tiến độ xây dựng các thiết chế văn hóa, thể thao trên toàn tỉnh còn chậm và chưa đồng bộ. Quy mô, kiến trúc và chất lượng nhà văn hóa ở các thôn, tổ dân phố còn nhiều hạn chế, trang thiết bị còn thiếu nên chưa đáp ứng đủ nhu cầu sinh hoạt văn hóa, thể thao của nhân dân. Nhiều địa phương còn chưa bố trí đủ quỹ đất theo quy định, cũng như thiếu kinh phí, thiếu đội ngũ cán bộ để xây dựng và quản lý hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao cơ sở; một số thiết chế văn hóa, thể thao từ cấp tỉnh đến cấp thôn xóm được xây dựng từ lâu, tận dụng cũ nên xuống cấp; trang thiết bị hoạt động không đồng bộ.

Vì vậy, việc đánh giá thực trạng hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao của tỉnh Thái Nguyên, từ đó đề ra mục tiêu, giải pháp khắc phục những hạn chế, tồn tại, phát huy những thành tựu đã đạt được nhằm đáp ứng tốt nhu cầu của người dân cũng như mục tiêu phát triển của tỉnh là việc làm có ý nghĩa thực tiễn và khoa học.

Thực hiện kế hoạch hợp tác với sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch tỉnh Thái Nguyên, Viện Khoa học Thể dục thể thao đã tiến hành lập đề án tư vấn: "Phát triển hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao tỉnh Thái Nguyên giai đoạn 2021 - 2025, định hướng đến năm 2035". Trong nội dung bài viết này, chúng tôi đề cập tới "Thực trạng hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao ở cơ sở trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên".

Phương pháp nghiên cứu: Bài báo đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; điều tra xã hội học; điều tra khảo sát; điền dã và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Thực trạng hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao cấp xã, phường trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên

Thực trạng hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao cấp xã, phường trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên như trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1: Thực trạng thiết chế văn hóa, thể thao cấp xã**  
(số liệu điều tra tính đến ngày 31/12/2020)

TT	Tên đơn vị	Trung tâm Văn hóa – Thể thao xã, phường, thị trấn (Nhà VH, Trung tâm học tập cộng đồng ...)									
		Diện tích đất đã được quy hoạch	Diện tích đất đang được sử dụng (m <sup>2</sup> )	Tổng số xã, phường, thị trấn	Trung tâm VH TT đạt chuẩn (Theo tiêu chuẩn NTM)	Chưa có TT VH TT đạt chuẩn	Công trình phụ trợ		Trang thiết bị trong hội trường văn hoá đa năng		Công chức văn hóa
							Đáp ứng	Chưa đáp ứng	Đáp ứng	Chưa đáp ứng	
1	Huyện Phú Bình	103.873	100.640	20	19	1	X		X		20
2	Huyện Phú Lương	104.336	62.236	15	10	5		X		X	15
3	Huyện Đại Từ	208.980	140.658	30	22	8	X			X	30
4	Huyện Võ Nhai	145.825	17.945	15	5	10		X		X	15
5	Huyện Định Hóa	107.496	16.211	23	9	14		X		X	23
6	Huyện Đồng Hỷ	74.212	58.214	15	8	7		X		X	15
7	Thị xã Phổ Yên	163.792	15.362	18	17	1	X		X		18
8	Thành phố Sông Công	73.033	29.758	10	5	5	X		X		10
9	Thành phố Thái Nguyên	53.286	26.326	32	13	19	X		X		32
	<b>Cộng</b>	<b>930.960</b>	<b>366.710</b>	<b>178</b>	<b>108</b>	<b>70</b>					<b>178</b>

Từ bảng 1 cho thấy:

Hiện nay, toàn tỉnh Thái Nguyên có 178 xã, phường, thị trấn, trong đó có 108 xã, phường, thị trấn có Trung tâm VH TT đạt chuẩn (theo tiêu chuẩn NTM); 70 xã, phường, thị trấn chưa có TT VH TT đạt chuẩn (Hội trường/ Trung tâm học tập cộng đồng), chưa có bộ máy hoạt động. Mỗi xã, phường, thị trấn có 01 công chức văn hóa xã. Tình hình hoạt động không thường xuyên, chủ yếu phục vụ các ngày lễ, hội họp và là nơi tổ chức giải thể thao của xã, huyện.

Đánh giá chung: So với quy định, các Trung tâm Văn hóa - Thể thao xã trên địa bàn tỉnh cơ bản đã được thành lập; tuy nhiên tổ chức bộ máy chưa có; cơ sở vật chất, trang thiết bị tương đối đầy đủ. Các hoạt động thuộc chức năng nhiệm vụ như tuyên truyền cổ động, văn nghệ quần chúng, thể dục thể thao, hoạt động của các câu lạc bộ, Phong trào "Toàn dân đoàn kết xây dựng nếp sống văn hóa" ngày đang được cải thiện, tuy nhiên chưa thường xuyên và hiệu quả chưa cao.

## 2.2. Thực trạng thiết chế văn hóa, thể thao thôn, xóm, tổ dân phố (Nhà Văn hoá - Khu thể thao xóm)

Thực trạng thiết chế văn hóa, thể thao thôn, xóm, tổ dân phố (Nhà Văn hoá - Khu thể thao xóm) như trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2: Thực trạng thiết chế nhà văn hóa – khu thể thao thôn, xóm, tổ dân phố (số liệu điền tra tính đến ngày 31/12/2020)**

TT	Tên đơn vị	Nhà văn hóa – Khu thể thao xóm, tổ dân phố									
		Diện tích đất đã được quy hoạch	Diện tích đất đang được sử dụng (m <sup>2</sup> )	Tổng số xóm, tổ dân phố	Tổng số xóm có NVH	Tổng số NVH xóm	Số NVH dư ra sau sắp nhập	Số có NVH đạt chuẩn	Số nhà văn hóa chưa đạt chuẩn	Số chưa có NVH	Số lượng sân chơi thể thao đơn giản
1	Huyện Phú Bình	341.279	289.541	305	300	300	3	193	107	5	305
2	Huyện Phú Lương	243.564	192.179	246	243	243	17	150	93	3	213
3	Huyện Đại Từ	668.730	316.710	403	398	400	75	236	162	5	403
4	Huyện Võ Nhai	129.482	48.136	167	166	166	2	108	58	1	35
5	Huyện Định Hóa	145.452	186.175	228	216	216	123	71	145	12	228
6	Huyện Đông Hỷ	111.722	91.023	143	142	142	52	104	38	1	120
7	Thị xã Phổ Yên	240.789	149.678	296	255	283	28	231	24	41	211
8	TP Sông Công	71.531	61.278	146	144	144	10	95	49	2	146
9	TP Thái Nguyên	195.187	244.699	401	376	419	97	290	86	25	239
	<b>Cộng</b>	<b>2.147.736</b>	<b>1.579.419</b>	<b>2.335</b>	<b>2.240</b>	<b>2.313</b>	<b>407</b>	<b>1.478</b>	<b>762</b>	<b>95</b>	<b>1.900</b>



## Physical Education and School Sports

Từ bảng 2 cho thấy: Cán bộ quản lý các Nhà văn hóa - Khu thể thao (nhà văn hóa) xóm hiện đang kiêm nhiệm (chủ yếu là giao cho Trưởng xóm, Tổ trưởng quản lý), không có trình độ chuyên môn nghiệp vụ về công tác văn hóa, thể thao và không có kinh phí chi trả chế độ.

Tình hình hoạt động của Nhà văn hóa - Khu thể thao chủ yếu được sử dụng phục vụ các hoạt động hội họp của đảng, đoàn thể, khu dân cư và các hoạt động văn hoá, văn nghệ, thể thao của nhân dân nhân dịp ngày lễ, sự kiện của địa phương, xóm, ... Kinh phí hoạt động từ nguồn đóng góp của nhân dân là chính.

Cơ sở vật chất: toàn tỉnh có 2.335 xóm, tổ dân phố, trong đó 2.240 thôn có Nhà Văn hóa (trên thực tế tổng số nhà văn hóa thôn của tỉnh là 2.647, số lượng nhà Văn hóa lớn hơn tổng số thôn hiện tại do sát nhập các thôn với nhau), trong đó 1.478 (63.2%) nhà văn hoá đạt chuẩn về diện tích sử dụng theo quy định; 762 (32.6%) nhà văn hoá chưa đạt tiêu chuẩn; 95 (4,0%) xóm, tổ dân phố chưa có nhà văn hóa; 1.025 sân thể thao đơn giản, hầu hết các sân thể thao này chưa đạt chuẩn theo quy định của Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch.

Về diện tích đất dành cho thiết chế văn hóa, thể thao cơ sở tỉnh Thái Nguyên: như trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Diện tích đất tối thiểu dành cho các thiết chế văn hoá, thể thao từ tỉnh đến thôn, xóm, tổ dân phố (số liệu điều tra tính đến ngày 31/03/2021)**

TT	Danh mục các thiết chế	Diện tích đất đang sử dụng (m <sup>2</sup> )	Diện tích đất đã được quy hoạch (m <sup>2</sup> )	Diện tích đất tối thiểu đảm bảo chuẩn quy định (m <sup>2</sup> )	Diện tích đất cần quy hoạch thêm cho đủ chuẩn (m <sup>2</sup> )
<b>I</b>	<b>Cấp xã (Trung tâm Văn hoá - Thể thao)</b>	<b>467.350</b>	<b>1.034.833</b>	<b>2.222.000</b>	<b>1.187.167</b>
1	Huyện Phú Bình	100.640	103.873	250.000	146.127
2	Huyện Phú Lương	62.236	104.336	187.500	83.164
3	Huyện Đại Từ	140.658	208.980	375.000	166.020
4	Huyện Võ Nhai	17.945	145.825	187.500	41.675
5	Huyện Định Hóa	16.211	107.496	287.500	180.005
6	Huyện Đồng Hỷ	58.214	74.212	184.500	110.288
7	Thị xã Phổ Yên	15.362	163.792	225.000	61.208
8	Thành phố Sông Công	29.758	73.033	125.000	51.967
9	Thành phố Thái Nguyên	26.326	53.286	400.000	346.714
<b>II</b>	<b>Ở Thôn. Xóm (Nhà Văn hoá - Khu thể thao - Sân TT đơn giản)</b>	<b>1.579.419</b>	<b>2.147.736</b>	<b>3.502.500</b>	<b>1.418.994</b>
1	Huyện Phú Bình	289.541	341.279	457.500	116.221
2	Huyện Phú Lương	192.179	243.564	369.000	125.436
3	Huyện Đại Từ	316.710	668.730	604.500	0
4	Huyện Võ Nhai	48.136	129.482	250.500	121.018
5	Huyện Định Hóa	186.175	145.452	342.000	196.548
6	Huyện Đồng Hỷ	91.023	111.722	214.500	102.778
7	Thị xã Phổ Yên	149.678	240.789	444.000	203.211
8	Thành phố Sông Công	61.278	71.531	219.000	147.469
9	Thành phố Thái Nguyên	244.699	195.187	601.500	406.313

### **2.3. Đánh giá thực trạng hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao cơ sở của tỉnh Thái Nguyên**

#### **2.3.1. Kết quả đạt được**

- Về công tác quản lý: Tỉnh ủy, HĐND, UBND tỉnh đã ban hành nhiều văn bản pháp quy nhằm điều chỉnh và tạo hành lang pháp lý cho các hoạt động văn hóa, thể thao phù hợp với tình hình mới. Việc xây dựng hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao cơ sở đã được đưa vào kế hoạch phát triển kinh tế - xã hội của tỉnh như một trong những dự án, nhiệm vụ trọng tâm. Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch đã tích cực triển khai các Quy hoạch, dự án, đề án phát triển sự nghiệp văn hóa, thể thao, du lịch.

- Về tổ chức hoạt động: Dù cơ sở vật chất còn nhiều hạn chế nhưng các nội dung hoạt động của hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao từ tỉnh đến cơ sở lại khá phong phú, thiết thực, tạo điều kiện để mọi tầng lớp nhân dân trong tỉnh tham gia sinh hoạt văn hóa cộng đồng, phát huy quyền làm chủ của nhân dân, góp phần gìn giữ và phát huy các giá trị văn hóa đặc sắc của từng địa phương nói riêng và tỉnh Thái Nguyên nói chung.

- Về đội ngũ cán bộ: Đội ngũ cán bộ, công tác viên được bồi dưỡng, đào tạo từ hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao, đặc biệt là cấp cơ sở đã trở thành hạt nhân của phong trào văn hóa, văn nghệ, thể thao quần chúng, nòng cốt để xây dựng đời sống văn hóa cơ sở.

#### **2.3.2. Hạn chế**

- Về đầu tư xây dựng cơ sở vật chất

Ở cấp xã: 70 xã, phường, thị trấn (sử dụng Nhà văn hóa hoặc Trung tâm học tập cộng đồng) chưa đạt chuẩn.

Ở xóm: Hiện nay trên toàn tỉnh có 95 (4,0%) xóm, tổ dân phố chưa có nhà văn hóa; 1.025 sân thể thao đơn giản, hầu hết các sân thể thao này chưa đạt chuẩn theo quy định.

- Về đội ngũ cán bộ: Đội ngũ cán bộ làm công tác văn hóa, thể thao còn thiếu và hạn chế, nhất là ở cấp cơ sở, vẫn còn tình trạng sử dụng cán bộ trái ngành nghề. Nhiều thiết chế văn hóa, thể thao của tỉnh Thái Nguyên hiện không những thiếu cán bộ tổ chức, hướng dẫn hoạt động có chuyên môn sâu mà còn thiếu cả cán bộ quản lý

- Kinh phí hoạt động: Kinh phí đầu tư cho hoạt động của hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao cơ sở của Thái Nguyên hết sức eo hẹp, chủ yếu chi theo hoạt động kỳ, cuộc, không có nguồn cho hoạt động thường xuyên. Vì thế, ở những xã nghèo, hầu như không có kinh phí chi cho hoạt động văn hóa, thể thao, do đó, không triển khai được các nội dung hoạt động cần thiết đến với nhân dân.

- Về tổ chức hoạt động: Hiệu quả hoạt động của các thiết chế văn hóa, thể thao trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên chưa đồng đều, một số thiết chế chưa phát huy được vai trò, chức năng của mình. Nội dung hoạt động của các thiết chế văn hóa, nhất là các thiết chế văn hóa cấp xã, xóm còn sơ sài, nghèo nàn. Nhiều nơi chỉ quan tâm đến hoạt động trọng điểm, kỳ, cuộc mà chưa tổ chức hoạt động thường xuyên, chưa thể hiện vai trò chủ động trong tổ chức, hướng dẫn hoạt động văn hóa, xây dựng lối sống, nếp sống trên địa bàn.

#### **2.3. Nguyên nhân của những hạn chế**

- Về nhận thức: Một số nơi cấp ủy Đảng, chính quyền chưa nhận thức đúng về vị trí, vai trò hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao cơ sở.

- Về tổ chức thực hiện: Vai trò tham mưu của các cơ quan chuyên môn chưa thật chủ động, tích cực. Khó khăn về nguồn vốn cho việc đầu tư xây dựng và tổ chức hoạt động của các thiết chế văn hóa, thể thao vẫn chưa được tháo gỡ. Việc thực hiện chủ trương xã hội hóa, huy động các nguồn lực tham gia vào phát triển sự nghiệp văn hóa chưa thật hiệu quả. Vấn đề cơ chế,

chính sách đối với người làm công tác văn hóa, thể thao chưa thỏa đáng, chưa tạo được động lực cho những người hoạt động trong lĩnh vực này cống hiến.

### **3. KẾT LUẬN**

Thực trạng hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao cơ sở của tỉnh Thái Nguyên có những ưu điểm và hạn chế sau:

#### ***Ưu điểm:***

Về công tác quản lý: Tỉnh ủy, HĐND, UBND tỉnh đã ban hành nhiều văn bản pháp quy nhằm điều chỉnh và tạo hành lang pháp lý cho các hoạt động văn hóa, thể thao phù hợp với tình hình mới. Việc xây dựng hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao cơ sở đã được đưa vào kế hoạch phát triển kinh tế - xã hội của tỉnh như một trong những dự án, nhiệm vụ trọng tâm. Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch đã tích cực triển khai các Quy hoạch, dự án, đề án phát triển sự nghiệp văn hóa, thể thao, du lịch.

Về tổ chức hoạt động: các nội dung hoạt động của hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao từ tỉnh đến cơ sở lại khá phong phú, thiết thực, tạo điều kiện để mọi tầng lớp nhân dân trong tỉnh tham gia sinh hoạt văn hóa cộng đồng, phát huy quyền làm chủ của nhân dân, góp phần gìn giữ và phát huy các giá trị văn hóa đặc sắc của từng địa phương nói riêng và tỉnh Thái Nguyên nói chung.

#### ***Hạn chế:***

Về đầu tư xây dựng cơ sở vật chất: còn nhiều nhà văn hóa cấp xã, xóm chưa đạt chuẩn; thiếu nhiều sân chơi, tập luyện tại các khu dân cư.

Về đội ngũ cán bộ: Đội ngũ cán bộ làm công tác văn hóa, thể thao còn thiếu và hạn chế, nhất là ở cấp cơ sở, vẫn còn tình trạng sử dụng cán bộ trái ngành nghề. Nhiều thiết chế văn hóa, thể thao của tỉnh Thái Nguyên hiện không những thiếu cán bộ tổ chức, hướng dẫn hoạt động có chuyên môn sâu mà còn thiếu cả cán bộ quản lý

Kinh phí hoạt động: Kinh phí đầu tư cho hoạt động của hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao cơ sở của Thái Nguyên hết sức eo hẹp, chủ yếu chi theo hoạt động kỳ, cuộc, không có nguồn cho hoạt động thường xuyên. Vì thế, ở những xã nghèo, hầu như không có kinh phí chi cho hoạt động văn hóa, thể thao, do đó, không triển khai được các nội dung hoạt động cần thiết đến với nhân dân.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Tỉnh ủy Thái Nguyên (2020), *Nghị quyết Đại hội Đại biểu Đảng bộ tỉnh Thái Nguyên lần thứ XX, nhiệm kỳ 2020 – 2025*.

2. Hội đồng Nhân dân tỉnh Thái Nguyên, *Nghị quyết số 24/NQ-HĐND* ngày 8/12/2018; *Nghị quyết số 23/NQ-HĐND* ngày 23/7/2019; *Nghị quyết số 79/NQ-HĐND* ngày 11/12/2019 của Hội đồng Nhân dân tỉnh Thái Nguyên về việc sáp nhập, đổi tên xóm, tổ dân phố trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

3. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch(2016) *Thông tư số 14/2016/TT-BVHTTDL* ngày 21/12/2016 của Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch quy định tiêu chí của Trung tâm Văn hóa - Thể thao xã, phường, thị trấn.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả thực hiện đề án: "*Phát triển hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao tỉnh Thái Nguyên giai đoạn 2021 - 2025, định hướng đến năm 2035*" do Viện Khoa học TDTT thực hiện năm 2021.

# MỘT SỐ YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI KỸ NĂNG DẠY HỌC CỦA SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

TS. Nguyễn Thu Nga, ThS. Trần Đình Phòng  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã xác định được nhận thức của sinh viên và cán bộ, giảng viên về rèn luyện kỹ năng dạy học và ảnh hưởng của các yếu tố xã hội tới quá trình rèn luyện kỹ năng dạy học của sinh viên. Từ đó, giúp quá trình rèn luyện kỹ năng dạy học của sinh viên đạt chất lượng và hiệu quả.

**Từ khóa:** Yếu tố; ảnh hưởng; kỹ năng dạy học; sinh viên; giáo dục thể chất

**Abstract:** Using conventional scientific research methods has determined the awareness of students and staff about teaching teaching skills and the influence of social factors on the process of training teaching skills student study. Thereby, helping the process of training students' teaching skills achieve quality and efficiency.

**Key word:** Element; affect; teaching skills; pupil; physical education

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội của mỗi quốc gia luôn gắn liền với sự phát triển của giáo dục và đào tạo. Nhận thức rõ vai trò của giáo dục và đào tạo, Nghị quyết Trung ương 8 khóa XI của Đảng cộng sản Việt Nam đã khẳng định: Giáo dục và đào tạo là quốc sách hàng đầu, là sự nghiệp của Đảng, Nhà nước và của toàn dân. Đầu tư cho giáo dục là đầu tư phát triển, được ưu tiên đi trước trong các chương trình, kế hoạch phát triển kinh tế - xã hội. Trong nghị quyết hội nghị Trung ương 8 khóa XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo đã chỉ rõ tình hình và nguyên nhân: *“Tuy nhiên, chất lượng hiệu quả giáo dục và đào tạo còn thấp so với yêu cầu, nhất là giáo dục đại học, giáo dục nghề nghiệp... Còn nặng về lý thuyết, nhẹ thực hành... Chưa chú trọng đúng mức việc giáo dục đạo đức, lối sống và kỹ năng làm việc”*

Thời gian gần đây các trường sư phạm nói chung và sư phạm ngành giáo dục thể chất nói riêng đã có rất nhiều cố gắng trong việc giáo dục - đào tạo sinh viên - những thầy, cô giáo tương lai có đầy đủ phẩm chất và năng lực đáp ứng yêu cầu của công cuộc *“Đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo”*. Tuy nhiên so với yêu cầu đào tạo giáo viên trong tình hình mới và đặc biệt khi tiếp cận chương trình GDPT mới 2018 đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất chưa đáp ứng được đầy đủ các yêu cầu, qui định. Trong đó, kỹ năng dạy học của một số giáo viên còn hạn chế thể hiện sự lúng túng, thiếu thành thạo... trong hoạt động nghề nghiệp. Vì vậy, việc rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất cần được triển khai một cách có kế hoạch, khoa học, tổ chức, chỉ đạo chặt chẽ. Ngoài ra, cần đòi hỏi cao ở sự tự rèn luyện thường xuyên, liên tục, của bản thân sinh viên đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất.

Để việc rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên có hiệu quả thì cần tìm hiểu, nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng tới quá trình đó. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi lựa chọn vấn đề **“Một số yếu tố ảnh hưởng tới kỹ năng dạy học của sinh viên ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội”**

Quá trình nghiên cứu 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 VÀ BÀN LUẬN

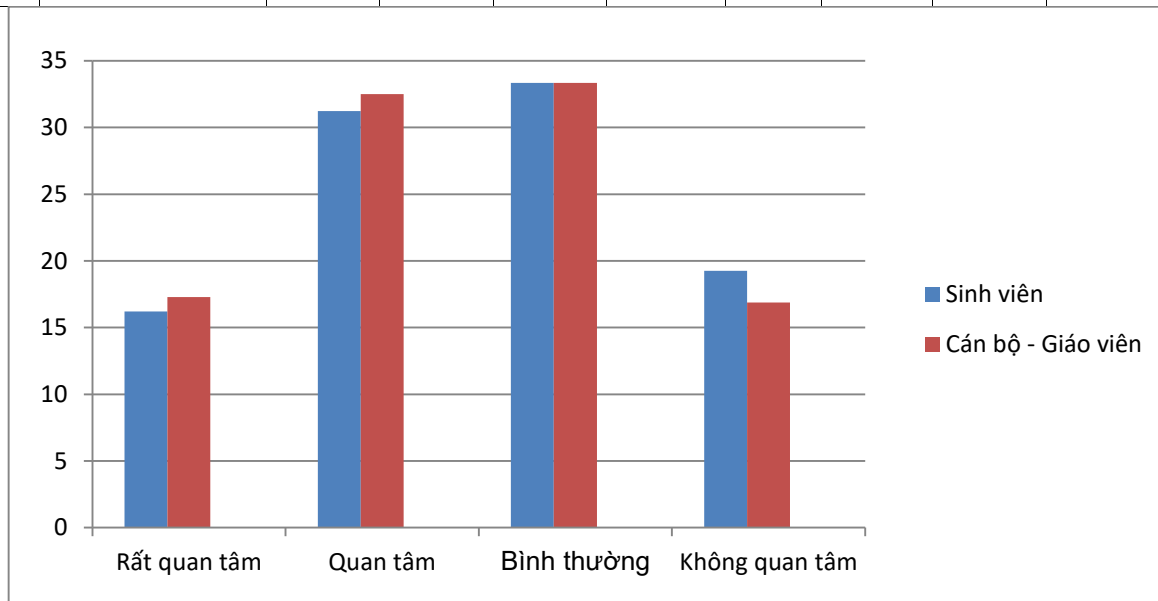
Nghiên cứu được tiến hành ở Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, Khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, Khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên thuộc Trường Đại học Thái Nguyên. Với số lượng Cán bộ, giảng viên: 243 và sinh viên: 426.

### 2.1. Nhận thức của sinh viên và cán bộ, giảng viên về rèn luyện kỹ năng dạy học

Để tìm hiểu sự quan tâm của cán bộ, giảng viên và sinh viên tới công tác rèn luyện kỹ năng dạy học, chúng tôi đã tiến hành điều tra bằng phiếu. Kết quả điều tra được biểu thị ở bảng 1 và được biểu diễn trên biểu đồ 1

**Bảng 1. Tổng hợp kết quả điều tra nhận thức về sự quan tâm của sinh viên và cán bộ, giảng viên về rèn luyện kỹ năng dạy học**

TT	ĐỐI TƯỢNG	MỨC ĐỘ							
		Rất quan tâm		Quan tâm		Bình thường		Không quan tâm	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Sinh viên	69	16.2	133	31.22	142	33.33	82	19.25
2	Cán bộ, Giảng viên	42	17.28	79	32.51	81	33.33	41	16.87



**Biểu đồ 1. Nhận thức của sinh viên và cán bộ, giảng viên về rèn luyện kỹ năng dạy học**

Từ kết quả ở bảng 1 và biểu đồ 1 cho thấy, trong đánh giá của sinh viên, ở mức độ “*Rất quan tâm*”, tức là có sự quan tâm, chăm lo thường xuyên, liên tục của giảng viên tới công tác rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên có 16.2% ý kiến lựa chọn, 31.22% cho rằng có sự quan tâm “*Thường xuyên*”, 33.33% sự quan tâm đó chỉ ở mức độ “*Bình thường*”. Đặc biệt, có 19.25% ý kiến của sinh viên cho rằng họ không nhận được sự quan tâm thường xuyên trong rèn luyện kỹ năng dạy học của mình.

Kết quả điều tra ở cán bộ, giảng viên cho thấy sự quan tâm “*rất thường xuyên*” tới công tác rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên có 17.28% lựa chọn, 32.51% cho rằng có sự quan tâm

thường xuyên, 33.33% chọn mức độ bình thường, trong khi đó vẫn có 16.87% số cán bộ, giảng viên cho rằng không quan tâm tới công tác rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên.

Qua trò chuyện, trao đổi vấn đề này với các giảng viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội và các giảng viên thuộc khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên, các đánh giá đã đưa ra các ý kiến khác nhau. Tuy nhiên, các đánh giá đều cho rằng đã có sự quan tâm tới sinh viên trong việc rèn luyện kỹ năng dạy học nhưng sự quan tâm còn hạn chế và chưa thường xuyên, sinh viên được rèn luyện các kỹ năng dạy học trong quá trình đào tạo, học tập tại trường nhưng chưa có kế hoạch cụ thể và tiêu chí đánh giá rõ ràng, việc xây dựng nội dung, chương trình, kế hoạch rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên, công tác chỉ đạo, quản lý, kiểm tra đánh giá ít được quan tâm đúng mức.

**2.2. Các yếu tố xã hội ảnh hưởng đến việc rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất**

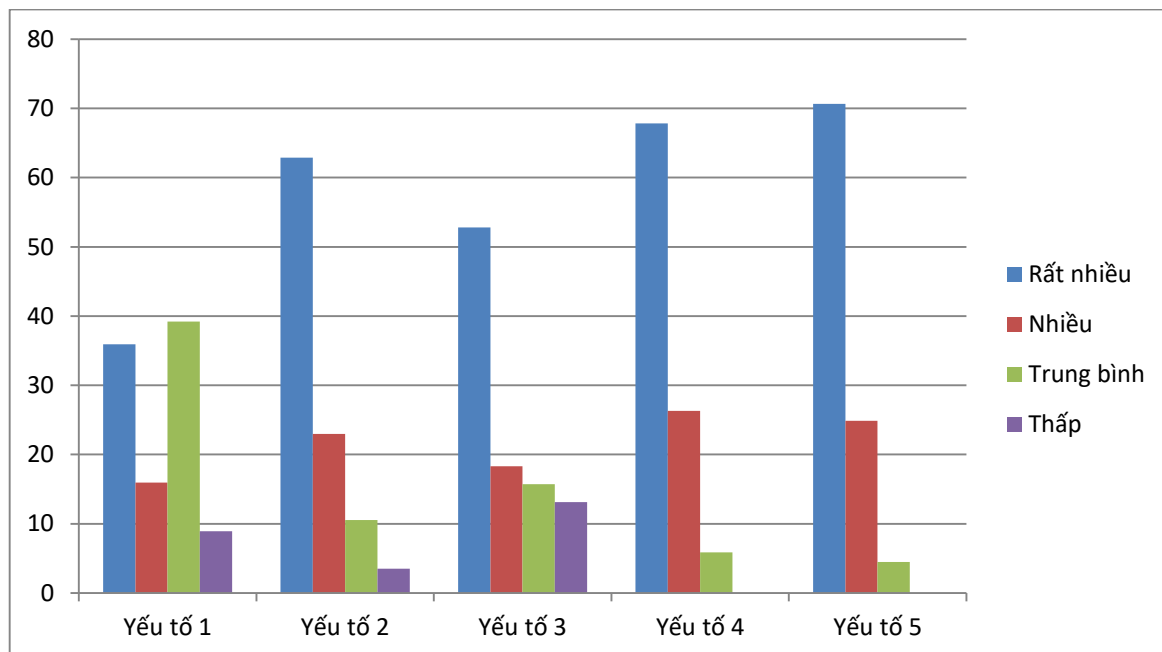
Trong suốt quá trình đào tạo của trường sư phạm, trên cơ sở những kiến thức chuyên môn được trang bị, sinh viên cần được rèn luyện các kỹ năng đặc biệt là kỹ năng dạy học. Trong quá trình rèn luyện các kỹ năng dạy học, với đối tượng là sinh viên các trường đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất chịu sự tác động của 5 yếu tố cơ bản. Thang điểm đánh giá các mức độ: Rất nhiều (4 điểm); Nhiều (3 điểm); Trung bình (2 điểm) và thấp (1 điểm). Kết quả được thể hiện ở bảng 2:

**Bảng 2. Tổng hợp kết quả đánh giá của sinh viên về các yếu tố tác động đến việc rèn luyện kỹ năng dạy học**

TT	CÁC YẾU TỐ	MỨC ĐỘ								Tổng	Trung bình	Thứ bậc
		Rất nhiều		Nhiều		Trung Bình		Thấp				
		n	%	n	%	n	%	n	%			
1	Tác động từ yêu cầu đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục, đào tạo	153	35.92	68	15.96	167	39.20	38	8.92	1188	2.79	5
2	Tác động từ sự phát triển mới của mục tiêu, nhiệm vụ giáo dục, đào tạo ở các trường đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất	268	62.91	98	23.00	45	10.56	15	3.52	1471	3.45	3
3	Tác động từ trình độ, năng lực và phẩm chất của đội ngũ giảng viên của các trường đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất hiện nay	225	52.82	78	18.31	67	15.73	56	13.15	1324	3.11	4
4	Tác động từ môi trường, điều kiện cụ thể của các trường đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất	289	67.84	112	26.29	25	5.87	0	0	1542	3.62	2
5	Tác động từ đặc điểm của sinh viên đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất	301	70.66	106	24.88	19	4.46	0	0	1560	3.66	1

## Physical Education and School Sports

Kết quả ở bảng 2 được biểu diễn ở biểu đồ 2 cho thấy, các yếu tố tác động đến việc rèn luyện kỹ năng dạy học cho đối tượng nghiên cứu rất nhiều và nhiều là yếu tố thứ 4 và yếu tố thứ 5. Các yếu tố còn lại có tác động nhưng chỉ ở mức độ Trung bình và thấp



**Biểu đồ 2. Kết quả đánh giá của sinh viên về các yếu tố tác động đến việc rèn luyện kỹ năng dạy học**

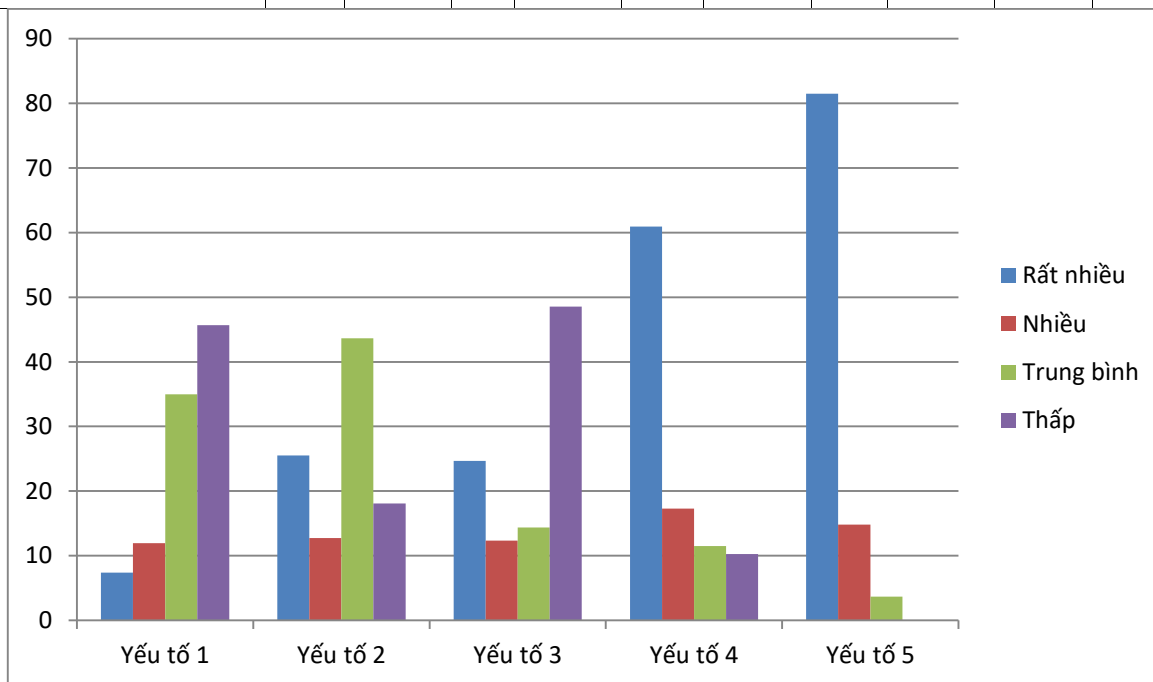
Cùng hướng điều tra như vậy, kết quả tổng hợp ý kiến đánh giá của cán bộ, giảng viên về các yếu tố tác động đến việc rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên được thể hiện ở bảng 3 và được biểu diễn trên biểu đồ 3 cho thấy

**Bảng 3. Tổng hợp kết quả đánh giá của cán bộ, giảng viên về các yếu tố tác động đến việc rèn luyện kỹ năng dạy học**

TT	CÁC YẾU TỐ	MỨC ĐỘ								Tổng	Trung bình	Thứ bậc
		Rất nhiều		Nhiều		Trung Bình		Thấp				
		n	%	n	%	n	%	n	%			
1	Tác động từ yêu cầu đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục, đào tạo	18	7.40	29	11.93	85	34.98	111	45.68	440	1.81	5
2	Tác động từ sự phát triển mới của mục tiêu, nhiệm vụ giáo dục, đào tạo ở các trường đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất	62	25.51	31	12.76	106	43.62	44	18.11	597	2.46	3
3	Tác động từ trình độ, năng lực và phẩm chất của đội ngũ giảng viên của các trường đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất	60	24.69	30	12.35	35	14.40	118	48.56	518	2.13	4

**Physical Education and School Sports**

	chất hiện nay											
4	Tác động từ môi trường, điều kiện cụ thể của các trường đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất	148	60.91	42	17.28	28	11.52	25	10.29	808	3.33	2
5	Tác động từ đặc điểm của sinh viên đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất	198	81.48	36	14.81	9	3.70	0	0	918	3.78	1



**Biểu đồ 3. Kết quả đánh giá của cán bộ, giảng viên về yếu tố tác động đến rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên**

Từ các kết quả ở bảng 3 và biểu đồ 3 cho thấy: Cả 5 yếu tố đều tác động và ảnh hưởng đến hoạt động rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất, tuy nhiên ở các mức độ khác nhau từ “*rất nhiều*” đến “*thấp*”. Trong đó yếu tố 5 và yếu tố thứ 4 được đánh giá là tác động “*rất nhiều*” điều này hoàn toàn phù hợp với thực trạng chung hiện nay.

Lý giải về vấn đề này giảng viên HAD Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội cho biết: “*Với đặc trưng của chuyên ngành đào tạo, đặc điểm của sinh viên đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất nên quá trình rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên cũng chịu sự chi phối và ảnh hưởng rất lớn*”. Giảng viên CBH trường Đại học Sư phạm Hà Nội cho rằng: “*Hiện nay, các trường đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất chưa được quan tâm đầu tư đúng mức về cơ sở, vật chất phục vụ cho giảng dạy, học tập và rèn luyện của sinh viên, điều này ảnh hưởng tới hiệu quả của quá trình rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên*”.

Thực tiễn cho thấy, việc hạn chế những tác động tiêu cực từ các yếu tố trên đến việc rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên đại học sư phạm ngành giáo dục thể chất, chỉ mang lại hiệu quả khi có sự phối hợp đồng bộ của Bộ, Ngành, các lực lượng sư phạm ở nhà trường, để từ đó tạo điều kiện thuận lợi nâng cao chất lượng đào tạo đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất



### 3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu của đề tài đã xác định được nhận thức của sinh viên và cán bộ, giảng viên về rèn luyện kỹ năng dạy học và những yếu tố xã hội cơ bản chi phối tới quá trình rèn luyện kỹ năng dạy học của sinh viên.

Mỗi yếu tố có vai trò, vị trí, tính độc lập tương đối, nhưng có mối liên hệ phối hợp, tác động qua lại với nhau, chứa đựng những khó khăn, thuận lợi cho quá trình rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên.

Chính vì vậy, khi tổ chức quá trình rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên phải có cách nhìn toàn diện, tổng hợp, chú ý tới sự liên kết của các yếu tố để tạo ra những điều kiện thuận lợi cho quá trình rèn luyện.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Như An (1993), *Hệ thống kỹ năng giảng dạy trên lớp và quy trình rèn luyện kỹ năng đó cho sinh viên khoa Tâm lý - Giáo dục*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

2. Ban Chấp hành TƯ (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TƯ về đổi mới căn bản toàn diện giáo dục và đào tạo*. Hà Nội

3. Đinh Quang Báo (2012), *Thực trạng công tác đào tạo và bồi dưỡng giáo viên ở Việt Nam*, Đề tài khoa học cấp nhà nước, Hà Nội.

4. Phạm Thị Hương (2016), *Nghiên cứu xây dựng chuẩn kiến thức, kỹ năng các môn thể thao nâng cao theo chương trình đào tạo của Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (Dẫn chứng môn Thể thao nâng cao Điền kinh)*, Luận án Tiến sĩ, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Trích từ kết quả nghiên cứu của LATS “Rèn luyện kỹ năng dạy học cho sinh viên đại học ngành giáo dục thể chất” Nguyễn Thu Nga, Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, 2018.



# XÂY DỰNG BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN CAO ĐẲNG, TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ GIAO THÔNG VẬN TẢI

ThS. Đặng Hùng Linh<sup>1</sup>, TS. Phạm Anh Tuấn<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Ngọc Tuyên<sup>2</sup>  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội<sup>1</sup>, Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu lựa chọn và xây dựng nội dung 04 biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên Cao đẳng, Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải, góp phần nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Nhà trường.

**Từ khóa:** Thể lực chung, biện pháp, sinh viên cao đẳng, Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải

**Abstract:** Through routine scientific research methods to select and develop the content of 4 physical development methods for whole college student at UTC, it contributes to improving contribute to improving efficiency of physical education work which is for students.

**Keywords:** General physical development, method, college student, the University of Transport and

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải tại Hà Nội là trường đại học có bề dày lịch sử. Trong những năm qua, Nhà trường đã quan tâm tới công tác Giáo dục thể chất (GDTC), nhiều mục tiêu đặt ra bước đầu đã thu được những kết quả nhất định. Bên cạnh những kết quả đã đạt được, công tác GDTC trong Trường còn những tồn tại cần phải khắc phục như: nhận thức của sinh viên về vai trò và tác dụng của Thể dục thể thao (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 tỷ lệ lớn sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo 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.

Với mục đích góp phần nâng cao thể lực cho sinh viên, từ đó nâng cao chất lượng công tác GDTC cho sinh viên Nhà trường, chúng tôi tiến hành: Xây dựng biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên cao đẳng, Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải.

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên cao đẳng, Trường Đại học Công nghệ giao Thông vận tải

Qua nghiên cứu cơ sở lý luận và đánh giá thực trạng công tác GDTC Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải, đồng thời căn cứ vào các nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn, tính đồng bộ, tính khả thi, tính hợp lý và tính hiệu quả. Nghiên cứu đã lựa chọn một số biện pháp nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên cao đẳng nhà trường. Để lựa chọn các biện pháp một cách khoa học và khách quan, chúng tôi phỏng vấn 19 chuyên gia, giảng viên, cán bộ quản lý đang công tác tại một số trường Đại học, Cao Đẳng. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên cao đẳng, Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải**

TT	Các biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
1	Cải tiến phương pháp giảng dạy môn GDTC phù hợp với điều kiện của nhà trường.	10	52.6	5	26.3	4	21.1
2	Thành lập các Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa	17	89.5	2	10.5	0	0.00
3	Tăng cường khai thác và sử dụng hợp lý cơ sở vật chất	18	94.7	1	5.3	0	0.00
4	Nâng cao nhận thức, tăng cường tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa	16	84.2	2	10.5	1	5.3
5	Tăng cường hiệu quả GDTC nội khóa	17	89.5	2	10.5	0	0.00

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: 4/5 biện pháp đề xuất của nghiên cứu được các chuyên gia, giảng viên, cán bộ quản lý tán thành cao với kết quả phỏng vấn đạt từ 84.2% đến 94.7%. 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 phát triển thể lực chung cho sinh viên cao đẳng Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải, các biện pháp cụ thể bao gồm:

**Biện pháp 1:** Thành lập các Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa.

**Biện pháp 2:** Tăng cường khai thác và sử dụng hợp lý cơ sở vật chất.

**Biện pháp 3:** Nâng cao nhận thức, tăng cường tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa.

**Biện pháp 4:** Tăng cường hiệu quả GDTC nội khóa

## **2.2. Xây dựng nội dung biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên cao đẳng, Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải**

### **Biện pháp 1. Thành lập các Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa**

**Mục đích:** Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của sinh viên nâng cao hiệu quả học tập các giờ chính khoá, đạt được tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đạt thành tích cao trong thi đấu các môn thể thao tại các giải thi đấu các cấp.

**Nội dung biện pháp:** Tuyên truyền nâng cao nhận thức về loại hình hoạt động tập luyện, thi đấu các môn thể thao ngoại khoá.

Tổ chức các hoạt động ngoại khoá, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khoá các môn học GDTC và rèn luyện các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

Tổ chức xây dựng các câu lạc bộ thể thao ngoại khóa cho SV cao đẳng trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải.

Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thân thể.

Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu, biểu diễn thể thao cho sinh viên, lôi cuốn đông đảo sinh viên tham gia và cổ vũ. Từng bước xây dựng các đội tuyển tham gia tập luyện thường xuyên.

**Tổ chức thực hiện:** Ban giám hiệu là thường trực tổ chức, điều hành trực tiếp tổ các môn học GDTC của nhà trường. Đối với câu lạc bộ cấp trường thì do đại diện Ban giám hiệu là chủ nhiệm, các phòng chức năng, Công Đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, các giáo viên chủ nhiệm là thành viên.

Bộ môn GDTC bám sát sự chỉ Đạo của Đảng uỷ, Ban giám hiệu, thành lập Ban chủ nhiệm câu lạc bộ và các thành viên, có quy chế, chương trình hoạt động cụ thể.

Thời gian tiến hành vào buổi chiều, buổi tối (ngoài giờ học chính khoá) các ngày trong tuần.

Số lượng buổi tập từ 2 - 3 buổi/tuần, thời gian tập là 90 phút (như giờ học chính khoá, có giáo viên, HLV trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

### **Biện pháp 2. Tăng cường khai thác và sử dụng hợp lý cơ sở vật chất**

**Mục đích:** Phát huy tối đa công suất của các cơ sở vật chất hiện có nhằm 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 sinh viên.

**Nội dung biện pháp:** Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở 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.

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 lãnh đạo nhà trường cải tạo, nâng cấp các sân tập luyện hiện có.

Sửa chữa, mua mới trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện môn thể dục 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...

Hỗ trợ các điều kiện để sinh viên có điều kiện tập luyện thoải mái trong thời gian rảnh rỗi.

#### **Tổ chức thực hiện:**

Ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo xét duyệt đề án.

Phòng Hành chính quản trị: Tổ chức thực hiện sau khi Ban giám hiệu quyết định.

Bộ môn GDTC và các Câu lạc bộ tự quản

### **Biện pháp 3. Nâng cao nhận thức, tăng cường tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khoá**

**Mục đích:** Tạo sự nhận thức đúng đắn về vai trò của GDTC và tạo môi trường hoạt động thi đấu phong phú và đa dạng, giúp sinh viên yêu thích và thấu hiểu giá trị đích thực của tập luyện TDTT.

**Nội dung:** Bám sát kế hoạch giảng dạy, học tập trong và ngoài trường, kế hoạch năm học và sự chỉ đạo của Ban giám hiệu để xây dựng kế hoạch tổ chức các hoạt động thi đấu các môn thể thao hợp lý, hiệu quả. Đặc biệt đối với các hoạt động biểu diễn thể thao (võ thuật, aerobic, thể dục thẩm mỹ...) cần tổ chức vào các dịp khai giảng, ngày lễ trong năm để tạo hiệu ứng mạnh mẽ.

Để việc tập luyện thi đấu các môn thể thao của sinh viên trở thành nội dung của đời sống văn hoá thể thao mang tính thường xuyên, liên tục của sinh viên trong nhà trường.

Bộ môn Giáo dục thể chất và các đơn vị có liên quan thường xuyên tổ chức các giải các môn thể thao hàng năm, qua đó tạo sân chơi lành mạnh cho đội ngũ cán bộ, giáo viên và sinh viên.

Các khối, các lớp có các cuộc thi đấu nội bộ.

Đáp ứng được nhu cầu tự rèn luyện thân thể và nâng cao sức khoẻ 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 giáo dục thể chất trong nhà trường; tổ chức các hình thức tập luyện ngoại khoá cho sinh viên...

#### **Tổ chức thực hiện:**

Ban giám hiệu, Công Đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, Phòng Đào tạo, Bộ môn GDTC, các giáo viên chủ nhiệm phối hợp triển khai.

Phối hợp với các trường Đại học, Cao đẳng trên địa bàn và các đơn vị quản lý khác.

Tổ chức giữa các khối, các lớp vào những ngày nghỉ (chiều thứ bảy, sáng chủ nhật)

Tổ chức định kỳ 1 năm một lần các giải truyền thống toàn trường (tổ chức xen kẽ nhau giữa các kỳ của các môn thể thao).

#### **Biện pháp 4. Tăng cường hiệu quả GDTC nội khóa**

**Mục đích:** Cần cải tiến phương pháp, phương tiện giảng dạy, xây dựng chương trình các môn học GDTC phù hợp với điều kiện của nhà trường, phù hợp với nhu cầu, đặc điểm ham thích của các em sinh viên, tạo hứng thú cho sinh viên tham gia học tập và tập luyện.

#### **Nội dung biện pháp:**

Cải tiến chương trình, đặc biệt là các bài tập thể lực sao cho phù hợp với sở thích, đặc điểm tâm lý sinh viên và điều kiện cụ thể ở mỗi trường, tạo hứng thú cho sinh viên, sẽ tập luyện chăm chỉ và hăng say hơn, qua đó sẽ nâng cao hiệu quả giờ học.

Nhà trường chỉ đạo Bộ môn GDTC cải tiến nội dung phương pháp, phương tiện giảng dạy trong các giờ học chính khoá, cũng như các giờ học ngoại khoá. 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.

Giảm bớt các nội dung không phù hợp trong chương trình giảng dạy chính khoá, bổ sung các bài tập thể lực, trò chơi vận động phù hợp với nhu cầu của sinh viên và điều kiện thực tiễn của nhà trường.

#### **Tổ chức thực hiện:**

Ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo thực hiện.

Phòng Đào tạo phối hợp, giám sát triển khai thực hiện.

Bộ môn Giáo dục thể chất chủ trì thực hiện

### **2.3. Đánh giá biện pháp nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên cao đẳng Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải.**

Trên cơ sở các biện pháp nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên cao đẳng Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải đã được xây dựng, nghiên cứu sử dụng phương pháp chuyên gia để trung cầu ý kiến về tính cần thiết và tính khả thi của các biện pháp. Các chuyên gia được lựa chọn gồm 19 người và các ý kiến 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 phát triển thể lực chung cho sinh viên cao đẳng Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải (n=19)**

TT	Biện pháp	Tính cần thiết		Tính khả thi	
		Điểm TB	Lệch chuẩn	Điểm TB	Lệch chuẩn
1	Thành lập các Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa	4.42	0.51	4.47	0.52
2	Tăng cường khai thác và sử dụng hợp lý cơ sở vật chất	4.36	0.68	4.22	0.65
3	Nâng cao nhận thức, tăng cường tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa	4.15	0.76	4.19	0.74
4	Tăng cường hiệu quả GDTC nội khóa	4.23	0.62	4.32	0.59

Kết quả trung cầu ý kiến bảng 2 cho thấy, các biện pháp nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên cao đẳng Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải được đồng thuận cao qua quá

trình phỏng vấn chuyên gia theo thang đo Liker và đạt mức 4.15 đến 4.47 ở cả tính cần thiết và tính khả thi.

### **3. KẾT LUẬN**

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, nghiên cứu đã lựa chọn được 04 biện pháp nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên cao đẳng Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải. Các biện pháp mà nghiên cứu đã lựa chọn hoàn toàn phù hợp theo thực tiễn giảng dạy, học tập với đặc thù riêng của sinh viên nhà Trường. Đồng thời nghiên cứu đã xây dựng nội dung, cách thức tổ chức thực hiện các biện pháp để nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả trưng cầu ý kiến cho thấy các biện pháp được sự đồng thuận cao của các chuyên gia ở cả tính cần thiết và tính khả thi.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001), *Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT ngày 03/05/2001 ban hành Quy chế GDTC và Y tế trường học.*

Nội.

2. 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.*

3. Trần Vũ Phương (2016), “Ứng dụng chương trình đổi mới đào tạo chuyên ngành Giáo dục thể chất trình độ Cao đẳng ở trường Cao đẳng Tuyên Quang”, *luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội

4. Đỗ Đình Quang (2013), Nghiên cứu một số giải pháp phát triển thể chất nhằm nâng cao kết quả học tập thực hành kỹ thuật các môn thể thao trong chương trình đào tạo sinh viên Khoa TDTT Trường Đại học Hải Phòng, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học (2019): “*Nghiên cứu biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên cao đẳng, Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải*”.



*Ảnh minh họa*

# 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

PGS. TS Châu Vĩnh Huy, ThS. Nguyễn Thiên Lý  
Trường ĐH Sư phạm TĐTT TP. Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Học phần chuyên sâu Điền kinh cho khóa Đại học 13 trường Đại học Sư phạm TĐTT TP.HCM là một học phần quan trọng và có số tín chỉ nhiều nhất trong chương trình học của sinh viên hệ chính quy. Mặt khác, yêu cầu của chương trình phổ thông mới hiện nay đòi hỏi người giáo viên Giáo dục thể chất cần phải đáp ứng được các yêu cầu về kỹ năng vận động cũng như khả năng sư phạm để tổ chức một giờ học Giáo dục thể chất. Trong đề tài này, nhóm tác giả dựa vào những quy định của Bộ Giáo dục và đào tạo, của nhà Trường và những quy định liên quan để thiết kế nội dung giảng dạy học phần thể thao chuyên sâu môn Điền kinh phù hợp với chương trình phổ thông mới.

**Từ khóa:** Giáo dục thể chất, thể thao chuyên sâu, chương trình phổ thông mới

**Abstract:** Athletics advanced sport for the 13 Grade of HCM city University of Physical education and sports students is an important subject which has most credits. Besides, the requirements of the new high school program are the teacher has skill in sports and educated skill which can organize a physical lesson. In this research, the authors based on the regulations of Ministry of Education and Training, the University and related regulations to design the content of Athletics advanced sports subject, suitable for the new high school program.

**Key word:** Physical education, Advanced sports, the new high school program.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Chương trình môn Giáo dục thể chất cho các cấp học, môn Điền kinh được sắp xếp là một nội dung bắt buộc, thuộc chủ đề Vận động cơ bản và có số tiết học gần như nhiều nhất so với các nội dung khác. Với mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực cho học sinh, trọng tâm là trang bị kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe, hình thành thói quen vận động cho học sinh, từ đó nâng cao ý thức giữ gìn sức khỏe, rèn luyện thể chất và phát triển tâm vóc.

Với mục tiêu của nhà trường là đào tạo người giáo viên có đầy đủ kiến thức và năng lực tổ chức giờ học giáo dục thể chất cho học sinh các cấp, Bộ môn Điền kinh 1 trực thuộc Khoa Điền kinh cũng đã định hướng và tổ chức nghiên cứu, thiết kế, cải tiến nội dung chương trình giảng dạy Điền kinh cho sinh viên nhằm đáp ứng các yêu cầu đặt ra. Ngoài việc nâng cao chất lượng đào tạo, việc thiết kế chương trình mới còn giúp sinh viên có đầy đủ kiến thức và kỹ năng cần thiết trong việc tổ chức giảng dạy môn Giáo dục thể chất ở các trường phổ thông, đáp ứng yêu cầu cần đạt của môn học.

Nhằm đáp ứng nhu cầu thay đổi nội dung giảng dạy môn chuyên sâu Điền kinh cho sinh viên đại học chính quy khóa 13 đáp ứng yêu cầu công việc trong tình hình mới, chúng tôi mạnh dạn

tiến hành thực hiện hướng nghiên cứu: **“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 TP.HCM phù hợp với chương trình phổ thông mới”**

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn và phương pháp so sánh.

- *Đối tượng nghiên cứu:* Nội dung giảng dạy môn chuyên sâu Điền kinh cho sinh viên các khóa đại học.

- *Khách thể nghiên cứu:* Sinh viên khóa Đại học 12 và 13 tại trường.

- *Thời gian nghiên cứu:* Từ tháng 06/2020 đến tháng 06 năm 2021. Phạm vi nghiên cứu: trong vòng 12 tháng.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Cơ sở thiết kế nội dung giảng dạy học phần thể thao chuyên sâu môn Điền kinh:

Để có cơ sở khoa học thực hiện việc thiết kế nội dung chương trình giảng dạy học phần thể thao chuyên sâu, nhóm nghiên cứu đề xuất các bước như sau:

Bước 1: Tìm hiểu các văn bản, quy định về nội dung chương trình đào tạo cho sinh viên đại học chính quy trường Đại học Sư phạm TDTT TPHCM

Bước 2: Rà soát nội dung chương trình giảng dạy môn Thể thao chuyên sâu Điền kinh ở các trường chuyên ngành.

Bước 3: Rà soát chương trình Điền kinh phổ tu cho sinh viên đại học chính quy trường Đại học Sư phạm TDTT TPHCM

Bước 4: Rà soát nội dung chương trình giáo dục phổ thông 2018 môn Giáo dục thể chất, Phần Vận động cơ bản, ở các chủ đề Điền kinh.

Đầu tiên, chúng tôi tiến hành ***bước 1 với việc tổng hợp các văn bản và tài liệu:***

\* Theo quyết định số 393/QĐ-ĐHSP TDTT ngày 31/12/2015 về việc công bố “Sứ mệnh, mục tiêu của trường Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM” có nội dung như sau:

- Đào tạo giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ khoa học thể dục thể thao có trình độ đại học và sau đại học có phẩm chất đạo đức và năng lực công tác để thực hiện việc giảng dạy và tổ chức các hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường ở các bậc học.

- Đào tạo lại và bồi dưỡng nâng cao về chuyên môn, nghiệp vụ cho cán bộ, giáo viên thể dục thể thao nhằm tạo điều kiện cho những người làm công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học không ngừng nâng cao trình độ, tiếp cận được công nghệ mới trong việc tổ chức giảng dạy và học tập các môn thể dục thể thao trong nhà trường.

\* Theo quyết định số 175/QĐ-ĐHSP TDTT ngày 10/09/2018 về việc ban hành Chương trình đào tạo cử nhân chuyên ngành giáo dục thể chất theo hệ thống tín chỉ, kèm theo là Phân phối chương trình giảng dạy Đại học Sư phạm TDTT theo hình thức tín chỉ:

Tên môn học: Chuyên sâu Điền kinh; Mã số học phần: DHSDK0685; Số tín chỉ: 10

Số tiết: 150; Phân chia thời gian học: Năm thứ 4; Học kì 7: 6 tín chỉ - 60 tiết; Học kì 8: 4 tín chỉ - 90 tiết

\* Theo quyết định số 399/ QĐ-ĐHSP TDTT ngày 26/12/2019 về việc ban hành Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng theo hình thức tín chỉ và theo cuộc họp với hội đồng thông qua đề cương môn học chuyên sâu Điền kinh cho khóa Đại học 13, phân phối về số tiết của môn này theo Điều 3: Học phần và tín chỉ có quy định về phân bổ tiết học trong học phần đối với môn thực hành (Thể thao chuyên sâu) như sau:

- Học phần 150 tiết: là tổ hợp lựa chọn từ các môn học, phân chia như sau:



## Physical Education and School Sports

+ Học phần 1: 60 tiết (lý thuyết 12 tiết, thực hành 44 tiết, thi lý thuyết 1 tiết, thi thực hành 3 tiết)

+ Học phần 2: 90 tiết (lý thuyết 18 tiết, thực hành 66 tiết, thi lý thuyết 2 tiết, thi thực hành 4 tiết)

Tuy nhiên trong quá trình tiến hành thẩm định đề cương chi tiết môn học, ban giám hiệu nhà trường tổ chức buổi họp với lãnh đạo các khoa vào ngày 19/01/2020 và ban hành thông báo số 32/TB-ĐHSPTDTT ngày 21 tháng 01 năm 2021 để Kết luận về “Kế hoạch xây dựng và duyệt đề cương chi tiết học phần” thống nhất một số vấn đề liên quan đến đề cương chi tiết học phần thể thao chuyên sâu:

+ Lý thuyết: 28 tiết học – 2 tiết thi

+ Thực hành 116 tiết học – 4 tiết thi.

Thời gian chia theo hai phần học trong 2 học kỳ 7 và 8.

**Bước 2: Rà soát nội dung chương trình giảng dạy môn Thể thao chuyên sâu Điền kinh ở các trường chuyên ngành.**

Chúng tôi tham khảo các chương trình giảng dạy chuyên sâu ở các trường đại học chuyên ngành Thể dục thể thao và được thống kê như sau:

**Bảng 1: Thống kê các nội dung Điền kinh ở các trường chuyên ngành**

Trường	Tên học phần	Nội dung học
ĐH SPTDTT Hà Nội	Điền kinh căn bản 3 tín chỉ - 45 tiết	Chạy cự ly trung bình Chạy cự ly ngắn 100m Nhảy cao năm nghiêng Nhảy cao úp bụng
	Điền kinh và Phương pháp giảng dạy 3 tín chỉ - 45 tiết	Thực hành giáo học pháp Nhảy xa kiểu ngồi Chạy tiếp sức 4x100m Nhảy xa ưỡn thân Ném bóng
	Chuyên ngành Điền kinh và Phương pháp (4 học phần – 240 tiết)	Ném đĩa Nhảy 3 bước Nhảy cao lưng Ném lao Chuyên sâu tự chọn Phát triển thể lực, kỹ thuật, chiến thuật Phương pháp trọng tài Giáo học pháp

Sau khi tiến hành thống kê rà soát các chương trình giảng dạy Điền kinh ở các trường chuyên ngành, chúng tôi nhận thấy hầu hết các nội dung thi đấu cơ bản đều được đưa vào giảng dạy như nhóm chạy gồm chạy ngắn, tiếp sức và trung bình; nhóm nhảy gồm nhảy xa ưỡn thân, 3 bước nhảy cao năm nghiêng, nhảy cao úp bụng, nhảy cao lưng qua xà; nhóm ném dĩa gồm đẩy tạ lưng hướng dĩa, ném lao, ném đĩa ném lựu đạn. Các nội dung này là những nội dung thi đấu phổ biến ở các cấp học cũng như các giải phong trào, giải quân sự, hay các Hội khỏe Phù Đổng các cấp. Việc cung cấp kiến thức về các nội dung trên giúp cho sinh viên khi ra trường có đầy đủ kiến thức về môn Điền kinh nói chung, phục vụ cho công tác giảng dạy và huấn luyện ban đầu.

**Bước 3: Rà soát chương trình Điền kinh phổ tu cho sinh viên đại học chính quy trường Đại học Sư phạm TDTT TPHCM**

Theo quyết định ban hành Đề cương chi tiết môn học Điền kinh 1 và Điền kinh 2, nội dung hiện nay đang giảng dạy bao gồm:

Tên học phần: Điền kinh và phương pháp 1, Điền kinh và phương pháp 2; Mã số học phần: DHDKA0613, DHDKA0622; Số tín chỉ: 3 – 45 tiết, 2 – 30 tiết; Số tiết học cụ thể:

+ Điền kinh và phương pháp 1: 8 tiết lý thuyết, 34 tiết thực hành, 1 tiết thi Lý thuyết, 2 tiết thi thực hành.

+ Điền kinh và phương pháp 2: 6 tiết lý thuyết, 22 tiết thực hành, 2 tiết thi thực hành.

Nội dung học phần:

\* Lý thuyết:

**Bảng 2: Nội dung lý thuyết Điền kinh của phổ tu**

Điền kinh và phương pháp 1	Điền kinh và phương pháp 2
- Định nghĩa, phân loại, tác dụng môn Điền kinh. - Nguyên lý kỹ thuật nhóm môn Chạy - Kỹ thuật và phương pháp giảng dạy chạy cự ly trung bình - chạy cự ly ngắn.	- Nguyên lý, kỹ thuật, phương pháp giảng dạy Nhảy cao
- Kỹ thuật và phương pháp giảng dạy chạy tiếp sức. - Luật và phương pháp trọng tài nhóm môn chạy.	- Luật, Thiết kế sân bãi, trọng tài môn Nhảy cao
- Kỹ thuật, phương pháp giảng dạy nhảy xa	- Phương pháp biên soạn giáo án giảng dạy nội dung Điền kinh.
- Luật, thiết kế sân bãi, phương pháp trọng tài trong nhảy xa	

\* Thực hành

**Bảng 3: Nội dung thực hành Điền kinh của phổ tu**

Điền kinh và phương pháp 1	Điền kinh và phương pháp 2
- Kỹ thuật chạy CLTB	- Nhảy cao kiểu bước qua
- Kỹ thuật chạy CLN	- Nhảy cao kiểu nằm nghiêng
- Kỹ thuật chạy Tiếp sức (giới thiệu)	- Thực tập biên soạn và giảng dạy giờ học các môn Điền kinh
- Nhảy xa kiểu ngồi	
- Nhảy xa kiểu uốn thân	

Hiện nay 2 học phần Điền kinh cho phổ tu đang giảng dạy các nội dung cơ bản là chạy Cự ly ngắn, cự ly trung bình, nhảy cao bước qua, nằm nghiêng. Duy chỉ có nội dung nhảy xa là gần như hoàn chỉnh 2 kiểu nhảy kiểu ngồi và uốn thân. Bên cạnh đó Bộ môn và Khoa cũng lồng ghép nội dung thực tập giáo án, là một nội dung chuyên về hướng dẫn sinh viên biên soạn giáo án, tổ chức giảng dạy một giờ học Điền kinh. Tuy nhiên nội dung giảng dạy của thực tập giáo án cũng chỉ mới đi sâu vào nội dung nhảy cao, vừa giúp các em củng cố kỹ thuật để thi kết thúc học phần chứ chưa đủ thời gian để tổ chức các nội dung khác.

**Bước 4: Rà soát nội dung chương trình giáo dục phổ thông mới môn Vận động cơ bản ở các chủ đề Điền kinh.**

Dựa vào Chương trình giáo dục Phổ thông Môn Giáo dục thể chất ban hành kèm theo Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT, nội dung Vận động cơ bản được đưa vào giảng dạy trong chương trình lớp 1 đến lớp 9, tuy nhiên phần vận động cơ bản mang tính chất đặc thù môn Điền kinh và được phân phối vào chương trình cụ thể như sau:

**Bảng 4: Thống kê nội dung Điền kinh trong chương trình giáo dục phổ thông mới**

Lớp 6	Chạy cự ly ngắn 60m	Chạy cự ly trung bình	Ném bóng
Lớp 7	Chạy cự ly ngắn 60m	Chạy cự ly trung bình	Nhảy xa kiểu ngồi
Lớp 8	Chạy cự ly ngắn 100m	Chạy cự ly trung bình	Nhảy cao kiểu bước qua
Lớp 9	Chạy cự ly ngắn 100m	Chạy cự ly trung bình	Nhảy cao kiểu nằm nghiêng

Trong phân phối chương trình, thời lượng dành cho môn Giáo dục thể chất là 70 tiết/năm học. Nội dung Điền kinh được quy định chiếm 45% tổng số tiết tương ứng với 32 tiết học. Trong đó nội dung chạy ngắn (60m và 100m) và chạy cự ly trung bình được đưa vào giảng dạy xuyên suốt cấp học THCS. Đây cũng là cấp học mà đa số sinh viên trường chúng ta khi tốt nghiệp về giảng dạy. Chính vì vậy việc cung cấp đầy đủ và sâu kiến thức môn Điền kinh nói chung sẽ trang bị đầy đủ cho các em khi tốt nghiệp và thực hiện công tác giảng dạy.

Sau khi tiến hành thực hiện 3 bước trên, nhóm nghiên cứu tổng hợp và đề xuất xây dựng chương trình môn Chuyên sâu Điền kinh theo phân phối về thời lượng và nội dung như sau:

Tên môn học: Chuyên sâu Điền kinh; Mã số học phần: DHSĐK0685; Số tín chỉ: 10; Số tiết: 150; Phân chia thời gian học: Năm thứ 4 - Thời gian chia theo hai phần học trong 2 học kì 7 và 8.

+ Lý thuyết: 28 tiết học – 2 tiết thi

+ Thực hành 116 tiết học – 4 tiết thi.

Để cụ thể hóa chương trình của môn học, nhóm nghiên cứu tiếp tục tiến hành thiết kế nội dung cụ thể cho môn học này thông qua các nội dung tiếp sau.

### 3.2 Thiết kế nội dung giảng dạy học phần thể thao chuyên sâu môn Điền kinh:

Căn cứ vào việc phân loại các nhóm môn Điền kinh, các chương trình của các trường chuyên ngành và chương trình phổ thông mới, nhóm nghiên cứu thiết kế nội dung cho học phần thể thao chuyên sâu bao gồm những nội dung cụ thể như sau:

**Bảng 5: Thiết kế nội dung môn học Chuyên sâu Điền kinh cho sinh viên các khóa Đại học chính quy**

TT	Nội dung	Lý thuyết	Thực hành
A	Lý thuyết	28	
1	Kỹ thuật Chạy rào – Tiếp sức	2	
2	Phương pháp trọng tài và luật môn Rào – Tiếp sức	2	
3	Kỹ thuật Ném bóng – Đẩy tạ	2	
4	Phương pháp trọng tài và luật Ném bóng – Đẩy tạ	2	
5	Kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà – úp bụng	2	
6	Phương pháp trọng tài và luật Nhảy cao	2	
7	Phương pháp giảng dạy các nhóm môn Chạy – Ném đẩy – Nhảy	6	
8	Phương pháp huấn luyện và tuyển chọn ban đầu các nhóm môn Chạy – Ném đẩy – Nhảy	6	
9	Phương pháp tổ chức thi đấu	4	
	<i>Thi lý thuyết</i>	2	
B	Thực hành:		116

1	Kỹ thuật chạy Rào – Việt dã		8
2	Kỹ thuật chạy Tiếp sức		8
3	Kỹ thuật ném bóng		10
4	Kỹ thuật Đẩy tạ		8
5	Kỹ thuật nhảy cao kiểu Úp bụng		6
6	Kỹ thuật nhảy cao kiểu Lung qua xà		10
7	Thực tập giáo án nhóm môn Chạy		8
8	Thực tập giáo án nhóm môn Ném Đẩy		8
9	Thực tập giáo án nhóm môn Nhảy		8
10	Thực hành tuyển chọn (test) ban đầu		6
11	Phương pháp huấn luyện nhóm môn Chạy		8
12	Phương pháp huấn luyện nhóm môn Ném Đẩy		8
13	Phương pháp huấn luyện nhóm môn Nhảy		8
14	Tổ chức thi đấu		12
	<i>Thi thực hành</i>		4

### 3. KẾT LUẬN

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. Việc thiết kế đầy đủ các nội dung của môn Điền kinh vào học phần chuyên sâu mới sẽ tạo tính hứng thú, phong phú, đa dạng, hấp dẫn hơn. Ngoài ra còn cung cấp kiến thức chuyên ngành, giúp sinh viên có đầy đủ kỹ năng thực hành các nội dung trong môn Điền kinh. 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), “Thông tư số 32/2018/TT – BGDĐT, Chương trình Giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất”, Hà Nội.
2. Nguyễn Thiên Lý, Lê Phước Thật, Nguyễn Văn Phương, 2021, Đề tài “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”
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, “Thông báo số 32/TB-ĐHSPTDTT ngày 21 tháng 01 năm 2021 - Kết luận về “Kế hoạch xây dựng và duyệt đề cương chi tiết học phần”.
6. Trường Đại học Vinh, “Chương trình Đào tạo kiểm định viên, kiểm định chất lượng đại học và trung cấp chuyên nghiệp - Kiến thức chung về đảm bảo chất lượng và kiểm định chất lượng”, 2020.

**Nguồn bài báo:** Nguồn trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở: Ths Nguyễn Thiên Lý – Ths Lê Phước Thật – Ths Nguyễn Văn Phương (2021), “*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*”.

# XÁC ĐỊNH HIỆU QUẢ MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN BÓNG ĐÁ NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG THPT LƯƠNG THẾ VINH

TS. Phạm Anh Tuấn, ThS. Lê Học Liêm, CN.Chu Minh Thắng  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Kết quả ứng dụng 24 bài tập bóng đá ứng dụng trong giảng dạy môn thể thao tự chọn nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường Trung học phổ thông Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh với thời gian một năm học đã đem lại hiệu quả rõ rệt. Tỷ lệ xếp loại thể lực của học sinh lớp 10 trường Trung học phổ thông Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có sự khác biệt và tốt hơn hẳn của nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng.

**Từ khóa:** Hiệu quả; Bài tập; Thể thao tự chọn; Bóng đá; Học sinh trung học phổ thông.

**Summary:** The results of the application of 24 football exercises applied in teaching elective sports to improve the physical strength of students at Luong The Vinh High School – Cam Pha city - Quang Ninh province with a one-year study period have brought remarkable results. The ratio of physical fitness rating of 10th grade students at Luong The Vinh High School – Cam Pha city - Quang Ninh province according to the physical training standards of the Ministry of Education and Training between the experimental group and the control group was significantly different and better than that of the control group experimental group with control group.

**Keywords:** Efficiency; Exercises; Elective sports; Football; Students high school.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện ở tất cả các cấp học, bậc học, tiếp tục tăng cường công tác nghiên cứu khoa học công nghệ giáo dục thể chất, góp phần chuẩn bị nguồn nhân lực phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước. Công tác giáo dục thể chất và TDTT trường học được Đảng, Nhà nước và xã hội luôn quan tâm, xác định chiếm vị trí cao trong mục tiêu giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ.

TDTT trong trường học được xác định là bộ phận quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe và thể lực, bồi dưỡng phẩm chất, đạo đức, ý chí, giáo dục nhân cách cho học sinh sinh viên góp phần đáp ứng yêu cầu công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước. Thể thao trường học còn là môi trường giàu tiềm năng để phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước.

Để giáo dục con người toàn diện mỗi học sinh trước hết phải có sức khỏe. Sức khỏe là cơ sở để tiếp thu khoa học kỹ thuật, sau khi ra rường góp phần phục vụ công cuộc xây dựng đất nước, cơ sở của khoa học sức khỏe là việc phát triển các tổ chất thể lực. Nhiệm vụ của GDTC trong các nhà trường, một mặt trang bị cho học sinh, sinh viên những kỹ năng, kỹ xảo vận động. Song mặt quan trọng hơn là phát triển ở họ những tổ chất thể lực cần thiết, góp phần tạo nên sự phát triển thể chất tốt cho học sinh.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của tổ chất thể lực chung đối với quá trình GDTC, cũng như thực hiện trạng công tác giảng dạy môn thể thao tự chọn cho học sinh các trường

THPT ở nước ta được đặt ra còn chưa đúng mức. Do vậy, lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập trong giảng dạy môn thể thao tự chọn nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường Trung học phổ thông Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh là hết sức cần thiết.

**Phương pháp nghiên cứu:** Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, toạ đàm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao thể lực trong môn thể thao tự chọn bóng đá cho học sinh trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập bóng đá ứng dụng trong giảng dạy nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 20 người thông qua hình thức phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn phương tiện nâng cao thể lực cho học sinh lớp 10 trường THPT Lương Thế Vinh (n=20)**

TT	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn	
		n	Tỷ lệ %
1	Sức bền chung	20	100.00
2	Một phần tư vòng	18	90.00
3	Chạy tập không nghỉ	17	85.00
4	Chạy sức bền	19	95.00
5	Chạy dây chuyền	20	100.00
6	Chạy tiếp sức nửa vòng	19	95.00
7	Chạy 1500m	10	50.00
8	Chạy 3000m	11	55.00
9	Chạy lặp lại 1000m	11	55.00
10	Chạy lặp lại 1500m	9	45.00
11	Chạy 12 phút	11	55.00
12	Chạy việt dã	8	40.00
13	Lượn vòng	19	95.00
14	Chạy tròn có bóng	18	90.00
15	Bóng đến đích	17	85.00
16	Đuổi theo	18	90.00
17	Chuyền dài	20	100.00
18	Với 2 cầu môn	19	95.00
19	Với 4 cầu môn	20	100.00
20	Chơi với 1 người đứng tại chỗ	17	85.00
21	Tiếp sức	19	95.00
22	Trong đường tròn trung tâm	20	100.00
23	Chuyền bật tường	18	90.00
24	Sút vào cầu môn cố định	20	100.00
25	Đưa bóng sang sân đối phương	20	100.00
26	Tranh chấp tay đôi	20	100.00
27	Gần vòng trung tâm	19	95.00

TT	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn	
		n	Tỷ lệ %
28	Chuyên bóng tính điểm	17	85.00
29	Ba đội luân phiên thi đấu	19	95.00
30	Maratong tăng bóng	18	90.00

Từ kết quả thu được ở bảng 2.1 cho thấy, có 24/30 bài tập bóng đá nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu mà đề tài đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ từ 80.00% trở lên. Vì vậy, nghiên cứu quyết định sử dụng 24 bài tập này để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

## 2.2. Xác định hiệu quả môn thể thao tự chọn Bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 10 trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh.

Kết quả so sánh tự đối chiếu và đánh giá nhịp độ tăng trưởng của hai nhóm thu được trình bày ở bảng 2; 3 và 4.

**Bảng 2. Kết quả so sánh tự đối chiếu các test đánh giá thể lực trước và sau thực nghiệm của nam 2 nhóm đối tượng nghiên cứu**

T T	Test	Giới tính	Nhóm đối chứng (n = 25)		t	P	Nhóm thực nghiệm (n = 25)		t	P
			Trước TN	Sau TN			Trước TN	Sau TN		
1	Nằm ngửa gập bụng (sl).	Nam	15.3 ±1.4	16.6 ±1.5	<b>3.325</b>	<0.05	15.6 ±1.9	18.9 ±1.7	<b>10.301</b>	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm).	Nam	197.6 ±8.5	204.8 ±8.7	<b>8.328</b>	<0.05	198.3± 7.9	209.8 ±8.2	<b>10.829</b>	<0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s).	Nam	5.63 ±0.42	5.42 ±0.51	<b>2.264</b>	<0.05	5.78 ±0.56	4.83 ±0.54	<b>4.738</b>	<0.05
4	Chạy con thoi 4 × 10m (s).	Nam	12.41 ±0.75	12.09 ±0.76	1.345	<0.05	12.41± 0.69	11.27 ±0.69	<b>4.605</b>	<0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m).	Nam	922.7 ±41.4	948.3 ±45.3	<b>12.32 6</b>	<0.05	922.8± 41.9	963.8 ±48.2	<b>13.234</b>	<0.05

**Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá trình độ thể lực của nhóm TN qua các giai đoạn của quá trình thực nghiệm (n = 25)**

T T	Test	Giới tính	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ( $\bar{x} \pm \delta$ )			Nhịp độ tăng trưởng (W%)		
			Trước TN (1)	Sau 5 tháng (2)	Sau 10 tháng (3)	W <sub>1-2</sub>	W <sub>2-3</sub>	W <sub>1-3</sub>
1	Nằm ngửa gập bụng (sl).	Nam	15.6±1.9	17.9±1.4	18.9±1.7	13.7	5.4	19.1
2	Bật xa tại chỗ (cm).	Nam	198.3±7.9	206.8±8.2	209.8±8.2	4.2	1.4	5.6
3	Chạy 30m xuất phát cao (s).	Nam	5.78±0.56	5.48±0.42	4.83±0.54	5.3	12.6	17.9
4	Chạy con thoi 4 × 10m (s).	Nam	12.41±0.69	11.92±0.81	11.27±0.69	4.0	5.6	9.6
5	Chạy tùy sức 5 phút (m).	Nam	922.8±41.9	938.2±46.4	963.8±48.2	1.7	2.7	4.3
	$\bar{W}$					<b>5.78</b>	<b>5.54</b>	<b>11.3</b>

**Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá trình độ thể lực của nhóm ĐC qua các giai đoạn của quá trình thực nghiệm (n = 25)**

T T	Test	Giới tính	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ( $\bar{x} \pm \delta$ )			Nhịp độ tăng trưởng (W%)		
			Trước TN (1)	Sau 5 tháng (2)	Sau 10 tháng (3)	W <sub>1-2</sub>	W <sub>2-3</sub>	W <sub>1-3</sub>
1	Nằm ngửa gập bụng (sl).	Nam	15.3±1.4	15.8±1.9	16.6±1.5	3.2	4.9	8.2
2	Bật xa tại chỗ (cm).	Nam	197.6±8.5	201.9±8.8	204.8±8.7	2.2	1.4	3.6
3	Chạy 30m xuất phát cao (s).	Nam	5.63±0.42	5.58±0.39	5.42±0.51	0.9	2.9	3.8
4	Chạy con thoi 4 × 10m (s).	Nam	12.41±0.75	12.78±0.59	12.09±0.76	2.9	5.5	2.6
5	Chạy tùy sức 5 phút (m).	Nam	922.7±41.4	935.8±45.5	948.3±45.3	1.4	1.3	2.7
	$\bar{W}$					<b>2.12</b>	<b>3.2</b>	<b>4.18</b>

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu ở các test đánh giá thể lực sau thời gian thực nghiệm 10 tháng của 2 nhóm cho thấy có sự khác biệt rõ rệt với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự khác biệt lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều đó cho thấy, sau thời gian thực nghiệm 10 tháng, các bài tập lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Kết quả ở bảng 3 và bảng 4 cho thấy, diễn biến thành tích ở tất cả các test đánh giá thể lực 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: Nhịp tăng trưởng nhóm thực nghiệm tăng trung bình từ 5.54% đến 11.30%; nhịp tăng trưởng nhóm đối chứng tăng từ 2.12% đến 4.18%.

Để khẳng định rõ hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm sư phạm, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại tiêu chuẩn xếp loại thể lực theo quy định của Bộ GD-ĐT giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.5.

**Bảng 5. So sánh tiêu chuẩn xếp loại thể lực của nam học sinh 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm**

Xếp loại	Kết quả xếp loại tiêu chuẩn xếp loại thể lực		Tổng
	Nhóm TN (n = 25)	Nhóm ĐC (n = 25)	
Đạt	24	19	<b>43</b>
	96.0%	76.0%	
Không đạt	1	6	<b>7</b>
	4.0%	24.0%	
<b>Tổng</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>50</b>
<b>So sánh</b>	$\chi^2_{\text{tính}} = 6.125$ với $P = 0.013 < 0.05$		



Từ kết quả thu được ở các bảng 2.5 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu đã có sự khác biệt rõ rệt với  $\chi^2_{\text{tính}} = 6.125$  với  $p < 0.05$ . Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh.

### 3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 24 bài tập để ứng dụng theo đúng phân phối chương trình môn thể thao tự chọn bóng đá đã ban hành, nhằm phát triển thể lực cho học sinh lớp 10 trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh.

Qua quá trình thực nghiệm, các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho học sinh lớp 10 trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh, thể hiện ở sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về thành tích các test kiểm tra, mức độ tăng trưởng qua các giai đoạn thực nghiệm. Đặc biệt là sự khác biệt về kết quả xếp loại thể lực theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực của Bộ GD-ĐT giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục – Đào tạo (2006), *Thể dục 10 - Sách giáo viên*, Nxb Giáo dục Việt Nam.
2. G. Cudonhextop (1973), *Thể dục thể thao trường học*, Nxb Giáo dục Mátxcova.
3. Ivanôv. V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Dịch: Trần Đức Dũng, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Phạm Xuân Thành (2009), *Giáo trình bóng đá*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Trích từ dẫn từ luận văn thạc sỹ giáo dục học (2019 – 2021): “*Ứng dụng môn thể thao tự chọn (Bóng đá) nhằm phát triển thể lực cho Nam học sinh khối 10 trường THPT Lương Thế Vinh – TP. Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh*” – Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.



Ảnh minh

# XÁC ĐỊNH HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VÕ CỔ TRUYỀN LỬA TUỔI 13-15 TRUNG TÂM VĂN HÓA - THÔNG TIN – THỂ THAO HUYỆN CHƯƠNG MỸ - THÀNH PHỐ HÀ NỘI

TS. Phạm Anh Tuấn, Nguyễn Đình Tăng Kỳ  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Kết quả ứng dụng 22 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh lứa tuổi 13-15 tại Trung tâm Văn hóa – Thông tin - TDTT Huyện Chương Mỹ - Thành phố Hà Nội với thời gian 6 tháng đã đem lại hiệu quả rõ rệt. Tỷ lệ xếp loại thể lực chuyên môn cho nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 của Trung tâm Văn hóa - Thông tin - TDTT Huyện Chương Mỹ - TP. Hà Nội có sự khác biệt, nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

**Từ khóa:** hiệu quả, bài tập, thể lực, võ sinh, võ cổ truyền, 13-15 tuổi.

**Summary:** The results of the application of 22 exercises to develop professional physical strength for male martial artists aged 13-15 at the Center for Culture, Information and Sports of Chuong My District - Hanoi City with a period of 6 months have brought effective results. obvious results. There is a difference in the rating of professional physical strength for male traditional martial arts students aged 13-15 at the Center for Culture, Information and Sports, Chuong My District, Hanoi. The experimental group was better than the control group.

**Keywords:** efficiency, exercises, physical strength, martial arts students, traditional martial arts, 13-15 years old.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kinh nghiệm của các nước phát triển cho thấy rằng: “Truyền thống dân tộc là một trong những động lực thúc đẩy sự phát triển của đất nước”. TDTT là một lĩnh vực của nền văn hóa vì vậy nó cũng mang tính dân tộc đậm nét. Ở Việt Nam cũng đã trải qua hàng nghìn năm các môn thể thao dân tộc như: Võ, Vật, Đua thuyền, Đánh đu vẫn tồn tại và trở thành một nội dung hấp dẫn trong các dịp lễ hội dân tộc. Tại Trung tâm Văn hóa - Thông tin - TDTT huyện Chương Mỹ - thành phố Hà Nội (Trung tâm) là đơn vị tổ chức nhiều hoạt động câu lạc bộ TDTT, phong trào tập luyện được chiêu sinh và tập luyện có bài bản theo kế hoạch. Các HLV chủ yếu được trưởng thành từ những VĐV thuộc trung tâm đào tạo VĐV và trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Tuy nhiên trong thời gian qua, các huấn luyện viên tại Trung tâm mới chỉ dựa trên những kinh nghiệm nhất định. Do vậy, lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 là hết sức cần thiết.

**Phương pháp nghiên cứu:** 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 VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 của Trung tâm Văn hóa - Thông tin - TDTT Huyện Chương Mỹ - TP. Hà Nội

Để xác định cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn các bài tập, đề tài đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi các giảng viên, HLV đang trực tiếp huấn luyện VĐV. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.1.

**Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu (n=23)**

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		UT 1	UT 2	UT 3	TB
1	Buộc dây chun vào cổ chân đá vòng cầu 15 (s)	14	6	3	2.48
2	Nhảy lò cò 30m	14	7	2	2.52
3	Cơ lưng 45 lần	15	5	3	2.52
4	Gánh tạ 10kg, ngồi xuống đứng lên 15 (s)	14	7	2	2.52
5	Nằm sấp chống đẩy 15 (s)	15	5	3	2.52
6	Giật tạ 10- 15kg trong 15 (s)	14	7	2	2.52
7	Co tay xà đơn trong 15 (s)	14	7	2	2.52
8	Chạy lên cầu thang 15m	15	5	3	2.52
9	Nhảy lò cò đá liên hoàn 15m	14	7	2	2.52
10	Bật nhảy rút gối trên cát	15	6	2	2.57
11	Bật cóc 30m	16	5	2	2.61
12	Đá bao cát liên tục 15 (s)	15	7	1	2.61
13	Leo dây 5m	16	5	2	2.61
14	Cõng người chạy 20m	17	4	2	2.65
15	Gánh tạ 10- 15kg bật nhảy đổi chân	17	4	2	2.65
16	Nắm dây chun đấm thẳng 15 (s)	17	4	2	2.65
17	Chạy tại chỗ nâng cao đùi 30 (s)	16	6	1	2.65
18	Bật cóc cầu thang 15m	19	1	3	2.70
19	Tại chỗ bật nhảy rút gối chạy lao 15m	19	3	1	2.78
20	Gập cơ bụng liên tục trong 20 (s)	20	1	2	2.78
21	Chụm chân bật bực 30 giây	19	3	1	2.78
22	Đấm bao cát liên tục 15 (s)	19	3	1	2.78

Từ kết quả trình bày tại bảng 2.1 cho thấy, có 22 bài tập được đa số ý kiến lựa chọn và đạt điểm trung bình từ 2.48 – 2.78 điểm ở mức đồng ý và rất đồng ý. Các bài tập này được đề tài lựa chọn, ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 của Trung tâm Văn hóa - Thông tin - TDTT Huyện Chương Mỹ - TP. Hà Nội.

## 2.2. Xác định hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 của Trung tâm Văn hóa - Thông tin - TDTT Huyện Chương Mỹ - TP. Hà Nội

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra các test đã xác định nhằm đánh giá về thể lực chuyên môn cho nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 của Trung tâm Văn hóa - Thông tin - TDTT Huyện Chương Mỹ - TP. Hà Nội giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.2.

**Bảng 2.1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 (trước thực nghiệm)**

TT	Test	Mean $\pm$ $\delta$		t	p
		Nhóm ĐC (n=10)	Nhóm TN (n=10)		
1	Chống bật 15 lần (s)	18.22 $\pm$ 1.32	18.24 $\pm$ 1.21	0.041	>0.05
2	Bật rút gối trên cát 20 lần (s)	12.17 $\pm$ 1.09	13.16 $\pm$ 1.07	0.056	>0.05
3	Gánh tạ 10kg bật đổi chân lần (s)	12.63 $\pm$ 1.18	12.59 $\pm$ 1.21	0.118	>0.05
4	Nắm dây chun đấm bao cát 30 lần (s)	21.48 $\pm$ 1.42	21.56 $\pm$ 1.31	0.132	>0.05
5	Đá bao cát liên tục 30 lần (s)	17.22 $\pm$ 1.26	17.31 $\pm$ 1.21	0.157	>0.05
6	Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 15 lần(s)	16.17 $\pm$ 1.14	16.22 $\pm$ 1.10	0.154	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 2.2 cho thấy, thể lực chuyên môn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt với  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ , điều đó đã chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, thể lực chuyên môn cho nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 của Trung tâm Văn hóa - Thông tin - TDTT Huyện Chương Mỹ - TP. Hà Nội của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là đồng đều nhau.

Sau khi hoàn thành quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng thông qua các test đã xác định. Kết quả được trình bày ở bảng 2.3 và 2.4.

**Bảng 2.3. So sánh tự đối chiếu các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 của nhóm đối chứng (n=10)**

TT	Test	Mean $\pm$ $\delta$		t	p
		Trước TN	Sau TN		
1	Chống bật 15 lần (s)	18.22 $\pm$ 1.32	16.09 $\pm$ 1.23	3.125	<0.001
2	Bật rút gối trên cát 20 lần (s)	12.17 $\pm$ 1.09	11.21 $\pm$ 1.11	2.953	<0.001

3	Gánh tạ 10kg bật đổi chân lần (s)	12.63±1.18	10.18±1.21	4.357	<0.001
4	Nắm dây chun đấm bao cát 30 lần (s)	21.48±1.42	19.58±1.32	3.648	<0.01
5	Đá bao cát liên tục 30 lần (s)	17.22±1.26	15.39±1.18	3.732	<0.01
6	Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 15 lần(s)	16.17±1.14	15.42±1.15	1.837	>0.05

**Bảng 2.4. So sánh tự đối chiếu các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 của nhóm thực nghiệm (n=10)**

TT	Test	Mean ± $\delta$		t	p
		Trước TN	Sau TN		
1	Chống bật 15 lần (s)	18.24±1.21	15.09±1.22	6.237	<0.001
2	Bật rút gối trên cát 20 lần (s)	13.16±1.07	10.04±1.12	5.942	<0.001
3	Gánh tạ 10kg bật đổi chân lần (s)	12.59±1.21	9.05±1.22	6.346	<0.001
4	Nắm dây chun đấm bao cát 30 lần (s)	21.56±1.31	17.42±1.34	7.967	<0.001
5	Đá bao cát liên tục 30 lần (s)	17.31±1.21	13.22±1.27	8.053	<0.001
6	Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 15 lần(s)	16.22±1.10	13.31±1.09	5.879	<0.001

Kết quả ở bảng 2.3 và 2.4 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm thành tích ở nhóm thực nghiệm thu được có sự khác biệt lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều đó cho thấy, sau thời gian thực nghiệm các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã có tác dụng rõ rệt trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Nghiên cứu tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng thể lực chuyên môn nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 của Trung tâm Văn hóa - Thông tin - TDTT Huyện Chương Mỹ - TP. Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 2.5 và 2.6.

**Bảng 2.5. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 của nhóm đối chứng (n=10)**

TT	Test	Trước TN	Giữa TN	Sau TN	$\bar{W}$
1	Chống bật 15 lần (s)	18.22	17.12	16.09	12.4
2	Bật rút gối trên cát 20 lần (s)	12.17	12.22	11.21	8.2
3	Gánh tạ 10kg bật đổi chân lần (s)	12.63	11.08	10.18	21.5
4	Nắm dây chun đấm bao cát 30 lần (s)	21.48	20.55	19.58	9.3
5	Đá bao cát liên tục 30 lần (s)	17.22	16.25	15.39	11.2
6	Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 15 lần (s)	16.17	15.79	15.42	4.7

**Bảng 2.6. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 của nhóm thực nghiệm (n=10)**

TT	Test	Trước TN	Giữa TN	Sau TN	$\bar{W}$
1	Chống bật 15 lần (s)	18.24	16.11	15.09	18.9
2	Bật rút gối trên cát 20 lần (s)	13.16	11.05	10.04	26.9
3	Gánh tạ 10kg bật đôi chân lần (s)	12.59	10.06	9.05	32.7
4	Nắm dây chun đấm bao cát 30 lần (s)	21.56	19.53	17.42	21.2
5	Đá bao cát liên tục 30 lần (s)	17.31	15.32	13.22	26.8
6	Ngồi xuống đứng lên đá thẳng 15 lần (s)	16.22	15.09	13.31	19.7

Kết quả ở bảng 2.5 và 2.6 cho thấy, diễn biến thành tích ở tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 của Trung tâm Văn hóa - Thông tin - TDTT huyện Chương Mỹ - TP. Hà Nội ở 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: Nhịp tăng trưởng nhóm thực nghiệm tăng trung bình 29.24%; nhịp tăng trưởng nhóm đối chứng tăng từ 13.46%.

### 3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 của Trung tâm Văn hóa - Thông tin - TDTT huyện Chương Mỹ - TP. Hà Nội.

Qua thực nghiệm sư phạm trong 6 tháng huấn luyện đã phát triển tốt thể lực chuyên môn cho nam sinh Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 của Trung tâm Văn hóa - Thông tin - TDTT huyện Chương Mỹ - TP. Hà Nội.

### 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. Trần Tuấn Hiếu (2004), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên Karatedo lứa tuổi 12- 15 giai đoạn huấn luyện ban đầu*, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
3. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2003), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh chuyên biệt dành cho vận động viên Taekwondo và Judo Thành phố Hồ Chí Minh, Hội nghị khoa học thể thao Đông Nam Á- Việt Nam 2003*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2017), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh lứa tuổi 13-15 tại Trung tâm Văn hóa – Thông tin - TDTT Huyện Chương Mỹ - Thành phố Hà Nội” – Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

# ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Văn Trung, TS. Lê Vũ Ngọc Toàn  
Đại học Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Đánh giá trình độ thể lực chung của sinh viên năm nhất Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm học môn Giáo dục thể chất; So sánh đánh giá trình độ thể lực chung của nam sinh viên trường với khối ngành Y trường CĐ Y Tế Cần Thơ.

**Từ khóa:** Đại học Y Dược TP.HCM, Giáo dục thể chất, Test đánh giá, so sánh.

**Summary:** Evaluation of the general physical health of first-year students at University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City after a two-semester course of Physical Education. Evaluation and comparison of the physical strength between male students at University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City and those at Can Tho Medical College.

**Keywords:** University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City, Physical Education Evaluation test, Comparison.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh là trường trọng điểm của ngành Y ở khu vực phía nam. Công tác giảng dạy môn Giáo dục Thể chất trong nhà trường luôn được quan tâm đúng mức từ lãnh đạo nhà Trường, Khoa, Bộ môn. Công tác đánh giá thể lực của sinh viên trường luôn được thực hiện thường xuyên qua từng học kỳ, năm học. Để từ đó có hướng điều chỉnh, thay đổi nhằm nâng cao thể chất lượng giảng dạy trong nhà trường cũng như việc nâng cao sức khỏe cho các em sinh viên trường.

Để đánh giá được trình độ thể lực của sinh viên năm nhất Cử nhân Xét nghiệm, Điều dưỡng và Khoa Y học cổ truyền Trường Đại học Y Dược TP. HCM gọi tắt là (ĐHYD TP.HCM) sau một năm học môn Giáo dục thể chất (GDTC). Chúng tôi đã tiến hành điều tra, xác định test đánh giá thể lực và so sánh trình độ thể lực của sinh viên năm nhất trường ĐHYD TP.HCM với các trường khối ngành Y trường CĐ Y Tế Cần Thơ. Để từ đó có hướng điều chỉnh, thay đổi chương trình, phương pháp, giáo án, bài tập nhằm nâng cao thể lực cho các sinh viên trong các năm học tiếp theo.

Phương pháp tham khảo tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Xác định các test đánh giá thể lực ban đầu của nam sinh viên năm nhất Đại học Y Dược TP. HCM

Nhằm đánh giá thực trạng về thể lực của nam sinh viên Cử nhân Xét nghiệm, Điều dưỡng và Khoa YHCT của Đại học Y Dược TP. HCM, chúng tôi đã tìm hiểu, xem xét, đánh giá và thống nhất lựa chọn các test đánh giá về Thể chất trong Quyết định 53/2008 của Bộ giáo dục và Đào tạo là phù hợp nhất với việc đánh giá thể lực cho nam sinh viên trường cũng như phù hợp với tình hình cơ sở vật chất hiện có của nhà trường.

Các test đánh giá đã được chúng tôi lựa chọn đánh giá về thể lực như sau:

- Chạy 30m xuất phát cao (giây)
- Bật xa tại chỗ (cm)

- Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 giây)
- Chạy tùy sức 5 phút (m)

## 2.2. Thực trạng thể lực của nam sinh viên năm nhất trường Đại học Y Dược TP. HCM.

Thông qua 4 test đã được lựa chọn đánh về thể lực, chúng tôi tiến hành đánh giá được thực trạng về thể lực ban đầu của nam sinh viên năm nhất trường Đại học Y Dược TP. HCM tại bảng 1.

### Bảng 1. Thể lực ban đầu của sinh viên năm nhất trường Đại học Y Dược TP. HCM

Kết quả từ bảng 1 cho ta thấy: Sai số tương đối của giá trị trung bình nhỏ hơn 0,05 nên giá trị

TT	Test	$\bar{X}_1$	S	Cv%	$\varepsilon$
1	Chạy tùy sức 5 phút (m)	950,73	96,10	10,10	0,02
2	Bật xa tại chỗ (cm)	180,60	21,60	11,96	0,023
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5,33	0,17	3,24	0,006
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16,71	2,82	16,85	0,032

trung bình của mẫu đủ tính đại diện.

Thực trạng ban đầu của thành tích test: Chạy 30m xuất phát cao (s) có giá trị trung bình  $\bar{X}_1 = 5,33$  (s), trong đó hệ số biến thiên là  $Cv\% < 10\%$ . Như vậy, cho thấy chỉ có thành tích Chạy 30m xuất phát cao của nam sinh viên năm nhất trường Đại học Y Dược TP. HCM là tương đối đồng đều. Bên cạnh đó, chúng ta cũng thấy được các test Chạy tùy sức 5 phút (m); Bật xa tại chỗ (cm); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) có hệ số biến thiên  $Cv\% > 10\%$ . Điều này cũng có thể lý giải rằng, sinh viên nam năm nhất của trường Đại học Y Dược TP. HCM có trình độ thể lực là không đều nhau về thể lực chung. Như vậy, cần điều chỉnh và phân loại sinh viên để có những giáo án giảng dạy phù hợp với các sinh viên trong từng giai đoạn giảng dạy sau này.

## 2.3. Đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên năm nhất trường Đại học Y Dược TP. HCM sau một năm học môn GDTC.

Để đánh giá trình độ phát triển về thể lực của nam sinh viên sau một năm tham gia học môn GDTC tại trường, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá so sánh trình tự để đưa ra kết quả cụ thể như sau:

### Bảng 2. Đánh giá sự tăng trưởng thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. HCM sau một năm học Giáo dục thể chất

TT	TEST	Trước và sau thực nghiệm		W%	t <sub>tính</sub>	P
		$\bar{X}_{L1} \pm \delta_1$	$\bar{X}_{L2} \pm \delta_2$			
1	Chạy tùy sức 5 phút (m)	950,73±96,1	964,4±97,28	1,47	21,33	< 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	180,6±21,60	184,7±21,47	2,28	23,54	< 0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	5,33±0,17	5,22±0,18	2,14	13,83	< 0,05
4	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 s)	16,71±2,82	17,67±2,55	6,00	11,20	< 0,05

Từ bảng 3.2 cho ta thấy giá, tất cả các giá trị của lần kiểm tra thứ 2 đều tăng lên so với ban đầu, cụ thể là chỉ số nhịp độ tăng trưởng W% của các test đánh giá đều ở mức dương. Đối với các test kiểm tra Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 s) thì có mức độ tăng trưởng cao nhất W%=6,00 và test Chạy tùy sức 5 phút (m) W%=1,47.



Sau một năm học tập môn GDTC thì thể lực của các sinh viên nam năm nhất trường ĐHYD TP. HCM đều tăng lên. Như vậy, có thể thấy được có sự điều chỉnh trong chương trình giảng dạy và các giáo án đã có hiệu quả trong quá trình đánh giá thể lực của các sinh viên và các test đánh giá về thể lực cho nam sinh viên là phù hợp với sinh viên trường. Đây cũng là cơ sở để kiểm tra đánh giá các sinh viên các năm tiếp theo cũng như thực hiện so sánh đánh giá với các trường trong khối ngành Y trong cả nước.

#### 2.4. So sánh đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên năm nhất trường Đại học Y Dược TP. HCM với trường CĐ Y Tế Cần Thơ

Để biết được trình độ thể lực chung của nam sinh trường Đại học Y Dược TP. HCM sau một năm học môn GDTC chúng tôi thực hiện so sánh với các sinh viên thuộc khối ngành Y khu vực phía nam (trường CĐ Y Tế Cần Thơ). Chúng tôi sử dụng số liệu thông qua 4 test của 2 khách thể để tiến hành thực hiện so sánh đánh giá. Để đảm bảo các số liệu đủ độ tin cậy của đơn vị so sánh, chúng tôi đã tham khảo về khách thể, điều kiện cũng như thực trạng ban đầu của khách thể so sánh và được phép tác giả để sử dụng số liệu so sánh. Từ đó làm cơ sở để tiến hành so sánh.

**Bảng 3. Mức chênh lệch về các chỉ số đánh giá thể chất của 2 mẫu so sánh**

TT	TEST	ĐHYD TPHCM	CĐ Y TẾ CẦN THƠ
		$\bar{X}_{TP.HCM}$	$\bar{X}_{CT}$
1	Chạy tùy sức 5 phút (m)	964,4	963.08
2	Bật xa tại chỗ (cm)	184,7	225.50
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5,22	4.87
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17,67	18.40

Thông qua bảng 3 ta có thể thấy tổng thể giá trị trung của các test đánh giá thể lực của nam sinh viên năm nhất trường Đại học Y Dược TP. HCM đều thấp hơn nhiều so với nam sinh viên trường CĐ Y Tế Cần Thơ. Cụ thể như giá trị trung bình của tests kiểm tra sức mạnh chi dưới Bật xa tại chỗ (cm) giữa 2 trường là khá lớn (40,8 cm), bên cạnh đó cũng phản ánh đúng về mức độ tương quan trong các test kiểm tra sức nhanh của nam sinh viên 2 trường có sự chênh lệch khá cao thể hiện qua giá trị trung bình của test Chạy 30m xuất phát cao (s).

Từ việc kiểm tra đánh giá thể lực của nam sinh viên trường Đại học Y Dược TP. HCM và việc tiến hành so sánh đánh giá với trường Cao Đẳng Y Cần Thơ thuộc khối ngành Y của khu vực phía nam, bước đầu ta có thể nắm bắt được thực trạng về thể lực của nam sinh viên năm nhất trường và cũng từ việc so sánh đánh giá này, ta cũng có thể nhận định được thực trạng về thể lực của nam sinh viên năm nhất trường Đại học Y Dược TP. HCM là khá yếu về sức mạnh và sức nhanh so với các sinh viên thuộc chung khối ngành. Đây cũng là điều mà Bộ môn GDTC nhà trường cũng cần quan tâm thêm khi xây dựng chương trình giảng dạy cần bổ sung cũng như các bài tập tăng cường về sức mạnh chi dưới cho các em sinh viên trường.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua 4 test của BGD&ĐT đánh giá về trình độ thể lực của nam sinh viên trường Đại học Y Dược TP. HCM, chúng tôi đã đánh giá được thực trạng ban đầu và kết quả của một năm học môn GDTC. Nhìn chung các em đều phát triển tốt về các tố chất thể lực. Tuy nhiên, sau khi chúng tôi tiến hành so sánh đánh giá với khách thể khác (trường CĐ Y Tế Cần Thơ) thì phát hiện

## Physical Education and School Sports

ra rằng, thể lực của các sinh viên nam thấp hơn nhiều so với khách thể so sánh, cụ thể là sức mạnh và sức nhanh.

Do đó nhà trường cần chú trọng hơn trong công tác giảng dạy các môn GDTC cho các em sinh viên trường. Có hướng điều chỉnh các giáo án, chương trình phù hợp hơn cho từng sinh viên cũng như sự phát triển cho tổng thể sinh viên nhà trường.



**Ảnh minh họa**

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT về ban hành tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên.*

2. Lê Văn Lãm, V.Đ.T, Nguyễn Trọng Hải, *Thực trạng phát triển thể chất học sinh sinh viên trước thềm thế kỷ 21.* NXB Hà Nội, 2000.

3. Huỳnh Ngọc Tân, Nguyễn Quang Sơn, Nguyễn Văn Trúc "Xây dựng hương trình giảng dạy môn Bóng chuyền vào giờ tự chọn cho Nam sinh viên trường Cao đẳng Y Tế Cần Thơ" 2020.

4. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải, *Giáo trình thống kê toán.* NXB TĐTT Hà Nội, 2010.

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ đề tài cấp cơ sở cấp trường (2019). "*Nghiên cứu sự phát triển thể lực của nam sinh viên Cử nhân Xét nghiệm, Điều dưỡng và Khoa YHCT năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. HCM sau một năm học giáo dục thể chất*".

# LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH LỚP 6 TRƯỜNG QUỐC TẾ NHẬT BẢN QUẬN HÀ ĐÔNG THÀNH PHỐ HÀ NỘI

TS. Phạm Thị Hương, Lê Xuân Lãm  
Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Qua nghiên cứu phân tích dựa trên cơ sở khoa học kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 6 giải pháp, tiến hành ứng dụng từng giải pháp cụ thể để nâng cao chất lượng và hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh lớp 6 của trường Quốc tế Nhật Bản quận Hà Đông thành phố Hà Nội.

**Từ khóa:** Lựa chọn, giải pháp, ứng dụng, hiệu quả, giáo dục thể chất, học sinh, trường quốc tế Nhật Bản.

**Abstract:** Through research and analysis on the basis of science, the research results have selected 6 solutions, applied each specific solution to improve the quality and effectiveness of physical education for high school students 6 of the Japanese International School, Ha Dong district, Hanoi city.

**Keywords:** Choice, solution, application, efficiency, physical education, students, Japanese international school.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Quốc tế Nhật Bản được thành lập năm 2016 nằm trên địa bàn quận Hà Đông, TP. Hà Nội. Từ khi thành lập đến nay, dù là trường Quốc tế đặt trong nước song nhà trường luôn tích cực triển khai chương trình hành động theo nghị quyết 29-NQ/TW của Ban chấp hành TW khóa XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục.

Công tác GDTC cho học sinh luôn được Nhà trường coi trọng và đạt được kết quả đáng khích lệ song vẫn còn tồn tại, hạn chế nhất định như: số lượng học sinh chưa đạt tiêu chuẩn xếp loại thể lực vẫn còn cao, phong trào tập luyện ngoại khóa của học sinh còn mang tính tự phát ... Đã có nhiều tác giả nghiên cứu về công tác GDTC và phong trào TĐTT học đường điển hình như: Võ Văn Vũ (2014), Lê Văn Lãm, Nguyễn Trọng Hải (2000), Các kết quả nghiên cứu trên dành cho đối tượng học sinh THCS nói chung ... song với đối tượng là học sinh THCS trên địa bàn thành phố Hà Nội nói chung và trường Quốc tế Nhật Bản quận Hà Đông nói riêng lại chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu. Vì vậy, “*Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh lớp 6 trường Quốc tế Nhật Bản quận Hà Đông thành phố Hà Nội*” là thực sự cấp thiết và mang tính khả thi cao.

Nghiên cứu sử dụng 6 phương pháp thường quy: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn tọa đàm, 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 VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Xác định cơ sở lựa chọn các giải pháp

*Các căn cứ để lựa chọn giải pháp:* Để nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho đối tượng nghiên cứu, đề tài dựa vào những căn cứ sau: Cơ sở thực tiễn, điều kiện đảm bảo cho công tác GDTC của Nhà trường như: Cơ sở vật chất, kinh phí, đội ngũ giáo viên giảng dạy môn thể dục, tổ chức quản lý quá trình hoạt động và xu hướng phát triển của nhà trường, mở

rộng và nâng cấp quy mô đào tạo giai đoạn 2020-2030; Cơ sở lý luận nhằm lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC của học sinh lớp 6 trường Quốc tế Nhật Bản; Khảo sát các chuyên gia, giáo viên TDTT và học sinh về công tác GDTC của trường trường Quốc tế Nhật Bản.

*Các nguyên tắc để lựa chọn giải pháp:*

Nguyên tắc tính thực tiễn (các giải pháp phải xuất phát từ thực tiễn của trường).

Nguyên tắc tính đồng bộ (các giải pháp phải đa dạng nhiều mặt và trực diện giải quyết các vấn đề của thực tiễn).

Nguyên tắc tính khả thi (các giải pháp phải có tính khả thi).

Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học (các giải pháp mang tính khoa học và giải quyết vấn đề có tính khoa học).

## **2.2 Lựa chọn các giải pháp**

Qua tổng hợp các tài liệu có liên quan, cơ sở lý luận, thực tiễn, điều kiện đảm bảo cho công tác GDTC... về các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tổng hợp được 13 biện pháp thuộc 2 nhóm giải pháp.

Tiến hành khảo sát (bằng phiếu hỏi) các chuyên gia, huấn luyện viên và các giáo viên giảng dạy của trường và một số trường quốc tế trên địa bàn Hà Nội. Phiếu phỏng vấn được chọn theo ba mức độ: Ưu tiên 1, ưu tiên 2 và ưu tiên 3, tương đương với số điểm 3,2,1. Nghiên cứu quy ước sẽ chọn các biện pháp có tỷ lệ >80 % tổng điểm. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất lớp 6 trường quốc tế Nhật Bản Quận Hà Đông TP. Hà Nội (n = 32)**

TT	Giải pháp	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm	%
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3			
		mi	Điểm	mi	Điểm	mi	Điểm		
<b>I</b>	<b>NHÓM GIẢI PHÁP HỖ TRỢ</b>								
1	Chưa chú trọng rèn luyện thể lực.	15	45	13	26	4	4	75	78,12
2	Tổ chức tuyên truyền, tăng cường nhận thức ý nghĩa, vai trò của GDTC trong trường học.	27	81	5	10	0	0	91	94,79
3	Không khen thưởng ưu đãi đối với học sinh.	16	48	10	20	6	6	74	77,08
4	Sử dụng phù hợp, tận dụng tối đa và bảo quản hợp lý hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường.	20	60	9	18	3	3	81	84,37
5	Kinh phí hoạt động TDTT ít.	10	30	21	42	1	1	73	76,04
6	Lãnh đạo chưa sát sao, quan tâm đến công tác GDTC, nội dung không được coi trọng.	20	60	4	8	8	8	76	79,16
7	Các chế độ chưa được đảm bảo với giáo viên.	10	30	20	40	2	2	72	75,00
8	Bổ sung sắp xếp giáo viên TDTT và chú trọng đào tạo bồi dưỡng nâng cao trình độ cho giáo viên TDTT.	26	78	2	4	3	3	85	88,54

II NHÓM GIẢI PHÁP SỬ PHẠM									
9	Cải tiến nội dung chương trình và đổi mới phương pháp giảng dạy.	28	84	4	8	0	0	92	95,83
10	Xây dựng cấu trúc giờ học GDTC hợp lý.	29	87	2	4	1	1	92	95,83
11	Quan tâm bồi dưỡng chuyên môn tới nhóm sức khỏe yếu cho THCS.	26	78	3	6	3	3	87	90,62
12	Tăng cường các hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh và thường xuyên tổ chức thi đấu TDTT trong và ngoài trường.	27	81	3	6	2	2	89	92,70
13	Giáo viên không thích thú với công việc.	15	45	10	20	7	7	72	75,00

Kết quả ở bảng 1 cho thấy: 7/13 biện pháp thuộc 2 nhóm giải pháp đề xuất đều được các chuyên gia, HLV và các giáo viên tán thành cao với kết quả đạt từ 84,37% - 95,83% tổng điểm tối đa. Như vậy, đề tài lựa chọn 7 biện pháp (2, 4, 8, 9, 10, 11, 12) để nâng cao hiệu công tác GDTC cho đối tượng nghiên cứu, cụ thể gồm:

#### NHÓM GIẢI PHÁP HỖ TRỢ

Biện pháp 1: Tổ chức tuyên truyền, tăng cường nhận thức ý nghĩa, vai trò của GDTC trong trường học.

Biện pháp 2: Sử dụng phù hợp, tận dụng tối đa và bảo quản hợp lý hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường.

Biện pháp 3: Bổ sung sắp xếp hợp lý đội ngũ giáo viên TDTT và chú trọng đào tạo bồi dưỡng nâng cao trình độ cho giáo viên TDTT.

#### NHÓM GIẢI PHÁP SỬ PHẠM

Biện pháp 4: Cải tiến nội dung chương trình và đổi mới phương pháp giảng dạy.

Biện pháp 5: Xây dựng cấu trúc giờ học GDTC hợp lý.

Biện pháp 6: Quan tâm bồi dưỡng chuyên môn tới nhóm sức khỏe yếu.

Biện pháp 7: Tăng cường các hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh và thường xuyên tổ chức thi đấu TDTT trong và ngoài trường.

Nội dung cụ thể các biện pháp được trình bày cụ thể như sau:

***Biện pháp 1: Tổ chức tuyên truyền, tăng cường nhận thức ý nghĩa, vai trò của GDTC trong trường học***

***Mục đích:*** Trang bị kiến thức chuyên môn với việc giáo dục rèn luyện nhân cách, phẩm chất chính trị, quan điểm lập trường, lối sống, phong cách đạo đức chuẩn mực xã hội, có sự hiểu biết đường lối chính sách của Đảng và Nhà nước, sẵn sàng nhận và hoàn thành bất cứ nhiệm vụ gì khi được phân công.

***Nội dung của biện pháp:*** Nhận thức được đúng vị trí và vai trò của môn học GDTC và TDTT trong sự nghiệp giáo dục: Đối với các bậc phổ thông môn thể dục hầu như không được giáo viên và học sinh coi trọng như những môn văn hóa khác trong chương trình giảng dạy, đào tạo chung. Chính vì vậy mà công tác GDTC chưa được các lãnh đạo quan tâm đúng mức đã ảnh hưởng không nhỏ đến việc giảng dạy và học tập môn này. Quan điểm coi thể dục là môn học phụ là nguyên nhân gây giảm hứng thú và say mê của giáo viên cũng như học sinh trong mỗi giờ học.

*Cách thức thực hiện:* Tuyên truyền nâng cao nhận thức trách nhiệm của Ban giám hiệu nhà trường, các đoàn thể và đội ngũ giáo viên về tầm quan trọng của việc tập luyện GDTC thông qua các hoạt động giao lưu thi đấu trong và ngoài trường.

Giáo dục tuyên truyền nâng cao ý thức học tập của học sinh, giúp họ nhận thức đúng vị trí, vai trò, tác dụng của việc tập luyện TDTT thường xuyên để nâng cao sức khỏe thông qua các buổi hoạt động ngoại khóa.

Tăng cường các hoạt động nhằm khích lệ học sinh tích cực tham gia hoạt động do nhà trường, đoàn thanh niên phát động. Tổ chức thi đấu giữa các chi đoàn để kỷ niệm ngày lễ lớn như ngày Nhà giáo Việt Nam 20/11, thành lập Đoàn 26/3 hàng năm.

Thường xuyên lấy những tấm gương điển hình, xuất sắc trong phong trào thi đua (ở các lĩnh vực khác nhau) để động viên, lôi cuốn các học sinh khác tham gia vào phong trào thi đua chung của trường.

Tăng cường các hình thức khen thưởng nhằm khích lệ, động viên kịp thời cho các lớp có phong trào thi đua đạt loại giỏi thông qua các buổi chào cờ hàng tháng.

### ***Biện pháp 2: Sử dụng phù hợp, tận dụng tối đa và bảo quản hợp lý hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường***

*Mục đích:* Trang bị cơ sở vật chất, dụng cụ trang thiết bị phục vụ cho hoạt động dạy và học môn thể dục ở trường Quốc tế Nhật Bản đồng bộ và chất lượng.

*Nội dung của biện pháp:* 100% giáo viên đồng ý với giải pháp sử dụng phù hợp, tận dụng tối đa và bảo quản hợp lý hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường. Coi đây là vấn đề, nhân tố cơ bản để đội ngũ giáo viên thể dục có ảnh hưởng rất lớn tới hiệu quả GDTC của nhà trường.

*Cách thức thực hiện:* Quy hoạch lại khuôn viên, sân chơi riêng cho học sinh tập luyện TDTT. Lập kế hoạch hàng tháng, quý, năm bảo dưỡng sân bãi dụng cụ để đáp ứng yêu cầu môn học GDTC.

Cung cấp thiết bị đối với các môn TDTT tự chọn có một số dụng cụ cơ bản đạt chuẩn chất lượng theo môn học. Sử dụng dụng cụ TDTT phục vụ công tác giảng dạy và phong trào tập luyện cho học sinh về chính khóa cũng như ngoại khóa.

### ***Biện pháp 3: Bổ sung sắp xếp hợp lý đội ngũ giáo viên TDTT và chú trọng đào tạo bồi dưỡng nâng cao trình độ cho giáo viên TDTT***

*Mục đích:* Nhằm bổ sung hợp lý đội ngũ giáo viên TDTT và nâng cao kiến thức khoa học và thực tiễn công tác GDTC cho học sinh.

*Nội dung của biện pháp:* Đội ngũ giáo viên thể dục trong trường vẫn kiêm nhiệm nhiều công việc khác, do vậy công tác giảng dạy vẫn còn gặp nhiều khó khăn chưa đáp ứng được nhu cầu giảng dạy cần thiết.

*Cách thức thực hiện:* Nhà trường là cần sắp xếp đội ngũ giáo viên chuyên trách theo môn học và năng lực. Tuyển dụng thu hút giáo viên, HLV thật giỏi.

Phối hợp với sở GD-ĐT, Sở VH-TT và Du lịch, trung tâm TDTT quận, huyện cho giáo viên thể dục tham gia các hoạt động chuyên môn về thể thao như: Trọng tài, tổ chức các lớp học hướng dẫn giáo viên thể thao.

Cử giáo viên đi học bồi dưỡng nâng cao nghiệp vụ nâng cao trình độ chuyên môn do Bộ VH-TT&DL, Sở GD&ĐT mở lớp bồi dưỡng chuyên môn.

Đề xuất với BCH nhà trường thường xuyên tổ chức các giờ dạy mẫu trong trường trong Thành phố để đánh giá rút kinh nghiệm. Tiến hành công tác thanh tra, kiểm tra chuyên môn thường xuyên (mỗi kỳ ít nhất 1 lần/1đồng chí) đồng thời thường xuyên dự giờ đánh giá rút kinh nghiệm(mỗi tuần 1 tiết).

Hàng năm tổ chức thi giáo viên giỏi trong nhà trường vào hai đợt 20/11 và 26/3.

***Biện pháp 4: Cải tiến nội dung chương trình và đổi mới phương pháp giảng dạy.***

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

*Nội dung của biện pháp:* Cải tiến nội dung của chương trình theo hướng tăng thêm các giờ học kỹ năng, chú trọng chất lượng các giờ thực hành, lược bỏ những nội dung không phù hợp, đưa thêm một số nội dung mới tăng tính hấp dẫn tạo hứng thú cho học sinh trong học tập và tập luyện môn thể thao tự chọn như: Cầu lông, bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền,...

*Cách thức thực hiện:* Đổi mới phương pháp dạy học biết lựa chọn, kết hợp sự mềm dẻo các phương pháp dạy học tích cực trong những nội dung cụ thể (học mới và ôn những nội dung thực hành, lý thuyết và một số tình huống gắn với thực tiễn). Điều quan trọng nhất là giúp học sinh luôn tự tin, tìm thấy hứng thú trong học tập, từ đó có thái độ tự giác, tích cực và mong muốn được sáng tạo trong việc giải quyết các nhiệm vụ vận động.

Tăng cường vận dụng phương pháp trò chơi, thi đấu vào giờ học, tạo không khí sôi nổi lôi cuốn học sinh học tập.

Tạo điều kiện để học sinh tự quản, điều khiển và tham gia nhận xét đánh giá kết quả học tập.

Phối hợp giữa dạy học trên lớp và các hoạt động TDTT ngoại khóa và tự học, tự tập để rèn luyện cho học sinh thói quen rèn luyện thân thể và học bài môn thể dục.

Tổ chức kiểm tra định kỳ sức khỏe học sinh vào đầu năm học, sau đó phân loại sức khỏe, tiến tới dạy học theo nhóm sức khỏe.

Sử dụng có hiệu quả trang thiết bị dạy học, có thể sử dụng công nghệ thông tin trong việc đổi mới phương pháp dạy học.

Sử dụng các hình thức thi đấu, thi đua, thuyết trình, tạo tình huống giúp học sinh vận dụng được những kiến thức, kỹ năng vào tình huống cụ thể.

Thường xuyên giao bài tập về nhà cho học sinh và đánh giá kết quả ôn luyện.

***Biện pháp 5: Xây dựng cấu trúc giờ học GDTC hợp lý.***

*Mục đích:* Cấu trúc của giờ học GDTC được đảm bảo hợp lý ở từng phần: Phần chuẩn bị, phần cơ bản, phần kết thúc.

*Nội dung và cách thức thực hiện:* Xây dựng cấu trúc thời gian cho các phần như sau: Phần chuẩn bị là 8 phút chiếm 18% ; Phần cơ bản là 32 phút chiếm 71% ; Phần kết thúc là 5 phút chiếm 11%.

Sử dụng cấu trúc hợp lý đảm bảo không có thời gian chết, phần khởi động diễn ra nhanh chóng hiệu quả. Kết thúc buổi học đúng giờ tránh học sinh nghỉ sớm trước giờ học.

***Biện pháp 6: Quan tâm bồi dưỡng chuyên môn tới nhóm sức khỏe yếu***

*Mục đích:* Tổ chức xây dựng các bài tập luyện TDTT phù hợp với khả năng của học sinh.

*Nội dung và cách thức thực hiện:* Kết hợp với giáo viên thể dục thống kê số lượng học sinh lớp 6 có sức khỏe yếu. Các em không tham gia hoặc ít tham gia tập luyện TDTT do những nguyên nhân: Bệnh tim mạch, chất độc da cam, lệch lạc hình thể. Trên cơ sở đó xây dựng, lựa chọn các bài tập thể thao để ứng dụng như: Đi bộ, bài tập thể dục nhịp điệu, trò chơi vận động đơn giản để các em tập luyện.

***Biện pháp 7: Tăng cường các hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh và thường xuyên tổ chức thi đấu TDTT trong và ngoài trường***

## Physical Education and School Sports

**Mục đích:** Tăng cường tổ chức thường xuyên các hoạt động ngoại khóa về TDTT cho học sinh. Thông qua các buổi tập luyện ngoài giờ các em nắm vững hơn những kỹ xảo và kỹ thuật các môn thể thao đã học trong giờ chính khóa. Đặc biệt là các buổi ngoại khóa.

**Nội dung các biện pháp:** Nhà trường tổ chức thường xuyên các cuộc thi đấu thể thao ngoại khóa, thông qua kết quả thi đấu giáo viên có thể lựa chọn để bồi dưỡng những học sinh có năng khiếu thể thao chuẩn bị các hội khỏe Phù Đổng, những giải vô địch các môn thể thao, mặt khác sự thắng thua trong thi đấu còn có tác dụng kích thích ý thức và thái độ tự nguyện của học sinh nhằm giành thắng lợi trong các trận đấu.

**Cách thức thực hiện:** Thành lập đội tuyển các môn thể thao trong trường như: Điền kinh, vật, bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền... 100% lớp tổ chức TDTT ngoại khóa vào dịp ngày nhà giáo Việt Nam 20/11 và ngày thành lập Đoàn 26/3.

Xây dựng các câu lạc bộ TDTT của nhà trường nhằm thu hút các em đến tập luyện thường xuyên như võ thuật, bóng đá, cầu lông, bóng chuyền.

Thành lập các đội thể thao theo lớp hoặc khối. Tổ chức hướng dẫn hàng tuần cho các thành viên trong đội để chuẩn bị cho các cuộc thi đấu thể thao của trường, của thành phố tổ chức để tuyển chọn VĐV đại diện trường tham gia thi đấu trong hội khỏe phù đổng, các giải thể thao cấp quận, cấp thành phố và cao hơn nữa.

### 2.3 Đánh giá các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC lớp 6 trường Quốc tế Nhật Bản Quận Hà Đông TP.Hà Nội

**2.3.1 Tổ chức thực nghiệm:** Đề tài tiến hành thực nghiệm theo hình thức so sánh song song. Khách thể nghiên cứu gồm 270 học sinh lớp 6 (độ tuổi 12 tuổi) được chia thành 02 nhóm: Nhóm thực nghiệm gồm 135 học sinh lớp A, B, C (75 nam, 60 nữ) có tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa và có áp dụng các biện pháp tổ chức thi đấu TDTT trong và ngoài trường mà đề tài đã lựa chọn. Nhóm đối chứng gồm 135 học sinh lớp D, E, F (65 nam, 70 nữ) có tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của trường và không áp dụng các biện pháp tổ chức thi đấu TDTT trong và ngoài trường mà đề tài đã lựa chọn.

Thời gian thực nghiệm trong năm học 2020 - 2021 từ tháng 9 năm 2020 đến tháng 4 năm 2021, tương ứng với 02 học kỳ. Tiến hành thực nghiệm 3 buổi (tổng 100 buổi/1 năm học), mỗi buổi thực nghiệm được sử dụng từ 2 - 3 biện pháp.

#### **Kết quả thực nghiệm:**

Thực nghiệm trong một năm học đề tài đã tiến hành kiểm tra trên 2 nhóm (thực nghiệm và đối chứng) so sánh kết quả học tập và đánh giá, xếp loại học tập theo Thông tư số 26/2020/TT-BGDĐT. Kết quả trình bày ở bảng 1, biểu đồ 1 và biểu đồ 2.

**Bảng 1: So sánh kết quả học tập môn thể dục của học sinh lớp 6 trường Quốc tế Nhật Bản giữa hai nhóm trước và sau thực nghiệm (n=270)**

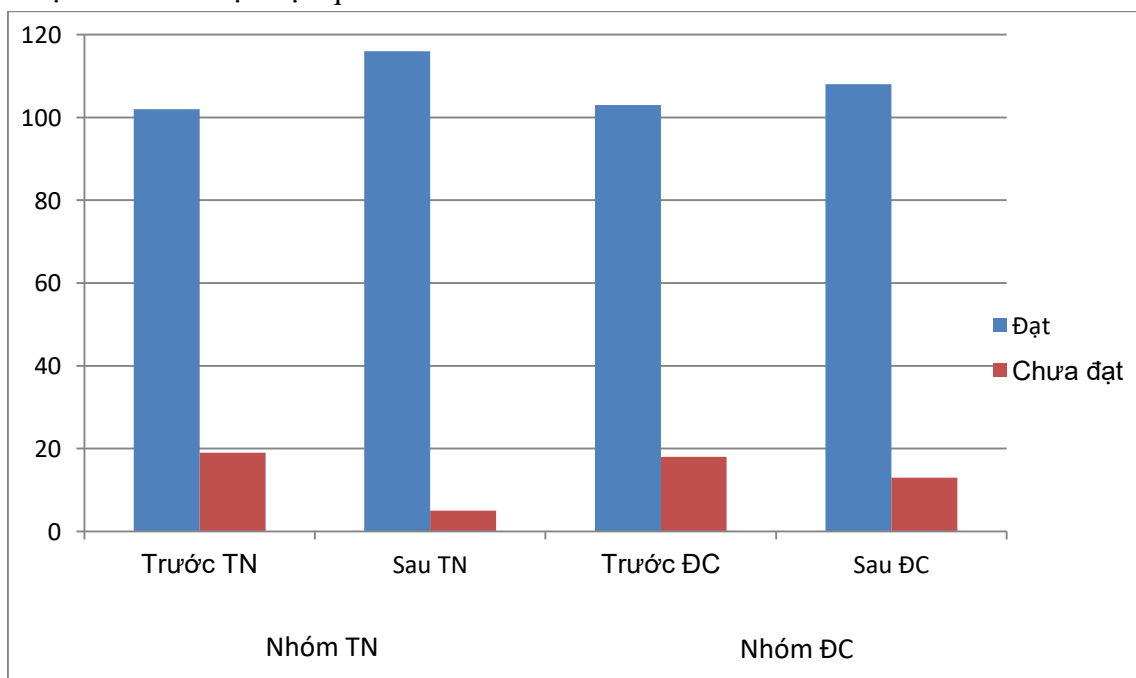
Khối 6 lớp (A,B,C)							
Nhóm thực nghiệm				Nhóm đối chứng			
STT	Xếp loại	Trước TN	Sau TN	STT	Xếp loại	Trước TN	Sau TN
1	Đạt	116 (85,9%)	130 (96,3%)	1	Đạt	115 (85.2%)	121 (89,6%)
2	Chưa đạt	19 (14,1%)	5 (3,7%)	2	Chưa đạt	20 (14.8%)	14 (10,4%)
<b>Tổng</b>		<b>135 HS</b>	<b>135 HS</b>			<b>135 HS</b>	<b>135 HS</b>
Khối 6 lớp (D,E,F)							
Nhóm thực nghiệm				Nhóm đối chứng			
STT	Xếp loại	Trước TN	Sau TN	STT	Xếp loại	Trước TN	Sau TN



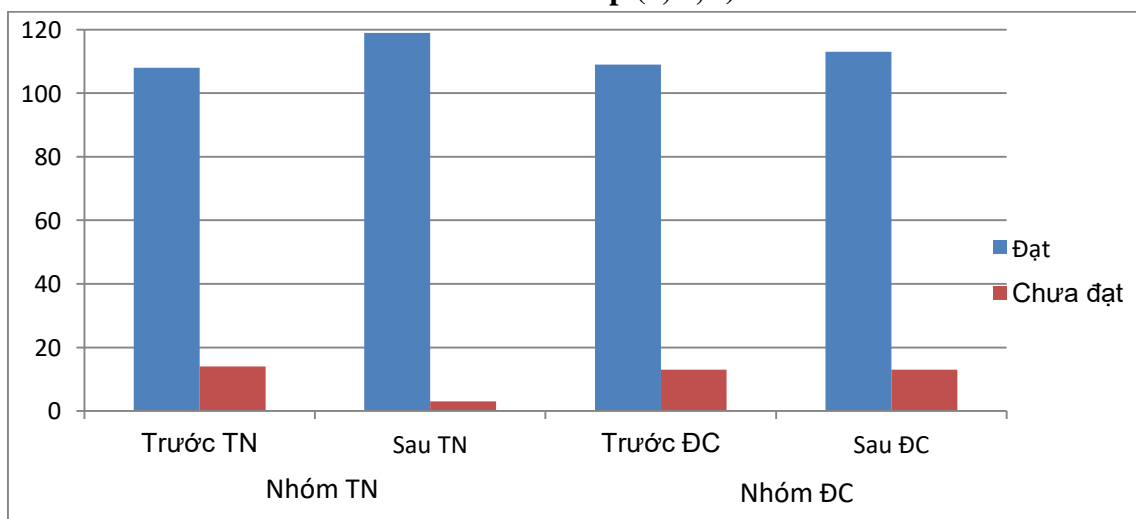
## Physical Education and School Sports

1	Đạt	121 (89,6%)	132 (97,8%)	1	Đạt	120 (88,9%)	125 (92,6%)
2	Chưa đạt	14 (10,4%)	3 (2,2%)	2	Chưa đạt	15 (11,1%)	10 (7,4%)
<b>Tổng</b>		<b>135 HS</b>	<b>135 HS</b>			<b>135 HS</b>	<b>135 HS</b>

Bảng 1 cho thấy: Sau một năm ứng dụng các giải pháp thì kết quả học tập của học sinh ở cả hai nhóm đều có sự tăng lên, đặc biệt nhóm thực nghiệm ở trước thực nghiệm là 14,1% số học sinh chưa đạt yêu cầu thì sau thực nghiệm giảm còn 3,7%; Nhóm đối chứng trước thực nghiệm là 10,4% chưa đạt yêu cầu thì sau thực nghiệm chỉ còn 2,2%. Điều này cho thấy các giải pháp đã lựa chọn bước đầu đạt hiệu quả.



**Biểu đồ 1. So sánh kết quả học tập giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng khối 6 lớp (a, b, c)**



**Biểu đồ 2. So sánh kết quả học tập giữa hai nhóm Thực nghiệm và đối chứng khối 6 lớp (d, e, f)**

Để thấy rõ hơn về hiệu quả các giải pháp ứng dụng, đề tài tiếp tục đánh giá mức độ phát triển thể chất của đối tượng nghiên cứu. Kết quả trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

**Bảng 2: Kết quả kiểm tra thể chất lớp 6 trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng**

TT	Chỉ tiêu	Nam						Nữ					
		Thực nghiệm (n=75)		Đối chứng (n=65)		t	p	Thực nghiệm (n=60)		Đối chứng (n=70)		t	p
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$			$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
1	Nằm ngửa gập bụng(1/30s)	8.79	1.58	13.67	4.86	1.51	>0.05	6.42	1.06	10.02	4.86	0.85	>0.05
2	Bật xa tại chỗ(cm)	103.5 4	16.21	168.0 2	22.89	0.61	>0.05	80.36	14.79	122.0 4	20.26	0.27	>0.05
3	Chạy tốc độ cao 30m XP cao(s)	2.81	0.44	4.32	1.00	0.48	>0.05	3.18	0.66	4.75	0.99	0.73	>0.05
4	Chạy 5 phút(m)	495.0 7	69.93	773.2 1	112.0	0.30	>0.05	409.3 3	67.53	643.6 4	162.6	1.12	>0.05

**Bảng 3: Kết quả kiểm tra thể lực lớp 6 sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng**

TT	Chỉ tiêu	Nam						Nữ					
		Thực nghiệm (n=75)		Đối chứng (n=65)		t	p	Thực nghiệm (n=60)		Đối chứng (n=70)		t	p
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$			$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
1	Nằm ngửa gập bụng (1/30s)	11.15	2.63	14.26	4.81	2.68	<0.05	6.42	1.06	10.02	4.86	2.24	<0.05
2	Bật xa tại chỗ(cm)	120.8 0	17.7 1	172.20	22.68	5.03	<0.05	80.36	14.7 9	122.04	20.26	2.86	<0.05
3	Chạy tốc độ cao 30m XP cao(s)	4.99	0.73	5.26	1.02	2.16	<0.05	5.99	0.73	5.92	0.95	2.12	<0.05
4	Chạy 5 phút(m)	1046.7 9	96.0 9	920.22	125.19	4.01	<0.05	798.8 2	111.05	729.89	134.15	4.46	<0.05

Kết quả tại bảng 2 và 3 cho thấy, sau một năm thực hiện áp dụng các biện pháp đề tài lựa chọn sự phát triển các chỉ số đối với học sinh lớp 6 (tuổi 12) như sau: Nhóm thực nghiệm nhiều chỉ số tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, cụ thể ở nam các chỉ tiêu: Nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 5 phút đã có sự khác biệt thống kê ( $t_{\text{tính}} = 2.16$  đến  $5.03 > t_{\text{bảng}} = 2,093$ ) ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Đối với nữ ở chỉ tiêu: Nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 5 phút cũng đã có sự khác biệt ( $t_{\text{tính}} = 2.12$  đến  $4.46 > t_{\text{bảng}} = 2,093$ ) ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

Để thấy rõ hơn mức độ tác động của nhóm giải pháp đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành xem xét nhịp độ tăng trưởng thể chất của học sinh. Kết quả được trình bày ở bảng 4- 5 và biểu đồ 3 - 5.

**Bảng 4: Tăng trưởng thể chất lớp 6 của nhóm thực nghiệm**

T T	Chỉ tiêu	Nam							Nữ						
		Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		T	W%	P	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		T	W%	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$				$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$			
1	Nằm ngửa gập bụng (1.30s)	11.15	2.63	14.2 6	4.81	5.69	23	< 0.01	8.18	2.63	10.4 9	4.67	7.21	21.8	< 0.01

**Physical Education and School Sports**

2	Bật xa tại chỗ (cm)	120.80	17.7 1	172. 2	22.6	8.72	15	< 0.01	87.7 4	15.68	129. 9	21.8 9	6.81	10.3	< 0.01
3	Chạy tốc độ cao 30m XP cao (s)	5.56	0.65	4.99	0.73	7.24	10.5	< 0.01	5.89	0.93	5.62	0.68	3.95	4.7	< 0.01
4	Chạy 5 phút (m)	611.02	74.2 9	832. 5	144. 5	9.24	20	< 0.01	759	94.54	864. 6	120. 2	8.71	13	< 0.01
<b>W% Trung bình</b>							14.6							12.6	

Bảng 4 cho thấy: Thể chất của đối tượng nghiên cứu có sự tăng trưởng trung bình từ 12,6% - 14,6% cụ thể: Nằm ngửa gập bụng ở Nam và Nữ tăng từ 21,8 - 23%; Bật xa tại chỗ ở Nam và Nữ tăng từ 10,3 - 15%; Chạy tốc độ 30m XPC ở Nam và Nữ tăng từ 4,7-10,5%; Chạy 5 phút ở Nam và Nữ tăng từ 13 - 20 %.

**Bảng 5: Tăng trưởng thể chất lớp 6 của nhóm đối chứng**

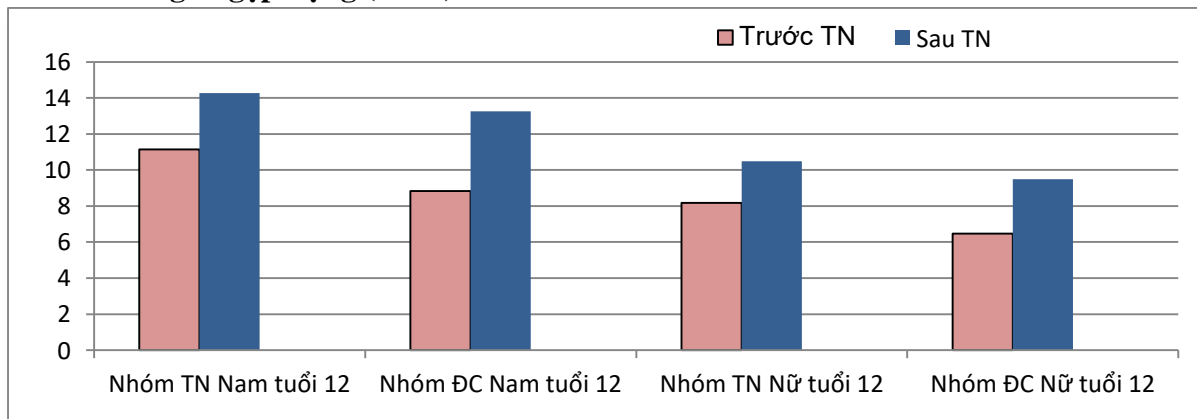
T	Chỉ tiêu	Nam						Nữ							
		Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		T	W%	P	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		T	W%	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$				$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$			
1	Nằm ngửa gập bụng (1.30s)	8.82	3.26	13.2 6	4.81	1.98	4.3	> 0.05	6.47	3.26	9.49	4.67	1.62	4.6	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	108.3 9	15.3 2	171. 2	22.6 8	0.84	2.4	> 0.05	78.7 3	13.5 6	128. 9	21.97	2.3	6.2	> 0.05
3	Chạy tốc độ cao 3m XP cao (s)	5.51	1.00	5.26	1.02	0.37	4.7	> 0.05	6.06	0.99	5.92	0.95	0.3	2.3	> 0.05
4	Chạy 5 phút (m)	854.6 2	97.0 1	920. 2	125. 2	0.45	7.4	> 0.05	711. 4	140. 9	729. 9	134.1	7.14	2.6	> 0.05
<b>W% Trung bình</b>							4.12							4.05	

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra thể chất của đối tượng nghiên cứu có sự tăng, nhưng mức tăng trưởng không đáng kể từ 4,05% - 4,12% thấp hơn hẳn so với nhóm thực nghiệm. Cụ thể: Nằm ngửa gập bụng ở Nam và Nữ tăng từ 4,3 - 4,6%; Bật xa tại chỗ ở Nam và Nữ tăng g từ 2,4 - 6,2%; Chạy tốc độ 30m XPC ở Nam và Nữ tăng từ 2,3 - 4,7%; Chạy 5 phút ở Nam và Nữ tăng từ 2,6 - 7,4 %. Những biến đổi về thể chất dưới tác động của các nhóm giải pháp cho đối tượng

## Physical Education and School Sports

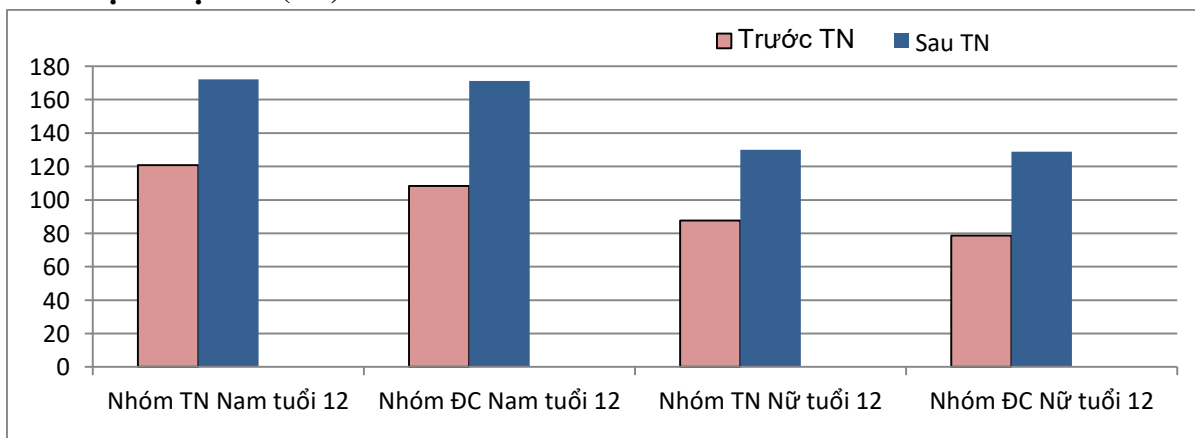
nghiên cứu còn được thể hiện rõ hơn qua các biểu đồ.

### \* **Nằm ngửa gập bụng (1/30s)**

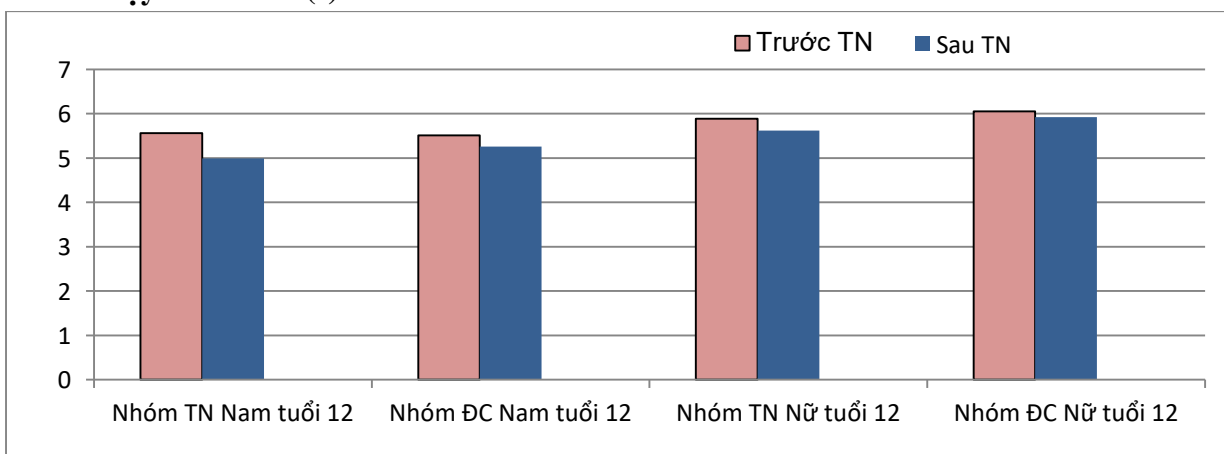


**Biểu đồ 3. So sánh tăng trưởng thể chất giữa hai Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm**

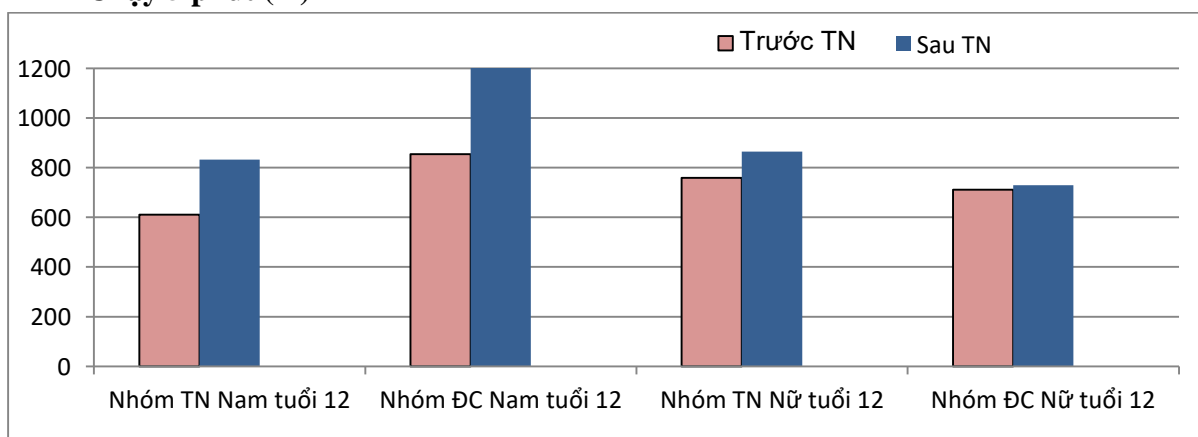
### \* **Bật xa tại chỗ (cm)**



### \* **Chạy 30m XPC (s)**



**Biểu đồ 4. So sánh tăng trưởng thể chất giữa hai Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm**

**\* Chạy 5 phút (m)**

**Biểu đồ 5. So sánh tăng trưởng thể chất giữa hai  
Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm**

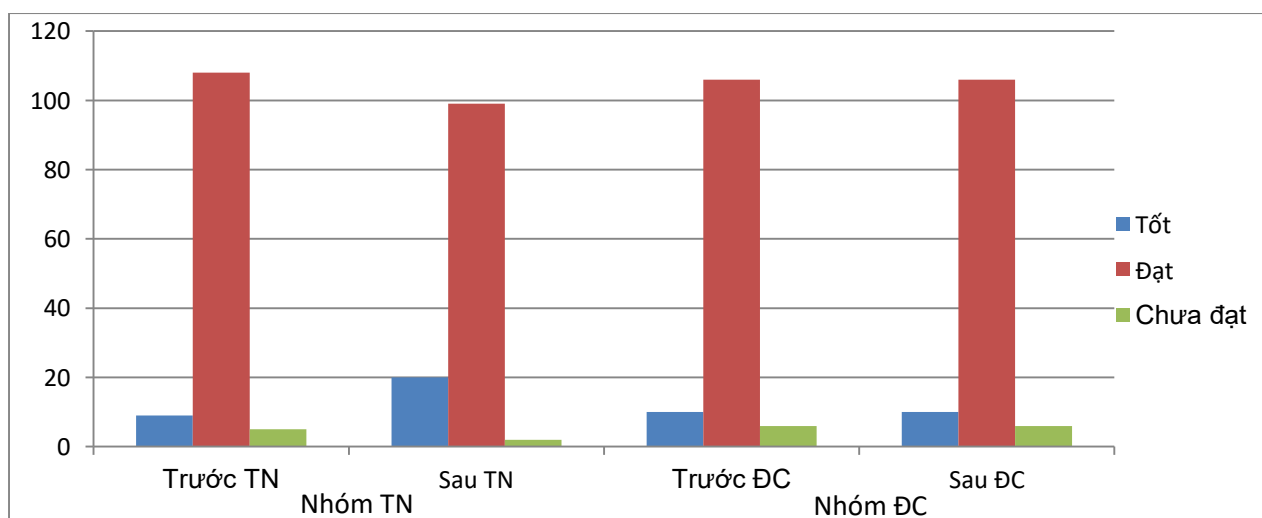
Biểu đồ 3 - 5 cho thấy: Sau một năm ứng dụng các nhóm giải pháp cho đối tượng nghiên cứu thì tăng trưởng thể chất ở cả hai nhóm đều có sự tăng lên, đặc biệt nhóm thực nghiệm tăng trưởng trung bình từ 12,6% - 14,6% cao hơn; nhóm đối chiếu có mức tăng trưởng không đáng kể từ 4,05% - 4,12% thấp hơn hẳn so với nhóm thực nghiệm. Điều này một lần nữa nói nên rằng các nhóm giải pháp chúng tôi đề xuất đã đạt hiệu quả.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các giải pháp đã lựa chọn, đề tài tiến hành đánh giá thể lực của học sinh khối 6 ở 3 mức Tốt, Đạt và Chưa đạt (theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT về xếp loại tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên) trước và sau khi áp dụng các giải pháp, kết quả trình bày tại bảng 6:

**Bảng 6: Kết quả kiểm tra thể lực học sinh theo tiêu chuẩn rèn luyện  
thân thể của khối 6 trước và sau khi áp dụng các giải pháp.**

Khối 6							
Nhóm thực nghiệm				Nhóm đối chứng			
STT	xếp loại	Trước TN	Sau TN	STT	xếp loại	Trước TN	Sau TN
1	Tốt	18 (6,7%)	46 (17,0%)	1	Tốt	21 (7,7%)	15 (5,6%)
2	Đạt	240 (88,9%)	220 (81,5%)	2	Đạt	231 (85,6%)	242 (89,6%)
3	Chưa đạt	12 (4,4%)	4 (1,5%)	3	Chưa đạt	18 (6,7%)	13 (4,8%)
<b>Tổng</b>		<b>270 HS</b>	<b>270 HS</b>			<b>270 HS</b>	<b>270 HS</b>

Kết quả bảng 6 cho thấy: Thể lực của học sinh khối 6 khi đánh giá theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trước và sau khi ứng dụng các nhóm giải pháp mà đề tài lựa chọn cho kết quả ở mức tốt tăng lên rõ rệt từ 6,7% lên 17,0%, ở mức chưa đạt giảm xuống từ 4,4% xuống 1,5%. Cụ thể được biểu diễn qua biểu đồ 6:



**Biểu đồ 6: so sánh kết quả kiểm tra thể lực giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng của học sinh khối 6**

Như vậy, từ kết quả nghiên cứu có thể khẳng định rằng 02 nhóm giải pháp với 7 biện pháp mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong giảng dạy đã có tác dụng nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho đối tượng nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

### 3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 02 nhóm giải pháp với 07 biện pháp cần thiết để nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh lớp 6 trường Quốc tế Nhật Bản quận Hà Đông thành phố Hà Nội.

Sau một năm ứng dụng và đánh giá hiệu quả của 02 nhóm giải pháp với 07 biện pháp mà đề tài đã lựa chọn đạt được hiệu quả rõ rệt cho đối tượng nghiên cứu với ngưỡng xác suất thống kê cần thiết  $P < 0.05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và đào tạo: Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT “Ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên”.
2. Sách thể dục THCS (2007), NXB Giáo dục - Bộ giáo dục và Đào tạo.
3. Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 4/11/2013 của Hội nghị Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo.
4. Lê Văn Lãm (2000), “Thực trạng phát triển thể chất của học sinh - sinh viên trước thềm thế kỷ XXI”, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Vũ Thái Sơn (2000) “Nghiên cứu một số giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất trong các trường tiểu học tỉnh Thanh Hóa”.
6. Nguyễn Toán và TS Phạm Danh Tôn (2006), “*Lý luận và phương pháp TĐTT trong trường học*”, NXB TĐTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Đức Văn (1987), “*Phương pháp toán học thống kê trong TĐTT*”, NXB TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Luận văn tốt nghiệp Thạc sĩ Giáo dục học Khóa 7 sẽ được công bố vào tháng 12/2021, tại Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH NAM LỚP 9 TRƯỜNG TRƯỜNG TH & THCS VĨNH CHÂU A - HUYỆN TÂN HƯNG TỈNH LONG AN

Th.S Nguyễn Thị Mỹ Em, Th.S Trần Thị Mỹ Xuân  
Trường Đại học Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, lựa chọn được 10 bài tập phát triển thể lực chung cho học nam học sinh lớp 9. Trên cơ sở đó tiến hành chương trình thí nghiệm trên 40 em nam học sinh lớp 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A. Kết quả nghiên cứu cho thấy các bài tập được lựa chọn có hiệu quả phát triển thể lực chung cho nam học sinh lớp 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A- huyện Tân Hưng, tỉnh Long An.

**Từ khóa:** Giáo dục thể chất, Vĩnh Châu A.

**Abstract:** Through regular scientific research methods, 10 exercises of general physical development were selected for 9th grade male students. On that basis, an experimental program was conducted on 40 boys in the 9th grade at the school Vinh Chau A. The results of the study show that the selected exercises are effective in developing general physical strength for 9th grade male students at Vinh Chau A High School, Tan Hung district, Long An province.

**Keywords:** physical fitness, Vinh Chau A.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đất nước ta đang trên con đường hội nhập với thế giới. Trong công cuộc công nghiệp hóa, hiện đại hóa của đất nước ngày càng đòi hỏi cao về năng lực của con người, đó phải là những con người Việt Nam “vừa hồng vừa chuyên”. Để có được những con người phát triển toàn diện vừa hồng vừa chuyên thì nền tảng cơ bản chính là một cơ thể cường tráng về thể chất. Do đó một trong những nhiệm vụ quan trọng của công tác giáo dục thể chất là đảm bảo việc giáo dục một thể hệ trẻ khỏe mạnh phát triển cân đối về thể chất và tinh thần. Trong nhà trường phổ thông các cấp thì giáo dục thể chất nhằm bồi dưỡng và tăng cường thể chất cho học sinh. Hiện nay, các nhà nghiên cứu, chuyên gia và học giả đã và đang không ngừng nghiên cứu và tìm ra các giải pháp để cải tiến nội dung, phương pháp giảng dạy và huấn luyện khoa học và thích hợp để phát triển thể chất cho học sinh. Xuất phát từ những vấn đề lý luận và thực tiễn nêu trên, chúng tôi tiến hành thực hiện đề tài: “Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh nam lớp 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A - Huyện Tân Hưng - Tỉnh Long An”.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp chủ yếu sau: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm, phương pháp toán thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối lớp 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A

Sau quá trình tham khảo, tổng hợp tài liệu, thiết kế phiếu phỏng vấn. Chúng tôi tiến hành 2 lần phỏng vấn 20 huấn luyện viên và giáo viên, kết quả đã chọn được 12 bài tập có tỷ lệ ý kiến nên sử dụng từ 80% trở lên ở hai lần phỏng vấn để tiến hành thực nghiệm (số liệu chi tiết bảng

**Physical Education and School Sports**

3.1). Bao gồm các bài tập: Chạy 30m XPC, Bật nhảy lên bục 30-40cm liên tục, Nhảy dây 2 phút, Chống sấp không chế, Chống sấp trên cẳng tay, Chống sấp –bật ngòi xôm- đạp chân – chống sấp, Gập bụng phối hợp hai người, Bài tập cơ lưng phối hợp hai người, Chạy nâng cao đùi liên tục tại chỗ 20 giây, đứng dẹo gập thân di chuyển 2 tay về trước, nằm sấp chống đẩy, Tùng chân bật liên tục qua cọc.

**Bảng 1: Số liệu phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối lớp 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A**

TT	Bài tập	Lần 1				Lần 2			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %
1	Chạy 30m XPC	18	90	2	10	17	85	3	15
2	Chạy 60m XPC	11	55	9	45	12	60	8	40
3	Bật ôm gối liên tục	12	60	8	40	11	55	9	45
4	Chạy 1500m	13	65	7	35	12	60	8	40
5	Bật cóc	9	45	11	55	10	50	10	50
6	Nằm sấp chống đẩy	16	80	4	20	16	80	4	20
7	Nhảy dây 2 phút	17	85	3	15	17	85	3	15
8	Kéo dây thun	15	75	5	25	14	70	6	30
9	Hai người đẩy xe kut kít.	13	65	7	35	14	70	6	30
10	Chống sấp không chế	16	80	4	20	17	85	3	15
11	Chống sấp –bật ngòi xôm- đạp chân – chống sấp	18	90	2	10	18	90	2	10
12	Gập bụng phối hợp hai người	19	95	1	5	19	95	1	5
13	Cơ lưng phối hợp hai người	18	90	2	10	17	85	3	15
14	Chạy nâng cao đùi liên tục tại chỗ 20 giây.	17	85	3	15	17	85	3	15
15	Chạy đạp sau nhanh 2x 20m.	14	70	6	30	14	70	6	30
16	Tùng chân bật liên tục qua cọc	18	90	2	10	18	90	2	10
17	Kéo xà đơn	15	75	5	25	14	70	6	30
18	Chạy biến tốc 30m,60m (s).	14	70	6	30	14	70	6	30
19	Chạy gót chạm mông.	9	45	11	55	9	45	11	55
20	Bật lò cò 20m x 4 lần	15	75	5	25	15	75	5	25
21	Bật hố cát 2 chân chạm ngực.	14	70	6	30	14	70	6	30
22	Đứng dẹo gập thân di chuyển 2 tay về trước	16	80	4	20	17	85	3	15
23	Tại chỗ bật xa 3 bước.	9	45	11	55	8	40	11	60
24	Bật nhảy lên bục 30-40cm liên tục	18	90	2	10	18	90	2	10
25	Chống sấp trên cẳng tay	18	90	2	10	18	90	2	10



## 2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A - Huyện Tân Hưng - Tỉnh Long An

Để đánh giá thực trạng phát triển thể lực của nam học sinh khối lớp 9 trường THCS Mỹ Hạnh, chúng tôi sử dụng các nội dung đánh giá thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh sinh viên bao gồm: Đeo đứng gập thân (cm), Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 giây), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (giây), Chạy con thoi 4x10m (giây), Chạy tùy sức 5 phút (m).

### 2.2.1 Thực trạng thể lực chung của nam học sinh khối 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A trước khi tiến hành thực nghiệm

Chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đánh giá thể lực nam học sinh lớp 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A trước khi thực nghiệm tại bảng 2.

**Bảng 2: Thực trạng thể lực chung của nam học sinh khối 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A trước khi tiến hành thực nghiệm**

TEST	NHÓM THỰC NGHIỆM			NHÓM ĐỐI CHỨNG			t	p
	$\bar{X}_A$	$C_v$	$\varepsilon$	$\bar{X}_B$	$C_v$	$\varepsilon$		
Đeo đứng gập thân (cm)	9.63	12.9	0.04	9.15	13.51	0.05	1.86	>0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần)	17.03	13.81	0.05	17.2	9.4	0.03	0.39	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	186.9	7.94	0.03	189.6	8.40	0.03	0.78	>0.05
Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4.97	5.60	0.02	4.84	6.26	0.02	1.97	>0.05
Chạy 4x10m (giây)	10.8	3.95	0.01	10.88	3.58	0.01	0.89	>0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	924.7	6.96	0.02	931	78.76	8.46	0.03	>0.05

Qua kết quả ở bảng 2, chúng tôi nhận thấy tất cả các test của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có giá trị ( $\varepsilon$ )  $\leq 0.05$ . Điều này cho thấy giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện. Các test đều có giá trị  $C_v < 10\%$  nên kết luận rằng mẫu có độ đồng nhất cao (ngoại trừ test Đeo đứng gập thân và nằm ngửa gập bụng có  $C_v > 10\%$ ). Như vậy, các mẫu được chọn làm khách thể nghiên cứu có độ đồng nhất, giá trị trung bình đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu. Giá trị trung bình thành tích các test đánh giá thể lực chung của nam học sinh khối lớp 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều không có sự khác biệt (tương đương nhau) ( $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ), ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , ( $t_{0.05} = 2.021$ ).

Tổ chức thực nghiệm: khách thể là 80 em nam học sinh khối 9 TH&THCS Vĩnh Châu A được chia làm 2 nhóm: nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Chương trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 8 tuần.

Tiến trình thực nghiệm: Các bài tập được thiết kế trong các tiết thứ 2 của một giáo án thể dục chính khóa và ngoại khóa. Mỗi bài tập thực hiện 2 lần, thời gian nghỉ giữa quãng giữa các bài tập là 30- 45 giây.

### 2.2.2. Sự tăng trưởng thể lực của nam học sinh khối lớp 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A - Huyện Tân Hưng - Tỉnh Long An sau thực nghiệm

Sau 8 tuần tiến hành chương trình thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi thu được kết quả sự tăng trưởng các test đánh giá thể lực chung của nam học sinh khối 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A như sau:

**Bảng 3: Sự tăng trưởng thể lực của nam học sinh khối lớp 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu sau thực nghiệm**

Tên test	Nhóm thực Nghiệm			Nhóm đối Chứng			t	P
	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	W%	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	W%		
Đeo đứng gập thân (cm)	9.63	13	29.80	9.15	10.1	9.87	6.02	<0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần)	17.03	20	16.19	17.2	18.4	6.74	3.19	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	186.9	193.2	3.31	189.6	192.3	1.42	0.27	>0.05
Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4.97	4.68	6.02	4.84	4.67	3.51	3.02	<0.05
Chạy 4x10m (giây)	10.8	10.46	3.21	10.88	10.73	1.44	3.19	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	924.7	1035	11.25	931	1004	7.50	1.21	>0.05

Từ bảng 1 cho thấy: Thành tích trung bình các test thể lực chung của nam học sinh khối lớp 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có  $t_{\text{student}} > t(\text{bảng}) = 2.021$  (trừ test bật xa tại chỗ có  $t_{\text{student}} = 0.27 < t_{\text{bảng}}$  và test chạy tùy sức 5 phút  $t_{\text{student}} = 1.21 < t_{\text{bảng}}$ ), nên sự khác biệt giữa hai giá trị trung bình mẫu có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ; như vậy các bài tập áp dụng cho nhóm thực nghiệm đạt độ tin cậy thống kê cần thiết, tức là có hiệu quả.

Từ kết quả thể hiện trong bảng 2 cho thấy cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng, nhưng sự tăng trưởng của hai nhóm có sự khác biệt rõ rệt. Sự tăng trưởng thể lực chung của nam học sinh khối lớp 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A có 4/6 test của nhóm thực nghiệm đều cao hơn so với thành tích các test của nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ, những bài tập được lựa chọn để phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối lớp 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A là có hiệu quả.

### 3. KẾT LUẬN

Đề tài lựa chọn được 12 bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối lớp 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A gồm: Chạy 30m XPC, Bật nhảy lên bục 30-40cm liên tục, Nhảy dây 2 phút, Chống sấp không chế, Chống sấp trên cẳng tay, Chống sấp –bật ngòi xôm- đạp chân – chống sấp, Gập bụng phối hợp hai người, Bài tập cơ lưng phối hợp hai người, Chạy nâng cao đùi liên tục tại chỗ 20 giây, đứng dẻo gập thân di chuyển 2 tay về trước, nằm sấp chống đẩy, Tùng chân bật liên tục qua cọc.

Sau thời gian 8 tuần thực nghiệm, thành tích các test đánh giá thể lực chung của nam học sinh khối lớp 9 nhóm thực nghiệm trường TH&THCS Vĩnh Châu A có sự tăng trưởng rõ rệt (sự khác biệt có ý nghĩa thống kê). Như vậy, các bài tập được lựa chọn có hiệu quả nâng cao thể lực chung cho nam học sinh khối lớp 9 trường TH&THCS Vĩnh Châu A – Huyện Tân Hưng - Tỉnh Long An.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *53/2008/QĐ-BGDĐT quyết định ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2003), *“Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 – 20 tuổi”*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *“Thống kê học trong TĐTT”*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** “Sáng kiến kinh nghiệm nâng cao thể lực học sinh trường TH&THCS Vĩnh Châu A”.

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Mai Thị Ngoãn, ThS. Nguyễn Thị Thúy Ngân  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test, 25 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường ĐHSPTDTT Hà Nội. Thông qua quá trình thực nghiệm sư phạm bài tập mà đề tài lựa chọn tỏ rõ hiệu quả trong việc phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

**Từ khóa:** Bài tập, phát triển, sức bền tốc độ, cầu lông, test, sinh viên, chuyên sâu, Đại học.

**Summary:** The research has selected 5 tests, 25 exercises to develop speed endurance for male students specializing in badminton, course 49 of Hanoi University of Sports and Education. Through the process of pedagogical experimentation, the selected exercise is clearly effective in developing speed endurance for male students specializing in badminton class 49 of Hanoi University of Sports and Education.

**Keyword:** Exercise, Develop, Speed endurance, Badminton, Test, Student, intensive, university.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực hiện chủ trương của Bộ Giáo dục - Đào tạo và Ngành Thể dục thể thao là cần phải đổi mới mạnh mẽ về nội dung, phương pháp đào tạo Đại học, để nhanh chóng tiếp cận trình độ giáo dục đào tạo của các nước trong khu vực và trên thế giới, trong những năm qua, trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội nói chung và bộ môn cầu lông nói riêng thường xuyên triển khai các mặt công tác đổi mới về nội dung, cũng như phương pháp đào tạo, trong đó phương pháp kiểm tra đánh giá, cũng như phương tiện giảng dạy, huấn luyện trình độ thể lực cho sinh viên chuyên sâu cầu lông là vấn đề được bộ môn hết sức quan tâm.

Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh mà công tác đào tạo sinh viên chuyên sâu cầu lông đã đạt được như kỹ thuật, chiến thuật... thì còn một nhược điểm rất lớn cần phải khắc phục đó là: Trình độ thể lực chuyên môn còn hạn chế đặc biệt là sức bền tốc độ. Điều này được thể hiện qua những động tác di chuyển, phong cầu, đập cầu, đặc biệt là khả năng thi đấu của các sinh viên chuyên sâu cầu lông trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội thông qua một số giải nghiệp vụ sư phạm và các giải thi đấu khu vực và toàn Quốc, đặc biệt vào những thời điểm cần phát huy nỗ lực tối đa trong trận đấu. Chính vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội sẽ góp phần phát triển sức bền tốc độ, nâng cao chất lượng đào tạo sinh viên chuyên sâu cầu lông trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn Test đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu liên quan, các công trình nghiên cứu về các Test đánh giá tố chất thể lực VĐV cầu lông, đề tài đã xác định được 10 test được các chuyên gia sử dụng để đánh giá sức bền tốc độ trong cầu lông. Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi để lựa chọn các test đánh giá. Đối tượng phỏng vấn là 20 chuyên gia, các cán bộ quản lý, các giảng viên, các HLV. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá SBTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông K49 trường ĐHSPTDTT Hà Nội (n=20)**

TT	Test	Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
1	Di chuyển lùi và tiến giữa 2 góc đánh cầu dài trái tay và phải thuận tay 10 lần (s)	12	60	8	40
2	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	19	95	1	5
3	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	18	90	2	10
4	Di chuyển lùi và tiến theo 2 góc đánh cầu trái tay và thuận tay 10 lần (s)	14	70	6	30
5	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	20	100	0	0
6	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	18	80	2	10
7	Bật nhảy tại chỗ đập cầu liên tục 40 lần (s)	13	65	7	35
8	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	20	100	0	0
9	Di chuyển bật nhảy đánh cầu trên lưới 2 phút (lần)	10	50	10	50
10	Nhảy dây 2 phút (lần)	12	60	8	40

Từ kết quả ở bảng 1, đề tài lựa chọn được 5 test đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường ĐHSPTDTT Hà Nội, có ý kiến tán thành từ 90% trở lên. Sau khi kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn, đề tài đã chọn ra được 5 test đánh giá SBTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cần thiết đưa vào đánh giá SBTĐ của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

### 2.2. Lựa chọn bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, cũng như qua quá trình khảo sát thực trạng công tác huấn luyện VĐV cầu lông ở các câu lạc bộ, tỉnh, thành, các trung tâm thể thao mạnh... đề tài thu thập được 47 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho VĐV cầu lông đã và đang được sử dụng trong thực tế, thuộc các nhóm bài tập không cầu, có cầu, trò chơi và thi đấu.

Để đảm bảo lựa chọn được các bài tập một cách khoa học, khách quan và chính xác, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 HLV, các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các giảng viên đang công tác huấn luyện cầu lông tại các trung tâm huấn luyện mạnh ở khu vực phía Bắc, để lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam SV chuyên sâu cầu lông trường ĐHSPTDTT Hà Nội (n=20)**

## Physical Education and School Sports

TT	Bài tập	Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
<b>Nhóm bài tập không cầu</b>					
1	Chạy 60m xuất phát cao	20	100	0	0
2	Chạy 1500m	7	35	13	65
3	Chạy 800m	5	25	15	75
4	Nằm sấp chống đẩy 2 phút	11	55	9	45
5	Nhảy dây đơn 2 phút	19	95	1	5
6	Cầm vợt sắt 0,5kg mô phỏng động tác đập cầu 1'	10	50	10	50
7	Di chuyển tiến lùi dọc sân	18	90	2	10
8	Di chuyển ngang sân đơn	20	100	0	0
9	Lò cò 7 bước	5	25	15	75
10	Bật bục liên tục 2 phút	20	100	0	0
11	Bật nhảy tại chỗ thực hiện đập cầu liên tục	12	60	8	40
12	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu	17	85	3	15
13	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân	20	100	0	0
14	Lăng tạ Ante 1,5 kg 1 phút	19	95	1	5
15	Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân thực hiện động tác đập cầu	17	85	3	15
16	Di chuyển bật nhảy 6 góc sân đánh cầu mô phỏng	10	50	10	50
17	Di chuyển 4 góc sân đánh cầu mô phỏng 2 phút	18	90	2	10
18	Di chuyển tam giác thực hiện động tác đánh cầu trên lưới	14	70	6	30
19	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu	13	65	7	35
20	Di chuyển nhật cầu 6 góc sân	7	35	13	65
21	Di chuyển 8 góc sân x 15 lần	12	60	8	40
22	Di chuyển bật nhảy đập cầu mô phỏng 2 góc cuối sân 2 phút	6	30	14	70
<b>Nhóm bài tập có cầu</b>					
23	Phông cầu liên tục	18	60	12	40
24	Di chuyển 4 góc bỏ nhỏ và đập cầu	20	100	0	0
25	Di chuyển bật nhảy đánh cầu trên lưới 2 phút	10	50	10	50
26	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân dọc biên 2 phút	17	85	3	15
27	Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu	19	95	1	5
28	Di chuyển bật nhảy 2 góc lưới đánh cầu trên lưới	20	100	0	0
29	2 người thực hiện phông cầu liên tục 2 phút	18	90	2	10
30	Di chuyển bật nhảy ngang sân đập cầu thuận tay và trái tay	18	90	2	10
31	Di chuyển đánh cầu thấp tay phải trái liên tục 2'	20	100	0	0
32	Bạt cầu vào trái tay đối phương và di chuyển lên lưới	12	60	8	40

	đánh cầu				
33	Treo cầu sát lưới và di chuyển lên lưới đánh cầu trên lưới	13	65	7	35
34	Di chuyển lùi 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu	18	90	2	10
35	Di chuyển tiến 1 bước lùi 3 bước lên lưới bỏ nhỏ 20 quả qua lưới	8	40	12	60
36	Nhảy đập cầu liên tục trong 1 phút	13	65	7	35
37	Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đặt cầu	18	90	2	10
38	Đập cầu liên tục 2'	18	90	2	10
39	Di chuyển lùi chém cầu thẳng và chéo trên lưới kết hợp đánh cầu cao sâu	11	55	9	45
40	Phối hợp đập cầu cuối sân lên lưới bỏ nhỏ 3'	19	95	1	5
41	Phối hợp phong cầu cuối sân lên lưới bỏ nhỏ 3'	7	35	13	65
<b>Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu</b>					
42	Trò chơi phản xạ	20	100	0	0
43	Thi đấu trong vạch phát cầu	12	60	8	40
44	Thi đấu đơn trong sân đôi	18	90	2	10
45	Thi đấu đôi	20	100	0	0
46	Thi đấu đơn	20	100	0	0
47	Thi đấu 30 điểm	13	65	7	35

Qua bảng 2 đề tài đã lựa chọn được 25 bài tập thuộc 03 nhóm bài tập không cầu, bài tập với cầu, bài tập trò chơi và thi đấu có tỷ lệ số người tán thành cao từ 75% trở lên để phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Các bài tập và cách thực hiện cụ thể như sau:

Bài tập 1: Chạy 60m XPC: 5 lần, nghỉ giữa: 1 phút.

Bài tập 2: Nhảy dây đơn 2 phút: 3 tổ, nghỉ giữa: 1 phút

Bài tập 3: Di chuyển tiến lùi dọc sân: 2 tổ, nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 4: Di chuyển ngang sân đơn: 2 tổ, nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 5: Di chuyển nhật đôi cầu 6 điểm trên sân: 2 tổ, nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 6: Lãng tạ Ante 1,5 kg 1 phút: 3 tổ, nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 7: Bật bực liên tục 2 phút: 3 tổ, nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 8: Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu: 2 tổ, nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 9: Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu: 2 tổ, nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 10: Di chuyển 4 góc sân đánh cầu mô phỏng 2 phút: 3 tổ, nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 11: 2 người thực hiện phong cầu liên tục 2 phút: 3 tổ, nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 12: Di chuyển 4 góc bỏ nhỏ và đập cầu: 3 tổ, nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 13: Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân dọc biên 2 phút: 2 tổ, nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 14: Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu: 2 tổ, nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 15: Di chuyển bật nhảy 2 góc đánh cầu trên lưới: 2 tổ, nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 16: Di chuyển bật nhảy ngang sân bật cầu thuận tay và trái tay : 2 tổ, nghỉ giữa: 2 phút

Bài tập 17: Di chuyển đánh cầu thấp tay phải trái liên tục 2 phút: 2 tổ, nghỉ giữa: 2 phút

Bài tập 18: Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu: 2 tổ, nghỉ giữa: 2 phút.

## Physical Education and School Sports

Bài tập 19: Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đặt cầu: 2 tổ, nghỉ giữa: 2 phút

Bài tập 20: Phối hợp đập cầu cuối sân lên lưới bỏ nhỏ 2 phút: 2 tổ, nghỉ giữa: 2 phút

Bài tập 21: Đập cầu liên tục 2 phút: Số lần lặp lại: 2 tổ, nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 22: Trò chơi phản xạ: Thời gian nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 23: Thi đấu đôi: Thời gian nghỉ giữa: 2 phút.

Bài tập 24: Thi đấu đơn: Thời gian nghỉ giữa: 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 25: Thi đấu đơn trong sân đôi: Thời gian nghỉ giữa: 2 phút

### 2.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam SV chuyên sâu cầu lông trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

#### 2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

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

\* Thời gian thực nghiệm: từ tháng 8/2019 tới tháng 01/2020

\* Đối tượng thực nghiệm: 12 nam sinh viên chuyên sâu cầu lông, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 6 nam sinh viên

- Nhóm đối chứng: Gồm 6 nam sinh viên

\* Địa điểm thực nghiệm: Tại trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Nội dung thực nghiệm là 25 bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập này được sắp xếp theo tổ hợp hai nhóm các bài gồm các bài tập không cầu và có cầu. Bên cạnh đó bài tập trò chơi và thi đấu được coi là bài tập tổng hợp nên không xếp thành tổ hợp mà được tổ chức theo kế hoạch chung nhưng chỉ cho nhóm thực nghiệm.

Kế hoạch thực nghiệm được xây dựng trong 01 học kỳ năm học 2019-2020, với số giáo án và tiến độ trong chương trình giảng dạy chuyên sâu cầu lông. Thời khóa biểu học tập theo quy định chung của Nhà trường (mỗi tuần 02 buổi), mỗi buổi dành 20 phút đến 22 phút để tập các bài tập sức bền tốc độ. Kết quả như trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Tiến trình thực nghiệm**

T T	Nội dung bài tập	Tháng/tuần																	
		8				9				10				11					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Chạy 60m xuất phát cao	x								x						x			
2	Nhảy dây đơn 2 phút						x				x								
3	Di chuyển tiến lùi dọc sân							x										x	
4	Di chuyển ngang sân đơn				x									x					
5	Bật bực liên tục 2 phút	x								x									
6	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu				x				x										x
7	Di chuyển nhật đôi cầu 6 điểm trên sân												x					x	
8	Lăng tạ Ante 1,5 kg 1 phút		x					x										x	
9	Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân thực hiện động tác đập cầu		x									x						x	
10	Di chuyển 4 góc sân đánh cầu mô phỏng 2 phút					x										x			
11	Di chuyển 4 góc bỏ nhỏ và đập cầu								x				x						x
12	Di chuyển bật nhảy bật cầu 2 góc cuối sân dọc biên 2 phút				x											x			

13	Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu				X							X						X
14	Di chuyển bật nhảy 2 góc lưới đánh cầu trên lưới		X								X							X
15	2 người thực hiện phong cầu liên tục 2 phút	X								X		X						
16	Di chuyển bật nhảy ngang sân bật cầu thuận tay và trái tay				X				X									X
17	Di chuyển đánh cầu thấp tay phải trái liên tục 2'						X										X	
18	Di chuyển lùi 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu			X							X							
19	Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đặt cầu	X			X								X					
20	Đập cầu liên tục 2'						X										X	
21	Phối hợp đập cầu cuối sân lên lưới bỏ nhỏ 3'											X						X
22	Trò chơi phản xạ		X								X							
23	Thi đấu đơn trong sân đôi	X			X								X					
24	Thi đấu đôi			X			X											
25	Thi đấu đơn				X				X									X

### 2.3.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra sức bền tốc độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t <sub>tính</sub>	t <sub>bảng</sub>	p
		TN (n =6)	ĐC (n =6)			
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	77.18±4.41	76.69±4.32	<b>0.79</b>	<b>2.228</b>	>0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	78.34±5.23	77.74±5.21	<b>1.15</b>	<b>2.228</b>	>0.05
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần(s)	62.61±2.52	62.83±2.59	<b>0.73</b>	<b>2.228</b>	>0.05
4	Di chuyển nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân 5 lần(s)	86.35±4.44	85.91±4.71	<b>0.87</b>	<b>2.228</b>	>0.05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần(s)	89.44±4.36	89.33±4.18	<b>0.81</b>	<b>2.228</b>	>0.05

Từ kết quả bảng 5 cho thấy: kết quả kiểm tra các test đánh giá sức bền tốc độ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt với  $t_{tính} < t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ . Nói cách khác ở thời điểm trước thực nghiệm sức bền tốc độ của 2 nhóm tương đương nhau.

Sau 01 học kỳ thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5: Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 học kỳ thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t <sub>tính</sub>	t <sub>bảng</sub>	p
		TN (n =6)	ĐC (n =6)			
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	71.92±3.19	74.42±3.28	<b>2.63</b>	<b>2.228</b>	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần	72.83±4.13	75.86±4.33	<b>2.56</b>	<b>2.228</b>	<0.05



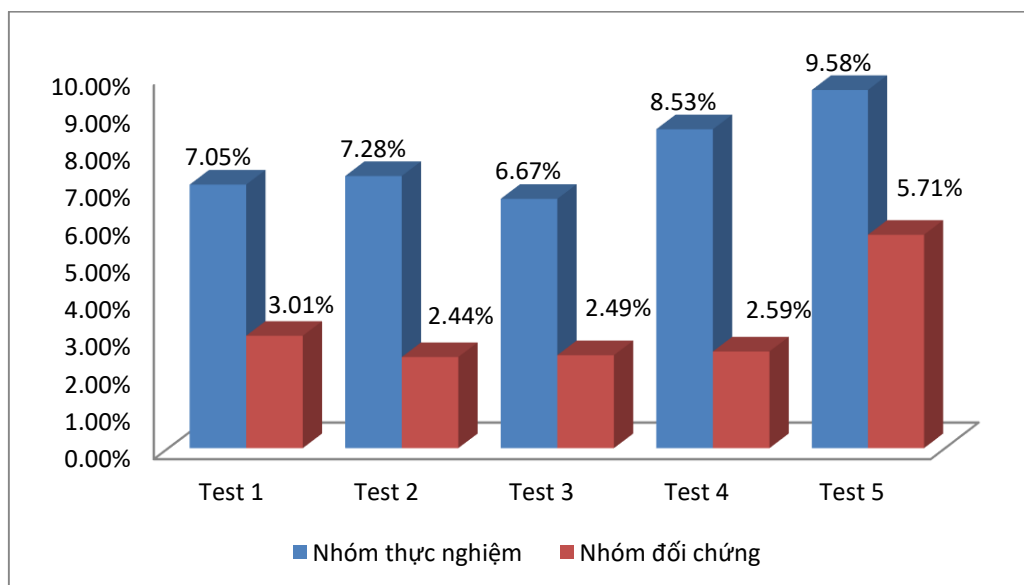
	(s)					
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần(s)	58.57±2.44	61.28±2.61	<b>2.78</b>	<b>2.228</b>	<0.05
4	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần(s)	79.28±3.21	83.71±3.38	<b>2.82</b>	<b>2.228</b>	<0.05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần(s)	81.26±3.32	84.37±3.27	<b>2.89</b>	<b>2.228</b>	<0.05

Qua bảng 6 cho thấy, sau 01 học kỳ thực nghiệm kết quả kiểm tra các test đánh giá sức bền tốc độ đã có sự phát triển mạnh mẽ ở cả 2 nhóm, tuy nhiên sự phát triển của nhóm thực nghiệm tốt hơn đối chứng và giữa 2 nhóm có sự khác biệt rõ rệt với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

Đề tài tiến hành tính nhịp tăng trưởng các test đánh giá SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 6 và biểu đồ 1.

**Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm**

T T	Các test kiểm tra	Nhóm TN (n=6)			Nhóm ĐC (n=6)		
		Ban đầu $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	W	Ban đầu $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	W
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	77.18 ±4.41	71.92 ±3.19	<b>7.05%</b>	76.69 ±4.32	74.42 ±3.28	<b>3.01%</b>
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	78.34 ±5.23	72.83 ±4.13	<b>7.28%</b>	77.74 ±5.21	75.86 ±4.33	<b>2.44%</b>
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần(s)	62.61 ±2.52	58.57 ±2.44	<b>6.67%</b>	62.83 ±2.59	61.28 ±2.61	<b>2.49%</b>
4	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	86.35 ±4.44	79.28 ±3.21	<b>8.53%</b>	85.91 ±4.71	83.71 ±3.38	<b>2.59%</b>
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần(s)	89.44 ±4.36	81.26 ±3.32	<b>9.58%</b>	89.33 ±4.18	84.37 ±3.27	<b>5.71%</b>



**Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau TN**

Kết quả cho thấy: Sau thực nghiệm thành tích đánh giá SBTĐ của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 5 test, 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 đề tài lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

### 3. KẾT LUẬN

**\*Qua nghiên cứu Đề tài lựa chọn được 25 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường ĐHSPT TDTT Hà Nội thuộc 03 nhóm:**

Nhóm bài tập không bóng: 10 bài tập

Nhóm bài tập có bóng: 11 bài tập

Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu: 04 bài tập

Sau 01 học kỳ thực nghiệm, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của hệ thống các bài tập đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ).

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Trương Anh Tuấn, Nguyễn Thế Hiển dịch), Nxb TDTT Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXBTDTT HN
3. Hướng Xuân Nguyên - Mai Thị Ngoãn (2010), *Giáo trình cầu lông trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội
5. Nguyễn Hạc Thúy - Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho VĐV cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000) - "*Lý luận và phương pháp TDTT*" - Nxb TDTT Hà Nội
7. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Từ đề tài cấp cơ sở Mai Thị Ngoãn: "*Nghiên cứu hệ thống bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội*", đơn vị: Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, bảo vệ năm 2020.



Ảnh minh họa

# ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG NHU CẦU TƯ VẤN VỀ NHỮNG KHÓ KHĂN TRONG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TDTT HÀ NỘI

TS. Nguyễn Mạnh Toàn– Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Việc khảo sát thực trạng nhu cầu tư vấn về những khó khăn trong học tập của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội là điều cần thiết. Qua đó thấy được các khó khăn trong học tập của sinh viên tập trung nhiều ở các mối quan hệ với bản thân, mối quan hệ với gia đình, mối quan hệ với xã hội, mối quan hệ với thầy cô, mối quan hệ với bạn bè. Qua điều tra thực trạng nhu cầu tư vấn về những khó khăn trong học tập của sinh viên để từ đó làm cơ sở đề xuất một số biện pháp hỗ trợ tư vấn học tập nhằm nâng cao hiệu quả học tập cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

**Từ khóa:** Nhu cầu tư vấn học tập, khó khăn trong học tập, mối quan hệ.

**Abstract:** It is necessary to survey the current situation of counseling needs on learning difficulties of students at Hanoi University of Sports and Education. Thereby, it can be seen that students' learning difficulties focus more on relationships with themselves, relationships with family, relationships with society, relationships with teachers, relationships with students. friend. By investigating the actual situation of the need for counseling about students' learning difficulties, from which to propose some measures to support study counseling to improve the learning efficiency of university students. Hanoi Sports Pedagogy

**Keywords:** Study counseling needs, learning difficulties, relationships.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhu cầu tư vấn học tập là nhu cầu tinh thần, nhu cầu cần thiết của sinh viên. Là sự nỗ lực của sinh viên vượt lên những khó khăn trong học tập hoàn thiện nó để đạt mức độ cao hơn. Nhu cầu tư vấn học tập được nảy sinh, hình thành và phát triển trong chính hoạt động học tập của sinh viên. Việc thỏa mãn nhu cầu tư vấn trong học tập là sức mạnh nội tại thúc đẩy và điều chỉnh kết quả học tập của sinh viên.

Trong hoạt động học tập, những người có nhu cầu tư vấn cao thường có xu hướng hoàn thành các công việc được giao một cách tốt nhất và ngược lại, những người có nhu cầu tư vấn thấp sẽ có xu hướng làm việc cầm chừng, sự nỗ lực trong công việc còn nhiều hạn chế. Nghiên cứu nhu cầu tư vấn trong học tập ở những khía cạnh khác nhau, sẽ giúp chúng ta hiểu rõ hơn đặc điểm, bản chất, các biểu hiện cụ thể của nó trong từng nhu cầu tư vấn học tập để từ đó tìm ra các biện pháp làm cho con người thỏa mãn nhu cầu tư vấn của mình trong học tập là điều cần thiết.

Sinh viên thể thao là những người có năng lực về thể chất, sức mạnh, sự nhanh nhẹn thích hợp cho các hoạt động thể chất. Ngoài ra học còn là những người có vai trò quan trọng trong việc tuyên truyền văn hóa thể chất và thể thao, củng cố sức khỏe và hoàn thiện thể chất, giáo dục đạo đức tư tưởng, trí tuệ và thẩm mỹ cho thế hệ trẻ

Trên thực tế hiện nay, nhu cầu tư vấn về những khó khăn trong học tập của sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội là rất cao, khi sinh viên gặp vấn đề trong học tập thì chưa tìm ra được biện pháp giải quyết hợp lý nhất. Do vậy, bài viết sẽ tiến hành điều tra thực trạng nhu cầu tư vấn học tập của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội để từ đó làm cơ sở đề xuất

một số biện pháp hỗ trợ tư vấn học tập nhằm nâng cao hiệu quả học tập cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: 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.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Khảo sát chung nhận thức của sinh viên thông qua nhóm khó khăn trong học tập với các mối quan hệ

Để tìm hiểu thực trạng nhận thức của sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội thông qua nhóm khó khăn trong học tập với các mối quan hệ, đề tài tiến hành phỏng vấn các sinh viên tại trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. Kết quả khảo sát về mức độ đồng ý của 5 nhóm khó khăn trong học tập thể hiện trong mối quan hệ khác nhau được thể hiện chi tiết tại bảng 1.

**Bảng 1: Khó khăn trong học tập của sinh viên với các mối quan hệ (n=300)**

TT	Nội dung	Mức độ					
		Rất đồng ý	%	Phân vân	%	Không đồng ý	%
1	Mối quan hệ với bản thân	199	66.33	61	20.33	40	13.34
2	Mối quan hệ với gia đình	165	55.00	103	34.33	32	10.67
3	Mối quan hệ với thầy cô	117	39.00	88	29.33	95	31.67
4	Mối quan hệ với xã hội	156	52.00	71	23.67	73	24.33
5	Mối quan hệ với bạn bè	136	45.33	122	40.67	42	14.00

Kết quả tại bảng 1 cho thấy các ý kiến được hỏi đều xác định chủ yếu ở mức rất đồng ý chiếm tỉ lệ từ 39.00% đến 66.33%; các ý kiến được hỏi ở mức độ phân vân chiếm tỉ lệ từ 20.33 đến 40.67%. Từ kết quả có thể thấy các khó khăn của sinh viên thể hiện trong 5 mối quan hệ trên.

Để thấy rõ về thực trạng Khó khăn trong học tập của sinh viên với các mối quan hệ của sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng từng nhóm khó khăn trong học tập thể hiện trong các mối quan hệ thông qua khảo sát, phỏng vấn, kết quả thu được như trình bày từ mục 2.1.2 đến 3.1.6

### 2.2. Các khó khăn trong học tập trong mỗi quan hệ với bản thân

Việc nhận thức được khó khăn trong học tập đối với bản thân là điều vô cùng quan trọng, vì khi nhận ra được khó khăn thì các bạn sẽ cố gắng khắc phục những khó khăn đó để cho kết quả học tập được tốt hơn.

**Bảng 2. Các khó khăn trong học tập với bản thân (n=300)**

TT	Nội dung	Mức độ						Thứ hạng
		Rất đồng ý		Phân vân		Không đồng ý		
		N	%	n	%	n	%	
1	Học lý thuyết quá nhiều	211	70.33	67	22.33	22	7.34	7
2	Không tập trung khi học hoặc khi nghe giảng	157	52.33	101	33.67	42	14.00	11
3	Phương pháp học tập của bản thân chưa hiệu quả	268	89.33	17	5.67	15	5.00	3
4	Khó diễn đạt điều mình muốn nói	190	63.33	48	16.00	62	20.67	9
5	Buồn vì kết quả học tập không cao	135	45.00	106	35.33	59	19.67	12
6	Khả năng tự học còn hạn chế	272	90.67	19	6.33	9	3.00	2
7	Thiếu các phương tiện và điều kiện học tập	199	66.33	50	16.67	51	17.00	8

## Physical Education and School Sports

8	Hay ngủ gục trong lớp và bị ảnh hưởng bởi bầu không khí lớp học	188	62.67	64	21.33	48	16.00	10
9	Khó khăn khi học ngoại ngữ	248	82.67	39	13.00	13	4.33	4
10	Tài liệu học tập còn hạn chế	221	73.67	37	12.33	42	14.00	6
11	Cảm thấy vô cùng căng thẳng trong quá trình học, đặc biệt là trước kỳ thi	245	81.67	40	13.33	15	5.00	5
12	Thiếu một số kỹ năng mềm cần thiết.	277	92.33	14	4.67	9	3.00	1
13	Không xác định được mục đích, động cơ học tập	78	26.00	61	20.33	161	53.67	13
14	Cảm thấy năng lực bản thân không đáp ứng ngành học	62	20.67	63	21.00	175	58.33	14

Kết quả khảo sát tại bảng 2 cho thấy, đa số sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội đều gặp khó khăn trong học tập, trong đó thiếu một số kỹ năng mềm cần thiết là khó khăn nhất chiếm tỉ lệ 92.33% sinh viên đồng ý cho khó khăn này. Xếp ở vị trí thứ 2 và thứ 3 lần lượt là những khó khăn về khả năng tự học còn hạn chế chiếm tỉ lệ 90.67% và phương pháp học tập của bản thân chưa hiệu quả chiếm tỉ lệ 89.33% sinh viên đồng ý cho những khó khăn này. Như vậy, đa số sinh viên đều gặp những khó khăn có liên quan đến kỹ năng và phương pháp học tập. Kết quả này cho thấy hầu hết sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội vẫn chưa thích ứng với môi trường học tập ở đại học, vốn khác hẳn so với môi trường học tập ở phổ thông trước đây.

### 2.3. Các khó khăn trong học tập trong mối quan hệ với gia đình

Để tìm hiểu rõ hơn về các khó khăn trong học tập trong các mối quan hệ với gia đình, chúng tôi đã tiến hành khảo sát 10 nội dung về những khó khăn của các bạn sinh viên trong quá trình học tập.

**Bảng 3. Các khó khăn trong học tập với gia đình (n=300)**

TT	Nội dung	Mức độ						STT
		Rất đồng ý		Phân vân		Không đồng ý		
		n	%	n	%	n	%	
1	Bố mẹ quá nghiêm khắc	129	43.00	80	26.67	91	30.33	7
2	Cảm thấy không được bố mẹ quan tâm	158	52.67	103	34.33	39	13.00	5
3	Phương pháp giáo dục con cái của gia đình	51	17.00	90	30.00	159	53.00	9
4	Nhận thấy bố mẹ chưa là tấm gương sáng cho con cái	131	43.67	80	26.67	89	29.66	6
5	Khó tâm sự và trình bày nguyện vọng với bố mẹ	265	88.33	19	6.33	16	5.34	2
6	Bố mẹ không hiểu tâm lý con cái nên thường áp đặt vô cớ	58	19.33	62	20.67	180	60.00	8
7	Bố mẹ không có thời gian để gần gũi, chuyện trò	239	79.67	36	12.00	25	8.33	4
8	Bố mẹ thường kỳ vọng lớn ở con cái	270	90.00	22	7.33	8	2.67	1
9	Điều kiện kinh tế gia đình	264	88.00	18	6.00	18	6.00	3
10	Không hài lòng về cách cư xử của bố mẹ	51	17.00	81	27.00	168	56.00	9

Từ kết quả khảo sát tại bảng 3 cho thấy, khó khăn trong học tập với mối quan hệ gia đình được thể hiện ở nhiều nội dung, trong đó thể hiện khó khăn trong các mối quan hệ với gia đình được các bạn sinh viên lựa chọn cao nhất là bố mẹ thường kỳ vọng lớn ở con cái được xác định với 270 sinh viên chiếm tỉ lệ 90.00%. Tiếp theo là khó tâm sự và trình bày nguyện vọng với bố mẹ được các em sinh viên lựa chọn nhiều thứ 2 chiếm tỉ lệ 88.33%. Điều này chứng tỏ dù ở thời đại nào cha mẹ luôn kỳ vọng ở con cái của mình và hy vọng chúng sẽ có tương lai tốt đẹp.

Các bạn sinh viên năm nhất vừa mới rời khỏi gia đình để sống tự lập nên còn phụ thuộc nhiều vào gia đình về đời sống vật chất và đời sống tinh thần. Vì thế mà khó khăn như điều kiện kinh tế gia đình chiếm tỉ lệ 88.00% xếp ở vị trí thứ 3 sinh viên lựa chọn ở mức rất đồng ý. Các bạn sinh viên nhận thấy vai trò của gia đình trong cuộc sống của mình, thấy được tình yêu thương của gia đình.

Bên cạnh đó thì các khó khăn như cha mẹ không hiểu tâm lý con cái nên thường áp đặt vô cớ, không hài lòng về cách cư xử của bố mẹ và phương pháp giáo dục con cái của gia đình được các bạn sinh viên lựa chọn ít chiếm tỉ lệ từ 17.00% đến 19.33%. Như vậy trong mối quan hệ với gia đình, các khó khăn này không ảnh hưởng nhiều đến kết quả học tập của sinh viên.

#### 2.4. Các khó khăn trong học tập trong mối quan hệ với xã hội

Các bạn sinh viên năm nhất đa số là lần đầu tiên sống xa nhà, chủ yếu là tập trung vào việc học chưa có điều kiện đi thực tế nhiều nên các em sinh viên gặp rất nhiều khó khăn trong học tập trong mối quan hệ với xã hội. Kết quả được thể hiện tại bảng 4.

**Bảng 4. Các khó khăn trong học tập với xã hội (n=300)**

TT	Nội dung	Mức độ						Thứ hạng
		Rất đồng ý		Phân vân		Không đồng ý		
		N	%	n	%	n	%	
1	Dự luận xã hội	57	19.00	54	18.00	189	63.00	9
2	Điều kiện thực hành và vận dụng thực tiễn ít	220	73.33	53	17.67	27	9.00	3
3	Lo lắng về việc lựa chọn nghề nghiệp trong tương lai	246	82.00	36	12.00	18	6.00	2
4	Cảm giác bị quan về một số hiện tượng tiêu cực trong xã hội	119	39.67	60	20.00	121	40.33	7
5	Lối sống của bạn bè ngoài xã hội	173	57.67	15	5.00	112	37.33	6
6	Lối sống của làng xóm, khu dân cư nơi mình sinh sống	68	22.67	112	37.33	120	40.00	8
7	Các mối quan hệ trên mạng internet	185	61.67	50	16.67	65	21.66	5
8	Không theo kịp sự phát triển nhanh chóng của khoa học kỹ thuật	190	63.33	91	30.33	19	6.34	4
9	Mơ hồ về nghề nghiệp tương lai	260	86.67	31	10.33	9	3.00	1

Kết quả tại bảng 4 cho thấy, khó khăn trong học tập được các bạn sinh viên lựa chọn nhiều nhất là mơ hồ về nghề nghiệp tương lai chiếm 86.67% ở mức độ rất đồng ý. Kế tiếp xếp ở vị trí thứ 2 là lo lắng về việc lựa chọn nghề nghiệp trong tương lai chiếm tỉ lệ 82.00% sinh viên lựa chọn ở mức rất đồng ý; tiếp theo xếp ở vị trí thứ 3 là khó khăn về điều kiện thực hành và vận dụng vào thực tiễn ít chiếm tỉ lệ 73.33% sinh viên lựa chọn ở mức rất đồng ý. Điều này cho thấy, các bạn sinh viên chưa định hướng rõ ràng về nghề nghiệp sau này của mình nên các bạn luôn lo lắng, chính sự lo lắng đó tạo ra ít nhiều khó khăn cho chính các sinh viên. Theo chia sẻ của sinh

viên thi nhiều em thi vào trường do ham thích, do sự lôi kéo của bạn bè nên khi thi đậu các em học luôn mà thực sự chưa biết rõ sau này mình làm gì, có phải làm giáo viên dạy GDTC ở trường học hay không nữa, các em cứ học rồi tính tiếp.

Một số khó khăn như dư luận xã hội, lối sống của làng xóm, khu dân cư mình sinh sống xếp ở vị trí thứ 8 và thứ 9 chiếm tỉ lệ từ 19.00% đến 22.67%, các nội dung này không được các sinh viên ưu tiên lựa chọn, điều này cho thấy các bạn đã quen dần với lối sống tự lập và các bạn đã tạo được những mối quan hệ với hàng xóm nên những khó khăn này không ảnh hưởng nhiều đến kết quả học tập của các bạn sinh viên.

**2.5 Các khó khăn trong học tập trong mối quan hệ với bạn bè**

Ở lứa tuổi này, các bạn sinh viên đã ý thức rất rõ được những mối quan hệ xã hội, trong đó có quan hệ bạn bè. Tình cảm bạn bè cũng là yếu tố tác động đến nhận thức, tâm tư, tình cảm của sinh viên, sự tác động của mối quan hệ bạn bè có thể giúp các bạn học tập tốt và có sự cố gắng nỗ lực để vượt qua khó khăn. Chính vì vai trò của bạn bè vô cùng quan trọng nên chúng tôi đã đưa ra 8 nội dung trong mối quan hệ bạn bè để tìm hiểu khó khăn của các bạn sinh viên trong mối quan hệ này. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

**Bảng 5. Các khó khăn trong học tập với bạn bè (n=300)**

TT	Nội dung	Mức độ						Thứ hạng
		Rất đồng ý		Phân vân		Không đồng ý		
		N	%	n	%	N	%	
1	Không biết làm gì để giúp đỡ bạn và đối xử với bạn cho tốt	240	80.00	38	12.67	22	7.33	3
2	Thấy mình bị bạn bè xa lánh, không có bạn thân	142	47.33	46	15.33	112	37.34	5
3	Mặc cảm với bạn bè về nhiều mặt	154	51.33	71	23.67	75	25.00	4
4	Trở ngại trong giao tiếp với bạn bè	248	82.67	37	12.33	15	5.00	2
5	Thất vọng vì thấy bạn là người ích kỷ và lợi dụng	69	23.00	70	23.33	161	53.67	7
6	Không thích tính tình của bạn	109	36.33	62	20.67	129	43.00	6
7	Khó khăn khi trao đổi với bạn bè trong làm việc nhóm	252	84.00	39	13.00	9	3.00	1
8	Thường ganh tị với bạn	45	15.00	74	24.67	181	60.33	8

Kết quả tại bảng 5 cho thấy, các khó khăn trong học tập trong mối quan hệ với bạn bè được các bạn sinh viên lựa chọn nhiều nhất là khó khăn khi trao đổi với bạn bè trong làm việc nhóm; trở ngại trong giao tiếp với bạn bè và không biết làm gì để giúp đỡ bạn và đối xử với bạn cho tốt đều xếp từ thứ hạng 1 đến thứ hạng 3 với tỉ lệ chiếm từ 80.00% đến 84.00% sinh viên lựa chọn ở mức rất đồng ý cho rằng khóa khăn trong học tập với bạn bè. Từ đó cho thấy các bạn sinh viên luôn gặp khó khăn trong trao đổi, giao tiếp với bạn bè vì các bạn từ nhiều vùng, miền khác nhau cùng thi đỗ vào trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội và cùng học chung nên giọng nói, ngôn ngữ của các bạn sinh viên còn mang đậm chất địa phương vì thế mà nó gây trở ngại trong giao tiếp, trao đổi giữa các bạn sinh viên.

**2.6. Các khó khăn trong học tập trong mối quan hệ với thầy cô**

Trong các mối quan hệ của sinh viên, nhà trường đóng vai trò vô cùng quan trọng trong giải quyết khó khăn cho sinh viên. Dưới sự giúp đỡ, hướng dẫn, dạy bảo của thầy cô giáo, giúp các

## Physical Education and School Sports

bạn sinh viên có được sự định hướng đúng đắn, đồng thời thầy cô cũng chính là người tạo dựng hành trang, góp phần quan trọng vào việc xây dựng tương lai cho sinh viên.

**Bảng 6. Các khó khăn trong học tập với thầy cô**

TT	Nội dung	Mức độ						Thứ hạng
		Rất đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý		
		N	%	N	%	N	%	
1	Chưa nhận thấy thầy cô là tấm gương sáng để học tập	35	11.67	63	21.00	202	67.33	12
2	Khó khăn khi trao đổi với thầy cô về các vấn đề chuyên môn	247	82.33	41	13.67	12	4.00	3
3	Cảm thấy thầy cô luôn không công bằng	115	38.33	58	19.33	127	42.34	6
4	Thầy cô đưa ra nhiều yêu cầu cao so với khả năng của sinh viên	239	78.67	41	13.67	20	6.66	4
5	Phương pháp dạy của thầy cô khó hiểu	62	20.67	30	10	208	69.33	8
6	Thầy cô không có nhiều thời gian tiếp xúc, trò chuyện với sinh viên	256	85.33	29	9.67	15	5.00	2
7	Thầy cô quá nghiêm khắc	119	39.67	49	16.33	132	44.00	5
8	Khó tâm sự hoặc trình bày nguyện vọng với thầy cô	269	89.67	26	8.67	5	1.67	1
9	Không hài lòng với cách cư xử của thầy cô	49	16.33	51	17.00	200	66.67	11
10	Thường làm cho thầy cô không hài lòng	53	17.67	48	16.00	199	66.33	10
11	Trở ngại trong giao tiếp với thầy cô	60	20.00	82	27.33	158	52.67	9
12	Thầy cô không hiểu tâm lý của sinh viên	85	28.33	49	16.33	166	55.34	7

## Ảnh minh họa





Kết quả tại bảng 6 cho thấy, các khó khăn trong mối quan hệ với thầy cô được sinh viên lựa chọn ở cả 12 nội dung, trong đó các khó khăn trong học tập được sinh viên lựa chọn cao nhất là khó tâm sự hoặc trình bày nguyện vọng với thầy cô (xếp ở thứ hạng 1) chiếm tỉ lệ 89.67% được các bạn sinh viên lựa chọn ở mức rất đồng ý; thầy cô không có nhiều thời gian tiếp xúc, trò chuyện với sinh viên ( xếp ở thứ hạng 2) chiếm tỉ lệ 85.33% được các bạn sinh viên rất đồng ý lựa chọn. Tiếp đến là khó khăn khi trao đổi với thầy cô về các vấn đề chuyên môn ( xếp ở thứ hạng 3) chiếm tỉ lệ 82.33%. Điều này cho thấy đa số các bạn đều gặp khó khăn trong ứng xử giao tiếp với thầy cô. Trong xã hội hiện đại do quá bận rộn với công việc mà thầy cô ít có thời gian để gần gũi sinh viên nên các bạn rất khó để nói ra những điều mình nghĩ và tranh luận với thầy cô.

### 3. KẾT LUẬN

Sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội có nhu cầu được tư vấn học tập về những khó khăn, vướng mắc trong các mối quan hệ đều rất cao. Đặc biệt là trong mối quan hệ với bản thân, nguyên nhân là do thiếu những kỹ năng mềm cần thiết, khả năng tự học còn hạn chế, phương pháp học tập của bản thân chưa hiệu quả.... Có sự khác biệt rõ rệt về mức độ và vấn đề nảy sinh nhu cầu tư vấn học tập bên cạnh một số đặc trưng nhất định theo giới tính và theo khoa. Mặc dù nhu cầu cần được tư vấn học tập về những khó khăn, vướng mắc trong học tập là rất cao, nhưng thực tế khi gặp vấn đề sinh viên lại lựa chọn cách giải quyết chủ yếu là tìm đến sự giúp đỡ của bạn bè. Nguyên nhân do hiện nay trường chưa có một phòng tư vấn học tập nào để các em sinh viên đến xin trợ giúp khi gặp vấn đề.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Thị Thu Hà (2003), *Nhu cầu học tập của sinh viên sư phạm, Luận án tiến sĩ Tâm lý học*, Hà Nội.
2. Trần Bá Hoàn (2003), *Lý luận cơ bản về dạy và học tích cực, Dự án đào tạo giáo viên THCS*, Hà Nội.
3. Trần Thị Ngọc Lan (2002), *Nghiên cứu một số giải pháp nâng cao năng lực sư phạm cho sinh viên khoa GDTC trường Đại học Vinh*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT I.
4. Nguyễn Thị Kim Quý (2004), *“Các lý thuyết về nhu cầu và nhu cầu của con người Việt Nam trong giai đoạn Công nghiệp hóa, Hiện đại hóa”*, Trích trong cuốn *một số vấn đề nghiên cứu nhân cách*, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội, Tr 169-206.
5. Bùi Minh Thành (2006), *Nghiên cứu các giải pháp nâng cao năng lực sư phạm cho sinh viên chuyên sâu điện kinh trường đại học sư phạm TDTT Hà Tây*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT I.
6. Phạm Thu Trúc (2010), *“Nhu cầu tham vấn của học sinh THPT huyện Xuyên Mộc, tỉnh Bà Rịa, Vũng Tàu”*, Luận văn thạc sĩ, trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích dẫn từ đề tài cấp cơ sở của trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (2017-2019): *“Đề xuất một số biện pháp hỗ trợ tư vấn học tập nhằm nâng cao hiệu quả học tập cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội”*.

# THỰC TRẠNG TỔ CHỨC TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN TAEKWONDO CHO NAM HỌC SINH LỨA TUỔI 12-13 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ BẾ VĂN ĐÀN – ĐÔNG ĐA - HÀ NỘI

TS. Nguyễn Mạnh Toàn<sup>1</sup>, CN. Trần Xuân Hưng<sup>2</sup>

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội<sup>1</sup>, Trung tâm TDTT Quận Đống Đa, Hà Nội<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Tập luyện ngoại khóa các môn võ Taekwondo là một trong những phương thức hiệu quả nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh trung học cơ sở. Qua điều tra thực trạng về chương trình tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo, nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo, động cơ và tần suất tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của nam học sinh lứa tuổi 12-13 từ đó làm cơ sở nghiên cứu các biện pháp phát triển tập luyện ngoại khóa môn võ Taekwondo nhằm nâng cao thể lực chung của nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường trung học cơ sở Bế Văn Đàn – Đống Đa - Hà Nội.

**Từ khóa:** Ngoại khóa môn Taekwondo, nhu cầu, nam học sinh, lứa tuổi 12-13.

**Abstract:** Extracurricular practice of Taekwondo martial arts is one of the effective methods to improve general fitness for junior high school students. Through investigating the current situation of the Taekwondo extracurricular training program, the need for extracurricular Taekwondo practice, the motivation and frequency of male students aged 12-13 to participate in extracurricular activities in sports. serve as a basis for researching measures to develop extra-curricular training in Taekwondo martial arts in order to improve the general fitness of male students aged 12-13 at Be Van Dan junior high school - Dong Da - Hanoi.

**Keywords:** Taekwondo extra-curricular, needs, male students, ages 12-13.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo của trường trung học cơ sở Bế Văn Đàn đã được duy trì từ năm 2016 cho đến nay với sự chủ trì tổ chức hoạt động của tổ môn thể dục phối hợp với Trung tâm TDTT Đống Đa Hà Nội, dưới sự chỉ đạo của Ban giám hiệu nhà trường. Với tinh thần võ đạo Taekwondo kết hợp với truyền thống nhân nghĩa phương Đông của dân tộc Việt Nam, cùng với mục tiêu và yêu cầu của công tác đào tạo hiện nay, các hoạt động tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo của nhà trường đã cụ thể hoá mục đích hoạt động, với mục tiêu: Rèn luyện sức khoẻ để học tập tốt; rèn luyện phẩm chất đạo đức, ý thức tổ chức kỷ luật; gìn giữ và phát huy tình yêu quê hương, đất nước, tình cảm gia đình, bạn bè đồng nghiệp và tình thầy trò..., trên cơ sở đó, tạo điều kiện cho học sinh tham gia các hoạt động ngoại khóa TDTT.

Đến nay, hoạt động tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo trường trung học cơ sở Bế Văn Đàn đã duy trì được gần 06 năm với những thành tựu và kết quả đạt được đã đóng góp một phần không nhỏ trong sự nghiệp giáo dục đào tạo và nâng cao chất lượng công tác GDTC của nhà trường. Để phát huy những thành tựu đạt được với mục tiêu trở thành mô hình tập luyện ngoại khóa tiêu biểu và phát triển câu lạc bộ Taekwondo của nhà trường. Hiệu quả của hoạt động tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo đến sự phát triển thể chất của học sinh cần phải được tổng kết, kiểm tra, đánh giá để từ đó có những bài học kinh nghiệm, khắc phục những tồn tại nhằm phát triển phong trào, thu hút đông đảo học sinh tham gia tập luyện. Mặt khác, việc tìm hiểu, nghiên cứu sự phát triển thể

chất của học sinh thông qua việc tập luyện môn võ thuật này còn có ý nghĩa về mặt lý luận và thực tiễn đối với công tác giảng dạy, rèn luyện thể chất trong nhà trường.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: 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.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Chương trình tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo cho nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường trung học cơ sở Bế Văn Đàn – Đống Đa - Hà Nội

Khung chương trình tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo cho học sinh lứa tuổi 12-13 trường trung học cơ sở Bế Văn Đàn – Đống Đa - Hà Nội được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Khung chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ taekwondo của học sinh lứa tuổi 12- 13 trường trung học cơ sở Bế Văn Đàn, Đống Đa, Hà Nội**

TT	Nội dung huấn luyện theo cấp đai	Tổng thời gian (buổi tập)	Ghi chú
1	Cấp 8 (đai trắng)	24	Thời gian tập từ 60 - 90 phút/1 buổi tập
2	Cấp 7 (đai vàng)	24	
3	Cấp 6 (đai xanh)	24	
4	Cấp 5 (đai xanh 1 vạch đỏ)	24	
	<b>Tổng</b>	<b>96</b>	

Thời gian tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo gồm 2 buổi/tuần các ngày thứ 2 và thứ 5 vào các buổi chiều (từ 16h00 đến 17h30). Khi tham gia tập luyện ngoại khóa môn võ Taekwondo tại trường trung học cơ sở Bế Văn Đàn – Đống Đa - Hà Nội, các em học sinh được các giáo viên huấn luyện các nội dung cơ bản của môn học từ các cấp cơ bản (cấp 8 đai trắng đến cấp 7 đai vàng) với thời gian tập luyện 6 tháng) đến nâng cao (cấp 6 đai xanh đến cấp 5 đai xanh 1 vạch đỏ) với thời gian tập từ 6 đến 12 tháng. Kết thúc mỗi chương trình các em học sinh đạt yêu cầu của lớp học, nếu có nhu cầu được nhà trường và tổ môn thể dục phối hợp cùng một số đơn vị chuyên môn tổ chức thi nâng đai. Các học sinh có thành tích cao trong quá trình học tập, tập luyện được tuyển chọn vào đội tuyển của nhà trường tham gia các giải thi đấu Taekwondo học sinh khu vực và của thành phố, cũng như của toàn quốc.

### 2.2. Thực trạng về nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo của học sinh lứa tuổi 12 - 13 trường trung học cơ sở Bế Văn Đàn – Đống Đa - Hà Nội.

Để tìm hiểu nhu cầu tập luyện ngoại khóa cũng như nhu cầu, sự ham thích tập luyện môn Taekwondo của học sinh lứa tuổi 12 - 13 trường trung học cơ sở Bế Văn Đàn – Đống Đa - Hà Nội, đề tài tiến hành điều tra thực trạng việc tập luyện ngoại khóa các môn thể thao nói chung và môn Taekwondo nói riêng qua hình thức phiếu phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là 162 học sinh khối lớp 6 đến lớp 7 trường trung học cơ sở Bế Văn Đàn – Đống Đa - Hà Nội. Nội dung phỏng vấn học sinh bao gồm:

- Động cơ và tần suất tham gia tập luyện ngoại khóa.
- Sự ham thích tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo, nhu cầu tham gia vào các lớp năng khiếu thể thao nói chung và lớp năng khiếu môn Taekwondo nói riêng nếu được nhà trường tổ chức.

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2 và 3.

**Bảng 2. Kết quả điều tra về động cơ và tần suất tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao của nam học sinh lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Bé Văn Đàn, Đống Đa, Hà Nội (n = 162)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn theo khối lớp					
		Khối 6 (n = 82)		Khối 7 (n = 80)		Tổng cộng (n = 162)	
		n	%	n	%	n	%
	<b>Động cơ chủ quan:</b>						
	- Ham thích tập luyện.	76	<b>92.68</b>	78	<b>97.50</b>	154	<b>95.06</b>
	- Tăng cường sức khoẻ	43	<b>52.44</b>	40	<b>50.00</b>	83	<b>51.23</b>
	- Thói quen vận động	23	<b>28.05</b>	27	<b>33.75</b>	50	<b>30.86</b>
	- Nhu cầu học tập.	11	<b>13.41</b>	14	<b>17.50</b>	25	<b>15.43</b>
	- Động cơ khác.	4	<b>4.88</b>	6	<b>7.50</b>	10	<b>6.17</b>
	<b>Động cơ khách quan:</b>						
	- Ảnh hưởng của các trường học	14	<b>17.07</b>	26	<b>32.50</b>	40	<b>24.69</b>
	- Nhờ giáo dục trường học	68	<b>82.93</b>	54	<b>67.50</b>	122	<b>75.31</b>
	- Ảnh hưởng của gia đình, bạn bè	57	<b>69.51</b>	63	<b>78.75</b>	120	<b>74.07</b>
	- Sự hấp dẫn của các môn thể thao	64	<b>78.05</b>	72	<b>90.00</b>	136	<b>83.95</b>
	- Ảnh hưởng của ngôi sao thể thao	3	<b>3.66</b>	2	<b>2.50</b>	5	<b>3.08</b>
	- Động cơ khác	7	<b>8.54</b>	6	<b>7.50</b>	13	<b>8.02</b>
	<b>Số buổi tập luyện trong 1 tuần.</b>						
	- Tập 1 buổi	16	<b>19.51</b>	15	<b>18.75</b>	31	<b>19.13</b>
	- Tập từ 2 - 3 buổi	47	<b>57.32</b>	45	<b>56.25</b>	92	<b>56.79</b>
	- Tập trên 3 buổi	19	<b>23.17</b>	20	<b>25.00</b>	39	<b>24.07</b>

Về động cơ và tần suất tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao được trình bày ở bảng 2 cho thấy:

Động cơ chủ quan tham gia tập luyện của học sinh các khối 6 đến khối 7 trường trung học cơ sở Bé Văn Đàn – Đống Đa - Hà Nội chủ yếu là do động cơ ham thích thể thao (chiếm 95.06%); tăng cường sức khoẻ (chiếm tỷ lệ 51.23%); thói quen vận động (chiếm tỷ lệ 30.86%). Ngoài ra, cũng có số ít ý kiến cho rằng, mục đích tham gia tập luyện ngoại khoá TDTT là do nhu cầu học tập (chiếm tỷ lệ 15.43%), do các động cơ khác chiếm tỷ lệ rất ít (6.17%).

Như vậy có thể thấy rằng, về cơ bản, học sinh trường trung học cơ sở Bé Văn Đàn – Đống Đa - Hà Nội đã nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện ngoại khoá TDTT đến việc tăng cường sức khoẻ và phục vụ học tập, trong đó đa phần học sinh đều rất ham thích tập luyện ngoại khoá các môn thể thao.

Khi xem xét đến yếu tố động cơ khách quan tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao cho thấy: Đa số ý kiến cho rằng, việc tập luyện ngoại khoá các môn thể thao là do yếu tố giáo dục của nhà trường (chiếm tỷ lệ 75.31%); do sự hấp dẫn của các môn thể thao tham gia tập luyện (chiếm tỷ lệ 83.95%); do ảnh hưởng của gia đình, bạn bè (chiếm tỷ lệ 74.07%). Ngoài ra số ít các ý kiến còn lại cho rằng, việc tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao là do ảnh hưởng của các trường học khác (chiếm tỷ lệ 24.69%); do tác động của các ngôi sao thể thao trong và ngoài nước (chiếm tỷ lệ 3.08%), do các động cơ khác (chiếm tỷ lệ 8.02%).

Về tần suất tập luyện: Đa số nam học sinh các khối 6 đến khối 7 trường trung học cơ sở Bé Văn Đàn – Đống Đa - Hà Nội khi được hỏi đều cho rằng, số buổi tập luyện ngoại khoá các môn thể thao với tần suất từ 2 - 3 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 56.79%, trong đó học sinh khối 6 chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 57.32%); tiếp đến là số nam học sinh có tần suất tập luyện trên 3 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 24.07%, trong đó chiếm tỷ lệ cao hơn cả là đối tượng học sinh khối 7 là 25.00%); còn lại số ít học sinh tham gia tập luyện 1 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 19.13%).

Như vậy, tổng hợp từ những kết quả thu được ở bảng 3.8 cho thấy: Đa số các ý kiến của nam học sinh thuộc các khối (từ khối 6 đến khối 7) được hỏi đều nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện ngoại khoá các môn thể thao đến sức khoẻ, nâng cao năng lực vận động phục vụ học tập, đồng thời cũng do sự ham thích các môn thể thao. Có thể nói rằng, đây là một trong những yếu tố thuận lợi, và là nhân tố quan trọng để phát triển phong trào tập luyện ngoại khoá các môn thể thao nói chung và phát triển phong trào tập luyện ngoại khoá môn võ Taekwondo nói riêng trong nhà trường hiện nay.

Về sự ham thích tập luyện ngoại khoá môn Taekwondo, nhu cầu tham gia vào các lớp năng khiếu môn Taekwondo được trình bày ở bảng 3 cho thấy:

**Bảng 3. Kết quả phỏng vấn về nhu cầu và hình thức tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao của nam học sinh lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Bé Văn Đàn, Đống Đa, Hà Nội (n = 162)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn theo khối lớp					
		Khối 6 (n = 82)		Khối 7 (n = 80)		Tổng cộng (n = 162)	
		n	%	n	%	n	%
1	<b>Môn thể thao ưa thích tập luyện ngoại khoá</b>						
	Bóng đá	49	<b>59.76</b>	44	<b>55.00</b>	93	<b>57.41</b>
	Võ Taekwondo	71	<b>86.59</b>	63	<b>78.75</b>	134	<b>82.71</b>
	Thể dục Aerobic	49	<b>59.76</b>	44	<b>55.00</b>	93	<b>57.41</b>
	Bơi lội	43	<b>52.44</b>	38	<b>47.50</b>	81	<b>50.00</b>
	Cờ vua	21	<b>25.61</b>	18	<b>22.50</b>	39	<b>24.07</b>
	Đá cầu	12	<b>14.63</b>	10	<b>12.50</b>	22	<b>13.58</b>
	Cầu lông	34	<b>41.46</b>	30	<b>37.50</b>	64	<b>39.51</b>
Các môn thể thao khác	9	<b>10.98</b>	8	<b>10.00</b>	17	<b>10.49</b>	
2	<b>Hình thức tham gia tập luyện ngoại khoá</b>						
	Tự tập luyện	42	<b>51.22</b>	39	<b>48.75</b>	81	<b>50.00</b>
	Tập luyện theo nhóm	22	<b>26.83</b>	20	<b>25.00</b>	42	<b>25.92</b>
	Tập theo lớp năng khiếu	18	<b>21.95</b>	21	<b>26.25</b>	39	<b>24.07</b>
3	<b>Mong muốn tập ngoại khoá theo lớp năng khiếu</b>						
	Rất muốn.	63	<b>76.83</b>	61	<b>76.25</b>	124	<b>76.54</b>
	Bình thường.	12	<b>14.63</b>	13	<b>16.25</b>	25	<b>15.43</b>
	Không cần thiết.	7	<b>8.54</b>	6	<b>7.50</b>	13	<b>8.02</b>

Về các môn thể thao thường xuyên tập luyện ngoại khoá thì nhu cầu tập luyện của các em được thể hiện cho 7 môn. Song phải nói rằng, với 4 môn bóng đá, thể dục Aerobic, Võ

Taekwondo, bơi lội có số học sinh thường xuyên tập luyện chiếm tỷ lệ cao hơn cả (từ 50.00% trở lên); nhóm thứ hai là các môn cầu lông và cờ vua chiếm tỷ lệ thấp hơn (chiếm tỷ lệ 39.51% và 24.07%); thấp nhất là môn đá cầu (13.58%) và môn thể thao khác (10.49%).

Về hình thức tham gia tập luyện: Đa số học sinh đều tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao dưới hình thức tự tập (chiếm tỷ lệ 50.00%) hoặc tự tập theo nhóm (chiếm tỷ lệ 25.92%), trong khi đó số học sinh tập luyện theo lớp năng khiếu chỉ chiếm tỷ lệ 24.07%.

Khi tìm hiểu về nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức lớp năng khiếu thể thao có giáo viên hướng dẫn, đặc biệt với môn Taekwondo là môn được các em ưa thích nhất thì được số học sinh đánh giá rất cao, số phiếu hỏi có nguyện vọng tham gia chiếm tỷ lệ đến 76.54%.

### 3. KẾT LUẬN

Công tác tổ chức các hoạt động ngoại khóa của nhà trường đã được triển khai thực hiện, nhưng còn chưa đáp ứng được nhu cầu của học sinh (50.00% số học sinh tự tập luyện ngoại khóa), trong khi đa số học sinh (chiếm tỷ lệ 51.23%) đều nhận thức được vai trò tác dụng của tập luyện TDTT đến nâng cao thể lực, tăng cường sức khỏe; 95.06% số học sinh đều ham thích tập luyện ngoại khóa các môn thể thao, trong số đó 82.71% số học sinh ham thích tập luyện môn Taekwondo, và có đến 76.54% muốn được tập luyện tại các lớp năng khiếu do nhà trường tổ chức.

### 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. Trần Đức Dũng (2015), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 đến lớp 12 (thời điểm 2002 đến 2013)*, Đề tài KHCN cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

3. Phạm Tuấn Hiệp (2004), *Nghiên cứu hiệu quả bài tập trò chơi phát triển sức bền chung cho học sinh phổ thông trung học cơ sở độ tuổi từ 12 - 15 vùng nông thôn*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

4. Nguyễn Dũng Minh (2009), *Nghiên cứu hiệu quả tập luyện ngoại khóa môn Karatedo của sinh viên trường Đại học Phú Xuân Huế*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

5. Lương Thị Ánh Ngọc (2011), *Sự phát triển thể lực, thành phần cơ thể của học sinh 11 - 14 tuổi dưới tác động của TDTT trường học tại Quận Thủ Đức, thành phố Hồ Chí Minh*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

6. Lê Văn Lãm (2004), *GDTC ở một số nước trên thế giới*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích dẫn từ đề tài luận văn thạc sĩ của trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (2019-2021): “*Nghiên cứu biện pháp phát triển tập luyện ngoại khóa môn võ Taekwondo nhằm nâng cao thể lực chung của nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường trung học cơ sở Bé Văn Đàn – Đống Đa - Hà Nội*”.

# THỰC TRẠNG SỨC BỀN CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

TS. Phùng Xuân Dũng, ThS. Nguyễn Văn Duyệt – Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá thực trạng sức bền của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Thể dục Thể thao Hà Nội, cung cấp cho ban huấn luyện những thông tin chính xác về trình độ thể lực của nam sinh viên trong đội bóng chuyền của trường. Qua đó, góp phần nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy và huấn luyện môn bóng chuyền của nhà trường.

**Từ khóa:** Thực trạng, sức bền, sinh viên, đội tuyển bóng chuyền.

**Abstract:** Through the use of research methods: method of document analysis and synthesis, method of discussion interview, method of pedagogical observation, method of mathematical statistics, we have evaluated the reality of jumping endurance of male students majoring in Volleyball at Hanoi University of Physical Education and Sports

**Keywords:** Reality, jumping endurance, students, team volleyball.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đi đôi với việc đào tạo về kiến thức lý luận thì vấn đề trang bị kỹ thuật, chiến thuật và thể lực trong đó, đặc biệt là sức bền đối với sinh viên (SV) đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (ĐHSP TDTT Hà Nội) luôn được quan tâm chú trọng. Tuy nhiên muốn huấn luyện sức bền cho SV đạt hiệu quả cao nhất thì các giảng viên cần phải nắm được cũng như đánh giá được thực trạng sức bền của SV đội tuyển Bóng chuyền ở mức độ nào. Để từ đó đưa ra những bài tập, phương pháp hay biện pháp giảng dạy, huấn luyện một cách hiệu quả nhất, nhằm nâng cao chất lượng đào tạo của Nhà trường. Xuất phát từ nhu cầu thực tế, chúng tôi tiến hành nghiên cứu *“Thực trạng sức bền của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội”*

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Thực trạng công tác huấn luyện thể lực cho nam SV đội tuyển Bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

#### 2.1.1. Thực trạng kế hoạch huấn luyện thể lực cho nam SV đội tuyển Bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Để đánh giá thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, chúng tôi tiến hành tham khảo tài liệu, phân tích kế hoạch huấn luyện, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp và quan sát các giờ huấn luyện đội tuyển Bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT Hà Nội về thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 3. Tổng hợp thời gian huấn luyện cho nam SV đội tuyển bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội (n= 70 giáo án)**

TT	Nội dung huấn luyện	Tỷ lệ thời gian (%)
1	Kỹ thuật	35.7
2	Chiến thuật	27.2
3	Thể lực	17.1
4	Thi đấu	20.0
<b>Tổng</b>		<b>100%</b>

Qua bảng 1 cho thấy, tổng thời gian số giờ huấn luyện trong 1 năm là 70 giáo án, thời gian được phân bổ với các nội dung như: 35.7% thời gian dành cho huấn luyện kỹ thuật; 27.2% thời gian dành cho huấn luyện chiến thuật; 17.1% thời gian dành cho huấn luyện thể lực và 20.0% dành cho thi đấu tập luyện.

Qua đó có thể nhận thấy rằng, với nội dung huấn luyện như vậy là đầy đủ, thời gian huấn luyện dành cho các nội dung được sắp xếp phân bổ tương đối đồng đều, đảm bảo đúng theo nguyên tắc huấn luyện thể thao.

Để tìm hiểu việc phân phối thời gian huấn luyện các tố chất thể lực chuyên môn cho nam SV đội tuyển bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, qua từng buổi tập được tổng hợp kết quả tại bảng 2.

**Bảng 4. Thời gian huấn luyện thể lực chuyên môn qua của nam SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội**

TT	Nội dung huấn luyện	Tỷ lệ thời gian (%)
		Tỷ lệ (%)
1	Sức nhanh	33.3%
2	Sức mạnh	33.3%
3	Sức bền	16.7%
4	Khả năng phối hợp vận động	16.7%
<b>Tổng</b>		<b>100%</b>

Qua bảng 2 cho thấy: Thời gian dành cho huấn luyện sức nhanh và sức mạnh là 33.3%, khả năng phối hợp vận động đều và sức bền là 16.7%. Qua đó có thể thấy tỷ lệ thời gian của các nội dung huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn là tương đối đồng đều nhau, tuy nhiên tỷ lệ thời gian dành cho huấn luyện sức bền chuyên môn còn ít.

Trong thời gian huấn luyện các tố chất, trên thực tế, các giảng viên không giành toàn bộ buổi tập để huấn luyện một tố chất thể lực riêng lẻ nào mà thường phối hợp tập nhiều tố chất thể lực chung trong 01 buổi tập. Các giảng viên cũng thường sử dụng huấn luyện cả thể lực chung và thể lực chuyên môn trong 1 buổi tập thể lực. Trên thực tế, tố chất sức bền rất quan trọng đối với Bóng chuyên, nó là cơ sở để duy trì thời gian thi đấu kéo dài của VĐV, khả năng thực hiện thành công các kỹ thuật, chiến thuật, giúp VĐV thực hiện các động tác với thời gian dài. Tuy nhiên, trong thực tế huấn luyện thể lực chuyên môn cho SV đội tuyển bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, các giảng viên lại chưa thực sự quan tâm tới việc phát triển sức bền chuyên môn cho các VĐV trong đội tuyển.

**2.1.2. Thực trạng việc sử dụng các bài tập huấn luyện sức bền cho SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.**



Để đánh giá thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển sức bền cho nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, đề tài tiến hành quan sát các buổi tập, tham khảo kế hoạch, chương trình, giáo án huấn luyện, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp các giảng viên để tìm ra những bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Qua thực tiễn theo dõi việc huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT Hà Nội của một số giảng viên ở nhà trường cho thấy, các giảng viên thường sử dụng nhóm 4 bài tập để phát triển các tố chất vận động để phát triển thể lực chuyên môn cho các VĐV trong đội tuyển, kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức bền cho SV đội tuyển Bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT Hà Nội (n= 70 giáo án)**

TT	Nội dung huấn luyện	Số lần sử dụng (%)
1	Nhóm bài tập phát triển sức nhanh	22 lần
2	Nhóm bài tập phát triển sức mạnh	18 lần
3	Nhóm bài tập phát triển sức bền	8 lần
4	Nhóm bài tập phối hợp vận động	16 lần

Từ thực tế nêu trên có thể thấy, các giảng viên đã xác định được vai trò của thể lực chuyên môn đặc biệt là sức bền rất quan trọng đối với kết quả tập luyện và thi đấu, nhưng trên thực tế các bài tập được sử dụng phát triển thể lực chuyên môn phần lớn dựa vào kinh nghiệm cá nhân, nội dung các bài tập còn đơn giản, mức độ sử dụng các bài tập không nhiều. Phương pháp huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn còn đơn điệu, thiếu tính hệ thống, trong huấn luyện chủ yếu chỉ sử dụng các phương pháp và các bài tập tác động vào các yếu tố chung, chưa có các phương pháp huấn luyện phù hợp nhằm phát triển hài hoà các tố chất thể lực chuyên môn cho các VĐV trong đội tuyển.

## 2.2. Thực trạng sức bền của SV đội tuyển bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

### 2.2.1. Lựa chọn Test đánh giá sức bền cho SV đội tuyển bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Trên cơ sở tham khảo các tài liệu huấn luyện thể lực chung và chuyên môn, các tài liệu của các chuyên gia trong và ngoài nước, các công trình của các tác giả đã nghiên cứu trước đó về giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền. Đề tài đã thu thập được 10 test đánh giá sức bền cho VĐV Bóng chuyền. Để đảm bảo tính khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu là nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT Hà Nội. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn Test. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá sức bền chuyên môn cho SV đội tuyển bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT Hà Nội (n=20)**

TT	Test	Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	1	5	19	95
2	Bật với có đà (cm)	2	10	18	90
3	Chạy cây thông (s)	20	100	0	0
4	Bật nhảy đập bóng tung ở vị trí số 3 liên tục trong 1 phút (lần)	15	75	5	25

TT	Test	Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
5	Bật cao tại chỗ (cm)	12	60	8	40
6	Bật cao có đà bằng 1 chân (cm)	13	65	7	35
7	<b>Hai người nhảy chắn bóng liên tục trong 1 phút (số lần)</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
8	<b>Di chuyển sang hai bên bật nhảy chạm hai tay vào bóng trong 1 phút (số lần)</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
9	<b>Nhảy dây 2 phút (lần)</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
10	Test tổng hợp (lần)	8	40	12	60

Từ kết quả ở bảng 4. Chúng tôi lựa chọn được 5 test đánh giá sức bền cho nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường ĐHSPTDĐT Hà Nội, có ý kiến tán thành từ 75% trở lên đó là các test 3; 4; 7; 8; 9.

### 2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền cho SV đội tuyển bóng chuyền Trường ĐHSPTDĐT Hà Nội

#### \* Phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức bền

Thông qua kết quả kiểm tra sự phạm, đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá sức bền thành năm mức theo quy tắc 2 xích ma: tốt, khá, trung bình, yếu, kém. Kết quả tính toán được trình bày thành bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức bền cho nam SV đội tuyển Bóng chuyền Trường ĐHSPTDĐT Hà Nội từng tiêu chuẩn kiểm tra được thể hiện ở bảng 5.

**Bảng 5. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức bền cho nam SV đội tuyển Bóng chuyền Trường ĐHSPTDĐT Hà Nội**

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Bật nhảy đập bóng tung ở vị trí số 3 liên tục trong 1 phút (lần)	< 18	18–20	20 – 23	23- 25	≥ 25
2	Hai người nhảy chắn bóng liên tục trên lưới trong 1 phút (lần)	≤ 40	40 – 42	42 – 45	45- 47	≥ 47
3	Chạy cây thông (s)	≥ 28.7	28.69 – 27.7	27.69 – 25.71	25.7 – 24.71	≤ 24.7
4	Di chuyển sang hai bên bật nhảy chạm hai tay vào bóng (60s tính số lần)	≤ 10	10 – 11	12 – 13	14 - 15	≥ 15
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	≤ 190	191 - 202	203 - 225	226 - 237	≥ 238

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

#### \* Xác định chuẩn điểm đánh giá sức bền của SV đội tuyển bóng chuyền Trường ĐHSPTDĐT Hà Nội

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể, tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau, do đó để đánh giá tổng hợp sức bền chuyên môn thì chưa đảm bảo chính xác. 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 ở bảng 6.

**Bảng 6. Bảng điểm đánh giá sức bền cho nam SV đội tuyển bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội**

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật nhảy đập bóng tung ở vị trí số 3 liên tục trong 1 phút (lần)	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
2	Hai người nhảy chắn bóng liên tục trên lưới trong 1 phút (lần)	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39
3	Chạy cây thông (s)	24,2	24,7	25,2	25,7	26,2	26,7	27,2	27,7	28,2	28,7
4	Di chuyển sang hai bên bật nhảy chạm hai tay vào bóng (60s tính số lần)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	244	238	232	226	220	214	208	202	196	190

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các chỉ tiêu ra điểm, nghiên cứu đối chiếu với kết quả thu được ở bảng 6, để phân loại điểm tổng hợp đánh giá sức bền cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả trình bày ở bảng 7.

**Bảng 7. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại sức bền cho nam SV đội tuyển bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội**

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 50)
1	Tốt	$\geq 45$
2	Khá	40 - 44
3	Trung bình	25 - 39
4	Yếu	15 - 24
5	Kém	$< 15$

**2.2.3. Thực trạng sức bền của SV đội tuyển bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội**

Đề tài tiến hành kiểm tra sức bền trên 28 nam SV đội tuyển bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội. Sau đó, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp (bảng 7) để xác định thực trạng của đối tượng nghiên cứu, kết quả trình bày tại bảng 8.

**Bảng 8. Thực trạng kết quả xếp loại sức bền của SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội (n = 28)**

TT	Xếp loại	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
1	Tốt	5	17.9
2	Khá	9	32.1
3	Trung bình	11	39.3
4	Yếu	2	7.1
5	Kém	1	3.6

Kết quả ở bảng 8 cho thấy, tỷ lệ xếp loại sức bền của nam SV đội tuyển bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội ở mức khá và tốt là không cao: Loại tốt chiếm 17.9%; loại khá chiếm 32.1%; loại trung bình chiếm đa số là 39.1%; loại yếu chiếm 7.1%; loại kém chiếm 3.6%. Như vậy có thể nói sức bền của nam SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội còn chưa cao, chỉ đạt ở mức độ trung bình và mức khá chưa đáp ứng được thể lực chuyên môn theo mục tiêu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập hợp lý để phát triển sức bền cho nam SV đội tuyển bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

### 3. KẾT LUẬN

Phương pháp huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội còn đơn điệu, thiếu tính hệ thống, trong huấn luyện chủ yếu chỉ sử dụng các phương pháp và các bài tập tác động vào các yếu tố chung, chưa có các phương pháp huấn luyện phù hợp nhằm phát triển hài hòa các tố chất thể lực chuyên môn cho các VĐV trong đội tuyển.

Nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá sức bền cho nam SV đội tuyển bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội. Trên cơ sở đó đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá sức bền cho đối tượng nghiên cứu. Sức bền của nam SV đội tuyển bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội còn thấp so với các tiêu chuẩn xếp loại.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Hùng Mạnh (2010), *Giáo trình bóng chuyên*, NXB TDTT Hà Nội
2. Phan Hồng Minh - Nguyễn Thành Lâm - Trần Đức Phấn (1997), *Phương pháp huấn luyện bóng chuyên*, *Thông tin KHKT - Chuyên đề Bóng chuyên*, Viện Khoa học TDTT, NXB Hà Nội.
3. Trần Đức Phấn (2001) Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển năng lực linh hoạt cho VĐV bóng chuyên nữ 14 - 16 tuổi. Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT.
4. Đinh Lãm, Nguyễn Bình (1994), *Huấn luyện Bóng chuyên*, NXBTDTT HN
5. Lê Văn Lãm - Phạm Xuân Thành (2007) “*Đo lường Thể dục Thể thao*” NXB TDTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Trích từ Luận văn thạc sĩ GDH “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền bật nhảy cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyên K48 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*”, Nguyễn Văn Duyệt, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, 2018.

# MỨC ĐỘ HÀI LÒNG CỦA KHÁCH DU LỊCH KHI CẨM TRẠI TẠI MỘT SỐ ĐỊA ĐIỂM CỦA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

<sup>1</sup>ThS. Đinh Thị Uyên, <sup>2</sup>ThS. Gian Trần Bình An

<sup>1</sup>Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội; <sup>2</sup>Dongyin Sports Company Shaghai, China

**Tóm tắt:** Cùng với sự phát triển của đất nước, ngành du lịch Việt Nam đã và đang phát triển và trở thành một trong những ngành công nghiệp quan trọng của đất nước. Trong nhiều loại hình dịch vụ du lịch khác nhau, du lịch cắm trại ngày càng trở nên phổ biến vì những tính ưu việt của nó. Bài viết giới thiệu kết quả nghiên cứu về mức độ hài lòng của du lịch khi tham gia hoạt động cắm trại tại một số địa điểm nội và ngoại thành của Tp Hồ Chí Minh.

**Từ khoá:** Tp. Hồ Chí Minh, Khách du lịch, cắm trại, hài lòng.

**Abstract:** Along with the development of the country, Vietnam's tourism industry has been developing and becoming one of the important industries of the country. In many different types of tourism services, camping tourism is becoming more and more popular because of its advantages. The article introduces the research results on the level of tourism satisfaction when participating in camping activities at some inner and outer locations of Ho Chi Minh City.

**Keywords:** Ho Chi Minh City, Tourists, camping, satisfaction.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hình thức du lịch cắm trại bắt đầu xuất hiện ở các nước phát triển Châu Âu và Hoa Kỳ vào cuối thế kỷ 20. Đây là sản phẩm của sự tổng hợp tác động của quá trình công nghiệp hóa, giải trí cuối tuần, giảm căng thẳng và các yếu tố khác. Trong thế kỷ XX, kết quả của công cuộc cải cách và mở cửa của Việt Nam bước đầu cho thấy mức sống của người dân được cải thiện đáng kể, do đó du lịch cắm trại bắt đầu xuất hiện. Với sự phát triển của nền kinh tế, nhu cầu đi du lịch của người dân ngày càng cao thì du lịch theo nhóm là rất cần thiết và mang lại nhiều lợi ích. Giờ đây, cắm trại cuối tuần ở ngoại thành TP.HCM là tham quan và nghỉ ngơi đơn giản, thường được tổ chức. Thông qua các hoạt động cắm trại, các bạn có thể gặp gỡ thêm nhiều người bạn mới, giúp tập thể đoàn kết hơn, trau dồi thêm kiến thức và kinh nghiệm sống. Những người cắm trại có xu hướng rời thành phố để tìm kiếm sự trong lành của thiên nhiên thay vì đi nghỉ trong những khách sạn tiện nghi. Hoạt động du lịch cắm trại khiến con người thư giãn sau những áp lực công việc và cuộc sống, đồng thời du lịch cắm trại cũng mang đến cho con người những trải nghiệm tốt. Con người cảm thấy gần gũi và yêu thiên nhiên hơn, đây cũng là cơ hội để mọi người tận hưởng không khí trong lành, tránh xa khói bụi và áp lực của cuộc sống công nghệ, đô thị. Vì vậy, cắm trại đã trở thành hình thức du lịch phổ biến tại TP.HCM.

Bài báo này chủ yếu sử dụng phương pháp phân tích tài liệu, phương pháp điều tra bằng bảng hỏi, phương pháp thống kê toán học SPSS23.0, phương pháp phân tích IPA để thực hiện nghiên cứu về khách du lịch cắm trại tại Thành phố Hồ Chí Minh, kết hợp với dữ liệu tài liệu, phương pháp điều tra bằng bảng hỏi,... và tiến hành nghiên cứu và phát hành bảng hỏi.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Phân tích độ tin cậy và tính hợp lệ của khảo sát bằng câu hỏi

Thông qua khảo sát bằng câu hỏi, phân tích nhân tố được thực hiện trên 52 câu hỏi về mức độ hài lòng và tầm quan trọng của khách du lịch cắm trại. Nghiên cứu này sử dụng độ tin cậy SPSS23.0 để kiểm tra mức độ hài lòng và tầm quan trọng. Theo Bảng 5-1, có thể thấy hệ số

Cronbach's Alpha về mức độ quan trọng và sự hài lòng nằm trong khoảng từ 0 đến 1, cho thấy độ tin cậy bên trong và bên ngoài của dữ liệu là tương đối cao.

**Bảng 1: Phân tích độ tin cậy về tầm quan trọng hạng mục và thang đo mức độ hài lòng của các khu cắm trại**

变量	Cronbach's Alpha	Số hạng mục
Tầm quan trọng	0.878	26
Mức độ hài lòng	0.856	26

## 2.2. Phân tích sự hài lòng và tầm quan trọng của khách du lịch

Tôi đã kiểm tra mức độ quan trọng của 337 khách du lịch cắm trại thông qua SPSS23.0 và Cronbach's Alpha là 0,878, cho thấy độ tin cậy nội bộ của mức độ quan trọng là tương đối cao.

Từ Bảng 3-2, có thể thấy bốn hạng mục quan trọng nhất được khảo sát xem xét là: “môi trường an ninh”, “cắm trại là một trải nghiệm vui vẻ”, “Chuyến du lịch này cho tôi cảm nhận được sự mến khách của người dân địa phương “và” vệ sinh ở khu cắm trại “các giá trị trung bình lần lượt là 4,29, 4,13, 4,07, 4,06. Mười hạng mục ít quan trọng nhất là:” Giải trí ở khu cắm trại “,” Giá các mặt hàng tự tài trợ khác “,” Khu nước dùng sinh hoạt “,” Hoạt động thể thao ở khu cắm trại “,” Thiết bị điện “,” Hoạt động thể thao ở khu cắm trại “,” Đồ ăn ở khu cắm trại (món ăn, quầy bar, vv) “,” Hoạt động thể thao tại khu cắm trại “,” Giá mua sắm tại khu cắm trại “ “ Mua sắm ở khu cắm trại “ giá trị trung bình lần lượt là: 3,47, 3,45, 3,39, 3,36, 3,34, 3,34, 3,32, 3,09, 3,06, 2,90. Có năm hạng mục mà khách du lịch hài lòng nhất về sự hài lòng: “môi trường an ninh của trại”, “cắm trại này là một trải nghiệm vui vẻ”, “sự sạch sẽ của trại”, và “chuyến đi cắm trại này cảm thấy rằng cư dân địa phương niềm nở và hiếu khách “và” Dịch vụ đặt chỗ”, các giá trị trung bình lần lượt là 4,35, 4,34, 4,07, 4,04, 4,01. Có năm hạng mục không hài lòng: “thiết bị điện”, “phương tiện liên lạc”, “hoạt động giải trí trong trại”, “hoạt động thể thao trong trại” và “hoạt động giải trí trong trại”. Các giá trị trung bình tương ứng là 3,48, 3,42, 3,28, 3,26, và 3,13.

Lý do tại sao các du khách cắm trại vượt qua bảng câu hỏi chọn “môi trường an ninh của trại” là vì họ chọn các địa điểm cắm trại ở ngoài thành phố và những nơi ít người, và lựa chọn của họ là cắm trại bên hồ, trên núi, hoặc ở các vùng dân tộc thiểu số. Ngoài ra, nền kinh tế Việt Nam cũng đang phát triển nhưng có rất nhiều tội phạm và động vật nguy hiểm. Vì vậy, cân nhắc đầu tiên của họ là “môi trường an ninh của trại”. “Vệ sinh trại” cũng có nhiều lựa chọn cho du khách cắm trại, vì nếu đến trại không sạch sẽ bạn sẽ cảm thấy rất tệ. Cho dù bạn đang cắm trại tự do hay tham gia vào một công ty du lịch, bạn phải chú ý đến sự sạch sẽ của trại. Thông qua nhóm du lịch cắm trại, tôi được biết mỗi khi đi cắm trại, họ đều tự tay mang rác về nhà hoặc bỏ vào thùng rác để bảo vệ môi trường. “Chuyến cắm trại này là một trải nghiệm vui vẻ” và “Chuyến đi cắm trại này cảm thấy cư dân địa phương rất hiếu khách”. Ngoài ra còn có nhiều yếu tố thúc đẩy khách du lịch cắm trại. Đây có thể là lần cắm trại đầu tiên của họ vì họ phải chuẩn bị rất nhiều thứ để đi cắm trại. Vì vậy họ cũng đặt rất nhiều kỳ vọng cho lần cắm trại này. Ngoài ra, nếu họ đang cắm trại ở một nơi nhất định và có quản lý hoặc cư dân sống ở đó, họ phải liên lạc trước với người quản lý hoặc cư dân và cho họ biết họ sẽ ở đây bao lâu.

**Bảng 2: Phân tích tầm quan trọng và mức độ hài lòng của các hạng mục khu cắm trại**

Mức độ hài lòng			Hạng mục	Tầm quan trọng		
STT	$\bar{x}$	$\sigma$		$\bar{x}$	$\sigma$	STT
3	4.07	0.840	Vệ sinh ở khu cắm trại	4.06	1.178	4
12	3.77	1.080	Chất lượng nước xung quanh ở khu cắm trại	3.66	1.023	11

## Physical Education and School Sports

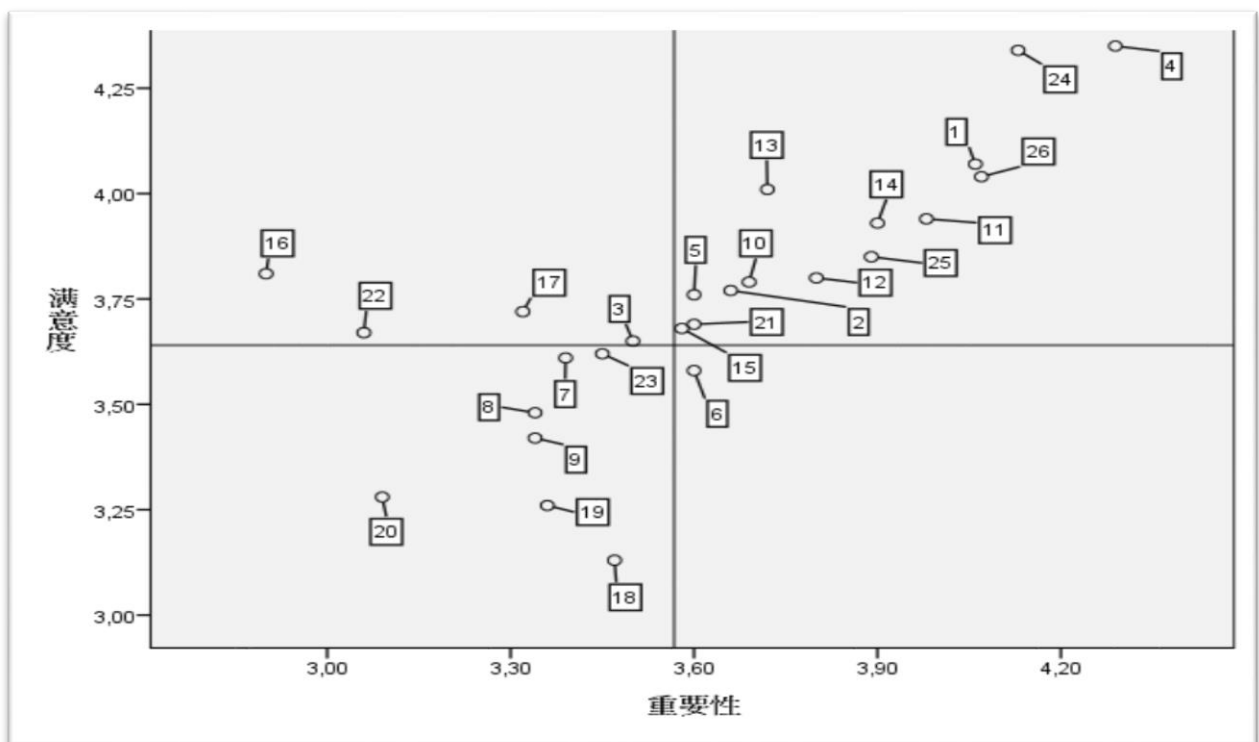
18	3.65	0.642	Tình trạng vệ sinh môi trường	3.50	1.015	16
1	4.35	0.983	Môi trường an ninh	4.29	0.740	1
13	3.76	0.668	Lưới mạng	3.60	0.996	12
21	3.58	0.628	Khu vệ sinh	3.60	0.977	13
20	3.61	1.067	Khu nước dùng sinh hoạt	3.39	1.069	19
22	3.48	0.982	Thiết bị điện	3.34	1.13	21
23	3.42	0.930	Phương tiện truyền thông	3.34	1.107	22
11	3.79	1.057	Cơ sở vật chất	3.69	1.116	10
6	3.94	0.790	Cơ sở an toàn ở khu cắm trại	3.98	1.073	5
10	3.80	1.083	Điểm đặc biệt ở khu cắm trại(vị trí,nước thải,vv)	3.80	1.199	8
5	4.01	0.908	Dịch vụ đặt chỗ	3.72	1.359	9
7	3.93	0.784	Dịch vụ tiếp tân ở khu cắm trại	3.90	1.058	6
16	3.68	0.654	Quy định quản lý ở khu cắm trại	3.58	1.094	15
9	3.81	0.997	Mua sắm ở khu cắm trại	2.90	1.288	26
14	3.72	1.087	Đồ ăn ở khu cắm trại(món ăn,quầy bar,vv)	3.32	1.274	23
26	3.13	1.182	Giải trí ở khu cắm trại	3.47	1.177	17
25	3.26	1.063	Hoạt động thể thao ở khu cắm trại	3.36	1.152	20
24	3.28	1.066	Hoạt động giải trí ở khu cắm trại	3.09	1.174	24
15	3.69	0.677	Chi phí cắm trại	3.60	1.328	14
17	3.67	0.932	Giá mua sắm ở khu cắm trại	3.06	1.391	25
19	3.62	0.892	Giá các mặt hàng tự tài trợ khác	3.45	1.32	18
2	4.34	0.985	Cắm trại là một trải nghiệm vui	4.13	0.977	2
8	3.85	1.079	Chuyến du lịch cắm trại này đáp ứng được mong đợi của tôi	3.89	1.277	7
4	4.04	0.964	Chuyến du lịch này cho tôi cảm nhận được sự mến khách của người dân địa phương	4.07	1.005	3

Theo Bảng 2, khách du lịch cắm trại đặc biệt hài lòng với sự an toàn xung quanh khu cắm trại vì không có tội phạm hoặc động vật hoang dã ở đó. Theo báo cáo “Tổng kết công tác năm 2019 và phát động kế hoạch công tác năm 2020” của Công an TP.HCM, tỷ lệ tội phạm tiếp tục được kiểm chế và kéo giảm trong năm 2019. Công an TP.HCM báo cáo 4.422 vụ, tỷ lệ 1,44%. ít hơn năm 2018. Tội phạm ma túy, 1.648 vụ điều tra được phát hiện và 3.925 nghi phạm bị truy tố [1]. Nếu vào trại không có người bảo vệ thì rất nguy hiểm, may mà một số trại viên bị bọn cướp giật tài sản, không chết. “Chuyến cắm trại này là một trải nghiệm hạnh phúc” Đây là giá trị trung bình về mức độ hài lòng của nhiều trại viên 3.43. Theo khảo sát với các trại viên, hầu hết những người mong chờ lần cắm trại đầu tiên sẽ muốn trải nghiệm lần thứ 2 và thứ n sau khi đến đó một lần. Khách du lịch cắm trại rất không hài lòng với “hoạt động thể thao, hoạt động thư giãn và giải trí”, có thể là do khách du lịch cắm trại thích hoạt động riêng của họ và không thích các hoạt động khác hoặc tham gia các cuộc thi. Về dịch vụ đặt lều, theo chúng tôi biết thì về cơ bản khách du lịch cắm trại đều có lều riêng, họ ít sử dụng dịch vụ đặt lều tại các điểm cắm trại. Nhưng nếu bạn là người mới, bạn có thể khám phá trên Google, nơi bạn sẽ tìm thấy thông tin liên quan đến các chuyến du lịch cắm trại. Thực tế, nếu bạn muốn thuê lều và túi ngủ thì chỉ mất 90.000-150.000 đồng/người hoặc 300.000-350.000 đồng/người. Bạn có thể được hưởng nhiều ưu đãi như thuê lều, tiệc nướng BBQ... v.v.

### 2.3. Phân tích IPA về các hạng mục của trại

Lấy sự hài lòng làm trục tung và tầm quan trọng là trục hoành để thiết lập ma trận góc phần tư hai chiều. Và lấy giá trị trung bình của mức độ quan trọng (3,57) và giá trị trung bình của sự hài lòng (3,64) làm điểm phân ranh giới để chia ma trận thành bốn góc phần tư.

Lưu ý: 1 Vệ sinh ở khu cắm trại; 2 Chất lượng nước xung quanh ở khu cắm trại; 3 Tình trạng vệ sinh môi trường; 4 Môi trường an ninh; 5 Lưới mạng; 6 Khu vệ sinh; 7 Khu nước dùng sinh hoạt; 8 Thiết bị điện; 9 Phương tiện truyền thông; 10 Cơ sở vật chất; 11 Cơ sở an toàn ở khu cắm trại; 12 Điểm đặc biệt ở khu cắm trại(vị trí,nước thải,vv); 13 Dịch vụ đặt chỗ; 14 Dịch vụ tiếp tân ở khu cắm trại; 15 Quy định quản lý ở khu cắm trại; 16 Mua sắm ở khu cắm trại; 17 bar,vv); 18 Giải trí ở khu cắm trại; 19 Hoạt động thể thao ở khu cắm trại; 20 Hoạt động giải trí ở khu cắm trại; 21 Chi phí cắm trại; 22 Giá mua sắm ở khu cắm trại; 23 Giá các mặt hàng tự tài trợ khác; 24 Cắm trại là một trải nghiệm vui; 25 Chuyến du lịch cắm trại này đáp ứng được mong đợi của tôi; 26 Chuyến du lịch này cho tôi cảm nhận được sự mến khách của người dân địa phương.



**Hình 1: Kết quả phân tích IPA**

Ở góc phần tư thứ nhất có 14 hạng mục là: 1 Vệ sinh ở khu cắm trại, 2 Chất lượng nước xung quanh ở khu cắm trại, 4 Môi trường an ninh, 5 Lưới mạng, 10 Cơ sở vật chất, 11 Cơ sở an toàn ở khu cắm trại, 12 Điểm đặc biệt ở khu cắm trại ( vị trí,nước thải,vv), 13 Dịch vụ đặt chỗ, 14 Dịch vụ tiếp tân ở khu cắm trại, 15 Quy định quản lý ở khu cắm trại, 21 Chi phí cắm trại, 24 Cắm trại là một trải nghiệm vui, 25 Chuyến du lịch cắm trại này đáp ứng được mong đợi của tôi, 26 Chuyến du lịch này cho tôi cảm nhận được sự mến khách của người dân địa phương. Các khách du lịch cắm trại được khảo sát tin rằng 14 hạng mục có tầm quan trọng cao và sự hài lòng của họ vượt quá tổng giá trị trung bình của tất cả các thuộc tính, cho thấy rằng những người được hỏi có ý thức cao về bản sắc trong góc phần tư này và cần được duy trì.

Có 4 hạng mục trong góc phần tư thứ hai: “3 Tình trạng vệ sinh môi trường“, “16 Mua sắm ở khu cắm trại“, “17 Đồ ăn ở khu cắm trại(món ăn,quầy bar,vv)“, “22 Giá mua sắm ở khu cắm trại“. Điểm quan trọng hạng mục trong góc phần tư của “16 Mua sắm ở khu cắm trại“ và “22



giá mua sắm tại điểm cắm trại” tương đối thấp và mức độ hài lòng tương đối cao. Nó cho thấy những người được hỏi không quan tâm nhiều đến “16 Mua sắm ở khu cắm trại” và “22 giá mua sắm ở khu cắm trại”, nhưng họ thực sự rất hài lòng. Ngoài ra, những người trả lời khảo sát chỉ ra rằng họ rất quan trọng và hài lòng với “3 Tình trạng vệ sinh môi trường “ và “17 Đồ ăn ở khu cắm trại (món ăn,quầy bar,vv)”, “3 Tình trạng vệ sinh môi trường “.

Có 7 hạng mục trong góc phần tư thứ ba: “23 Giá các mặt hàng tự tài trợ khác “, “7 Khu nước dùng sinh hoạt “, “8 Thiết bị điện “, “9 Phương tiện truyền thông “, “18 Giải trí ở khu cắm trại “, “19 Hoạt động thể thao ở khu cắm trại “ , “20 Hoạt động giải trí ở khu cắm trại “. Mức độ quan trọng và mức độ hài lòng của 7 hạng mục này tương đối thấp, ngoại trừ các hạng mục trong góc phần tư “18 Giải trí ở khu cắm trại “, mức độ quan trọng của các hạng mục tương đối cao, nhưng mức độ hài lòng tương đối thấp. Các hoạt động không được chú ý và giải trí không thú vị.

Góc phần tư thứ tư: “6 Khu vệ sinh “. Điểm quan trọng hạng mục trong góc phần tư này tương đối cao và mức độ hài lòng tương đối cao. Nó cho thấy người được hỏi rất coi trọng “6 Khu vệ sinh “.

Các hạng mục chung của bài viết này trong góc phần tư thứ nhất là: “độ sạch của trại”, “chất lượng nước xung quanh trại”, “môi trường an ninh của trại”, “mạng lưới của trại”, “cơ sở vật chất”, “an toàn cơ sở vật chất của trại “, và” cơ sở vật chất “. ảnh hưởng đến sự lựa chọn của khách du lịch về điểm đến cắm trại và trải nghiệm cắm trại tổng thể Ngoài ra, một hạng mục là môi trường an ninh của trại, bởi vì hiện nay khách du lịch cắm trại hoặc Tổng cục Du lịch rất coi trọng môi trường an ninh “Vệ sinh trại”, “Chất lượng nước xung quanh trại”, “Dịch vụ đặt chỗ”, “Tiếp đón tại trại” Bốn hạng mục của “dịch vụ” và “quy chế quản lý trại” cũng được khách du lịch cắm trại rất chú trọng. Hiện nay có rất nhiều dịch vụ đại lý du lịch tại Việt Nam , điều đó cũng cho thấy du lịch cắm trại ở Việt Nam đang phát triển rất tốt, vì vậy du khách cắm trại rất chú trọng đến việc vệ sinh trại, Chất lượng nước xung quanh trại và các dịch vụ cắm trại.

Các hạng mục phổ biến của bài viết này trong góc phần tư thứ hai là “mua sắm du lịch cắm trại” và “giá mua sắm cắm trại”, cho thấy rằng hai hạng mục này không quá quan trọng đối với sự lựa chọn địa điểm cắm trại của khách du lịch cắm trại, nhưng chúng rất hài lòng đối với trải nghiệm cắm trại của khách du lịch. Ngoài ra, hai hạng mục “vệ sinh môi trường” chỉ ra rằng hai hạng mục này rất quan trọng đối với khách du lịch cắm trại và họ cũng hài lòng với trải nghiệm du lịch cắm trại. Để đảm bảo rằng khách hàng có thể đi du lịch trong một môi trường trong lành, hiện nay các cục du lịch Việt Nam và nước ngoài đều rất chú trọng đến điều kiện vệ sinh.

Các hạng mục được bài viết này chia sẻ trong góc phần tư thứ ba là “hoạt động giải trí cắm trại” và “hoạt động thể thao cắm trại”, cho thấy rằng hai hạng mục này không quan trọng lắm đối với hoạt động giải trí và thể thao cắm trại cho khách du lịch cắm trại, có thể là khách du lịch cắm trại chỉ muốn để Tâm trạng được thư giãn, giải tỏa áp lực công việc, hít thở không khí của thiên nhiên thay vì tham gia các hoạt động thể dục, thể thao giải trí.

Hạng mục được bài viết này chia sẻ trong góc phần tư là “thiết bị vệ sinh trại”, cho biết rằng khách du lịch cắm trại rất quan trọng đối với hạng mục này và họ cũng rất hài lòng với khách du lịch cắm trại.

### 3. KẾT LUẬN

Từ kết quả phân tích của IPA về 26 hạng mục của khu cắm trại, chúng ta có thể thấy: “Độ sạch của khu cắm trại”, “Môi trường an ninh của khu cắm trại”, “Dịch vụ đặt chỗ”, “Chuyến du lịch cắm trại này đáp ứng được mong đợi của tôi”, “Chuyến du lịch này cho tôi cảm nhận được sự mến khách của người dân địa phương”. Năm hạng mục này có tác động lớn hơn đến sự lựa chọn và trải nghiệm của khách du lịch cắm trại tại các địa điểm cắm trại. Để thu hút khách hàng,

người quản lý trại phải thực hiện phát triển hợp lý và bảo vệ môi trường của khu cắm trại đồng thời tiếp tục phát triển.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Huỳnh Trung Phong. Công an Thành Phố Hồ Chí Minh tổng kết công tác năm 2019 và triển khai công tác năm 2020[N]. Công An Thành Phố Hồ Chí Minh, 2019, 1(18):10.

2. Thảo Nguyễn. Ngành du lịch Thành Phố Hồ Chí Minh đưa ra 3 kịch bản phát triển du lịch trong năm 2019[N]. Giáo Dục và Thời Đại, 2019, 1(27):7.

3. Lan Phương Trào lưu cắm trại trong đại dịch [N]. VNEXPRESS, 2020, 3(28):5.

4. Thanh Mỹ (2018), 5 lợi ích tuyệt vời của việc đi cắm trại 2019[N]. Cộng đồng hoa kỳ(14):10.

5. Tổng hợp. Đi cắm trại mang lại lợi ích tuyệt vời [N]. Umove Travel & Outdoor Gear, 2018, 7(19).

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu Luận văn Thạc sĩ năm 2021 “越南胡志明市露营旅游者动机与满意度研究” “A Study on Motivation and Satisfaction of Camping Tourists in Ho Chi Minh City, Viet Nam” – Ths. Gian Trần Bình An.



**Ảnh minh họa**

# THỰC TRẠNG BỆNH “VAI GÁY” VÀ CÁC BÀI TẬP HỖ TRỢ CHỮA BỆNH “VAI GÁY” CHO CÁN BỘ CÔNG CHỨC, VIÊN CHỨC, NHÂN VIÊN VĂN PHÒNG

TS.BS. Nguyễn Mạnh Thắng – Viện khoa học TDTT

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đánh giá thực trạng bệnh đau “vai gáy” và đối tượng mắc bệnh nhiều nhất tập trung vào đội ngũ cán bộ, công chức, viên chức, nhân viên văn phòng do ngồi nhiều một chỗ và việc sử dụng máy tính trong thời gian dài. Lựa chọn được 15 bài tập hỗ trợ điều trị và phòng chống bệnh đau vai gáy cho cán bộ công chức, viên chức, nhân viên văn phòng

**Từ khóa:** “vai gáy”, bài tập, thực trạng, công chức, viên chức, nhân viên văn phòng.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods, assessing the status of “shoulder and neck” pain and the affected subjects focused on officials, civil servants, public employees, and office workers. Due to sitting a lot and the use of computers for a long time. Selected 15 exercises to support the treatment and prevention of shoulder and neck pain for civil servants, public employees and office workers.

**Keywords:** “shoulder and neck”, exercises, reality, civil servants, public employees, office workers.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hội chứng căng đau vai gáy là rối loạn cơ - xương thường gặp nhất, có lẽ không một ai trong chúng ta không từng một lần trong đời bị đau. Hội chứng này cũng là một tổn thương do nhiều chấn thương dồn lại. Đau vai gáy không phải là bệnh hiếm gặp, thường do các nguyên nhân rối loạn cột sống cổ gây nên, có thể gặp ở mọi lứa tuổi, mọi giới tính. Phần lớn người bị đau vai gáy thường biểu hiện không điển hình, nguyên nhân không rõ ràng.

Xã hội ngày càng phát triển, người làm việc với máy tính, bàn làm việc hàng giờ trong văn phòng ảnh hưởng lớn tới sức khỏe của người lao động như hệ thống thị giác giảm do thiếu môi trường ánh sáng tự nhiên và do tập trung vào màn hình máy tính, ngồi lâu gây căng thẳng thần kinh tâm lý, ảnh hưởng đến da, hệ cơ xương và hệ nội tiết. Trong các nhóm trên thì ảnh hưởng đến hệ cơ xương thường được đề cập nhiều nhất do tư thế gò bó kéo dài và do tính chất công việc lặp đi lặp lại. Do vậy, ngày nay số lượng người làm việc công sở mắc đau vai gáy đang tăng lên.

Ngày nay, y học phát triển, có nhiều phương pháp trị liệu khác nhau chữa đau vai gáy trong đó có phương pháp tập luyện thể thao là một trong những phương pháp an toàn và hiệu quả lâu dài trong điều trị, phục hồi bệnh đau vai gáy, đồng thời là phương pháp phòng tránh bệnh. Với mong muốn người bệnh có thể điều trị đau mỏi vai gáy bằng các bài tập vận động tại nhà, tại văn phòng làm việc trong thời gian rảnh rỗi một cách dễ dàng, hiệu quả dễ thực hiện và bất cứ ai cũng có thể áp dụng để phòng và điều trị bệnh, nhóm nghiên cứu chúng tôi thực hiện nghiên cứu: *“Thực trạng bệnh “vai gáy” và các bài tập hỗ trợ chữa bệnh “vai gáy” cho cán bộ viên chức trong điều kiện làm việc văn phòng”*.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, tọa đàm, quan sát mô tả lâm sàng, ứng dụng bài tập

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Thực trạng bệnh vai gáy của cán bộ viên chức trong điều kiện làm việc văn phòng

Trong quá trình khảo sát tình hình khám, điều trị bệnh đau vai gáy tại một số bệnh Bệnh viện (Bệnh viện Thể thao Việt Nam, Bệnh viện Y học Cổ truyền Bắc Ninh, Bệnh Viện 199 Bộ Công An Đà Nẵng, Bệnh viện Y học Cổ truyền Tp. Hồ Chí Minh) trong 6 tháng đầu năm 2020, nhóm nghiên cứu đã tổng hợp được số lượng bệnh nhân tới khám chữa bệnh đau vai gáy tại 3 cơ sở trên.

**Bảng 1. Đặc điểm giới tính, lứa tuổi, nghề nghiệp của các bệnh nhân khám, chữa bệnh đau “vai gáy” tại một số cơ sở khám chữa bệnh trong 6 tháng đầu năm 2020**

Tiêu chí		Bệnh viện thể thao việt nam		Bệnh viên yhct bắc ninh		Bệnh viện yhct tp. Hcm		Bệnh viên 199 bộ công an	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Tổng số		625		2683		4949		3016	
Giới tính	Nam	250	40	958	35,71	1689	34,13	1062	35,21
	Nữ	375	60	1725	64,29	3260	65,87	1954	64,79
Độ tuổi	Dưới 26	15	2,4	102	3,80	92	1,86	87	2,88
	Từ 26 -> 50	360	57,6	1044	38,91	2265	45,77	1176	8,99
	Từ 51 -> 65	150	24	895	33,36	1756	35,48	1102	36,54
	Trên 65	100	16	642	23,93	836	16,89	651	21,58
Nghề nghiệp	Lao động tự do	140	22,4	465	17,33	607	12,27	475	15,75
	Nhân viên văn phòng	370	59,2	1269	47,30	2690	54,35	1574	52,19
	Làm việc nặng nhọc	115	18,4	949	35,37	1652	33,38	967	32,06

(Nguồn tác giả khảo sát)

Kết quả ở bảng 1. cho thấy: Về giới tính tỷ lệ bệnh nhân nữ ở cả 04 đơn vị khám chữa bệnh đều cao hơn bệnh nhân nam (Bệnh viện Thể thao Việt nam tỷ lệ bệnh nhân nữ là 60%, nam là 40%; bệnh Viện Y học Cổ truyền Bắc ninh tỷ lệ bệnh nhân nữ là 64,29%, nam là 35,71%; Bệnh viện Y học cổ truyền Tp.HCM tỷ lệ bệnh nhân nữ là 65,87%, nam là 34,13%; Bệnh viện 199 Bộ Công An tỷ lệ bệnh nhân nữ là 64,79%, nam là 35,21%).

Về độ tuổi bệnh nhân đến khám chữa bệnh ở 3 cơ sở thì độ tuổi chiếm nhiều nhất là từ 25 đến 50 tuổi, ít hơn một chút là lứa tuổi từ 51 đến 65 nhưng vẫn ở mức độ cao, lứa tuổi ít mắc nhất là dưới 25 tuổi. Cụ Thể: tỷ lệ bệnh nhân thăm khám tại Bệnh viện Thể thao Việt nam dưới 26 tuổi là 2,4%, tuổi từ 26 – 50 là 57,6% , tuổi từ 51 - 65 là 24,0%, lứa tuổi trên 65 là 16,0%; Bệnh viện Y học Cổ truyền Bắc Ninh dưới 26 tuổi là 3,8%, tuổi từ 26 – 50 là 38,91% , tuổi từ 51 - 65 là 33,36%, lứa tuổi trên 65 là 23,93%; Bệnh viện Y học Cổ truyền Tp. Hồ Chí Minh dưới 26 tuổi là 1,86%, tuổi từ 26 – 50 là 45,77% , tuổi từ 51 - 65 là 35,48%, lứa tuổi trên 65 là 16,89%; Bệnh viện 199 Bộ Công An dưới 26 tuổi là 2,88%, tuổi từ 26 – 50 là 38,99% , tuổi từ 51 - 65 là 36,54%, lứa tuổi trên 65 là 21,58%;

Về nghề nghiệp của bệnh nhân tới thăm khám tại 4 cơ sở trên thì đối tượng mắc bệnh nhiều nhất tập trung vào đội ngũ cán bộ, công chức, viên chức, nhân viên văn phòng do ngồi nhiều một chỗ và việc sử dụng máy tính trong thời gian dài. Cụ thể tỷ lệ mắc bệnh phân theo nghề nghiệp như sau: Bệnh viện Thể thao Việt Nam bệnh nhân làm nghề lao động tự do là 22,4%, nhân viên văn phòng 59,20%; làm việc nặng nhọc 18,40%; Bệnh viện Y học Cổ truyền Bắc Ninh bệnh nhân làm nghề lao động tự do là 17,33%, nhân viên văn phòng 47,30%; làm việc nặng nhọc 35,37%; Bệnh viện Y học Cổ truyền Tp. Hồ Chí Minh bệnh nhân làm nghề lao động tự do là 12,27%, nhân viên văn phòng 54,35%; làm việc nặng nhọc 33,38%; Bệnh viện 199 Bộ Công An bệnh nhân làm nghề lao động tự do là 15,75%, nhân viên văn phòng 52,19%; làm việc nặng nhọc 32,06%;

### **2.2. Nguyên nhân dẫn tới tình trạng đau “vai gáy” của nhân viên văn phòng**

Do cơ thể bị nhiễm lạnh: do ngồi phòng điều hòa, tắm nước lạnh,... khiến khí huyết ngưng trệ. Người bệnh thường chủ quan để tình trạng này kéo dài làm dây thần kinh bị tổn thương, khiến các triệu chứng như mỏi vai gáy này càng nặng hơn.

Do hoạt động sai tư thế: việc ngồi học và làm việc sai tư thế trong thời gian dài khom lưng khi làm việc, ngồi làm việc sử dụng và đánh máy tính trong thời gian dài; ngồi làm việc trong phòng với điều hòa lạnh quá lâu; ngồi học nằm gục trên bàn, nằm ngủ không trở mình, vận động mạnh quá mức trong hoạt động thể thao hoặc không đúng kỹ thuật... khiến mạch máu bị chèn ép, làm cho máu ở vùng cổ kém lưu thông và gây đau mỏi.

Do tính chất công việc: Những người có đặc thù công việc phải ngồi hoặc đứng quá lâu ở một tư thế khiến các cơ ở vùng cổ và bả vai bị chèn ép, gây đau mỏi. Nguyên nhân là do quá trình lưu thông khí huyết ở cột sống cổ bị ảnh hưởng, dẫn tới thiếu máu nuôi dưỡng dây thần kinh. Ngồi làm việc sai tư thế cũng có thể là nguyên nhân gây nên đau mỏi.

Do thiếu chất dinh dưỡng: do cơ thể thiếu hụt một số vitamin và khoáng chất cần thiết, đặc biệt là canxi. Điều này làm cho dây thần kinh ngoại vi hoạt động yếu dẫn tới tê bì, đau đớn vùng vai gáy.

Do chấn thương: do chơi thể thao hoặc do tai nạn trong cuộc sống. Nếu chấn thương gây ảnh hưởng đến cột sống, gân, dây chằng,... thì việc bị đau mỏi hay thậm chí là viêm vai gáy.

### **2.3. Hệ thống các bài tập tập hỗ trợ điều trị, phục hồi và phòng chống bệnh “vai gáy” cho cán bộ, công chức, viên chức và nhân viên văn phòng**

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chủ nhiệm nhiệm vụ và nhóm nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập có hiệu quả để hỗ trợ và điều trị đau mỏi “vai gáy” và tê bì chân tay cho đối tượng cán bộ, công chức, viên chức và công nhân viên làm việc văn phòng và hỗ trợ cho các bệnh nhân đang điều trị tại một số cơ sở, trung tâm, phòng khám đông y (Bệnh viện Thể thao Việt Nam; Bệnh Viện Y học Cổ truyền Bắc Ninh; Bệnh Viện Y học cổ truyền Tp. Hồ Chí Minh; Bệnh Viện 199 Bộ Công an). Hệ thống 15 bài tập gồm:

Bài tập 1: Vận động đốt sống cổ theo chiều dọc

Bài tập 2: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C2 C3;

Bài tập 3: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C3 C4;

Bài tập 4: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C4 C5 C6;

Bài tập 5: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C6 C7 và D1;

Bài tập 6: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt D1, D2, D3;

Bài tập 7: Vận động theo khớp bả vai chiều dọc

Bài tập 8: Vận động theo khớp bả vai chiều ngang

Bài tập 9: Vận động đốt sống cổ kết hợp với vai.

Bài tập 10: Vận động đốt sống cổ vai và các ngón tay.

- Bài tập 11: Vận động với khớp vai trong
- Bài tập 12: Vận động với khớp vai ngoài
- Bài tập 13: Vận động với khớp vai kết hợp cổ và lưng
- Bài tập 14: Vận động phối hợp xoay khớp vai và cổ
- Bài tập 15: Vận động phối hợp toàn thân

Để cho người tập thực hiện bài tập có hiệu quả, nhóm tác giả sau khi biên soạn hệ thống 15 bài tập hỗ trợ điều trị, phòng chống bệnh đau “vai gáy” tiến hành dựng phim quay clip video hướng dẫn thực hiện động tác cho từng bài tập (có đĩa hướng dẫn thực hiện các bài tập kèm theo).

**2.4. Đánh giá mức độ đáp ứng của các bài tập trong hỗ trợ và điều trị bệnh đau “vai gáy”**

Trên cơ sở lựa chọn 15 bài tập bài tập hỗ trợ và điều trị bệnh đau “vai gáy”, nhóm nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn để phỏng vấn các các bác sĩ, y sĩ, điều dưỡng, giáo sư, phó giáo sư, tiến sĩ, thạc sĩ và những bệnh nhân tới khám và điều trị bệnh đau mỏi vai gáy để đánh giá mức độ đáp ứng của bài tập hỗ trợ và điều trị bệnh đau “vai gáy” cho các cán bộ, công chức, viên chức và nhân viên văn phòng trong điều kiện làm việc thường xuyên trong văn phòng. Đồng thời nhóm nghiên cứu đã tiến hành tổ chức Hội thảo khoa học chuyên đề “*Hệ thống bài tập hỗ trợ điều trị bệnh đau “vai gáy” cho cán bộ, công chức, viên chức và nhân viên trong điều kiện làm việc văn phòng*” để xin ý kiến trực tiếp các chuyên gia, các bác sĩ và các nhà khoa học cho việc xây dựng, hoàn thiện hệ thống 15 bài tập đã xây dựng. Tổng số phiếu phát ra là 300 phiếu, thu về 300 phiếu, đạt 100%. Thành phần phỏng vấn bao gồm: 45 bác sĩ, 15 kỹ thuật viên, 20 điều dưỡng, 220 bệnh nhân.

**Bảng 2: Tỷ lệ thành phần các đối tượng phỏng vấn (n=300)**

Đối tượng	Phát ra - Thu vào và tỷ lệ %
Bác sĩ	45 = 15%
Kỹ thuật viên	15= 5%
Điều dưỡng	20= 6,7%
Bệnh nhân	220 = 73.3%
<b>Tổng</b>	<b>300 = 100%</b>

(Nguồn tác giả khảo sát)

Nhiệm vụ tiến hành phỏng vấn mức độ đánh giá hiệu quả của bài tập theo 05 mức, cụ thể như sau: rất hiệu quả; hiệu quả; bình thường; ít hiệu quả; không hiệu quả. Sau đó tính tỷ lệ phần trăm (%).

Sau khi thu thập số liệu nhiệm vụ quy ước chọn các bài tập được đánh giá ở mức “rất hiệu quả” đạt tỷ lệ lựa chọn trên 80 %. Kết quả cho thấy, tất cả 15 bài tập xây dựng đã được chọn với tỷ lệ đạt từ 80,67% đến 91,33%. Kết quả được trình bày tại bảng 3

**Bảng 3: Kết quả phỏng vấn đánh giá mức độ đáp ứng của bài tập (n=300)**

T T	Nội dung	Không hiệu quả		Ít hiệu quả		Bình thường		Hiệu quả		Rất hiệu quả	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Bài 1: Vận động đốt sống cổ theo chiều dọc	0	0,00	2	0,67	10	3,33	34	11,33	254	84,67
2.	Bài 2: Vận động đốt	0	0,00	7	2,33	6	2,00	45	15,00	242	80,67

Physical Education and School Sports

T T	Nội dung	Không hiệu quả		Ít hiệu quả		Bình thường		Hiệu quả		Rất hiệu quả	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	sống cổ theo chiều ngang của đốt C2 C3										
3.	Bài 3: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C3 C4	1	0,33	9	3,00	8	2,67	35	11,67	247	82,33
4.	Bài 4: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C4 C5 C6	1	0,33	5	1,67	15	5,00	24	8,00	255	85,00
5.	Bài 5: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C6 C7 và D1;	0	0,00	2	0,67	12	4,00	32	10,67	254	84,67
6.	Bài 6: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt D1, D2, D3;	0	0,00	7	2,33	6	2,00	25	8,33	262	87,33
7.	Bài 7: Vận động theo khớp bả vai chiều dọc	0	0,00	6	2,00	10	3,33	31	10,33	253	84,33
8.	Bài 8: Vận động theo khớp bả vai chiều ngang	0	0,00	4	1,33	6	2,00	26	8,67	264	88,00
9.	Bài 9: Vận động đốt sống cổ kết hợp với vai.	0	0,00	0	0,00	5	1,67	22	7,33	273	91,00
10.	Bài 10: Vận động đốt sống cổ vai và các ngón tay.	0	0,00	2	0,67	6	2,00	28	9,33	266	88,67
11.	Bài 11: Vận động với khớp vai trong	0	0,00	2	0,67	5	1,67	32	10,67	261	87,00
12.	Bài 12: Vận động với khớp vai ngoài	0	0,00	1	0,33	4	1,33	34	11,33	261	87,00
13.	Bài 13: Vận động với khớp vai kết hợp cổ và lưng	0	0,00	3	1,00	5	1,67	29	9,67	263	87,67
14.	Bài 14: Vận động phối hợp xoay khớp vai và cổ	1	0,33	2	0,67	6	2,00	31	10,33	260	86,67
15.	Bài 15: Vận động phối hợp toàn thân	0	0,00	0	0,00	1	0,33	25	8,33	274	91,33

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã đánh giá thực trạng bệnh đau “vai gáy” và thực trạng các bài tập hỗ trợ chữa bệnh đau “vai gáy” tại một số cơ sở khám chữa bệnh Y học cổ truyền trong 6 tháng đầu năm 2020 (Bệnh viện Thể thao Việt Nam, Bệnh viện Y học Cổ truyền Bắc Ninh, Bệnh Viện 199 Bộ Công An Đà Nẵng, Bệnh Viện Y học Cổ truyền Tp. Hồ Chí Minh). Kết quả cho thấy bệnh nhân tới thăm khám tại 4 cơ sở trên thì đối tượng mắc bệnh nhiều nhất tập trung vào đội ngũ cán bộ, công chức, viên chức, nhân viên văn phòng do ngồi nhiều một chỗ và việc sử dụng máy tính trong thời gian dài.

Đồng thời xây dựng và lựa chọn được 15 bài tập hỗ trợ điều trị và phòng chống bệnh đau vai gáy cho cán bộ công chức, viên chức, nhân viên văn phòng và biên soạn Clip hướng dẫn thực hiện các bài tập.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Bảo Châu (2010), “Nội khoa Y học cổ truyền”, NXB Thời đại.
2. Đỗ Chí Hùng (2012), “Nghiên cứu giải pháp can thiệp hội chứng đau vai gáy ở những người sử dụng máy tính”, Luận án tiến sĩ, Đại học Y Hà Nội.
3. Chương Văn Lợi (2007), “Đánh giá tác dụng điều hội chứng co cứng cơ vùng cổ gáy bằng phương pháp xoa bóp bấm huyệt”, Luận văn tốt nghiệp Bác sĩ chuyên khoa II, Trường Đại học Y Hà Nội.
4. Nguyễn Quang Quyền (2000), “Cột sống cổ”, Bài giảng giải phẫu học, NXB Y học.
5. Nguyễn Thị Thắm (2008), “Đánh giá hiệu quả điều trị đau cổ vai gáy trong thoái hóa cột sống cổ bằng một số phương pháp vật lý kết hợp vận động trị liệu”, Luận văn thạc sĩ, Đại học Y Hà Nội.
6. Tổng hợp các phương pháp chữa đau vai gáy hiệu quả. <https://baovexuongkhop.vn/cac-phuong-phap-chua-dau-vai-gay-5077/>
7. Khắc phục chứng đau vai gáy. <https://suckhoedoisong.vn/khac-phuc-chung-dau-vai-gay-n181900.html>.

**Nguồn bài báo:** Trích kết quả của nhiệm vụ thường xuyên theo chức năng năm 2020 của Viện Khoa học TĐTT.



# KHẢO SÁT HOẠT TÍNH SINH HỌC CỦA CHRYSOPHANOL CHIẾT XUẤT TỪ RỄ TƠ CÂY MUÔNG TRÂU *CASSIA ALATA*

ThS. Kiến Thị Ngọc Xuyên - Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP. HCM

**Tóm tắt:** Trên thế giới có khoảng 400 loài Cassia, nhiều loài được dùng làm thuốc dân gian như trị nấm, vi khuẩn và trị bệnh táo bón. Chất kháng nấm thường thấy ở các loài Cassia là Chrysophanol. Chrysophanol có hoạt tính kháng khuẩn, kháng nấm. Là chất để trị các bệnh ngoài da như: vẩy nến, ngứa, da viêm tấy, tróc vảy da đầu...

Chrysophanic acid: làm thuốc trị viêm mũi, thuốc trị co thắt, viêm khí quản, thuốc diệt nấm, chất khử trùng, thuốc tẩy nhẹ. Bài báo này chủ yếu nghiên cứu chứng minh sự hiện diện của chrysophanol trong các loại rễ (rễ tự nhiên, rễ cảm ứng từ hormone, rễ nuôi cấy trong phòng thí nghiệm và rễ tơ) và so sánh hoạt tính sinh học của chrysophanol có trong các loại rễ của cây muông trâu (*Cassia alata*). Kết quả cho thấy hàm lượng chrysophanol cũng như hoạt tính sinh học của nó trong rễ tơ là cao nhất.

**Từ khóa:** Muông trâu, hoạt tính sinh học, hoạt tính kháng khuẩn, hoạt tính kháng oxy hoá.

**Abstract:** There are about 400 species of Cassia in the world, many of which are used for folk medicine such as treating fungi, bacteria and constipation. The antifungal agent commonly found in Cassia species is Chrysophanol. Chrysophanol has antibacterial and antifungal activity. As a substance to treat skin diseases such as psoriasis, itching, inflamed skin, scalp flaking ...

Chrysophanic acid: medicine for rhinitis, antispasmodic, tracheitis, fungicide, disinfectant, mild bleach. This paper mainly studies to demonstrate the presence of chrysophanol in different types of roots (natural roots, hormone-induced roots, laboratory cultured roots and hairy roots) and compares the biological activity of chrysophanol with in the roots of cassava (*Cassia alata*). The results showed that the chrysophanol content as well as its biological activity was the highest in hairy roots.

**Keywords:** Cassia alata, biological activity, antibacterial activity, antioxidant activity.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Muông Trâu (*Cassia alata*) được sử dụng khá phổ biến trong y học dân tộc ở Việt Nam và nhiều nước trên thế giới với nhiều công dụng như chữa táo bón, tiêu đờm, phù thũng, đau gan, vàng da, đau dạ dày trong thời kỳ thai nghén, bệnh lý, bệnh trĩ.... dùng ngoài da chữa hắc lào, viêm da thần kinh, chốc lở, giang mai, mụn giộp, bệnh da mãn tính do địa y, ghẻ, phát ban và ngứa. Các nhà khoa học trong nước cũng như trên thế giới đã có nhiều nghiên cứu về Muông trâu và cho thấy rằng chúng chứa anthraquinon, acid chrysophanic, acid cassic, rhein, aloemodin, rhein anthron, kaemferol. Từ những giá trị dược lý này, chúng tôi tiến hành thử nghiệm khảo sát hoạt tính sinh học của chrysophanol thu được từ rễ tơ nhằm hướng đến mục tiêu thu nhận các hợp chất thứ cấp có giá trị trong cây một cách chủ động và có hiệu quả.

### 1.1. Mục đích nghiên cứu

Khảo sát, thử nghiệm các hoạt tính sinh học của Chrysophanol từ rễ tơ cây muông trâu nhằm thu nhận các hợp chất thứ cấp có giá trị để sử dụng cho việc ứng dụng điều chế các sản phẩm trong y học.

### 1.2. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

#### 1.2.1. Đối tượng nghiên cứu

Các hoạt chất từ loại rễ cây muông trâu (*Cassia alata*): Rễ thu ngoài tự nhiên, rễ cảm ứng từ hormone, rễ tạo ra từ hạt nuôi cấy trong phòng thí nghiệm (rễ invitro) và rễ tạo ra từ chuyển gen (rễ tơ).

### 1.2.2. Phương pháp nghiên cứu

#### 1.2.2.1. Khảo sát hoạt tính kháng oxy hóa

Phương pháp thử năng lực khử Yen và Duh: Phương pháp kháng oxi hóa dựa trên năng lực khử được sử dụng trong bước đầu khảo sát hoạt tính kháng oxi hóa của các loại rễ thu được: rễ tự nhiên, rễ *in vitro* (từ cây con *in vitro*), rễ hormone (rễ cảm ứng bằng tác nhân phytohormone), rễ tơ (rễ cảm ứng bằng tác nhân *A.rhizogenes*).

Phương pháp bắt gốc tự do DPPH của S. G. Olga et al ., .(2003)

Đặc điểm chính của một hợp chất kháng oxi hóa là khả năng bắt những gốc tự do. Mẫu có hoạt tính kháng oxi hóa cao nhất được xác định từ phương pháp thử năng lực khử Yen và Duh làm nguyên liệu cho thí nghiệm này, nhằm xác định giá trị IC<sub>50</sub> (IC<sub>50</sub>: nồng độ mà nơi đó hoạt tính chống oxi hóa là 50%).

#### 1.2.2.2. Khảo sát hoạt tính kháng khuẩn

Hoạt tính kháng khuẩn của các loại rễ (rễ tự nhiên, rễ *in vitro*, rễ hormone, rễ tơ) được xác định bằng kỹ thuật khuếch tán trên môi trường đặc, các chủng vi khuẩn dùng trong thí nghiệm này gồm: 2 chủng vi khuẩn gram dương (*Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis*, 2 chủng vi khuẩn gram âm (*Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*).

#### 1.2.2.3. Chứng minh sự hiện diện chrysophanol trong các loại rễ thu được

Sàng lọc phân đoạn cao chứa chrysophanol trong rễ tự nhiên bằng phương pháp sắc ký lớp mỏng.

Sắc ký lớp mỏng là phương pháp khá nhanh và tiện lợi nhằm xác định sự hiện diện chất cần quan tâm (chrysophanol) có chứa trong cao hay không thông qua so sánh hệ số lưu của hỗn hợp R<sub>f</sub> và hệ số lưu R<sub>f</sub> của chất chuẩn chrysophanol đã biết. Thí nghiệm thực hiện nhằm xác định dung môi phù hợp để thu nhận chrysophanol trong các loại rễ.

$$R_f = \frac{\text{Khoảng cách của chất tan}}{\text{Khoảng cách của dung môi}}$$

Định tính sự hiện diện chrysophanol trong các loại rễ thu được bằng phương pháp sắc ký lớp mỏng.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Khảo sát hoạt tính kháng oxy hóa

#### - Phương pháp thử năng lực khử Yen và Duh

Các loại rễ bao gồm: rễ tự nhiên, rễ *in vitro*, rễ hormone, rễ tơ được kiểm tra hoạt tính kháng oxy hóa theo phương pháp thử năng lực khử Yen và Duh, kết quả như sau:

Bảng 1 Giá trị OD<sub>700nm</sub> của các loại rễ trong thử nghiệm Yen và Duh

Mẫu	OD <sub>700nm</sub>
Rễ tự nhiên	0.926 ± 0.124 <sup>b</sup>
Rễ invitro	1.055 ± 0.096 <sup>b</sup>
Rễ bất định	1.321 ± 0.142 <sup>a</sup>
<b>Rễ tơ</b>	<b>1.703 ± 0.294<sup>a</sup></b>
Vitamin E	1.113 ± 0.109 <sup>b</sup>
Chứng âm	0.146 ± 0.02 <sup>c</sup>



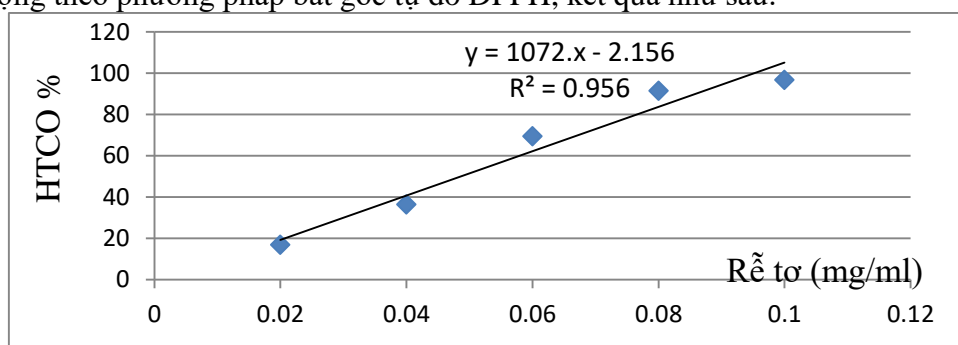
Hình 0.1 Kết quả thử hoạt tính Yen và Duh

Trong đó, 1: chứng dương (vitamine E); 2: rễ tơ; 3: rễ hormone; 4: rễ *in vitro*; 5: rễ tự nhiên; 6: chứng âm (ethanol tuyệt đối).

Kết quả cho thấy 4 loại rễ đều thể hiện khả năng kháng oxi hóa, trong đó rễ tơ thể hiện hoạt tính kháng oxi hóa mạnh nhất và rễ tự nhiên thấp nhất.

- **Phương pháp bắt gốc tự do DPPH của S. G. Olga et al., (2003)**

Dịch trích ethanol rễ tơ pha thành các nồng độ: 0.1; 0.08; 0.06; 0.04; 0.02mg/ml, chrysophanol chuẩn pha thành các nồng độ 0.1; 0.08; 0.06; 0.04; 0.02mg/ml. Rồi thực hiện phản ứng định lượng theo phương pháp bắt gốc tự do DPPH, kết quả như sau:

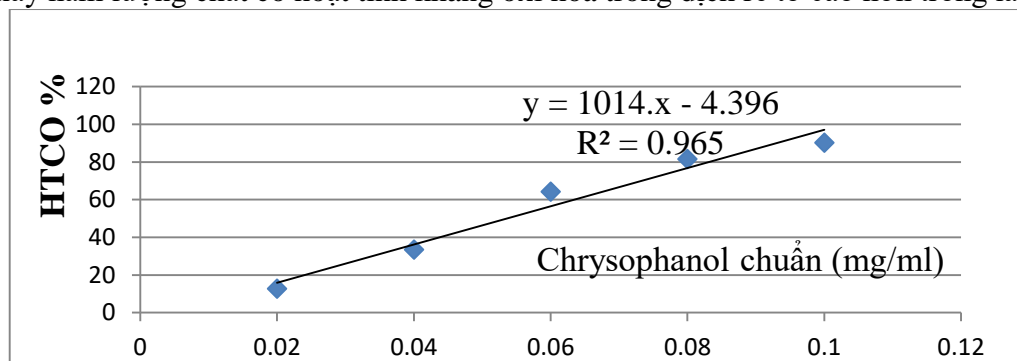


Biểu đồ đường tương quan tuyến tính giữa hàm lượng rễ tơ và khả năng bắt DPPH

**Nội suy từ đường chuẩn, giá trị IC<sub>50</sub> của rễ tơ là 48.650µg/ml.**

Nội suy từ đường chuẩn, giá trị IC<sub>50</sub> của chrysophanol chuẩn là **53.645µg/ml.**

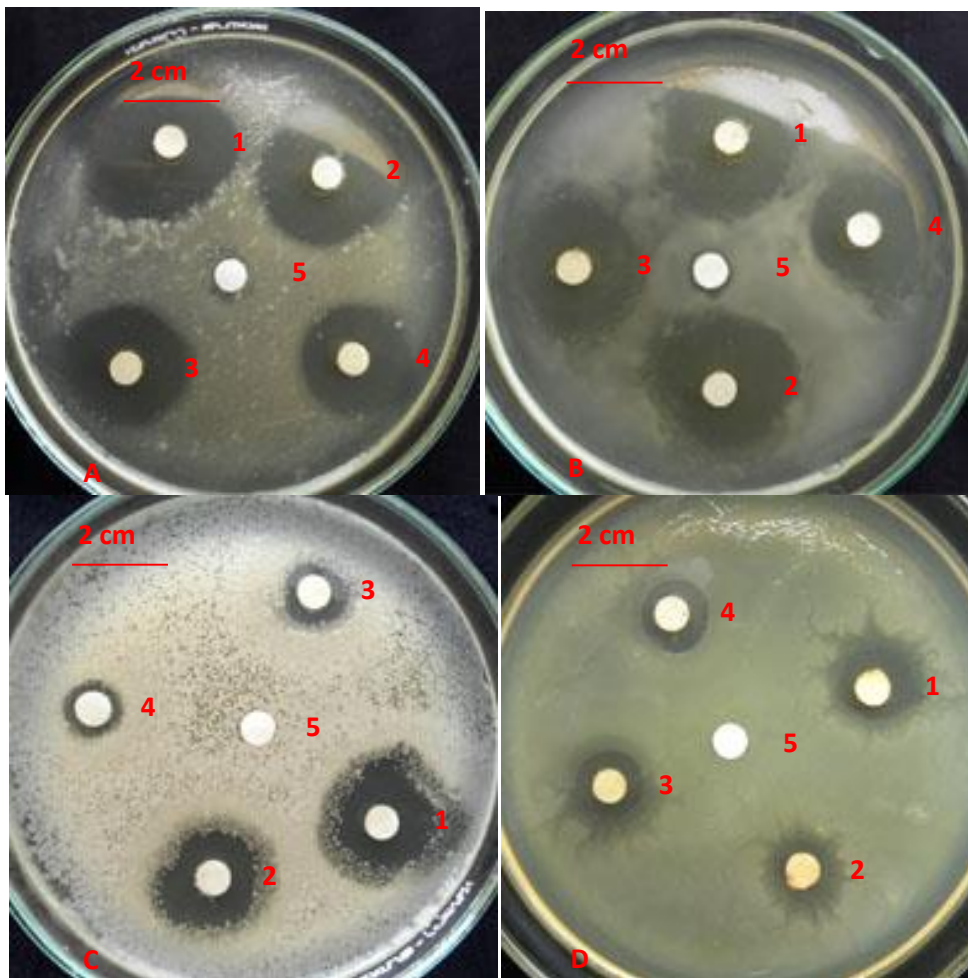
So sánh giữa hai giá trị IC<sub>50</sub> của chrysophanol chuẩn và dịch trích rễ tơ thì rễ tơ có hoạt tính kháng oxi hóa cao hơn, điều này có thể giải thích là do trong dịch trích rễ tơ, ngoài chrysophanol còn có một số hợp chất khác cũng có khả năng kháng oxi hóa như rhiên, emodin, physicon. Giá trị IC<sub>50</sub> của rễ tơ cũng cao hơn so với giá trị IC<sub>50</sub> của dịch trích lá Muồng trâu (IC<sub>50</sub> = 112.46µg/m) do Mullika Traidej Chomnawang và cộng sự nghiên cứu vào năm 2007 [3]. Điều này cho thấy hàm lượng chất có hoạt tính kháng oxi hóa trong dịch rễ tơ cao hơn trong lá.



Biểu đồ đường tương quan tuyến tính giữa hàm lượng chrysophanol chuẩn và khả năng bắt DPPH

## 2.2. Khảo sát hoạt tính kháng khuẩn

Kết quả thử nghiệm hoạt tính kháng khuẩn của các loại rễ (rễ tự nhiên, rễ *in vitro*, rễ hormone, rễ tơ) trên 2 chủng vi khuẩn gram dương và 2 chủng vi khuẩn gram âm được trình bày trong hình sau:



Vòng kháng khuẩn của các loại rễ trên 4 chủng vi khuẩn thử nghiệm

Trong đó, A: *S. aureus*; B: *B. subtilis*; C: *P. aeruginosa*; D: *E. coli*

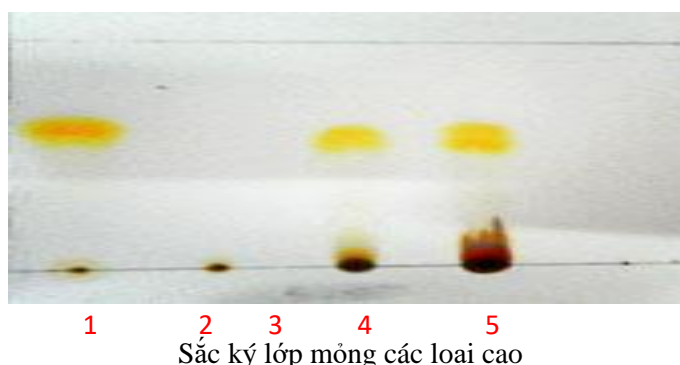
1: Rễ tơ; 2: rễ hormone; 3: rễ *in vitro*; 4: rễ tự nhiên; 5: chứng âm (ethanol)

Kết quả cho thấy tất cả các mẫu rễ thể hiện tính kháng khuẩn trên 4 chủng vi khuẩn thử nghiệm (gồm 2 chủng gram dương và 2 chủng gram âm), trong đó, hoạt tính kháng khuẩn mạnh nhất trên chủng *S. aureus* và trong 4 mẫu rễ thử nghiệm, rễ tơ có hoạt tính kháng khuẩn cao nhất, thể hiện qua đường kính vòng kháng khuẩn luôn cao hơn so với đường kính vòng kháng khuẩn của mẫu rễ còn lại. So sánh với một số kết quả nghiên cứu trước đây trên cây cùng loài *Cassia* thì hoạt tính kháng khuẩn của rễ tơ cây Muồng trâu cũng cho kết quả cao hơn [1], [2], [4], [5], [7].

### Chứng minh sự hiện diện chrysophanol trong nguồn rễ bất định tạo thành

- *Sàng lọc phân đoạn cao chứa chrysophanol trong rễ tự nhiên bằng phương pháp sắc ký lớp mỏng*

Caô thu nhận từ rễ tự nhiên và chất chuẩn chrysophanol được giải ly trên sắc ký lớp mỏng, kết quả thu được như sau:



Trong đó: 1: chất chuẩn chrysophanol; 2: cao hexan; 3: cao chloroform; 4: cao ethanol; 5: cao nước.

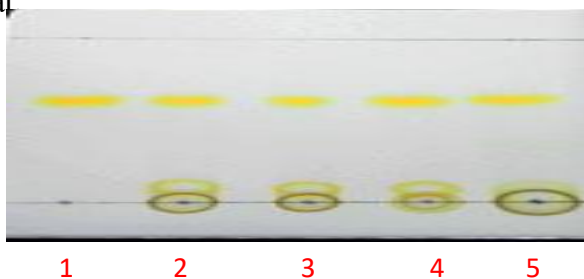
Kết quả cho thấy: Cao chloroform và cao ethanol có vết hiện màu giống với chất chuẩn chrysophanol và giá trị  $R_f$  bằng với giá trị  $R_f$  của chrysophanol. Như vậy, cao chloroform và cao ethanol có sự hiện diện của chrysophanol, trong 2 loại dung môi, thì chloroform tương đối độc, còn ethanol thường được dùng phổ biến hơn và sau khi chiết xuất chất có thể sử dụng ngay ở dạng thô, vì vậy, ethanol sẽ được dùng làm dung môi chiết xuất thu nhận chrysophanol từ các loại rễ tươi thu được.

**Định tính sự hiện diện chrysophanol trong các loại rễ thu được bằng phương pháp sắc ký lớp mỏng.**

Các loại rễ tươi thu được (rễ tự nhiên, rễ *in vitro*, rễ hormone, rễ tơ) và chất chuẩn chrysophanol được giải ly trên sắc ký lớp mỏng, kết quả thu được như sau:

Với 1: chrysophanol chuẩn; 2: rễ tự nhiên; 3: rễ *in vitro*; 4: rễ hormone; 5: rễ tơ

Kết quả cho thấy, có sự hiện diện của chrysophanol trong 4 loại rễ, trong đó ở rễ hormone và rễ tơ, vết màu thể hiện rõ nhất



Hình 0.1 Sắc ký lớp mỏng các loại rễ

**3. KẾT LUẬN**

- Đánh giá giá khả năng kháng oxi hóa bằng phương pháp Yen và Duh cho thấy rễ tơ có hoạt tính cao nhất, và khi so sánh giá trị  $IC_{50}$  giữa rễ tơ và chrysophanol chuẩn thì rễ tơ cũng có hoạt tính cao hơn ( $IC_{50}$  rễ tơ:  $48.650\mu\text{g/ml}$ ;  $IC_{50}$  chrysophanol chuẩn:  $53.645\mu\text{g/ml}$ ).

- Đánh giá hoạt tính kháng khuẩn, cả 4 mẫu rễ thử nghiệm đều kháng được 4 chủng vi khuẩn bao gồm 2 chủng vi khuẩn gram dương (*Bacillus subtilis*; *Staphylococcus aureus*) và 2 chủng vi khuẩn gram âm (*Pseudomonas aeruginosa*; *Escherichia coli*). Trong đó, rễ tơ có hoạt tính cao nhất với đường kính vòng kháng khuẩn từ 10 - 29mm.

Với kết quả thu được thì việc nghiên cứu thu nhận chrysophanol từ rễ tơ cây muồng trâu là một nghiên cứu có giá trị, có nhiều ứng dụng trong thực tiễn.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Christine L.C.H. and Finella Marie G.L. (2011), Weight-lowering effects of *Caesalpinia pulcherrima*, *Cassia fistula* and *Senna alata* leaf extracts. Journal of Medicinal Plants Research Vol. 5(3), pp. 452-455.

## Physical Education and School Sports

2. Karlina G.S., Ninibe V.A., Petra L. and Luis M., Pena R. (2006), Chrysophanol, an Antimicrobial Anthraquinone from the Root Extract of *Colubrina greggii*. Vol 50(2), PP. 76 - 78.

3. Marleny C., Ariadne V.G., Asia Y.Z., Zulay G. and Jhonny R.D. (2010), Inserti on of *Agrobacterium rhizogenes rolB* gene in Mango, the Centro Nacional de Investigaciones Agropecuarias (CENIAP), Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas- (INIA), Maracay, Venezuela, Vol 35. N° 7.

4. Sang U.P. and Sook Y.L. (2009), Anthraquinone production by hairy root culture of *Rubia akane* Nakai: Influence of media and auxin treatment. Scientific Research and Essay Vol. 4 (7) pp. 690-693.

5. Sikuli N.N. and Demeyer K. (1997), Influence of the ion-composition of the medium on alkaloid production by “hairy root” of *Datura Stramonium*. Plant cell, Tissue and Organ culture 47: 261 – 267.

6. Vivian E. F., David T.D., Samuel J.W., Sayo O.F, Jack N.L., Rick O.V.R. and Isiah M.W. (2007), Determination of pharmacologically active compounds in root extracts of *Cassia alata* L by use of high performance liquid chromatography, Talanta, vol 74, pp.896-902.

7. Wegwu M.O., Ayalogu E.O. and Sule O.J. (2005), Anti-Oxidant Protective Effects of *Cassia Alata* in Rats Exposed to Carbon Tetrachloride. Vol. 9, pp. 77-80.

Tài liệu từ internet

8. <http://business.ezinemark.com/aarkstore-enterprise-research-report-on-chinese-anthraquinone-industry-2010-2011-31b749960f6.html>.

**Nguồn bài báo:** Kiến Thị Ngọc Xuyên, (2012). “Thử nghiệm cảm ứng tạo rễ tơ cây Muồng trâu bằng *Agrobacterium rhizogenes* ATTC 15834” Luận văn thạc sĩ sinh hoá Đại học Khoa học Tự nhiên TP Hồ Chí Minh.



# ẢNH HƯỞNG CỦA KHÍ CHẤT ĐẾN TỐC ĐỘ XỬ LÝ THÔNG TIN CỦA SINH VIÊN KHOÁ ĐẠI HỌC 09 HOÀNG ANH GIA LAI

TS. Phạm Minh Quyền, ThS. Kiên Thị Ngọc Xuyên  
Trường Đại học Sư phạm TDTT TP HCM

**Tóm tắt:** Trên cơ sở nghiên cứu các lý thuyết về khí chất, lý thuyết về tốc độ xử lý thông tin, đồng thời sử dụng test “Đánh giá khí chất thể thao”, test “Đo lường tốc độ xử lý thông tin” để đo lường khí chất thể thao và tốc độ xử lý thông tin của sinh viên khoá đại học 09 Hoàng Anh Gia Lai. Các bộ test sử dụng phải được các chuyên gia trong ngành thể thao đánh giá đủ độ tin cậy để thực hiện đo lường các yếu tố tâm lý trong các nghiên cứu có liên quan. Từ phân tích các kết quả thu được, có thể đưa ra các kết luận sau đây: (1) Xác định được 2 bộ trắc nghiệm, 1 bộ trắc nghiệm khí chất trong thể thao của J.Duda, J. Nicholis (1995), 1 bộ trắc nghiệm tốc độ thu nhận và xử lý thông tin của A.GenKin, B.Medvedep, M.Sek (1961) được sử dụng như một công cụ để đo lường tâm lý. (2) Nghiên cứu cho thấy không có ảnh hưởng của khí chất đến tốc độ thu nhận và xử lý thông tin của sinh viên khoá ĐH 09 Hoàng Anh Gia Lai, các số liệu tương quan với kiểu khí chất “hăng hái, linh hoạt, điềm tĩnh và ưu tư”.

**Từ khoá:** Hoàng Anh Gia Lai, sinh viên, khí chất, thông tin, tốc độ xử lý thông tin

**Abstract:** On the basis of studying the theories of temperament, the theory of information processing speed, and using the test "Assessment of sports temperament", the test "Measurement of information processing speed" to measure Sports temperament and information processing speed of university students of course 09 Hoang Anh Gia Lai. The test kits used must be assessed by sports industry experts to be reliable enough to measure psychological factors in relevant studies.

From the analysis of the obtained results, the following conclusions can be drawn: (1) Identified 2 sets of tests, 1 set of temperament tests in sports by J.Duda, J. Nicholis (1995), 1 set of tests on the speed of information acquisition and processing by A.GenKin, B.Medvedep, M.Sek (1961) used as a tool to measure psychology. (2) The study showed that there is no influence of temperament on the speed of information acquisition and processing of students of the course. University 09 Hoang Anh Gia Lai, the figures correlate with the temperament type of "energetic, flexible, calm and anxious".

**Keywords:** Hoang Anh Gia Lai, student, temperaments, information, Information processing speed.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chúng ta đang sống trong thời đại bùng nổ về công nghệ thông tin và thông tin, mỗi ngày thông tin chúng ta tiếp nhận càng nhiều hơn, việc tiếp nhận, lựa chọn thông tin để đưa ra quyết định hợp lý giữ một vai trò quan trọng đối với thành công của mỗi cá nhân.

Khí chất hay loại hình thần kinh, có thể có liên quan đến tốc độ xử lý thông tin cũng như việc đưa ra các quyết định của một người.

Trong các hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao, việc tiếp nhận, xử lý thông tin từ ban huấn luyện, đồng đội, đối phương để đưa ra các quyết định hành động hợp lý góp phần to lớn vào thành công chung của tập thể và cá nhân. Cùng một nguồn phát tin và đều được mọi người tiếp

nhận, nhưng sự khác biệt ở chỗ: Ai tiếp nhận thông tin, xử lý thông tin nhanh nhạy, đưa ra các quyết định chính xác, hợp lý trước sẽ được xem là người xử lý thông tin hiệu quả.

Nghiên cứu ảnh hưởng của khí chất đến tốc độ xử lý thông tin là hướng nghiên cứu ứng dụng tâm lý vào các hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao nhằm tạo cơ sở để cải thiện công tác giảng dạy, huấn luyện thể thao cũng như tạo tiền đề cho các công trình nghiên cứu ứng dụng tâm lý vào các khía cạnh khác của hoạt động thể thao.

Quy trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, trắc nghiệm tâm lý và toán học thống kê

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Xác định bộ trắc nghiệm khí chất và bộ trắc nghiệm tốc độ xử lý thông tin

Chúng tôi tiến hành phát phiếu khảo sát ý kiến các chuyên gia và các đồng nghiệp về 3 bộ test khí chất mà qua quá trình nghiên cứu tài liệu chúng tôi lựa chọn được. Để chọn được bộ test đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy, đề tài sẽ chọn bộ test được các chuyên gia và đồng nghiệp gợi ý sử dụng nhiều nhất. Số phiếu mà chúng tôi phát ra là 10, số phiếu thu về 10 đạt tỉ lệ 100%, số phiếu hợp lệ 100%.

**Bảng 1: Khảo sát ý kiến chuyên gia và đồng nghiệp về các bộ test**

TT	Bộ Test	Không nên dùng		Dùng được		Nên dùng		Ý kiến khác	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Tính cách & khí chất	0	0%	3	30%	5	50%	2	20%
2	Hướng nội & hướng ngoại	4	40%	2	20%	1	10%	3	30%
3	Khí chất thể thao	0	0%	2	20%	7	70%	1	10%

Qua quá trình kiểm tra và thống kê ý kiến các chuyên gia và đồng nghiệp, nhóm nghiên cứu quyết định chọn bộ test “khí chất thể thao” làm công cụ để đánh giá khí chất của các khách thể nghiên cứu vì đạt 70% ý kiến chuyên gia và đồng nghiệp khuyên nên dùng.

Về bộ test tốc độ xử lý thông tin, do chỉ có một bộ test duy nhất nên chúng tôi không xin ý kiến chuyên gia và đồng nghiệp mà quyết định chọn bộ test này để tiến hành kiểm tra độ tin cậy và độ ổn định của bộ test.

Kiểm tra độ tin cậy của 2 bộ test

Để đo độ tin cậy của 2 bộ test, chúng tôi test 10 sinh viên, giữa 2 lần test cách nhau một tháng. Số phiếu test “khí chất thể thao” phát ra tổng cộng 2 lần là 20, thu lại được 19 phiếu test, trong số đó chỉ có 16 phiếu test hợp lệ và được lấy làm cơ sở để kiểm tra độ tin cậy.

Đối với bộ test “tốc độ xử lý thông tin”, chúng tôi cùng tiến hành kiểm tra test thử trên 10 sinh viên với các bước và trình tự như bộ test khí chất. Chúng tôi phát ra 20 phiếu test cho 2 lần và thu về được 18 phiếu test, tất cả các phiếu này đều đạt yêu cầu để kiểm tra độ tin cậy của test. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của 2 bộ test được chúng tôi trình bày ở 2 bảng 2 và 3 bên dưới.

**Bảng 2: Độ tin cậy của bộ test khí chất thể thao**

Kiểu khí chất	N	Mean test lần 1	N	Mean test lần 2	Cronbach's Alpha
Hăng hái	8	7.63	8	6.88	.861
Linh hoạt	8	7.38	8	7.50	.896
Trầm tĩnh	8	9.88	8	10.38	.828
Ưu tư	8	5.13	8	5.25	.856



**Bảng 3: Độ tin cậy của bộ test tốc độ xử lý thông tin**

Bộ test	N	Mean S1	N	Mean S2	Cronbach's Alpha
Tốc độ xử lý thông tin	9	0.508	9	0.557	0.828

Trên cơ sở lý thuyết về thang đo giá trị, tương quan của các kiểu khí chất trong bộ trắc nghiệm sau 2 lần test đều > 0.8. Điều này cho thấy các thang đo của 2 bộ trắc nghiệm “khí chất thể thao” và “tốc độ xử lý thông tin” có độ tin cậy cao, có thể sử dụng để đánh giá khí chất và tốc độ xử lý thông tin trong nghiên cứu.

## 2.2. Ảnh hưởng của khí chất đến tốc độ thu nhận và xử lý thông tin của sinh viên khoá đại học 9 Hoàng Anh Gia Lai (HAGL)

### 2.2.1. Khí chất và tốc độ xử lý thông tin của sinh viên khoá đại học 09 HAGL

**Bảng 4: Khí Chất chủ đạo và tốc độ xử lý thông tin của sinh viên khoá đại học 09 HAGL**

Tên	Khí chất					Tốc độ xử lý thông tin	
	Hăng Hái	Linh Hoạt	Điềm Tĩnh	Ưu Tư	Khí chất chủ đạo	Thời gian (giây)	Tốc độ
1. Công Phụng	4.00	9.00	13.00	4.00	Điềm tĩnh và linh hoạt	440.00	0.75
2. Văn Toàn	8.00	8.00	13.00	1.00	Điềm tĩnh chủ đạo, hăng hái, linh hoạt	717.00	0.38
3. Thái Dương	7.00	13.00	6.00	4.00	Linh hoạt chủ đạo, hăng hái, điềm tĩnh	726.00	0.45
4. Minh Vương	13.00	6.00	5.00	6.00	Hăng hái chủ đạo	1030.00	0.45
5. Tuấn Anh	4.00	9.00	13.00	4.00	Điềm tĩnh, linh hoạt	840.00	0.40
6. Văn Tiến	9.00	5.00	8.00	8.00	Tổng hợp của 4 loại	480.00	0.60
7. Văn Thanh	5.00	12.00	6.00	7.00	Linh hoạt chủ đạo	645.00	0.41
8. RAMH SƯỞ	4.00	10.00	13.00	3.00	Điềm tĩnh và linh hoạt	990.00	0.44
9. Đông Triều	16.00	3.00	11.00	0.00	Hăng Hái và điềm tĩnh	550.00	0.52
10. Đức Lương	3.00	13.00	6.00	8.00	Linh hoạt, ưu tư, điềm tĩnh	600.00	0.32
11. Văn Sơn	3.00	15.00	10.00	2.00	Linh hoạt, điềm tĩnh	706.00	0.44
12. Đăng Tuấn	7.00	9.00	7.00	7.00	Tổng hợp của 4 loại	540.00	0.58
13. Văn Trường	3.00	17.00	6.00	4.00	Linh Hoạt chủ đạo	588.00	0.52
14. Văn Vũ	2.00	10.00	13.00	5.00	Điềm tĩnh và linh hoạt	680.00	0.44
15. Minh Ninh	7.00	7.00	9.00	7.00	Tổng hợp của 4 loại	638.00	0.48

Qua phân tích đặc điểm các loại khí chất chủ đạo trên sinh viên khoá đại học 09 Hoàng Anh Gia Lai ở bảng 4, chúng tôi thấy:

Ở khoá đại học 09 Hoàng Anh Gia Lai không có sinh viên thuần về một loại khí chất “hăng hái, linh hoạt, trầm tĩnh hay ưu tư”.

## Physical Education and School Sports

Tất cả sinh viên có khí chất tổng hợp của từ 3 loại khí chất trở lên. 12 sinh viên có khí chất chủ đạo là “hăng hái” hay “linh hoạt”, “điềm tĩnh” hoặc cả “linh hoạt và điềm tĩnh”; chỉ 3 sinh viên có khí chất tổng hợp của 4 loại khí chất (không có khí chất nổi trội chủ đạo)

Tất cả sinh viên đều có khí chất mạnh thuận lợi cho việc điều chỉnh tâm lý trong tập luyện và thi đấu thể thao. 6 sinh viên có sự phối hợp, tương hỗ của 2 loại khí chất giúp bổ sung các tính chất cho nhau rất tốt như: Công Phượng, Tuấn Anh, RamhSư, Văn Sơn, Tuấn Vũ có 2 loại khí chất chủ đạo “linh hoạt – điềm tĩnh”; Đông Triều có 2 loại khí chất “hăng hái – điềm tĩnh”.

Tốc độ xử lý thông tin của sinh viên khoá đại học 09 Hoàng Anh Gia Lai

Bảng 4 cho thấy sinh viên có khả năng thu nhận và xử lý thông tin tốt nhất là Công Phượng với thời gian xử lý vượt trội là 440 giây và tốc độ xử lý thông tin đạt hiệu quả 0,75/giây. Sinh viên có hiệu suất xử lý thông tin kém nhất là Đức Lương với thời gian thu nhận và xử lý thông tin 600 giây đạt hiệu suất 0,32/giây. Số liệu cho thấy Đức Lương không phải người có thời gian hoàn thành bài test thu nhận và xử lý thông tin dài nhất mà Minh Vương với thời gian thu nhận và xử lý thông tin lên tới 1030 giây, nhưng hiệu quả xử lý thông tin của Minh Vương đạt 0,45/giây. So sánh giữa khả năng thu nhận và hiệu suất xử lý thông tin cho thấy, tuy Đức Lương với thời gian thu nhận và xử lý thông tin vượt trội so với Minh Vương nhưng sự chính xác trong xử lý thông tin của Đức Lương là kém hơn Minh Vương rất nhiều.

### 2.2.2. Ảnh hưởng của khí chất tới tốc độ xử lý thông tin của sinh viên khoá đại học 09 HAGL

**Bảng 5: Ảnh hưởng của khí chất đến tốc độ xử lý thông tin của sinh viên khoá đại học 09 HAGL**

		Hăng Hái	Linh Hoat	Điềm Tĩnh	Ưu Tư	T.Xử Lý	Tốc độ
HangHai	Pearson Correlation	1	-.761**	-.178	-.205	.065	.144
	Sig. (2-tailed)		.001	.525	.464	.819	.609
	N	15	15	15	15	15	15
LinhHoat	Pearson Correlation	-.761**	1	-.273	.035	-.014	-.267
	Sig. (2-tailed)	.001		.325	.901	.959	.336
	N	15	15	15	15	15	15
DiemTinh	Pearson Correlation	-.178	-.273	1	-.574*	.066	.117
	Sig. (2-tailed)	.525	.325		.025	.814	.678
	N	15	15	15	15	15	15
UuTu	Pearson Correlation	-.205	.035	-.574*	1	-.165	.028
	Sig. (2-tailed)	.464	.901	.025		.556	.921
	N	15	15	15	15	15	15
T.XuLy	Pearson Correlation	.065	-.014	.066	-.165	1	-.558*
	Sig. (2-tailed)	.819	.959	.814	.556		.031
	N	15	15	15	15	15	15
TocDo	Pearson Correlation	.144	-.267	.117	.028	-.558*	1
	Sig. (2-tailed)	.609	.336	.678	.921	.031	
	N	15	15	15	15	15	15

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Số liệu bảng 5 cho thấy không có tương quan giữa các loại khí chất “hăng hái, linh hoạt, điềm tĩnh và ưu tư” với tốc độ, hiệu quả xử lý thông tin, sig lần lượt 0.609, 0.336, 0.678, 0.921; qua đó chứng minh khí chất không có ảnh hưởng đến tốc độ thu nhận và xử lý thông tin của sinh viên khoá đại học 09 Hoàng Anh Gia Lai.

Tuy vậy, số liệu cũng cho thấy các cặp khí chất “hăng hái – linh hoạt, trầm tĩnh – ưu tư” có tương quan rất chặt chẽ với nhau lần lượt có sig = 0.001 và sig = 0.025; cùng với đó là thời gian thu nhận xử lý thông tin có quan hệ chặt với hiệu quả xử lý thông tin, sig = 0.031.

Như vậy khí chất không ảnh hưởng tới tốc độ và hiệu quả xử lý thông tin, mà các yếu tố ảnh hưởng tới tốc độ thu nhận và xử lý thông tin là khả năng tập trung, duy trì chú ý, khả năng nhận thức rõ ràng các vấn đề của cá nhân sinh viên.

### **3. KẾT LUẬN**

- Thông qua nghiên cứu đã xác định được 2 bộ trắc nghiệm gồm: 1 bộ trắc nghiệm khí chất trong thể thao của J.Duda và J. Nicholis; 1 bộ trắc nghiệm về tốc độ thu nhận và xử lý thông tin của A.GenKin, B.Medvedep và M.Sek dùng làm công cụ đo lường và nghiên cứu tâm lý.

- Thông qua nghiên cứu cho thấy không có ảnh hưởng của khí chất đến tốc độ thu nhận và xử lý thông tin của sinh viên khoá đại học 09 Hoàng Anh Gia Lai, các số liệu tương quan với kiểu khí chất “hăng hái, linh hoạt, điềm tĩnh và ưu tư” lần lượt là 0.609, 0.336, 0.678, 0.921. Tuy vậy qua phân tích, bản luận chúng tôi cho rằng 2 yếu tố nhận thức và chú ý có ảnh hưởng tới khả năng thu nhận và xử lý thông tin của các sinh viên.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Ngô Công Hoàn, 1997. Trắc nghiệm tâm lý T1,T2, NXB ĐHQG Hà Nội.
2. Đặng Phương Kiệt, 1996. Tiếp cận và đo lường tâm lý, NXB KHXH.
3. Cung Kim Tiến, 2001. từ điển triết học. NXB VHTT Hà Nội.
4. Trần Trọng Thủy, 1992. Khoa học chẩn đoán tâm lý, NXB Giáo Dục.
5. Nguyễn Quang Uẩn, 2001. Tâm lý học đại cương, NXB ĐHQG Hà Nội.
6. Đỗ Vĩnh, 2010. Tâm lý học thể thao, NXB TĐTT.
7. Philippe Breton, Serge Proulx, 1996. Bùng nổ truyền thông. NXB Văn hóa Thông tin, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Phạm Minh Quyền, 2019. Nghiên cứu ảnh hưởng của khí chất đến tốc độ xử lý thông tin của sinh viên đại học 09 Hoàng Anh Gia Lai. Đề tài cấp cơ sở, Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP Hồ Chí Minh.

# THỰC TRẠNG CHỨC NĂNG TUẦN HOÀN, HÔ HẤP CỦA NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TĐTT HÀ NỘI

NCS. Trần Đình Tường- Trường ĐH Sư phạm TĐTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TĐTT), bài báo đã lựa chọn các chỉ số và tiến hành đánh giá thực trạng chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội. Kết quả cho thấy, hầu hết chức năng tuần hoàn và hô hấp của sinh viên trường Đại học sư phạm TĐTT đều nằm trong giới hạn sinh lý của người Việt Nam bình thường tuy nhiên đạt ở ngưỡng tốt, có xu hướng thích nghi với vận động.

**Từ khóa:** tuần hoàn, hô hấp, sinh viên, Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội

**Summary:** By routine research methods in physical training and sports, the article has selected indicators and assessed the current state of circulatory and respiratory function of male first-year male students at the University of Science and Technology. Hanoi Sports and Sports. The results show that most of the circulatory and respiratory functions of students at the University of Physical Education and Training are within the physiological limits of normal Vietnamese, but at a good threshold, tending to adapt to motor.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội là chiếc nôi đào tạo ra đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất góp phần đưa nền thể dục thể thao nước nhà ngày càng phát triển vững mạnh. Trong nhà trường, việc nâng cao chất lượng đào tạo là nhiệm vụ trung tâm, là việc làm thường xuyên, nhằm không ngừng hoàn thiện hệ thống đào tạo của Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Với nhiều biện pháp và cách thức khác nhau, như áp dụng khoa học kỹ thuật, nâng cao chất lượng cơ sở vật chất (sân bãi, trang thiết bị tập luyện, nhà tập,...), chú trọng bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn cho đội ngũ giảng viên.

Kết quả nhiều công trình nghiên cứu đã khẳng định: 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 VĐV và sinh viên chuyên ngành thể dục thể thao. Sự biến đổi các chức năng sinh lý để phù hợp với yêu cầu cao của lượng vận là một chỉ số quan trọng để đánh giá trình độ tập luyện.

Tuy nhiên, cho đến nay tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội chưa có tác giả nào đề cập đến nghiên cứu diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp trong mối tương quan giữa cường độ và khối lượng vận động của các bài thể lực chuyên môn của sinh viên nam chuyên sâu Điền kinh, Bơi, Bóng chày. Xuất phát từ lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Thực trạng chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội”**.

**Phương pháp nghiên cứu:** quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra y học và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

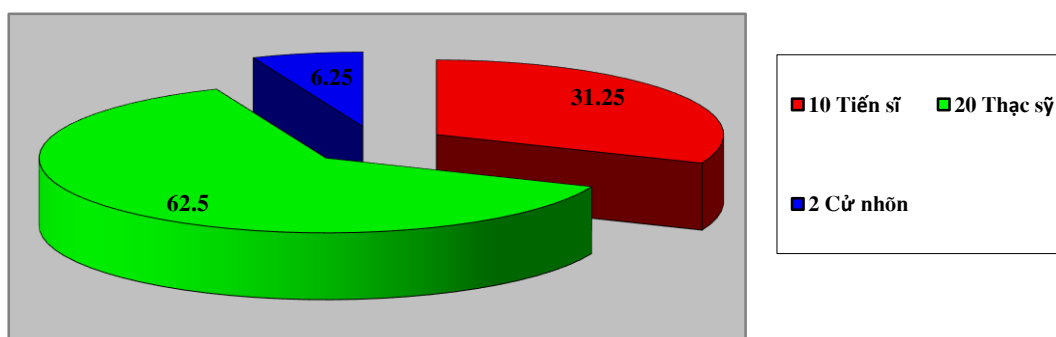
## 2.1. Lựa chọn các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Lựa chọn các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội được tiến hành theo các bước sau:

- **Bước 1:** Qua phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan nhằm xác định các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp trong vận động và yên tĩnh.

- **Bước 2:** Phòng vấn lựa chọn các chỉ số tuần hoàn, hô hấp đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Nhằm lựa chọn các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên giảng dạy bộ môn Y sinh của các trường Đại học TDTT. Về đặc điểm trình độ của đối tượng phỏng vấn như trình bày tại biểu đồ 1



### Biểu đồ 1. Trình độ chuyên môn của đối tượng tham gia phỏng vấn

Như vậy, đối tượng tham gia phỏng vấn có trình độ chuyên môn sau đại học chiếm tỷ lệ 90%, cho phép khẳng định về độ tin cậy của kết quả phỏng vấn.

Các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội được lựa chọn ở 2 thời điểm: trong vận động và yên tĩnh. Cách thức trả lời theo thang Likert 5 bậc. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.



Ảnh minh họa

**Bảng 1. Lựa chọn các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội (n=32)**

TT	Các chỉ số	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Ưu tiên 4	Ưu tiên 5	Điểm trung bình
1	<b>Trong vận động</b>						
2	Thể tích khí lưu thông (VT)	23	5	2	2	0	4.53
3	Tần số hô hấp (Rf)	24	5	2	1	0	4.63
4	Thông khí phút tối đa (MV)	24	4	3	1	0	4.59
5	Lưu lượng khí thở ra tối đa (l/s)	7	7	8	6	4	3.22
6	Lưu lượng khí O <sub>2</sub> thì hít vào(%)	5	8	8	6	5	3.06
7	Lưu lượng khí CO <sub>2</sub> thì hít vào(%)	7	9	9	3	4	3.38
8	Lưu lượng khí O <sub>2</sub> thì thở ra (%)	7	9	6	4	6	3.22
9	Lưu lượng khí CO <sub>2</sub> thì thở ra (%)	6	7	7	6	6	3.03
10	Phân áp riêng phần của O <sub>2</sub> thì thở ra(mmHg)	5	7	7	6	7	2.91
11	Phân áp riêng phần của CO <sub>2</sub> thì thở ra (mmHg)	5	6	6	8	7	2.81
12	Thể tích khí oxy hấp thụ VO <sub>2</sub> max tuyệt đối (lít/phút)	24	6	2	0	0	4.69
13	Dung tích sống gắng sức FVC	6	8	7	7	4	3.16
14	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO <sub>2</sub> tuyệt đối (lít/phút)	19	7	4	2	0	4.34
15	Thương số hô hấp (RER)	25	5	2	0	0	4.72
16	VO <sub>2</sub> max tương đối (ml/ph/kg)	21	6	4	1	0	4.47
17	VCO <sub>2</sub> max tương đối (ml/ph/kg)	20	8	2	2	0	4.44
18	Đương lượng hô hấp đối với thể tích oxy (VE/VO <sub>2</sub> )	9	5	7	5	6	3.19
19	Đương lượng hô hấp đối với thể tích cacbonic (VE/VCO <sub>2</sub> )	10	5	6	6	5	3.28
20	Ngưỡng yếm khí (ml/min/W%)	17	4	5	3	3	3.36
21	Khả năng yếm khí (ml/min/W%)						
22	Tần số tim tối đa HRmax	22	4	3	3	0	4.41
23	Tần số tim hồi phục sau 1 phút HRrec	8	7	6	6	5	3.22
24	Chỉ số ô xy – mạch VO <sub>2</sub> /HR	27	3	2	0	0	4.78
25	Thời gian thở ra (s)	9	6	8	6	3	3.38
26	Thời gian hít vào (s)	5	5	5	8	9	2.66
27	Khoảng chết sinh lý	7	7	6	6	6	3.09
28	Dự trữ tần số tim đã sử dụng	9	6	8	5	4	3.34
29	Dự trữ chuyển hóa đã sử dụng	7	7	10	4	4	3.28
30	Phân áp CO <sub>2</sub> ở động mạch	6	8	6	7	5	3.09
31	Nhiệt độ hơi thở	5	5	5	6	11	2.59

	<b>Yên tĩnh</b>						
32	Tần số tim HR (lần/min).	26	4	2	0	0	4.75
33	Huyết áp tối đa (mm Hg)	8	8	7	6	3	3.38
34	Tần số hô hấp (Rf, lần)	27	3	1	1	0	4.75
35	Tần số mạch (lần/phút)	28	3	1	0	0	4.84
36	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	27	2	3	0	0	4.75
37	Thời gian tâm thất thu (s)	26	3	3	0	0	4.72
38	Chu chuyển tim (s)	28	2	2	0	0	4.81
39	Dung tích sống (lít)	27	3	2	0	0	4.78

Qua bảng 1 cho thấy: Trong tổng số 38 chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội, có 16 chỉ số có đa số ý kiến phỏng vấn lựa chọn (có điểm trung bình đạt từ 4.34 đến 4.81), đó là các chỉ số:

#### **Trong vận động**

- Thể tích khí lưu thông VT (lít)
- Tần số hô hấp Rf (l/min)
- Thông khí phổi phút MV (l/min)
- Khả năng hấp thụ oxy tuyệt đối  $VO_{2max}$  (l/min)
- Khả năng đào thải các bon níc tuyệt đối  $VCO_{2max}$
- Thương số hô hấp RER
- Khả năng hấp thụ oxy tương đối  $VO_2$  (ml/kg/min)
- Khả năng đào thải các bon níc tương đối  $VCO_2$  (ml/kg/min)
- Tần số tim tối đa HRmax
- Chỉ số ô xy – mạch  $VO_2/HR$

#### **Yên tĩnh**

- Tần số tim (HR, lần/min)
- Thời gian tâm nhĩ thu PQ (s)
- Thời gian tâm thất thu QRST (s)
- Chu chuyển tim CCT (s)
- Tần số hô hấp (Rf, l/min)
- Dung tích sống (VC, lít).

Như vậy, 16 chỉ số trên được đề tài lựa chọn sử dụng để đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội. 22 chỉ số còn lại, do có số ý kiến lựa chọn thấp (điểm trung bình đạt dưới 3.41), đề tài loại bỏ, không sử dụng.

## **2.2. Thực trạng các chỉ số chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội**

### **2.2.1. Tổ chức kiểm tra y học**

Để tiến hành đánh giá thực trạng chức năng tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra y học, cụ thể như sau:

Đề tài sử dụng hệ thống máy Cortex MetaMax 3B cho phép thu nhận đồng thời các thông số chức năng tuần hoàn, hô hấp khi thử nghiệm gắng sức tối đa để đánh giá chức năng tuần hoàn, hô hấp trong vận động và trong yên tĩnh của nam sinh viên năm thứ nhất 3 môn thể thao Bóng chuyền, Điền Kinh và Bơi lội trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội. Các giai đoạn thu thập số

## Physical Education and School Sports

liệu được tiến hành vào thời điểm đầu học kỳ năm học 2017 – 2018. Cách thức tiến hành lập test như sau:

**Chuẩn bị:** Phòng kiểm tra, thiết bị kiểm tra (hệ thống máy Metamax 3B).

Sinh viên không sử dụng chất kích thích khi kiểm tra như bia, rượu, thuốc lá...Khởi động trước khi kiểm tra 15-30 phút

### Tiến hành kiểm tra:

- Lắp trang bị máy MetaMax 3B cho người kiểm tra, bảo đảm chặt chẽ gọn gàng, không ảnh hưởng thao tác của sinh viên.

- Nhập các dữ liệu về sinh viên, bật máy.

- Sinh viên chạy theo lập trình đã cài đặt trước với tốc độ băng chuyền và độ dốc tăng, thực hiện cho tới khi hết khả năng. Các chỉ số được lấy ở thời điểm hấp thụ oxy tối đa. Các thông số đề tài thu nhận được như sau:

Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 2 và bảng 3.

**Bảng 2. Thực trạng các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội**

T T	Chỉ số	Bóng chuyền (n=12)			Điền kinh (n = 14)			Bơi lội (n = 12)		
	<b>Trong vận động</b>									
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	2.55	0.04	1.61	0.06	2.30	2.60	2.60	0.08	3.18
2	Tần số hô hấp (Rf )	55.46	0.31	0.55	0.48	0.87	55.79	55.79	0.50	0.90
3	Thông khí phút tối đa (MV)	145.2 2	0.73	0.50	0.47	0.32	145.8 3	145.8 3	0.81	0.56
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO <sub>2</sub> max tuyệt đối (lít/phút)	3.65	0.13	3.43	0.15	4.11	3.72	3.72	0.07	1.88
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO <sub>2</sub> tuyệt đối (lít/phút)	5.06	0.18	3.61	0.16	3.17	5.15	5.15	0.06	1.11
6	Thương số hô hấp (RER)	1.36	0.07	4.82	0.05	3.77	1.41	1.41	0.08	5.33
7	VO <sub>2</sub> max tương đối (ml/ph/kg)	60.83	0.52	0.86	0.48	0.78	61.13	61.13	0.56	0.91
8	VCO <sub>2</sub> max tương đối (ml/ph/kg)	76.92	0.61	0.80	0.52	0.67	77.36	77.36	0.47	0.61
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	182.1 7	3.95	2.17	4.88	2.65	183.5 0	183.5 0	5.68	3.09
10	Chỉ số ô xy – mạch VO <sub>2</sub> /HR	16.89	0.70	4.13	0.44	2.55	17.20	17.20	0.65	3.76
	<b>Yên tĩnh</b>									
11	Tần số tim HR (lần/min)	69.92	2.18	3.11	2.49	3.59	68.17	68.17	2.23	3.27
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	0.14	0.01	5.50	0.01	4.59	0.14	0.14	0.00	3.33
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.37	0.01	2.59	0.01	2.65	0.38	0.38	0.01	1.64
14	Thời gian tâm thất thu (s)	0.88	0.04	4.01	0.02	2.48	0.90	0.90	0.04	4.23
15	Chu chuyển tim (s)	19.16	0.36	1.86	0.36	1.87	18.91	18.91	0.38	1.98
16	Dung tích sống (lít)	4.08	0.15	3.67	0.13	3.23	4.16	4.16	0.18	4.39



**Bảng 3. So sánh các chỉ số tuần hoàn, hô hấp của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội**

TT	Chỉ số	So sánh			
		t <sub>BC - ĐK</sub>	t <sub>ĐK - BL</sub>	t <sub>BC - BL</sub>	p
	<b>Trong vận động</b>				
1	Thể tích khí lưu thông (VT)	1.78	0.56	1.95	> 0.05
2	Tần số hô hấp (Rf )	1.23	0.59	1.84	> 0.05
3	Thông khí phút tối đa (MV)	1.89	0.51	1.84	> 0.05
4	Thể tích khí oxy hấp thụ VO <sub>2</sub> max tuyệt đối (lít/phút)	1.02	0.16	1.54	> 0.05
5	Thể tích khí Cacbonic thở ra VCO <sub>2</sub> tuyệt đối (lít/phút)	0.21	1.61	1.68	> 0.05
6	Thương số hô hấp (RER)	1.81	0.40	1.80	> 0.05
7	VO <sub>2</sub> max tương đối (ml/ph/kg)	1.82	0.34	1.30	> 0.05
8	VCO <sub>2</sub> max tương đối (ml/ph/kg)	1.50	0.47	1.90	> 0.05
9	Tần số tim tối đa HRmax (lần/min)	1.04	0.27	0.64	> 0.05
10	Chỉ số ô xy – mạch VO <sub>2</sub> /HR	1.14	0.19	1.08	> 0.05
	<b>Yên tĩnh</b>				
11	Tần số tim HR (lần/min)	0.66	1.15	1.86	> 0.05
12	Tần số hô hấp (Rf, lần)	0.42	1.86	1.15	> 0.05
13	Thời gian tâm nhĩ thu (s)	0.01	1.71	1.71	> 0.05
14	Thời gian tâm thất thu (s)	1.99	-0.08	1.45	> 0.05
15	Chu chuyển tim (s)	0.62	1.05	1.59	> 0.05
16	Dung tích sống (lít)	1.44	0.02	1.19	> 0.05

Từ kết quả tại bảng 2 và bảng 3 cho thấy:

- Giá trị đạt được của các thông số chức năng phản ánh tổng hợp năng lực hoạt động của chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên sâu 3 môn thể thao Bóng chuyền, Điền kinh, Bơi lội đều nằm trong giới hạn sinh lý của người Việt Nam bình thường tuy nhiên đạt ở ngưỡng tốt, có xu hướng thích nghi với vận động. Kết quả này cũng có sự tương đồng với các kết quả nghiên cứu của các tác giả Lê Hữu Hưng, Nguyễn Thanh Nhân năm (2004), Đồng Thị Minh Tâm (2009), Nguyễn Thị Luật (2015) khi nghiên cứu về chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên trường Đại học TĐTT Bắc Ninh và Nguyễn Duy Quyết (2020) khi nghiên cứu về các chỉ số sinh lý của sinh viên chuyên sâu Điền kinh các trường Đại học sư phạm TĐTT.

- Xét về chỉ số trung bình, xu hướng chung là các chỉ số chức năng tuần hoàn, hô hấp (cả trong vận động và yên tĩnh) của nam sinh viên Bơi lội tốt hơn nam sinh viên Điền kinh và thấp nhất là nam sinh viên Bóng chuyền.

- Qua so sánh các chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên ở 3 môn chuyên ngành cho thấy, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê giữa nam sinh viên các chuyên ngành với nhau. Điều này được giải thích bởi lý do, nội dung tuyển sinh giống nhau nên, nên các nội dung tập luyện môn chuyên ngành cho tác động nhiều đến chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên năm thứ nhất.

### 3. KẾT LUẬN

1. Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 16 chỉ số đánh giá chức năng tuần hoàn và hô hấp trong vận động và yên tĩnh của sinh viên trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

2. Giá trị đạt được của các thông số chức năng phản ánh tổng hợp năng lực hoạt động của chức năng tuần hoàn và hô hấp của nam sinh viên chuyên sâu 3 môn thể thao Bóng chuyền, Điền kinh, Bơi lội đều nằm trong giới hạn sinh lý của người Việt Nam bình thường tuy nhiên đạt ở ngưỡng tốt, có xu hướng thích nghi với vận động. Các chỉ số chức năng tuần hoàn, hô hấp (cả trong vận động và yên tĩnh) của nam sinh viên Bơi lội tốt hơn nam sinh viên Điền kinh và thấp nhất là nam sinh viên Bóng chuyền nhưng sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê (với  $p < 0.05$ ).

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

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

2. Lưu Quang Hiệp, Phạm thị Uyên (2006), *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, Lê Đức Chương, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học Thể dục Thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội

4. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Hùng Cường (2007), "*Đặc điểm các chỉ số chức năng tâm - sinh lý của sinh viên năm thứ 4 trường Đại học TĐTT I*", Tuyển tập nghiên cứu khoa học, Nxb TĐTT, Hà Nội (tr.357- 365)

5. Lê Hữu Hưng (2004), *Diễn biến chức năng tim mạch của sinh viên khoá 39 Đại học TĐTT I sau 1 năm tập luyện*, Tuyển tập nghiên cứu khoa học, Nxb TĐTT, Hà Nội.(tr.382 - 389)

6. Lê Hữu Hưng (2008), *Nghiên cứu ứng dụng sử dụng hệ thống máy Cortex MetaMax 3B trong việc đánh giá một số chỉ số tuần hoàn, hô hấp trong vận động của VĐV trẻ trường Đại học TĐTT Bắc Ninh*, đề tài cấp trường.

7. Nguyễn Thanh Nhân (2004), *Diễn biến chức năng hô hấp của sinh viên đại học khoá 39 trường Đại học TĐTT I sau 1 năm tập luyện*, Tuyển tập nghiên cứu khoa học, Nxb TĐTT, Hà Nội ( tr.373 - 381)

8. Nguyễn Xuân Sinh (1999), "Phương pháp NCKH TĐTT", *Giáo trình dành cho sinh viên Đại học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả luận án Tiến sỹ Giáo dục học, Viện khoa học TĐTT "*Nghiên cứu diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội*", Trần Đình Tường, dự kiến bảo vệ năm 2022.

# THỰC TRẠNG CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CAN THIỆP PHỤC HỒI CHỨC NĂNG, HÒA NHẬP CỘNG ĐỒNG CHO TRẺ TỰ KỶ MỨC ĐỘ NHẸ VÀ VỪA HIỆN NAY

PGS.TS Phan Thanh Hải, TS. Nguyễn Thái Bền, Nguyễn Việt Tuấn  
Trường ĐH TDTT Đà Nẵng

**Tóm tắt:** Thông qua nghiên cứu thực trạng Chương trình tập luyện Thể dục thể thao (TDTT) can thiệp phục hồi chức năng (PHCN), hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ tại các cơ sở hiện nay cho thấy chương trình còn tồn tại một số vấn đề sau: Mỗi năm với 60 tiết môn Thể dục trong 35 tuần. Việc sử dụng bài tập thể chất, sử dụng các phương pháp can thiệp, phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ còn chưa phong phú, dẫn đến hiệu quả chưa cao; công tác đánh giá, phân loại trẻ tự kỷ cũng chưa khoa học. Thông qua nghiên cứu thực trạng là cơ sở để xây dựng Chương trình tập luyện TDTT can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ phù hợp và khoa học.

**Từ khóa:** Chương trình tập luyện TDTT, trẻ tự kỷ, can thiệp, phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng...

**Abstract:** Through research on the current status of physical education, training exercise program and rehabilitation interventions, community integration for autistic children in some places nowadays shows that the program still exists some of the following issues: Each year with 60 Physical Education lessons in 35 weeks, the use of physical exercises, the use of intervention, rehabilitation and community integration methods for children is still not abundant, leading to low efficiency; the assessment and classification of children with autism is not scientific. Through the study of the situation, it is the basis for building an appropriate and scientific program of physical activity, rehabilitation and community integration for autistic children.

**Keywords:** Physical training program, autistic children, intervention, rehabilitation, community integration...

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thông tư số 03/2018/TT-BGDĐT ngày 29/01/2018 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc quy định về giáo dục hòa nhập đối với người khuyết tật với mục tiêu “*Người khuyết tật được phát triển khả năng của bản thân, được hòa nhập và tăng cơ hội đóng góp cho cộng đồng; Đảm bảo quyền học tập bình đẳng, chất lượng và phù hợp với đặc điểm, khả năng của người khuyết tật*”, quy định về việc tổ chức giáo dục, chăm sóc người khuyết tật thể hiện sự quan tâm đặc biệt của Đảng, Nhà nước cũng như xã hội đối với người khuyết tật, giúp họ có cuộc sống bình đẳng trong việc hưởng thụ các nhu cầu cần thiết nhất của con người.

Thực tiễn theo thống kê cho thấy **Bệnh tự kỷ** ở trẻ em trên thế giới cũng như tại Việt Nam đang có xu hướng ngày càng tăng, với nhiều cơ sở giáo dục, chăm sóc trẻ tự kỷ xuất hiện với mục đích chăm sóc, giáo dục, phục hồi chức năng... cho các em. Tuy nhiên trong phạm vi nhất định và phù hợp với thực tiễn chuyên môn. Chúng tôi nghiên cứu: Thực trạng chương trình tập luyện TDTT can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ mức độ nhẹ và vừa 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 sư phạm; điều tra xã hội học; toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Thực trạng Chương trình, kế hoạch tập luyện TDDT cho trẻ tự kỷ

Khảo sát về thực trạng sử dụng các chương trình, kế hoạch tập luyện can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ ở các cơ sở giáo dục, chăm sóc trẻ tự kỷ ở Việt Nam cho thấy các cơ sở không có chương trình tập luyện Thể thao riêng cho trẻ, mà được triển khai theo chương trình giáo dục chung, trên cơ sở đó xây dựng kế hoạch giáo dục can thiệp phục hồi chức năng cho từng nhóm trẻ. Tùy theo lứa tuổi, mức độ bệnh mà sử dụng các dạng bài tập can thiệp riêng, phù hợp với nhóm trẻ. Phổ biến nhất là tài liệu dành cho giáo dục trẻ khuyết tật trí tuệ “Từng bước nhỏ một” do Trung tâm nghiên cứu giáo dục trẻ khuyết tật thành phố Hồ Chí Minh biên dịch. Nội dung giáo dục can thiệp trẻ tự kỷ chú trọng đến 5 nội dung cơ bản gồm: Kỹ năng giao tiếp, kỹ năng vận động, kỹ năng nhận biết, kỹ năng cá nhân và kỹ năng xã hội. Trong đó môn học Thể dục được xem là một thành phần quan trọng.

Nội dung môn học thể dục để rèn luyện thể chất và kỹ năng vận động được tiến hành trong 35 tuần học mỗi năm với 60 giờ học, giáo án mỗi buổi học gồm 2 giờ với thời lượng 35 phút/giờ học, như vậy ngoài thời gian chuẩn bị, kiểm tra thì chỉ 02 giờ học/tuần. Nội dung cơ bản của các giáo án là sử dụng các bài tập về kỹ năng vận động thô và kỹ năng vận động tinh là chủ yếu. Các bài tập được sử dụng thường đơn giản, dễ tập, các trò chơi được sử dụng rộng rãi nhằm tăng cường hứng thú học tập cho các em. Qua đó cho thấy các giáo viên đã rất cố gắng để nâng cao chất lượng giờ học, nhưng sự quan tâm đến phát triển kỹ năng vận động cho trẻ còn khá hạn chế. Trong khi đó chúng ta đều biết rằng việc tăng cường các hoạt động thể chất giúp trẻ cải thiện đáng kể các chỉ số sinh lý, sinh hóa, sinh cơ và tâm lý cho trẻ, đây là điều kiện rất thuận lợi để tăng cường phục hồi các chức năng cho cơ thể.

Tóm lại, hiện nay các cơ sở giáo dục, chăm sóc trẻ tự kỷ ở Việt Nam chưa có bất cứ một chương trình tập luyện TDDT nào dành cho trẻ tự kỷ, tuy vậy tại các cơ sở giáo dục trẻ tự kỷ cũng đã xây dựng các giáo án, kế hoạch tập luyện riêng cho từng nhóm trẻ, được xem như môn học Thể dục cho trẻ trong các cơ sở giáo dục trẻ đặc biệt.

### 2.2. Thực trạng sử dụng bài tập TDDT can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ.

Khảo sát về mức độ sử dụng các nhóm bài tập đối với 76 giáo viên trực tiếp chăm sóc trẻ tự kỷ với 5 mức độ trả lời để đáp viên lựa chọn (bảng 1).

**Bảng 1. Khảo sát mức độ sử dụng các dạng bài tập thể chất trong giáo dục can thiệp cho trẻ tự kỷ (n=76)**

TT	Nhóm bài tập	Mức độ sử dụng				
		Rất nhiều	Nhiều	Có sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng
1	Bài tập vận động thô	51 67.11%	25 32.89%	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%
2	Bài tập vận động tinh	66 86.84%	10 13.16%	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%
3	Bài tập với đồ vật	54 71.05%	16 21.05%	6 7.89%	0 0.00%	0 0.00%
4	Bắt chước hoạt động miệng	8 10.53%	22 28.95%	36 47.37%	10 13.16%	0 0.00%
5	Làm theo chỉ dẫn	76 100.00%	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%

6	Động từ và hoạt động	11	17	42	6	0
		14.47%	22.37%	55.26%	7.89%	0.00%
7	Bài tập nhận biết	19	23	28	6	0
		25.00%	30.26%	36.84%	7.89%	0.00%
8	Bài tập khác	0	0	12	57	7
		0.00%	0.00%	15.79%	75.00%	9.21%

Qua bản 1 cho thấy: Các giáo viên đã sử dụng khá đa dạng các loại bài tập thể chất trong can thiệp PHCN, hòa nhập cộng đồng cho trẻ, nhóm bài tập vận động thô, vận động tinh, bài tập với đồ vật và làm theo chỉ dẫn được sử dụng phổ biến, các dạng bài tập khác chưa được quan tâm nhiều. Đối với nhóm bài tập hoạt động miệng, động từ và hành động được sử dụng tùy theo đặc điểm của trẻ, thường sử dụng cho trẻ có biểu hiện khiếm khuyết về ngôn ngữ, giao tiếp. Thực tiễn cho thấy mỗi trẻ đều cho các biểu hiện riêng, tính cách riêng, đặc điểm riêng... Kết quả cũng cho thấy các giáo viên thường chỉ sử dụng các nhóm bài tập như trên, ít sử dụng các dạng khác như bài tập bắt chước vận động miệng, động từ và hoạt động, bài tập về khả năng nhận biết... Bên cạnh đó, các bài tập ứng dụng cũng đã được các giáo viên đặt ra yêu cầu riêng, có tính biến hóa, linh hoạt nhất định để phù hợp với đặc điểm mỗi trẻ.

### 2.3. Thực trạng về phương pháp được sử dụng trong giáo dục can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ mức độ nhẹ và vừa.

Nghiên cứu tại một số trung tâm giáo dục, chăm sóc trẻ tự kỷ, qua phỏng vấn các giáo viên về việc sử dụng phương pháp giáo dục can thiệp cơ bản trong can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ. Kết quả phỏng vấn các giáo viên trực tiếp chăm sóc trẻ tự kỷ tại các cơ sở giáo dục đặc biệt (bảng 2).

**Bảng 2. Thực trạng việc sử dụng phương pháp giáo dục can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ (n=76)**

TT	Phương pháp giáo dục	Ý kiến đánh giá					
		Có sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
1	Sử dụng bài tập thể chất	51	67.11	25	32.89	0	0
2	Chương trình giáo dục cá biệt hoá	76	100	0	0	0	0
3	Khuyến khích, khen thưởng	53	69.74	23	30.26	0	0
4	Trách phạt	7	9.21	43	56.58	26	34.21
5	Thị phạm	76	100	0	0	0	0
6	Phương pháp tăng tiến	27	35.53	23	30.26	26	34.21
7	Phân tích kết hợp thị phạm	11	14.47	28	36.84	37	48.68
8	Sử dụng giáo cụ trực quan	62	81.58	14	18.42	0	0
9	Kết hợp số hoá tài liệu giảng dạy	66	86.84	10	13.16	0	0
10	Phương pháp đóng vai	59	77.63	17	22.37	0	0
11	Phương pháp trò chơi	76	100	0	0	0	0
12	Phương pháp dạy học khám phá	43	56.58	19	25	14	18.42
13	Phương pháp dạy học trải nghiệm	36	47.37	29	38.16	11	14.47
14	PP dạy học giải quyết vấn đề	51	67.11	18	23.68	7	9.21
15	Các phương pháp khác:	0	0	0	0	0	0

Qua bảng 2 cho thấy: Các phương pháp được sử dụng trong giáo dục can thiệp trẻ tự kỷ là rất đa dạng, tùy thuộc vào đặc điểm thể chất, mức độ bệnh của từng em nhỏ riêng biệt, tuy vậy vẫn còn nhiều quan điểm ít sử dụng bài tập thể chất trong giáo dục can thiệp trẻ tự kỷ. Từ đó cho

thấy, để can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ cần phải áp dụng một cách đa dạng các phương pháp can thiệp và các biện pháp giáo dục nhằm tạo môi trường tập luyện, giáo dục tốt nhất, phù hợp với đặc điểm bệnh tự kỷ của từng em nhỏ riêng biệt. Đồng thời phải có sự kết hợp mật thiết, đồng bộ giữa cơ sở giáo dục, gia đình, xã hội, giáo viên, phụ huynh, người thân... trên cơ sở triển khai ứng dụng chương trình tập luyện với các bài tập thể chất chuyên biệt, phù hợp với đặc điểm của trẻ tự kỷ.

**2.4. Thực trạng kết quả giáo dục can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ mức độ nhẹ và vừa trong thời gian qua .**

**2.4.1. Xác định test kiểm tra, đánh giá cho trẻ tự kỷ.**

Việc kiểm tra, đánh giá trẻ tự kỷ hiện nay cũng đang là vấn đề lớn, qua khảo sát cho thấy đa số các cơ sở giáo dục trẻ tự kỷ chưa sử dụng các test đánh giá chuẩn, hoặc chỉ sử dụng kiểm tra ban đầu, căn cứ trên sự đánh giá chủ quan của giáo viên sau khi quan sát trẻ thực hiện một số hoạt động cụ thể theo yêu cầu, sau đó đánh giá mức độ thực hiện của các em bằng cảm nhận của bản thân người đánh giá, mức độ đánh giá là đạt hay không đạt.

Đối với kỹ năng vận động sẽ sử dụng chính bài tập để đánh giá, ví dụ như đi thẳng, ném bóng, bắt bóng... và đánh giá theo mức độ làm được hay không làm được.

Khảo sát về kiểm tra, đánh giá phân loại trẻ tự kỷ tại một số cơ sở giáo dục đặc biệt như Trường Chuyên biệt Tương lai, Trung tâm Giáo dục hòa nhập Soul Smile tại Đà Nẵng, Trung tâm Phúc Tuệ tại Hà Nội, Hệ thống trường Hợp tác của tổ chức Special Olympic Việt Nam tại TP. Hồ Chí Minh, kết quả cho thấy nhiều cơ sở đã sử dụng hệ thống kiểm tra, đánh giá trẻ tự kỷ như Denver, ASQ, DSM 4, DSM 5,... phổ biến nhất là thang CARS, đây là các bảng đánh giá với hệ thống yêu cầu để trẻ thực hiện, căn cứ trên khả năng và mức độ thực hiện để đánh giá phân loại mức độ bệnh của trẻ. Tuy vậy mức độ và mục đích sử dụng các thang đánh giá này đang khá hạn chế, chủ yếu để sàng lọc, đánh giá phân loại đầu vào cho trẻ, chưa thực hiện thường xuyên. Việc đánh giá khả năng phục hồi chức năng và mức độ hòa nhập cộng đồng chủ yếu dựa trên đánh giá nhận xét cảm tính của các giáo viên trong suốt quá trình chăm sóc trẻ.

Nghiên cứu đã xây dựng và đề xuất quy trình để chẩn đoán bệnh của trẻ, với việc lựa chọn sử dụng thang đánh giá CARS, cũng là thang đánh giá phân loại cho trẻ tự kỷ phổ biến tại Việt Nam hiện nay, làm căn cứ để phân loại ngay từ ban đầu cũng như đánh giá sàng lọc, theo dõi sự phát triển hồi phục các chức năng khiếm khuyết, khả năng hòa nhập cộng đồng cho trẻ. Quy trình thực hiện như ở bảng 3.

**Bảng 3. Quy trình kiểm tra, đánh giá sàng lọc trẻ tự kỷ.**

TT	Giai đoạn	Nội dung đánh giá	Đối tượng	Thực hiện
1	<b>Tổng quát</b>	Hỏi tiền sử mang thai của mẹ	Phụ huynh	Bảng hỏi
		Tiền sử bệnh tật của trẻ sau sinh		
		Quá trình phát triển của trẻ		
		Thói quen sinh hoạt hàng ngày của trẻ		
2	<b>Đánh giá sàng lọc</b>	Quan sát biểu hiện lâm sàng	Trẻ	Bảng đánh giá
		Khám toàn thân và hệ thần kinh		
		Đánh giá trực tiếp trẻ bằng test CARS		
3	<b>Xét nghiệm y học</b>	Chụp cộng hưởng từ, chụp cắt lớp sọ não	Trẻ	Can thiệp cận lâm sàng
		Điện não đồ		
		Nhiễm sắc thể, gene		
		Calci toàn phần và ion		
		Đo thính lực		

Đa số sàng lọc sẽ được thực hiện ở giai đoạn *Tổng quát* và *Đánh giá sàng lọc*, chỉ những trường hợp có nhiều biểu hiện bệnh nặng, do chấn động mạnh về thể chất lẫn tâm lý cũng như dạng bệnh lý có liên quan đến các đặc tính di truyền sẽ phải *Xét nghiệm y học*. Trong phạm vi nghiên cứu của đề tài là các trẻ tự kỷ mức độ nhẹ và vừa, do vậy đối với các trường hợp có biểu hiện nặng sẽ được can thiệp trị liệu theo phương pháp y học.

Đánh giá theo test CARS để phân loại như sau: Từ 15 đến 30 điểm: Không tự kỷ; Từ 31 đến 36 điểm: Tự kỷ nhẹ và vừa; Từ 37 đến 60 điểm: Tự kỷ nặng.

Phương pháp chủ yếu được sử dụng là phương pháp trị liệu tâm vận động, là một phương pháp kích thích trẻ hoạt hóa hành vi. Quan điểm chỉ phối của phương pháp là: Vận động (hoạt động) của cơ thể sẽ dẫn đến sự nhanh nhạy hệ thần kinh và tác động đến phát triển tâm lý, vận động về cơ thể càng tăng thì vận động về tâm lý tăng theo; phát triển vận động sẽ dẫn phát triển tâm lý. Đồng thời, sự phát triển tâm lý sẽ kéo theo sự phát triển vận động. Phương pháp này giúp những trẻ em gặp các vấn đề khó khăn về tâm lý có khả năng phối hợp các chức năng tâm trí tận mạn, hướng trẻ đến những hoạt động tâm lý có ý nghĩa cho chính trẻ em đó và cho những người xung quanh. Khả năng hợp tác của trẻ được tăng lên khi áp dụng phương pháp.

#### **2.4.2. Hiệu quả giáo dục can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ mức độ nhẹ và vừa.**

Khảo sát tại 04 cơ sở giáo dục, chăm sóc trẻ đặc biệt, tại Đà Nẵng (02 cơ sở), TP. Hồ Chí Minh (01 cơ sở) và Hà Nội (01 cơ sở). Bằng phương pháp sử dụng thang đánh giá CARS để đánh giá trẻ tự kỷ mức độ nhẹ và vừa sau 12 tháng can thiệp, chăm sóc theo chương trình, kế hoạch giáo dục đặc biệt tại các cơ sở. Điển hình tại Trường Chuyên biệt Tương lai Đà Nẵng kiểm chứng trên 38 trẻ tự kỷ mức độ nhẹ và vừa kết quả như sau (bảng 3.4).

**Bảng 4. Hiệu quả giáo dục can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ mức độ nhẹ và vừa tại một số cơ sở giáo dục (n=38)**

TT	Nội dung đánh giá	Điểm trung bình		W%
		Trước	Sau	
1	Quan hệ với mọi người	2.51	2.46	-2.01
2	Bất chước	1.95	1.86	-4.72
3	Thể hiện tình cảm	2.08	2.00	-3.92
4	Các động tác cơ thể	2.34	2.24	-4.37
5	Sử dụng đồ vật	2.17	2.07	-4.72
6	Sự thích ứng với thay đổi	2.84	2.79	-1.78
7	Sự phản ứng bằng thị giác	2.38	2.29	-3.85
8	Sự phản ứng bằng thính giác	2.04	1.97	-3.49
9	Vị giác, khứu giác và xúc giác	2.74	2.66	-2.96
10	Sự sợ hãi hoặc hồi hộp	2.57	2.47	-3.97
11	Giao tiếp bằng lời	2.00	1.95	-2.53
12	Giao tiếp không lời	2.49	2.45	-1.62
13	Mức độ hoạt động	2.45	2.37	-3.32
14	Mức độ và sự nhất quán của phản xạ thông minh	2.13	2.09	-1.90
15	Ấn tượng chung	2.41	2.33	-3.38
	<b>Tổng cộng</b>	<b>35.10</b>	<b>34.00</b>	<b>-3.18</b>

Qua bảng 4 có thấy: Sau 12 tháng can thiệp theo chương trình giáo dục của cơ sở cho thấy các trẻ đã có chuyển biến về một số chỉ số hành vi, hiệu quả nhất là khả năng bất chước và khả năng

sử dụng đồ vật (W%=4.72%), khả năng về các động tác cơ thể (W%=4.37%). Tuy vậy nhiều chỉ số vẫn chưa phát triển tốt, đó là các chỉ số về giao tiếp, hòa nhập cộng đồng như quan hệ với người, thể hiện tình cảm, khả năng giao tiếp, thính giác..., chuyển biến ít nhất phải kể đến như khả năng giao tiếp không lời (W%=1.62%), khả năng thích ứng với thay đổi (W%=1.78%) hay mức độ và sự nhất quán của phản xạ thông minh (W%=1.90%). Các kỹ năng vận động tinh, các phản xạ có điều kiện... có thể phải cần có nhiều thời gian để phát triển tốt hơn. Sau 12 tháng cho thấy số trẻ đạt điểm số trở về bình thường (dưới 31 điểm theo thang CARS) chỉ có 01 trẻ, chiếm tỷ lệ rất nhỏ (2.36%), đây cũng là trường hợp bị bệnh nhẹ.

Khảo sát tại các cơ sở giáo dục đặc biệt khác cũng cho kết quả gần như tương tự tuy các chỉ số có sự khác biệt nhưng khá nhỏ. Điều đó chứng tỏ có thể kết luận rằng chương trình can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ mức độ nhẹ và vừa tại các cơ sở giáo dục trẻ tự kỷ đã có phát huy hiệu quả, nhưng còn chậm, đặc biệt là kỹ năng vận động có sự phối hợp, tư duy cũng như khả năng hòa nhập cộng đồng.

### 3. KẾT LUẬN

Khảo sát cho thấy chưa có Chương trình tập luyện TDDT dành riêng cho trẻ tự kỷ, các cơ sở giáo dục chỉ phân loại theo nhóm trẻ, xây dựng kế hoạch giáo dục can thiệp kết hợp nhiều môn học, trong đó thời lượng dành cho giáo dục thể chất là khá hạn chế, chỉ có 60 giờ học môn Thể dục với 35 tuần mỗi năm học cho các hoạt động vận động thể chất của trẻ.

Việc sử dụng bài tập TDDT can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ tuy đã được áp dụng tương đối đa dạng, nhưng nhìn chung còn chưa được quan tâm đúng mức, trong khi lợi ích của bài tập thể chất rất tốt cho sự phát triển của trẻ tự kỷ. Nhóm bài tập vận động thô, vận động tinh, bài tập với đồ vật và làm theo chỉ dẫn được sử dụng phổ biến, các dạng bài tập khác chưa được quan tâm nhiều.

Phương pháp được sử dụng trong giáo dục can thiệp trẻ tự kỷ là khá đa dạng, tuy vậy vẫn còn nhiều quan điểm chưa quan tâm đến việc sử dụng bài tập thể chất trong giáo dục can thiệp trẻ tự kỷ. Công tác kiểm tra, đánh giá còn đơn giản, chủ yếu dựa theo đánh giá cảm tính của giáo viên qua quá trình học tập, chưa sử dụng các thang đánh giá tiêu chuẩn một cách thường xuyên. Nghiên cứu đã lựa chọn thang đánh giá CARS để đánh giá phân loại trẻ tự kỷ, bên cạnh đó cũng xây dựng được quy trình kiểm tra, đánh giá theo 3 giai đoạn. Qua kiểm tra trước và sau một năm học tập với chương trình can thiệp tại các cơ sở giáo dục cho thấy hiệu quả can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ còn chưa cao, tiến triển hồi phục chức năng còn chậm. Đây là căn cứ quan trọng để chúng tôi tiến hành nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện TDDT can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, (2018), *Thông tư số 03/2018/TT-BGDĐT ngày 29/01/2018, quy định về giáo dục hòa nhập đối với người khuyết tật.*
2. Bộ Y tế, (2020), *tài liệu hướng dẫn quy trình can thiệp trẻ mắc rối loạn phổ tự kỷ.*
3. Bùi Thị Thu Hà (2019) "*Nghiên cứu đặc điểm dịch tễ học, phương pháp chẩn đoán và can thiệp sớm rối loạn tự kỷ ở trẻ em tại cộng đồng*".
4. Canfield, J.M. *Sensory Dysfunction and Problem Behavior in Children with Autism Spectrum and Other Developmental Disorders.* Pacific University, 2008.

**Nguồn bài báo:** Phan Thanh Hải và cộng sự, (2020-2021), "*Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện TDDT can thiệp phục hồi chức năng, hòa nhập cộng đồng cho trẻ tự kỷ*", Đề tài KH&CN cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.



# DETERMINING THE TRAINING MODEL OF HIGH-LEVEL MALE BADMINTON ATHLETES THROUGH BIOLOGICAL, PEDAGOGICAL, AND PSYCHOLOGICAL VALUES

MA. Ngo Huu Thang - Bac Ninh Sports University

**Abstract:** By conventional methods, 55 indicators and tests have been identified, of which 23 biological indicators, 23 pedagogical tests and 9 psychological indicators are specific to the specific structure for the training model of high-level male badminton athletes. From the steps of testing and evaluating through biological, pedagogical and psychological values determined by the topic, it all shows the appropriate level for male high-level badminton athletes.

**Keywords:** model, training, athletes, high level, biology, pedagogy, psychology, badminton,...

## 1. SUBJECT MATTER

To build a specific model suitable for the specific structures that are the factors affecting sports performance, it is necessary to conduct a comprehensive survey of high-level athletes, measure the morphological characteristic indexes, physical function, physical fitness, technique, tactics, psychology...

The model features are the outstanding features of the athlete model, thereby determining the sports talent, orienting the athlete's specialization in the process of training and coaching, developing sports talent... into that model to form and structure the training process to suit the strengths, weaknesses and competitive abilities of athletes.

To characterize the high-level athlete model, surveys were conducted in high-level athletes. The goal is to find out the specific qualities that are decisive for high performance in competition.

The training of high-level male athletes in badminton is carried out at national sports training centers and local athletes training centers. However, during the selection and training process, the coaches only assessed the training level through specific pedagogical indicators (physical fitness, technical skills - tactics, competition), not yet assessed. regularly through the specific indicators of morphology, function, psychology according to the model of high-level athletes in a scientific way. This leads to the results of training male high-level athletes in badminton not achieving the desired results, not meeting the goal of being on par with the regional level; Evaluating the effectiveness of the training and testing process of high-level athletes' physical fitness depends only on their professional ability and ability to compete, not yet assessing the level of performance of athletes' abilities and qualifications through their body's tolerance in terms of biomedicine and psychology, thereby helping coaches make appropriate adjustments to improve performance during training. With the above urgency, we conducted the research: "Determining the training model of male high-level badminton athletes through biological, pedagogical and psychological values"

In the research process, the author used the following research methods: Method of document analysis and synthesis; Interview method; Psychological methods, Mathematical statistics...

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Determining the training model of high-level male athletes through biological, pedagogical and psychological values.

In order to determine the training model of high-level male athletes through biological, pedagogical and psychological values, the thesis compares 2 averages with the t-index through the results of 3 times testing the performance of high-level male badminton athletes to assess whether there is a difference in performance between the 3 tests. The results are presented in Table 1.

**Table 1. Comparison of 3 test results of high-level male badminton athletes through biological, pedagogical and psychological values**

No.	Group	Index	1st time $\bar{x} \pm \sigma$ (1)	2nd time $\bar{x} \pm \sigma$ (2)	3rd time $\bar{x} \pm \sigma$ (3)	t <sub>1,2</sub>	t <sub>2,3</sub>	t <sub>1,3</sub>	P
1.	Biology	Morphological 1	169.82 ± 4.52	170.5 ± 4.32	171.5 ± 4.95	0.341	0.462	0.641	>0.05
2.		Morphological 2	61.35 ± 1.57	61.5 ± 2.41	62.5 ± 2.74	0.264	0.524	0.564	>0.05
3.		Morphological 4	22.58 ± 1.01	21.84 ± 1.23	21.69 ± 1.22	0.247	0.594	0.647	>0.05
4.		Physiological 10	65.06 ± 1.60	64.21 ± 2.05	63.72 ± 2.22	0.374	1.032	1.385	>0.05
5.		Physiological 11	185.89 ± 7.01	186.15 ± 4.14	186.34 ± 4.32	0.365	0.798	0.854	>0.05
6.		Physiological 12	78.67 ± 3.21	77.24 ± 2.85	77.18 ± 2.35	0.487	0.769	0.838	>0.05
7.		Physiological 13	113.44 ± 4.40	112.46 ± 2.75	111.38 ± 2.84	0.368	0.777	0.806	>0.05
8.		Physiological 16	12.46 ± 0.41	12.35 ± 0.33	12.31 ± 0.31	0.434	0.658	0.755	>0.05
9.		Physiological 17	5.45 ± 0.25	5.75 ± 0.23	5.87 ± 0.24	0.374	0.526	0.874	>0.05
10.		Physiological 22	3.96 ± 0.16	4.36 ± 0.2	4.54 ± 0.22	0.465	1.031	1.065	>0.05
11.		Physiological 23	57.45 ± 1.88	57.75 ± 3.1	58.23 ± 3.14	0.587	0.987	1.347	>0.05
12.		Physiological 27	144.49 ± 5.74	149.37 ± 6.12	152.82 ± 7.54	0.984	1.014	1.674	>0.05
13.		Physiological 29	73.94 ± 3.24	78.14 ± 3.12	80.13 ± 3.32	0.967	1.015	1.357	>0.05
14.		Physiological 30	7.23 ± 0.27	8.05 ± 0.23	8.91 ± 0.31	0.484	0.894	0.983	>0.05
15.		Physiological 31	6.41 ± 0.23	7.02 ± 0.21	7.51 ± 0.25	0.568	0.854	1.094	>0.05
16.		Physiological 34	42.74 ± 1.79	41.34 ± 1.73	41.53 ± 1.25	0.508	0.731	0.916	>0.05
17.		Biochemical 4	14.57 ± 0.61	14.86 ± 0.55	15.31 ± 0.37	0.554	0.799	0.932	>0.05
18.		Biochemical 6	19.16 ± 0.90	19.54 ± 0.76	20.18 ± 0.78	0.497	0.781	0.894	>0.05
19.		Biochemical 7	6.50 ± 0.28	6.75 ± 0.19	6.79 ± 0.18	0.362	0.769	0.913	>0.05
20.		Biochemical 10	2.14 ± 0.10	2.16 ± 0.08	2.15 ± 0.07	0.357	0.315	0.376	>0.05
21.		Biochemical 11	4.35 ± 0.16	4.46 ± 0.12	4.54 ± 0.14	0.642	0.698	0.808	>0.05
22.		Biochemical 12	1.57 ± 0.06	1.61 ± 0.08	1.66 ± 0.09	0.489	0.755	0.951	>0.05
23.		Biochemical 13	27.45 ± 0.99	28.32 ± 0.44	28.85 ± 0.46	0.515	0.695	0.835	>0.05
24.	Pedagogy	General physical fitness 1	4.59 ± 0.21	4.44 ± 0.16	4.25 ± 0.2	0.333	0.485	1.091	>0.05
25.		General physical fitness 4	75.20 ± 3.14	74.48 ± 3.31	71.82 ± 3.29	0.698	0.811	1.297	>0.05
26.		General physical fitness 6	6.55 ± 0.27	6.47 ± 0.23	6.32 ± 0.25	0.602	0.665	0.792	>0.05

Physical Education and School Sports

No.	Group	Index	1st time $\bar{x} \pm \sigma$ (1)	2nd time $\bar{x} \pm \sigma$ (2)	3rd time $\bar{x} \pm \sigma$ (3)	t <sub>1,2</sub>	t <sub>2,3</sub>	t <sub>1,3</sub>	P
27.		Professional physical fitness 1	59.33 ± 1.94	58.16 ± 2.31	57.36 ± 2.33	0.747	0.859	0.977	>0.05
28.		Professional physical fitness 2	13.14 ± 0.52	13.01 ± 0.53	12.78 ± 0.56	0.369	0.389	0.791	>0.05
29.		Professional physical fitness 3	8.63 ± 0.33	9.3 ± 0.31	9.5 ± 0.32	0.698	0.882	1.091	>0.05
30.		Professional physical fitness 7	12.41 ± 0.41	12.11 ± 0.54	11.72 ± 0.32	0.652	0.787	1.112	>0.05
31.		Professional physical fitness 9	18.19 ± 0.83	18.02 ± 0.85	17.75 ± 0.32	0.331	0.475	0.583	>0.05
32.		Professional physical fitness 14	29.05 ± 1.18	31 ± 1.18	32.5 ± 1.15	0.737	0.835	0.978	>0.05
33.		Professional physical fitness 18	28.97 ± 0.95	28.53 ± 1.24	28.35 ± 0.86	0.657	0.875	0.918	>0.05
34.		Professional physical fitness 19	26.01 ± 1.03	25.68 ± 1.11	25.42 ± 0.78	0.398	0.426	0.697	>0.05
35.		Professional physical fitness 24	104 ± 4.59	112 ± 4.37	115 ± 5.33	0.694	0.476	0.963	>0.05
36.		Technical 1	16 ± 0.60	17 ± 0.5	18 ± 0.5	0.597	0.694	1.841	>0.05
37.		Technical 2	16 ± 0.55	17 ± 0.5	18 ± 0.5	0.632	0.784	1.714	>0.05
38.		Technical 3	7 ± 0.29	8 ± 0.5	9 ± 0.5	0.697	0.874	1.687	>0.05

Physical Education and School Sports

No.	Group	Index	1st time $\bar{x} \pm \sigma$ (1)	2nd time $\bar{x} \pm \sigma$ (2)	3rd time $\bar{x} \pm \sigma$ (3)	t <sub>1,2</sub>	t <sub>2,3</sub>	t <sub>1,3</sub>	P
39.		Technical 4	7 ± 0.25	8 ± 0.5	9 ± 0.5	0.765	0.759	1.765	>0.05
40.		Technical 11	7 ± 0.33	8 ± 0.5	9 ± 0.5	0.732	0.876	1.732	>0.05
41.		Technical 22	7 ± 0.31	8 ± 0.3	9 ± 0.5	0.714	0.895	1.714	>0.05
42.		Technical 23	16 ± 0.74	17 ± 0.5	18 ± 0.5	0.691	0.743	1.598	>0.05
43.		Tactical 1	26.37 ± 0.97	25.75 ± 1.1	25.23 ± 0.89	0.584	0.626	1.099	>0.05
44.		Tactical 5	7 ± 0.29	8 ± 0.5	9 ± 0.5	0.471	0.495	0.906	>0.05
45.		Tactical 6	16 ± 0.69	17 ± 0.5	18 ± 0.5	0.639	0.722	1.004	>0.05
46.		Psychology	Psychological 1	166.18 ± 6.14	162.12 ± 3.18	159.41 ± 3.21	0.862	0.921	1.232
47.	Psychological 2		293.83 ± 10.50	284.52 ± 6.75	280.68 ± 6.34	0.578	0.787	1.304	>0.05
48.	Psychological 3		2.00 ± 0.07	2.3 ± 0.05	2.4 ± 0.03	0.386	0.594	1.021	>0.05
49.	Psychological 7		4.50 ± 0.21	4.76 ± 0.11	4.97 ± 0.12	0.419	0.538	1.014	>0.05
50.	Psychological 9		22.99 ± 0.94	24.25 ± 1.42	26.02 ± 0.67	0.688	0.971	1.198	>0.05
51.	Psychological 11		2.80 ± 0.09	3.08 ± 0.08	3.57 ± 0.07	0.747	0.903	1.029	>0.05
52.	Psychological 12		0.70 ± 0.03	0.78 ± 0.02	0.85 ± 0.02	0.369	0.428	0.682	>0.05
53.	Psychological 13		49.95 ± 2.19	51.28 ± 1.53	52.76 ± 1.44	0.695	0.784	1.022	>0.05
54.	Psychological 14	45.12 ± 1.79	46.83 ± 1.43	47.77 ± 1.31	0.696	0.845	0.916	>0.05	

Table 1 shows that the results of 3 times at 3 different periods of high-level male badminton athletes through biological, pedagogical and psychological values did not have significant differences in all groups, which is shown in  $t_{\text{calculated}} < t_{\text{table}}$  at threshold  $P > 0.05$ .

From the results of determining the low dispersion, the coefficient of variation (Cv)  $< 10\%$ , the relative error of the mean ( $\epsilon$ ) within the allowable range  $\epsilon < 0.05$ , testing using W Shapyro – Wilk standards shows that  $W_{\text{calculated}} > W_{\text{table}}$  and finally the results of comparing the results 3 times at 3 time periods do not have a significant difference, as shown in  $t_{\text{calculated}} < t_{\text{table}}$  at threshold  $P > 0.05$ . From this basis, it can be confirmed the above results belongs to the model of a high-level male badminton athlete. However, in the 3 tests, the 3rd result (after nearly 2 years) of the high-level male badminton athlete had better results than the previous 2 times. Therefore, the thesis selects the achievement of the third time as an ideal model for high-level male badminton athletes through biological, pedagogical and psychological values. The results are presented in Table 2.

**Table 2. Model of Vietnamese high-level male badminton athlete through biological, pedagogical and psychological values**

<b>Morphological model</b>	<b>Physical fitness model</b>
Height (cm): 171.5	30m running (s): 4.25
Weight (kg): 62.5	400m running (s): 71.82
BMI index (kg/m): 21.69	1500m running (p): 6.32
<b>Physiological function model</b>	Move and pick up shuttlecocks from 6 points 5
Static heart rate (HR): 63.72	times (s): 57.36
Maximum heart rate (HRmax): 186.34	Move horizontally across court 10 times (s):
Diastolic BP (HAmin) (mmHg): 77.18	12.78
Systolic BP (HAMax) (mmHg): 111.38	Throw shuttlecocks far away (m): 9.5
Respiratory rate (l/p): 12.31	Jump and smash on the spot continuously
Vital capacity (VC) (liters): 5.87	with 100g racket 10 times (s): 11.72
VO <sub>2</sub> /kg (relative oxygen uptake (l/p): 4.54	Jump and smash on the spot continuously 20
VO <sub>2</sub> max, (maximum oxygen uptake	times (s): 17.75
(ml/min/kg): 58.23	Move back and forth from the back of the
Pulmonary ventilation/min –VE (litre): 152.82	court to the net 1 minute (times): 32.5
Volume index of oxygen consumption at the	Move, pick up and switch shuttlecocks from 2
time of occurrence of anaerobic threshold/	corners at the back 15 times (s): 28.35
VO <sub>2</sub> max -VO <sub>2</sub> LT/ max (%): 80.13	Approach net, do net drop, move 3 meters to
Relative Maximum Anaerobic capacity Index	the back and smash 10 times (s): 25.42
- RPP (W/kg): 8.91	Double under rope skipping 1 minute (times):
Relative anaerobic capacity index- RAC	115
(W/kg): 7.51	<b>Technical – tactical model</b>
Anaerobic-AF capacity loss rate (%):41.53	Short serve into 30x30cm square 20
<b>Biochemical model</b>	(shuttlecocks): 18
Hb (Hemoglobine) (g%): 15.31	Long serve into 50x50cm square 20
Testosterone (nMol/lit): 20.18	(shuttlecocks): 18
Blood urea (mmol/liter): 6.79	Backhand smash straight into 670x50cm
Blood lactic acid (mmol/liter): 2.15	rectangle 10 (shuttlecocks): 9

<p>Urobilinogenuria (mmol/l): 4.54          Urinary creatinine (SI): 1.66          Proteinuria (Pro) (mg%): 28.85</p>	<p>Backhand smash diagonally into 670x50cm rectangle 10 (shuttlecocks): 9          Drop shot diagonally into 100x100cm rectangle 20 (shuttlecocks): 9          Forehand smash diagonally into 670x50cm rectangle 10 (shuttlecocks): 9          Drop shot straight into 100x100cm rectangle 20 (shuttlecocks): 18          Approach net, do net drop, move 3 meters to the back and smash 10 times (s): 25.23          Combine short serve and smash straight into 670x100cm rectangle 10 (shuttlecocks): 9          Combine short serve and drop shot diagonally into 198x 100cm rectangle 20 (shuttlecocks): 18</p>
<p><b>Psychological model</b>          Single reflex (ms): 159.41          Complex reflex (ms): 280.68          Nerve Type (Score): 2.4          General attention (p): 4.97          Attention stability (d): 26.02          Arm muscle force sense (%): 3.57          Operative thinking (p): 0.85          Stress test: 52.76          Will power: 47.77</p>	

Table 2 shows that it is necessary to have a scale to evaluate the performance of high-level male athletes in the training model of high-level male athletes. However, through consultation with experts, it is not necessary to build a rating scale according to C-scale for high-level athletes in the high-level male athlete model, but just check how many indicators and test scores does the athlete have in the test with a pass or under out of a total of 55 indicators and tests of the model. On this basis, the thesis proposes a way to evaluate the training model of high-level male athletes in four levels: excellent, good, average, and below average. In which, the number of indicators and tests that need to be achieved for each level is:

Excellent level: from 91-100% of the index, the test meets or exceeds the achievement in the model. The equivalent must reach from 50-55/55 indicators, test in the model.

Good level: from 71-90% of indicators, the test meets or exceeds the achievement in the model. Equivalent to about 39-49/55 indicators, test in the model.

The average level: from 50-70% of the index, the test meets or exceeds the achievement in the model. The equivalent must reach from 28-38/55 indicators, test in the model.

Below average: less than 50% of the index, the test meets or exceeds the performance in the model. Equivalent to less than 28/55 indicators, test in the model.

To ensure the objectivity of the evaluation levels of the high-level badminton athlete model according to the 4 evaluation levels proposed by the thesis above, the thesis conducted interviews with 24 experts and scientists about the appropriateness of these assessment levels. The results are presented in Table 3.

**Table 3. Interview results of evaluation levels of the training model for high-level male badminton athletes (n=24)**

No.	Evaluation level	Evaluation		Result			
		Percentage of achievement/test indicator	Number of indicator, test that needs to be achieved	Suitable		Unsuitable	
				n	%	n	%
1	Excellent	91-100%	50-55/55	24	100	0	0.0
2	Good	71-90%	39-49/55	24	100	0	0.0
3	Average	50-70%	28-38/55	24	100	0	0.0
4	Below average	Below 50%	28/55	23	95.83	1	4.17

Table 3 shows that experts agree at all 4 levels of excellent, fair, average, below average, with a high rate of concordance ranging from 95.83-100.0%. Thus, in order to achieve the average level of the high-level male badminton athlete training model, athletes must achieve 28 or more indicators, tested according to the achievement threshold of achieving or exceeding the achievements in the model.

### 3. CONCLUSION

We identified the training model for high-level male athletes with 55 indicators, tested with the parameters corresponding to each index, and tested for each biological, pedagogical and psychological factor. The model is determined on the basis of performing the model testing steps on the level 1 athlete (advanced athlete line) and after 3 tests (after nearly 2 years) there is no significant difference in the results, which is shown in  $t_{\text{calculated}} < t_{\text{table}}$  at threshold  $P > 0.05$ . At the same time, 4 evaluation levels are proposed to assess the level of high-level male badminton athletes in the training model of high-level male athletes, specifically: excellent level of 50-55/55 indicators, test; the good level is from 39-49/55; the average level is from 28-38/55; below average is below 28/55.

### REFERENCES

1. Nguyen Hac Thuy (1995), *Tactical elements of advanced badminton*, Sports Publishing House, Hanoi
2. Nguyen Hac Thuy (1997), *Training modern badminton tactics*, Sports Publishing House, Hanoi
3. Nguyen Hac Thuy, Nguyen Quy Binh (2000), *Physical training for badminton athletes*, Sports Publishing House, Hanoi
4. Tran Van Vinh, Dao Chi Thanh (1998), *Badminton Textbook*, Sports Publishing House, Hanoi
5. Tran Van Vinh, Dao Chi Thanh, Phan The De (2003), *System of training exercises for Badminton*, Sports Publishing House, Hanoi

**Article source:** The article is extracted from the author's research thesis, titled "Research on building a model of high-level male badminton athletes through biological, pedagogical and psychological values". The thesis has not been defended.

# ASSESSING THE DEVELOPMENT OF AEROBIC ENDURANCE FOR MALE BADMINTON ATHLETES AGED 13-15 OF THE NATIONAL TEAM

MA. Bui Kim Ha, PhD. Ly Duc Truong  
General Department of Physical Education and Sports

**Abstract:** The results of aerobic endurance assessment for male badminton athletes aged 13-15 of the National team showed the difference in  $VO_2$  max index and classification levels between the experimental periods. The first step has shown the effectiveness of physical exercises for male badminton athletes aged 13-15 of the National team.

**Keywords:** Development, aerobic endurance, athletes, badminton, national team, 13-15 years old.

## 1. SUBJECT MATTER

Badminton requires specific physical and physiological attributes - such as speed and agility on the court along with a good foundation in endurance. In addition to skills (a very important ability), the relative importance of physiological parameters such as strength, speed, agility and endurance are important contributors to making a high-level athlete.

Endurance is an important part of professional physical fitness for badminton. Endurance is not only important when competing on the court, but athletes need to be in good shape for techniques training sessions and competing in long tournaments. There is a wide range of endurance tests for sports in general and badminton in particular. However, using the shuttle run test (running speed varies according to the signal) will usually be the most appropriate test in badminton. At the same time, through the test, it is possible to combine the evaluation of  $VO_{2max}$  index for badminton athletes.

$VO_{2max}$  is defined as the highest rate of oxygen consumption that can be achieved while exercising in maximum volume.  $VO_{2max}$  helps perform moderate to high intensity exercises for long periods of time. The most important determinant of an athlete's cardiovascular fitness is considered to be  $VO_{2max}$ . It can be measured as the volume of oxygen consumed while exercising at maximum capacity.  $VO_{2max}$  is the maximum amount of oxygen the body can use in one minute per kilogram of body weight. The higher the  $VO_{2max}$  value, the more intense the athlete can train compared to other athletes. Therefore, assessing the development of aerobic endurance after each training period is essential for male badminton athletes aged 13-15 of the National team.

The research process used the following methods: Analyzing and synthesizing documents; interviews, seminars; pedagogical examination; pedagogical experiments and mathematical statistics.

The experimental subjects were 15 male badminton athletes aged 13-15 of the national team. The experimental process applied endurance development exercises selected by the topic. We evaluated the aerobic endurance development of athletes by  $VO_{2max}$  index (ml/kg/min) among three experimental periods (Phase 1 - Initial, Phase 2 – During experiment and Phase 3 - End of experiment).

We used the R software to calculate the characteristic parameters, paired t-test and Chi-squared test at each experimental time.

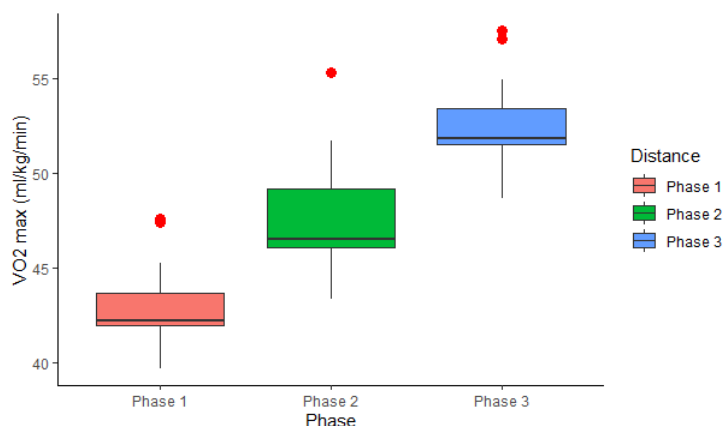
## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION



After selecting physical exercises for male badminton athletes aged 13-15 of the National team, the research applied them in practice for a year. The test results of  $VO_{2max}$  index (ml/kg/min) obtained over the time of testing are as shown in Table 1.

**Table 1. Results of  $VO_{2max}$  index over experimental periods (n = 15)**

No.	Phase	Min	1st Qu	Median	Mean	3rd Qu	Max	$\delta$	Cv (%)
1	Phase 1	39.72	41.98	42.24	42.84	43.66	47.58	2.44	5.69
2	Phase 2	43.40	46.10	46.53	47.46	49.18	55.32	3.30	6.95
3	Phase 3	48.70	51.54	51.81	52.46	53.44	57.53	2.54	4.85



**Figure 1.  $VO_{2max}$  indicators distribution over experimental periods**

From the results obtained in Table 1, it shows that: The average value of  $VO_{2max}$  index has an increase from phase 1 to phase 3, respectively 42.84 → 47.46 → 52.46 ml/kg/min, and the coefficients of variation Cv are respectively from 4.85 - 6.95 < 10%. This result shows that there is no dispersion in the results of  $VO_{2max}$  index among male badminton athletes aged 13-15 of the National team, but the median value in all 3 periods is smaller than the average Mean value and thus most of the results obtained are distributed in the lower, i.e. low area (see figure 1).

Based on the classification according to Heywood's Standard Data (2006), the Mean value in phase 1 is 42.84 ml/kg/min, which is average, but in phase 2 it has increased to 47.46 ml/kg/min, which is good, and in phase 3 it has increased to 52.46 ml/kg/min, which is excellent. Thus, through the analysis of the Mean value and other characteristic parameters, it was initially shown that the aerobic endurance of male badminton athletes aged 13-15 of the National team was improved through three training stages.

The significance of the difference in Mean value of  $VO_{2max}$  index and the level of difference through comparison among the periods are presented in Table 2.

**Table 2. Comparison of the difference of  $VO_{2max}$  index between experimental periods (n = 15)**

No.	Compare	Result	
		Mean difference	t
1	Phase 1-2	4.62	11.311***
2	Phase 2-3	5.00	12.339***
3	Phase 1-3	9.62	111.080***

Note: \* with  $P < 0.05$ ; \*\* with  $P < 0.01$ ; \*\*\* with  $P < 0.001$

## Physical Education and School Sports

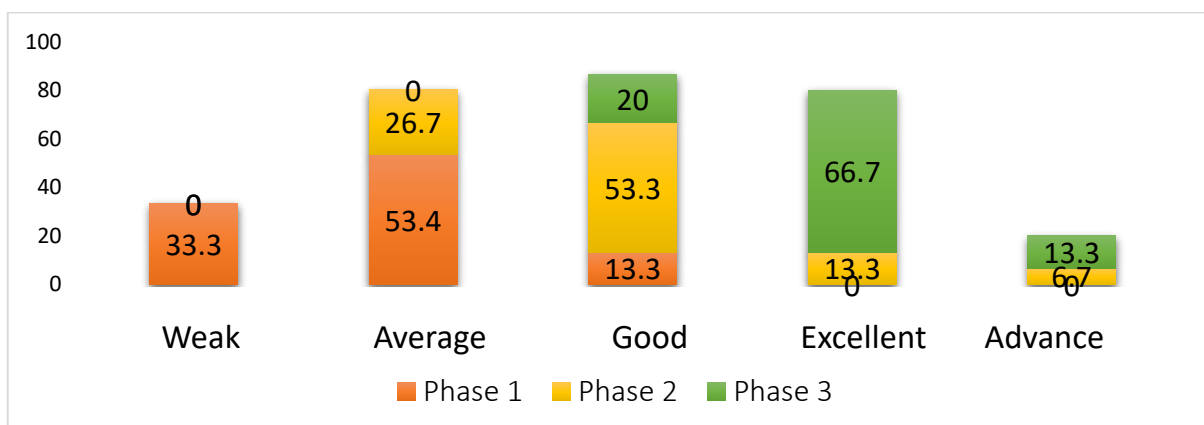
The results obtained in Table 2 show that: After the application of aerobic endurance exercises, the mean value of the  $VO_{2max}$  index between phases increased. The Mean difference between phase 1-2 is 4.62 ml/kg/min and consecutively between phase 2-3 is 5.00 ml/kg/min. When compared between phase 1-3, it increased 9.62 ml/kg/min.

To evaluate the difference in the increase levels in  $VO_{2max}$  index among the experimental periods, we used the t-test to compare, and it shows that the calculated t-values obtained between the phases are from 11,311 - 111,080 at the threshold  $P < 0.001$ . In other words, the increase in  $VO_{2max}$  index between the experimental periods is really different and statistically significant. Thus, the physical exercises that the research selected for application have brought significant effects in developing aerobic endurance for male badminton athletes aged 13-15 of the National team.

To further elucidate the effectiveness in developing the aerobic endurance for male badminton athletes aged 13-15 of the National team,  $VO_{2max}$  test data across training periods have been classified according to Heywood's Standard Data (2006). The results are presented in Table 3 and Figure 2.

**Table 3. Classification results of the  $VO_{2max}$  indexes over experimental periods (n = 15)**

No.	Classification	Phase 1		Phase 2		Phase 3	
		n	%	n	%	n	%
1	Weak	5	33.3	0	0.0	0	0.0
2	Average	8	53.4	4	26.7	0	0.0
3	Good	2	13.3	8	53.3	3	20.0
4	Excellent	0	0.0	2	13.3	10	66.7
5	Advanced	0	0.0	1	6.7	2	13.3
$\chi^2 = 38.769, df = 8, p\text{-value} = 5.424e-06 < 0.001$							



**Figure 2.  $VO_{2max}$  indexes classification ratio over experimental periods**

The results obtained in Table 3 show that: When comparing the  $VO_{2max}$  index classification among the three experimental periods through the Chi-squared test, the  $\chi^2$  value obtained is 38,769 with  $p\text{-value} = 5.424e-06 < 0.001$ . Thus, the rating of  $VO_{2max}$  index among the three experimental periods is really different.

Figure 2 shows that: there was a change and an increase in the classification ratio among the experimental periods according to the trend that the latter period is better than the previous period. In fact, at the initial assessment stage (phase 1), there were only 3 levels from weak to good, in which the weak level accounted for 33.3%, the average level accounted for 53.4% and

## Physical Education and School Sports

thus the level from good or higher accounted for a low percentage of only 13.3%. However, the ratio of these two low levels decreased in the middle of the experiment (phase 2) with the average level decreasing to 26.7% and the good increasing to 53.3%, and 13.3% reaching the excellent level. By the end of the experiment (phase 3), there were only 3 levels from good to advanced, of which the excellent percentage was 66.7% and the advanced level accounted for 13.3%.

### 3. CONCLUSION

Based on the evolution of the value and rating level of the  $VO_{2max}$  index, there has been a clear trend of achievement growth and a gradual increase in the classification levels over the experimental periods. The analysis and evaluation results have confirmed the effectiveness of the exercises selected by the topic to develop aerobic endurance for male badminton athletes aged 13-15 of the National team.

### REFERENCES

1. V. Heyward (2006), *The Physical Fitness Specialist Certification Manual*, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas TX, revised 2005.
2. V. Heywood (2006), *Advance Fitness Assessment and Exercise Prescription*, Fifth Edition, Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Nguyen Van Tuan (2000), *Data analysis with R*, General Publishing House, Ho Chi Minh City.

**Article source:** Excerpt from the research results of the Doctoral thesis of author Bui Kim Ha, thesis title "*Research on exercises to develop speed strength for male badminton athletes aged 13-15 of the National team*" - Doctoral thesis in education, Vietnam Sport Science Institute. Thesis has not been defended.

# **DETERMINING PROFESSIONAL PHYSICAL FITNESS AND TECHNIQUES ASSESSMENT TESTS FOR MALE BADMINTON ATHLETES AGED 16-18 AT TAN PHU HIGH SCHOOL - DINH QUAN DISTRICT - DONG NAI PROVINCE**

**PhD. Nguyen Xuan Thanh - Department of Culture, Sports and Tourism of Dong Nai**

**Abstract:** Through routine scientific research methods, we assessed the professional physical fitness and techniques for male badminton athletes aged 16-18 at Tan Phu High School - Dinh Quan district - Dong Nai province through the training stages, which is a necessary task; The research process selected criteria to evaluate the professional physical fitness and techniques for male badminton athletes aged 16-18 at Tan Phu High School - Dinh Quan district - Dong Nai province, and at the same time developed evaluation standards of the tests selected for the research subjects.

**Keywords:** Professional physical fitness, techniques, Badminton, Dinh Quan district, Dong Nai province.

## **1. SUBJECT MATTER**

Tan Phu High School's badminton team was established and has promoted the sports practice movement at school, which is initially bringing a joyful and healthy training atmosphere and has contributed to the school's sports record at the 9th Phu Dong Sports Games in Dong Nai province held in Bien Hoa city - Dong Nai from January 6 to January 25, 2016. However, the competition results were quite modest compared to other sports: badminton contributed only 1 silver and 2 bronze medals out of a total of 12 silver and 5 bronze medals achieved by the school at the Phu Dong Sports Games.

In Vietnam, many projects have been carried out and researched on this issue, but in Dong Nai province in general and Dinh Quan district in particular, there has not been any research work on the development of professional physical fitness and basic techniques for male badminton teams at local high schools that has been fully detailed and evaluated as highly scientific. Stemming from the above facts, I boldly chose to research the topic: **Determining professional physical fitness and techniques assessment tests for male badminton athletes aged 16-18 Tan Phu High School - Dinh Quan district - province Dong Nai.**

The research process uses the following methods: Analyzing and synthesizing documents; interviews, seminars; pedagogical observations; pedagogical determination, and mathematical statistics.

## **2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

### **2.1. Selecting professional physical fitness and techniques assessment tests for male badminton athletes aged 16-18 Tan Phu High School - Dinh Quan district - province Dong Nai**

Through the process of researching, synthesizing, collecting and analyzing documents of domestic and foreign authors, we have synthesized 15 professional physical fitness tests and 11 techniques tests *to assess the professional physical fitness and techniques for male badminton athletes aged 16-18 Tan Phu High School - Dinh Quan district - Dong Nai province.* We

**Physical Education and School Sports**

conducted interviews with 30 senior experts, coaches, and teachers who are currently training, teaching badminton at high schools in Dong Nai province. The results are presented in Table 1.

**Table 1. Selecting professional physical fitness and techniques assessment tests for male badminton athletes aged 16-18 Tan Phu High School - Dinh Quan district – Dong Nai province.**

No.	TEST NAME	Interview result				
		Frequently used	Infrequently used	Not used	Total score	Percentage %
<i>Physical fitness test</i>						
1	800m running(s)	21	7	2	79	87.78
2	Standing long jump (m)	21	5	4	77	85.56
<b>3</b>	<b>Throw shuttlecock (m)</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>87</b>	<b>96.67</b>
4	Hand grip strength (Kg)	20	5	5	75	83.33
<b>5</b>	<b>Move forward and backward across the court 5 times (s)</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>86</b>	<b>95.56</b>
6	Standing high jump (m)	20	8	2	78	86.67
7	20m standing start running (s)	22	6	2	80	88.89
8	60m standing start running (s)	18	10	2	76	84.44
9	1500m standing start running (s)	17	11	2	75	83.33
10	Double unders rope skipping in 2 minutes (times)	15	10	5	70	77.78
<b>11</b>	<b>Single unders rope skipping in 1 minute (times)</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>87</b>	<b>96.67</b>
<b>12</b>	<b>Move horizontally across single court 5 times (s)</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>86</b>	<b>95.56</b>
<b>13</b>	<b>4 corners footwork on single court 10 times (s)</b>	<b>29</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>89</b>	<b>98.89</b>
14	Roll 1kg Ante dumbbell in 1 minute ( times)	14	12	4	70	77.78
<b>15</b>	<b>6 corners footwork on single court 10 times (s)</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	<b>97.78</b>
<i>Techniques tests</i>						
<b>1</b>	<b>20 forehand serve into the square (shuttlecocks)</b>	<b>29</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>89</b>	<b>98.89</b>
<b>2</b>	<b>20 backhand serve into the square (shuttlecocks)</b>	<b>29</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>88</b>	<b>97.78</b>
3	20 net drop diagonally into the square (shuttlecocks)	16	12	2	74	82.22
<b>4</b>	<b>20 net drop straight into the square (shuttlecocks)</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>89</b>	<b>98.89</b>
5	20 drop shot straight into the square (shuttlecocks)	12	17	1	71	78.89
6	20 drive into the square (shuttlecocks)	20	7	3	77	85.56

7	20 clear into the square (shuttlecocks)	17	10	3	74	82.22
8	20 backhand overhead shot into the square (shuttlecocks)	28	2	0	88	97.78
9	20 forehand overhead shot into the square (shuttlecocks)	29	1	0	89	98.89
10	20 forehand smash into the square (shuttlecocks)	28	1	1	87	96.67
11	20 backhand smash into the square (shuttlecocks)	17	11	2	75	83.33

Table 1 shows that: 12 tests have been selected to assess the professional physical fitness and techniques for male badminton athletes aged 16-18 Tan Phu High School - Dinh Quan district - Dong Nai province.

## 2.2. Determining the reliability of the tests to assess the professional physical fitness and techniques for male badminton athletes aged 16-18 Tan Phu High School - Dinh Quan district - Dong Nai province

We proceeded to determine the reliability of the tests to assess the professional physical fitness and techniques for male badminton athletes aged 16-18 Tan Phu High School - Dinh Quan district - Dong Nai province. The results are presented in Table 2

**Table 2. Reliability of tests to assess the professional physical fitness and techniques for male badminton athletes aged 16-18 Tan Phu High School - Dinh Quan district - Dong Nai province (n=15)**

No.	Test	1 <sup>st</sup> time	2 <sup>nd</sup> time	R	P
		$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		
<i>Physical fitness test</i>					
1	Throw shuttlecock (m)	764.27 ± 8.66	763.60 ± 7.69	0.91	<0.05
2	Single unders rope skipping in 1 minute (times)	122.13 ± 2.80	122.47 ± 2.75	0.9	<0.05
3	Move horizontally across single court 5 times (s)	18.46 ± 0.69	18.41 ± 0.76	0.83	<0.05
4	Move forward and backward across the court 5 times (s)	23.62 ± 0.84	23.67 ± 0.88	0.95	<0.05
5	4 corners footwork on single court 10 times (s)	112.54 ± 2.82	112.34 ± 3.07	0.94	<0.05
6	6 corners footwork on single court 10 times (s)	129.17 ± 2.41	129.40 ± 2.52	0.9	<0.05
<i>Techniques tests</i>					
1	20 forehand serve into the square (shuttlecocks)	12.27 ± 1.22	12.33 ± 1.11	0.86	<0.05
2	20 backhand serve into the square (shuttlecocks)	12.53 ± 1.30	12.40 ± 1.18	0.84	<0.05
3	20 backhand overhead shot into the square (shuttlecocks)	12.60 ± 1.92	12.67 ± 2.06	0.92	<0.05

4	<b>20 forehand overhead shot into the square (shuttlecocks)</b>	13.27 ±1.87	13.53 ± 1.77	0.86	<0.05
5	<b>20 net drop straight into the square (shuttlecocks)</b>	11.87± 1.85	12.13 ± 1.81	0.86	<0.05
6	<b>20 forehand smash into the square (shuttlecocks)</b>	13.60 ± 2.29	13.67 ±2.41	0.89	<0.05

Table 2 shows that: The selected tests have fully met the necessary reliability conditions where most of the tests have  $r \geq 0.80$  at the probability threshold of  $P < 0.05$

### **2.3. Determining the informativeness of the tests to assess the professional physical fitness and techniques for male badminton athletes aged 16-18 Tan Phu High School - Dinh Quan district - Dong Nai province**

We proceeded to determine the informativeness of the tests to assess the professional physical fitness and techniques for male badminton athletes aged 16-18 Tan Phu High School - Dinh Quan district - Dong Nai province. The results are presented in Table 3.

#### **Table 3. Determining the informativeness of the tests to assess the professional physical fitness and techniques for male badminton athletes aged 16-18 Tan Phu High School - Dinh Quan district - Dong Nai province (n=15)**

No.	Test	R	P
<b>Physical fitness</b>			
1	Throw shuttlecock (m)	0.70	<0.05
2	Single unders rope skipping in 1 minute (times)	0.64	<0.05
3	Move horizontally across single court 5 times (s)	0.72	<0.05
4	Move forward and backward across the court 5 times (s)	0.68	<0.05
5	4 corners footwork on single court 10 times (s)	0.71	<0.05
6	6 corners footwork on single court 10 times (s)	0.65	<0.05
<b>Techniques</b>			
1	20 forehand serve into the square (shuttlecocks)	0.67	<0.05
2	20 backhand serve into the square (shuttlecocks)	0.68	<0.05
3	20 backhand overhead shot into the square (shuttlecocks)	0.75	<0.05
4	20 forehand overhead shot into the square (shuttlecocks)	0.76	<0.05
5	20 net drop straight into the square (shuttlecocks)	0.72	<0.05
6	20 forehand smash into the square (shuttlecocks)	0.61	<0.05

Table 3 shows that: All 12 tests have the correlation coefficient  $r > 0.4$ , reaching the correlation level with the competition achievement at the probability threshold of  $P < 0.05$ .

### **3. CONCLUSION**

Through the research, 12 tests have been selected to ensure the reliability and informativeness to assess the professional physical fitness and techniques for male badminton athletes aged 16-18 Tan Phu High School - Dinh Quan district - Dong Nai province, including:

+ Professional physical fitness: Throw shuttlecock (m), single unders rope skipping in 1 minute (times), move horizontally across single court 5 times (s), move forward and backward across the court 5 times (s), 4 corners footwork on single court 10 times (s), 6 corners footwork on single court 10 times (s).

## Physical Education and School Sports

+ Techniques: 20 forehand serve into the square (shuttlecocks), 20 backhand serve into the square (shuttlecocks), 20 forehand overhead shot into the square (shuttlecocks), 20 backhand overhead shot into the square (shuttlecocks), 20 forehand smash into the square (shuttlecocks), 20 net drop straight into the square (shuttlecocks)

### REFERENCES

1. Trinh Trung Hieu (2001) *"Theory and methods of physical education and sports education in schools"*, Hanoi Sports Publishing House.
2. Huynh Trong Khai, Chau Vinh Huy (2005), *"Badminton Curriculum"*, Hanoi Sports Publishing House
3. Nguyen Toan, Pham Danh Ton (2000), *"Theory and methods of physical education and sports"*, Hanoi Sports Publishing House.
4. Nguyen The Truyen, Nguyen Kim Minh, Tran Quoc Tuan (2002), *"Standards for assessing training levels in sports selection and training"*, Hanoi Sports Publishing House.
5. Do Vinh, Trinh Huu Loc (2010), *Sports Measurement Textbook*, Hanoi Sports Publishing House
6. Tran Van Vinh, Huong Xuan Nguyen, Mai Thi Ngoan (2004), *"Badminton curriculum"* Hanoi Sports Publishing House.



# DEVELOPING STANDARDS TO ASSESS THE PROFESSIONAL PHYSICAL FITNESS FOR MALE BADMINTON ATHLETES AGED 13-14 AT NGHE AN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING CENTER

<sup>1</sup>PhD. Hang Quang Thai, <sup>2</sup>MA. Ngo Giang Nam

<sup>1</sup>An Giang University - Vietnam National University - Ho Chi Minh City,

<sup>2</sup>Vinh Medical University

**Abstract:** Using conventional scientific research methods, the research developed standards to assess the professional physical fitness for male badminton athletes aged 13-14 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center, contributing to improving the effectiveness of the province's athletes training.

**Keywords:** Standards, Professional physical fitness, Male badminton athletes.

## 1. SUBJECT MATTER

The Training Board has always been interested in improving the level of physical fitness of male Badminton athletes aged 13-14 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center to meet professional requirements (technical, tactical, mental, physical requirements) and competition performance requirements with physical exercises. However, the research showed that, to evaluate the development of athletes' physical fitness after the training period, the coaches often used the form of single-round competition to classify levels and performed some physical exercises in a certain amount of time to check.

On the other hand, during the training process, the Training Board was interested in the physical development in general and the athletes' professional physical fitness in particular, but did not pay attention to the selection of standards for evaluation. Therefore, it is an important and urgent task to develop standards for assessing the professional physical fitness for male Badminton athletes aged 13-14 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center, which helps the Coaches to have more bases to adjust exercises as well as exercise intensity appropriately, thereby contributing to improving the performance in training and competition of male athletes aged 13-14.

The research process used the following methods: analyzing and synthesizing documents, interviews, pedagogical observations, pedagogical examinations and mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Selecting tests to assess the level of professional physical fitness for male badminton athletes aged 13-14 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center.

In order to select tests to assess the level of professional physical fitness for male Badminton athletes aged 13-14, Nghe An Physical Education and Sports Training Center, the research conducted a survey on 14 male Badminton athletes aged 13-14 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center in their specialized training stage in the following process:

- Referring to professional documents, the research has selected 06 tests to assess the level of professional physical fitness for the research subjects. In order to ensure objectivity and accuracy in the selection of tests, the study conducted interviews with 15 coaches, experienced

professionals who are on duty as a coach, and a number of officers with expertise in the field of physical education and sports to see if they agree or disagree with the use of the selected tests.

The research selected tests that are approved by 80% or more. The results of the tests selection interviews are shown in Table 1.

**Table 1: Results of interviews to select tests to assess the professional physical fitness level for male badminton athletes aged 13-14 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center (n=15)**

No.	Exercise	Interview results			
		Agree %		Disagree %	
1	Move forward and backward 1' (times)	14	93.3	1	6.7
2	Move horizontally across the court 20 times (s)	13	86.7	2	13.3
3	Move and pick up shuttlecocks from 6 points on the court (s)	12	80.0	3	20.0
4	Clear 10 times diagonally across the court into fixed 0.76m x 2.59m rectangular (shuttlecocks).	14	93.3	1	6.7
5	Combine smash 10 times along the border lines into fixed 6m70 x 0,8m rectangular (shuttlecocks).	13	86.7	2	13.3
6	Forehand and backhand net drop 10 times into fixed 1m98 rectangular (shuttlecocks)	14	93.3	1	6.7

Through the results in Table 1, the research has selected 06 tests to assess the level of professional physical fitness for male Badminton athletes aged 13-14 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center with the approval rate of 80.0% to 93.3%:

- Determining the informativeness and reliability of the tests:

The 6 chosen tests met the requirements to evaluate the professional physical fitness for male Badminton athletes aged 13-14 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center are:

- (1). Move forward and backward 1' (times)
- (2). Move horizontally across the court 20 times (s)
- (3). Move and pick up shuttlecocks from 6 points on the court (s)
- (4). Clear 10 times diagonally across the court into fixed 0.76m x 2.59m rectangular (shuttlecocks).
- (5). Combine smash 10 times along the border lines into fixed 6m70 x 0,8m rectangular (shuttlecocks).
- (6). Forehand and backhand net drop 10 times into fixed 1m98 rectangular (shuttlecocks)

**2.2. Developing standards for assessing the level of professional physical fitness for male badminton athletes aged 13-14 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center.**

During the training process, the training standards in general and professional physical fitness standards in particular are considered important measures for athletes to have a basis for self-assessment of their own ability and for coaches to have a basis for adjusting the training process in accordance with the orientation of the training phase for each individual athlete.

Using the 2δ rule and the C scale, we proceeded to classify and build a scoreboard for each test and age group. The results are presented in Table 2 to 6.

**Table 2. Classification standards for assessing the physical fitness level of male badminton athletes aged 13 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center**

No.	Standard/test	Excellent	Good	Average	Weak	Poor
1	Move forward and backward 1' (times)	>20	18-19	17-14	13-12	<12
2	Move horizontally across the court 20 times (s)	<46,08	46,07-51,7	51,6-62,94	62,93-68,56	>68,56
3	Move and pick up shuttlecocks from 6 points on the court (s)	<45,7	45,6-51,06	51,05-61,78	61,77-67,14	>67,14
4	Clear 10 times diagonally across the court into fixed 0.76m x 2.59m rectangular (shuttlecocks).	>8	8-7	6-5	4	<4
5	Combine smash 10 times along the border lines into fixed 6m70 x 0,8m rectangular (shuttlecocks).	>8	8-7	6-5	4-3	<3
6	Forehand and backhand net drop 10 times into fixed 1m98 rectangular (shuttlecocks)	>8	8-7	6-5	4	<4

**Table 3. Classification criteria for assessing the physical fitness level of male Badminton athletes aged 14 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center**

No.	Standard/test	Excellent	Good	Average	Weak	Poor
1	Move forward and backward 1' (times)	>21	19-21	19-16	16-14	<14
2	Move horizontally across the court 20 times (s)	<43,79	43,79-49,51	49,51-60,95	60,95-66,67	>66,67
3	Move and pick up shuttlecocks from 6 points on the court (s)	<42,83	42,83-48,86	48,86-60,92	60,92-66,95	>66,95
4	Clear 10 times diagonally across the court into fixed 0.76m x 2.59m rectangular (shuttlecocks).	>9	9-8	7	6	<6
5	Combine smash 10 times along the border lines into fixed 6m70 x 0,8m rectangular (shuttlecocks).	>9	9-8	7-6	5	<5
6	Forehand and backhand net drop 10 times into fixed 1m98 rectangular (shuttlecocks)	>9	9-8	8-7	6	<6

**Table 4. Scoreboard to assess the physical fitness level of male badminton athletes aged 13 Nghe An Physical Education and Sports Training Center**

No.	Standard/test	Score										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1	Move forward and backward 1' (times)	21	20	19	18	17	16	14	13	11	10	8
2	Move horizontally across the court 20 times (s)	43,27	46,08	48,89	51,70	54,51	57,32	60,13	62,94	65,75	68,56	71,37
3	Move and pick up shuttlecocks from 6 points on the court (s)	43,02	45,70	48,38	51,06	53,74	56,42	59,10	61,78	64,46	67,14	69,82
4	Clear 10 times diagonally across the court into fixed 0.76m x 2.59m rectangular (shuttlecocks).	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
5	Combine smash 10 times along the border lines into fixed 6m70 x 0,8m rectangular (shuttlecocks).	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
6	Forehand and backhand net drop 10 times into fixed 1m98 rectangular (shuttlecocks)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0

**Table 5. Scoreboard to assess the physical fitness level of male badminton athletes aged 14 Nghe An Physical Education and Sports Training Center**

No.	Standard/test	Score										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1	Move forward and backward 1' (times)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	11
2	Move horizontally across the court 20 times (s)	40,93	43,79	46,65	49,51	52,37	55,23	58,09	60,95	63,81	66,67	69,53
3	Move and pick up shuttlecocks from 6 points on the court (s)	39,82	42,83	45,85	48,86	51,88	54,89	57,91	60,92	63,94	66,95	69,97
4	Clear 10 times diagonally across the court into fixed 0.76m x 2.59m rectangular (shuttlecocks).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5	Combine smash 10 times along the border lines into fixed 6m70 x 0,8m rectangular (shuttlecocks).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
6	Forehand and backhand net drop 10 times into fixed 1m98 rectangular (shuttlecocks)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

## Physical Education and School Sports

After conducting the test, the coach or athlete needs to know how many points are achieved for each corresponding standard, then proceed with the following two-step process:

- Step 1: Identify the subjects in each age group and find the corresponding lookup table.
- Step 2: Apply the test results of the standard to be looked up in the table just drawn to determine the score achieved for that standard.

The above research results allowed us to classify the professional physical fitness level by value and by score for each standard. It is essential for coaches and athletes who want to use it to evaluate in practice.

However, in order to make it more convenient for the coach in the process of using the above evaluation standards, the project conducted to build a summary scoreboard to evaluate the professional physical fitness level for male Badminton athletes aged 13-14 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center. The results are presented in Table 6 .

**Table 6. Summary scoreboard to assess the professional physical fitness level for male badminton athletes aged 13-14 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center.**

General score classification	Score level
Excellent	> 54
Good	53-42
Average	41-30
Weak	29-18
Poor	<17

### 3. CONCLUSION

The research process, based on the principles of test selection, selected 06 tests to assess the level of professional physical fitness for male badminton athletes aged 13-14 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center.

The research results have built the classification tables and grading scales to assess the professional physical fitness level for male badminton athletes aged 13-14 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center.

### REFERENCES

1. Aulic I.V (1982), *Evaluation of sports training levels* - Hanoi Sports Publishing House, Hanoi.
2. Assoc. Prof. Duong Nghiep Chi, Assoc. Prof. Tran Duc Dung, MPhEd. Ta Huu Hieu, Nguyen Duc Van (2004), *Sports measurement*, Sports Publishing House, Hanoi
3. Dr. Nguyen Van Duc, MPhEd. Tran Van Vinh, MSc. Truong Van Minh (2015), *Badminton Textbook*, Sports Publishing House, Hanoi.
4. Assoc. Prof. Nguyen Toan, Dr. Pham Danh Ton (2006), *Theory and methods of sports*, Hanoi Sports Publishing House.

**Article source:** Excerpt from the 2018 master's thesis "Developing standards for assessing the professional physical fitness level for male badminton athletes aged 13-14 at Nghe An Physical Education and Sports Training Center" (Author: MPhEd. Ngo Giang Nam: Instructor Dr. Hang Quang Thai).

# **BUILDING STANDARDS FOR ASSESSING THE PROFESSIONAL STRENGTH FOR LEVEL I AND GRANDMASTER FEMALE FREESTYLE WRESTLING ATHLETES AGED 15-17 (WEIGHT CATEGORIES) IN VIETNAM**

**<sup>1</sup>PhD. To Trung Kien, <sup>1</sup>PhD. Do Tien Than, <sup>2</sup>MA. Le Xuan Diep  
<sup>1</sup>Bac Ninh Sports University, <sup>2</sup>Hanoi University of Pedagogy 2**

**Abstract:** Using research methods in sport, assessing the professional strength of female freestyle wrestling athletes aged 15-17 who have reached the national youth team level and the provincial teams. through the training stages is a necessary job; The process of researching and selecting tests to assess the professional strength of female wrestling freestyle athletes who have reached the national youth team level and the provincial teams at the age of 15-17, and at the same time, develop evaluation standards of the selected tests for the research subjects.

**Keywords:** Freestyle wrestling, evaluation standards, professional strength, female athletes, grandmasters, national level 1.

## **1. SUBJECT MATTER**

The performance of freestyle wrestling depends a lot on the athlete's fitness level, so developing and perfecting professional physical qualities and enhancing coordination ability is a problem that needs to be solved during exercise. Identifying and perfecting a system of specialized exercises to develop strength qualities for athletes has become an indispensable condition in the process of training athletes.

In order to develop strength in general and professional strength in particular for female national youth freestyle wrestlers aged 15-17, it is very important and necessary to accurately assess professional strength characteristics. On the basis of accurately determining the professional strength level of athletes according to each component influencing factor, this is an important scientific basis for coaches to apply appropriate training methods. However, this issue has not been studied by any author in Vietnam.

Stemming from the above reasons, the research team selected the topic: Building professional strength evaluation criteria for female level I freestyle wrestling athletes and grandmasters aged 15-17 (by weight class) in Vietnam. .

The research process used the following methods: Analysis and synthesis of documents; interview; Pedagogical observations, Pedagogical tests and statistical mathematics.

Research subjects: 54 athletes at the grandmaster level (22) and national level 1 (32) divided into weight groups: under 40kg, 43kg - 56kg and over 60kg.

## **2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

### **2.1. Selecting tests to assess the professional strength level for level I and grandmaster female freestyle wrestlers aged 15-17 (by weight class) in Vietnam**

**Table 1. Selection of professional strength assessment test for level I and grandmaster female freestyle wrestlers aged 15-17 (by weight class) in Vietnam (n=31)**

No.	Factor	Test	Very important		Important		Unimportant		Total score	%
			m <sub>i</sub>	Score	m <sub>i</sub>	Score	m <sub>i</sub>	Score		
	Maximum strength	Forehand grip force (kg)	20	60	9	18	2	2	80	86.02
		Back pulling force (kg)	19	57	8	16	4	4	77	82.80
		Lift maximum weight to equal height as shoulders (kg)	21	63	8	16	2	2	81	87.10
	Static strength	Pull up on single horizontal bar with forearm being perpendicular to arm (s)	20	60	9	18	2	2	80	86.02
		Hug partner's chest who is in the same weight category and do horse stance (s)	22	66	7	14	2	2	82	88.17
	Speed strength	Carry 30kg weight, stand up and sit down 20s (times)	12	36	7	14	12	12	62	66.67
		Carry 30kg weight, bend and straighten body 20s (times)	19	57	9	18	3	3	78	83.87
		Stiffen body with partner who is in the same weight category 20s (times)	23	69	6	12	2	2	83	89.25
		Double leg takedown with partner who is in the same weight category 20s (times)	24	72	5	10	2	2	84	90.32
		Back and forth arch 20s (times)	21	63	6	12	4	4	79	84.95
	Durability strength	Maximum pull up on horizontal bar (times)	24	72	6	12	1	1	85	91.40
		Maximum escape crawl on the spot (times)	22	66	9	18	0	0	84	90.32
		Carry partner who is in the same weight category, maximum stand up and sit down (times)	19	57	8	16	4	4	77	82.80
		Stand on 2 parallel benches, hug partner who is in the same weight category, maximum bend and straighten body (times)	21	63	8	16	2	2	81	87.10

Table 1 shows that: 13 professional strength evaluation tests have been selected for female freestyle wrestlers who have not yet reached the level of the national youth team and some neighboring provinces aged 15-17 with a total interview score of 70% of the total maximum score or more, specifically: 1) Maximum strength tests [test 1-Forehand grip force (kg); test 2-Back pulling force (kg); test 3- Lift maximum weight to equal height as shoulders (kg)]; 2) Static strength tests [(test 4- Pull up on single horizontal bar with forearm being perpendicular to arm (s); test 5-Hug partner's chest who is in the same weight category and do horse stance (s)]; 3) Speed strength tests [test 6- Carry 30kg weight, stand up and sit down 20s (times); test7- Stiffen body with partner who is in the same weight category 20s (times); test 8- Double leg takedown with partner who is in the same weight category 20s (times)]; 4) Durability tests [test 9-Back and forth arch 20s (Maximum pull up on horizontal bar (times); test 11- Maximum escape crawl on the spot (times); test 12- Carry partner who is in the same weight category, maximum stand up and sit down (times); test 13- Stand on 2 parallel benches, hug partner who is in the same weight category, maximum bend and straighten body (times)].

## 2.2. Developing professional strength evaluation criteria for female freestyle wrestlers at level I and grandmasters aged 15-17 (by weight class) in Vietnam

The development of professional strength evaluation criteria for research subjects is built on the  $2\delta$  rule as follows:

General application		Applied on tests with time unit	
Excellent	$> \bar{x} + 2\delta$	Excellent	$< \bar{x} - 2\delta$
Good	$\bar{x} + 2\delta$ đến $\bar{x} + \delta$	Good	$\bar{x} - 2\delta$ đến $\bar{x} - \delta$
Average	$\bar{x} - \delta$ đến $\bar{x} + \delta$	Average	$\bar{x} - \delta$ đến $\bar{x} + \delta$
Weak	$\bar{x} - \delta$ đến $\bar{x} - 2\delta$	Weak	$\bar{x} + \delta$ đến $\bar{x} + 2\delta$
Poor	$< \bar{x} - 2\delta$	Poor	$> \bar{x} + 2\delta$

**Table 2. Classification criteria for professional strength assessment for level I female freestyle wrestling athletes and grandmasters aged 15-17 (by weight class) in Vietnam**

No.	Classification	Test	Classification standard				
			Excellent	Good	Average	Weak	Poor
<b>Grandmaster - Below 40 kg</b>							
1	Maximum strength	Test 1	>56.13	52.90 - 56.13	46.44 - 52.90	43.21 - 46.44	<43.21
2		Test 2	>153.23	144.42 - 153.23	126.80 - 144.42	117.99 - 126.80	<117.99
3		Test 3	>108.85	102.59 - 108.85	90.07 - 102.59	83.81 - 90.07	<83.81
4	Static strength	Test 4	>66.58	62.75 - 66.58	55.09 - 62.75	51.26 - 55.09	<51.26
5		Test 5	>64.97	61.23 - 64.97	53.75 - 61.23	50.01 - 53.75	<50.01
6	Speed strength	Test 6	>20.19	19.03 - 20.19	16.71 - 19.03	15.55 - 16.71	<15.55
7		Test 7	>15.29	14.41 - 15.29	12.65 - 14.41	11.77 - 12.65	<11.77
8		Test 8	>21.21	19.99 - 21.21	17.55 - 19.99	16.33 - 17.55	<16.33
9		Test 9	>16.24	15.31 - 16.24	13.45 - 15.31	12.52 - 13.45	<12.52
10	Durability strength	Test 10	>23.87	22.50 - 23.87	19.76 - 22.50	18.39 - 19.76	<18.39
11		Test 11	>75.26	70.93 - 75.26	62.27 - 70.93	57.94 - 62.27	<57.94
12		Test 12	>51.36	48.41 - 51.36	42.51 - 48.41	39.56 - 42.51	<39.56
13		Test 13	>37.54	35.38 - 37.54	31.06 - 35.38	28.90 - 31.06	<28.90
<b>Grandmaster - 43 - 56kg</b>							
1	Maximum strength	Test 1	>57.97	54.66 - 57.97	48.04 - 54.66	44.73 - 48.04	<44.73
2		Test 2	>155.69	146.90 - 155.69	129.32 - 146.90	120.53 - 129.32	<120.53
3		Test 3	>111.74	105.53 - 111.74	93.11 - 105.53	86.90 - 93.11	<86.90
4	Static strength	Test 4	>69.26	65.49 - 69.26	57.95 - 65.49	54.18 - 57.95	<54.18
5		Test 5	>66.83	63.12 - 66.83	55.70 - 63.12	51.99 - 55.70	<51.99
6	Speed strength	Test 6	>21.39	20.14 - 21.39	17.64 - 20.14	16.39 - 17.64	<16.39
7		Test 7	>16.44	15.51 - 16.44	13.65 - 15.51	12.72 - 13.65	<12.72
8		Test 8	>22.60	21.33 - 22.60	18.79 - 21.33	17.52 - 18.79	<17.52
9		Test 9	>17.19	16.25 - 17.19	14.37 - 16.25	13.43 - 14.37	<13.43
10	Durability strength	Test 10	>25.15	23.86 - 25.15	21.28 - 23.86	19.99 - 21.28	<19.99
11		Test 11	>76.28	71.97 - 76.28	63.35 - 71.97	59.04 - 63.35	<59.04
12		Test 12	>52.92	50.02 - 52.92	44.22 - 50.02	41.32 - 44.22	<41.32
13		Test 13	>39.18	36.95 - 39.18	32.49 - 36.95	30.26 - 32.49	<30.26
<b>Grandmaster - Above 60kg</b>							



**Physical Education and School Sports**

1	Maximum strength	Test 1	>58.88	55.56 - 58.88	48.92 - 55.56	45.60 - 48.92	<45.60
2		Test 2	>157.40	148.53-157.40	130.79-148.53	121.92 - 130.79	<121.92
3		Test 3	>114.34	107.69-114.34	94.39 - 107.69	87.74 - 94.39	<87.74
4	Static strength	Test 4	>71.03	67.12 - 71.03	59.30 - 67.12	55.39 - 59.30	<55.39
5		Test 5	>70.00	66.29 - 70.00	58.87 - 66.29	55.16 - 58.87	<55.16
6	Speed strength	Test 6	>24.11	22.62 - 24.11	19.64 - 22.62	18.15 - 19.64	<18.15
7		Test 7	>17.46	16.51 - 17.46	14.61 - 16.51	13.66 - 14.61	<13.66
8		Test 8	>25.33	23.95 - 25.33	21.19 - 23.95	19.81 - 21.19	<19.81
9		Test 9	>18.13	17.26 - 18.13	15.52 - 17.26	14.65 - 15.52	<14.65
10	Durability strength	Test 10	>26.90	25.51 - 26.90	22.73 - 25.51	21.34 - 22.73	<21.34
11		Test 11	>78.67	74.25 - 78.67	65.41 - 74.25	60.99 - 65.41	<60.99
12		Test 12	>54.52	51.69 - 54.52	46.03 - 51.69	43.20 - 46.03	<43.20
13		Test 13	>40.57	38.29 - 40.57	33.73 - 38.29	31.45 - 33.73	<31.45
<b>Level 1 national - Below 40 kg</b>							
1	Maximum strength	Test 1	>52.51	49.54 - 52.51	43.60 - 49.54	40.63 - 43.60	<40.63
2		Test 2	>146.90	139.01-146.90	123.23-139.01	115.34 - 123.23	<115.34
3		Test 3	>105.74	99.85 - 105.74	88.07 - 99.85	82.18 - 88.07	<82.18
4	Static strength	Test 4	>61.11	58.00 - 61.11	51.78 - 58.00	48.67 - 51.78	<48.67
5		Test 5	>60.19	57.07 - 60.19	50.83 - 57.07	47.71 - 50.83	<47.71
6	Speed strength	Test 6	>17.59	16.53 - 17.59	14.41 - 16.53	13.35 - 14.41	<13.35
7		Test 7	>12.88	12.10 - 12.88	10.54 - 12.10	9.76 - 10.54	<9.76
8		Test 8	>17.79	16.58 - 17.79	14.16 - 16.58	12.95 - 14.16	<12.95
9		Test 9	>13.89	13.00 - 13.89	11.22 - 13.00	10.33 - 11.22	<10.33
10	Durability strength	Test 10	>20.98	19.81 - 20.98	17.47 - 19.81	16.30 - 17.47	<16.30
11		Test 11	>70.51	66.48 - 70.51	58.42 - 66.48	54.39 - 58.42	<54.39
12		Test 12	>47.38	44.40 - 47.38	38.44 - 44.40	35.46 - 38.44	<35.46
13		Test 13	>34.24	32.18 - 34.24	28.06 - 32.18	26.00 - 28.06	<26.00
<b>Level 1 national - 43 - 56kg</b>							
1	Maximum strength	Test 1	>54.34	51.03 - 54.34	44.41 - 51.03	41.10 - 44.41	<41.10
2		Test 2	>147.78	139.99-147.78	124.41-139.99	116.62 - 124.41	<116.62
3		Test 3	>103.77	99.01 - 103.77	89.49 - 99.01	84.73 - 89.49	<84.73
4	Static strength	Test 4	>63.25	59.94 - 63.25	53.32 - 59.94	50.01 - 53.32	<50.01
5		Test 5	>63.16	59.30 - 63.16	51.58 - 59.30	47.72 - 51.58	<47.72
6	Speed strength	Test 6	>19.97	18.31 - 19.97	14.99 - 18.31	13.33 - 14.99	<13.33
7		Test 7	>14.41	13.53 - 14.41	11.77 - 13.53	10.89 - 11.77	<10.89
8		Test 8	>18.88	17.47 - 18.88	14.65 - 17.47	13.24 - 14.65	<13.24
9		Test 9	>15.04	14.19 - 15.04	12.49 - 14.19	11.64 - 12.49	<11.64
10	Durability strength	Test 10	>23.06	21.60 - 23.06	18.68 - 21.60	17.22 - 18.68	<17.22
11		Test 11	>73.10	68.69 - 73.10	59.87 - 68.69	55.46 - 59.87	<55.46
12		Test 12	>49.22	46.43 - 49.22	40.85 - 46.43	38.06 - 40.85	<38.06
13		Test 13	>35.94	33.76 - 35.94	29.40 - 33.76	27.22 - 29.40	<27.22
<b>Level 1 national - Above 60kg</b>							
1	Maximum	Test 1	>56.08	52.43 - 56.08	45.13 - 52.43	41.48 - 45.13	<41.48

2	strength	Test 2	>148.31	140.75-148.31	125.63-140.75	118.07 - 125.63	<118.07
3		Test 3	>104.46	99.97 - 104.46	90.99 - 99.97	86.50 - 90.99	<86.50
4		Static strength	Test 4	>64.36	61.11 - 64.36	54.61 - 61.11	51.36 - 54.61
5	Test 5		>62.97	59.48 - 62.97	52.50 - 59.48	49.01 - 52.50	<49.01
6	Speed strength	Test 6	>19.86	18.51 - 19.86	15.81 - 18.51	14.46 - 15.81	<14.46
7		Test 7	>14.87	13.93 - 14.87	12.05 - 13.93	11.11 - 12.05	<11.11
8		Test 8	>20.70	19.01 - 20.70	15.63 - 19.01	13.94 - 15.63	<13.94
9		Test 9	>15.89	14.95 - 15.89	13.07 - 14.95	12.13 - 13.07	<12.13
10	Durability strength	Test 10	>23.84	22.43 - 23.84	19.61 - 22.43	18.20 - 19.61	<18.20
11		Test 11	>74.08	69.51 - 74.08	60.37 - 69.51	55.80 - 60.37	<55.80
12		Test 12	>49.98	47.06 - 49.98	41.22 - 47.06	38.30 - 41.22	<38.30
13		Test 13	>37.37	34.98 - 37.37	30.20 - 34.98	27.81 - 30.20	<27.81

### 2.3. Building a scoreboard to assess professional strength level for level I female freestyle wrestlers and grandmasters aged 15-17 (by weight class) in Vietnam

The study uses 2 $\delta$  rules to evaluate the test results of each test separately without having to conduct a synchronous test, the overall of all tests, and at the same time convert all the tests to a single one. The intermediate measurement unit is the C scale (with the formula  $C = 5 + 2Z$ , especially for tests that calculate achievement by time, the formula  $C = 5 - 2Z$  is used). The calculation results are presented in Table 3:

**Table 3. Scoreboard for professional strength level assessment for level I female freestyle wrestlers and grandmasters aged 15-17 (by weight class) in Vietnam**

No.	Classification	Test	Score									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Grandmaster - Below 40 kg</b>												
1	Maximum strength	Test 1	58	56	55	53	51	50	48	46	45	43
2		Test 2	158	153	149	144	140	136	131	127	122	118
3		Test 3	112	109	106	103	99	96	93	90	87	84
4	Static strength	Test 4	68	67	65	63	61	59	57	55	53	51
5		Test 5	67	65	63	61	59	57	56	54	52	50
6	Speed strength	Test 6	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16
7		Test 7	16	15	15	14	14	14	13	13	12	12
8		Test 8	22	21	21	20	19	19	18	18	17	16
9		Test 9	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13
10	Durability strength	Test 10	25	24	23	23	22	21	20	20	19	18
11		Test 11	77	75	73	71	69	67	64	62	60	58
12		Test 12	53	51	50	48	47	45	44	43	41	40
13		Test 13	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29
<b>Grandmaster - 43 - 56kg</b>												
1	Maximum strength	Test 1	60	58	56	55	53	51	50	48	46	45
2		Test 2	160	156	151	147	143	138	134	129	125	121
3		Test 3	115	112	109	106	102	99	96	93	90	87
4	Static strength	Test 4	71	69	67	65	64	62	60	58	56	54
5		Test 5	69	67	65	63	61	59	58	56	54	52
6		Test 6	22	21	21	20	20	19	18	18	17	16

### Physical Education and School Sports

7	Speed strength	Test 7	17	16	16	16	15	15	14	14	13	13
8		Test 8	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18
9		Test 9	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13
10	Durability strength	Test 10	26	25	25	24	23	23	22	21	21	20
11		Test 11	78	76	74	72	70	68	66	63	61	59
12		Test 12	54	53	51	50	49	47	46	44	43	41
13		Test 13	40	39	38	37	36	35	34	32	31	30
<b>Grandmaster - Above 60kg</b>												
1	Maximum strength	Test 1	61	59	57	56	54	52	51	49	47	46
2		Test 2	162	157	153	149	144	140	135	131	126	122
3		Test 3	118	114	111	108	104	101	98	94	91	88
4	Static strength	Test 4	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55
5		Test 5	72	70	68	66	64	63	61	59	57	55
6	Speed strength	Test 6	25	24	23	23	22	21	20	20	19	18
7		Test 7	18	17	17	17	16	16	15	15	14	14
8		Test 8	26	25	25	24	23	23	22	21	21	20
9		Test 9	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15
10	Durability strength	Test 10	28	27	26	26	25	24	23	23	22	21
11		Test 11	81	79	76	74	72	70	68	65	63	61
12		Test 12	56	55	53	52	50	49	47	46	45	43
13		Test 13	42	41	39	38	37	36	35	34	33	31
<b>Level 1 national - Below 40 kg</b>												
1	Maximum strength	Test 1	54	53	51	50	48	47	45	44	42	41
2		Test 2	151	147	143	139	135	131	127	123	119	115
3		Test 3	109	106	103	100	97	94	91	88	85	82
4	Static strength	Test 4	63	61	60	58	56	55	53	52	50	49
5		Test 5	62	60	59	57	56	54	52	51	49	48
6	Speed strength	Test 6	18	18	17	17	16	15	15	14	14	13
7		Test 7	13	13	12	12	12	11	11	11	10	10
8		Test 8	18	18	17	17	16	15	15	14	14	13
9		Test 9	14	14	13	13	13	12	12	11	11	10
10	Durability strength	Test 10	22	21	20	20	19	19	18	17	17	16
11		Test 11	73	71	68	66	64	62	60	58	56	54
12		Test 12	49	47	46	44	43	41	40	38	37	35
13		Test 13	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
<b>Level 1 national - 43 - 56kg</b>												
1	Maximum strength	Test 1	56	54	53	51	49	48	46	44	43	41
2		Test 2	152	148	144	140	136	132	128	124	121	117
3		Test 3	106	104	101	99	97	94	92	89	87	85
4	Static strength	Test 4	65	63	62	60	58	57	55	53	52	50
5		Test 5	65	63	61	59	57	55	54	52	50	48
6	Speed	Test 6	21	20	19	18	17	17	16	15	14	13
7		Test 7	15	14	14	14	13	13	12	12	11	11

## Physical Education and School Sports

8	strength	Test 8	20	19	18	17	17	16	15	15	14	13
9		Test 9	15	15	15	14	14	13	13	12	12	12
10	Durability strength	Test 10	24	23	22	22	21	20	19	19	18	17
11		Test 11	75	73	71	69	66	64	62	60	58	55
12		Test 12	51	49	48	46	45	44	42	41	39	38
13		Test 13	37	36	35	34	33	32	30	29	28	27
<b>Level 1 national - Above 60kg</b>												
1	Maximum strength	Test 1	58	56	54	52	51	49	47	45	43	41
2		Test 2	152	148	145	141	137	133	129	126	122	118
3		Test 3	107	104	102	100	98	95	93	91	89	87
4	Static strength	Test 4	66	64	63	61	59	58	56	55	53	51
5		Test 5	65	63	61	59	58	56	54	53	51	49
6	Speed strength	Test 6	21	20	19	19	18	17	16	16	15	14
7		Test 7	15	15	14	14	13	13	13	12	12	11
8		Test 8	22	21	20	19	18	17	16	16	15	14
9		Test 9	16	16	15	15	14	14	14	13	13	12
10	Durability strength	Test 10	25	24	23	22	22	21	20	20	19	18
11		Test 11	76	74	72	70	67	65	63	60	58	56
12		Test 12	51	50	49	47	46	44	43	41	40	38
13		Test 13	39	37	36	35	34	33	31	30	29	28

### 2.4. Building a summary scoreboard of professional strength evaluation for level I female freestyle wrestling athletes and grandmasters aged 15-17 (by weight class) in Vietnam

From the results obtained in Table 2 and Table 3, the research proceeded to build a general professional strength assessment scoreboard for the research subjects according to 5 levels: Excellent, good, average, weak and poor, the results are presented in Table 4. :

**Table 4. General scoreboard to evaluate professional strength level for level I female freestyle wrestling athletes and grandmasters aged 15-17 (by weight class) in Vietnam**

Classification	Total score	
	Grandmaster	Level 1 national
Excellent	$\geq 117$	$\geq 117$
Good	91 - 116	91 - 116
Average	65 - 90	65 - 90
Weak	39 - 64	39 - 64
Poor	$\leq 39$	$\leq 39$

### 3. CONCLUSION

- Through the study, 13 tests were selected to assess professional strength level of level I female freestyle wrestling athletes and grandmasters aged 15-17 (by weight class) in Vietnam.

- Through the research, a classification table, a scoreboard and a general scoreboard to evaluate the professional strength level of level I female freestyle wrestling athletes and grandmasters aged 15-17 (by weight class) in Vietnam have been built.

### REFERENCES

1. Aulic I. V (1982), *Evaluation of the sports training level* (translated by Pham Ngoc Tram), Sports Publishing House, Hanoi.

2. Bansevich (1980), *Principles of methods in pedagogical testing for selection and prediction in sport*, Sports Publishing House, Moscow.

3. Duong Nghiep Chi (1987), *Method of creating tests to assess the ability to exercise in sports*, Science and technology newsletter, (6).

4. Побливаєв Б. А, Минбиашвили Д. Г, Грузных Г. А., Купцов А. П, Громыко В. В, Лукичева А. Ю (2003), *Борьба бо́льшая программа*, Москва, стр. 84 - 134.

5. 黄铁 (2004), *优秀摔跤运动员专项体能的结构与分析*。第七届全国体育科学大会论文摘要汇编。中国体育科学学会, 第 2 卷, 第 690 页。

6. 张宁忠 (2004), *发展运动员最大力量的探索*。第七届全国体育科学大会论文摘要汇编。中国体育科学学会。第 2 卷, 第 720 页。

**Article source:** The article is extracted from the results of the grassroots topic "Research on standards for assessing the professional strength of national young female wrestling athletes aged 15-17" conducted in 2021, author: Dr. To Trung Kien and associates.



Illustrated photo

# **FEMALE KARATE ATHLETES: THE SITUATION OF HAND-SPEED STRENGTH IN THE AGE OF 14-15 IN QUANG NAM PROVINCE**

**PhD. Phan Nguyen Cau - Da Nang University of Physical Education and Sport**  
**MA. Tran Hai Thanh - Hanoi University of Physical Education and Sports**

**Abstract:** By using methodological references, observation, and interviews to evaluate hand-speed strength training performance, we have created the basis for identifying solutions to improve the effectiveness of hand-striking strength training for female Karate athletes aged 14-15 from Quang Nam Province.

**Keywords:** karatedo, training, arm speed strength.

## **1. SUBJECT MATTER**

Nowadays, the training of Karate martial arts is prevalent throughout Quang Nam province, as well as the rest of the country, although trainers only teach trainees exercises based on their own competitive experience. There is no connection between science and synchronization. Besides, scientific writers' study is limited to systematic investigation on exercises to improve motor coordination skills in male trainees or research to determine the usefulness of a technique in Karate competition. No writer conducted an in-depth examination of workouts for developing arm speed strength in girl Karate competitors aged 14-15. The hand strike is a distinctive method of Karate, particularly in nearer fighting circumstances where the attack is lightning fast. No writer conducted an in-depth examination of workouts for developing arm speed strength in girl Karate competitors aged 14-15. The hand strike is a distinctive method of Karate, particularly in nearer fighting circumstances where the attack is lightning fast. Hence, to improve young girls' development and training performance, the identification of workouts to improve hand speed-strength for female Karate youth ages 14-15 in Quang Nam province is an important research topic.

The following procedures are employed in the study process: document analysis and synthesis; interviews; seminars; pedagogical observations; pedagogical evaluation; pedagogical experiments; and mathematical statistics.

## **2. RESEARCH RESULT AND DISCUSSION**

### **2.1 The current state of hand speed-strength training**

To gain a practical foundation in finding effective and scientific workouts to improve speed-strength for female karate athletes aged 14-15 in Quang Nam province, researchers studied the facts of training for pretty female Karate athletes in general and speed-strength training in particular. The outcomes of a one-year training program for young girl Karate athletes aged 14-15 in Quang Nam province are shown in Tables 1 and 2.

**Table 1. The distribution of training process for teenage female Karate athletes in Quang Nam province.**

No.	Training content	Training time (hours)	
		n	%
1	Technique and excellent technique	702	44.51
2	Tactic	240	15.22
3	Health in general	239	15.15
4	Health in professional	270	17.12
5	Physical examination and checkup	22	1.39
6	Completion and Participation	104	6.65
<b>Total</b>		<b>1.577</b>	<b>100</b>

**Table 2. The distribution of time spent doing physical training for teenage female Karate athletes aged 14-15 in Quang Nam province.**

No.	Physical training's content	Training time (hours)	
		n	%
1	Speed strength	130	25.49
2	Power	110	21.56
3	Endurance	140	27.45
4	Coordinated motion ability	130	25.49
<b>Total</b>		<b>510</b>	<b>100</b>

Tables 1 and 2 demonstrate that:

Total training hours are 1.577 hours, with 10 sessions per week ranging from 90 to 120 minutes. Each year, in July and November, there are two major competitions. The proportion of general physical training to technical and tactical skills is 32.27% and 59.73%, respectively, in this curriculum. Therefore, the proportion of time spent on tactical training to fitness exercise is substantially higher, and trainers haven't yet paid attention to speed-strength training for athletes.

## **2.2 The current state of teenage female Karate athletes aged 14-15 in Quang Nam province in terms of hand speed-strength.**

We conducted 8 tests to examine the hand speed strength in Karate to checkup and assess the level of power to determine the current condition speed-strength of teenage female Karate athletes aged 14-15 in Quang Nam province. Tables 3 and 4 would display the outcomes.

**Table 3. Test results of teenage female Karate athletes aged 14-15 in Quang Nam province in terms of speed-strength development**

No.	Test	Excellent		Good		Fair		Poor		Bad	
		Achievement	Quantity	Achievement	Quantity	Achievement	Quantity	Achievement	Quantity	Achievement	Quantity
1	Simple reflexing (ms)	112-117	3	115-145	5	145-201	8	201-229	4	>229	0
2	Complex reflection	175-180	4	180-209	5	209-266	9	266-295	2	>295	0
3	Pushing-ups for 15 seconds (times)	18-20	3	15-18	4	13-15	8	10-13	5	<10	0
4	Squeezing arms for 20 seconds (times)	15-17	2	13-15	6	11-13	9	8-11	3	<8	0
5	Punching the target for a limit of 15 seconds (times)	30-34	3	29-26	5	22-26	8	19-22	4	<19	0
6	Punching Kyba on the spot at a 15-second rate (times)	32-35	3	30-32	5	26-30	8	20-26	4	<20	0
7	Punching two opposing targets for 2 meters and 15 seconds (times)	17-19	3	15-17	5	13-15	8	10-13	4	<10	0
8	Punching after every 4 corners of the cross for 20 seconds (times)	19-21	3	17-19	5	14-17	8	10-14	4	<10	0

**Table 4. The current state of actual rankings of teenage female Karate athletes aged 14-15 in Quang Nam province's hand speed-strength (n= 20).**

No.	Rank	Result	
		Quantity	Rate %
1	Excellent	3	15
2	Good	5	25
3	Fair	8	40
4	Poor	4	20
5	Bad	0	0



## Physical Education and School Sports

Tables 3 and 4 demonstrate that: The findings of tests to evaluate the hand speed strength of teenage female Karate competitors aged 14-15 in Quang Nam province revealed that the outcomes are unequal, with fair and poor speed-strength occupying a high rate. With the fair standing for 40% and the poor standing for 20%, the proportion of excellent and good athletes is substantially smaller. Meanwhile, the excellent is standing for only 15% and the good is standing for just 25%.

### 3. CONCLUSION

The assessment findings reveal that fair and poor speed-strength are standing for a significant proportion of athletes: The fair stands for 40%, the poor accounted for 20%, and the ratio of excellent and good athletes was far lower. Since the excellent is accounting for just 15% and the good type accounting for 25%. This provides a practical foundation for specialists to do a further in-depth study to augment professional workouts with science, method, and synchronization in training to enhance hand speed-strength for female young Karate athletes aged 14-15 in Quang Nam province.



Illustrated photo

### REFERENCES

1. Tran Tuan Hieu, Nguyen Duong Bac (2002), Karate Textbook, Sports and Physical Training Publisher, Hanoi.
2. Harre D (1996), Training Methodology, Translate: Truong Anh Tuan, Bui The Hien, Sports and Physical Training Publisher, Hanoi.
3. Daxioroxki V.M (1978), Athlete physical characteristics, Sports and Physical Training Publisher, Hanoi.
4. Nguyen Duong Bac (2006), Research on strength training exercises for male athletes aged 15 to 17 years old (as evidenced in Karate), Thesis for a Doctor's Degree in Education, Hanoi.
5. Danang Sport and Training Center, (2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006), "Plan of Training for the National Karate Youth Team", Documents circulated internally, Karate Subject, General Department of Sports and Physical Training.

**Article source:** Cite from a scientific research project at Da Nang University of Physical Education and Sport, with the following title: *"The identification of workouts to improve hand speed-strength for female Karate youth ages 14-15 in Quang Nam province"*, Author: Ph.D. Phan Nguyen Cau.

# INNOVATING PHYSICAL EDUCATION PROGRAM MODULE FOR STUDENTS AT HANOI UNIVERSITY OF HOME AFFAIRS

MA. Do Thi Thanh My - Hanoi University of Home Affairs

**Abstract:** The innovation of Physical Education program module at Hanoi University of Home Affairs is built on the basis of the university's theory and practice, in an open direction to create conditions for students to choose activities, ensure the suitability to the the psycho-physiological age, rules of physical development of students, promoting the activeness and initiative of students in learning and training through methods and forms of educational organization as well as applying assessment methods suitable to the characteristics of the course, contributing to the formation and development of students' qualities, personality and capacity.

**Keywords:** course, physical education, program innovation, Hanoi University of Home Affairs.

## 1. SUBJECT MATTER

Physical education and sports activities in universities play a very important role in education and training for comprehensive human development. In order for physical education and sports activities in schools to continue to develop in various forms, contributing to improving health, building a healthy lifestyle, and improving the cultural and spiritual life of students. Student), Resolution No. 08-NQ/TW of 2011 of the Politburo on strengthening the leadership of the Party, creating a strong development step in sport by 2020 clearly stated: "School sports are an important part of the physical education movement, one side of the comprehensive education of students' personality, needs to be paid attention to and invested properly... Innovating the programs and methods of physical education, linking physical education with education of will, morality, and education national defense, health education and life skills of students...". Although there have been adjustments to suit each stage of learning implementation, the content of the program is revealing many inadequacies and limitations. long, heavy on equipping knowledge, not paying attention to skill development, physical training for students, no choice of subjects according to learners' preferences... Therefore, the innovation of the Physical Education program for Students of Hanoi University of Home Affairs in an open direction so that students have the opportunity to choose sports activities suitable to their physical strength and interests as well as meet the organizational ability and actual conditions of the University, which is needed in the current period. In the process of researching the topic, the following research methods were used: analyzing and synthesizing documents, pedagogical examination, mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Current status of the program and conditions to ensure the implementation of the Physical Education program of Hanoi University of Home Affairs

Over the years, although the PE work of Hanoi University of Home Affairs has always received the attention, leadership and direction of the School's Board of Directors, the physical education module in the University is still considered a "sub-subject" and have not been paid proper attention to investment. Facilities, equipment and tools for teaching and training are lacking and degraded, the area of the training ground is narrow, and there is no multi-purpose gym. In addition, the work of physical education in the school currently still reveals limitations

## Physical Education and School Sports

and has not met the set objectives such as: the physical strength of many students is still weak (especially female students); students' sense of learning and practicing physical education is not high; Contents of curricular, extra-curricular programs and mass sports activities in the University are not diverse and attractive to students. Students who have not been classified as healthy in learning the physical education module; periodic physical fitness assessment has not been organized. In addition, some lecturers are not really enthusiastic in teaching and guiding students to practice, and there is still a large number of students who have the mindset of learning to "cope", not being interested and passionate in studying - practicing physical education.

Before the Ministry of Education and Training promulgates Regulations on the curriculum of the Physical Education module of the university-level training programs together with the Circular 25/2015/TT-BGDĐT dated October 14, 2015, the Physical education program for students at school is built with 5 curriculum units with 150 periods, divided into 03 modules (Module 1: 60 practical periods; Module 2: 45 general theory and practical periods; Module 3: 45 practical period), which are taught continuously throughout the course according to the mass class model.

**Table 1. General education program according to the model of mass class**

Mod ule	Exercise	Theor y	Practi ce	Test	Note
Mod ule 1 (60 peri ods)	Lesson 1: Team formation	1	5		
	Lesson 2: General development exercise	1	7	1	
	Lesson 3: Short distance running	1	4		
	Lesson 4: High jump	1	4		
	Lesson 5: Mid-distance running	1	4		
	Lesson 6: Volleyball	4	24	2	
Mod ule 2 (45 peri ods)	Lesson 7: Physical education in Universities and Colleges	3			
	Lesson 8: Scientific basis of physical education	3	1		
	Lesson 9: Medical examination and medical self-examination during PE	4			
	Lesson 10: Exercise with work and rest	2			
	Lesson 11: Exercise to restore motor function	2			
	Lesson 12: Chess	10	18	2	
Mod ule 3 (45 peri ods)	Lesson 13: Advanced Volleyball	4	39	2	

In 2014, when Hanoi University of Home Affairs changed the form of training from academic year to credit-based training, the content of the General Education module program was restructured in a more flexible way. The program has identified general goals, specific goals and the structure of the program is divided into 2 Modules with the total number of hours in the program is still 150 hours, equivalent to 5 credits, specifically as follows:

## **Physical Education and School Sports**

- Module 1 (CIF0008-1) consists of 3 credits, equivalent to 90 hours, organized in the first year of study, including basic contents applied according to the general program of the Ministry of Education and Training (Team formation, General development exercise, Short distance running, High jump, Mid-distance running, Basic Volleyball, Physical education in Universities and Colleges, Scientific basis of physical education, Medical examination and medical self-examination during PE, Exercise to restore motor function).

- Module 2 (CIF0008-2) consists of 2 credits, equivalent to 60 hours and has pre-requisites before organizing this Module. The content of this course is determined according to the characteristics of the University and the characteristics of students for schools with a high percentage of female students (such as Chess, Advanced Volleyball).

The content of the program is still spread out, the form of organization and implementation lasts for a long time (5-6 semesters), students have not been able to choose their favorite learning content and sports; have not met the learning needs of students; It has not been aimed at equipping students with the ability to "play well" at least one sport so that students can exercise to improve their long-term health.

In addition, the development and implementation of the PE program for students are clearly defined by us with the necessary conditions (yards, tools, training equipment, support facilities to prevent injury from happening during practice...) to ensure the quality and safety of training for students and teachers when implementing the course content.

### **2.2. The basis of innovation of the Physical Education module program for students of Hanoi University of Home Affairs**

#### **2.2.1. Legal basis for innovation of physical education curriculum**

In schools in general, physical education is the basic way to contribute to the realization of the goal of training a contingent of highly qualified scientific and technical, economic and socio-cultural management staff and skilled workers, the body is developed in harmony and balance, has a strong physique, meets professional and professional requirements, and has access to the country's labor and production practices. Clause 1, Article 20 of the Law on Physical Education and Sports (2006) regulates physical education and sports in schools: "General education is a core subject of the educational program to provide knowledge and basic motor skills to students through exercises and movement games, contributing to the realization of comprehensive educational goals for students. student birth". Clause 1, Article 2 of Decree No. 11/2015/ND-CP dated January 31, 2015 of the Prime Minister on regulations on physical education and sports activities in schools has clearly stated: "Physical education in schools is the content of education, a compulsory subject, which belongs to the educational program of all levels and training levels, in order to equip children and students with basic motor skills and knowledge, and to form the habit of doing physical exercises to improve health, develop physical strength and stature, and contribute to the achievement of the goal of comprehensive education".

Circular No. 07/2015/TT-BGDĐT dated April 16, 2015 of the Minister of Education and Training promulgating regulations on minimum knowledge and competency requirements that students achieve after graduation for each training level. The creation of higher education and the process of developing, appraising, and promulgating training programs at university, master, and doctoral levels clearly states that "... The course is a relatively complete and convenient amount of knowledge for students to accumulate in the learning process. Most of the courses have a volume of 2 to 4 credits, the content is fully arranged and evenly distributed in a semester...". Article 4, Circular No. 25/2015/TT-BGDĐT dated October 14, 2015 of the Minister of

## Physical Education and School Sports

Education and Training providing for the curriculum of physical education subjects in the training programs at university level stipulates “The amount of knowledge of The general education subject program that students need to accumulate is a minimum of 3 credits. Higher education institutions shall specify the volume of knowledge in this subject in accordance with the requirements of each training branch.

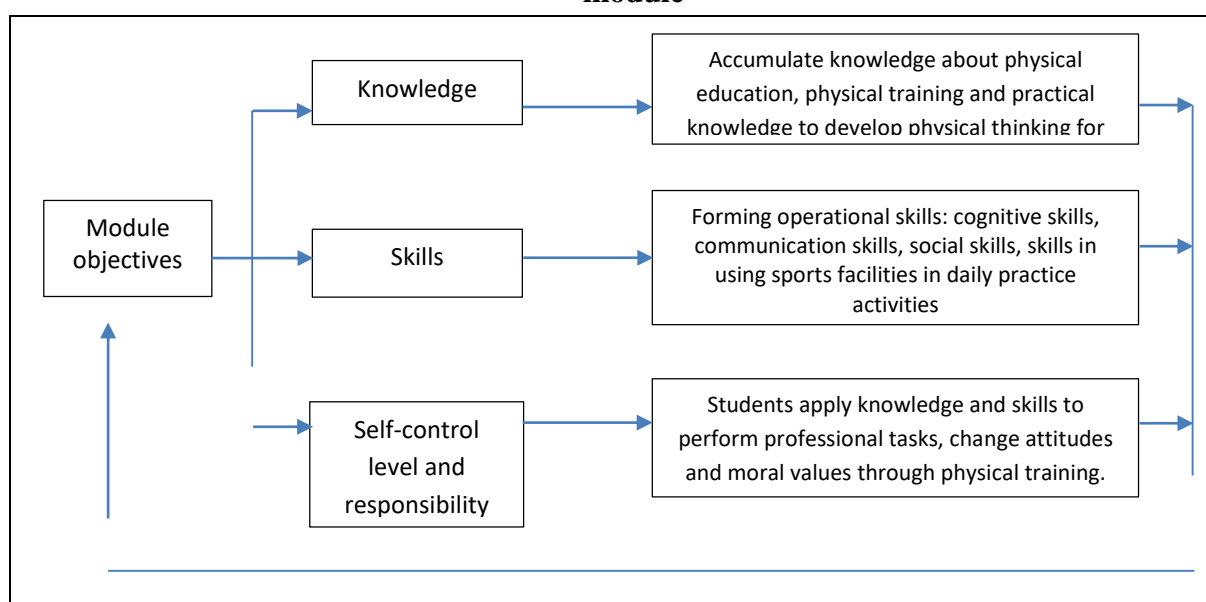
On the other hand, Clause 1, Article 6, Circular No. 20/2020/TT-BGDĐT dated July 27, 2020 of the Minister of Education and Training on regulations on working regimes for teachers: “One theoretical lesson in class or online for up to 40 students is equal to 1.0 standard hour of teaching; one lesson in theory combined with modeling in the sports field, in the field of defense and security education, one in the physical education subject is counted as one standard hour of teaching...”. Clause 2, Article 5 of Decision No. 1663/QĐ-ĐHNV dated December 21, 2015 of the Director of Hanoi University of Home Affairs promulgating regulations on working regimes for teachers, clearly stating that “The theory teaching module combined with practice is the standard hour factor is 1.0”.

From the above bases, in order to ensure the amount of knowledge for students to accumulate and do physical training, we initially determined that the number of credits, as a basis for renewing the PE program in accordance with the current regulations of the State and the Ministry of Education and Training, is 04 credits.

### 2.2.2. Practical basis for innovating the physical education curriculum

In order to determine the structure and content of the PE curriculum, first of all, it is necessary to determine the orientation to innovate the program's objectives and to be suitable for the teaching object. With the specificity of the course, it is teaching and guiding practice of basic techniques of some sports on different subjects in terms of health, physical strength, gender, etc. The objective of the renewed PE module must address the central task of the module, which is to improve the health and fitness of students, on the basis of harmoniously resolving the relationship between the basic knowledge of PE and practical skills to improve skills, techniques, health and fitness for students.

**Table 2. Orientation for innovating the objectives of the Physical Education Education module**



**Orientation to innovate the content of the PE module:** With the expected program duration of 4 credits (equivalent to 105 hours), the renovation of program content must meet the

following requirements: Optimizing content are selected to ensure practicality and effectiveness in the implementation process on the basis of making the most of the students' knowledge of PE and their existing motor skills, and equipped with appropriate movement exercises. with the orientation of developing each new type of physical qualities and motor skills for students. The selected content must be highly representative, have comprehensive and long-term value to ensure that students have enough knowledge and skills to apply in practice for their own physical development. The total teaching time in class and the students' self-practice time is one of the bases for designing the magnitude of the content, the content of knowledge, the necessary skills and ensuring the balance between these factors as well as the balance between these factors as prescribed in the design of training programs under the credit system.

***Orientation to innovate teaching methods in accordance with the requirements of reforming the PE program:*** Teachers' teaching methods play a key role in organizing, controlling and guiding students' learning methods to perform tasks. learning service. For each goal, course characteristics, and content of the PE program, the PE teacher must choose appropriate teaching methods, corresponding to the requirements of each lesson/module to ensure scientific and artistic character, pedagogical ethics and ingenuity when dealing with teaching situations on different subjects in terms of gender, health, physical strength... In order to innovate teaching methods, each teacher must know how to set their own goals and ask themselves 5W+1H questions to choose new methods to be applied in teaching (such as group teaching methods, case studies, problem solving, role play, games, corner teaching, peer-to-peer teaching, etc. special treatment...), towards the use of modern teaching means (such as modern audio-visual media, video...) in combination with the diversification of forms of training organization (such as division of groups and teams. , group by interests, according to physical characteristics, students' awareness, separate supplementary exercises, exercises to overcome common mistakes in practice, exercises for soccer competition performances...), giving students the need to self-study, solve practice tasks themselves and promote the role of students' cognitive activities to make the most of students' knowledge and skills, encourage students to Encourage students to actively and creatively participate in lessons and transfer their existing skills and motor skills into new lessons to solve the lesson's tasks in different situations as well, such as helping students self-recognize limitations and mistakes in the process of performing sports techniques and physical training.

***Orienting students' learning and physical training needs:*** University students' activities always require dynamism, independence and creativity. In each student's activity, there are orientations to learning needs, physical development capacity, learning methods and motivations to promote learning, training and development, and is demonstrated with different levels. Therefore, in the teaching process, students have a clear difference in cognitive level, need and interest level in learning and physical training. Therefore, the innovation of the PE program must be diverse in content, with compulsory content, elective content, suitable to the actual conditions of the University as well as different capacities and conditions of students, helping students to maximize their physical level according to their ability / aptitude, contributing to improving students' physical fitness.

***Orientation for innovation, check and evaluate the results of the implementation of the PE program:*** In the process of teaching, along with the renovation of program objectives and contents, and the organization of program implementation, examination and evaluation is one of the most important tasks. The last key stage and plays an important role in the teaching process.

## Physical Education and School Sports

In order to evaluate the effectiveness of the PE program, the teachers organized tests and assessments to assess the learning and training results of students based on the criteria of attendance, periodical assessment, and end-of-course exams. to determine the level of knowledge and skills students have achieved in the learning process. At the same time, at the end of the course, the school organizes to collect feedback from students about the content of the PE module program, teaching methods, teachers, and conditions for teaching and learning PE. These factors have a close relationship, are closely linked, and interact with each other to confirm whether the innovation of the PE program is as effective as the set goals, and on that basis, find out strengths and weaknesses to draw lessons for the adjustment of the PE curriculum in the following years.

*Facilities, yards, equipment and sports equipment* are an indispensable condition in the organization and implementation of the PE curriculum. Currently, at the Hanoi headquarters, Hanoi University of Home Affairs has more than 12,500m<sup>2</sup> of yards for physical education, while the number of students in the whole school is 6,000 students (average 2.08m<sup>2</sup>/1 student), much lower than the number of students in the school. with the general regulations of the Ministry of Education and Training (at least from 6m<sup>2</sup> / 1 student for schools in the inner city, inner city...) [1], [2]. The equipment and sports equipment for teaching and learning are still lacking and degraded. Every year, the school equips a number of sports equipment and tools (chess board, volleyball, pole and high jump pad) and in each physical education lesson, there are often 2-3 classes/shift, so the yard is and sports equipment do not meet the teaching and practice needs of students of all grades. Particularly for the Quang Nam Branch and the Ho Chi Minh City Branch, the newly built facilities are better, with full yards, multi-purpose gymnasium and equipment and tools for activities. teaching and learning activities of general education. Funds for organizing extracurricular sports activities, organizing sports competitions in schools and training teams to participate in sports competitions of ministries and branches are not much; There are no regimes and policies to attract and encourage students to practice in teams and clubs, so extracurricular sports and physical activities in the University are still ineffective.

### **2.2.3. Proposal to renew the objectives, structure, and content of the Physical Education module program for students at Hanoi University of Home Affairs**

#### *a. Innovate the goals of the Physical Education module*

Renovating the goals of the PE module includes renewing the goals of knowledge, skills, autonomy and personal responsibility. Renovating the objectives of the module is directly connected with the output standards of the training program and the learning outcomes of the module, specifically as follows:

**Table 3. Innovating the objectives of the PE module**

<b>Objective</b>	<b>Objective description</b>	<b>Output standard of training program</b>
<b>Knowledge</b>		
G1	General overview of theoretical and methodological methods of physical education and physical training in universities; the role and meaning of the course in physical training, improving fitness, meeting the general requirements of the course and job positions after graduation.	(2)
G2	Technical principles and methods of practicing some sports.	(2)

Objective	Objective description	Output standard of training program
G3	Competition rules, methods of organizing the competition of some sports.	(2)
<b>Skills</b>		
G4	Skills in using physical training and sports facilities to self-exercise, improve physical fitness for students and meet health requirements for each occupation and working practice.	(2)
G5	Applying techniques, training methods and rules of sports competition in the propaganda and organization of sports activities inside and outside the School.	(2)
<b>Self-control level and responsibility</b>		
G6	Forming the initiative, self-discipline, improving the sense of practice for students	(2)
G7	Create a habit of regularly practicing sports every day, building good habits and overcoming bad habits in life.	(2)

*b. Output standard of the course and linking the content of the chapters with the output standard*

The output standards of the course are the minimum requirements for students' ability to achieve after completing the course. The learning outcomes of the course are built specifically, measurable, linked to the course objectives, detailed course content, specific teaching schedule, and test and assessment of learning outcomes for the course. The scale of capacity measurement for the output standards is used by us according to the classification level of Bloom's Taxonomy. The objectives of the Physical Education module and the link between the content of the chapter and the learning outcomes are shown in detail as follows:

**Table 4. Standard output of the Physical Education module and linking the contents of the chapters with the results**

Module objective	Chapter	Module standard output	Capacity scale
<b>Chap 1. Physical Education in University</b>			
G1	1.1. Overview of physical training	O1.1.1. Recalling the basic milestones and events of the history of the formation and development of sport	I
G1		O1.1.2. Presenting the origin, meaning, nature of sport, physical education and some historical milestones of sport.	II
G1 G5		O1.1.3. Analyze the role and effect of physical training and physical education on social life in general and student life in particular.	IV
G1	1.2. Physical education in universities	O1.2.1. Point out the basic contents of PE in universities and colleges.	I
G1		O1.2.2. Analyze the general views of the Party and	IV



Module objective	Chapter	Module standard output	Capacity scale
G5 G7	and colleges.	the State on sport, sports development orientation and the responsibility of students when participating in the process of physical education in the school.	
G1 G5		O1.2.3. Apply knowledge of sport to the propaganda and development of mass sport movement.	III
...			

*c. Renovating the structure and content of the physical education curriculum*

The PE module has the characteristic of teaching both theory and practice of sports. The course content is designed in the direction of ensuring a balance between knowledge training and skill training, between theory and practice, between knowledge training and physical and motor skills training. Therefore, the credit duration that we determine to renew the program is 04 credits, equivalent to 105 credit hours (= 105 standard hours) and the structure and content of the program is renewed as follows:

- Module 1: Theory combined with practice, consisting of 03 credits, equivalent to 75 credit hours, and is temporarily conventional as a compulsory course to organize mass training for all students of the University and the content of the curriculum. Teaching content is determined with 04 basic lessons.

- Module 2: Practice, including 01 credit, equivalent to 30 credit hours, and temporarily is an elective course to organize for students to choose sports according to their talents, strengths, and personal aspirations. in order to promote the strengths of each student in the training process and the teaching content is selected 1 out of 9 lessons.

**Table 5. Renovating the structure and content of the PE curriculum**

Content	Credits time distribution according to the form of organizing teaching			Total hours
	Theory	Practice/Discussion	Practice	
<b>Module 1. General compulsory content (75 hours, done from lesson 1 to lesson 4)</b>				
Lesson 1. Physical education in universities	04	-	-	04
Lesson 2. Medical examination methods and medical self-examination	04	-	02	06
Lesson 3. Non-consecutive hands-on development exercise 80 beats	02	-	23	25
Lesson 4. Volleyball	05	-	35	40
<b>Module 2. Optional content (30 hours, students choose one of the lessons from lesson 5 to lesson 13)</b>				
Lesson 5. Chess	05	10	15	30
Lesson 6. Basketball	03	02	25	30
Lesson 7. Table tennis	03	02	25	30
Lesson 8. Football	03	02	25	30

Content	Credits time distribution according to the form of organizing teaching			Total hours
	Theory	Practice/Discussion	Practice	
Lesson 9. Badminton	03	02	25	30
Lesson 10. Swimming	03	02	25	30
Lesson 11. Martial arts	03	02	25	30
Lesson 12. Aerobic	03	02	25	30
Lesson 13. Dance sports	03	02	25	30

*d. Innovating the examination and evaluation of the results of students implementing the Physical Education module program*

With the structure and content of the proposed reformed physical education module content as above, the examination and evaluation not only stop at grading and grading, granting certificates to students, but evaluation is also considered as a process of acquiring students. We collected data to demonstrate student learning, skills gained by students, attitudes acquired by students, knowledge gained by students, or "backward reflections" on content and teaching methods of teachers in the process of organizing and implementing the subject program. Therefore, the design of test types and assessment scales are focused on the learning goals that teachers organize and guide students to achieve those goals in real learning.

In each module of the program, students are evaluated their learning results through regular assessment (diligence, sense of practice in each lesson) and periodical assessment (on the practical implementation of certain techniques of sports students have learned in the program). In addition to regular testing and assessment, at the end of each module, students are assessed their learning results through a final exam in the form of: practice exam (assess student's fitness)/theoretical exam (combined essay with multiple choice, assessment in terms of theoretical knowledge applied to students with pathologies, students with disabilities) and evaluated on a 10-point scale with prescribed weights, then converted to letter points and GPA out of 4.

The result of the Physical Education module is the sum of the average scores of all the Modules in the program. Course scores are rounded to one decimal place, then converted to letter grades and the course ratings are as follows:

**Table 6. Evaluation of the results of the Physical Education module**

Type	Grade out of 10	Letter grade	Grade out of 4	Classification
- Pass	8.5 - 10	A	4.0	Excellent
	7.0 - 8.4	B	3.0	Good
	5.5 - 6.9	C	2.0	Average
	4.0 - 5.4	D	1.0	Weak
- Fail	Below 4.0	F	0	Poor

Course results and ratings are the basis for the University to grant certificates of physical education and are a condition for consideration and recognition of graduation for students according to regulations. Accordingly, students with a rating of Average or higher will be granted a certificate, students with a weak average and students with a poor grade must re-register to meet the requirements for a rating of Average or higher.

*e. Evaluate the PE curriculum after being renewed*

## Physical Education and School Sports

Based on the research results on innovation of the PE curriculum, the Director of Hanoi University of Home Affairs established a Council for the appraisal and acceptance of the PE program in accordance with Circular No. 07/2015/TT-BGDĐT and Circular No. 25/2015/ TT-BGDD of the Minister of Education and Training. Based on the comments and criticisms of the members and the results at the Acceptance Council meeting, the majority of the Council members agreed with the innovative content of the course program and confirmed the product. The program is the result of close research between theory and practice, meeting the requirements of the learning outcomes of the module and the learning outcomes of the university-level training program in the form of formal training of the University.

**Table 7. Evaluation results of the Council for the acceptance of the PE program**

No.	Evaluation content	Assessment, evaluation results of the Council (n =7)						Note
		Completely satisfied		Satisfied		Have not satisfied		
		n	%	n	%	n	%	
1	About the duration of the physical education program	6	85.71	1	14.29	0	0.00	
2	About program goals							
2.1	Reflecting the volume of knowledge about physical education, physical training and practical knowledge to develop physical thinking for students.	5	74.43	2	28.57	0	0.00	
2.2	Reflects the necessary skills in daily sports practice.	6	85.71	1	14.29	0	0.00	
2.3	Reflect the level of self-control of students in applying knowledge and skills to solve professional tasks and changing attitudes and moral values through physical training.	5	74.43	2	28.57	0	0.00	
3	About the structure and content of the program.							
3.1.	The structure of the knowledge block and program content is determined in an open and flexible orientation.	6	85.71	1	14.29	0	0.00	
3.2	The program ensures both physical development and equips students with knowledge and skills.	6	85.71	1	14.29	0	0.00	
3.3	The selected content is suitable with the school's reality and the characteristics of students.	6	85.71	1	14.29	0	0.00	
3.4.	The distribution time for each lesson is appropriate on the basis of ensuring that the program content is fully transmitted with the promotion of	6	85.71	1	14.29	0	0.00	

No.	Evaluation content	Assessment, evaluation results of the Council (n =7)						Note
		Completely satisfied		Satisfied		Have not satisfied		
		n	%	n	%	n	%	
	students' practical ability and self-practice.							
4.	About the assessment test							
4.1	The criteria and content of the examination and assessment are consistent with the program's objectives.	5	74.43	2	28.57	0	0.00	
4.2	Reflect the characteristics and requirements of PE in the university.	6	85.71	1	14.29	0	0.00	

From the results of the meeting of the Council, the Assessment Council agreed to accept the physical education module program and proposed to the Director of Hanoi University of Home Affairs to allow the introduction of the new PE module into teaching for undergraduate majors under the form of formal training throughout the school from 2020 onwards.

### 3. CONCLUSION

The innovation of the physical education program for students of Hanoi University of Home Affairs is one of the important tasks, in order to meet the requirements of innovation in terms of both content and organizational form; ensure flexibility and meet the learning and practice needs of students on the basis of choosing subjects according to individual interests and strengths. Thereby, helping students promote self-discipline, be active in learning, build and form a passion for sports practice, actively contribute to the widespread development of sports and sports movements. mass sports in the School. At the same time, the renovation of the PE program to organize implementation in an open direction will orient students in registering subjects, registering to choose teaching teachers to meet the requirements of training organizations under the current credit system at Hanoi University of Home Affairs.

### REFERENCES

1. Ministry of Education and Training, Decision No. 14/2001/QĐ-BGD&ĐT dated May 3, 2001 of the Minister of Education and Training *on promulgating the Regulation on physical education and school health.*
2. Prime Minister, (2015), Decree No. 11/2015/ND-CP dated January 31, 2015 *stipulating physical education and sports activities in schools.*
3. Bloom B. S, (1956), Taxonomy of Educational Objectives, Handbook I: The Cognitive Domain. New York: David McKay Co Inc.
4. Ministry of Education and Training, (2015), Circular No. 25/2015/TT-BGDĐT dated October 14, 2015 *regulating the Physical Education module of university-level training programs.*

**Article source:** *The article is excerpted from the project "Research on building a physical education module program for students at Hanoi University of Home Affairs" implemented by author Do Thi Thanh My and accepted in 2020.*

# SELECTING SOLUTIONS TO ORGANIZE EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES WITH THE PURPOSE OF IMPROVING THE LEARNING OUTCOMES FOR STUDENTS WHO SPECIALIZED IN PHYSICAL EDUCATION AT HCMC UNIVERSITY OF EDUCATION

PhD. Hang Quang Thai – An Giang University, Vietnam National University – HCM City

PhD.. Doan Tien Trung – Ho Chi Minh City University of Education

**Abstract:** On the basis of analyzing and synthesizing documents, especially the research results on the actual situation of the teaching and learning process, the organization and management of facilities at Ho Chi Minh City University of Education, we determined the basic causes that directly affect the learning outcomes of students in the Faculty of Physical Education. From there, we researched and proposed solutions to organize extracurricular activities to improve and enhance the learning outcomes for students in the Faculty of Physical Education, Ho Chi Minh City University of Education.

**Keywords:** Extracurricular sports, physical education, Ho Chi Minh City, University of Education.

## 1. SUBJECT MATTER

Currently, universities and colleges tend to grow in size and diversify types of training. With the current strong growth in the number of students, the issue of ensuring the quality of education, including PE, is facing great challenges. However, the implementation of these lessons in the past has not achieved high efficiency, nor determined the importance of this self-study time, so it is still subjective, students have not been directed and assigned tasks during extracurricular hours.

We realized that the extra-curricular activities of students in the Faculty of Physical Education, Ho Chi Minh City University of Education has not been effective mainly due to many reasons, such as incorrect awareness of PE, unsystematic organization, inefficient courts, yards, and equipment for practice, not attracting people to practice...so the impact of extracurricular hours on students is still very limited. In addition, in reality, the problem of students' self-discipline, self-study, self-training, and scientific research is not good enough, so it also affects the quality of training. The problem given is to organize extracurricular sports activities so that they bring practical effects, helping students to properly perceive the effects of extracurricular hours to attract a large number of students to participate in exercising. This is a matter of concern for the training task of the Faculty.

Faced with the above situation, we conducted the research: Selecting solutions to organize extracurricular sports activities with the purpose of improving the learning outcomes for students who specialized in Physical Education at Ho Chi Minh City University of Education.

## Physical Education and School Sports

The research process used the following methods: Analyzing and synthesizing documents; interviews, seminars; pedagogical observations; pedagogical examination; pedagogical experiments, and mathematical statistics.

### 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

#### 2.1. Selecting solutions to organize extracurricular activities to improve the learning outcomes for students who specialized in Physical Education at Ho Chi Minh City University of Education.

We proceeded to select solutions to organize extracurricular activities to improve the learning outcomes for students who specialized in Physical Education, Ho Chi Minh City University of Education, ensuring the following principles: Objectiveness; Systematicness; Scientificness; Practicality; Possibility; Inheritance and development.

Through referencing documents and from practical conditions, we have proposed 07 specific solutions, including:

*Solution 1: Strengthen educational propaganda to raise awareness and understanding of the content, methods and meaning of physical education and training.*

*Solution 2: Organize extracurricular sports activities according to the plan set out under group exercises with guidance and management by teachers so that the class can self-manage later.*

*Solution 3: Thoroughly exploit and effectively use existing sports facilities and equipment, and at the same time regularly renovate and upgrade material and technical basis.*

*Solution 4: Strengthen and improve the system of sports competitions from faculty to school level. Encourage the exploitation of funding sources to sponsor tournaments.*

*Solution 5: Establish and regularly maintain talented sports teams of each subject and send teams of athletes to compete at city, regional and national levels.*

*Solution 6: Establish sports clubs of the school to create favorable conditions for students to participate in training, competitions, and exchanges at the club.*

*Solution 7: Create a reasonable and satisfactory mechanism and application of policies for the staff, lecturers, and students participating in activities at the clubs.*

In order to determine the appropriateness and necessity of the solutions, we conducted an interview by questionnaires with experts and lecturers. Solutions that are generally evaluated to be necessary or more will be selected for further studies. The interview results are presented in Table 1.

**Table 1. Interview results on selecting solutions to organize extracurricular sports activities with the purpose of enhancing the learning outcomes for students who specialized in Physical Education at Ho Chi Minh City University of Education. (n=59)**

No.	Solutions	Very necessary		Necessary		Normal		Unnecessary		General evaluation	
		n	Score	n	Score	n	Score	n	Score	Average score	Level
1	<b>Solution 1</b>	30	150	18	72	10	30	1	2	4.31	<b>Very necessary</b>

## Physical Education and School Sports

2	<b>Solution 2</b>	29	145	16	64	12	36	2	4	4.22	<b>Very necessary</b>
3	<b>Solution 3</b>	29	145	16	64	14	42	0	0	4.25	<b>Very necessary</b>
4	<b>Solution 4</b>	29	145	18	72	12	36	0	0	4.29	<b>Very necessary</b>
5	<b>Solution 5</b>	30	150	18	72	10	30	1	2	4.31	<b>Very necessary</b>
6	<b>Solution 6</b>	23	115	15	60	21	63	0	0	4.03	<b>Necessary</b>
7	<b>Solution 7</b>	30	150	18	72	10	30	1	2	4.31	<b>Very necessary</b>

Table 1 shows that: All 7 solutions that we proposed were assessed by experts and lecturers to be necessary or more and were selected to organize extracurricular sports activities to enhance the learning outcomes for students who specialized in Physical Education at Ho Chi Minh City University of Education.

**Table 2. Results on assessing the solutions' quality for organizing extracurricular activities with the purpose of enhancing the learning outcomes for students who specialized in Physical Education at Ho Chi Minh City University of Education (n=7).**

Index	Assessment content (n=7)		
	Synchronism	Rationality	Possibility
$\sum x_i$	45	50	63
$\bar{x}$	52,67		
S	170.96		
W*	0,70		

\* Note: W index varies in the range of  $0 \leq W \leq 1$ , if W is greater than 0.5, the assessment opinions show consistency, the closer W gets closer to 1, the higher the consistency.

From the results of Table 2, it can be seen that the average score of the assessment contents is 52.67, the detailed contents are average, good, and excellent. The W index = 0.70 allows the conclusion: the experts' opinions on the quality of the solutions have high consistency. Therefore, we decided to put the 7 solutions as described in the previous section into practice to improve the learning outcomes for students who specialized Physical Education, Ho Chi Minh City University of Education.

### **2.2. Evaluating the effectiveness of the solutions for organizing extracurricular activities to improve the learning outcomes for students who specialized in Physical Education at Ho Chi Minh City University of Education.**

+ Learning results of students 2 courses before the experiment.

**Table 3. Learning results of students who specialized in Physical Education at Ho Chi Minh City University of Education before the experiment (results of students' final exam over each semester).**

Content	Class 44 (Second year)				Class 45 (First year)			
	Excellent (%)	Good (%)	Average (%)	Weak (%)	Excellent (%)	Good (%)	Average (%)	Weak (%)
Theory	1.67	30.83	56.67	10.83	0.00	14.00	62.67	23.33
Practice	14.17	57.31	24.67	3.85	10.00	51.33	33.33	5.34

Table 3 shows that:

- *Regarding theory scores:* Studying theoretical subjects is a limitation for students of the Faculty because the students' study time is mainly focused on practical subjects, which leads to fatigue and fear of studying. The results show that the theoretical score was low in the first year (class 45) because this was the first year of study, there were many difficulties in the process of learning, the number of weak students accounted for 23.33% and there was no excellent student. In the second year (class 44), there was a significant increase in the percentage of students getting good grades, there were students with excellent grades, and the number of weak students has decreased but still accounted for 10.83%.

- *Regarding practice scores:* The percentage of students with weak results was not small with 5.34% in the first year (class 45). The second year (class 44) was more advanced, but the percentage of students with weak results still accounted for 3.85%.

+ *Learning results of students in 2 classes after the experiment.*

After finishing the experimental process (12 months corresponding to 1 school year), the research subjects were equipped with skills in performing movements, general physical strength, and expertise in the PE program in the second school year, and at the same time, these research subjects, besides regular school hours, can also participate in training at sports clubs as well as other forms of exercise proposed and built by the research project.

**Table 4. Learning results of students who specialized in Physical Education at Ho Chi Minh City University of Education after the experiment (results of students' final exam over each semester).**

Content	Class 44 (Second year)				Class 45 (First year)			
	Excellent (%)	Good (%)	Average (%)	Weak (%)	Excellent (%)	Good (%)	Average (%)	Weak (%)
Theory	14.00	62.67	23.33	0.00	10.83	30.83	56.67	1.67
Practice	24.67	59.33	16.00	0.00	20.00	54.33	23.33	1.34

Table 4 shows that:

- Among the learning results in theoretical content of students in the first year (class 45), the number of excellent students accounted for 10.83%, good grades accounted for 30.83%, average grades accounted for 56.67%, weak grades accounted for 1.67%. For second-year students (class 44), the percentages of students' academic results are as follows: 14% excellent, 62.67% good, 23.33% average, no weak grades.



## Physical Education and School Sports

- Among the learning results in practical content of students in the first year (class 45), the number of excellent students accounted for 20.00%, good grades accounted for 54.33%, average grades accounted for 23.33%, weak grades accounted for 1.37%. For second-year students (class 44), the percentages of students' academic results are as follows: 24.67% excellent, 59.33% good, 16.00% average, no weak grades.

To further elucidate the effectiveness of the solutions that the topic has applied in practice to improve the learning outcomes for students who specialized in Physical Education at Ho Chi Minh City University of Education, we assessed the level of physical education and sports activities development of Ho Chi Minh City University of Education after the experimental period. The results are presented in Tables 5 and 6.

**Table 5. Statistics of sports clubs and regular exercising participants.**

No.	Club	Subjects	Number of clubs		Number of participants	
			Before experiment	After experiment	Before experiment	After experiment
1	Soccer	Class 44	01	02	14	28
		Class 45	01	03	13	27
2	Volleyball	Class 44	01	02	10	18
		Class 45	01	04	9	28
3	Basketball	Class 44	0	01	0	10
		Class 45	0	01	0	12
<b>Total</b>			<b>04</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>123</b>

**Table 6. Statistics of sports tournaments and the number of athletes in participating teams before and after the experiment.**

No.	Tournament name	Number of tournaments		Number of athletes participating	
		Before experiment	After experiment	Before experiment	After experiment
1	City, field, regional, and national levels tournaments.	02	04	51	93
2	School level tournaments	02	05	93	159
3	Faculty level tournaments	01	04	75	124
4	Friendly matches inside and outside of school	03	15	72	102

Tables 5 and 6 show that: The number of sports clubs and the number of students participating has increased significantly, the students have been more active in participating in extracurricular sports activities. The number of tournaments and the number of registered athletes also increased, especially in friendly matches inside and outside the school. This greatly

## Physical Education and School Sports

helped students in expanding knowledge and training skills of specialized sports, thereby actively contributing to improving their own academic results.

### 3. CONCLUSION

- Through the research, 07 specific solutions have been selected, ensuring the principles for organizing extracurricular activities to improve the learning outcomes for students who specialized in Physical Education, at Ho Chi Minh City University of Education.

- Through applying experiments, the selected solutions have effectively improved the learning outcomes for students who specialized in Physical Education, at Ho Chi Minh City University of Education. The number of students with excellent and good academic results increased, while the number of students with average and weak results decreased. At the same time, the school's sports movement is also growing, the number of sports clubs and the number of students participating has increased, the number of tournaments and the number of registered athletes have also been improved, especially in friendly matches inside and outside the school.



*Ảnh minh họa*

### REFERENCES

1. Nguyen Ky Anh, Vu Duc Thu (1994), "Implementing solutions to improve the quality of physical education in universities" – Collection of Scientific Research on Physical Education and Sports, Sports Publishing House, Hanoi.
2. Pham Dinh Bam (2003), Sports Management (for graduate school), Sports Publishing House, Hanoi.
3. Minister of Education and Training (2008) Decision 53/2008/QĐ-BGDĐT.
4. Ministry of Education and Training (2008), Decision No. 72/2008/QĐ-BGDĐT on "Promulgating Regulations on the organization of extracurricular sports activities for students".
5. Ministry of Education and Training (2020), Circular No. 48/2020/QĐ-BGDĐT on "Regulations on sports activities in schools".

**Article source:** Doan Tien Trung (2019), "Organizing extracurricular sports activities for students who specialized in Physical Education at Ho Chi Minh City University of Education with the purpose of boosting its teaching quality" – Topic CS.2019.19.14. Ho Chi Minh City University of Education.

# ASSESSING STUDENTS' SATISFACTION WITH THE ONLINE PHYSICAL EDUCATION COURSE A VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY OF AGRICULTURE

PhD. Dang Duc Hoan - Vietnam National University of Agriculture

**Abstract:** The research assessed the students' level of satisfaction with learning physical education online at Vietnam National University of Agriculture through the following factors: Subject program, application of facilities, teaching tools, problems from the in class teaching perspective... The research results will be the basis for building appropriate assessment criteria for online courses and offering advanced teaching solutions to enhance the quality of the physical education subject at Vietnam National University of Agriculture in the current period.

**Keywords:** Online; satisfaction level; physical education; students

## 1. SUBJECT MATTER

Online teaching is not new to developed countries in the world, and schools taking feedback from learners about the training quality has been conducted for a long time. The research has conducted surveys to collect students' opinions to measure their satisfaction with the quality of teaching and training of the school. Domestically, studies in this direction have been published, such as by Tran Xuan Kien (2009), Nguyen Kim Dung (2010), Nguyen Thi Thu Hien (2015), etc. The common point of these studies is that they all evaluated students' satisfaction about the quality of training with many concerning factors such as: facilities, the ability to fulfill commitments of the school, the school's attention, the teaching staff, the enthusiasm of the staff and teachers, etc. For the in-depth research into assessing the satisfaction of students with the online physical education course, it is still quite limited, and even no author has gone into in-depth research in this area. Therefore, this is an opportunity to conduct a research to evaluate the satisfaction levels of students with learning physical education online.

The research process used the following methods: Analyzing and synthesizing documents; interviews, discussions and mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Evaluating the contents of the online Physical Education course

The research evaluated the contents of the online Physical Education course through the evaluation criteria of the course contents, the arrangement and distribution of the contents from theory to practice, the time allocated for each content and the introduction of course contents at the beginning of the course. The results are presented in Table 1.

**Table 1. Evaluation results of the online Physical Education course contents (n= 500)**

No.	Criteria	Scale	Votes	Percentage (%)	Average score
1	The theoretical and practical contents in each lesson is reasonably distributed	Very satisfied	200	40	
		Satisfied	210	42	
		Normal	63	12,6	
		Dissatisfied	22	4,4	

		Completely dissatisfied	5	1	<b>4,13</b>
	General evaluation score		4,19		
2	The contents of the course help students develop physical fitness	Very satisfied	200	40	
		Satisfied	265	53	
		Normal	30	6	
		Dissatisfied	5	1	
		Completely dissatisfied	0	0	
	General evaluation score		4,32		
3	The time allocated for the course contents is reasonable	Very satisfied	50	10	
		Satisfied	115	23	
		Normal	230	46	
		Dissatisfied	95	19	
		Completely dissatisfied	10	2	
	General evaluation score		4,01		
4	Total amount of time for the course is reasonable (class time, self-practice and home practice)	Very satisfied	133	26,6	
		Satisfied	160	32	
		Normal	175	35	
		Dissatisfied	25	5	
		Completely dissatisfied	7	1,4	
	General evaluation score		3,78		
5	The teacher introduces the contents clearly from the beginning of the course	Very satisfied	240	48	
		Satisfied	220	44	
		Normal	30	6	
		Dissatisfied	5	1	
		Completely dissatisfied	5	1	
	General evaluation score		4,37		

Table 1 shows that: The majority of students rated the contents and course program at a high level of satisfaction, with an overall average score of 4.13. This proves that the contents and course programs are implemented by the teachers in accordance with the requirements and arranged in a reasonable way, and are exchanged and shared by the teachers right from the beginning of the course. In addition, for the clause " Total amount of time for the course is reasonable", the students rated it with a score of 3.78, the clause " The time allocated for the course contents is reasonable" had a score of 4.01, and especially the clause " The teacher introduces the contents clearly from the beginning of the course" and the clause " The contents of the course help students develop physical fitness" was highly appreciated with a score of 4, 37 and 4.32.

## 2.2. Evaluating the teaching work of physical education teachers

The research evaluated the teaching work of teachers based on the following factors: professional qualifications, methods, language, ability to attract and stimulate learners, etc. All these factors need to be applied flexibly to each content and requirement of the subject. The results are presented in Table 2.

**Table 2: Evaluation results of the teaching work of physical education teachers**

No.	Evaluation content	Average score
1	Teachers flexibly apply training methods (groups, individuals, mass...)	4,15
2	Teachers effectively use training equipment and tools	3,91
3	Teachers use clear voice commands to guide practice	4,12
4	Teachers' techniques analysis is easy to understand and follow	4,13
5	Teachers encourage students to actively practice	4,23
6	Teachers are enthusiastic, creating excitement for students	4,17
7	Teachers help learners form a sense of health training	4,40
8	Teachers cover the class well	3,74
9	Teachers reasonably allocate the proportion of learning results assessment forms	4,27
10	Teachers are fair in testing and assessing the learning process (attendance, midterm, final exam)	4,12
11	Teachers come to class on time, finish on time	4,39
12	Teachers attend enough required class hours	4,33
13	Teachers are interested in educating students' discipline	4,20
14	Teachers have exemplary pedagogical style	4,12
<b>Average score</b>		<b>4,16</b>

Table 2 shows that: Students evaluate the teaching work of teachers at a high level, with an average score of 4.16. The highest scores were in "Teachers help learners form a sense of health training" with 4.40 points, and "Teachers come to class on time, finish on time" and "Teachers attend enough required class hours" with 4.39 points and 4.33 points, respectively. These are positive signs in the online course curriculum. This is because with these same clauses, when conducting an assessment in in-person classes directly on the field, students all evaluated them at lower levels (statistics over the semesters of the previous school year), other clauses such as "Teachers encourage learners to actively practice", "Teachers are interested in educating students' discipline", "Teachers are enthusiastic, creating excitement for students" also received good reviews from the students' side with the average score of 4.23, 4.20 and 4.17, respectively. Thus, the initial online learning also encountered many difficulties from the way the practice was organized, but with timely encouragement and stimulation from the teacher, students understood the significance of practicing, helping students be more active in the process of practicing in class. In addition, the reasonable allocation of the proportion of learning results assessment forms was also properly implemented by the teachers, as shown by the assessment of students with an average score of 4.27.

In the assessment results, there are still a number of statements that are not appreciated by students such as: "Teachers effectively use equipment and practice tools" "Teachers cover the class well" with average marks respectively. average is 3.91 and 3.74. With the feature of online learning that is manipulating the use of computers and practicing with a small space, so there are still some teachers who are not proficient in using computers, leading to unfavorable conduct of the lesson. There is no reasonable form of learning implementation, leading to the fact that many students do not practice, or practice with resistance, or complete their studies.

### 2.3. Evaluation of facilities, conditions for studying and practicing

Assessment of facilities, conditions for learning and practicing. The results are presented in Table 3 .

**Table 3. Results of the evaluation of public institutions, conditions for teaching the subject of physical education**

No.	Criteria	Scale	Votes	Percentage (%)	Average score
1	Teaching software	Very satisfied	235	47	3,95
		Satisfied	225	45	
		Normal	30	6	
		Dissatisfied	5	1	
		Completely dissatisfied	5	1	
General evaluation score			4,36		
2	Computers and internet while studying	Very satisfied	100	20	
		Satisfied	140	28	
		Normal	188	37,6	
		Dissatisfied	45	9	
		Completely dissatisfied	27	5,4	
General evaluation score			3,48		
3	Instructors make the most of the exercise equipment and practice area to meet the learning and training needs of students.	Very satisfied	180	36	
		Satisfied	175	35	
		Normal	91	18,2	
		Dissatisfied	46	9,2	
		Completely dissatisfied	8	1,6	
General evaluation score			3,95		
4	Equipment and supplies suitable for the course contents	Very satisfied	175	35	
		Satisfied	180	36	
		Normal	95	19	
		Dissatisfied	42	8,4	
		Completely dissatisfied	8	1,6	
General evaluation score			3,94		
5	Use assisting and alternative tools	Very satisfied	185	37	
		Satisfied	183	36,6	
		Normal	90	18	
		Dissatisfied	34	6,8	
		Completely dissatisfied	8	1,6	
General evaluation score			4,01		

Table 3 shows that: In general, students rated the conditions related to learning physical education online with high scores, with an overall average score of 3.95. In which, students highly appreciate the software currently being used by Vietnam National University of Agriculture, which is Microsoft Teams 356 with a score of 4.36. However, being affected by the network connection (from the perspective of students or students due to using different network packages) leads to slow transmission of video links, sometimes even interruptions and

## Physical Education and School Sports

difficulties for teaching, sharing pictures, videos... so students rated it with a rather modest score of 3.48. In addition, the students rated the factors of teachers using alternative forms to change from direct techniques training to alternative training with different physical contents; taking advantage of the space that students have to practice... with scores of 3.94 and 3.95, respectively.

In fact, when practicing subjects with equipment such as football, volleyball, basketball, etc., the lack of equipment and spacious practice space is also a very difficult problem when organizing teaching, and acquiring techniques is limited. Therefore, the practice of using alternative exercises such as simulating with bare hands, using a ball or other substitute objects, physical fitness training with a jump rope, using stairs or traditional exercises without equipment such as knees raising, split jumping, leapfrogging, one-legged hopping, push-ups, etc. are very necessary and effective in developing good physical fitness. In the process of assigning homework, many teachers also ask students to rehearse the content of the exercises guided in class, record video clips for teachers to view and evaluate, and add points to the learning process.

### 2.4. General assessment of course contents, teaching work of teachers, facilities, conditions for learning and training physical education.

We conducted interviews with independent contents such as “Your overall satisfaction with the course content”, “Your overall satisfaction about the teaching work of teachers”, “Your overall satisfaction with the facilities and equipment serving the course”, the results are relatively similar to the composite interview form. The results are presented in Table 4:

**Table 4. Overall assessment results of the Physical Education subject**

No.	Criteria	Scale	Votes	Percentage (%)	Average score
1	Your overall satisfaction about the course contents	Very satisfied	235	47	4,10
		Satisfied	225	45	
		Normal	30	6	
		Dissatisfied	5	1	
		Completely dissatisfied	5	1	
General evaluation score			4,16		
2	Your overall satisfaction about the teaching work of teachers	Very satisfied	210	42	
		Satisfied	210	42	
		Normal	58	11,6	
		Dissatisfied	18	3,6	
		Completely dissatisfied	4	0,8	
General evaluation score			4,20		
3	Your overall satisfaction about the facilities and equipment serving the course	Very satisfied	180	36	
		Satisfied	175	35	
		Normal	91	18,2	
		Dissatisfied	46	9,2	
		Completely dissatisfied	8	1,6	
General evaluation score			3,93		

Table 4 shows that: The average score of the students' evaluation of the overall satisfaction with the course contents, teaching work, facilities and equipment is 4.10. Through this, it can be affirmed that the evaluation of students from the above criteria is reliable enough, which is a

condition for managers to continue to develop and standardize the contents of the online curriculum in the next semesters if necessary.

### 3. CONCLUSION

- Students are satisfied with the contents of the offered online Physical Education course.
- Lecturers have flexibly used tools to assist in teaching practical subjects, creating excitement and stimulating students' self-discipline to practice.
- Facilities and conditions for teaching and learning have initially met the training and learning needs of students. However, with online learning, the network connection is a factor that greatly affects teaching activities, so it is necessary to arrange a more reasonable location for effective teaching.

### REFERENCES

1. **The Central Committee of the Communist Party of Vietnam** (2013) issued Resolution No. 29-NQ/TW on “*Basically and comprehensively renewing education and training to meet the requirements of industrialization and modernization in the conditions of a socialist-oriented market economy and international integration*” dated November 4, 2013.
  2. **Ministry of Education and Training** (1995), *Targeted program to improve the quality of physical education - health, develop and foster sports talents for students in schools at all levels from 1995 - 2000 and up to 2005*.
  3. **Dang Duc Hoan, Dang Thi Van** (2020), “*Some factors affecting the interest in studying Physical Education at Vietnam National University of Agriculture*”. *Journal of Education and Society*. January 2021, pg.149-154.
  4. **Vietnam National University of Agriculture** (2020). “*Regulations on teaching and learning online physical education course*”.
  5. **Nguyen Thi Thu Hien** (2015), “*Satisfaction of students majoring in economics at Hanoi University of Industry*”. Master thesis, Hanoi National University Publishing House.
- Article source:** Theme report at the Department of Physical Education, Vietnam National University of Agriculture in July 2021, author: Dr. Dang Duc Hoan is in charge of writing and reporting.





# ACTUAL SITUATION OF THE SPORTS MOVEMENT AND SOCCER AND BASKETBALL ACTIVITIES OF STUDENTS AT PRIMARY SCHOOLS IN DA NANG CITY

PhD. Nguyen Thai Ben - Da Nang University of Physical Education and Sports  
Assoc. Prof. PhD. Bui Quang Hai - Hanoi University of Physical Education and Sports

**Abstract:** Through our research, we have assessed the actual situation of the sports movement and soccer and basketball activities of students at primary schools in Da Nang city on all aspects: Actual situation of factors affecting the sports movement in primary schools in Da Nang city; sports movement for primary school level in Da Nang city (school year 2019-2020); Actual situation of facilities for soccer and basketball training; Actual situation of organizing soccer and basketball training and competition for primary schools in Da Nang city.

**Keywords:** Da Nang city, primary school students, sports movement, soccer, basketball.

## 1. SUBJECT MATTER

Physical education in schools is an important and indispensable part of general education, contributing to other educational aspects to foster the young generation to become fully developed physically and mentally and contribute effectively to the cause of building and defending their home country of the Socialist Republic of Vietnam.

Da Nang is known as the most livable city in Vietnam. Currently, physical education in primary schools in the city has received special attention and has achieved many encouraging results. The whole city of Da Nang has 101 primary schools, including inter-level schools with primary level, there are 04 private schools, the rest are public schools. Among these, there are many schools that meet national standards, many of which have spacious playgrounds, ensuring sports activities, including team sports such as soccer, basketball...

In order to develop a comprehensive, scientific, and effective sports development strategy in schools in general and primary schools in particular, in the current period, it is necessary to study and evaluate the actual situation of the sports activities of students at each grade level accurately and objectively... Based on that fact, we conducted a study: "Actual situation of the sports movement and soccer and basketball activities of students at primary schools in Da Nang city".

The research process used the following methods: Analyzing and synthesizing documents; interviews, seminars; pedagogical observations; sociological investigation; and mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Overview of the sports movement in primary schools in Da Nang city

#### 2.1.1. Some factors affecting the sports movement in primary schools in Da Nang city

Da Nang city has 08 district-level administrative units, including: Hoang Sa, Hai Chau, Thanh Khe, Lien Chieu, Son Tra, Ngu Hanh Son, Cam Le, and Hoa Vang. However, for Hoang Sa island district, it is a unique unit in terms of geographical location as well as mechanism, so the research process conducted surveys on 7 districts in the mainland of Da Nang city. The city now has 101 primary schools, including inter-level schools with primary level, 97 public schools (with 01 school with 03 campuses, 04 schools with 02 campuses), and 4 private schools (Table 1).

**Table 1. Survey results on some factors affecting the sports movement in primary schools in Da Nang city (school year 2019-2020)**

No.	District	Number of schools	Number of classes	Number of PE teachers	Number of students	Teachers/schools ratio	Students/teachers ratio	Students/schools ratio
1	Hai Chau	20	570	60	20194	3.00	336.57	1009.70
2	Thanh Khe	16	438	36	16331	2.25	453.64	1020.69
3	Son Tra	12	313	33	12224	2.75	370.42	1018.67
4	Lien Chieu	13	384	32	15224	2.46	475.75	1171.08
5	Ngu Hanh Son	10	233	20	8246	2.00	412.30	824.60
6	Cam Le	11	313	23	11928	2.09	518.61	1084.36
7	Hoa Vang	19	438	37	12818	1.95	346.43	674.63
	<b>Total</b>	<b>101</b>	<b>2689</b>	<b>241</b>	<b>96965</b>			
	<b>Average</b>		<b>26.62</b>			<b>2.39</b>	<b>402.34</b>	<b>960.05</b>

(Source: Report of Da Nang Department of Education and Training in 2020)

Table 1 shows that: In the whole city of Da Nang, there was an average of 2.39 PE teachers per school (the highest was in Hai Chau district with 3.00 PE teachers per school, the lowest was in Hoa Vang district, which had 1.95 PE teachers per school). In addition, the number of physical education teachers in private schools often changed by school year depending on the needs of each school. In the 2019-2020 school year, the whole city has 241 PE teachers, all of whom had a training level from physical education and sports intermediate school and above, of which university degrees accounted for 82.57%, and master's degrees accounted for 1.66%. In general, the teachers met the regulated standards, only 2.9% of teachers did not meet the standards. The survey results also show that 86.3% of PE teachers participated in teaching extra subjects such as soccer, basketball, swimming, badminton, chess, martial arts... 31.53% of the PE teachers taught extra classes in schools and 55.19% taught extra classes outside of schools. Among the PE teachers, their extra classes mainly focused on 2 subjects, which are soccer and swimming. The actual situation also shows that: The number of PE teachers participating in part-time activities such as group work - team work, student management, supervising, day-boarding work... is also quite common, so their time spent on sports activities for students is limited.

**2.1.2. Actual situation of the sports movement for primary school level in Da Nang city (school year 2019-2020).**

During the 2019-2020 school year, the education sector maintained sports activities for students such as soccer, basketball, swimming, chess, badminton, martial arts, etc. to ensure safe and effective disease prevention and control methods strictly according to the regulations of local authorities and health authorities (Table 2).

**Table 2. Sports organized for students at primary schools in Da Nang city (school year 2019-2020)**

No.	Sport	Number of schools with a curriculum	Number of schools with clubs	Number of students participating	Number of sessions per week
1	Soccer	20	46	1372	1-2
2	Basketball	10	44	861	1-2
3	Volleyball	0	0	0	0
4	Badminton	38	72	696	1-2

## Physical Education and School Sports

5	Chess	56	74	595	1-2
6	Dance sport	7	11	186	1
7	Shuttlecock kicking	101	0	0	0
8	Track and field	101	0	0	0
9	Aerobic	0	4	76	1
10	Martial arts	10	37	782	2
11	Swimming	0	56	1059	2
	<b>Total</b>		<b>358</b>	<b>5627</b>	

Table 2 shows that: Students participating in sports activities at primary schools focused on subjects such as soccer, basketball, badminton, martial arts, swimming, chess, while other sports attracted a small number of students. The number of students participating in regular sports practice at clubs was small compared to the total number of 96965 students in the 2019-2020 school year (accounting for only 5.8%). Soccer and track and field were included in the teaching content by schools. However, there are no clubs in primary schools, so primary school students mainly practiced at district sports centers or clubs in residential areas. Swimming is loved by many students, and they practice regularly at private service swimming pools.

Sports tournaments at all levels attracted a large number of participants. In the 2019-2020 school year, the city's education sector organized Phu Dong Sports Games for high school students at all 3 levels, with 10 competitions including: Cross country running, basketball, table tennis, swimming, aerobics, shuttlecock kicking, volleyball, track and field, chess, and soccer. For primary school, only 8/10 subjects will be played, including basketball, table tennis, swimming, aerobics, shuttlecock kicking, track and field, chess, and soccer (table 3).

**Table 3. Number of sports tournaments (from district level and above) organized for primary school students in Da Nang city from 2017-2020**

No.	Content	2017-2018		2018-2019		2019-2020	
		District level	City level	District level	City level	District level	City level
1	Phu Dong Sports Games	7	1	0	0	7	1
2	Students' sports tournament	0	0	7	1	0	0
3	Soccer tournament	5	1	7	1	6	1
4	Basketball tournament	4	1	4	1	5	1
5	Other sports tournaments	17	4	21	5	23	5
	<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>39</b>	<b>8</b>	<b>41</b>	<b>8</b>

Table 3 shows that: Every 2 years, Phu Dong Sports Games would be organized at district and city level, in between was a students' sports tournament held in all districts. For soccer and basketball, most of the Departments of Education and Training collaborated with the Cultural and Sports Center of the district to maintain an annual tournament; For the city, it also regularly maintained a soccer and basketball tournament each year for each school level, which is also a favorable condition for the development of sports training movements in general and soccer and basketball in particular.

**3.2. Actual situation of soccer and basketball activities in primary schools in Da Nang city (school year 2019-2020).**

### 3.2.1. Facilities for soccer and basketball training for students of primary schools in Da Nang city.

We assessed the actual situation of the facilities for soccer and basketball training for students at primary schools in Da Nang city. (Table 4).

**Table 4. Conditions of facilities for soccer and basketball training of primary schools in Da Nang city**

No.	District	Number of primary schools	Number of school gyms	Total number of training courts			
				> 600 m <sup>2</sup>	> 400 m <sup>2</sup>	> 200 m <sup>2</sup>	< 200 m <sup>2</sup>
1	Hai Chau	20	0	5	3	3	9
2	Thanh Khe	16	2	3	7	2	4
3	Son Tra	12	4	9	2	1	0
4	Lien Chieu	13	0	3	8	2	0
5	Ngu Hanh Son	10	2	6	4	0	0
6	Cam Le	11	0	3	5	2	1
7	Hoa Vang	19	6	6	13	0	0
	<b>Total</b>	<b>101</b>	<b>14</b>	<b>35</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>14</b>

Table 4 shows that: Most primary schools in Da Nang city can organize soccer and basketball training, although in central districts such as Hai Chau and Thanh Khe, there are not many lands reserved for standard practice courts and yards. Regarding the quality of the training ground, most of them are dirt fields, a few are artificial grass fields (accounting for 6%), many of the training fields are cement fields. These hard surface fields can only be used to organize basketball practice. It is not possible to organize soccer matches.

### 3.2.2. Actual situation of the training and competition organization of soccer and basketball for primary schools in Da Nang city.

We evaluated the actual situation of soccer and basketball training at primary schools in Da Nang city. The survey results in districts are shown in table 5.

**Table 5. Soccer and basketball training activities at primary schools in Da Nang city (school year 2019-2020)**

No.	Unit	Total number of schools	Number of schools with a curriculum		Number of schools with active students clubs		Number of students participating in clubs	
			Soccer	Basketball	Soccer	Basketball	Soccer	Basketball
1	Hai Chau	20	4	4	7	11	248	205
2	Thanh Khe	16	0	2	12	9	365	178
3	Son Tra	12	6	0	6	6	184	97
4	Lien Chieu	13	0	0	6	6	244	104
5	Ngu Hanh Son	10	0	2	2	5	66	128
6	Cam Le	11	10	2	11	3	223	62
7	Hoa Vang	19	0	0	2	4	42	87
	<b>Total</b>	<b>101</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>1372</b>	<b>861</b>

Table 5 shows that: Out of 101 primary schools in Da Nang city, only 20 schools taught soccer, 10 schools taught basketball in their regular curriculum. In addition, there were 46 soccer

## Physical Education and School Sports

clubs, and 44 private basketball clubs organized by individuals at the school site or rented training fields at several locations near the school. The total number of primary school students practicing soccer and basketball was only 2233/96965 (2.30%). This is a rather low rate.

### 3. CONCLUSION

- Through the research, the actual situation of resources for primary level sports in Da Nang city has been assessed, such as: Allocation of primary schools, total number of students, physical education teachers, training equipment, courts and yards, number of sports clubs; The sports movement at primary schools in Da Nang city has achieved good results, and primary schools are interested in the sports activities of their students. However, there are still difficulties to be solved in the coming time such as: Adding new equipment, paying more attention to students' sports activities, especially increasing funding for their practice and competition in tournaments under the Phu Dong Sports Games program, and tournaments at district and city levels.

- Soccer and basketball activities at primary schools in Da Nang city (school year 2019-2020) were still very modest. Courts, yards, and equipment for training were lacking in number as there were only 14 school gyms serving 101 schools with 96965 students. The number of schools that directly organize soccer practice for students was only 20/101 schools; for basketball was 10/101 schools. The total number of primary school students practicing soccer and basketball was only 2233/96965, accounting for 2.30% of the total number of primary school students in the whole city.

### REFERENCES

1. Da Nang Department of Education and Training, (2020), Summary report on physical education work for the 2019-2020 school year.
2. Prime Minister, (2016), Decision No. 1076/QĐ-TTg dated June 17, 2016 approving the overall project on the development of physical education and school sports in the period 2016 - 2020, orienting until 2025.
3. Tran Hieu et al (2019) "Organization and guidance model in physical education and sports training to meet the entertainment needs and improve the health of people in rural areas", Ministry-level Science and Technology project, under the Program "Research on mass sports, meeting the requirements of sustainable development", Ministry of Culture, Sports and Tourism.
4. Nguyen Thi Xuan Phuong (2019) "Mass sports development model in urban areas", Ministry-level Science and Technology project, under the Program "Research on mass sports, meeting the requirements of sustainable development", Ministry of Culture, Sports and Tourism.

**Article source:** Nguyen Thai Ben et al., (2021-2022), City-level Science and Technology Project "Building soccer and basketball activities operating models for primary schools in Da Nang city", Da Nang Department of Science and Technology.

# EXPERIENCES IN BUILDING TRAINING PROGRAMS IN THE PHYSICAL EDUCATION INDUSTRY TO MEET SOCIAL DEMAND IN THE ERA OF INDUSTRIAL REVOLUTION 4.0

PhD. Dao Thi Hoa Quynh, Assoc. Prof. PhD. Ha Quang Tien  
Thai Nguyen University of Education

**Abstract:** Through learning about the influence of the industrial revolution 4.0 on higher education innovation, the role of training programs in human resource training, the article provides experiences in building training programs associated with social needs in the era of industrial revolution 4.0 of the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education. The research results of the article have suggested experiences in developing, reviewing and adjusting training programs to meet social requirements. This is a useful resource in developing school programs, meeting the development needs of society in the era of smart education 4.0.

**Keywords:** Training program; industrial revolution 4.0; educational innovation; higher education, social needs.

## 1. SUBJECT MATTER

In the process of implementing fundamental and comprehensive renovation of education and training; in order to meet the requirements of the quality of human resources of the country in the trend of strong integration with the region and the world, especially adapting to the industrial revolution 4.0, the education and training industry of the whole country in general and higher education in particular are facing many great challenges. Along with the rapid change of technology, in the industrial revolution 4.0, it is required that education provide learners with basic skills and knowledge as well as creative thinking and the ability to adapt to new challenges and constantly changing job requirements to avoid the risk of being left behind and being fired.

Thai Nguyen University of Education always focuses on building and innovating training programs of various disciplines. Facing that situation, the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education, was aware of the need to define goals and build training programs associated with social needs in the era of industrial revolution 4.0. As of 2021, the Faculty of Physical Education and Sports has 19 lecturers and 2 staff members. All lecturers have master's degrees or higher, of which there are 05 doctors and 05 lecturers who are studying as a doctoral students domestically and abroad. Currently, the Faculty is recruiting and organizing a teacher training program at university level in PE major and a master's training program in Theory and Methods of teaching Physical Education. In addition, the Faculty is carrying out training activities for teachers at all levels for the Northern Midlands and Mountainous regions. The development, review and adjustment of the Faculty's training program are fully implemented in accordance with the regulations of the Ministry of Education and Training. This article shares the experiences gathered in the process of building the training program of the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education, ensuring the realization of training goals and meeting the requirements of society.

In the process of researching, the article has analyzed and synthesized documents related to higher education in the context of the industrial revolution 4.0, documents related to the process

of constructing and developing programs of universities, including Thai Nguyen University of Education. From there, we systematized experiences in building and developing training programs to meet social needs in the context of the industrial revolution 4.0.

## **2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

### **2.1 Influence of the industrial revolution 4.0 on higher education innovation**

Industry 4.0 is based on using internet connection to turn the entire real world into a digital world. The impact of the 4.0 revolution on education is huge, as this impact creates opportunities but also poses more and more challenges for educational institutions. Opportunities and challenges for educational institutions before the impact of the 4.0 revolution are always intertwined. Specifically:

First is creating a high training demand for educational institutions. The domestic and international labor markets will have a strong division between low-skilled and high-skilled workers. The researchers point out that the industrial revolution 4.0 not only threatens the jobs of low-skilled workers, but even middle-skilled workers will be affected if they are not equipped with new knowledge - creative skills for the 4.0 economy. The Industrial Revolution 4.0 not only creates opportunities to train new people who have not been trained, but also requires that even those who are already working must change and update their knowledge and skills at a higher level.

Second is changing all activities in training institutions. To have enough human resources for the creative economy, it is necessary to change training activities, especially training professions, training forms and methods with the strong application of information technology. Accordingly, the old teaching methods are no longer suitable for the needs of society. With the application of the achievements of the 4.0 revolution, learners anywhere can access the school's library for self-study. Thus, the traditional library model cannot exist, but schools must build an electronic library. Or we will have new teaching models such as online training without classrooms, without classroom teachers, learners will be guided to learn online. Virtual classrooms, virtual teachers, virtual devices with simulation, lectures digitized and shared via platforms such as Facebook, YouTube, Grab, Uber... will become a developing trend in vocational training in the near future. At that time, knowledge cannot be confined and monopolized by one person or within an organization. Learners have many opportunities to approach, accumulate and distill new and interesting things, as well as many opportunities to become a global citizen. Future workers have the ability to work in a creative and innovative and competitive environment. The ultimate reward is no longer a degree on paper, but a degree in the sense of expansion, knowledge exchange, creativity, value to contribute to society.

As such, educational institutions will have to drastically switch to a model of training only "what the market needs", the contents of basic subjects will have to be shortened and replaced by contents which are necessary to meet the needs of practice and ensure that learners implement the motto "lifelong learning". Instructors will have to teach students self-study, self-improvement, and self-thinking methods. The ultimate reward is no longer a degree, but the value each person creates for society.

### **2.2. Requirements for training programs in the context of the 4.0 revolution**

The training programs are the top concern of educational policy makers, educators, parents and learners. The requirement for each educational program today is to meet social needs. What to train, how to train is not only based on what the school has, but it also needs to pay attention to the needs and abilities of each learner and the whole society. Industry 4.0 requires workers to have sufficient basic knowledge, skills and the ability to self-study in a creative and competitive

## **Physical Education and School Sports**

environment. Those contents include: knowledge and skills related to cognition, systematic thinking, critical thinking, ability to respond to changes, ability to work creatively, language and communication skills, digital skills and internet connection; the ability to work independently and in groups... Thus, educational institutions will have to strongly switch to a model of training only "what the market needs", the contents of basic subjects will have to be shortened and replaced with necessary content to meet the needs of businesses, the economy in general and ensure that learners can implement the motto "lifelong learning".

### **2.3. Experience in building training programs associated with social needs in the era of industrial revolution 4.0 of the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education**

#### ***2.3.1. Conducting training needs surveys***

Once every two years, the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education has periodically reviewed and adjusted the training program for the Physical Education major. The survey site is a number of educational institutions in Thai Nguyen province and surrounding provinces about the need for human resources in the Physical Education sector and the level of response of the training program. On the basis of grasping the practical needs, the requirements of knowledge and necessary skills to equip the staff at educational institutions, the Faculty determines the direction and develops a training program for the PE major with the goal of meeting social needs. The survey form includes a number of main contents such as: General information; the number of new recruits annually by the educational institution; comments on evaluating the quality of graduates; recruitment needs; output standards of the training program; framework of the training program... Survey subjects include: Sports Association, Employers, Scientists, Lecturers, Alumni [5].

#### ***2.3.2. Analyzing the actual situation***

Before building a training program, the Faculty of Physical Education and Sports conducted an analysis of the factors affecting the decision to build a training program, specifically:

- Social factors: The kind of position the training program that the field needs to design will have in society; The importance of the field can be learned through policy makers, government officials, training institutions, parents, and students.

- Project factors: Related to the conditions for implementing the training program development project such as: time, resources, personnel and other variables that can affect the project.

- Training institutions factors: Conditions of facilities and quality of human resources of the training institutions.

- Factor of teachers: Professional qualifications and experience of those directly involved in teaching the subjects in the program.

- Learners factors: Motivation, learning attitude and learners' expectations towards the training program.

- Adaptation factors: Do those who develop and implement the program agree to the changes in the training program?

All of the above factors are analyzed in the project of developing specialized training programs of the Faculty such as: The need for human resources with university degrees in physical education for the development of socio-economic in the context of international integration; favorable conditions from the determination of the school's leaders and the Faculty of Physical Education and Sports for the project of building training programs; capacity of



## Physical Education and School Sports

training institutions; professional capacity of the teaching staff; The Faculty's training majors attractiveness towards learners and the ability to accept positive changes of leaders, managers and program implementation.

### *2.3.3. Developing training program goals and standards*

In order to develop the goals and output standards of the training program, the Faculty of Physical Education and Sports regularly links and cooperates with training institutions, invites experts, scientists, and managers to participate in the process consulting, developing training programs and participate in teaching and evaluating the "training products" of the Faculty. The association and cooperation have contributed to the exchange and sharing of experiences to improve the training program. In addition, the Faculty of Physical Education and Sports has compared and inherited the experience in building programs of domestic universities such as: Hanoi University of Physical Education and Sports, Qui Nhon University, and Hanoi Pedagogical University 2, Shanghai Sports Academy - China.

On the basis of inheritance and combination with the school's own strengths, including regional characteristics, the Faculty of Physical Education and Sports has built a training program and output standards that both meet the general requirements and have unique characteristics. The training program and output standards are built based on the objective approach. Based on the training objectives, the Faculty designed the program to select appropriate content, methods and assessment methods for learning outcomes. This approach focuses on the output and products, and sees training as a tool to create products according to predefined standards. The training objectives must be clearly formulated so that they can be quantified and used as criteria to evaluate the effectiveness of the training process. With the targeted approach, it is possible to standardize the training program development process, output standards as well as the training process according to a certain technology.

### *2.3.4. Develop training programs with specific subjects associated with social needs*

The bachelor's degree program in Physical Education of the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education is built to meet the different needs of practical activities. Graduates have good political and moral qualities, basic knowledge, expertise and solid professional skills, the ability to self-study, self-research, create and solve the requirements of the theory and practice of the physical education work, can self-adapt for lifelong learning, and have foreign language and computer skills to meet job requirements after graduation. The entire program is divided into 4 blocks of knowledge with the distribution ratio as follows:

**Table 1. Distribution rate of knowledge blocks in the physical education training program of the Faculty of Physical Education and Sports at Thai Nguyen University of Education in 2020**

No.	Knowledge blocks, number of credits	Type of module	Number of credits
1.	General pedagogical knowledge 28 credits	Compulsory	26 credits
		Elective	2 credits
2.	Professional pedagogical knowledge 60 credits	Compulsory	56 credits
		Elective	4 credits
3.	Pedagogical skills knowledge 40 credits	Compulsory	24 credits
		Elective	16 credits
4.	Thesis, courses to replace graduation thesis, 7 credits	Thesis	7 credits
		Elective	7 credits
<b>Total</b>			<b>135</b>

## Physical Education and School Sports

General pedagogical knowledge block consists of 10 compulsory modules and 6 elective modules. The general knowledge block is determined according to the general regulations of the Politburo. This body of knowledge provides methodological knowledge, from which to apply the basic views of Marxism - Leninism and Ho Chi Minh Thoughts in fostering moral qualities as well as legal knowledge and helping students meet foreign language and informatics standards to meet the requirements of the current 4.0 education era.

Professional pedagogical knowledge block (basic knowledge and field knowledge), includes 17 compulsory modules and 5 elective modules. Courses are designed to include both Modern Sports and Traditional Sports. Therefore, the content of the program ensures to provide learners with solid professional knowledge while preserving the specific sports of the Northern Midlands and Mountainous areas.

Pedagogical skills knowledge block includes 8 compulsory modules and 6 elective modules. The pedagogical skills knowledge block helps to provide pedagogical knowledge and practice professional skills.

Thesis and modules that replace the graduation thesis include 05 elective modules. Modules that replace thesis and graduation thesis help provide knowledge for students before graduation and improve their teaching and practice skills in the field of PE.

### *2.3.5. Perfecting the training program*

On the basis of organizing seminars and workshops to collect opinions of experts, scientists, and managers from educational institutions about the training program, and at the same time, organizing a survey to survey students' opinions on the teaching and learning situation, our Team built and developed a training program, the Faculty's Scientific and Training Council reviewed the entire training program, evaluated and adjusted accordingly. We compared the adjustments and changes of training programs from 2016 to now, the results are presented in Table 2.

**Table 2. Comparison of the changes in the number of credits of the knowledge blocks in the training program from course 51 to now**

Course	Total number of credits	General knowledge	Basic field knowledge	Field knowledge	Pedagogical skills knowledge	Thesis
K51,K52	125	24	15	39	40	7
K53,K54	130	24	15	46	38	7
K55,K56	135	26	13	47	40	7

Table 2 shows that: The total number of credits of the courses has increased, in which the number of credits for the graduation thesis has not changed; The general knowledge block, the basic field knowledge block and the pedagogical skills knowledge block have not changed significantly; The biggest change was in the field knowledge block, which increased from 39 to 47 credits. The change of knowledge blocks in the training program is designed based on the opinions of experts and the survey results of teaching and learning activities in practice as well as through comparison reports with other advanced training programs domestically and internationally. Since then, the Faculty's Science and Training Council has discussed and agreed to edit the training program so that the subjects are suitable for the actual requirements. After completion, the program was approved by the University and put into practice.

## 3. CONCLUSION

Step by step perfecting the training program is an important factor contributing to improving the quality of training in each school. Building a training program associated with social needs in

## Physical Education and School Sports

the era of industrial revolution 4.0 is the goal that the Faculty of Physical Education and Sports has successfully and increasingly completed, contributing to affirming that the Faculty's quality of human resources training meets the requirements of social practice. We have surveyed the reality and needs of educational institutions; combined with consulting experts, managers, employers and inheriting the experiences of domestic and foreign universities; while promoting the University's own strengths.

Each educational institution has a different approach and method of developing training programs. The training program of the Faculty of Physical Education and Sports is built with its own characteristics and can meet the needs of society. The exchange and sharing of experience in building and developing this program will contribute to improving the quality of training for universities in our country.

### REFERENCES

1. "Education in Vietnam before the requirements of the industrial revolution 4.0", <http://baochinhphu.vn/Science-Science-Construction-Listening/Giao-duc-Viet-Nam-truoc-yeu-cau-cua-cach-mang-congnghep-40/308970.vgp>.
2. Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education (2020), *Report on the survey results with parties related to the needs and level of satisfaction of the bachelor's degree program in physical education in 2020*.
3. Comparative report on the training program of the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education, 2020.
4. Training program of Course 55 in Physical Education major of the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education in 2020.
5. Training program of Course 54 in Physical Education major of the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education in 2019.
6. Training program of Course 53 in Physical Education major of the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education in 2018.
7. Training program of Course 52 in Physical Education major of the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education in 2017.
8. Training program of Course 51 in Physical Education major of the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education in 2016.
9. Training program of Course 56 in Physical Education major of the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education in 2021.

**Article source:** The article is researched from documents on building and developing training programs of the Faculty of Physical Education and Sports - Thai Nguyen University of Education from 2016 to present.

# DEVELOPING CONTENT OF RECREATIONAL SPORTS CLUB ACTIVITIES FOR STUDENTS OF VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY OF FORESTRY

PhD. Nguyen Quang San, MA. Nguyen Thu Trang, MA. Nguyen Van Cuong  
Vietnam National University of Forestry

**Abstract:** Currently, the speed of development of sports and recreational activities is growing strongly. The research built and developed the content of sports and recreation club activities with detailed contents to ensure the comprehensiveness in the organization of activities of sports and recreation clubs for students of Vietnam National University of Forestry, suitable with the conditions, needs and interests of students, contributing to improving the effectiveness of sports practice, improving health, supplementing professional skills for students, meeting the requirements of improving the training quality of the school.

**Keywords:** Vietnam National University of Forestry; Club; Recreational sports; student; Vietnam National University of Forestry.

## 1. SUBJECT MATTER

Over the years, Vietnam National University of Forestry has paid attention to invest in facilities and human resources to improve the quality of training in general, and the Department of Physical Education has also constantly researched and improved the content, teaching methods to improve the quality of formal training as well as extracurricular sports movements and initially attracted many students to participate in physical training and sports. However, the current extracurricular sports activities are mainly spontaneous, consisting of students with similar interests gathered into practice groups; these groups do not have operating regulations or guides; The training content is not rich and attractive to the practitioner, so the effectiveness is limited and the professional quality is not high. In order to attract and create conditions for more students to participate in extracurricular activities, meet the requirements of enriching extracurricular activities, attract students to participate in exercise and improve their ability to attract people. Regular physical training through the building of Sports Centers Clubs at Vietnam National University of Forestry, research and development of the content of activities of the Sports Clubs at Vietnam National University of Forestry will contribute to creating a scientific basis for the Sports Centers Club to operate in accordance with students' interests, conditions and needs, contributing to improving the effectiveness of sports practice, improving health, supplementing career skills for students, meeting the requirements of improving training quality of Vietnam National University of Forestry.

The research process uses the following methods: Analyzing and synthesizing documents; sociological investigation; Interviews; Mathematical Statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Determining the content of activities of Recreational Sport Club for students of Vietnam National University of Forestry

On the basis of studying the current situation of extracurricular activities at Vietnam National University of Forestry and the basis of determining the content of the activities of the Recreational Sport Club for students of Vietnam National University of Forestry, we offer 12

## Physical Education and School Sports

contents to select and set out some requirements for the students. objectivity and science, on the basis of considering the general principles of sport activities, the principles of physical education, as well as the principles of sport management, to conduct experimental surveys through interviews with experts, teachers of physical education to check the validity and significance of the questionnaire (convergent validity). The level of evaluation of the questions about the content of activities of the Recreational Sport Club for students of Vietnam National University of Forestry (according to the 5-level Likert scale) was conducted to analyze the internal reliability (Internal Consistent Reliability Analysis) to find out the contents that need to be kept and remove unnecessary content. The results of the reliability analysis of the contents of the Recreational Sport Club activity scale for students at Vietnam National University of Forestry are presented in Table 1:

**Table 1. Results of reliability analysis in the scale of building content of Recreational Sport Clubs for students of Vietnam National University of Forestry (n=68)**

Cronbach's Alpha		Number (n)		
0.913		12		
Item-Total Statistics				
Observable variable	Average of scale if excluding criteria	Scale variance if excluding criteria	Overall correlation	Cronbach's Alpha if excluding criteria
1. Identify needs, develop a plan to establish Recreational Sport Club	50.29	15.823	0.53	0.91
2. Develop regulations on organization of activities	50.25	15.384	0.65	0.91
3. Training plan, fostering guides, collaborators, referees, and managers of Recreational Sport Club	50.16	15.332	0.69	0.90
4. Propagating the meaningful purpose of the Recreational Sport Club and mobilizing students to participate	50.24	15.078	0.74	0.90
5. Recreational Sport Club activity program	50.22	15.637	0.59	0.91
6. Compiling manuals for Recreational Sport Club activities	50.19	15.649	0.59	0.91
7. Develop a program of professional guidance for members	50.21	15.181	0.72	0.90
8. Develop a plan to organize exchange competitions inside and outside the club	50.25	14.817	0.81	0.90
9. Plan to prepare athletes representing the club to participate in tournaments organized by all levels	50.19	15.649	0.59	0.91
10. Financial regulations and policies for Recreational Sport Club activities	50.28	14.861	0.79	0.90
11. Plan to use facilities for Recreational Sport Club activities	50.28	15.428	0.64	0.91
12. Summarize the assessment and build the direction of Recreational Sport Club activities	50.19	15.649	0.59	0.91

Table 1 shows that: the reliability coefficient of Cronbach's alpha of the variables in the scale is reliable to conduct further studies, the total Cronbach's alpha coefficient of the scale is 0.913, the total variable correlation coefficient (Corrected Item Total Correlation) of the observed variables in the scale are all greater than 0.4, and there is no case of removing the observed variables that can make the Cronbach's Alpha of this scale greater than 0.913. Therefore, all 12 contents are accepted and used in the survey of activities of Recreational Sport club for students of Vietnam National University of Forestry.

## 2.2. Building content of activities of Recreational Sport Club for students of Vietnam National University of Forestry

### 2.2.1. Identify needs, develop a plan to establish a Recreational sport club for students of Vietnam National University of Forestry

The plan to establish Recreational Sport Club is meant to define the basic framework, which outlines the main contents for the club's establishment. The plan is built specifically, delineated according to clear and detailed contents to help facilitate the implementation. The content of identifying needs and developing a plan to establish a Recreational Sport Club for students of Vietnam National University of Forestry and Forests was highly agreed upon through expert interviews in both necessity and possibility (table 2).

**Table 2. Results of assessment of the contents of determining needs, developing a plan to establish a Recreational Sport club for students of the Vietnam National University of Forestry (n=32)**

Code	Content	Necessity		Possibility	
		$\mu$	Std. Deviation	$\mu$	Std. Deviation
ND1	The need to establish a Recreational Sport Club	4.56	0.50	4.59	0.50
ND2	Participants of Recreational Sport Club	4.03	0.70	4.16	0.63
ND3	Content and form of activities Recreational Sport Club	4.03	0.74	4.06	0.72
ND4	Recreational Sport Club's activity venue	3.94	0.76	4.03	0.70
ND5	Source of funding for activities of Recreational Sport Club	4.03	0.74	4.13	0.71
ND6	Responsibilities of the organizers of Recreational Sport Club activities	4.19	0.74	4.25	0.67

### 2.2.2. Develop regulations on organizing activities of Recreational Sport Club

The content of formulating regulations on organization of activities of Recreational Sport clubs has 6 detailed contents developed. The content of formulating regulations on organizing activities of Recreational Sport clubs was highly agreed upon through the process of expert interviews in both necessity and possibility (table 3).

**Table 3. Results of evaluation of contents of formulating regulations on organizing activities of the Recreational Sport club for students of Vietnam National University of Forestry (n=32)**

Code	Content	Necessity		Possibility	
		$\mu$	Std. Deviation	$\mu$	Std. Deviation
ND7	Regulations on organization and operation	4.19	0.74	4.00	0.62
ND8	Recreational Sport Club rules	4.22	0.66	4.31	0.59

## Physical Education and School Sports

ND9	Functions and tasks of Recreational Sport Club	4.06	0.62	4.31	0.59
ND10	Organizational structure and mode of operation	3.97	0.74	4.13	0.55
ND11	Conditions to ensure the activities of Recreational Sport Club	4.16	0.72	4.06	0.67
ND12	Regulations on organization of implementation	4.09	0.73	4.31	0.59

### 2.2.3. Training and fostering managers, guides, collaborators and referees

Training for managers, guides, collaborators and referees has 4 detailed contents developed. The content of the training for instructors, collaborators and referees is highly agreed upon through the expert interview process in terms of both necessity and possibility (table 4).

**Table 4: Results of evaluation of training contents for instructors, referee collaborators, and managers of Recreational Sport Club (n=32)**

Code	Content	Necessity		Possibility	
		$\mu$	Std. Deviation	$\mu$	Std. Deviation
ND13	Plan for training and fostering club managers	4.19	0.69	4.22	0.49
ND14	Plan for training and fostering instructors	4.25	0.80	4.03	0.65
ND15	Plan for training and fostering guides and referees	4.28	0.58	3.94	0.62
ND16	Plan for training and fostering volunteers	3.91	0.78	3.91	0.64

### 2.2.4. Propagating the meaningful purpose of the Recreational Sport Club and mobilizing students to participate

The content of propaganda about the purpose and meaning of the Recreational Sport Club and mobilizing students to participate includes 5 detailed contents that are built. The results of the poll show that this content is highly agreed upon through the expert interview process in terms of both necessity and possibility (Table 5)

**Table 5. Results of evaluation of the content of propaganda for the meaningful purposes of the Recreational Sport Club and mobilizing students to participate**

Code	Content	Necessity		Possibility	
		$\mu$	Std. Deviation	$\mu$	Std. Deviation
ND17	Propaganda content about the benefits of Recreational Sport exercise for health	3.94	0.76	4.34	0.48
ND18	Propaganda content about relaxing activities, entertainment, reducing mental pressure when participating in Recreational Sport Club	3.81	0.69	3.97	0.74
ND19	Contents of propaganda about the benefits of personality training, ethics, solidarity and mutual support when participating in Recreational Sport Club	4.22	0.79	4.06	0.67
ND20	Propaganda content about using reasonable time when participating in Recreational Sport Club	4.28	0.68	3.91	0.64
ND21	Contents of propaganda about the health of participating in Recreational Sport Club	3.97	0.78	4.19	0.54

### 2.2.5. Develop program of activities of Recreational Sport Club

The program of activities of Recreational Sport Club includes 4 detailed contents to be developed. The content of building a program of activities of Recreational Sport Club was highly agreed upon through the process of interviewing experts in terms of both necessity and possibility (table 6).

**Table 6. Results of evaluation of contents of building activities program of Recreational Sport Club**

Code	Content	Necessity		Possibility	
		$\mu$	Std. Deviation	$\mu$	Std. Deviation
ND22	Regular exercise program	4.62	0.49	4.22	0.49
ND23	Training program to improve the level of the team	4.34	0.60	4.03	0.65
ND24	Programs and plans for exchanges	4.03	0.78	3.94	0.62
ND25	Programs of sightseeing, travel, camping, cultural and sports exchanges with agencies, school units	4.06	0.67	3.91	0.64

### 2.2.6. Compilation of training manuals for sports in the Recreational Sport Club

Practicing at the Recreational Sport Club for students of Vietnam National University of Forestry comes from the needs and interests of students and the existing physical conditions at the school, sports both improve physical fitness, health and entertainment for students. student. The results of the poll for 11 sports are highly agreed upon through expert interviews in terms of both necessity and possibility (table 7)

**Table 7. Results of the evaluation of the contents of the training manuals for sports in the Recreational Sport Club**

Code	Content	Necessity		Possibility	
		$\mu$	Std. Deviation	$\mu$	Std. Deviation
ND26	Soccer content	4.56	0.50	4.59	0.50
ND27	Volleyball content	4.53	0.51	4.31	0.47
ND28	Table tennis content	2.94	0.84	2.59	0.67
ND29	Basketball content	4.12	0.66	4.09	0.53
ND30	Badminton content	4.59	0.50	4.25	0.44
ND31	Running content	4.53	0.51	4.50	0.51
ND32	Martial Arts content	4.31	0.74	4.56	0.50
ND33	Swimming content	3.94	0.80	4.22	0.55
ND34	Gym content	3.81	0.74	4.19	0.47
ND35	Chess content	2.84	0.63	2.75	0.67
ND36	Aerobic content	3.22	0.79	3.06	0.76
ND37	Other contents	2.47	0.72	2.03	0.65

### 2.2.7. Develop a professional training program for members

Professional training program for members including 4 detailed contents is built. The content of developing a professional training program for members is highly agreed upon through the expert interview process in terms of both necessity and possibility (Table 8)

**Table 8. Results of evaluation of professional training programs for members**



Code	Content	Necessity		Possibility	
		$\mu$	Std. Deviation	$\mu$	Std. Deviation
ND38	Basic professional techniques instruction Program	4.38	0.61	4.03	0.70
ND39	Technical and tactical instruction program in training and competition	4.31	0.69	3.88	0.66
ND40	Training program for teams participating in competition	3.88	0.66	4.56	0.50
ND41	Competition organization and referee program	4.06	0.67	4.47	0.51

### 2.2.8. Develop a plan to organize exchange competitions inside and outside the club

The plan to organize exchange competitions inside and outside the club includes 4 detailed contents. The content of the plan to organize exchange competitions inside and outside the club was highly agreed upon through the process of expert interviews in both necessity and possibility (Table 9).

**Table 9. Results of evaluation of contents of planning to organize exchange competitions inside and outside the club**

Code	Content	Necessity		Possibility	
		$\mu$	Std. Deviation	$\mu$	Std. Deviation
ND42	Practice competition schedule in Recreational Sport Club	4.41	0.50	4.34	0.60
ND43	Plan of friendly competition in school	4.09	0.73	4.38	0.49
ND44	Plan of friendly competition with agencies and units in the area	4.06	0.72	4.31	0.54
ND45	The general competition plan of schools, localities, universities...	4.19	0.74	4.03	0.54

2.2.9. Develop a plan to prepare athletes to represent the club to participate in tournaments organized by all levels

The plan to prepare athletes representing the club to participate in the tournament organized by all levels includes 5 detailed contents. The content of developing a plan to organize exchange competitions inside and outside the club was highly agreed upon through the process of expert interviews in both necessity and possibility (Table 10).

**Table 10. Results of evaluation of the contents of the plan to prepare athletes to represent the club to participate in tournaments organized by all levels**

Code	Content	Necessity		Possibility	
		$\mu$	Std. Deviation	$\mu$	Std. Deviation
ND46	Plan to prepare athletes to compete in internal tournaments in school	4.41	0.67	4.16	0.52

ND47	Plan to prepare athletes to compete in local tournaments	4.22	0.61	3.91	0.53
ND48	Plan to prepare athletes to compete in department and division tournaments	4.16	0.68	4.38	0.49
ND49	Plan to prepare athletes to compete in tournaments organized by the University of Science and Technology Association	4.12	0.71	4.12	0.55
ND50	Plan to prepare athletes to compete in tournaments organized by Federations and Associations	3.97	0.70	4.13	0.49

### 2.2.10. Financial regulations and policies for Recreational Sport club activities

Financial regulations and policies for Recreational Sport club activities including 6 detailed contents are developed. The content of financial regulations and policies for Recreational Sport club activities was highly agreed through the process of expert interviews in both necessity and possibility (table 11).

**Table 11. Results of evaluation of financial regulations and policies for Recreational Sport club activities**

Code	Content	Necessity		Possibility	
		$\mu$	Std. Deviation	$\mu$	Std. Deviation
ND51	Regulations on funding contributions from members	4.44	0.56	4.34	0.55
ND52	Expenses for performing tasks assigned by school leaders	4.16	0.68	4.38	0.49
ND53	Funding, support of organizations and individuals	3.94	0.67	3.81	0.40
ND54	Funding from other lawful revenue sources	3.84	0.63	3.81	0.47
ND55	Mode of spending for professional activities	3.69	0.64	3.91	0.53
ND56	Mode of spending for management activities	3.91	0.64	3.84	0.45

### 2.2.11. Develop a plan to use facilities to serve the activities of Recreational Sport Club

The plan to use facilities to serve the activities of Recreational Sport club including 3 detailed contents is developed. The plan to use facilities to serve the activities of the Recreational Sport Club was highly agreed upon through the expert interview process in terms of both necessity and possibility (table 12).

**Table 12. Results of evaluation of the contents of the plan to use facilities to serve the activities of the Recreational Sport Club**

Code	Content	Necessity		Possibility	
		$\mu$	Std. Deviation	$\mu$	Std. Deviation
ND57	Plan for regular use of facilities	4.47	0.51	4.47	0.51
ND58	Plan to use facilities for team training	4.16	0.68	4.19	0.54
ND59	Plan to use facilities to organize the competition	4.19	0.64	4.00	0.44

### 2.2.12. Summarizing and building the direction of Recreational Sport Club activities

Summarizing and building the operation direction of Recreational Sport Club, including 3 detailed contents are built. The content of summarizing, evaluating and developing the operation

direction of the Recreational Sport Club was highly agreed upon through the expert interview process in terms of both necessity and possibility (table 13).

**Table 13. Evaluation results of the contents of summarizing the evaluation and building the direction of Recreational Sport Club activities**

Code	Content	Necessity		Possibility	
		$\mu$	Std. Deviation	$\mu$	Std. Deviation
ND60	Contents summarizing the evaluation of the Recreational Sport Club's activity plan	4.50	0.51	4.16	0.45
ND61	Contents to develop direction and tasks of Recreational Sport Club activities	4.56	0.50	4.13	0.55
ND62	Regulations on commendation and rewarding	4.38	0.66	4.19	0.40

### 3. CONCLUSION

The results of researching and developing activities of the Recreational Sport Club have identified 12 contents with 62 detailed contents ensuring the comprehensiveness in organizing activities of the Recreational Sport Club for students of Vietnam National University of Forestry; which clearly shows the legal contents (2 contents), professional contents (5 contents), human resource related contents (2 contents) and the contents related to managing the operating conditions of Recreational Sport Club (3 contents). The contents are proven through the evaluation results of experts, scientists, and specialists about the necessity and possibility to serve as a basis for the application and operation of the Recreational Sport Club at the university.

### REFERENCES

1. Ministry of Culture, Sports and Tourism (2011), Circular No. 18/2011/TT-BVHTTDL dated December 2, 2011 *stipulating templates on the organization and operation of grassroots sports clubs*.
2. Tran Kim Cuong (2009), *Research on solutions to develop grassroots sport clubs in terms of socio-economic development in Ninh Binh*, Doctoral thesis in Education, Vietnam Sport Science Institute, Hanoi .
3. Nguyen Dang (2015), *Research and build a model of sport linkage between Hue University and physical training and sports organizations in Hue city*, Doctoral thesis in Educational Science, Vietnam Sport Science Institute , Hanoi.

**Article source:** Excerpt from the Doctoral Thesis in Education "Research on building activities contents of Recreational Sport club for students of Vietnam National University of Forestry ", Nguyen Quang San, 2020.

# ACTUAL SITUATION OF STUDENTS' INTEREST IN LEARNING MARTIAL ARTS AT BAC NINH SPORTS UNIVERSITY

<sup>1</sup>PhD. Nguyen Hong Dang, <sup>2</sup>MA. Le Van Manh  
<sup>1</sup>Bac Ninh Sports University, <sup>2</sup>People's Security Academy

**Abstract:** Through research on the theoretical basis of interest in learning, we have assessed the actual situation of students' interest in learning martial arts at Bac Ninh Sports University through the expression of awareness, attitudes and learning actions. The results have shown that many students do not have positive attitudes towards specialized subjects, there are still students who are passive in acquiring knowledge, familiar with traditional learning methods...

**Keywords:** Interest in learning; Specialized; Martial Arts

## 1. SUBJECT MATTER

Interest is one of the complex problems of psychology, but it has important implications for humans. Interest stimulates human activities, makes people passionate and brings high efficiency in their activities.

Interest in learning has great significance to student achievement. Like other areas of activity, learning is a complex, arduous type of labor. To achieve good learning results, students need to be regular, active and creative in learning. Therefore, if there is a cooperative learning system, students will have a pleasant feeling, reduce fatigue, stress, increase attention, promote self-discipline, independence, initiative and positivity, giving rise to a bright desire to learn knowledge and acquisition also becomes easier, certain achievements in learning will be achieved. On the contrary, without interest, learning is only coping, reluctance will become burdensome and difficult to achieve high results.

Martial arts in general includes a multitude of different techniques, learning a martial arts specialty requires students not only to persevere in enduring the feeling of fatigue, tension, and physical contact that are always present, but must also always maintain concentration throughout the lesson. This not only affects the student's professional training in martial arts but also affects the quality of training in general. Therefore, the study of the actual situation of the training system in martial arts at Bac Ninh Sports University to find ways to improve the interest of students in practice, thereby improving the quality of training is a matter of practical significance.

The research process used the following methods: Analyzing and synthesizing of documents; interviews; pedagogical observations and mathematical statistics.

The study was conducted on 84 martial arts students majoring in: Karate, Taekwondo, Pencak Silat, Boxing and Vovinam, sports training major at Bac Ninh Sports University.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSIONS

### 2.1. Students' awareness of the importance of martial arts major

Interest in learning specialized subjects is governed by the awareness of the importance of the subject, which is considered as one of the initial factors that positively affect students and teachers. Therefore, the awareness of the importance of the subject is one of the indispensable preconditions to elicit the student's interest in learning.

The results of the survey are presented in Table 1.

**Table 1. Students' awareness of the importance of martial arts majors**

No.	Content	Disagree		Undecided		Agree		Average score	Standard deviation
		n	%	n	%	n	%		
	It is very necessary for the job after graduation	8	9.52	15	17.86	61	72.62	2.63	0.65
	This is just a supplementary subject, no need to spend a lot of time on this subject	35	41.67	35	41.67	14	16.67	1.75	0.68
	It's not necessary, it takes up a lot of time to study other subjects and you won't work in this field after graduation	34	40.48	36	42.86	10	11.90	1.62	0.72
	Plays an important role in the physical, moral, team spiritual and disciplined development of students	12	14.29	14	16.67	58	69.05	2.55	0.64

Table 1 shows that: Students are quite aware of the role of specialized subjects. The students were aware of "It is very necessary for the job after graduation" and also understood that this is a subject that "Plays an important role in the physical, moral, team spiritual and disciplined development of students", therefore, they agreed with the above ideas with the average score of 2.67 and 2.55 respectively, reaching a fairly high level. Besides, the opinions that "This is just a supplementary subject, no need to spend a lot of time on this subject" and "It's not necessary, it takes up a lot of time to study other subjects and you won't work in this field after graduation" was also perceived and disagreed by the students through the average score of 1.73 and 1.72 respectively.

It can be seen that students, although agreeing with the importance and necessity of specialized subjects, are still not really aware of the goals and roles of the subject. Some students have not really invested in specialized subjects, which has become one of the factors hindering students' interest in specialized subjects.

## 2.2. Interest in learning martial arts expressed through students' awareness of learning content

Understanding the interest in learning through the cognitive manifestations of students towards the learning content will contribute to finding out the advantages and causes of the subject's shortcomings that affect students' learning interest. The results are presented in Table 2.

**Table 2. Evaluation of the difficulty level of the martial arts content of students at Bac Ninh Sports University**

No.	Level	Students	
		n	%
1.	Easy to understand	14	16.67
2.	Fits one's ability	46	54.76
3.	Hard to understand	24	28.57
<b>Total</b>		84	100

## Physical Education and School Sports

Table 2 shows that: 16.67% of students rated the content of the martial arts program mainly as easy to understand, 54.76% rated it as moderate, the remaining 29% said that the content of the martial arts major was difficult to understand. The curriculum and teaching content of martial arts major can be considered as the subjects with the content closest to the professional practice after graduation. Therefore, the fact that many students think that this is a subject with difficult to understand content is a remarkable thing. Students are interested in learning when receiving the right knowledge, which is neither too easy nor too difficult. The existence of a number of students who find it difficult to understand this subject can be because of both students and teachers.

However, it is necessary to consider the children's specific judgments about the learning content, in order to have a deeper insight into the issue of interest in learning a specialized subject from the perspective of the students' perception. The results are presented in Table 3.

**Table 3. Perception of the content of martial arts of students at Bac Ninh Sports University**

No.	Content	Disagree		Undecided		Agree		Average score	Standard deviation
		n	%	n	%	n	%		
1	Has practical content, suitable for students majoring in martial arts at the university level	7	8.33	25	29.76	52	61.90	2.54	0.69
2	Equip the necessary professional knowledge, skills and theory	3	3.57	13	15.48	68	80.95	2.77	0.67
3	Equip students with essential life skills	10	11.90	15	17.86	59	70.24	2.58	0.71
4	Provide basic knowledge on competition organizing methods, teaching and training planning methods, martial arts teaching & training methods.	4	4.76	13	15.48	67	79.76	2.75	0.72

Results 3 show that: The students all agree with the ideas surrounding the perception of the content of learning martial arts subjects. Students think that the course program will "Equip the necessary professional knowledge, skills and theory" at the highest level with the average score = 2.77, along with the content "Provide basic knowledge on competition organization methods, teaching and training planning methods, martial arts teaching & training methods" was also highly appreciated with the average score = 2.75. However, the content of learning martial arts subjects is still not really practical and optimal for students, up to 29.76% of students are "undecided" or disagree with the above opinion. This raises many issues to consider because today's young people have changed a lot and are increasing rapidly in a very dynamic environment, the content of teaching martial arts subjects is still used every year but is not up-to-date, which does not guarantee that it is still relevant to today's social changes.

### 2.3. Interest in learning martial arts is reflected in students' attitudes.

## Physical Education and School Sports

Attitude towards learning is reflected in many different psychological aspects. That is the expectation and interest of students, students think positively about the subject, class time and show it through some expressions during class time, etc. The results are presented in Table 4.

**Table 4. Evaluation of the level of expectation to study martial arts at Bac Ninh Sports University**

No.	Level	Students	
		n	%
1.	Expect	17	20.24
2.	Normal	53	63.10
3.	Do not expect	14	16.67
<b>Total</b>		<b>84</b>	<b>100</b>

Results 4 show that: Only about 20.24% of students really "expect" going to class in martial arts, 16.67% of students chose "do not expect", 63.10% of students answered "Normal". The data tells us that students still do not have positive attitudes towards the subject. However, the majority of students choosing the "normal" level is not really a bad signal, the expectation of the subject is one of the factors that affect the students' interest in learning and for the students to look forward to the subject requires teachers to have methods to influence their awareness and learning attitudes to make students love the subject.

### 2.4. Interest in learning martial arts is reflected in students' behaviors in learning

Interest in learning is mostly shown in intellectual activities in learning, these are also the most observable expressions, clearly showing students' interest in the learning process, helping teachers to recognize clearly the students' interest in martial arts subjects. The results are presented in Table 5.

**Table 5. Some behaviors in the learning activities of martial arts of students at Bac Ninh Sports University**

No.	Behaviors	Level			Average score
		Disagree	Undecided	Agree	
1.	Ask questions about unclear issues	53	20	12	1.53
2.	Successfully complete the homework content that the teacher assigns	14	26	44	2.36
3.	Refer and prepare for the next lesson plan	38	30	16	1.74
4.	Look up relevant materials that are related to the course content	53	16	15	1.55
5.	Listen and add to friend's answer	21	17	46	2.30
6.	Actively engage in group discussions	11	33	40	2.35
7.	Interested in the extensive knowledge of the teacher	10	32	42	2.38

Table 5 shows that: All behaviors of students are at average level, this is a very remarkable and thought-provoking result. In particular, students expressed their opinions on the behaviors "Ask questions about unclear issues" with the average score = 1.53 and "Look up relevant

## Physical Education and School Sports

materials that are related to the course content" with the average score = 1.55. Although reaching the average level, the average score is close to the low level. It can be seen that these are the two factors teachers expect a lot from students in order to deepen and expand the problem. However, with the current study time arranged by the school, many students have taken advantage of tutoring, working part-time, so it is very hard for them to preview and learn the materials for the next lesson, or raise questions about the content to deepen and broaden the topic.

### 3. CONCLUSION

The majority of students majoring in martial arts are aware of the importance and necessity of the specialized subject, but are still not really aware of the goals and roles of the subject.

Most of the students assessed that the content of the martial arts program was mainly moderate and equipped with the necessary knowledge, practical skills and theory for students. Some students think that the martial arts curriculum is difficult to understand and is not really practical and optimally suitable for students.

Many students do not have positive attitudes towards the subject. Students are still passive in acquiring knowledge, familiar with traditional learning methods.

### REFERENCES

1. Duong Thi Kim Oanh (2003), *Research on the influence of the application of multimedia in teaching on the learning interest of students at Hanoi University of Science and Technology*, Master thesis. Hanoi National University of Education.

2. Do Thi Tuoi (2018), *Research on measures to improve learning in physical education classes for students at universities in Hanoi*, Doctoral thesis in Education, Bac Ninh Sports University.

3. Do Tien Thiet (2015), *Research on measures to increase the interest in learning physical education for students at Hanoi University of Mining and Geology*, Master thesis, Bac Ninh Sports University.

**Article source:** The article is extracted from the grassroots-level scientific task of Bac Ninh Sports University: "Selecting measures to improve the pedagogical competence for karate students majoring in physical education at Bac Ninh Sports University". Chairman: Nguyen Hong Dang, acceptance in 2020.





# SELECTING MEASURES TO IMPROVE THE PEDAGOGICAL COMPETENCE FOR KARATE STUDENTS IN THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AT BAC NINH SPORTS UNIVERSITY

PhD. Nguyen Hong Dang – Bac Ninh Sports University

**Abstract:** Through researching the theoretical basis for selecting measures and the practical basis for selecting measures, we have selected 5 measures to improve the pedagogical competence for Karate students in the Faculty of Physical Education at Bac Ninh Sports University. At the same time, we developed the content for these measures to improve the pedagogical competence for Karate students in the Faculty of Physical Education, contributing to improving the efficiency and quality of training at Bac Ninh Sports University in general and students who specialized in physical education in particular.

**Keywords:** Measures; Pedagogical competence; Karate students; Faculty of Physical Education; Bac Ninh Sports University.

## 1. SUBJECT MATTER

Pedagogical competence is a specific competence characteristic of the teaching profession in general. Competence and skills have a close relationship as pedagogical competence is an attribute and characteristic of personality, and pedagogical skills are specific acts of pedagogical activities in specific types of activities.

Over the years, Bac Ninh Sports University has constantly innovated teaching and learning to improve its training quality and meet the increasing requirements of society. However, through actual research, in the process of training physical education students, the pedagogical competence of students currently still reveals many limitations. Graduating students are still confused and have difficulty in performing operations, skills, organizing the class process, preparing lesson plans, and especially, their pedagogical competence is still weak. This poses great challenges for the school, faculties, and departments in training, as to how they can gradually improve the practical pedagogical competence for students of the school in general, and Karate students in particular. Therefore, finding ways to improve the pedagogical competence for Karate students in the Faculty of Physical Education is a very necessary job in the current period.

The research process used the following methods: Analyzing and synthesizing of documents; interviews; pedagogical observations and mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Selecting measures to improve the pedagogical competence for Karate students in the Faculty of Physical Education at Bac Ninh Sports University

#### 2.1.1. Theoretical basis for selecting measures

In the process of training teachers, pedagogical competence plays a very important role. Students are not only interested in accumulating knowledge but also, more importantly, knowing how to apply the knowledge they have accumulated in teaching practice. They must practice their skills and constantly be creative to improve their pedagogical competence. The training of pedagogical competence with Karate students in particular, and students of the physical education faculty in general is an indispensable step in forming and perfecting the students'

## Physical Education and School Sports

capability before becoming a physical education teacher. Improving the pedagogical competence of students is a purposeful, planned, organized process towards the goal of forming and developing pedagogical competence for students. When students have acquired a system of necessary professional knowledge, they must turn that knowledge into the ability to apply it while still in school. The path that is close to students' practical teaching activities is the way through practical activities to practice pedagogical competence in high schools. These activities are governed by two groups of factors:

*\* Objective factors:*

- Objectives, contents, and programs to improve the effectiveness of pedagogical competence through pedagogical practice activities for students are carefully prepared, suitable for students' skills.

- Facilities, techniques, and equipment to improve the effectiveness of pedagogical competence fully and modernly meet the requirements of serving students.

- Procedures, regulations, and methods of testing and evaluating internship results to improve the effectiveness of pedagogical competence for students are regulated synchronously, practically, and accurately.

- Policy regime for students to practice creates the best psychological conditions and financial support.

The developed socio-economic conditions make it possible to invest in facilities, science and technology, modern equipment for training, and general policies and regimes are enhanced to improve the living standards and spiritual life for students. This factor depends largely on the growth of the social economy and the general Party Line and State direction.

*\* Subjective factors:*

Students must have pedagogical competence, must grasp the basic professional knowledge, must have the necessary skills of a future teacher. First of all, they must have a positive attitude towards work and have good health to ensure teaching activities. Every student in the field of physical education must improve their own abilities through their own active and continuous activities while studying at school. Students in the Faculty of Physical Education must be equipped with knowledge and skills related to teaching and learning, specifically knowledge of teaching methods, skills of application and research, improving teaching methods in general and the department they are in charge of in particular.

The subjective factors are also reflected in the roles of the field, school, and each organization, and members are responsible for participating in the pedagogical practice process to improve the effectiveness of pedagogical competence for students from the stages of organizing, managing, monitoring, examining and evaluating results.

This factor allows improved research and quick impact adjustment to create positive changes to improve the effectiveness of pedagogical competence for students such as: Improving the organization, management, education of students, and improving teaching methods effectively.

### **2.1.2. Practical basis for selecting measures**

From the above theoretical basis, through analyzing and evaluating the actual situation of the pedagogical competence of Karate students in the Faculty of Physical Education at Bac Ninh Sports University, through referencing to relevant documents, we selected measures to improve the effectiveness of pedagogical competence for students. The selected measures ensure the following factors:

- *Feasibility:* The selected measures must be feasible.

## Physical Education and School Sports

- *Synchronicity and diversity*: The measures must be multifaceted and directly solve urgent practical problems.

- *Scientificness*: The measures are scientific and solve problems with a scientific basis.

### 2.1.3. Selecting measures to improve the pedagogical competence for Karate students in the Faculty of Physical Education at Bac Ninh Sports University

Through referencing to specialized documents, direct and indirect interviews, and based on scientific principles of building measures, we have found 7 measures to improve the pedagogical competence for Karate students in the Faculty of Physical Education at Bac Ninh Sports University. The research process used interviews with questionnaires. The results of the interviews are presented in Table 1.

**Table 1. Selecting measures to improve the pedagogical competence for Karate students in the Faculty of Physical Education at Bac Ninh Sports University (n = 22)**

No.	Measures	Opinion			
		Agree	Ratio (%)	Disagree	Ratio (%)
1	Strengthening ideological education, raising students' awareness of the trained profession.	18	81.82	4	18.18
2	Strengthening the organization of extracurricular activities, group activities outside of class time to practice pedagogical competence for students.	18	81.82	4	18.18
3	Strengthening pedagogical competence training in curricular hours, self-training hours, lessons practice hours	22	100.00	0	0.00
4	Adding modern facilities, equipment and training tools at training institutions.	12	54.55	10	45.45
5	Improving and enhancing the content requirements for testing and assessment, motivating students to actively study.	19	86.36	3	13.64
6	Improving practical pedagogical competence activities.	18	81.82	4	18.18
7	Improving the organization of pedagogical internships, conducting pedagogical practice activities during the learning process at school.	13	59.09	9	40.91

Table 1 shows that: 5/7 measures have been selected through interviews, with over 80% of agreeing opinions. These are the measures that will be applied to the research process.

### 2.2. Contents of measures to improve the pedagogical competence for Karate students in the Faculty of Physical Education at Bac Ninh Sports University

After selecting 5 measures to improve the pedagogical competence for Karate students in the Faculty of Physical Education at Bac Ninh Sports University, the contents of the measures are as follows:

\* *Measure 1: Strengthening ideological education, raising students' awareness of the trained profession.*

This is a decisive measure, oriented towards the entire process of training to improve the pedagogical competence for students.

## Physical Education and School Sports

+ *Purpose:* To form in students a love for the profession, a responsible attitude in learning and in professional activities, to equip students with the knowledge and requirements of future professional activities, thereby forming the correct, positive learning motivation and helping them proactively acquire knowledge.

+ *Content:*

- Based on comprehensive education, the work of ideological education and career motivation must be placed throughout the training process of the school.

- Closely linking professional knowledge with ideological education, personality training, lifestyle, and exemplary pedagogical style.

+ *How to organize:*

- Improve forms of political activities, integrate them with cultural and game activities, and focus on traditional education.

- Organize cultural exchange activities, arts, sports, themed activities regularly.

- Enhance education on political awareness, ideology, morality, build career interest through extracurricular activities in light and attractive forms.

- Strengthen measures to reward and encourage, mention good examples in competition movements.

+ *Assessment method:* Assess the awareness level of students about the specialized subject and their interest in the profession being trained.

**\* Measure 2: Strengthening the organization of extracurricular activities, group activities outside of class time.**

+ *Purpose:* To help students understand clearly the role and necessity of extracurricular activities in the formation of pedagogical competence and physical development for students.

+ *Content:*

- Consolidate skills as well as theoretical knowledge.

- Practice practical pedagogical skills.

- Enhance physical fitness.

+ *How to organize:*

- After finishing curricular classes, it is necessary to assign homework so that students have to practice extracurricular activities to meet the requirements set by the teacher.

- Organize extracurricular activities under the management and guidance of teachers.

- Organize for students to visit competitions in different sports and submit reports after each time.

+ *Assessment method:* Assess the number of students participating in extracurricular activities during the week, month, and semester, as well as the number of visits to competitions of students.

**\* Measure 3: Strengthening pedagogical competence training in curricular hours, self-training hours, lessons practice hours.**

+ *Purpose:* Pedagogical proficiency is one of the basic expressions of the pedagogical competence of each teacher in general and PE teachers in particular. Pedagogical training associates the training process of PE teachers with general practice, helping students to become familiar with the requirements of future professional activities.

+ *Methods of organizing pedagogical training:*

- Time: Pedagogical training is conducted independently alternately in each class hour, subject, and throughout the training process.

## Physical Education and School Sports

- Structure of pedagogical training activities: Students acquire theory on methods, structure, and formation of techniques, methods of organizing lessons, etc.

- Pedagogical training activities take place according to the following order: Students compile lesson plans by themselves, teachers correct, students practice giving lectures, give real lectures, and teachers comment on their preparation methods and teaching hours.

- The results of students' pedagogical training activities are evaluated through the following aspects: Preparation of lesson plans, preparation of teaching aids, expression, teaching, time allocation, organization and management of class time, accuracy of each lecture content, ability to use teaching methods and distribute the amount of exercise, methods of instructing and correcting mistakes, pedagogical postures during lecture hours, methods of handling pedagogical situations, etc.

- + *Content*: Improve pedagogical competence for students through the form of group study and practice.

- + *How to organize*:

- Organize competitions to practice pedagogical proficiency on a regular basis.

- Organize the distribution of theoretical and practical content in the modules, creating conditions for students to have time for self-study and self-training.

- Conduct pedagogical training in each specialized study session, especially during practice hours.

- + *Assessment method*:

- Evaluate students by compiling teaching lesson plans; using teaching methods such as verbal method, visual method, exercise method; assess students' postures during lecture hours.

**\* *Measure 4: Improving and enhancing the content requirements for testing and assessment, motivating students to actively study.***

- + *Purpose*: University teaching theory holds that assessment is a catalyst to create change in the students themselves. Testing and evaluation will help students identify themselves, thereby overcoming and supplementing their shortcomings, reinforcing and developing existing experiences and potentials, as a motivation for learning, perfecting their personality, forming and developing their careers.

Assessment allows the learning process of students and teachers' teaching process to be adjustable and self-adjustable, thereby improving the quality of training. Thus, testing and evaluation in university teaching are one of the tools of the training process control system.

In schools, objective assessment of academic achievement not only implies the purpose of creating learning motivation and development orientation for the students, but also contributes to improving the teaching quality of teachers. For society, testing and evaluation requires that it be objective, accurate, and fair so that the school's training products are used for the right value.

Assessment is a part of the training program, a stage of the teaching work. Assessment itself exists independently as an aspect of education in general and higher education in particular, because assessment is constituted from the curriculum: assessment objectives, test content, methods of organizing and conducting the assessment, assessment and testing methods...

- + *Content and requirements of the assessment test*:

- Built on the basis of the competencies that need to be trained and the set objectives.

- Content must contain three parts: Knowledge, skills, and pedagogical skills.

- + *Assessment requirements*:

- Evaluation must stick to the set objectives.

## Physical Education and School Sports

- Evaluation must be objective and fair.
- A standard criterion and a grade scale must be developed for testing and evaluation.

### + *Assessment method:*

Practical test: With content belonging to movement techniques, physical fitness, and pedagogical proficiency.

### + *How to organize:*

- Requires students to spend high efforts to complete

- Strengthen the organization of Q&A exams, practice to improve the ability to analyze, express, and present problems.

- Develop criteria and scoreboard for detailed technical and practical evaluation.

- Develop criteria and scoreboard for a detailed evaluation of the pedagogical internship results for students

### \* ***Measure 5: Improving practical pedagogical competence activities.***

#### + *Ability to prepare lesson plans:*

- Regularly let students practice compiling lesson plans.
- Increase the amount of time to practice lesson plans in class.

#### + *Ability to demonstrate:*

- Compile details of movement techniques with drawings and instructions (or analyze techniques) in the teaching curriculum and let students study by themselves first at home.

- Teachers show correct movements and some wrong movements so that students know the difference between right and wrong, and deepen the impression of correct movement techniques.

- Increase the use of visual aids (drawings, pictures, tapes...)

- Increase technique completion time.

#### + *Ability to detect and correct common mistakes:*

- Increase technique completion time.

- Build correct movements impression for students.

- In the form of demonstrations, drawings, or tapes, the teacher gives the right - wrong moves for students to recognize and distinguish, and offer some corrective measures.

- Divide students into practice groups to detect mistakes and find ways to correct each other.

+ *Expressive language:* Organize sessions for students to stand in front of the class to analyze techniques to self-assess and correct the language to be presented.

#### + *Ability to organize classes and manage lessons:*

- Let students get used to the control and organization of classes early by: Letting students alternately control the warm-up part, exercising games, or the relaxing and recovery parts according to the content and requirements of the teacher.

- Divide students into groups, and each session, the teacher will assign 1 teacher to be responsible for guiding and organizing exercises for the whole group.

#### + *Posture and style of the teacher in class:*

- Regularly educate, check pedagogical posture when going to class.

- Organize contests for "pedagogical beauty", "classroom fashion"...

#### + *Ability to test and evaluate:*

- Strengthen methods of self-inspection and assessment.

- Let students attend test sessions.

- Students try marking grades in the test sessions and compare them with the teacher.

+ *Ability to organize competitions and referee:*

## Physical Education and School Sports

- Organize training courses for referees and methods of organizing Karate competitions.
- Show students the tapes of domestic and international Karate competitions or directly visit the Karate competitions in Hanoi and Bac Ninh.
- Organize competitions within the school or open to students participating in Karate competitions and referees.

### 3. CONCLUSION

Through the research, 5 measures have been selected to improve the pedagogical competence for Karate students in the Faculty of Physical Education at Bac Ninh Sports University, including:

- Measure 1: Strengthening ideological education, raising students' awareness of the trained profession.
- Measure 2: Strengthening the organization of extracurricular activities, group activities outside of class time.
- Measure 3: Strengthening pedagogical competence training in curricular hours, self-training hours, lessons practice hours
- Measure 4: Improving and enhancing the content requirements for testing and assessment, motivating students to actively study.
- Measure 5: Improving practical pedagogical competence activities.

### REFERENCES

1. Nguyen Quang Chuong (2004), *Research on some solutions to improve the pedagogical competence for PE students at Son La College*, Master's thesis in pedagogy, Bac Ninh Sports University.
2. Ha Thi Duc (1998), *Theoretical basis and solutions for the problem of training pedagogical skills for students*, Scientific seminar on psychology, Hanoi Education Publishing House.
3. Nguyen Toan, Pham Danh Ton (2006), *Theory and methods of sports*, Sports Publishing House.
4. Nguyen Van Thanh, Le Viet Vinh (2019), *Necessary pedagogical competence of physical education teachers in high schools today*, Education Journal, No. 456 Term 2 - 6/2019, pg. 47-49.
5. Le Van Xem (2005), *Sport Psychology, Personality requirements of physical education teachers*, Hanoi University of Education Publishing House.

**Article source:** The article is extracted from the grassroots-level scientific task of Bac Ninh Sports University: "Selecting measures to improve the pedagogical competence for Karate students in the Faculty of Physical Education at Bac Ninh Sports University". Chairman: Nguyen Hong Dang, inspected in 2020.

# ACTUAL SITUATION OF THE PEOPLE'S PUBLIC SECURITY MARTIAL ARTS TEACHING WORK FOR STUDENTS AT PEOPLE'S SECURITY ACADEMY

MA. Ngo Hai Ha, PhD. Nguyen Hong Dang  
People's Security Academy

**Abstract:** Using conventional scientific research methods, the study assessed the actual situation of the People's Public Security martial arts teaching work for students at People's Security Academy on the following aspects: Actual situation of curriculum and resources of reference materials, facilities and equipment for teaching, the actual situation of some pedagogical competencies and teaching methods of People's Public Security martial arts instructors at People's Security Academy. From there, as a basis, we selected solutions to improve the quality of teaching People's Public Security martial arts for students (formal system) at People's Security Academy, contributing to improving the quality of teaching People's Public Security martial arts for students (formal system) at People's Security Academy.

**Keywords:** People's Public Security martial arts, Teaching, Actual situation.

## 1. SUBJECT MATTER

People's Public Security martial arts is a subject that belongs to the basic knowledge block of the group of branches and branches in the higher education framework of security science. People's Public Security martial arts not only equip students with basic knowledge about People's Public Security martial arts, but also improve their physical strength, health, fighting spirit, and sense of discipline to contribute to training the personality of a police officer. Learning and practicing martial arts is a very necessary condition for students of People's Security Academy to develop their physical strength and form the necessary skills and movement skills to meet the requirements and tasks of their work.

Over the past few years, besides the advancements in organizational structure, staff development, facilities, and steps in innovation in enrollment, the Academy has taken steps to help the Academy make progress towards sustainable development. However, the teaching work, especially teaching People's Public Security martial arts - an important stage in the training chain at the academy, has limitations that need to be properly evaluated and adjusted accordingly. Within the scope of this article, we only highlight the main features of the actual situation of People's Public Security martial arts teaching work, contributing to improving the quality of teaching this subject for students at People's Security Academy.

The research process used the following methods: Analysis and synthesis of documents; interviews, seminars and mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Actual situation of textbooks and references in teaching martial arts to students at People's Security Academy

For any university, having a sufficient number of textbooks and references is one of the necessary conditions for students to be able to study well. If the number of references is diverse and rich, it will help students have the opportunity to learn more about the subject. We interviewed 300 students at People's Security Academy about the actual quantity and quality of martial arts textbooks and references. The results obtained are shown in Tables 1 and 2.



**Table 1. Actual situation of number of textbooks and references in teaching People's Public Security martial arts to students at People's Security Academy**

No.	Document type		Very lacking	Lacking	Normal	Sufficient	Very sufficient	Average value
1	Textbook	Number	15	23	101	120	41	3,50
		%	5.0	7.7	33.7	40.0	13.7	
2	Reference materials	Number	14	40	102	108	36	3,37
		%	4.7	13.3	34.0	36.0	12.0	

Table 1 shows that:

For textbooks, the comments saying that the number of People's Public Security martial arts textbooks is sufficient accounts for more than 50% of the students questioned. This is a rich source of materials for students to look up, study, and refer to, thereby indirectly improving the quality of martial arts teaching. Besides, about 12.7% of students surveyed said that martial arts learning materials at People's Security Academy were lacking. This is why the faculty and staff of the Faculty of Martial Arts, Military, Sports and Physical Education, and students of People's Security Academy, have paid great attention to making adjustments in the compilation of teaching materials in the following years. In general, on the question of the number of textbooks, with the average value of the options obtained by 3.50, it shows that in general, students evaluate the number of textbooks of People's Public Security martial arts as sufficient.

For Reference materials, only 48% of the students studied thought that this resource was sufficient for learning, and 34.0% chose normal. Up to 20% of students surveyed said that the current number of reference documents is insufficient, not meeting the needs of students to search for materials for study.

**Table 2. Actual situation of the quality of textbooks and references in teaching People's Public Security martial arts to students at People's Security Academy**

No.	Document type		Too simple	Simple	Normal	Good	Very good	Average value
1	Textbook	Number	6	7	93	142	52	3,76
		%	2.0	2.3	31.0	47.3	17.3	
2	Reference materials	Number	5	10	104	137	44	3,68
		%	1.7	3.3	34.7	45.7	14.7	

Table 2 shows that:

With the average value of textbook quality reaching 3.76 compared with 3.68 of the reference material, it shows that the quality of both the textbooks and the reference materials for People's Public Security martial arts is recognized as good, in which the quality of the textbooks and reference materials is good. The quality of the textbook is somewhat better than the reference material. However, there are still 4-5% of students evaluated that the quality of these two types of documents is still simple and too simple, that is, there are many contents in the old documents

## Physical Education and School Sports

that have not been adjusted, the content has not kept up with the development trend, they are mainly for introducing...

### 2.2. Actual situation of facilities and equipment serving the teaching of People's Public Security martial arts for students at People's Security Academy

Facilities and learning equipment are necessary conditions, which directly affect students' learning in general, and the study of martial arts in particular. By surveying the actual situation of facilities for martial arts teaching at People's Security Academy, and assessing the quality and quantity of the equipment. The results are presented in Table 3.

**Table 3. Actual situation of facilities and equipment for the People's Public Security martial arts teaching work for students at People's Security Academy**

No	Facilities		Very lacking	Lacking	Normal	Sufficient	Very sufficient	Average value	
								Number	Quality
1	Exercise mats	Number	16	62	78	107	37	3.29	3.49
		%	5.3	20.7	26.0	35.7	12.3		
2	Exercise location	Number	11	51	96	107	35	3.35	3.47
		%	3.7	17.0	32.0	35.7	11.7		
3	Exercise equipment	Number	11	47	80	116	46	3.46	3.50
		%	3.7	15.7	26.7	38.7	15.3		
4	Martial arts uniform	Number	11	11	71	142	65	3.80	3.80
		%	3.7	3.7	23.7	47.3	21.7		
5	Competition equipment	Number	10	30	66	143	51	3.65	3.55
		%	3.3	10.0	22.0	47.7	17.0		
6	Exercise assisting equipment	Number	12	50	105	97	36	3.32	3.41
		%	4.0	16.7	35.0	32.3	12.0		

Table 2 shows that:

Among the given indicators, there are two indicators that are evaluated as sufficient, reaching nearly 60%, which are martial arts uniforms and competition equipment. In addition, other criteria such as exercise mats, practice locations, exercise equipment and training aids were generally rated as normal by students. There is still a large percentage of lacking and very lacking in indicators such as exercise mats, training locations and training aids accounting for 20-26%. In order to contribute to improving the quality of martial arts teaching, it is very important to have facilities for teaching and practice, and needs more investment from the academy in the coming years.

### 2.3. Actual situation of pedagogical competence of People's Public Security martial arts instructors at People's Security Academy

The teacher's pedagogical competence is an important factor determining the quality of lessons. Lecturers have extensive pedagogical competence, flexible application of tools, methods

## Physical Education and School Sports

and means of teaching, which further arouse students' interest in learning. We conducted a survey of students' opinions from the perspective of learners about the capacity of teachers on the basis of a number of indicators of necessary pedagogical competence for teachers of general education in general and martial arts teachers in particular. These indicators have been analyzed, synthesized and selected by us in the theoretical part of the thesis. The survey results are presented in Table 5..

**Table 5. Actual situation of the pedagogical competence of People's Public Security martial arts instructors at People's Security students**

No.	Pedagogical competence	Poor		Weak		Average		Good		Excellent		Average value
		Number	%	Number	%	Number	%	Number	%	Number	%	
1	Classroom cover skills	2	0.7	5	1.7	67	22.3	139	46.3	87	29.0	4.01
2	Classroom management skills	3	1.0	7	2.3	49	16.3	145	48.3	96	32.0	4.09
3	Skills to deal with situations that arise during class time	1	0.3	9	3.0	61	20.3	126	42.0	103	34.3	4.08
4	Modeling skills of movements	2	0.7	7	2.3	68	22.7	136	45.3	87	29.0	4.08
5	The ability to detect common mistakes and take corrective measures	2	0.7	12	4	60	20	127	42.3	99	33	4.03
6	Skills in preparing lesson plans, processes, and lesson plans	4	1.3	12	4	66	22	140	46.7	78	26.0	4.13
7	Skills to test and evaluate learning results	5	1.7	9	3	77	25.7	124	41.3	85	28.3	3.92
8	Skills in using exercises and guiding aids (teaching means)	3	2.7	7	4.7	103	34.3	122	39	65	19.3	4.01
9	Protect, help and first aid skills	7	2.3	15	5	97	32.3	110	36.7	71	23.7	3.74
10	Organizing and refereeing skills	6	2	8	2.7	79	26.3	138	46	69	23	3.86

From Table 5 it is found that:

When assessing the actual situation of pedagogical competence of People's Public Security martial arts instructors from the perspective of learners, it was found that the vast majority of students believed that the lecturer had good pedagogical competence. Lecturers with solid pedagogical competence will serve as the basis to effectively transmit knowledge, organize exercises, arouse students' interest in practicing effectively, and improve teaching quality. Considering the average value, the evaluation indicators reached from 3.74 to 4.13 showing that

## Physical Education and School Sports

students assessed that martial arts instructors at People's Security Academy had good pedagogical competence. In which, it is easy to see the indicator of the skill of compiling plans, progress, and teaching lesson plans; Class management skills; Modeling skills of movements; The skill of detecting common mistakes and providing corrective measures... are outstanding skills.

### 2.4. Actual situation of teaching methods of People's Public Security martial arts instructors at People's Security Academy

In university teaching, teaching methods are extremely important. New and reasonable teaching methods will help students to be active and creative in learning. In order to comprehensively evaluate the teaching of People's Public Security martial arts at People's Security Academy, we proceeded to find out the teaching methods used by People's Public Security martial arts instructors by surveying 300 university students. The results are presented in Table 6.

**Table 6. Actual situation of teaching methods of People's Public Security martial arts instructors at People's Security Academy**

No.	Method		Completely disagree	Disagree	Normal	Agree	Completely agree	Average value
1	Presentation method	Number	30	121	106	35	8	2.57
		%	10.0	40.3	35.3	11.7	2.7	
2	Methods of posing and solving problems	Number	31	152	99	15	3	2.36
		%	10.3	50.7	33.0	5.0	1.0	
3	Methods of group work	Number	30	118	91	54	7	2.63
		%	10.0	39.3	30.3	18.0	2.3	
4	Brainstorming method	Number	17	82	114	73	14	2.95
		%	5.7	27.3	38.0	24.3	4.7	
5	Group methods of using speech	Number	4	11	75	143	67	3.86
		%	1.3	3.7	25.0	47.7	22.3	
6	Group visualization methods	Number	6	9	78	133	74	3.87
		%	2.0	3.0	26.0	44.3	24.7	
7	Method of training with strict norms	Number	4	14	76	133	73	3.86
		%	1.3	4.7	25.3	44.3	24.3	
8	Game method	Number	5	11	100	121	63	3.75
		%	1.7	3.7	33.3	40.3	21.0	
9	Competition method	Number	3	7	78	142	70	3.90
		%	1.0	2.3	26.0	47.3	23.3	
10	Special treatment method	Number	4	12	73	132	79	3.90
		%	1.3	4.0	24.3	44.0	26.3	

## Physical Education and School Sports

11	Exercise method.	Number	3	11	70	147	69	3.89
		%	1.0	3.7	23.3	49.0	23.0	
		%	2.3	5.0	32.3	36.7	23.7	

Through Table 6, it can be seen that: The group of specific teaching methods in martial arts are firmly grasped and mastered by the instructors, such as: Method of using speech; visual method; Training with strict norms; Game method; Competition method; method of special treatment; Exercise method. These methods are rated as good by students, with average values ranging from 3.75-3.90.

In the group of theory-oriented teaching methods, students rate them at an average level, not as flexible and convincing as the practical teaching method, which is also relatively understandable because in the university environment, the lecturers are all well-trained in the teaching methods of practice. The average values of these methods only ranged from 2.36 to 2.95.

The teaching methods applied by the lecturers are quite diverse and are highly agreed upon by the students. When analyzed specifically, it was found that:

### 3. CONCLUSION

The actual situation of the People's Public Security martial arts teaching work for students at People's Security Academy shows that: Regarding the teaching materials for People's Public Security martial arts, the textbooks are sufficient and the reference materials are average. Facilities and equipment for martial arts teaching at People's Security Academy are only normal, only martial arts uniforms for students are adequate. The pedagogical competence of the martial arts instructors is good, the teaching methods are relatively diverse, which is accepted by the majority of students, there are still a few theoretical teaching methods that are only average and need to be innovated.

### REFERENCES

1. Ha Muoi Anh (2019), *Research and application of exercises to improve the effectiveness of attacking techniques in police martial arts for students of the People's Police Academy*, Doctoral thesis in Education, Bac Ninh Sports University.
2. Nguyen Thanh Hai (2011), *Research and application of a system of exercises to develop martial arts strength for students of People's Security Academy*, Master thesis of education, Bac Ninh Sports University.
3. Decision: No. 4691/QD-T31-TCCB dated December 17, 2012 *on the functions and tasks of the martial arts team under the Department of Military - Martial Arts - Sports, People's Security Academy*.
4. Decision: No. 6013/QD-X11-X12 dated 07/06/2016 *stipulating the functions, tasks, powers and organizational apparatus of the Military - Martial Arts - Sports Department under the People's Security Academy*.
5. Group of authors of the People's Security Academy and the People's Police Academy (2009), *The People's Public Security martial arts textbook for academies, police schools*, People's Public Security Publishing House, Hanoi.

**Article source:** The article is extracted from the Doctoral Thesis in Education *Research on solutions to improve the quality of teaching People's Public Security martial arts for students (formal system) at People's Security Academy*. Thesis is expected to be defended in 2022

# THE EFFECTIVENESS OF THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL EDUCATION PROGRAM FOR STUDENTS AT HANOI LAW UNIVERSITY

PhD. Do Thi Tuoi- Hanoi Law University

**Abstract:** Using conventional scientific research methods, the research has surveyed the actual situation of implementing the physical education subject program for students of Hanoi Law University. The research results are a practical basis to propose measures to improve the effectiveness of this subject program for students in the coming time.

**Keywords:** Effectiveness, program, actual situation, physical education, students, Hanoi Law University.

## 1. SUBJECT MATTER

Hanoi Law University defines "the vision of becoming a key university for training law and legal officers in Vietnam, striving to become a prestigious law training institution, a scientific research center, legal science and the leading center of legal science in Vietnam and has a brand name in Southeast Asia". To successfully carry out this important task, the school needs to pay attention to educating and fostering students comprehensively in virtue, intelligence, body, and beauty. With these general development orientations, the construction and renovation of teaching and learning activities in general and the subject of general education are not outside the general development goals of the University. In which, the issue of building, updating or improving the program is a matter of concern and top priority.

Through teaching practice, it has been shown that, although there have been many efforts and certain successes, the work of PE at Hanoi Law University still has many shortcomings such as: The PE subject program when applied specifically there are many shortcomings in the practical conditions of the school; Students' awareness of the role and effects of sport is still incomplete; The basic conditions for physical education and sports activities are lacking and weak... While the enrollment rate is high (regular university is more than 2000 students/year, not to mention other types), many students have high self-esteem. The idea of learning to cope, the quality of PE lessons is still formal, the physical strength of many students does not meet the regulations according to the standards of physical training of the Ministry of Education and Training (Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT). In addition, the current extracurricular sports activities are still unfinished. Therefore, it is important and necessary to study the effective implementation of the physical education subject program at Hanoi Law University.

The research process used the following methods: Analysis and synthesis of documents; interviews, seminars; pedagogical observations; pedagogical examination and mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

In order to evaluate the effectiveness of the physical education subject program currently being applied at Hanoi Law University, in the research process, we conduct an assessment according to the following criteria: Physical Educational learning outcomes of students; Evaluation results of experts, teachers and students.

### 2.1. Actual situation of the learning outcomes in physical education

We evaluate both contents, including the results of the physical education subject and the results of the students' physical fitness test (according to the physical training standards of the Ministry of Education and Training).

#### \* Students' physical education score results

We conducted a survey on physical education subject scores of 400 full-time students, Course 40, Course 41 (in which Course 40 is 200 students including 90 boys and 110 girls, Course 41 is 200 students including 95 boys). and 105 women). The results are presented in Table 1.

**Table 1. Physical education results of students at Hanoi Law University (n= 400)**

Course	Content	Learning results		
		Good	Pass	Fail
		(%)	(%)	(%)
Course 40 (n=200)	Theory	17.00	54.50	28.50
	Practice	11.50	63.50	25.00
Course 41 (n=200)	Theory	17.50	56.00	26.50
	Practice	13.00	57.50	29.50

Table 1 shows that:

The theoretical learning outcomes of both courses tend to be better than the practical ones. The theoretical score of students is increased with each course (Course 40: Good is 17.00%; Pass is 54.50% and Course 41: Good is 17.50%; Pass is 56.00%). The percentage of students achieving poor grades gradually decreases with each academic year (Class 40: Fail 28.50 %, Course 41: Fail 26.50%).

The practical results of Course 41 have a higher percentage of students with good grades (13.00%) than students of Course 40 (11.50%), but the number of students with bad grades of Course 41 (29.50%) is higher vs. Course 40 (25.00%)

However, the student learning outcomes of both courses in both theoretical and practical content were mainly in the pass category (accounting for 54.50% - 56.00% and 57.50% - 63.50%). This shows that students' learning outcomes are still low.

**\* Results of the physical fitness test of students at Hanoi Law University**

We evaluated physical fitness test of students of Course 40 and Course 41 through physical training standards issued under Decision No: 53/2008/QĐ-BGDĐT dated September 18, 2008 of the Ministry of Education and Training on the promulgation of regulations on the assessment and classification of students' physical fitness.

The results are presented in Tables 2 and 3.

**Table 2. Physical fitness test results of students of Course 40 of Hanoi Law University (n=90 male and n=110 female)**

No.	Test content	Gender	Good		Pass		Fail	
			n	%	n	%	n	%
1	Crunches (times/30 s)	Male	18	20.00	50	55.55	22	24.44
		Female	23	20.90	60	54.54	27	24.54
2	Standing long jump (cm)	Male	10	11.11	55	61.11	25	27.77
		Female	20	18.18	58	52.72	32	29.09
3	30m standing start running (s)	Male	12	13.33	50	55.55	28	31.11
		Female	26	23.63	60	54.54	24	21.81
4	4 x 10m shuttle running (s)	Male	10	11.11	52	57.77	28	31.11
		Female	21	19.09	50	45.45	39	35.45
5	5 minutes free running (m)	Male	11	12.22	53	58.88	26	28.88
		Female	20	18.18	59	53.63	31	28.18

## Physical Education and School Sports

Table 2 shows that:

The results of the physical fitness test of students of Course 40 of Hanoi Law University according to the standard of physical training are mainly at pass level. This percentage accounts for 45.45% to 61.11%.

The percentage of female students who got good marks in all 5 test items was higher than that of male students. The percentage of students with test results in the failing category is still high, in which the indicators of endurance have a higher percentage of students with test results in the failing category than those of strength and speed assessment indicators.

**Table 3. Physical fitness test results of students of Course 41 of Hanoi Law University (n=95 male and n=105 female)**

No.	Test content	Gender	Good		Pass		Fail	
			n	%	n	%	n	%
1	Crunches (times/30 s)	Male	19	20.0	51	53.68	25	26.32
		Female	18	17.14	59	56.19	28	26.67
2	Standing long jump (cm)	Male	16	16.84	47	49.47	32	33.69
		Female	15	14.29	51	48.57	39	37.14
3	30m standing start running (s)	Male	20	21.05	49	51.58	26	27.37
		Female	22	20.95	57	54.29	26	24.76
4	4 x 10m shuttle running (s)	Male	13	13.68	57	60.0	25	26.32
		Female	12	11.43	50	47.62	43	40.95
5	5 minutes free running (m)	Male	21	22.11	50	52.63	24	25.26
		Female	19	18.09	50	47.62	36	34.29

Table 3 shows that the results of the physical examination of students of Course 41 according to the standards of physical training of the Ministry of Education and Training are low. The percentage of students who pass the test content ranges from 47.62% to 60%. Notably, in the content of standing long jump, up to 33.69% of male students and 37.14% of female students did not meet the set standards.

### 2.2. Evaluation of lecturers, students and experts on the actual situation of the effectiveness of the physical education program.

\* The results of the interview with the lecturers are shown in Table 4

Table 4 shows that:

The physical education program in recent years has been assessed as partially satisfying the requirements set forth by the school and the program regulated by the Ministry of Education and Training. In the coming years, in order to improve the quality of physical education programs in schools, it is necessary to pay attention to the following issues:

- More attention from school leaders
- Improve the professional qualifications of physical education teachers
- Strengthen facilities, yards, and funding for teaching and sports practice in the best possible conditions for the school.
- Consolidate subject management, improve curricular teaching methods and organize extracurricular activities to meet students' exercise and physical training needs.
- Strengthen the organization of sports tournaments, organize sports clubs to attract students who are gifted and interested in exercise sports.



**Table 4. Summary of opinions from staff and lecturers on the actual situation of the physical education program of Hanoi Law University (n = 39)**

No.	Interview content		Result	
			n	%
1	Evaluation of physical education work	Meet the requirements	09	23.07
		Partly meet the requirements	30	76.93
		Does not meet the requirements	0	0
2	Physical education subject program	In accordance with the requirements set forth by the Ministry of Education and Training	12	30.76
		Not suitable with requirements	27	69.24
		The program should be improved	39	100
3	Facilities	Meet the requirements	0	0
		Does not meet the requirements	39	100
		Need to improve	39	100
4	Qualification of physical education teacher	Meet the requirements	39	100
		Need to improve professional level	39	100
5	Physical education work needs to focus	The Party Committee and the Board of Directors are interested in directing	39	100
		Strengthening the management of physical education subject	29	74
		Need to improve the quality of physical education teachers	35	90
		Improve appropriate teaching methods	37	95
		Need to strengthen facilities	39	100
		Increase funding for sports activities	22	56
6	Scientific research work of physical education teachers	Frequently	39	100
		Infrequently	0	0

\* Student interview results are shown in Table 5

**Table 5. Summary of opinions from students about the actual situation of the physical education program of Hanoi Law University (n = 619)**

No.	Content		Result	
			n	%
1	The content of the program is suitable for students	Suitable	89	14
		Unsuitable	530	86
		Need to improve	619	100
2	Student's motivation for exercise	Like to practice	599	96
		Do not like to practice	20	4
		Do not have conditions to practice	378	61
		Like to practice elective sports	599	96
3	The importance of sport for students	Important	619	100
		Unimportant	0	0
4	Your extracurricular activities	Frequently	116	18

		Infrequently	229	37
		Do not practice	274	45
5	Learning physical education in the form of electives	Like to learn	559	90
		Unnecessary	60	10
6	The form of learning physical education of Hanoi Law University	Has attracted a large number of learners	91	14
		There has not been a big difference with the forms of physical education learning at the high school level.	601	97
		Teaching methods are not interesting	417	67
7	Organize extracurricular activities	Necessary	576	93
		Unnecessary	89	14

Table 5 shows that:

Up to 86% of students think that the content of the physical education program is not suitable for them and 100% of students say that the program needs to be improved.

The majority of students love sports (96%), the importance of sports to health, but the percentage of students participating in regular exercise accounts for a small percentage (18%). The above issue shows a contradiction, but it is completely understandable that students' love for sports is due to the attraction of sports, the admiration for each sport but the training conditions for students are extremely limited, content is not diverse... leading to students having no motivation and excitement, not promoting positivity and sustainable interest in exercise. Therefore, the physical education work quality for students of Hanoi Law University needs to focus on:

- Innovate teaching work
- Improve the curriculum to suit the target audience
- Diversify elective sports
- Strengthen the organization of sports tournaments for students
- \* Expert interview results

In order to be able to more accurately assess the actual status of the effectiveness of the physical education program being applied, as well as to have more practical basis for proposing some solutions to improve the effectiveness of the physical education subject program, during the research, we conducted interviews with a number of experts in the field of physical education. The results are presented in Table 6.

**Table 6. Summary of opinions from experts on the actual situation of physical education programs at Hanoi Law University (n = 5)**

No.	Interview content	Result		
		n	%	
1	General assessment of physical education work	Meet the requirements	1	20
		Partly meet the requirements	4	80
		Does not meet the requirements	0	0
2	Objectives of the physical education subject program	Suitable	3	60
		Unsuitable	1	20
		Need to improve	1	20
3	Contents of the physical education	Suitable	0	0
		Unsuitable	3	60

## Physical Education and School Sports

	subject program	Need to improve	2	40
4	Teaching methods	Suitable	0	0
		Has not promoted positivity	4	80
		Need to improve	1	20
5	Examination and assessment of learning results	Suitable	1	20
		Can be used	0	0
		Need to improve	4	80
6	Training organizations	Suitable	3	60
		Unsuitable	1	20
		Need to improve	1	20

Table 6 shows that:

The majority of experts (80%) believe that the physical education program of Hanoi Law University has partly met the work of physical education. However, this is an overall and general evaluation of the overall effectiveness. The results of the interviews about the structural components of the program have relatively mixed opinions, the specific results are as follows:

Regarding the goal of the current program, 60% of the respondents said that it is appropriate, closely following the goals set by the Ministry of Education and Training, the opinion that it is not suitable and needs to be improved is not high.

Regarding the content of the program, 60% of the respondents said that it is not appropriate, does not meet the goals of physical education work. This is a content that needs to be studied to have innovation orientation in the coming period.

Regarding the teaching methods of the teachers, up to 80% of experts said that these methods have not promoted the activeness of students in the learning process of physical education. Therefore, there is a need for appropriate innovation.

Regarding the assessment of learning outcomes, most experts believe that improvements should be made in line with reality.

Regarding the training organization, up to 60% of experts said that it is suitable for a school that is not specialized in physical education and sports. The time for teaching to be concentrated in semester 1 is quite reasonable.

### 3. CONCLUSION

- Students' learning results are mainly in the pass category, showing that the physical education program still has limitations, so it is necessary to pay more attention to solutions to improve the program better.

- The physical fitness examination of students shows that the contents that has the most passed students were the standing long jump (cm), 4x10m shuttle running for male and crunches (times/30 seconds) for female. As for the 5-minute free running content, both male and female had a high number of students who failed to pass. This shows that with the current physical education program, students develop the qualities of speed and strength, but there is a limit the development in the quality of endurance. Therefore, it is necessary to have timely solutions to overcome and thereby develop physical fitness for students.

- The effectiveness of implementing the physical education program is not good, reflected in the high percentage of students who have not met the standards of physical training as regulated by the Ministry of Education and Training.

### REFERENCES

1. Ministry of Education and Training (2003), *Document for developing a set of framework programs for training majors at Universities and Colleges*, Hanoi.
2. Ministry of Education and Training (2003), *Document for developing a set of framework programs for training majors in Universities and Colleges*, Education Publishing House, Hanoi.

## Physical Education and School Sports

3. Ministry of Education and Training (2010), *Decision No. 65/QĐ-BGDĐT on the regulation of formal university and college training in the form of credits*

4. Vietnam National University - Ho Chi Minh City (2011), *Training manual for self-assessment of training programs according to AUN standards*, Center for Testing and Evaluation of Training Quality, Vietnam National University - Ho Chi Minh City Minh, Ho Chi Minh City.

5. Vietnam National University - Hanoi, Training Committee (2006), *“Training by credit system”* Internal reference documents, Vietnam National University Publishing House, Hanoi.

6. Nguyen Kim Dung (2006), “Evaluate the curriculum and some recommendations for program accreditation in Vietnamese universities”, *Proceedings of curriculum development in credit-based training using Internet*. Education Research Institute, Ho Chi Minh City University of Education, Ho Chi Minh City.

**Article source:** The article is excerpted from the doctoral thesis "Research on solutions to increase interest in physical education lessons for university students in Hanoi" by Dr. Do Thi Tuoi in 2017.

# THE INFLUENCE OF FACTORS ON STUDENTS' INTEREST IN LEARNING DURING PHYSICAL EDUCATION CLASS HOURS AT UNIVERSITIES IN HANOI

PhD. Do Thi Tuoi, MA. Pham Ngoc Bach  
Hanoi Law University

**Abstract:** Using conventional scientific research methods, the research has investigated the influence of factors on students' interest in learning during physical education class hours at universities in Hanoi on 4 groups of factors, including: teaching staff; students; facilities and technical means of teaching - learning; Physical Education course content.

**Keywords:** Influence; factors; interest; Physical education class hours, students, Hanoi.

## 1. SUBJECT MATTER

Today, with the development of modern society, the demand for human resources is increasing day by day. People of modern society not only have knowledge and high scientific level, but also have skills and techniques of the profession. Learning at school plays a very important role in the formation of knowledge and skills for them. Thanks to the interest in learning, new students love and are passionate about exploring and discovering knowledge.

Interest in physical education class hours is a form of cognitive interest, a specific expression of interest in learning. That is the condition to improve the effectiveness of the subject. The object of interest in physical education class is the content of the subject, so students must firmly grasp the knowledge, skills, and techniques required by the subject in order to form their awareness, attitudes and actions.

Studying the influence of factors on students' interest in physical education class at universities in Hanoi not only contributes to enriching and deepening the theoretical basis of interest but also to scientific basis for proposing measures to develop interest in learning during physical education class hours for students, thereby contributing to improving the quality of teaching and learning activities at universities.

The research process used the following methods: Analyzing and synthesizing documents; interviews, seminars and mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Factors affecting students' interest in learning during physical education class hours at universities in Hanoi

#### \* Teachers

The group of factors belonging to the teaching staff is shown through basic factors such as the professional qualifications of the teachers; teaching methods of teachers; affection; sense of professional responsibility of teachers.

#### \* Students

Factors belonging to students as subjects of learning activities have a great influence on their learning interest such as:

- Students' motivation to learn physical education; career motivation; social motives; self-assertive motives; profit motives (individuals).

## Physical Education and School Sports

- Life experience
- Ability to absorb, learning methods
- Student's physical education learning results
- \* Facilities and technical means of teaching - learning

The group of factors belonging to facilities, technical means of teaching and learning is shown through the following basic factors:

- Infrastructure
- Rich system of textbooks and reference materials
- Modern teaching means
- Content of physical education subject: Subject content is an objective factor that significantly affects students' learning interest. This is reflected in key factors such as the position of the subject in the training program; practicality, up-to-date content; appropriate to the cognitive ability of the students.

\* Objective social environment: Students' interest in physical education classes is influenced by many factors, including factors affecting the social environment, which are expressed in a number of ways. the following factors:

- The attention of school leaders
- The care and encouragement of the family
- Psychological atmosphere in class

In summary, the students' interest in physical education class is influenced by many different factors. In which, the factors belonging to students and teachers are the factors that have the greatest influence. Next, are the factors belonging to the subject and the conditions, material and technical means to ensure teaching activities. In addition, the influence of the social environment and a number of other factors must also be taken into account.

### **2.2. Levels of influence of factors on students' interest in learning during physical education class at universities in Hanoi.**

We have surveyed 900 students; 45 teachers and 200 student managers at 4 universities in Hanoi (Hanoi Law University, Thuy Loi University, Academy of Journalism and Communication, Hanoi University of Science and Technology). The survey was conducted on a 5-point Likert scale: 1.00 - 1.80: Very weak/ Not interested; 1.81 - 2.60: Weak/Less interested; 2.61 - 3.40: Average; 3.41 - 4.20: Strong/interested; 4.21 – 5.00: Very strong/ Very interested. The results are presented in Table 1.

**Table 1: Levels of influence of factors on students' interest in learning during physical education class hours of university students in Hanoi (n = 1145)**

No.	Factors	Students (n = 900)					Total	Average	Teachers (n = 45)					Total	Average	Student managers (n = 200)					Total	Average
		5	4	3	2	1			5	4	3	2	1			5	4	3	2	1		
		<b>Teaching staff factors</b>																				
	Professional level of teachers	128	705	5	10	52	3547	3.94	8	29	4	2	2	174	3.86	50	116	13	9	12	783	3.91
	Teaching methods of teachers	256	423	29	71	121	3322	3.69	20	22	0	1	2	194	4.31	106	91	1	1	1	900	4.50
	Affection, professional responsibility of teachers	100	124	44	156	476	1916	2.12	13	27	1	1	3	181	4.02	107	51	22	10	10	835	4.17
<b>Students factors</b>																						
	Motivation to study physical education of students	101	751	4	6	38	3571	3.96	23	20	0	0	2	197	4.37	131	60	1	2	6	908	4.54
	Life experience	102	297	24	76	401	2323	2.58	5	25	2	5	8	149	3.11	31	101	17	31	20	692	3.46
	Ability to absorb and learning methods	301	370	77	23	129	3391	3.76	6	31	2	3	3	169	3.75	61	101	18	13	7	796	3.98
	Student's physical education learning results	205	382	213	62	38	3354	3.72	23	4	11	6	1	177	3.93	113	6	37	22	22	766	3.83
<b>Facilities, means of teaching – learning</b>																						
	Facilities	75	300	7	13	505	2127	2.36	14	1	25	4	11	158	3.51	52	8	102	16	14	676	3.38

**Physical Education and School Sports**

Rich system of textbooks and reference materials	99	22 1	80	18 7	31 3	230 6	2.56	11	20	1	1	12	152	3.37	37	101	1	2	59	656	3.28
Modern teaching means	28 7	40 0	11 3	33	67	350 7	3.89	9	18	7	1	10	150	3.33	17	102	13	37	31	637	3.18
<b>Physical education course content factors</b>																					
Position of the subject in the training program	27 3	20 1	87	13	32 6	278 2	3.09	11	17	3	6	8	152	3.37	27	98	32	13	30	679	3.39
Practical, up-to-date content	17 1	20 0	11 5	65	34 9	247 9	2.75	10	32	1	1	1	184	4.08	17	170	2	7	4	789	3.94
Suitable for students' learning ability	20 3	37 2	11 0	94	12 1	314 2	3.49	1	16	11	1	16	120	2.66	35	40	25	65	35	575	2.87
<b>Objective social environment factors</b>																					
The attention of school leaders	10 6	20 0	90	19 4	31 0	229 8	2.55	7	13	2	6	17	122	2.71	32	77	21	34	36	635	3.17
The care and encouragement of the family	12 6	20 1	81	11 9	37 3	228 8	2.54	3	9	5	15	13	109	2.42	31	60	25	25	59	579	2.89
Psychological atmosphere in class	49 9	10 2	24	63	21 2	331 3	3.68	17	8	11	2	7	161	3.57	52	1	2	9	13 6	424	2.12



## Physical Education and School Sports

Table 1 shows that:

\* Student's assessment of the impact of factors affecting interest in physical education class is as follows:

- The group of factors belonging to students achieved an average score of 2.58 - 3.96 (ranked 1). In this group of factors, the motivation to learn physical education is rated at the highest level by students (3.96 points). This is also completely understandable, so this is an internal factor belonging to the subject which have a direct impact on their interest in learning.

- The group of factors belonging to the teaching staff achieved an average score of 2.12 - 3.94 (ranked second). In this group, the professional qualification of the teachers is the factor most appreciated by the students (3.94 points). However, many students also think that the lectures are attractive, and whether they can attract them or not depends much on the teaching method and the level of knowledge of the teacher.

- The group of factors belonging to the content of physical education subjects achieved an average score of 2.75 - 3.49 (ranked third). In this group, the factor 'suitable with the student's learning ability' is the most appreciated factor by the students (3.49 points).

- The group of factors belonging to facilities, technical means of teaching and learning achieved an average score of 2.36 - 3.89 (ranked 4th). In this group, modern teaching technology is the factor that is highly appreciated by students (3.89 points).

- The group of factors belonging to the objective social environment achieved an average score of 2.55 - 3.68 (ranked 5th). In this group of factors, the psychological atmosphere in the classroom is the most remarkable factor (3.68 points).

\* The teacher's assessment of the influence the factors affecting the interest in physical education class is as follows:

- The group of factors belonging to the teaching staff achieved an average score of 3.86 - 4.31 (ranked 1st place). In this group of factors, the teaching method recognized by the teacher has a very strong impact on students' learning interest (gaining 4.31 points).

- The group of factors belonging to students achieved an average score of 3.11 - 4.37 (ranked 2nd place). In this group, students' motivation to study physical education is a factor that is evaluated by the teacher at a very strong level (reaching 4.37 points).

- The group of factors belonging to facilities and technical means of teaching - learning achieved an average score of 3.33 - 3.51 (ranked 3rd place). In this group, facilities are the factor rated by the teachers at the highest level (reaching 3.51 points). In fact, the majority of teachers said that: Facilities have not been properly focused on and invested in.

- The group of factors belonging to the content of physical education subjects achieved an average score of 2.66 - 4.08 (ranked 4th place). In this group, the practicality and updating of the course content were also highly appreciated by the teachers (4.08 points).

- The group of factors belonging to the objective social environment achieved an average score of 2.42 - 3.57 (ranked 5th place). In this group, the psychological atmosphere in the class is the factor that more teachers are interested in (reaching 3.57 points).

\* Assessment of student managers about the influence of factors affecting the interest in physical education class is as follows:

## Physical Education and School Sports

- The group of factors belonging to the teaching staff achieved an average score of 3.91 - 4.50 (ranked 1). In this group of factors, teaching methods are highly appreciated (4.50 points).

- The group of factors belonging to students achieved an average score of 3.46 - 4.54 (ranked second). In this group, the student's motivation to learn physical education is the factor that is rated at the highest level by student administrators (reaching 4.54 points). However, according to some student managers, there are many students whose motivation to study physical education is not really right, mainly because of grades and certificates of physical education, and for some personal gain....

- The group of factors belonging to the content of physical education subjects achieved an average score of 2.87 - 3.94 (ranked third). In this group of factors, the practicality and updating of the course content are highly appreciated by the management staff (reaching 3.94 points).

- The group of factors belonging to physical facilities and technical means of teaching - learning achieved the average score of 3.18 - 3.38 (ranked 4th). In the group of factors, facilities are the most concerned by managers (reaching 3.38 points)

- The group of factors belonging to the objective social environment achieved an average score of 2.12 - 3.17 (ranked 5th). In this group, the attention of school leaders to the quality of teaching and learning physical education is the factor that has the most significant influence on the interest in learning during physical education class hours of university students in Hanoi (3.17 points)

### 3. CONCLUSION

- Factors affecting the students' interest in physical education class at universities in Hanoi include:

+ Group of factors belonging to students

+ Group of factors belonging to teaching staff

+ Group of factors belonging to the subject

+ Group of factors belonging to facilities, technical means of teaching and learning

+ Group of factors belonging to the social environment

- The level of influence of factors on students' interest in learning during physical education class hours at universities in Hanoi shows that:

+ The group of factors belonging to the subject content, the conditions of facilities and technical teaching means, and the impacts from the social environment are different among the research subjects. However, the actual difference is insignificant.

+ In the group of factors belonging to students, the factor "Students' motivation to learn physical education" has a strong influence (with scores of 3.96 - 4.54). In the group of factors belonging to teaching staff, the factor "Teaching methods of teachers" has a strong impact (with scores of 3.69 - 4.50).

### REFERENCES

1. Tran Hiep (Editor), (1991), *Social psychology in some theoretical issues*, Social Science Publishing House, Hanoi.

2. Morocco. N. G (1989), *Interest in perception, Documents for teachers*, Nguyen The Hung (translated), Knowledge Publishing House.

### Physical Education and School Sports

3. Pham Thanh Nghi (2013), *Educational Psychology*, National University Publishing House, Hanoi.
4. Vu Thi Nho (1999), *Developmental Psychology*, National University Publishing House, Hanoi.
5. Dao Thi Oanh (1996), *Interest in learning and adaptation to school life of primary school students*, Journal of Educational Research, (4).
6. Duong Thi Kim Oanh (2003), *Research on the influence of the application of multimedia in teaching on the learning interest of students at Hanoi University of Science and Technology*, Master thesis. Hanoi National University of Education.

**Article source:** The article is excerpted from the doctoral thesis "*Research on solutions to increase interest in learning during physical education class hours for students at universities in Hanoi*" by Dr. Do Thi Tuoi 2017.

# **SOLUTIONS TO DEVELOP THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SOCIALIZATION WORK AT VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY - HANOI**

**PhD. Nguyen Ngoc Minh - Vietnam National University - HaNoi**

**Abstract:** On the basis of science and practice, we researched and selected appropriate solutions to develop the physical education and sports socialization work in order to promote the effective development and improvement of the quality and quantity of sport movements in the Vietnam National University - Hanoi. Towards the future is an autonomous unit, contributing to bringing many benefits to the collective and to the staff in Vietnam National University - Hanoi.

**Keywords:** Solution; Physical education and sports socialization work; Develop; Quality.

## **1. SUBJECT MATTER**

The actual development of physical education and sports socialization work in schools across the country is still slow, not commensurate with the social potential and socialization requirements of the Party and State. A number of research projects, documents, and summaries on socialization work have mentioned this issue, but currently, there is no comprehensive research on solutions to physical education and sports socialization work.

The physical education and sports socialization work in VNU has been noticed, cared for and facilitated by the Board of Directors of VNU, member universities and the Center for Physical Education and Sports, and facilitated widely mobilizing many social resources together. with the participation of economic sectors contributing to physical training and sports activities. However, VNU, like many other units, the physical education and sports socialization work has only just begun to promote, there are still limitations in terms of synchronous solutions, creating motivation for socialization development in the period of change. new.

Stemming from the necessary requirements of the physical education and sports socialization work in general and the physical education and sports socialization work of VNU in particular, we conduct research on solutions to develop the physical education and sports socialization work at Vietnam National University - Hanoi.

The research process uses the following methods: Analysis and synthesis of documents; interviews, seminars; experts and mathematical statistics.

## **2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

### **2.1. Selecting solutions to develop the physical education and sports socialization work in Vietnam National University, Hanoi**

#### ***2.1.1. Necessity level of the physical education and sports socialization work in VNU***

**Table 1. Opinions of experts, management leaders and trainers on the need for physical education and sports socialization work (n=30)**

No	Content	Very necessary		Necessary		Unnecessary		Average value
		n	Total score	n	Total score	n	Total score	
1	VNU-HN attracts investors and businesses to build sports facilities	17	51	11	22	2	2	2.5
2	VNU sports teams are invested and participate in sports tournaments in the professional system of Vietnam	14	42	15	30	1	1	2.43
3	Organizing sports tournaments inside and outside the region	13	39	14	28	3	3	2.33
4	Organize many sports clubs with high achievements and sports clubs - entertainment	17	51	11	22	1	1	2.46
5	Create favorable conditions for the management and administration of sports and sports. Enhancing the position of VNU Center for Physical Education and Training in the field of sport	15	45	15	30	0	0	2.33

Table 1 shows that the above comments clearly show the need for the physical education and sports socialization work in VNU. The fact that VNU-HN attracts investors and businesses to build sports facilities is highly appreciated and evaluated as necessary by experts. Besides 4 other values, experts all believe that it is necessary to synchronously develop sport with modern facilities and leaders, experts in sport and physical education will develop the strongest movement in VNU. and area.

### *2.1.2. The actual situation of the physical education and sports socialization work in VNU.*

Through the actual investigation combined with the collection of documents on the physical education and sports socialization work and sport at VNU. The results are presented in Table 2.

**Table 2. Current investment and support from physical education and sports socialization work into VNU**

No	Interview content	(n=30)					
		Invest	(%)	Invest a little	(%)	Have not invested	(%)
1	About sports facilities: Stadium, gymnasium, swimming pool, tennis court, basketball court, volleyball court, badminton court...	1	3.33	3	10	26	86.67
2	Regarding financial support for sports activities: sports clothing, sports equipment, support for coaches,	8	26.67	7	23.33	15	50.00

## Physical Education and School Sports

	collaborators, sports experts,						
3	About communication, promoting images, brands and brands through sports activities	6	20.00	5	16.67	19	63.33
4	About the organization of sports tournaments inside and outside VNU	3	10.00	8	26.67	19	63.33
5	About the club, the sports team that operates every year	2	6.67	5	16.67	23	76.67
6	About the club, the team participates in tournaments inside and outside the region	1	3.33	4	13.33	25	83.33
7	About the human resources team for training and management	0	0	2	6.67	28	93.33
8	About the financial support of member units and affiliated to VNU	0	0	1	3.33	29	96.67

Regarding communication, promoting images, brands and brands through sports activities and calling for investors, there are still many limitations. Sports facilities in VNU are still mainly based on investment projects of the State, without any support from outside investment socialization sources. The organization of sports tournaments and training of teams also faced many difficulties.

### *2.1.3. Obstacles when implementing physical education and sports socialization work in VNU.*

To objectively assess the most difficult problems, we need to interview the opinions of administrators and subject teachers. The answers will be the practical basis for finding a reasonable solution in implementing the work of physical education and sports socialization work in VNU.

**Table 3. Difficulties and obstacles to the physical education and sports socialization work in VNU (n=30)**

No.	Reason	Interview result	
		n	%
1	Lack of facilities	29	96.67
2	Lack of funds	27	90
3	Lack of staff to do movement and socialization work	28	93.33
4	Lack of coordination with units inside and outside VNU	25	83.33
5	Little attention from VNU leaders	26	86.67

Most of the comments commented that in the present time with the very difficult economic context, the staff and facilities such as yards, gyms... are still lacking a lot. In addition, it is necessary to attract more investors by socializing sports facilities and organizing many sports activities inside and outside VNU to promote the unit's brand.

### *2.1.4. Limitations and Shortcomings*

**Table 4. Limitations and shortcomings in the development of physical education and sports at VNU (n=30)**

No	Factors affecting the development of physical education and sports	Level 1 Favorable		Level 2 Average		Level 3 Limited	
		Number	%	Number	%	Number	%
1	Leadership and direction	9	30.00	14	46.67	7	23.33
2	Expense, funds	14	46.67	9	30	7	23.33
3	Staff team	11	36.67	10	33.33	9	30
4	Technical facilities	16	53.33	8	26.67	6	20
5	Training facilities	17	56.67	6	20	7	23.33
6	The excitement of the staff	10	33.33	11	36.67	9	30
7	Media, image promotion situation	13	43.33	12	40	5	16.67

The limitations due to these factors have a great impact on the development of physical education and sports of VNU. In the process of the physical education and sports socialization work, the determination of orientation to make the most of and exploit the potential in society of organizations and individuals, their contributions are very significant to the development of physical education and sports of VNU. Exploiting potentials, strengths and socio-economic conditions is a strategic orientation at a macro level on the way of socializing sport of VNU, and this is a favorable condition for sport development. In which, one of the important factors that have been studied is: the support of students, staff, and their interest in practicing.

#### *2.1.5. Selecting solutions to develop the physical education and sports socialization work in VNU.*

Through research and synthesis analysis from references, and based on principles to ensure practicality, uniformity, feasibility, rationality and effectiveness. The research has selected 05 measures to develop the socialization of physical education and sports in Vietnam National University - Hanoi. To select the measures in a scientific and objective manner, we interviewed a number of experts, managers, and lecturers working at Vietnam National University, Hanoi. The results of the interviews are presented in Table 5.

**Table 5. Results of interview to select solutions to develop physical education and sports socialization work in VNU (n = 30)**

No.	Solutions	Priority level			Total score
		1st Priority	2nd Priority	3rd Priority	
1	Thoroughly grasp and direct the implementation of orientations on the work of socialization of sport.	29	1		89
2	The Center for Physical Education and Sports of Vietnam National University - Hanoi should take the initiative in stabilizing the organizational structure and managing the	27	2	1	85

## Physical Education and School Sports

	socialization of sport.				
3	Strengthening the connection and coordination with businesses to invest in building sports facilities, investing in public facilities and sports and sports movements to bring benefits to all parties.	28	1	1	86
4	There needs to be more attention from VNU leaders and leaders of member and affiliated units for the development of sports and high-performance sports to create stability for the coming years.	25	4	1	84
5	Focus on exploiting all existing facilities to create funds for sports activities in VNU	26	2	2	84

Table 5 shows that: all 05 measures have opinions selected from 80 points or more, specifically identified and implemented in the development of physical education and sports socialization work in VNU.

### *2.2. Developing content for solutions to develop the physical education and sports socialization work in VNU.*

#### **Solution 1: Thoroughly grasp and direct the implementation of orientations on the work of physical education and sports socialization work.**

Implementation organization: VNU should promote propaganda about guidelines, policies to encourage, content and necessity of the physical education and sports socialization work, make the Party committees, authorities, member units and subordinates fully aware of the physical education and sports socialization work. Propagating, educating, promoting the sense of community responsibility of officials, employees, students participating in sports activities and contributing to the construction of physical training facilities at VNU. Implement the planning of construction of sports facilities and policies to encourage investment so that all economic sectors can participate in investing in building facilities to serve the development of the physical education and sports career.

#### **Solution 2: The Center for Physical Education and Sports of VNU should actively pay attention to stabilizing the organizational structure and managing the physical education and sports socialization work.**

Organization and implementation: To step by step renovate the cadre work in social organizations on physical training and sports in the direction of increasing the use of people with professional and prestigious talents as core cadres. Building a close working relationship between state management agencies and social organizations. Strengthen service activities to promote efficiency, create revenue to cover expenses, and move towards financial autonomy in the spirit of Decree 43/2006/ND-CP. Encourage joint ventures and linkages between economic sectors and public units to exploit and use effectively the system of physical education and sports facilities. Pilot the form of contracting the right to use state-owned property works for non-public establishments to exploit on the basis of a fixed-term contract.

#### **Solution 3: Strengthening the connection and coordination with businesses to invest in the construction of sports facilities, investment in public facilities and sport movement to bring benefits to the parties.**



## Physical Education and School Sports

Implementation organization:

***Policies to encourage investment in building sports facilities, sponsor and sponsor high-achieving sports, and attract sports talents.***

\* *About principle:* The State allocates land for sports facilities; The VNU budget mainly invests in developing the sport and physical activity movement throughout VNU and high-achieving teams such as table tennis, chess, basketball, etc. For sports projects, VNU needs to invest and socialize in the inner city. and at Hoa Lac.

\* *About policy:*

For non-public sports facilities: VNU has mechanisms and preferential policies to encourage domestic and foreign investors to build sports facilities and provide sports services.

For public physical training and sports facilities: VNU has policies to support investment in additional construction of sports facilities: sports fields, practice gyms and swimming pools...

For high-performance sports sponsorship: Advocate for businesses to sponsor high-performance sports; especially for sports: football, volleyball... VNU has preferential policies to encourage businesses to sponsor this activity.

Review and supplement the policy on attracting talents to the field of physical training and sport in order to have a policy to attract sports talents, including lecturers, coaches and athletes.

For mass exercise and sports: The main method is "The State and the people work together", the state budget only partially supports the funding. Promote sponsorship activities and voluntary contributions of officials and employees to mass sports.

***Mobilizing resources to invest in building a system of physical training facilities and grounds:***

Reviewing master plans and plans on land use for physical training and sports; Research and advise VNU to promulgate policies to encourage individuals and organizations at home and abroad to invest in building a system of physical facilities and training grounds; The State focuses on investing in building physical facilities and sports facilities at VNU and Hoa Lac; Continue to implement the investment program to build sports facilities, and at the same time implement the Prime Minister's Decision No. 100/2005/QĐ-TTĐ dated 10/5/2005.

**Solution 4: Need more attention from VNU leaders and leaders of member and affiliated units to the development of sports and high-performance sports to create stability for the next few years.**

Implementation organization:

Developing mass sports: Strengthen interdisciplinary activities to promote physical training movements in each audience. Continue to improve the sports competition system of the VNU movement in the direction of creating favorable conditions for professional support and other conditions for units and mass organizations to organize. Create conditions for officials, students and students to build their own clubs and sports teams, following the main method of "the state and the people working together". Continue to promote the opening of junior instructor and referee classes. In the coming years, continue to launch a well-organized campaign for the whole people to exercise body following the great Uncle Ho's example, the program "Development of sport at VNU until 2025" and the program to "improve the stature and physical strength of Vietnamese people", consider these as key programs to develop the cause of sport in general and promote socialization in the field of mass sport.

## Physical Education and School Sports

Developing high-performance sports: Renovating the method of organizing and operating high-performance sports activities in the direction of gradually shifting the organization of sports competition activities. The State supports in terms of mechanisms, policies and necessary conditions for social organizations to perform this task. Strengthen advocacy for businesses, socio-economic organizations and even the private sector to sponsor and organize university and professional competitions in Hanoi and the whole country, hosted by VNU. Coaching high-performance sports teams, encouraging businesses and individuals to invest directly or indirectly in the teams. Encourage the setting up of sponsorship funds, sports talent sponsorship funds, athlete support funds, sport movement development funds... establishment and organization of activities. Support the establishment of fan clubs and sports fan clubs for each sport on the basis of meeting prescribed conditions. The Center for Physical Education and Sports focuses on investing in developing key sports of VNU.

### **Solution 5: Focus on exploiting all existing facilities in order to create funding for sport activities in VNU**

Implementation organization: Increase revenue from people practicing and organizing sports competitions including; Rent a stadium, tennis court, practice house. Expand marketing to attract more sports sponsorship through advertising services; mobilize resources of private individuals and economic organizations. Develop the physical education and sports socialization work and economic - sports services development. Coordinate with the central government to conduct research on topics on socialization, professionalization, economic - sports services topics. Strengthen cooperation in sports development inside and outside VNU: Cooperate in organizing and participating in sports performances and competitions; Cooperate in investment and development of sports and sports; Cooperate in building and implementing programs and projects on sports and sports; Cooperate in development of coaches, referees, sports collaborators; Cooperate in development on training of athletes; Cooperate in scientific research development, technology transfer, exchange of experiences in all aspects of sport development.

### **3. CONCLUSION**

The research has selected 5 solutions to develop the physical education and sports socialization work in VNU. The measures selected by the study ensure practicality, feasibility and are completely consistent with the specific characteristics of VNU. At the same time, we developed the content on how to organize and implement measures to develop the physical education and sports socialization work in VNU in the current situation.

### **REFERENCES**

1. Politburo (2011), Resolution No. 08-NQ/TW on "*strengthening the leadership of the Party to create a strong development in physical training and sports until 2020*"
2. Government (2005), Resolution No. 05/2005/NQ-CP dated 18/04/2005 on *promoting the socialization of education, health, culture and sport activities*.
3. Government (2015), Decree No. 11/2015/ND-CP dated January 31, 2015 on *Regulations on Physical Education and Sports Activities in Schools*.
4. Luong Kim Chung (2001), "*Sports Sociology*", book for students of University of Physical Education and Sports, Sports Publishing House, Hanoi, 2001.

### **Physical Education and School Sports**

5. Nguyen Van Trach (2012), *Theory and methods of school sports*, Hanoi Sports Publishing House.

6. Do Vinh, Huynh Trong Khai (2008), *Statistics in sport*, Hanoi Sports Publishing House.

**Article source:** The article is extracted from the grassroots science and technology project: "*Research on solutions to develop physical education and sports socialization work in Vietnam National University - Hanoi*". The topic has been defended in 2020.

# ACTUAL SITUATION OF THE EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES OF MALE STUDENTS AT HUNG YEN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY AND EDUCATION

MA. Vu The Anh, MA. Pham Van Toan, MA. Nguyen Van Khanh  
Hung Yen University of Technology and Education

**Abstract:** Through research, we assessed the actual situation of extra-curricular sports activities of male students at Hung Yen University of Technology and Education on the following aspects: the actual situation of physical facilities, the actual situation of extra-curricular sports training, Evaluation of administrators and teachers on extracurricular sports activities, physical condition of male student and Needs and aspirations of extra-curricular sports training of male students at Hung Yen University of Technology and Education. From there, as a basis, we selected solutions to organize extracurricular sports activities to improve the physical fitness for male students at Hung Yen University of Technology and Education.

**Keywords:** actual situation, extracurricular sports, male students, Hung Yen University of Technology and Education.

## 1. SUBJECT MATTER

Hung Yen University of Technology and Education is a training base and provides human resources who are teachers, technicians, engineers at undergraduate and graduate levels to meet the needs of the labor market domestically and abroad. The specialized training school lasts 4-5 years, so the continued training to strengthen physical strength, improve physical strength, practice and compete regularly in sports of students is greatly affected. Therefore, regarding the problem of creating a habit of exercising, improving health and the quality of physical education in schools, besides regular school hours, it is necessary to carry out simultaneously and effectively various forms of physical training activities. extracurricular sports.

Extra-curricular sports activities are voluntary, self-directed and self-managed activities of students for the purpose of preserving and improving health. Extracurricular sports activities need to be built and arranged in accordance with the needs, aspirations, interests and conditions of students depending on the actual operation status of each unit. The organization of extracurricular sports activities in universities depends on a series of specific factors such as: The unique characteristics of each school, the needs of each student group, the physical conditions and facilities for sports activities. Extra-curricular activities of the school, the attention and direction of the leaders... It is impossible to copy the successful extracurricular sports activities at this school to apply to other schools. Currently, the size of the school's students in all training systems is more than 12,000 students, with a relatively high percentage of male students. Therefore, we conducted a study: Actual situation of the extracurricular sports activities of male students at Hung Yen University of Technology and Education.

The research process used the following methods: Analyzing and synthesizing documents; interviews, seminars; pedagogical examination and mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

**2.1. Actual situation of the extracurricular sports activities and conditions of extracurricular training at Hung Yen University of Technology and Education.**

### 2.1.1. Facilities of Hung Yen University of Technology and Education.

We evaluated of the actual situation of the facilities serving the school's physical education and sports activities. The results are shown in Table 1.

**Table 1. Facilities of Hung Yen University of Technology and Education.**

No.	FACILITIES	School year 2020-2021		
		Number		Quality
		Indoor	Outdoor	
1	Area	00		
2	Basketball court	00	02	Good
3	Tennis court	00	00	
4	Soccer field for 11 people	00	01	Good
5	Soccer field with artificial grass	00	02	Excellent
6	Volleyball court	00	03	Good
7	Air volleyball court	00	04	Good
8	Badminton court	00	02	Average
9	Gym	00	01	Good
10	Volleyball ball	4 students/ball/lesson		Excellent
11	Volleyball ball	4 students/ball/lesson		Excellent
12	Badminton racket	2 students/ball/lesson		Excellent
13	Soccer ball	4 students/ball/lesson		Excellent

Table 1 shows that the facilities are equipped but the quality is not guaranteed. Specifically, the use of outdoor courts is limited due to the quality of the training ground as well as the influence of weather conditions. Thus, the new facilities are only suitable for students to study and practice during the curricular hours when there is a reasonable arrangement of rotation, but when there is a large number of students practicing extracurricular activities, they do not meet the requirements of quantity as well as quality.

**2.1.2. Actual situation of extracurricular sports training of male students at Hung Yen University of Technology and Education**

We evaluated the actual situation of extracurricular sports training of male students at Hung Yen University of Technology and Education. The results of the interviews are presented in Table 2.

**Table 2. Actual situation of male students participating in sports training (n=120)**

No.	Interview content	Result	
		Number of people	%
<b>Sessions/week:</b>			
1	Frequently (more than 4 sessions)	10	8.3
2	Regularly (2-3 sessions)	33	27.5
3	Occasionally (1 session)	77	64.2

**Physical Education and School Sports**

<b>Sports practiced</b>			
1	Basketball	<b>10</b>	<b>8.3</b>
2	Badminton	<b>20</b>	<b>16.7</b>
3	Volleyball	<b>25</b>	<b>20.8</b>
4	Soccer	<b>45</b>	<b>37.5</b>
5	Bodybuilding	<b>20</b>	<b>16.7</b>
<b>Practice time in a day</b>			
1	Morning	<b>15</b>	<b>12.5</b>
2	Afternoon	<b>100</b>	<b>83.3</b>
3	Evening	<b>5</b>	<b>4.2</b>

Table 2 shows that the students who practice frequently are very few (8.3%), the number of people who practice regularly 2-3 times a week accounted for 27.5%, the number of people who practice occasionally come out to the field for about 1 session. / week accounted for 64.2%. Among sports, the ones that are often practiced are Soccer (37.5%), Bodybuilding (16.7%), Volleyball (20.8%), Badminton (16.7%), Basketball (8.3%), due to hobbies of students as well as training conditions. Most of the students arrange practice time in the afternoon, after other subjects.

**2.1.3. Evaluation of administrators and teachers about extracurricular sports activities of male students at Hung Yen University of Technology and Education**

To find out the level of evaluation of administrators and teachers about the extracurricular sports activities of male students at Hung Yen University of Technology and Education, we conducted a survey using questionnaires with the subjects being administrators, managers, and lecturers of physical education at universities in the North who have 30 years of teaching experience. The results of the interviews are presented in Table 3.

**Table 3. Evaluation of administrators and teachers about extracurricular sports activities of male students at Hung Yen University of Technology and Education (n = 30)**

<b>No.</b>	<b>Interview content</b>	<b>Interview result</b>	
		<b>Number of people</b>	<b>%</b>
1	Number of male students participating in extracurricular sports activities		
	Many	<b>5</b>	<b>16.6</b>
	Normal	<b>7</b>	<b>23.3</b>
	Few	<b>18</b>	<b>60.0</b>
2	Operation status of sports clubs in Hung Yen University of Technology and Education		
	Good	<b>4</b>	<b>13.3</b>
	Normal	<b>10</b>	<b>33.3</b>
	Not good	<b>16</b>	<b>53.3</b>
3	Number of competitions held by the school annually		
	Many	<b>6</b>	<b>20.0</b>
	Enough	<b>7</b>	<b>23.3</b>
	Lack	<b>17</b>	<b>56.6</b>
4	Necessity of letting students participate in competitions outside of school under the school team		
	Necessary	<b>30</b>	<b>100</b>
	Unnecessary	<b>0</b>	<b>0.0</b>

## Physical Education and School Sports

From Table 3, it can be seen that: for the evaluation of the number of male students participating in extracurricular sports activities, the majority commented that there were few (60.0%), the rest said that it was normal (23.3%) and there were many (16.6%). Most of the comments are that the clubs are not performing well (53.3%), the number of tournaments is still lacking (56.6%) and it is necessary for students to participate in external tournaments under school team (100%).

### 2.2. Actual situation of the physical fitness of male students at Hung Yen University of Technology and Education.

To assess the actual situation of the physical fitness of male students at Hung Yen University of Technology and Education, we conducted a survey on the physical fitness status of 120 male students (60 first-year students) and (60 second-year students), the results were presented in Table 4.

**Table 4. Results of physical fitness survey of male students at Hung Yen University of Technology and Education.**

No.	Content	Result					
		Fail	%	Pass	%	Good	%
<i>First year students (n=60)</i>							
1	Forehand grip strength (kg)	35	<b>58.3</b>	20	<b>33.3</b>	5	<b>8.4</b>
2	Crunches 30s (times)	30	<b>50.0</b>	20	<b>33.3</b>	10	<b>16.7</b>
3	Standing long jump (cm)	34	<b>56.7</b>	19	<b>31.7</b>	9	<b>15</b>
4	30m standing start running (s)	25	<b>41.6</b>	30	<b>50</b>	5	<b>8.4</b>
5	5 minutes free running (m)	35	<b>58.3</b>	20	<b>33.3</b>	5	<b>8.4</b>
<i>Second year students (n=60)</i>							
1	Forehand grip strength (kg)	30	<b>50</b>	19	<b>31.7</b>	11	<b>18.3</b>
2	Crunches 30s (times)	31	<b>51.7</b>	20	<b>33.3</b>	9	<b>15</b>
3	Standing long jump (cm)	32	<b>53.3</b>	20	<b>33.3</b>	8	<b>13.4</b>
4	30m standing start running (s)	28	<b>46.7</b>	22	<b>36.7</b>	10	<b>16.6</b>
5	5 minutes free running (m)	32	<b>53.3</b>	20	<b>33.3</b>	8	<b>13.4</b>

From Table 4, it can be seen that: The percentage of students who meet the target according to the standards of physical training of the Ministry of Education and Training is still low, the percentage of students who fail to meet the target is still high. Thereby, it can be seen that the physical condition of students at Hung Yen University of Technology and Education is still limited.

### 2.3. Needs to participate in extracurricular sports activities of male students at Hung Yen University of Technology and Education.

We researched the needs to participate in extracurricular sports activities of male students at Hung Yen University of Technology and Education. The results of the interviews are presented in Table 5.

**Table 5. Students' attitude towards self-training in sports (n= 120)**

No.	Content	Total	
		Number	%
<b>Level of interest towards practicing sports</b>			
1	Very interested	<b>30</b>	<b>25</b>
2	Interested	<b>60</b>	<b>50</b>
3	Normal	<b>25</b>	<b>20.8</b>
4	Dislike	<b>5</b>	<b>4.2</b>
<b>Is it necessary to practice sports?</b>			
1	Very necessary	<b>100</b>	<b>83.3</b>
2	Normal	<b>18</b>	<b>15</b>
3	Unnecessary	<b>2</b>	<b>1.7</b>
<b>Participate in sports training because:</b>			
1	Understand the role of sports with health	<b>40</b>	<b>33.3</b>
2	Serve future job	<b>40</b>	<b>33.3</b>
3	Asked to join by friends	<b>30</b>	<b>25</b>
4	Others	<b>10</b>	<b>8.4</b>
<b>Reasons leading to not participating in extracurricular sports activities</b>			
1	No instructors	<b>20</b>	<b>16.7</b>
2	No organization	<b>30</b>	<b>25</b>
3	No specific goals	<b>20</b>	<b>16.7</b>
4	No courts, yards, and training equipment	<b>50</b>	<b>41.6</b>

Table 5 shows that male students at Hung Yen University of Technology and Education had an interest in sports activities, but the level was not high, this is shown as follows: The percentage of male students who are interested at the level of very interested and the percentage of interested is not high, the results of which are very interested (25%), interested (50%). The percentage of students interested in practicing at normal level was (20.8%), and disliked was (4.2%).

The majority of opinions on whether it is necessary to practice sports or not is that it is very necessary to practice sports (83.3%). The extracurricular sports training is assessed to focus mainly on the group of students who understand the role and effects of physical exercise to improve health (33.3%) and serve for future work (33.3%).

The assessment results of the factors affecting the fact that many male students do not participate in regular extracurricular sports training show that up to 16.7% of the comments said that extracurricular sports practice has no instructor and has no specific purpose. Others believe that exercising without an organization will not yield results (25%). Especially, there are not enough facilities for exercise (41.6%).

### 3. CONCLUSION

Through research, it shows that extracurricular sports activities of male students at Hung Yen University of Technology and Education are still limited and have not been given attention. The school's facilities do not meet the needs of extracurricular sports training of students. Although students are interested in practicing sports such as soccer, volleyball, bodybuilding... but the



## Physical Education and School Sports

percentage of students participating in regular practice is still low in both quantity and quality, leading to the fact that the number of students who met the target according to the standards of physical training of the Ministry of Education and Training was still low, the percentage of students who did not meet the requirements was still high. Therefore, it is necessary to have solutions to improve the quality of extracurricular sports activities for students of Hung Yen University of Technology and Education in the coming time.

### REFERENCES

1. The Ministry of Education and Training Guides the implementation of the PE program in universities and colleges according to the new training process No. 904 DH (February 17, 1994).
2. Le Buu (1995), Uncle Ho with Vietnam's Sports, Sports Publishing House, Hanoi.
3. Duong Nghiep Chi (1991), Sports measurement, Sports Publishing House, Hanoi.
4. Vu Cao Dam (1995), Scientific Research Methodology, Materials for graduate classes, administrators and teachers of universities and colleges.
5. Luu Quang Hiep, Vu Duc Thu (1989), Research on the physical development of students at universities, Sports Publishing House, Hanoi.
6. Nguyen Cong Huy (2013), Developing extracurricular sports programs to improve the quality of physical education subjects for students at Hanoi University of Civil Engineering, Master's Thesis in Education, Bac Ninh Sports University.

**Article source:** Excerpt from the research results of the grassroots topic "Research on organizing extracurricular sports activities to improve physical fitness for male students at Hung Yen University of Technology and Education", Chairman: MA. Vu The Anh, 2018.



Illustrated photo

# SELECTING MEASURES TO ORGANIZE EXTRACURRICULAR SPORT ACTIVITIES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENTS AT HUNG YEN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY AND EDUCATION

MA. Vu The Anh, MA. Nguyen Van Thuong, MA. Nguyen Anh Dung  
Hung Yen University of Technology and Education

**Abstract:** Using conventional research methods in physical education and sports, we have selected 7 measures to organize extracurricular sports activities to improve physical fitness for male students at Hung Yen University of Technology and Education. Through the application, the measures to organize extracurricular sports activities show that the measures have been effective in improving the physical fitness of the research subjects.

**Keywords:** measures, extracurricular sports, improve physical fitness, male students, Hung Yen University of Technology and Education.

## 1. SUBJECT MATTER

Physical education and sports activities in schools at all levels are an important educational aspect in the cause of education and training, contributing to the realization of the following goals: knowledge, training human resources, fostering talents for the country, in order to meet the country's need for innovation in socio-economic development. Hung Yen University of Technology and Education is a training base and provides human resources who are teachers, technicians, engineers at undergraduate and graduate levels to meet the needs of the labor market. movement at home and abroad. For many years, physical training, health promotion for generations of students and quality of physical education have always been the top goals set in the school. Especially, the effective organization of forms of extra-curricular sports activities is a resonance factor promoting the development and physical perfection of students in the learning process, contributing to the training of future staff. intelligence and health.

On the issue of researching measures to organize extracurricular sports activities so far, there have been authors who have researched this topic, such as: Nguyen Thi Mai Thoan (2011), Le Anh Hoa (2012), Nguyen Cong Huy (2013), Hoang Hong Cam (2013) ... The above studies have contributed to improving the effectiveness of PE at a number of universities and colleges. However, about extracurricular sports activities to improve physical fitness for male students in Hung Yen University of Technology and Education, there has not been any research to find innovative and effective measures in terms of content and form. Therefore, we conducted a study: Selecting measures to organize extracurricular sports activities to improve physical fitness for male students at Hung Yen University of Technology and Education.

The research process used the following methods: Analysis and synthesis of documents; interviews, seminars; pedagogical observations; pedagogical experiments and mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Selecting measures to organize extracurricular sports activities for male students of Hung Yen University of Technology and Education.

#### 2.1.1. The bases for selecting the measures

In order to select some suitable extracurricular activities for male students of Hung Yen University of Technology and Education, we have determined the following bases:

Based on the viewpoints and leadership of the Party and State on sport and physical training and comprehensive human development strategy, which have been thoroughly understood in documents, directives and resolutions of the Central Committee of the Communist Party of Vietnam. The Government issued Directive 247/TTg dated April 24, 1996 on the use of land for construction of sports facilities. Directive 36CT/TW dated 24/03/1994 on physical education work in the new period, clearly specifying the responsibilities of the sport sector and the Ministry of Education and Training for the work of physical education in schools at all levels.

To improve the quality of physical education in universities and colleges. The Ministry of Education and Training has issued regulations on the work of physical education and guiding documents on the implementation of the PE program, according to the circular 25/2015TT-BGDĐT dated October 14, 2015. In which, the minimum time for the main course of physical training and physical education is 03 credits, and the exam is required according to the program's physical training standards.

Based on the conclusions and assessment of the current situation of extracurricular sports and sports activities and the current physical condition of male students of Hung Yen University of Technology and Education in recent years, based on the theoretical basis, we built measures to improve the quality of the physical education work for students.

We based on the conditions to ensure facilities, funding, teaching staff, on the organization and management of the school's organizational process.

#### 2.1.2. Selecting measures to organize extracurricular sports activities for male students of Hung Yen University of Technology and Education.

Through different sources of materials, combined with the situation of teaching and learning activities at the Department of Physical Education – National Defense, Hung Yen University of Technology and Education, we have identified 8 measures to improve the quality of extracurricular sports activities for male students. We conducted interviews with 30 experienced managers and teachers to select the most effective measures. The results are presented in Table 1.

**Table 1. Interview results to select measures to organize extracurricular sports activities for male students of Hung Yen University of Technology and Education (n=30)**

No.	Measures	Interview result	
		Number of people	%
1	Organize propaganda to encourage awareness about the role of extracurricular sports activities	28	93,3
2	Ensure facilities and funding for extracurricular sports activities	26	86,6

## Physical Education and School Sports

3	Establish sports clubs	23	76,6
4	There is an incentive regime for students to practice sports outside of school	30	100.0
5	Count extra hours for instructors for extra-curricular practice	27	90.0
6	Require to participate in extracurricular activities with an elective sport	9	30.0
7	Organize self-training and sports activities	25	83,3
8	Expand and strengthen sports competition activities among students, build sports teams for the school	24	80.0

Through Table 1, we have selected 7 measures with the percentage of people choosing 70% or more to put into the experimental process. The specific content of the selected measures is as follows:

***\* Measure 1: Organize propaganda to encourage awareness about the role of extracurricular sports activities***

For the purpose of propagating to raise awareness and responsibility of school leaders, mass organizations and departments related to the school's sport and sport movement, as well as raise awareness of students' learning, recognize the position and role of exercise to improve health and build a healthy lifestyle. Encourage and create conditions to promote healthy sports activities of students.

***\* Measure 2: Ensure facilities and funding for extracurricular sports activities***

In order to improve the quality of physical education and student sports, it is necessary to ensure the conditions of facilities and funds to serve the teaching of curricular physical education subjects and the students' self-practice in sports. Therefore, it is necessary to build sports ground systems to serve the teaching of elective sports and develop sports movements among students, namely:

- Renovate and upgrade the yard to make the most of the school's conditions for teaching and practice.

- Propose to the school in the general construction planning for the whole school, ensuring there is a plan to actively use the PE area.

- Ensure the procurement of adequate equipment and tools for teaching and practicing sports to ensure the quality of teaching and practice.

- Standardize the budget for the sports movement development plan together with strengthening the socialization of sports and sports activities of students.

***\* Measure 3: Establish sports clubs***

To ensure the demand for extracurricular activities through sports clubs, the school needs to maintain and establish a number of clubs in sports such as football, table tennis, badminton, volleyball, martial arts, swimming. swimming, bodybuilding...

***\* Measure 4: There is an incentive regime for students to practice extracurricular activities***

To encourage students to practice extra-curricular, the subject proposed to the school a plan to reward training points for students who participate in extracurricular activities.

***\* Measure 5: Count extra hours for instructors for extra-curricular practice***

## Physical Education and School Sports

For the purpose of improving the quality of extracurricular activities, the school should have an overtime regime for staff in charge of clubs as well as teaching staff to participate in guiding extracurricular activities for students.

### *\* Measure 6: Organize self-training and sports activities*

In order to increase the effectiveness of extracurricular activities, schools need to assign teachers to organize self-training and sports activities, especially for new students.

### *\* Measure 7: Expand and strengthen sports competition activities among students, build sports teams for the school*

In order to increase the attractiveness of sports activities, to attract a large number of students to participate in extracurricular activities, schools need to organize annual competition activities to build teams to participate in friendly competitions with other member schools or tournaments organized by the Sports Association.

## **2.2. Applying and evaluating the effectiveness of the selected measures**

### **2.2.1. Results of students' physical fitness test before the competition**

Before conducting the experiment, we conducted an assessment of the subjects' physical fitness according to the content and standards of physical training to serve as a basis for comparison with the results of the post-experimental assessment of the research subjects. The results are presented in Table 2.

**Table 2. Results of physical fitness test of the control group and experimental group – before experiment**

No.	Content	Control group (n = 60)		Experimental group (n = 60)		Statistical differece	
		$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$	t <sub>calculated</sub>	P
1	Forehand grip force (kg)	42	4.4	41.07	4.3	1.43	>0.05
2	Crunches 30s (times)	16.4	2.10	16.5	2.22	0.31	>0.05
3	Standing long jump (cm)	210	16.2	213	16.5	1.25	>0.05
4	30m standing start running (s)	5.86	0.54	5.8	0.56	0.73	>0.05
5	4x10m shuttle running (s)	12.78	1.42	12.7	1.37	0.38	>0.05
6	5 minutes free running (m)	965	86.3	960	90.5	0.38	>0.05

Table 2 shows that: Results of the initial physical fitness test according to the standards of physical training of the 2 groups at the time before the experiment:  $t_{\text{calculated}} < t_{\text{table}}$  at the probability threshold  $P > 0.05$ . Thus, the difference between groups is not statistically significant. In other words, the physical fitness level of the study subjects in the pre-experiment period was similar.

### **2.2.2. Results of the physical fitness test of students after the experiment:**

After applying the measures, we continued to check the physical fitness level according to the physical training standards of the 2 groups, the results are presented in Table 3.

**Table 3. Results of physical fitness test of the control group and experimental group – after experiment**

No.	Content	Control group (n = 60)		Experimental group (n = 60)		Statistical differece	
		$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$	$t_{\text{calculated}}$	P
1	Forehand grip force (kg)	44.9	4.3	46.5	4.7	2.38	<0.05
2	Crunches 30s (times)	17.5	2.42	20.7	3.12	7.66	<0.05
3	Standing long jump (cm)	217	16.2	227	20.5	3.63	<0.05
4	30m standing start running (s)	5.57	0.57	5.0	0.6	6.53	<0.05
5	4x10m shuttle running (s)	12.4	1.03	11.9	1.1	3.15	<0.05
6	5 minutes free running (m)	990	100	1050	105	3.89	<0.05

Table 3 shows that, in all test contents between experimental and control groups, the results are  $t_{\text{calculated}} > t_{\text{table}}$  at the probability threshold  $P < 0.05$ , the difference is significant. This shows that the physical fitness of the experimental group is higher than that of the control group.

Thus, the measures that we have selected to apply in the experimental group have initially shown their effectiveness in improving physical fitness for male students of Hung Yen University of Technology and Education.

To confirm more clearly the effectiveness of the selected measures, we determined the growth rate of the two groups after the experimental period. The results are presented in Table 4.

**Table 4. Comparison of growth rates of the two groups after experiment**

No.	Content	W of control group (%)	W of experimental group (%)	Difference
1	Forehand grip force (kg)	6.7	12.4	5.7
2	Crunches 30s (times)	6.5	22.5	16.0
3	Standing long jump (cm)	3.2	6.4	3.2
4	30m standing start running (s)	5.1	14.8	9.7
5	4x10m shuttle running (s)	3.0	6.5	3.5
6	5 minutes free running (m)	2.5	8.9	6.4

The results in Table 4 show that the growth rate of the control group and the experiment group has a very large difference, the achievements of the contents of the physical fitness assessment are different and the growth is good, the physical fitness level of the students also improved significantly.

### 3. CONCLUSION

Through our research, we have selected 7 measures to organize extracurricular sports activities for male students of Hung Yen University of Technology and Education. Through the application, the measures to organize extracurricular sports activities that we selected were effective in improving the

## Physical Education and School Sports

physical fitness for male students of Hung Yen University of Technology and Education, the research results were reliable at the required statistical probability threshold  $P < 0.05$ .

### REFERENCES

1. Ministry of Education and Training (1995) - Directive document on physical education in schools at all levels.
2. Nguyen Dang (2000), Research on building a complete model of sport clubs in universities and professional schools in Hue city, Master thesis in education, Bac Ninh Sports University.
3. Nguyen Cong Huy (2013), Building an extra-curricular sports program to improve the quality of physical education subjects for students of Hanoi University of Civil Engineering, Master's Thesis in Education, Bac Ninh Sports University .
4. Nguyen Thi Mai Thoan (2011), Research on organizing extracurricular activities to improve physical fitness for students of Ha Giang Pedagogical College, Master thesis in education, Bac Ninh Sports University.

**Article source:** extracted from our research results at the grassroots level "*Research on the organization of extracurricular sports activities to improve physical fitness for male students at Hung Yen University of Technology and Education*", MA. Vu The Anh and associates, defended in 2018.



**Illustrated photo**

# STUDYING THE ACTUAL SITUATION AND PROPOSING SOME SOLUTIONS FOR DEVELOPING PHYSICAL TRAINING AND SPORTS ACTIVITIES AMONG OFFICIALS AND EMPLOYEES AT UNIVERSITY OF ECONOMICS HO CHI MINH CITY

Assoc.Prof.PhD. Nguyen Quang Son – MA. Nguyen Van Truc  
MA. Tran Dinh Thanh – MA. Huynh Vinh Hung  
University of Economics Ho Chi Minh City

**Abstract:** For the purpose of improving regular physical training and sports activities for officials and employees at the University of Economics Ho Chi Minh City, using conventional research methods in scientific research in physical education and sports, the research team has identified 05 criteria to assess the actual situation and proposed 06 solutions to improve regular physical training and sports activities for employees at the University of Economics Ho Chi Minh City.

**Keywords:** Physical training and sports; Solutions; University of Economics Ho Chi Minh City

## 1. SUBJECT MATTER

The University of Economics Ho Chi Minh City is a multidisciplinary university with many levels and diverse training systems. The school has a team of professors and lecturers who are trained from many sources, have high qualifications, have high scientific and professional reputation. This is one of the main conditions for the school to gradually improve the quality of teaching and learning, and enhance its position and reputation in society. Every year, the school's union organizes a sports festival for employees and also attracts many civil servants, officials and employees to participate. However, these sports activities are seasonal and infrequently the number of civil servants and employees participating in the sports festival is still not high compared to the total number of staff in the University.

In order to develop the sport and physical education movement, there have been many authors interested in researching in many different subjects such as pupils, students, people, ethnic minorities, etc. However, at present, very little publicity Research program on sport and physical activity for public employees and employees in a university. Stemming from the practical need, to have appropriate solutions to mobilize public officials and employees in the school to participate in regular physical training exercises to improve health is an important and necessary job. With that importance, the research team carried out the research direction: Actual situation and propose some solutions to develop physical training and sports activities among officials and employees at the University of Economics Ho Chi Minh City.

The research process used the following methods: Analysis and synthesis of documents; interviews, seminars; experts and mathematical statistics.



## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Determining the criteria for assessing the actual situation of physical training and sports activities at the University of Economics Ho Chi Minh City.

We proceeded to determine the criteria to evaluate the actual situation of physical training and sports activities at the University of Economics Ho Chi Minh City. The results are presented in Table 1.

**Table 1. Selecting criteria to assess the actual situation of physical training and sports activities among officials and employees at University of Economics Ho Chi Minh City (n=11)**

No.	Criteria	Agree		Disagree	
		Number	Percentage %	Number	Percentage %
1	<b>Number of officials and employees who regularly exercise and do sports. (Exercise 3 times/week)</b>	<b>11</b>	<b>100.0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
2	Number of officials and employees who practice sports infrequently. (Exercise less than 3 times/week)	5	45.0	6	55.0
3	<b>Number of facilities (exercise equipment, yard, practice house)</b>	<b>9</b>	<b>82.0</b>	<b>2</b>	<b>18.0</b>
4	<b>Number of sports tournaments held annually at the school</b>	<b>11</b>	<b>100.0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
5	<b>Number of officials and employees participating in sports competitions inside and outside the school</b>	<b>11</b>	<b>100.0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
6	Number of school clubs, teams, and sports teams	6	55.0	5	45.0
7	<b>Management and support team for sports and sports activities</b>	<b>9</b>	<b>82.0</b>	<b>2</b>	<b>18.0</b>

Table 1 shows that: 5 criteria have been selected, including the following criteria:

Criterion 1: Number of officials and employees who regularly exercise and do sports. (Exercise 3 times/week)

Criterion 2: Number of officials and employees participating in sports competitions inside and outside the school

Criterion 3: Number of sports tournaments held annually at the school

Criterion 4: Number of facilities (exercise equipment, yard, practice house)

Criterion 5: Management and support team for sports and sports activities

### 2.2. Actual situation of the content and form of physical training for officials and employees at University of Economics Ho Chi Minh City.

## Physical Education and School Sports

We evaluated the actual situation of content and form of physical training of officials and employees of the University of Economics Ho Chi Minh City. The results are presented in Table 2 .

**Table 2 Summary of the actual situation of physical training forms (n = 150)**

No.	Survey content	Number	Percentage (%)	
1	Training form	With instructor	44	29.3
		<b>Alone</b>	<b>60</b>	<b>40.0</b>
		With teams	44	29.3
		Do not exercise	2	1.4
2	Training duration/week	<b>From 1 – 3 hours/week</b>	<b>71</b>	<b>47.3</b>
		From 3 – 6 hours/week	29	19.3
		More than 6 hours/week	21	14.0
		Do not exercise	16	16.0
		Others	5	3.3
3	Number of training time/week	01 time	7	4.7
		02 times	30	20.0
		<b>More than 03 times</b>	<b>75</b>	<b>50.0</b>
		Do not exercise	17	11.3
		Will exercise	21	14.0
4	Training location	<b>At home</b>	<b>83</b>	<b>53.3</b>
		At the office	5	3.3
		At sport clubs	32	21.3
		At the park	29	19.3
		Anywhere	32	21.3
		Do not exercise	23	15.3
		Others	1	0.7
5	Training time	<b>Early morning</b>	<b>42</b>	<b>28.0</b>
		Lunch break	4	2.7
		After work hours	32	21.3
		After 7pm	16	10.7
		Any free time	33	22.0
		Do not exercise	21	14.0
		Others	2	1,4

Table 2 shows that: The actual situation of physical training and sports of employees at the University of Economics Ho Chi Minh City is mostly solo practice, accounting for 40.0%; and the most exercise time is from 1 to 3 hours, accounting for 47.3%; the maximum number of times of physical training is 03 or more, accounting for 50%; The most practice place is at home, accounting for 53.3% and the highest time of doing sports is in the early morning, accounting for 28%.

Regarding the content of sports training, the most chosen by employees to practice is Yoga, accounting for 44.7%, Swimming and jogging both account for 36%.

## Physical Education and School Sports

+ **Criterion 5: Professional team, management and support for sport and physical training activities**

*Actual situation of the teams participating in organizing sports activities.*

**\* Team to manage and support sports activities**

About the support team for sports and physical activities of the Executive Committee of the University's Trade Union, there are: 09 staff of the culture and sports committee in charge of movement activities Ho Chi Minh City University of Economics

**\* Professional sports team**

**\* About the school's PE teaching staff**

- There are 07 full-time lecturers in the field of physical education and communication, of which 07 are male (100%);

- Qualification: Bachelor's degree 01 lecturer (14.3%), Master's degree 05 lecturers (71.4%), Associate Professor Doctor 01 lecturer (14.3%).

- Expertise in teaching & coaching sports: Martial arts Taekwondo 01 Instructor (14.3%); Volleyball 02 Instructors (28.6%); Football 01 Instructor (14.3%); Table tennis 03 Instructors (42.8%).

**\* About the Coach/Collaborator/ Visiting Lecturer**

+ There are 4 lecturers, including: 01 retired lecturer teaching Badminton and Table Tennis (25%), 01 lecturer teaching table tennis (25%), 01 lecturer teaching table tennis (25%).

### **2.3. Selecting solutions to develop physical training and sports activities for employees at the University of Economics Ho Chi Minh City.**

We base on the legal basis, practical basis, principles, actual conditions, through the results of surveying the needs of physical training and exercise of employees and conducting interviews, thereby identifying 6 solutions suitable to the needs and practical conditions of the University of Economics Ho Chi Minh City. The results are presented in Table 3.

**Table 3. Results of interviews for the development of physical training and sports activities for officials and employees at the University of Economics Ho Chi Minh City. (n = 11)**

No.	Solution	Interview result			
		Agree		Disagree	
		Number	Percentage %	Number	Percentage %
1	Solution about the organizational structure	11	100.0	11	100.0
2	Solution about policy	9	81.8	02	18.2
3	Solution about propaganda information	10	91.0	01	9.0
4	Solution about the staff team	10	91.0	01	9.0
5	Solution about the professional knowledge	11	100.0	11	100.0
6	Solution about facilities, equipment, and yards	11	100.0	11	100.0

**\* Solution 1: About the organizational structure.**

## Physical Education and School Sports

+ **Purpose of the solution:** Promote the potential to increase the effectiveness and efficiency of organizational management, contribute to the organization and implementation of the sport and physical activity movement in the school in accordance with the school's development goals and tasks.

+ **Contents of the solution:** Build a department to manage the sport movement, organize and perfect the management system and coordination mechanism between the units to help the physical and sports training work develop smoothly.

+ **Coordinating units:** Party committees at all levels, school administrators, trade union executive committees to direct the implementation.

The grassroots trade union and the Education and Training Committee shall coordinate and supervise the implementation.

### \* **Solution 2: About the policy.**

+ **Purpose of the solution:** Create a legal basis in the management, organization and implementation of sports activities for employees in the school. Creating good physical and mental conditions to help Physical Education Instructors, Coaches, Guides, Collaborators perform well their training tasks and organize sports activities, helping staffs and employees to have a physical training environment best sport.

+ **Contents of the solution:** Develop content, form, regulatory documents, supporting documents for the management, organization, and implementation of sport and physical training movements of the Party, Government, Ministry of Education & Training, Trade Union Education Vietnam. Develop proposals to promulgate documents to support Physical Education Lecturers, Coaches, Guides and staffs to well implement the sport and physical activity movement in schools.

+ **Coordinating units:** Party committees at all levels, the school management board, the Executive Committee of the Trade Union to direct the implementation.

The grassroots trade union and the Education and Training Committee shall coordinate and supervise the implementation.

### \* **Solution 3: About propaganda information**

+ **Purpose of the solution:** To raise awareness for employees about the role, purpose, meaning, importance and benefits of exercise and sports.

+ **Content of the solution:** Thoroughly let staffs and employees have the right awareness of the position, role and importance of physical training and sports. It is necessary to have a detailed and specific plan and take practical and effective measures in implementing, propagating, advocating and educating the implementation of the contents, requirements, objectives, regulations and documents indicating Directing and guiding the implementation of the Party and State on physical training and sports work.

Coordinate with relevant forces to create conditions for employees to exchange, learn, improve awareness, motivation and positive attitude to participate in sports activities in the school, thereby creating demand Participate in regular exercise. Encourage and create conditions to increase cultural, artistic and sports activities throughout the school.

### + **Coordinating units:**

Party committees at all levels, school administrators, and trade union executive committees direct the implementation.

## Physical Education and School Sports

The School Trade Union Propaganda Department presides over the implementation.

### \* **Solution 4: About the staff team.**

+ **Purpose of the solution:** Standardize and develop a team of PE lecturers, managers, coaches, guides, collaborators to ensure sufficient quantity, uniformity in structure and standardization of qualifications in accordance with regulations, meeting well the requirements of organizing sports activities in the school.

+ **Content of the solution:** Recruiting, planning, training, fostering and developing a team of sport and physical training management staff, physical education lecturers, coaches, guides, collaborators in sufficient numbers, synchronize the structure and standardize the qualifications according to the regulations, contributing to improving the physical education and sports activities in the school.

#### + **Coordinating units:**

The school management board directs the implementation.

Department of Human Resource Management, Executive Committee of Trade Union.

### \* **Solution 5: About professional knowledge**

+ **Purpose of the solution:** To encourage and encourage employees to voluntarily participate in sports practice; Forming a habit of regular physical exercise for employees, improving health, meeting regulations, preparing forces to participate in sports tournaments, annual sports festivals of the education and training industry, General Confederation of Labor - Ho Chi Minh City and friendly competitions among universities and affiliated units.

+ **Content of the solution:** Based on needs, interests, physical conditions, the school's team of physical education teachers, coaches, and guides selects sports content to suit staff and employees.

Establishing more clubs and sports groups in the afternoons, with instructors to attract employees to participate in exercise.

Establish and maintain regular practice of sports teams of each subject to serve as the core of the school's sports activities and send teams and athletes to participate in competitions at the city, regional, ministerial levels, and nationwide.

Annually organize traditional sports tournaments, regularly organize sports exchanges with friends.

#### + **Coordinating units:**

The school's management board, the school's trade union executive committee direct the implementation.

The school's trade union committee, monitoring the implementation.

The Department of Education and Training presides over the implementation.

### \* **Solution 6: Regarding facilities, equipment, and yards**

+ **Purpose of the solution:** Invest, upgrade, build and renovate facilities, yards, training equipment and tools to ensure the necessary conditions for indoor sports activities school.

+ **Contents of the solution:** Construct, repair and upgrade training facilities: yards, gymnasiums, training equipment... in order to make the most of the facility's conditions. quality of the school in service of sports activities.

Develop a plan on the use of yards and gymnasiums according to each exercise object, and regulations on the use of equipment and tools.

## Physical Education and School Sports

Building, purchasing new equipment and tools for sports training activities in sufficient quantity and ensuring quality standards such as: equipment, tools; training equipment and tools of some sports that employees love to practice.

### + **Coordinate units**

The school management board directs and approves the plan.

Facilities Department: Organize the implementation after the Board of Directors decides.

The School's Trade Union Cultural Committee has the function of managing, using and developing implementation plans.

The Board of Education and Training develops the proposed plan.

### **3. CONCLUSION**

+ Through the research, 05 criteria have been selected to evaluate the actual situation of physical training and sports activities of employees at the University of Economics Ho Chi Minh City.

+ Through the research, 06 solutions have been selected to develop physical training and sports activities of employees of the University of Economics of Ho Chi Minh City, including:

Solution 1: About the organizational structure.

Solution 2: About the policy.

Solution 3: About propaganda information.

Solution 4: About the staff team.

Solution 5: About the professional knowledge.

Solution 6: About the facilities, equipment, and yards

### **REFERENCES**

1. Secretariat of the Central Committee of the Communist Party of Vietnam (1994), *Directive No. 36-CT/TW, March 24, 1994 on the work of physical training and sports in the new period.*

2. Party Central Committee (2006), *Document of the 10th National Party Congress*, National Political Publishing House

3. The Party Central Committee (2010), *Directive No. 17-CT/TW of March 23, 2002 on the development of sport and physical training until 2010*

4. Ministry of Culture, Sports and Tourism (2012), Circular No. 08/2012/TT-BVHTTDL, dated September 10, 2012 of the Minister of Culture, Information and Tourism on Regulation on the assessment content of physical training and sports development

5. Ministry of Culture, Sports and Tourism (2019), Circular No. 01/2019/TT-BVHTTDL, January 17, 2019 *Regulations on the assessment of mass physical fitness and sports movements.*

**Article source:** Nguyen Quang Son et al. "Research the actual situation and propose some solutions to develop physical training and sports activities for officials and employees at University of Economics Ho Chi Minh City". School level project, University of Economics Ho Chi Minh City (2021).

# FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF TEACHING OF PEOPLE'S PUBLIC SECURITY MARTIAL ARTS FOR STUDENTS OF FORMAL PROGRAM AT PEOPLE'S SECURITY ACADEMY

MA. Ngo Hai Ha, PhD. Nguyen Duong Dac  
People's Security Academy

**Abstract:** By scientific research method: analyzing and synthesizing documents; interviews, seminars; Using mathematical statistics methods, we assessed the factors affecting the quality of teaching People's Public Security martial arts in the following aspects: Pedagogical competence of the instructors, facilities and equipment for teaching. teaching, Teaching content of the subject, Learning resources for teaching, Teaching methods of lecturers. As a basis for proposing solutions to improve the quality of teaching People's Public Security martial arts for students (training system) at People's Security Academy

**Keywords:** Affecting factors, teaching quality, students, People's Public Security martial arts.

## 1. SUBJECT MATTER

People's Security Academy is the first officer training cradle of the People's Police force with a history of nearly 70 years of construction and growth. In the field of higher education, People's Security Academy has seriously performed the assigned tasks with the aim of improving the quality of training in general and the quality of teaching and training People's Public Security martial arts in particular.

Decision No. 1546/QD - T31 dated July 25, 2008 of the Director of People's Security Academy on the promulgation of the regular curriculum, clearly stated that " People's Public Security martial arts is a subject belonging to the basic knowledge block of the professional group and majors in the educational framework program of the University of Security Sciences...". People's Public Security martial arts is one of the subjects of special importance that takes up a great deal of study time. Therefore, improving the quality of teaching and learning martial arts in the People's Security Academy is not only the responsibility of officials and teachers, but also the obligation of each student and student of the People's Security Academy from the time they are young. sitting on the school chair. In order to find solutions to improve the quality of People's Public Security martial arts teaching at People's Security Academy in a scientific and effective way, determining the factors affecting the quality of People's Public Security martial arts teaching is a very important job.

The research process uses the following methods: Analysis and synthesis of documents; interviews, seminars; pedagogical observations; and mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Determining factors affecting the quality of teaching People's Public Security martial arts at People's Security Academy

We proceeded to determine the factors affecting the quality of teaching People's Public Security martial arts at People's Security Academy. The results are presented in Table 1.

**Table 1. Factors affecting the quality of teaching People's Public Security martial arts to students of the formal training system at People's Security Academy**

No.	Factors		Level					Total
			Completely disagree	Disagree	Normal	Agree	Completely agree	
1	Pedagogical competence of lecturers	Nb	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>35</b>
		%	<b>0.00%</b>	<b>2.86%</b>	<b>14.29%</b>	<b>45.71%</b>	<b>37.14%</b>	<b>100%</b>
2	Student feedback and outcomes	Nb	12	9	8	4	2	35
		%	34.29%	25.71%	22.86%	11.43%	5.71%	100%
3	Facilities and equipment for teaching	Nb	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>35</b>
		%	<b>5.71%</b>	<b>5.71%</b>	<b>11.43%</b>	<b>37.14%</b>	<b>40.00%</b>	<b>100%</b>
4	Teaching content of the subject	Nb	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>35</b>
		%	<b>5.71%</b>	<b>8.57%</b>	<b>11.43%</b>	<b>40.00%</b>	<b>34.29%</b>	<b>100.00%</b>
5	Learning resources for teaching	Nb	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>35</b>
		%	<b>8.57%</b>	<b>2.86%</b>	<b>17.14%</b>	<b>28.57%</b>	<b>42.86%</b>	<b>100%</b>
6	Salary, bonus and allowance regime of lecturers	Nb	8	14	7	4	2	35
		%	22.86%	40.00%	20.00%	11.43%	5.71%	100%
7	Lecturer's teaching method	Nb	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>35</b>
		%	<b>0.00%</b>	<b>8.57%</b>	<b>17.14%</b>	<b>22.86%</b>	<b>51.43%</b>	<b>100%</b>
8	Colleague relationship factor	Nb	11	13	8	2	1	35
		%	31.43%	37.14%	22.86%	5.71%	2.86%	100%

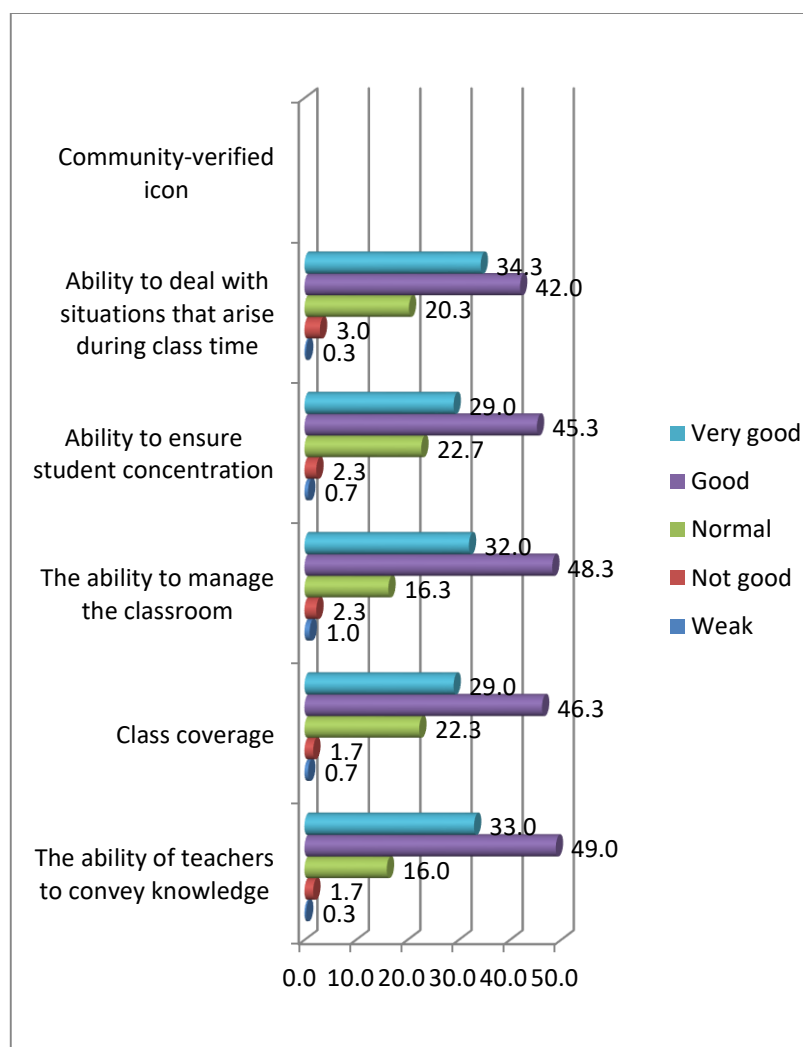
Table 1 shows that: The factors assessed by the lecturers that have a great influence on the teaching of People's Public Security martial arts to students reach values from 71.43%-82.86% (These factors are bolded in Table 1). The remaining other factors have insignificant influence, reaching below average values from 8.57% to 17.14 %.

## **2.2. Actual situation of factors affecting the quality of teaching People's Public Security martial arts for students of the formal training system at People's Security Academy.**

### **2.2.1. Pedagogical competence of People's Public Security martial arts instructors at People's Security Academy**

We conduct a survey of students' opinions from the student's perspective on the competence of the lecturers. The results are presented in chart 1.





**Figure 1. Pedagogical competence of People’s Public Security martial arts instructors at People’s Security Academy**

Figure 1 shows that: When asked to evaluate from the student's perspective on some of the lecturer's competencies, in general, the students chose good and very good answer options. Considering the average value of the answer options of students for the criteria to evaluate the capacity of lecturers, we can see that, with the average value from 4.01 to 4.13 showing that the students participated in the survey evaluated martial arts instructors at People’s Security Academy with good competence.

**2.2.2. Actual situation of facilities and equipment serving the teaching of People’s Public Security Martial Arts for students at People’s Security Academy**

By surveying the actual situation of facilities for martial arts teaching at People’s Security Academy, we assessed the quality and quantity of the equipment. The results are presented in Table 2.

**Table 2. Actual situation of facilities and equipment for teaching People’s Public Security Martial Arts to students at People’s Security Academy**

No.	Facilities		Very lacking	Lacking	Normal	Adequate	Very adequate	Average value	
								Quantity	Quality
1	Exercise mats	Nb	16	62	78	107	37	3.29	3.49

## Physical Education and School Sports

		%	5.3	20.7	26.0	35.7	12.3		
2	Practice location	Nb	11	51	96	107	35	3.35	3.47
		%	3.7	17.0	32.0	35.7	11.7		
3	Exercise tools	Nb	11	47	80	116	46	3.46	3.50
		%	3.7	15.7	26.7	38.7	15.3		
4	Martial arts uniform	Nb	11	11	71	142	65	3.80	3.80
		%	3.7	3.7	23.7	47.3	21.7		
5	Competition equipment	Nb	10	30	66	143	51	3.65	3.55
		%	3.3	10.0	22.0	47.7	17.0		
6	Training assisting equipment	Nb	12	50	105	97	36	3.32	3.41
		%	4.0	16.7	35.0	32.3	12.0		

Table 2 shows that: Among the students participating in the survey, 62 students, accounting for 20.7%, think that the number of exercise mats is currently insufficient and 5.3% think that the number of exercise mats is very lacking. Considering the average value, with scores of 3.29 and 3.49, it shows that in general, students rate the quantity and quality of exercise mats at a normal level.

Regarding the practice location, with the average score of 3.35 and 3.47, it shows that in general, students rate the quantity and quality of practice places at People's Security People's Security Academy only at an average level. Regarding People's Public Security martial arts training equipment, with an average score of 3.46 and 4.50, it shows that students evaluate the number of competitive equipment of People's Public Security martial arts at adequate level, with average quality.

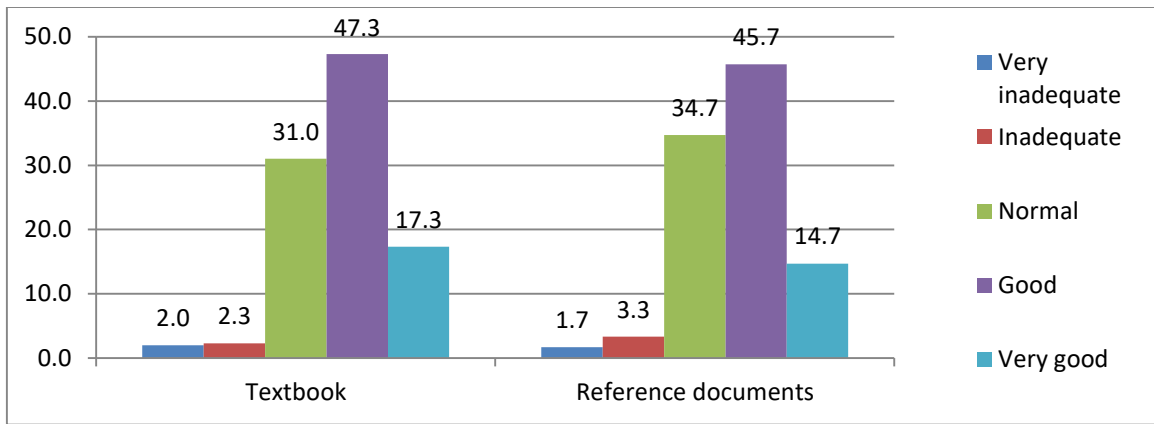
Among all the equipment for teaching, martial arts is the criterion that accounts for the least percentage of survey respondents choosing it at very low level (3.7%) and lacking (3.7%) , 23.7% of respondents think that the current number of martial arts uniforms for students is at a normal level, 47.3% think that as of now, it is sufficient and 15.3% think that the current martial arts uniforms have been used. very complete to serve the learning of People's Public Security martial arts. With an average value of 3.8, additional evidence confirms that students participating in the survey rated the number of martial arts uniforms at an adequate level.

Thus, in general, a small percentage of students rated the equipment and facilities for teaching and learning martial arts as lacking and very lacking. Among the indicators given, there are two criteria that are evaluated as adequate by students: martial arts uniforms and competition equipment. In addition, other criteria such as exercise mats, practice locations, exercise equipment and training aids were generally assessed by the survey participants as normal.

### ***2.2.3. Actual situation of learning materials serving the teaching of People's Public Security martial arts to students at People's Security Academy***

The results of the survey on the actual situation of learning materials serving the teaching of People's Public Security martial arts at the People's Security Academy are presented in chart 2.

## Physical Education and School Sports



**Figure 2. Learning materials serving the teaching of People's Public Security martial arts to students at People's Security Academy**

Figure 2 shows that: With the mean values of 3.76 and 3.68, it shows that the quality of both the curriculum and the reference materials for People's Public Security martial arts is recognized as good, in which the quality of the textbooks is better than reference documents.

Specifically, when asked to rate the quality of People's Public Security martial arts textbooks and references, 17.3% of students said that the quality of the textbooks was very good and 14.7% said that the quality of the reference documents was very good. The number of references is also very good. At a good level, 47.3% selected when assessing for the quality of the textbook and 45.7% for the quality of the reference materials. Thus, in general, more than 50% think that the quality of the curriculum and reference materials of People's Public Security Martial Arts is at a good and very good level. 31.0% think the quality of the curriculum is normal and 34, 7% think that the quality of the reference material is also at a normal level. 2.3% rated the quality of the textbook as inadequate and 2.0% as very inadequate. In addition, 3.3% rated the quality of the references as inadequate and 1.7% rated the references as very inadequate.

### 2.2.4. Actual situation of the content of teaching People's Public Security martial arts at People's Security Academy.

To assess the current situation of the content of People's Public Security martial arts at People's Security Academy, we conducted interviews with students to comment on the content of this subject. The results are presented in Table 3.

**Table 3. Actual situation of the content of People's Public Security martial arts at People's Security Academy (n=300)**

Content		Level					Total
		Completely disagree	Disagree	Normal	Agree	Completely agree	
The course content is designed reasonably and logically	Nb	1	14	74	140	71	300
	%	0.3%	4.7%	24.7%	46.7%	23.7%	100%
The content of the course is only basic, not in-depth	Nb	12	76	111	83	18	300
	%	4.0%	25.3%	37.0%	27.7%	6.0%	100%
The ability to apply the subject is not high	Nb	16	86	113	71	14	300
	%	5.3%	28.7%	37.7%	23.7%	4.7%	100%

## Physical Education and School Sports

The content has not stimulated the motor thinking of learners	Nb	24	93	129	43	11	300
	%	8.0%	31.0%	43.0%	14.3%	3.7%	100%
The lecture structure is designed reasonably and logically	Nb	1	12	105	132	50	300
	%	0.3%	4.0%	35.0%	44.0%	16.7%	100%
Practical and useful course content	Nb	1	12	96	131	60	300
	%	0.3%	4.0%	32.0%	43.7%	20.0%	100%
The teaching content is suitable for students	Nb	8	14	104	123	51	300
	%	2.7%	4.7%	34.7%	41.0%	17.0%	100%
Course content is too much	Nb	26	83	137	43	11	300
	%	8.7%	27.7%	45.7%	14.3%	3.7%	100%
Too little practice time	Nb	33	73	145	38	11	300
	%	11.0%	24.3%	48.3%	12.7%	3.7%	100%
Theoretical time is too little	Nb	34	75	153	29	9	300
	%	11.3%	25.0%	51.0%	9.7%	3.0%	100%
Too much practice time	Nb	30	74	165	21	10	300
	%	10.0%	24.7%	55.0%	7.0%	3.3%	100%
Too much time to study theory	Nb	28	82	146	30	14	300
	%	9.3%	27.3%	48.7%	10.0%	4.7%	100%
Teachers are interested in moral, discipline education for learners	Nb	4	5	77	133	81	300
	%	1.3%	1.7%	25.7%	44.3%	27.0%	100%
Subject content creates interest for learners	Nb	4	7	103	119	67	300
	%	1.3%	2.3%	34.3%	39.7%	22.3%	100%

From Table 3 it is found that:

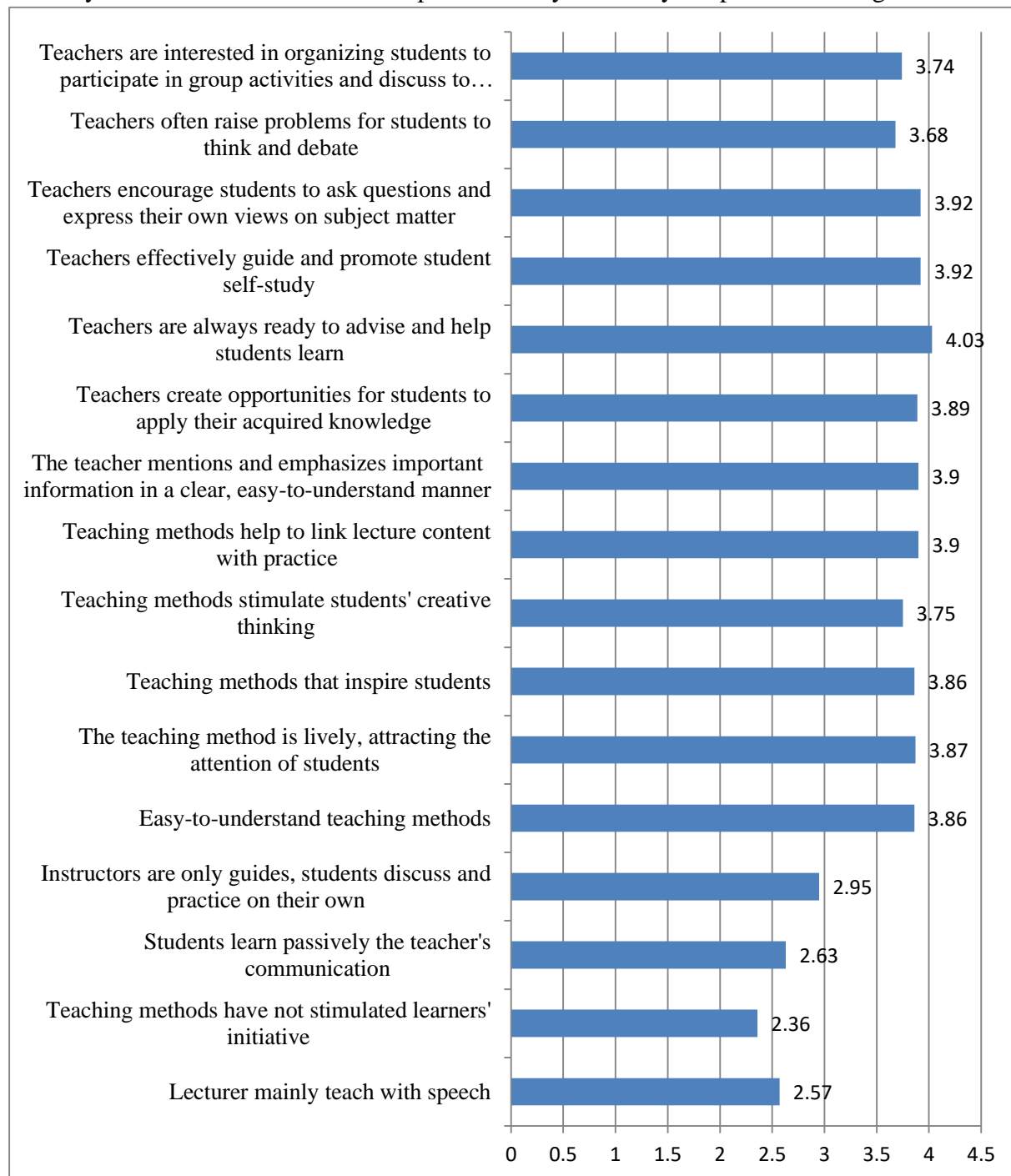
In general, students agree highly from 60% to over 70% with the following statements: the course content is reasonably designed, logical, the lecture structure is reasonably designed, and the subject content is practical and useful. The teaching content is suitable for students, teachers are interested in moral, discipline education for learners and subject content creates excitement for learners.

In other criteria about the content of People's Public Security martial arts, in general, students participating in the survey assessed at a normal level with the following survey results: the subject content is only basic, not specialized, the applicability of the subject is not high, the content has not stimulated the motor thinking of the learners, the subject content is too much, the practice time is too little, the theoretical study time is too little, the practice time is too much, too much theory time.

### ***2.2.5. Actual situation of the teaching methods of People's Public Security martial arts instructors at People's Security Academy***

## Physical Education and School Sports

Results of the evaluation of the actual situation of the teaching methods of People's Public Security martial arts instructors at People's Security Academy are presented in figure 3



**Figure 3. Actual situation of the teaching methods of People's Public Security martial arts instructors at People's Security Academy**

Figure 3 shows that: The teaching method is easy to understand with the average value of 3.86, the teaching method is lively and attracts the students' attention with the average value of 3.87, and the teaching method is inspiring. interesting for students with an average value of 3.86, a teaching method that stimulates students' creative thinking with an average value of 3.75, a teaching method

## Physical Education and School Sports

that helps to link lecture content with practice with the average value of 3.90, teachers mention and emphasize important information in a clear and understandable way with an average value of 3.90, teachers create opportunities for students to apply acquired knowledge with the value of 3.89, teachers are always ready to advise and help students study with an average value of 4.03, effective instructors and promote students' self-study with an average value of 3.92, the teacher encourages students to ask questions and express their own views on subject matter with an average value of 3.92, teachers often raise problems for students to think about and debate with an average value of 3.68 and teachers care about organizing students to participate in group activities and discussions to solve learning tasks with an average value of 3.74.

In other criteria, the average value obtained shows that students tend to choose the normal option before the judgments about teaching methods of People's Public Security martial arts. Specifically, the results are as follows: the assessment that lecturers mainly teach with speech has the average value of 2.57. In the assessment that teaching methods have not stimulated learners' initiative, the average value is 2.36. The assessment that students learn passively the teacher's communication has an average value of 2.63 and the assessment that the teacher is only a guide, students discuss and practice on their own has an average value of 2.95.

### 3. CONCLUSION

- Factors affecting the quality of teaching People's Public Security martial arts at People's Security Academy include: Pedagogical competence of lecturers, facilities and equipment for teaching, teaching content of the subject, learning resources for teaching, teaching methods of lecturers.

- The actual situation of factors affecting the quality of teaching People's Public Security martial arts at People's Security Academy is shown as follows:

+ The pedagogical competence of martial arts instructors is rated well, with the average value from 4.01 to 4.13

+ In terms of facilities and equipment to serve the teaching of People's Public Security Martial Arts for students at People's Security Academy, currently, they are rated at only average level, respectively reaching the average values at 3.29 and 3.49.

+ Regarding the source of learning materials serving the teaching of People's Public Security martial arts to students, the People's Security Academy are rated as good, accounting for 45.7% to 47.3%.

+ Regarding the teaching content of the subject, the majority of the subjects evaluated the reasonable and logical design, and the lecture structure was reasonably designed; Practical and useful course content accounts for 60-70%. However, there are still opinions that evaluate the subject content is only basic, not in-depth and the applicability of the subject is not high...

+ Regarding the teaching methods of the lecturers, the assessment is relatively diverse, with the average value from 3.74 to 4.03.

### REFERENCES

1. Nguyen Thi Thanh Huong (2017), *Factors affecting teaching quality and some applied experiences in universities*, Vietnam National University, Hanoi.

## Physical Education and School Sports

2. Duong Quang Minh (2018), *Thematic report on factors affecting the teaching effectiveness of lecturers at the University of Social Sciences and Humanities - Vietnam National University, Ho Chi Minh City*, University of Social Sciences and Humanities, Ho Chi Minh City.

3. Group of authors of the People's Security Academy and the People's Public Security Academy (2009), *People's Public Security martial arts textbook for academies*, People's Public Security schools, People's Public Security Publishing House, Hanoi.

4. Nguyen Thi Phuong Thao, Vo Van Viet (2017), *Factors affecting teaching effectiveness of lecturers*, VNU Scientific Journal: Educational Research, Vol. 33, Issue 2 (2017) 14-22, Hanoi.

**Article source:** The article is extracted from the Doctoral Thesis in Education Research on *solutions to improve the quality of teaching People's Public Security martial arts for students (formal system) at People's Security Academy*. Author: MA. Ngo Hai Ha.

# STATUS OF STUDENTS' FITNESS CAPACITIES IN HANOI METROPOLITAN UNIVERSITY

MA. Tran Van Tung - Hanoi Metropolitan University

**Abstract:** The assessment of physical fitness status and fitness rating level of students at Hanoi Metropolitan University (HNMU) is conducted referring to the classification standards of the Ministry of Education and Training (MOET). Additionally, the physical level of the group of students who do not practice sports regularly is compared to the groups of freely participating extracurricular sports and sports club activities. The research result indicates that the HNMU students (including both males and females) have a low level of physical strength compared to the regulation on basis assessment of the MOET; The rank reflects that unsporty individuals seem to have weaker physical capability than the one who frequently practice sports or joining sport clubs activities.

**Keywords:** Actual situation, physical strength, Sport extracurricular, physical training, sports clubs, Hanoi Metropolitan University, students.

## 1. SUBJECT MATTER

Hanoi Metropolitan University delivers the mission of "Training high-quality human resources for the capital and the national market to meet the demand of socio-economic development", which includes numerous majorities, each discipline has different characteristics requiring scientific and technological application in purposes. In terms of those specialized features, the comprehensive development of physical quality can contribute to constructing the most suitable conditions for students to adapt to the job description in the recruitment process. However, there is a lack of research mentioning the adequate concern of the assessment for students' physical fitness levels. On the target of building the foundation for effective solutions in improving physical fitness for students of Hanoi Metropolitan University in general and sports clubs, we conducted a report to highlight the current status of students' physical capacity levels. Besides, the comparison of strength quality in the different three groups of students is also included.

The research used the following methodologies: documents analysis and synthesis, interview; pedagogical observations; pedagogical examination and mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULT AND DISCUSSION

### 2.1. Physical status of students at Hanoi Metropolitan University

The assessment and comparison focus on physical fitness characteristics of students through 4/6 tests prescribed under Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT on September 18, 2008, on promulgating regulations on rating, classification of different physical types, including Belly crunches (reps/ 30s), long jump in spot (cm), Running test 30m in high start (s), strength run test in 5 minutes (m) [1]. The results summarized in Tables 1 and 2 show that The physical strength of students at Hanoi Metropolitan University is similar to the standard of ordinary Vietnamese people of the same age and gender. In contrast, the endurance capacity is still limited compared to the normal model of



## Physical Education and School Sports

Vietnamese people in the same age and gender group. Consequently, HNMU students have less effort in training bodies and joining in sporty activities.

From the personal characteristics of the students of HNMU, the assessment is divided into topics for the strength evaluation according to the fitness standards of Vietnamese students. For detailed information, Table 3 and 4 contains the statistical data.

The research result affirms that:

In the male category: The physical strength students in the first and second years is much better than that of group in the third and fourth years, specifically:

- The freshman: The test of 30m running with high start position has the highest figure with 96.8% of students passed, and the lowest achievement belongs to 5-minute strength running, accounting for 40.8%. In 250 freshmen in HNMU, the proportion for excellent physical condition stays at 9.4%, 13.6% for good, and 77% for bad and non-achieve capacity.

- The second-year student: The belly crunches receive the highest percentage of passing result, 99%, while the 5-minutes run seems to be the hardest one, which owns 39,4% of passing result. In the same sample of 250 students in the second year, the number of students with good grades accounted for 9.6%, passing rate accounted for 13% and false ratio accounted for 77.4%.

- The third-year student: The area with the highest number of students achieved (79%) was the 30-meter running, and only 7.4% in the total testing individuals finished in time of the 5-minute running depending on strength. Over the 250 samples, the number of good conditions just accounted for 0.8%, pass level stayed at 4.4%, and surprisingly nearly 95% of the total student could not get through the test.

- The fourth-year student: The oldest shared the greatest proportion in the 30-meter running (high beginning position) with 70.2%, and showed the similar smallest number in 5-minute running, accounting for 5.8%. Overall, the assessment of physical fitness rating of 250 students in the fourth year reflects that only 0.6% of them show the acceptable capacity, pass level and weakness is presented through the number of 3% and 96.4%, respectively



**Table 1. The comparison of the physical fitness of male students at Hanoi Metropolitan University to those of Vietnamese people in the same age and gender group**

Criteria	The first-year student	Vietnamese people (19)	t	p	The second-year student	Vietnamese people (20)	t	p	The third-year student	Vietnamese people (21-22)	t	p	The fourth-year student	Vietnamese people (21-22)	t	p
	± d	± d			± d	± d			± d	± d			± d	± d		
Belly crunches (reps/the 30s)	19,84 ±1,76	20,00 ±3,59	1,56	>0,05	20,12 ±1,74	20,00 ±4,00	1,41	>0,05	16,66 ±1,57	15,00 ±4,00	21,88	<0,05	16,14 ±1,57	15,00 ± 4,00	14,67	<0,05
Long jump in spot (cm)	218,35 ±17,28	218,00 ±20,70	1,63	>0,05	221,02 ±17,12	220,00 ±20,80	4,61	<0,05	205,16 ±17,02	206,00 ±25,70	3,76	<0,05	204,45 ±17,02	206,00 ± 25,70	6,94	<0,05
30 m running test in high start (s)	4,84 ±0,26	4,85 ±0,49	1,55	>0,05	4,71 ±0,33	4,85 ±0,53	3,42	<0,05	5,32 ±0,43	5,28 ±1,01	0,77	>0,05	5,44 ±0,44	5,28 ± 1,01	3,60	<0,05
Strength run test in 5 minutes (m)	944,90 ±76,81	954,00 ±122,00	39,4 1	<0,05	940,24 ±85,15	942,00 ±118,0 0	3,57	<0,05	849,15 ±77,32	852,00 ±134,0 0	5,73	<0,05	842,83 ±77,32	852,00 ±134,00	18,63	<0,05

**Table 2. The comparison of the physical fitness of female students at Hanoi Metropolitan University to those of Vietnamese people in the same age and gender group**

Criteria	The first-year student	Vietnamese people (19)	t	p	The second-year student	Vietnamese people (20)	t	p	The third-year student	Vietnamese people (21-22)	t	p	The fourth-year student	Vietnamese people (21-22)	t	p
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
Belly crunches (reps/the 30s)	15,12 ±1,28	12,00 ± 3,99	42.2	<0,05	15,07± 1,08	12,00 ± 3,88	43.95	<0,05	14,44± 0,85	8,00 ± 4,34	83.27	<0,05	13,98± 0,66	8,00 ± 4,34	80.17	<0,05
Long jump in spot (cm)	158,70 ±15,13	159,00 ± 17,10	1,50	>0,05	156,4 ±14,2	157,0 ± 17,1	2,83	<0,05	154, ±13,8	154,00 ± 23,10	0,04	>0,05	153,2 ±13,4	154,0 ± 23,1	3,55	<0,05
30 m running test in high start (s)	6,21 ±0,56	6,19 ± 0,61	0,75	>0,05	6,15 ±0,45	6,22 ± 0,62	1,34	>0,05	6,52±0 ,58	6,85 ± 1,29	6,88	<0,05	6,84±0 ,52	6,85 ± 1,29	0,62	>0,05
Strength run test in 5 minutes (m)	740,58± 61,04	729,00 ±101,00	26.2 5	>0,05	12,73± 64,47	721,00 ±96,70	41.26	<0,05	13,85± 66,75	697,00 ±104,00	4,95	<0,05	13,96± 54,54	697,0 ±104,0	15,99	<0,05

**Table 3. Physical assessment and classification for male students at Hanoi Metropolitan University according to the criteria of the Department of Education and Training**

b	Criteria, test	The first year 2020-2024 (n= 250)			The second year 2019-2023 (n= 250)			The third year 2018-2022 (n=250)			The Fourth year 2017-2021 (n= 250)		
		Achieved student	Percentage %		Achieved student	Percentage %		Achieved student	Tỷ lệ %		Achieved student	Percentage %	
1	Belly crunches (reps/the 30s)	19,88	248	99	20,11	248	99	16,67	45	18.2	16,12	49	19.6
2	Long jump in spot (cm)	218,36	186	74.6	221,01	186	74.6	205,15	114	45,6	204,43	113	45.4
3	30 m running test in high start (s)	4,90	242	96.8	4,74	245	98.2	5,31	198	79	5,42	176	70.2
4	Strength run test in 5 minutes (m)	944,89	102	40.8	940,22	99	39.4	849,17	18	7.4	842,8	15	5.8
		Good	23	9.4	Good	24	9.6	Good	2	0.8	Good	2	0.6
		Achieved	34	13.6	Achieved	32	13	Achieved	11	4.4	Achieved	7	3
		False	193	77	False	194	77.4	False	237	94.8	False	241	96.4

**Table 4. Physical assessment and classification for female students at Hanoi Metropolitan University according to the criteria of the Department of Education and Training**

No	Criteria, test	The first year 2020-2024 (n= 250)			The second year 2019-2023 (n= 250)			The third year 2018-2022 (n=250)			The Fourth year 2017-2021 (n= 250)		
		average	Achieved student	Percentage %	average	Achieved student	Percentage %	average	Achieved student	Percentage %	average	Achieved student	Percentage %
1	Belly crunches (reps/the 30s)	15,11	60	24	15,08	100	40	14,43	5	2	13,99	3	1.0
2	Long jump in spot (cm)	158,69	146	58.4	156,43	132	53	153,99	104	41.6	153,21	99	39.6
3	30 m running test in high start (s)	6,22	190	76	6,17	197	78.8	6,51	152	60.6	6,82	93	37.2
4	Strength run test in 5 minutes (m)	740,57	54	21.6	729,36	80	32	694,60	0	0	689,66	0	0
		<b>Good</b>	22	9	<b>Good</b>	32	13	<b>Good</b>	0	0	<b>Good</b>	0	0
		<b>Achieved</b>	32	13	<b>Achieved</b>	48	19	<b>Achieved</b>	0	0	<b>Achieved</b>	0	0
		<b>False</b>	196	78	<b>False</b>	170	68	<b>False</b>	250	100	<b>False</b>	250	100

**Physical Education and School Sports**

*Female:* The physical condition of female students in the first and second year is estimated to be at a low level and the percentage of third and fourth years show a disappointing result when all female students could not pass any test. In specific:

- The freshmen: The greatest achieved test result is 76% in the 30m running test (with high beginning position) and the opposite figure is 21.6% in 5-minutes running depending on strength, which is the smallest number in all areas. Therefore, the general assessment physical fitness rating throughout 250 students shows 9% of good status, 13% for pass and 79% for failure rate.

- The second year: In similar, the 30m running test also has the highest percentage of qualification, accounting for 78.8%, and also the smallest number belongs to 5-minutes running, around 32%. Hence, in the total, the number of good grades is 13%, while 19% for pass level and 68% for unchieved sector.

- The third and fourth year: The running test within 30m remains the simplest when there are 60.6% of the students getting through the challenge. The long jump in-spot content has the result with 30.9% passing rate. However in the two groups of participants, there is no positive grade for strength running in 5 minutes. According to the regulations of the MOET, none of the third and fourth year students in HNMU can pass the 5-minutes running test with high start position.

In this way, the strength quality of male and female students at HNMU just satisfy the general standard at a low proportion compared to the assessment and grading from the Ministry of Education and Training. In the first and second year, the participants seem to get the more positive physical condition than the one in the third or fourth year, who cannot meet the requirement of MOET, the negative result focuses mainly on the content of 30m running and 5-minute running tests, which both male and female students in HMNU show less effort and practice.

As a consequence, physical education has not completely promoted the personal development of students in HNMU so several solutions should be suggested to tackle this problem.

**2.2. The difference in physical strength of students according to various forms of extracurricular sports practice.**

In parallel with assessment of the current status of students' physical fitness levels following the standards of the Ministry of Education and Training, we compare the strength condition into the frequency of joining extracurricular sports. In detail, there are 3 groups: physical training in a sports club, sport practicing freely (1 session/ week), and none of sport participation. Table 5 would present the investigation:

No	Test	Physical training in a sports club			Sport practicing freely			None of sport participation					
				Cv			Cv			Cv			
<b>Male students</b>		<b>n= 32</b>			<b>n= 263</b>			<b>n= 705</b>					
1	Belly crunches (reps/the 30s)	21,17	1,32	6,25	20,29	1,22	5,99	18,23	1,20	6,56	2,28*	2,34*	3,42*

## Physical Education and School Sports

2	Long jump in spot (cm)	238,38	15,73	6,60	229,45	15,35	6,69	205,94	15,10	7,33	2,31*	2,38*	3,29*
3	30 m running test in high start (s)	5,22	0,46	8,89	5,36	0,43	8,01	5,56	0,42	7,60	2,28*	2,29*	3,15*
4	Strength run test in 5 minutes (m)	1125,78	75,68	6,72	1037,41	67,92	6,55	922,71	66,81	7,24	2,33*	2,25*	3,41*
Female students		n= 27			n= 66			n= 907					
5	Belly crunches (reps/the 30s)	19,25	1,56	8,10	17,84	1,63	9,14	17,09	1,51	8,84	2,31*	2,31*	3,37*
6	Long jump in spot (cm)	178,33	15,27	8,56	168,48	14,33	8,51	173,11	14,22	8,21	2,34*	2,35*	3,25*
7	30 m running test in high start (s)	6,26	0,43	6,87	6,35	0,47	7,40	7,14	5,69	79,69	2,31*	2,26*	3,11*
8	Strength run test in 5 minutes (m)	982,35	78,12	7,95	943,21	79,05	8,38	946,80	78,33	8,27	2,36*	2,22*	3,36*

Note: \* is  $P < 0,05$

According to Tables 3 and 5, the general trend reflects that students who participate in sports training of sports clubs have a better physical level than students who do not participate in any exercise and sports practicing frequently. This situation may occur because the club training program may be delivered more regularly with specific and detailed strategies.

Although there are some variables in the results of the fitness test for the group with less effort in sports practice and periodic sports training, the number is not of statistical significance. However, when these groups are separated and placed next to the group of sports clubs involved, the ratio is extremely valuable in quantitative analysis.

### 3. CONCLUSION

In conclusion, the physical strength of students at Hanoi Metropolitan University seems to be quite similar to that of ordinary Vietnamese of the same age and gender. In terms of the classification process

## Physical Education and School Sports

according to the Ministry of Education and Training, the physical condition of male and female students in scope reached a lower level than the basic standard from the MOET. Furthermore, the first-year and second-year students have better strength than the third and fourth-year students, including the disappointing result in the female students in last year, who can not meet the regulations of the Ministry of Education and Training. Depending on the personal capacities (except endurance), the number of students who achieved the test still stays at an acceptable level.

Generally, frequently practicing sport can benefit the human physical condition and student strength in specific. That is the reason why the students who are into the sport participation in individual and sports clubs may have higher quality in health than the one showing fewer concerns on the workout.

### REFERENCES

1. Ministry of Education and Training (2008), Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT on September 18, 2008, "*Regulations on assessment and grading of students' physical fitness*", MOET, Hanoi.
2. Duong Nghiep Chi et al (2006), Sport measurement, Sports Publishing, Hanoi.
3. Nguyen Xuan Sinh, Le Van Lam, Luu Quang Hiep and Pham Ngoc Vien (2006), *Curriculum of scientific research methods in Physical Education Science*, Hanoi Sports Publishing.
4. Nguyen Duc Van (2000), *Statistical methods in Physical Education and Sports*, Sports Publishing, Hanoi.

**Article source:** The article is extracted from the thesis of a PhD student. Tran Van Tung in 2018-2022; The thesis has not been defended. Thesis title: "Research on advanced solutions to improve the effectiveness of sports clubs for students at Hanoi Metropolitan University".



# THE OPERATING STATUS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTING CLUBS AT HANOI METROPOLITAN UNIVERSITY

MA. Tran Van Tung - Hanoi Metropolitan University

**Abstract:** Based on the theoretical and practical basis, along with basic scientific research methods in the field of Sports and Physics, we have conducted an assessment of the functioning status of sport clubs in the Hanoi Metropolitan University in all aspects: the status of extracurricular sports activities of students; motivation for extracurricular sports activities; ensure conditions for extracurricular sports activities; the operating status of physical training and sporting clubs at Hanoi Metropolitan University. The above evaluation results will be served as the foundation of the research to select solutions to enhance the performance effectiveness of sports clubs at Hanoi Metropolitan University.

**Keyword:** sport Club; Hanoi Metropolitan University; Physical training; Instructor; student.

## 1. SUBJECT MATTER

Physical education is a compulsory subject in higher education program to provide knowledge and basic motor skills to learners through exercise and movement games, along with Physical Education (P.E), extra-curricular sports also make a great contribution to the achievement of comprehensive education [1]. Since students only meet a few basic techniques during the limited time in P.E lessons, to improve the activities of physical education after school hours, students must exercise extracurricular activities in various forms. One of these forms is sport club, a healthy playground for students to practice. On the other hand, the establishment of many sports clubs will lead to limitations in activities organization as well as the effectiveness of these clubs. Therefore, in order to improve the performance of sports clubs at Hanoi Metropolitan University (HMU), we have conducted research: The present operational status of Physical Training and Sporting Clubs at Hanoi Metropolitan University.

The following methods are used in the research: Analysis and synthesis of documents; interview; observational method and mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. The present operational status of extracurricular sports activities at Hanoi Metropolitan University

The status of extracurricular sports activities of students at Hanoi Metropolitan University is assessed through interviews. The results are presented in Table 1 [3].

**Table 1. The present operational status of extracurricular sports activities at Hanoi Metropolitan University**

No	Exercise frequency	Total number of students n= 1286		Gender			
				Male 826		Female 460	
		n	%	n	%	n	%
1	Regular (more than 3 sessions)	522	40.59	419	50.73	103	22.39
2	Occasional (1 - 2 sessions/ week)	211	16.40	135	16.34	76	16.52
3	Non- participation	553	43.00	272	32.93	281	61.09

Table 1 shows that: Among 1286 students, only 733 students practice sports (accounting for 56.29%) of which 554 male students and 179 female students regularly participate in extracurricular sports training for 3 or more sessions/week (accounting for 56.29%). 40.59%; 211 students participate in occasional sport practice for 1-2 sessions/week accounting for 16.40%. Thus, the non-participation in extracurricular sports activities of male and female students remains relatively high, accounting for 43% of students in the survey. Therefore, we analyze and summarize the situation of extracurricular sports training in all forms and with different training contents in terms of duration, location... shown in Table 2 [3].

**Table 2. Current situation of time, part of the day and place for extracurricular sports training among students at Hanoi Metropolitan University**

No	Content	Level	Total number of students n= 733		Gender			
					Male 554		Female 179	
			n	%	n	%	n	%
1	Duration of workout/ day	< 30 minutes	260	35.47	198	35.74	62	34.64
		From 30-60 minutes	235	32.06	204	36.82	31	17.32
		From 60-90 minutes	99	13.51	65	11.73	34	18.99
		From 90-120 minutes	103	14.05	68	12.27	35	19.55
		> 120 minutes	36	4.91	19	3.44	17	3.35
2	Time of exercise	Morning	108	14.73	37	6.68	71	11.19
		Afternoon	60	8.19	31	5.60	29	3.95
		Evening (after class)	565	77.08	486	87.72	79	24.42
3	Practice location	Dormitory Yard 1	147	20.05	94	16.97	53	29.61
		Dormitory Yard 3	215	29.33	172	31.05	43	24.02
		School yard	123	16.78	89	16.06	34	18.99
		Other places	248	33.84	199	35.92	49	27.38

Table 2 shows that: Regarding the current situation of extracurricular sports training time of students, students mainly practice <30 minutes accounting for 35.47% (27.01% for male, 8.46 for female); from 30 to 60 minutes accounting for 32.06% (27.83% for male, 13.78 for female). When comparing males and females, there is also a significant difference in the amount of exercise time. Only a few students practice from 60 to 90 minutes, accounting for 13.50% (8.86% for male, 4.64 for female); from 90 - 120 minutes accounting for 14.05% (7.28% for male, 4.77 for female); >120 minutes accounting for 4.91% (4.09% for male, 0.82 for female). The gender and

## Physical Education and School Sports

physical characteristics of female students are not as good as that of male students, so their training time is also less than that of male students.

### 2.2. Motivation for students at Hanoi Metropolitan University to participate in extracurricular sports activities

Evaluation of motivation for students at Hanoi Metropolitan University to participate in extracurricular sports activities Hanoi Metropolitan University. The results are presented in Table 3.

**Table 3. Motivation for students at Hanoi Metropolitan University to participate in extracurricular sports activities**

No	Factor groups	Interview results (n=733)			
		Male (n= 554)		Female (n=179)	
		Quant	%	Quant	%
1	<b>Group of factor 1: Motivation of promoting better health</b> - Comprehensive physical development - Having a well-balanced body - Losing weight – preventing diseases	189	34.12	42	23.46
2	<b>Group of factor 2: Motivation of passion, interest, and entertainment</b> - The attractiveness of sport - Relaxation after class, stress relief - Friend’s suggestion	279	50.36	81	45.25
3	<b>Group of factor 3: Motivation of improving sport level</b> - Training for competition - Self-enhancement - Compliments from friends	273	49.28	39	21.79
4	<b>Group of factor 4: Making friends, expanding social relationships</b> - Meeting friends - Learning from each other – Sharing	195	35.20	90	50.28
5	<b>Group of factor 5: Improving learning outcomes in PE subject</b> - Practicing sports techniques to get better score in PE - Improving physical power to get better results - Favored by teachers and instructors	499	90.07	151	84.36

Table 3 shows that: Among 733 students participating in the interview, there are 554 males (75.58%) and 179 females (24.42%). There are many motivations for students to practice extracurricular sports activities. The majority of students, accounting for 90.07% of male students and 84.36% of female students, practice sports to complete P.E program. The motivation of passion,

## Physical Education and School Sports

interest, and entertainment accounts for 50.36% of male students and 45.25 female students. The other motivations that accounts for the lowest percentage are improving health accounting for 34.12% of male students and 23.46% of female students, which indicates that students' incorrect awareness of extracurricular sports activities accounts for a low percentage.

### 2.3. Conditions to ensure extra-curricular activities for students at Hanoi Metropolitan University

Evaluation of conditions to ensure extra-curricular activities for students at Hanoi Metropolitan University. The results are presented in Table 4 and 5.

**Table 4. Current status of practice ground and equipment for teaching and practicing extracurricular sports at Hanoi Metropolitan University**

No	Practice ground and equipment	Quantity	Quality			Effectiveness	
			Good	Fair	Poor	Good	Poor
1	Running track	01		01		01	
2	Volleyball court	01		01			01
3	Basketball court	01		01		01	
4	Badminton court	02	01	01		01	01
5	Ping-pong table	04	02	02		03	01
6	Single bar and double bars	01			01		01
7	Gymnasium	01	01			01	

**Table 5. Current status of number, qualification, and seniority of lecturers in Faculty of Sport and Health Sciences of Hanoi Metropolitan University in the period 2017-2021**

Year	Total	Qualification			Age			Seniority		
		Bachelor	Master	Doctor	<30	30-40	>40	<10	10-20	>20
2017	16	2	12	2	5	6	5	5	6	5
2018	16	2	13	1	5	6	5	5	7	4
2019	19	1	16	2	6	7	6	6	9	4
2020	18	0	16	2	5	7	6	6	8	4
2021	18	0	16	2	5	7	6	5	8	5

Table 4 and Table 5 show that: Although training equipment and tools are supplemented annually, the quantity is still inadequate to meet the teaching and training demand in the school. In recent years, the number of P.E lecturers of the Faculty of Sport and Health Sciences, Hanoi Metropolitan University has been supplemented. In 2021, there are 18 lecturers with qualifications included: 2 doctors, 16 masters. Working seniority: 5 lecturers under 10 years, 8 lecturers from 10-20 years, 5 lecturers over 20 years.

### 2.4. Current status of operation of sport clubs in Hanoi Metropolitan University

#### 2.4.1. Current status of the Sport Clubs at Hanoi Metropolitan University

## Physical Education and School Sports

Evaluation of the operation of the Sport Clubs at Hanoi Metropolitan University. The results are presented in Table 6.

**Table 6. Results of the survey on the operation of sport clubs in Hanoi Metropolitan University in the period of 2018-2020**

No	Clubs in 2018	Member			Clubs in 2019	Member			Clubs in 2020	Member		
		Male	Female	Total		Male	Female	Total		Male	Female	Total
1	Aerobic	06	09	15	Aerobic	04	16	20	Women's soccer		14	20
2	Men's soccer	18		18	Men's soccer	15		15	Men's basketball	20		20
3	Women's soccer		16	16	Women's soccer		12	12	Women's basketball		12	12
4	Basketball	10		10	Men's basketball	13		13	Badminton	08	04	12
5	Chess	05	05	10	Women's basketball		12	12	Karatedo	18	13	31
6	Badminton	04	04	08	Chess	04	06	ten	Dance sport	06	08	14
7	Table tennis	04	02	06	Badminton	04	04	08	Chess	04	02	06
8	Karatedo	12	08	20	Table tennis	07	03	10	Table tennis	07	03	10
9					Karatedo	12	08	20	Dancing	02	13	15
<b>TC</b>	<b>08 clubs</b>	<b>67</b>	<b>36</b>	<b>103</b>	<b>09 clubs</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>120</b>	<b>09 clubs</b>	<b>65</b>	<b>69</b>	<b>134</b>

Table 6 shows that: With the concern of Hanoi Metropolitan University leaders and all levels of management, favorable conditions are made for public facilities and training ground equipment to develop the sport movement at Hanoi Metropolitan University. The number of active sport clubs in 2018 is 08 with 103 members; The number of active sport clubs in 2019 is 09 with 120 members; The number of active sport clubs in 2020 is 09 with 134 members.

### *2.4.2. Organizing activities for sport clubs managed by the University and Professional Sports Association and Faculty of Sport and Health Sciences*

To learn about the organization and activities of sports clubs managed by University and Professional Sports Association and Faculty of Sport and Health Sciences. The results are presented in Table 7.

**Table 7. Interview results on sport training and competition of sport clubs at Hanoi Metropolitan University (n= 40 participants)**

No	Administration activities	Regular		Not frequent		None	
		Quant	%	Quant	%	Quant	%
1	Making annual training plan	6	15	12	30	22	55
2	Making monthly training plan	3	7.5	117	42.5	220	50
3	Developing exercise test	5	12.5	115	37.5	20	50
4	Developing training curriculum	6	15	9	22.5	225	62.5
5	Making plan for athletes qualification	1	2.5	14	35	25	62.5
6	Hosting internal sport competitions	5	12.5	17	42.5	18	45
7	Joining regional and field competitions	10	25	20	50	10	25
8	Joining in friendly competitions	8	20	114	35	118	45
9	Attending meetings of clubs and sport teams	2	5	20	25	28	70
10	Attending annual meetings with Head of Department	1	2.5	6	15	23	57.5
11	Developing standards to select athletes	1	2.5	3	7.5	6	65

Table 7 shows that the annual training plan which is not regularly developed, accounts for 42.5%, development of the training plan is 37.5% and no development of training curriculum accounts for 62.5%. Regarding attendance of regional competitions, 35-50% of the respondents said that it is not frequent and 50% of the respondents said that joining internal sport competitions are very limited. 55 - 62.5% said that the bonus benefits for sports teams are not implemented properly.

### 3. CONCLUSION

The operating status of sport clubs at Hanoi Metropolitan University is still inadequate. The survey found that the percentage of students who do not participate in extracurricular sports is still at high level, the amount of practice time is still limited, and the majority of students participating in extracurricular sports to complete the P.E program. There is a lack of facilities, grounds, tools and sport buildings to meet the needs of students for sports and physical training. The teaching staff of physical education are sufficient in number, capacity and professional qualifications. Sport clubs are various; however, the percentage of students participating in clubs is still low. The organization of sport activities in clubs is not regular, and the benefits and rewards for sport teams are still incomplete.

### REFERENCES

1. Duong Nghiep Chi et al (2006), *Sports measurement*, Sport Publishing House, Hanoi.

## Physical Education and School Sports

2. Nguyen Xuan Sinh, Le Van Lam, Luu Quang Hiep and Pham Ngoc Vien (2006), *Textbook of Research methods in Physical Education and Sports*, Sport Publishing House, Hanoi.

3. Nguyen Toan, Pham Danh Ton (2006), *Physical training Theory and Methods*, Sport Publishing House, Hanoi.

4. Nguyen Duc Van (2000), *Statistical methods in Physical Education and Sports*, Sport Publishing House, Hanoi.

5. Le Hong Cuong (2006), *Research on some measures to develop extracurricular sports and physical training movements to improve the effectiveness of physical education for students at Colleges in Nam Dinh City*, an anthology of scientific research - physical education, school health of the Ministry of Education and Training, Sport Publishing House, Hanoi.

6. Regulations on organization and operation of sport clubs (2003). *Issued under Decision No. 1589/2003/QĐ. UBTDĐT on September 19, 2003.*

**Article source:** The article is excerpted from the thesis: "Research on solutions to improve the effectiveness of sport clubs for students at Hanoi Metropolitan University". Author: Tran Van Tung in 2022; The thesis has not been defended.

# THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN VINH UNIVERSITY: CURRENT TRAINING SITUATION (2016 - 2018)

MA.Nguyen Quoc Dang - Vinh university

**Abstract:** According to the regular scientific research, we conducted the current practice of the Faculty of Physical Education of Vinh University (PE Faculty - VU) on the following criteria: ensuring current factors of training activities (organizational structure, teaching staff), training regimes and policies teachers, physical facilities for physical training and sports practice; Training programs in different systems and outcomes of the Faculty of Physical Education - Vinh University. The research result is a basis proposing solutions to innovate the operational efficiency of the Faculty of PE - Vinh University.

**Keywords:** Training, Department of Physical Education, Vinh University

## 1. SUBJECT MATTER

The Prime Minister published Official Letter No. 1136/TTg-KGVX on the inclusion of Vinh University to the list of key educational institutions on July 11, 2011. Recently, the University is going to attempt the creation of a multidisciplinary higher education institution, in terms of training high-quality human resources; being a center for scientific research, application and technology transfer with the goal: Vinh University is a national vital university, a member of the Southeast Asian University Network.

The department of PE, which is under the control of Vinh University with the objectives of educating students in the majors related to Physical Education Pedagogy and Functional Sports Center has the function of teaching professional and non-specialized purposes through numerous sports tournaments. However, in 2016, the principal of Vinh University decided to re-establish the Faculty of Physical Education on the combination of the Sports Center with the Department of Physical Education. There is a change in the organizational structure, management and administration system of the whole department, which can decisively affect the training quality of the university. Consequently, the research conduction is indispensable on the current scene to examine the training and scientific practices of the Faculty of Physical Education in Vinh University (2016-2018).

The research methodology uses the following measures: Analysis and synthesis of documents; interview; pedagogical observations and statistical information.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

**2.1. Factors ensuring the training of the Faculty of Physical Education - Vinh University in the current situation.**

### 2.1.1. The teaching staff of Faculty of Physical Education - Vinh University

The survey conducted reveals the current image of teachers in terms of quantity, qualification, age, working seniority and expertise (Table 1).



**Table 1. General statistics of the teaching staff of the Faculty of Physical Education - Vinh University (2018)**

Characteristics		Quantity	Percentage
Quantity	Chính thức	22	100.00
	Kiểm nhiệm	0	0.00
Qualification	Assoc. Prof.	1	4.55
	Dr	5	22.73
	MS	15	68.18
	Director	1	4.55
Age	>50	4	18.18
	30 - 50	16	72.73
	Under 30	2	9.09
Teaching seniority	> 20 years	4	18.18
	10 - 20 years	16	72.73
	<10 years	2	9.09

Table 1 illustrates that: The Faculty includes 22 lecturers in total, whereas 01 Associate Professor, 05 Doctors, 02 Postgraduates, 15 Masters, 01 Director, and 01 internship in oversea. In detail, the number of lecturers with a high degree from Master to above accounts for more than 90% and having experience in pedagogy (with working seniority around 10 years or more). However, for further training in physical education after graduation, the number of teachers with PhD degrees is still low, only 6/22 teachers, approximately 27.27%.

### 2.1.2. Actual situation of facilities for sport and physical education in Vinh University

Facilities are a mandatory tangible resource affecting the effectiveness of sports training activities. We focus on the equipment and yards (Table 2).

**Table 2. Survey results on the real situation of tools and yards used for the teaching of physical education of Vinh University (2018).**

No	Instrument, yard	Quantity	Court Type	Chất lượng			Student/ instrument ration
				Good	Medium	Poor	
1	Indoor-badminton court	2	Concrete yard		x		8.038

Physical Education and School Sports

No	Instrument, yard	Quantity	Court Type	Chất lượng			Student/ instrument ration
				Good	Medium	Poor	
2	Ping-pong table	4	Made-in-Vietnam table		x		4.019
3	Standard running track	4	Plastic material			x	4.019
4	7-player football field	4	Artificial turf field		x		4.019
5	Basketball yard	2	Concrete yard		x		8.038
6	Volleyball yard	2	Concrete yard			x	8.038
7	Multi-function gym (800m <sup>2</sup> )	1	Concrete yard		x		16.076
8	Aerobic room	2	Cement floor			x	8.038

In general, Table 2 shows that Vinh University's facilities are in the medium and bad quality level. Specifically, 5/8 yards, gyms and equipment are in the acceptable quality (62.5%), the three left are on the list of the poor condition (accounting for 37.5%). This situation led to the reduction in teaching effectiveness for the lesson in Vinh University.

**2.1.3. The Training Program of the Faculty of Physical Education in all systems**

We analyzed the training programs of the Faculty of Physical Education in three areas as undergraduate, graduate and non-specialist training systems (including Tables 3, 4 and 5).

**Table 3. Summary of Formal University Training Programs for Student in Physical Education major (2018)**

No	Content		No. of subjects	Credits
1	Course type	Compulsory	38	125
		Elective	6	4
2	Knowledge	General Education	14	42
		Specialization education	30	87

## Physical Education and School Sports

The physical education training program targets the goal of providing tutoring for a bachelor's degree in PE (Pedagogy of Physical Education) with a strong political perspective, good ethics character, a sense of responsibility for the profession, and knowledge. Also, the requirements of general and specialized knowledge are also fundamental to perform well the tasks of educating, training, organizing competitions and refereeing sports in schools of the society at all different educational levels. Finally, the training program also follows the continuous development of the Physical Education trend, which expects a new general education system within modern innovation.

Potential position and ability which student can achieve to work after graduation: Teaching physical education in multi-level from primary to high school; Performing PE at professional schools from middle schools to universities around national zone; Participating in physical recreation management, training and development of sports trend at the commune level, district - city and province; working at gym centers for sports athletes of the provinces, cities and other agencies and units across the country; Reaching opportunities to study and improve professional qualifications at masters and doctoral levels in domestic and foreign training institutions.

The educational progress is allocated on credits, classified by subject type, with 38 compulsory subjects and 6 elective courses. In addition, there is a general education system including 14 subjects (42 credits) and a specialized education within 30 subjects (87 credits). Therefore, the graduate can teach at all school levels. The Faculty also introduced practical subjects for students such as gymnastics, athletics, basketball-handball, volleyball, badminton, shuttlecock, chess, martial arts, tennis, bodybuilding, and dancesport. For elective courses, students can vary the choice in one of six subjects in advance: Volleyball, Football, Basketball, Badminton, Athletics, Fitness.

Commonly, the training program of the Faculty of Physical Education is relevant to the general regulations of the Ministry of Education and Training in accordance with the characteristics of the teaching workforce and the existing facilities of the institution. However, for elective sports, there is only one module with the value of 4 credits for practical subjects (120 lessons). Although the study time is limited, students need to take part in more extra-curricular sports activities to improve their ability and final grades.

**Table 4. Summary of Master's Programs in Physical Education (in 2017)**

No.	Course name	Credits
<b>I</b>	<b>Compulsory courses</b>	<b>12</b>
1	Sports physiology	3
2	Sport Psychology	3
3	Sport Biomedical Sciences	3
4	Sport Science	3
<b>II</b>	<b>Elective course (choose 4 in 7 mentioned)</b>	<b>12</b>
1	Sports Management	3

## Physical Education and School Sports

2	Economics of sport	3
3	Sports nutrition and health	3
4	Sports History and Olympic Studies	3
5	Physical Education and Sports Measurement	3
6	Sports Biomechanics	3
7	Sports Biochemistry	3
<b>III</b>	<b>Luận văn tốt nghiệp</b>	<b>12</b>

The Master's program of Vinh University takes 2 years in the study period, with 36 credits, of which there are 4 compulsory courses (12 credits) and 4 elective courses (12 credits). In contrast, the program also has some restrictions in the number of subjects and study plan, which links the lack of educating philosophy, foreign languages, etc. Compared to other universities, graduate programs in Hanoi University Physical Education and Sports contain 69 credits, while those in Bac Ninh University of Physical Education take 60 credits.

**Table 5. Summary of formal undergraduate training programs of Vinh University (2016)**

No.	Study content	Hours	Semester				
			1	2	3	4	5
1	General theory	15		15			
2	Practical study						
-	Required course: Basic Gymnastics and 100m running	45		45			
-	Elective course: Register one in the five sports (Football, Volleyball, Taekwondo, Aerobic, Soccer)	45		45			
<b>Total</b>		<b>105</b>					

In Table 7, The curriculum of physical education applies a 5-credit university model (including 1 theoretical credit for 15 standard lessons, 4 practical credits for 90 practice). In addition, the school also arranges a teaching system to last 6 weeks in one semester, which can possibly influence the learning quality of students.

## 2.2. Training results of Faculty of Physical Education - Vinh University

### 2.2.1. Training results

The following table demonstrate the results of the formal teaching activities:

**Table 6. Student learning outcomes over the years**

No	Level	School year 2015-2016	School year 2016-2017	School year 2017-2018
1	Good + High distinctive(%)	29,2	22,7	24,1
2	Average (%)	60,4	70,2	66,3
3	Below average (%)	12,4	7,1	9,6

According to Table 6, the learning results of the PE subject do not stay at a positive level when the proportion of students achieving good grades (A and B) is still low, and there is a greater percentage of students below average (D and F). Hence, the physical condition and sports practice skills of the learners are performed at a poor level, which is an alarming signal for the quality of physical education learning at Vinh University.

*Current outcomes of extracurricular activities.*

Besides the regular curriculum according to the general regulations, the awareness of practicing extra exercise is also necessary. In fact, we conducted interviews with 2386 students (1210 male and 1176 female) who are participating in the mainstream PE course. The respondents will be presented in the following table.

**Table 8. Results of achieving fitness standards of Undergraduate students at Vinh University**

No	School year	Level	Đối tượng			
			PE majored students		Non-major students	
			n	%	n	%
1	2015-2016	Good	5	50.00	646	15.67
		Pass	5	50.00	1928	46.78
		Not achieved	0	0.00	1547	37.54
2	2016-2017	Good	6	66.67	366	12.72
		Pass	3	33.33	1528	53.09
		Not achieved	0	0.00	984	34.19

**Physical Education and School Sports**

No	School year	Level	Đối tượng			
			PE majored students		Non-major students	
			n	%	n	%
3	2017-2018	Good	5	71.43	354	14.84
		Pass	2	28.57	1168	48.95
		Not achieved	0	0.00	864	36.21

Following the statistical summary, the general fitness level of students of Vinh University is still under standard and accounts for a very high percentage (from 34,190 to 37,539%). This result refers to the need for improvement in the effectiveness of the school's physical education.

The training outcomes of the Faculty of Physical Education - Vinh University through the assessment of students.

We established an interview with 2386 students about the current training of the Faculty of Physical Education through 9 groups of criteria (Table 9 for details).

**Table 9. Results of students' assessment of the training in Faculty of Physical Education - Vinh University**

No	Criteria	Value			Assessment
		X	±d	Cv	
1	Resources and facilities for teaching	3.28	0.15	4.42	Average
2	Lecturer quality	4.41	0.14	3.23	Extremely good
3	Manager quality	4.37	0.13	3.06	Extremely good
4	Subject objectives and topics	3.97	0.19	4.76	Good
5	Quality of graduate students	3.41	0.15	4.71	Good
6	Teaching organization	3.35	0.14	4.32	Average
7	Evaluation process	3.67	0.16	4.35	Good
8	Education and management system	3.26	0.14	4.33	Good
9	Study environment	3.73	0.12	3.89	Good
<b>Average rate</b>		<b>3.72</b>	<b>0.15</b>	<b>4.12</b>	<b>Good</b>

### **Physical Education and School Sports**

As the table reveals that, the average assessment of students on the training quality is  $3.72 \pm 0.15$ , ranked at Good (according to the Likert scale). Only 2 out of 9 groups classified as extremely good are the quality of teachers and administrators; 5 good ranking factors are the objectives and content of the subject program; Quality of graduate students; Examination and evaluation; Education and student management; Study environment. Lastly, the 02 groups stand at the average score for resources and facilities ( $3.28 \pm 0.15$ ) and teaching organization ( $3.28 \pm 0.12$ ), which also are considerable elements in the training program of the university. For the teaching methodology, students complained that the component factors are ranked at an average level because there is a lack of the new method applications such as: using new teaching measures; Extracurricular activities; Organizing tournaments and creating opportunities for students to practice and improve their skills regularly.

### **3. CONCLUSION**

The research on the current scene of training of the Faculty of Physical Education - Vinh University illustrates that the Department has some commitment conditions of PE in terms of organizational structure, qualified teachers, preferential policies, accepted facilities, training programs, etc. All of these contribute to competitiveness in student admissions. However, some drawbacks need to be overcome: in the case of merging the Sports Center into the Faculty of Physical Education, the organizational structure has been completely renewed and seems to not be a consolidated system (no Science and Training Council). Moreover, The teaching staff must continue to enhance their professional degree to have the ability in the master training program in physical education and sports. Nevertheless, the degraded facilities and limited subjects at all levels can also negatively impact the outcome quality. Once in a semester, non-specialized study appearance may lead to low efficiency of physical education. Therefore, the physical condition degradation and many shortcomings in the application of media methods have raised a lot of considerations.

### **REFERENCES**

1. Faculty of Physical Education Vinh University (2016, 2017, 2018), School year summary report from Faculty of Physical Education.
2. Prime Minister (2011), Decision No. 1136/TTg-KGVX on July 11, 2011 of the Prime Minister to add the Vinh University into the list of potential key universities development.
3. Vinh University (2016), Decision No. 96/QĐ-ĐHV on February 12, 2016 by the Rector of Vinh University on the unit merger, thereby including the Sports Center into the Faculty of Physical Education.
4. Vinh University (2018), Decision No. 47a/KH-ĐHV on October 23, 2018 to promulgate Pedagogical Development Strategic Plan for the Vinh University in the period of 2018 - 2022, with the vision for 2030.

**Article source:** The article is quoted from the thesis at the training facility of the Institute of Sports Science - "Research on solutions to improve the performance of the Physical Education Faculty of Vinh University", Nguyen Quoc Dang, Vinh University .

# THE SITUATION OF THE PEOPLE'S POLICE TRAINING TRAINING IN PEOPLE'S POLICE COLLEGES II PERIOD 2016-2020

MA. Dang Gia Dam

Faculty of Military and Martial Arts, Sports, and Physical, People's Police College II

**Abstract:** The study selected the above five criteria to assess the reality of the People's Police martial arts training at the People's Police College II in the period 2016-2020. Regarding the teaching staff, the trainers are guaranteed in terms of quantity and professional qualifications; in terms of facilities, equipment, and materials to ensure minimum learning and training needs; about the duration and content of the program in accordance with the framework program prescribed by the Ministry of Public Security, with a duration of 168 hours; in terms of learning results in martial arts, the People's Public Security Department mainly achieved good and average levels, still 7.76% were classified as unsatisfactory; in terms of physical strength with the number of students who have not achieved it is still quite high (accounting for 12.78%). Therefore, it is necessary to have a solution to change to help improve the martial arts training of the People's Police at the People's Police College II.

**Keywords:** Reality, training, martial arts of the People's Police, People's Police College II.

## 1. SUBJECT MATTER

In recent years, the fight against crime has been particularly fierce, with some types of criminals, especially any who cause a civil disturbance, structured criminal activities, drug crimes, and other crimes, frequently attacking and fighting back against police officers and soldiers on duty in a destructive and reckless manner. Considering the importance of this issue, the Party, State, and Ministry of Public Security have always paid close attention to martial arts training in the armed forces, especially in the Police force training institutions.

According to sources, there are several studies works on martial arts by the People's Police, including Ha Muoi Anh (2019), Le Duc Thanh (2017), and Nguyen Duc Hanh (2017), etc. The People's Police martial arts class now is part of standard expert knowledge at the People's Police College II. With the intention of providing students with some basic understanding in martial arts of the People's Police, as well as the ability to flexibly and creatively use martial arts techniques in the appropriate cases, situations, and adversaries to promote the highest efficiency according to the demands of work tasks in fighting training. To have a better understanding of this topic, I decided to look into: The actuality of People's Police martial arts training at People's Police College II from 2016 to 2020.

The following methods were employed in the study process: document analysis and synthesis, interviews, seminars, pedagogical examination, and statistical analysis.

## 2. REASEARCH RESULT AND DISCUSSION

### 2.1 Criteria for evaluating the current state of the People's Police martial arts instruction at the People's Police College II



## Physical Education and School Sports

We conducted interviews with 5 criteria using documents and conversations to examine the current state of martial arts instruction for the People's Police at the People's Police College II. Table 1 summarizes the findings.

**Table 1. Findings of entry requirements used to measure the reality of People's Police martial arts training at People's Police College II (n=16).**

No.	The select requirements	Number of affirmative votes	Afirmative percentage %
1	Teaching workforce.	16	100.0
2	Facilities, equipment, and materials.	15	93.75
3	Duration and content of the program.	15	93.75
4	Outcomes of martial arts training of the People's Police.	14	87.5
5	Physical	16	100.0

Table 1 reveals that all 05/05 criteria used to assess the current state of People's Police martial arts instruction at People's Police College II received a very high acceptance percentage ranging from 87.5 % to 100 percent. Hence, the study used all five of the above criteria to assess the actuality of People's Police martial arts training at People's Police College II.

### 2.2. Assessment of the existing state of the People's Police martial arts training at the People's Police College II in the timeframe 2016-2020

#### 2.2.1 The current status of the People's Police College II contingent of academics and instructors training martial arts in the timeframe 2016-2020

There is an assessment of the current status of the teachers training martial arts at the People's Police College II in the timeframe 2016-2020. Table 2 summarizes the findings.

**Table 2. The teaching personnel and trainers for the People's Police to teach martial arts at People's Police College II in the year 2016-2020**

No.	School year	Total of the teaching workforce	Qualification		
			Bachelor's Degree	Master's Degree	On the Master's Degree Program
1	2016-2017	15	11	02	02
2	2017-2018	15	11	04	
3	2018-2019	15	06	04	05
4	2019-2020	15	05	05	05

**Physical Education and School Sports**

Table 2 reveals that there are 15 teachers and instructors training martial arts to the People’s Police at the People’s Police College II as of the 2019-2020 academic year. There are 05 lecturers and trainers with bachelor's degrees, 05 with master’s degrees, and 05 who are pursuing a master’s degree. Overall, the martial arts teachers of the People’s Police at the People’s Police College II have now met the training conditions well, thanks to the professional credentials of the teaching assistants.

**2.2.2 The actual state of buildings, equipment, and supplies in support of People’s Police College II’s martial arts teaching and training activities.**

The current state of buildings, equipment, and educational materials was assessed. Table 3 summarizes the findings.

**Table 3. Statistical results of the current state of buildings, equipment, and documentation in support of the People’s Police’s martial arts teaching and training operations at People’s Police College II from 2016 to 2020.**

No.	Content	Quantity	Usable percentage			
			2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020
1	Practice house	02	97%	95%	94%	90%
2	Pile yard system for practice	02	95%	93%	92%	91%
3	Martial arts matting	70	98%	96%	92%	91%
4	Glove, hat, armor	50	98%	97%	95%	93%
5	Punchbag	17	98%	96%	95%	92%
6	Knife, stick, rubber gun	150	97%	95%	93%	91%
7	Textbook	03	The Ministry of Public prepared a list for general use.			

**2.2.3. Real-time and content of the People's Police martial arts curriculum for students at People's Police College II throughout regular school hours**

Martial Arts of the People’s Police has been identified as an essential professional subject in the system of training programs for officers and soldiers of the People’s Public Security that takes up a significant amount of training time at all degrees. In actuality, the People’s Police martial arts training program for students of the People’s Police College II runs for 168 hours throughout school hours, splits into different panels: People’s Police martial arts techniques and martial arts tactics. Each unit is made up of 84 sessions, 12 days of studying, 7 classes per day (4 in the morning, 3 in the afternoon), 45 minutes every session, and 10 minutes break time among sessions.

Currently, the People's Police College II ensures the complete implementation of a number of course contents based on the Ministry of Public Security's program. The People's Police Martial Arts

## Physical Education and School Sports

have four sections:

- Attacking technique.
- Defending techniques.
- Practicing match application.
- Fishing tactics.

**Table 4. Contents of the People's Police martial arts curriculum for students at People's Police College II throughout regular school hours.**

TT	Content	Note
<b>Martial arts of the People's Police I</b>		
1	The People's Public's general awareness of martial arts, as well as dangerous situations on the human body	
2	Standing position and transferring	
3	Hand-to-hand combat skill	
4	Attacking with the feet skill	
5	Parrying and avoiding skill	
6	Basic felling skill	
7	Combination attack and defensive skill	
8	Using knife and short stick skill	
9	Fighting practice	
<b>Martial arts of the People's Police II</b>		
1	The situation of accidental catches the opponent	
2	The situation of fighting with hands and leg kick	
3	Situations to remove and fight back when being hand locked	
4	The situation of pulling (Judo)	
5	The situation of catching the opponent using a dagger attack	
6	The situation of catching the opponent using a short stick attack	
7	The situation of catching the opponent using a hand-gun attack	
8	The situation of advanced martial art	
9	The situation of catching, physical examination, lock and control	
10	Fighting practice	

**2.2.4. The current state of learning outcomes in People's Police martial arts among students at People's Police College II in the timeframe 2016-2020**

There are statistics on martial arts of the People's Police learning results for students at People's Police College II across 4 years, from 2016 to 2020. Table 5 summarizes the findings.

**Table 5. Classification of People's Police martial arts students' learning outcomes from People's Police College II in the year 2016-2020**

No.	School year	Student Quantity	The People's Police Selection of Martial Arts Learning Outcomes							
			Excellent		Good		Achievement		Non-Achievement	
			Quantity	Percentage %	Quantity	Percentage %	Quantity	Percentage %	Quantity	Percentage %
1	2016-2017	587	16	2.73	105	17.89	419	71.38	47	8.01
2	2017-2018	648	19	2.93	112	17.28	478	73.77	39	6.02
3	2018-2019	605	11	1.82	125	20.66	417	68.93	52	8.60
4	2019-2020	814	24	2.95	170	20.88	552	67.81	68	8.35
<b>Total</b>		2654	70	2.64	512	19.29	1866	70.31	206	7.76

Table 5 shows that between 2016 and 2020, the outcomes of People's Police martial arts students at People's Police College II climbed and fell irregularly, with the number of students who did not attain it remaining high. Across 4 academic years, the overall number of students with excellent marks was 70/2654 ones or 2.64%; good marks were 512/2654 ones or 19.29%; satisfactory marks were 1866/2654 ones or 70.31%, and the rest were unsatisfactory, or 7.76%. Hence, the People's Police College II and Faculty of Military and Martial Arts, Sports, and Physical have to make changes to the content of exercises and training techniques as soon as possible to improve the learning outcomes of martial arts. For every academic year, the following are the particular results:

In 2016-2017, 2.73% of students were rated excellent, 17.89% were rated good, 71.38% were rated satisfactory, and 8.01% were rated non-satisfactory.

In 2017-2018, 2.93% of students were rated excellent, 17.28% were rated good, 73.77% were rated satisfactory, and 6.02% were rated non-satisfactory.

In 2018-2019, 1.82% of students were rated excellent, 20.66% were rated good, 68.93% were rated satisfactory, and 8.06% were rated non-satisfactory.

In 2019-2020, 3.34% of students were rated excellent, 16.22% were rated good, 73.13% were rated satisfactory, and 7.31% were rated non-satisfactory.

**2.2.5. The physical condition of male students enrolled in People's Police College II for the 2019-2020 academic year.**

## Physical Education and School Sports

Reinstate Ministry of Public regulations on physical training standards in the People's Public force, as well as strengthen inspection and supervision of physical training of trainees, students, officers, and soldiers. Every year, People's Police College II holds a fitness test for all College students. Using Ministry of Public Circular No. 106/2020/TT-BCA, dated October 8, 2020, defines standards of physical training in the People's Public Force to analyze strength and conditioning standards.

The findings of the annual simulation and commendation are depending on the outcomes of a standard physical conditioning exam. Individual learners and classroom teams that do not satisfy fitness condition standards during the academic year are required to reduce their emulation level. The Head of the Examination Board shall consider and certify the achievement of physical training standards for learners and teaching units based on the test outcomes. The School's Examination Board compiles and transmits the findings to the Ministry following the examination (via the Politician Task Faculty).

Tables 6 and 7 show the outcome and classification of the physical condition of male students at the People's Police College II during the 2019-2020 academic year.

**Table 6. Physical condition findings of male students at People's Police College II in the 2019-2020 school year (n=814)**

TT	Test			Cv%	
1	Running test 100m (s)	15.73	0.80	5.07	0.01
2	Running test 1500m (mins)	7.14	0.25	3.44	0.01
3	Long jumping in sport (m)	2.27	0.08	3.75	0.01
4	Horizontal bar practicing (rep)	13.32	1.92	9.42	0.03

**Table 7. Statistics of a physical fitness evaluation of male students at People's Police College II (n=814).**

School year	Achievement		Non-achievement	
	Student quantity	Percentage %	Student quantity	Percentage %
2019-2020	710	87.22	104	12.78

According to Tables 6 and 7, practical exams of Male students at People's Police College II in the 2019-2020 school year is pretty constant (Cv percent 10%;  $\epsilon < 0.05$ ), while the normal price of physical training shows that the number of students who have not met is still quite high (standing for 12.78%).

### 3. CONCLUSION

- To analyze the current state of martial arts training of the People's Police at People's Police College II in the year 2016-2020, the study has chosen 05 requirements, including instructors, facilities, equipment, and documents; program duration and content; learning outcomes of People's Public Security martial arts and physical strength.

## Physical Education and School Sports

- Assessment of the existing status of the instructors, facilities, equipment, and materials for training martial arts activities of the People's Police at the People's Police College II.

- The current state of the People's Police martial arts training program for college students at People's Police College II throughout school time, as mandated by the Ministry of Public's framework program, with a limited time of 168 lessons.

- The outcomes of students who study martial arts in the People's Police in general, as well as the physical conditioning of male students at People's Police College II, are non-achievement very high, at 12.78% (Ministry of Public Circular No. 106/2020/TT-BCA, dated October 8, 2020, defines standards of physical training in the People's Public Force)

### REFERENCES

1. Ha Muoi Anh (2019), *Study and execution of exercises to improve the efficacy of Police martial arts offensive tactics for learners in the People's Police Academy*, Thesis for a Doctor's Degree in Education, Bac Ninh University of Physical Education and Sport.

2. Ministry of Public (2020), Ministry of Public Circular No. 106/2020/TT-BCA, dated October 8, 2020, defines standards of physical training in the People's Public Force, Hanoi

3. Nguyen Duc Hanh (2017), *College II, study and choosing of speed-strength workouts in martial arts for male students in the k22 class of People's Police*, Thesis for a Master's Degree in Education, Ho Chi Minh City University of Sport.

4. Nguyen Duc Tang et. al (2009), *Martial art of The People's Police Textbook*, The People's Police Publisher, Hanoi.

5. Le Duc Thanh (2017), *Choosing activities to improve physical strength in People's Police martial arts training for male students at College of People's Police College II*, Thesis for a Master's Degree in Education, Ho Chi Minh City University of Sport.

6. Dinh Duy Tiep et. al (2016), *Martia art training of The People's Police Document*, The People's Police Publisher, Hanoi.

**Article source:** MS. Dang Gia Dam (Director). *"Study and assess the reality of the People's Police martial arts training at the People's Police College II in the period 2016-2020"*

# APPLYING SOME EXERCISES TO DEVELOP SPEED POWER IN FOOTBALL MODULE (ALTERNATIVE MODULE) FOR MALE STUDENTS MAJORING IN PHYSICAL EDUCATION AT PHU YEN UNIVERSITY

PhD. Nguyen Minh Cuong, PhD. Ta Hoang Thien, MA. Hoang Luu Bao, MA. Nguyen Huy Vu  
Phu Yen University, University of Sport Ho Chi Minh City

**Abstract:** Through surveying the current state of training of a number of football centers and clubs in Viet Nam, we have selected exercises to develop speed power (SP) for football. In this article, we selected and applied some exercises to develop speed power for male students majoring in Physical Education in the Football module (alternative course) at Phu Yen University.

**Keywords:** Speed power, football, Phu Yen University.

## 1. SUBJECT MATTER

Football is a competitive sport, so it requires players to have great technique and physical strength, in which speed power plays an important role. Through practical observation of matches of Phu Yen University students participating in the University's annual traditional football tournament, student football tournaments among universities, colleges, and vocational schools in the province or student football tournament in the South Central region - Central Highlands. We found that the physical factors of the students were still weak, especially the strength and speed demonstrated through their movements of running, dribbling, fighting for the ball, and kicking the goal, etc.

From the above issues, the aim is to develop the speed power of students in football, contributing to enhancing the football achievements of Phu Yen University in tournaments and wishing contribution to a part of the effort in order to improve the quality of teaching and training football course at Phu Yen University. We strongly conduct research on the topic: "Applying some exercises to develop speed power in football course (alternative course) for male students majoring in Physical Education at Phu Yen University"

**Research methods:** Analytical and synthesis method, interview method, pedagogical test method, pedagogical experimental method and statistical method.

**Research objects:** 16 male students (class of 2012 - 2015) majoring in Physical Education were divided into 2 groups: control group (group A) and experimental group (group B); Each group has 8 students.

## 2. RESEARCH RESULT AND DISCUSSION

### 2.1. Select some exercises to develop speed power in football for male students majoring in physical education at Phu Yen University.

Through practical observation and direct discussion with football coaches of strong clubs Binh Thuan Football Club, Dong Nai Football Club, Hoang Anh Gia Lai Football Club, and through referential documents, we initially synthesized and selected 36 exercises to develop speed power for male students majoring in physical education at Phu Yen University:

## Physical Education and School Sports

\* 17 exercises to develop general speed power: SP 1: Rope Jumping for 1 minute; SP 2: On the spot, alternating the footsteps continuously for 45 seconds; SP 3: Relay running 4 x 30 m; SP 4: Turning toads 10m back and forth; SP 5: Riding a wheelbarrow 3 x 15m; SP 6: Carrying a partner 4 x 15m; SP 7: Turning on one foot and walking 4 x 20m back and forth; SP 8: Training back muscles, abdominal muscles; SP 9: Variable speed running 30 fast – 50 slow; SP 10: Playing ball with hands; SP 11: Running high starting 5 x 10m; SP 12: Standing up and sitting down with one leg; SP 13: Carrying 12kg-weight up and down; SP 14: Running 800m two times, 400m two times; SP 15: Variable speed running 3x400m, 2x100m, 3x200m, 4x50m; SP 16: Doing push-ups; SP 17: Jumping on the 35cm-podium.

### \* 19 Exercises to develop professional speed power:

SP 18: Player A passes the ball to player B while player C from behind accelerates to the 16m50 area to receive B's one-two pass, then takes a goal kick.

**SP 19:** Group practice: group 1 leads and passes the ball from the bottom corner of the field to the middle in front of the penalty area. Group 2 and 3 rush up to fight over the ball past the opponent – kick the goal. The groups change their missions under the coach's orders.

**SP 20:** Run along the perimeter of the triangle with each 20m-side, on each side put 2 stakes, on the other side put a hurdle with 30 to 40 cm high. Player A starts running past 2 stakes, then continues to pass the hurdle on the side, then sprints back to the starting point.

**SP 21:** Players A and B stand facing the goal in preparation position, player C passes a ball 15 to 20 meters long. A and B both start to chase the ball, the player who receives the ball will take the goal kick. The other player can try to interfere the opponent.

**SP 22:** Player A and B stand 30m apart and slowly dribble the ball in the opposite direction, before the boundary line, player A passes the ball forward so that player B accelerates back to the original position at the same time player B similarly passes the ball to player A. Practice options: player A passes the ball to the right, player B passes the ball to the left.

**SP 23:** Divide the players into 2 groups: group A and group B. A player of group A passes the ball to a player of group B, then runs as fast as he can to the touch-line to the middle of the field to receive B's back pass. Then player of group A passes the cross to create conditions for B to strike down to kick the goal. When player B has finished his turn, he returns to group A and vice versa. Requirements: pass the ball with feet, move at high speed, try to make one touch.

**SP 24:** Player A moves with the ball to player B's position and then gives the ball to player B to move diagonally closer to player C's position and then give the one-two pass together with player C, then player B makes a pass into the middle so that player A after passing the stake, receives the ball and takes a goal kick.

**SP 25:** Player A and player B both dribble from the end of the two halves of the field to nearly the centre of the field, then make a flip pass to player C and player D. Then player C and player D do the same. Plan: after finishing the task player A and player B join the opposite group, or move to the group where he passes the ball.

**SP 26:** Player A and player B lead the ball to meet together and make a short pass to change the ball. Then player A and player B pass the ball long in the direction of movement of player C and player D so that they shoot the goal then take turns, player A joins into group C and vice versa, player B into group D and vice versa.



## Physical Education and School Sports

**SP 27:** Player A stands in the centre round, player B in the right-wing. Player A passes the ball to player B and then moves slanted to the right. Player B returns the ball to player A and receives player A's one-two pass. Then player B along with the ball moves diagonally and passes it back to player A for a goal kick. Requirements: after 5 coordinated touches, the player must shoot the goal.

**SP 28:** Exercise of ball tackle, side attacks. Players in groups A and B make a pass along the sideline and then pass into the 5m50 area, where defender C needs to perform a one-touch tackle out of the danger zone.

**SP 29:** The players stand by position. Group A players lead the ball along the pitch to make a pass to the penalty area, group B players play the role of defenders, group C players as strikers. When the ball is crossed by a player of group C who takes a goal or heads a goal, the players of group B intercept.

**SP 30:** Players of groups A and B both dribble the ball in the opposite direction to the midfield line (about 50m). When coming close to the midfield line players make a long pass to the next player of the opposite team, then sprint to join that group. This task is done in four repetitions twice.

### **SP 31: Run in series to perfect speed endurance.**

Series 1: Run 80m with a time of 8.3 seconds, a free run of 30 seconds + 30 seconds of maximum speed, a free run of 15 seconds + 30m of maximum speed (15 seconds of relaxation + 30m of maximum speed and relaxation) 5 minutes free); Series 2: 5 times x 50m (each run with an interval of 6.5 seconds) after every 30 seconds of relaxation and then 10 minutes of rest; Series 3: Run 80m with a time of 11 seconds, relax for 30 seconds + 6 times x 20m at nearly maximum speed, stop for 30 seconds, relax for 5 minutes; Series 4: Run 30m with a time of 4.5 seconds + 3 times x 30m with a time of 7.5 seconds between a relaxed run 75 seconds, rest 5 minutes; Series 5: Run 4 times x 20m at maximum speed, relax 30 seconds + 80m with 11 seconds, rest for 5 minutes.

**SP 32:** Player A passes the ball to player B toward his run, player B does the same to player C, then player C passes the ball to player D who continues to lead the ball to the end of the goal line to make a pass to player A, B, and C for the goal shot. Task: sprint, chip pass or air ball.

**SP 33:** Set up the stakes 15m to 20m apart. Player A passes the ball to player B, then runs over the stake with a radius of 1-2 meters, player B receives the ball and then passes it to player A and runs around his stake. Requirements: One-touch passes or making a few fake moves and then passing the ball.

**SP 34:** Player A gives a pass to player B, then crosses the stakes to receive player B's pass, and then immediately cooperates to take the one-two pass and cross so that player B rushes down to kick the goal post from outside the 16m50 area, player A returns to group B and vice versa.

**SMTD 35:** Player A passes the ball to B and then runs over to player B to receive a pass from player D. Player C as a defender prevents the coordination between player A and player B. Then player A leads the ball close to the touchline and crosses the ball back in order that player D rushes to kick the goal. Take turns to player A for player D and vice versa.

**SP 36:** Dribble the ball at high speed and return to the starting point. All players with the ball lined up on the 16m50 line are about to follow the coach's whistle. Training program: Lead the ball in 20m and return to the starting point after 20 seconds; Lead the ball in 30m and return to the starting point after 20 seconds; Lead the ball in 40m and return to the starting point after 30 seconds; Lead the ball in 60m and return to the starting point after 40 seconds; Lead the ball in 40m and return to the starting

point after 35 seconds; Lead the ball in 30m and return to the starting point after 30 seconds; Lead the ball in 20m and return to the starting point after 25 seconds.

**2.2. Conducting interviews with coaches, trainers, teachers, and students about the importance and priority exercises in use.**

After selecting 36 exercises to develop speed power, we conducted interviews with experts about the importance and priority of using the above exercises for male students in the college majoring in physical education at Phu Yen University. The exercises are used in interviews 2 times. In a total of two interviews, there were 48 responses, of which: 16 responses from the lecturer (12.9%), 12 responses from the coach (24.19%), 6 from the referee accounting for 30.65 %) and 14 responses of major students (32.26%).

**2.3. Selecting exercises after the interview**

Through 2 interviews according to the principle of selecting criteria with results of  $\geq 70\%$  or more in both interviews, we have identified 36 exercises to develop speed power, in which: 7 general exercises, 19 professional exercises. In order to confirm the objectivity of the two interviews and determine their coincidence, we used the Wilconson index to identify the components of the speed power. The results are in Table 2.1.

Table 2.1 Values of Wilconson index through 2 interviews of selecting exercises

TT	Indices	W <sub>cal</sub>	W
1	General exercises on speed power	296	169
2	Professional exercises on speed power	374	169

Through Table 2.1, it can be seen that at the value level = 0.05,  $W_{cal} > W$  is the difference that is not statistically significant at the threshold of probability  $P > 0.05$ . Specific results after 2 interviews are presented in Table 2.2.

*Table 2.2 Survey results through 2 interviews on developing football speed power for male students majoring in Physical Education at the Phu Yen University*

No	Group of exercises	Tasks	Results			
			First interview (n = 25)		Second interview (n = 23)	
			Mark	Percentage %	Mark	Percentage %
1	General exercises for developing SP	SP 1	40	53.33	38	50.67
2		SP 2	62	82.67	63	84.00
3		SP 3	45	60.00	46	61.33
4		SP 4	58	77.33	57	76.00
5		SP 5	49	65.33	49	65.33
6		SP 6	39	52.00	38	50.67
7		SP 7	64	85.33	63	84.00
8		SP 8	57	76.00	58	77.33
9		SP 9	48	64.00	47	62.67
10		SP 10	61	81.33	59	78.67

## Physical Education and School Sports

11		SP 11	40	53.33	41	54.67
12		SP 12	57	76.00	57	76.00
13		SP 13	37	49.33	38	50.67
14		SP 14	42	56.00	41	54.67
15		SP15	54	72.00	54	72.00
16		SP 16	43	57.33	42	56.00
17		SP 17	42	56.00	43	57.33
18	<b>Pro. exercises for developin g SP</b>	SP 18	53	70.67	52	69.33
19		SP 19	58	77.33	57	76.00
20		SP 20	72	96.00	71	94.67
21		SP 21	70	93.33	72	96.00
22		SP 22	68	90.67	69	92.00
23		SP 23	67	89.33	66	88.00
24		SP 24	62	82.67	63	84.00
25		SP 25	64	85.33	63	84.00
26		SP 26	61	81.33	61	81.33
27		SP 27	59	78.67	59	78.67
28		SP 28	58	77.33	59	78.67
29		SP 29	55	73.33	56	74.67
30		SP 30	57	76.00	56	74.67
31		SP 31	67	89.33	67	89.33
32		SP 32	63	84.00	63	84.00
33		SP 33	58	77.33	59	78.67
34		SP 34	57	76.00	58	77.33
35		SP 35	59	78.67	58	77.33
36		SP 36	69	92.00	70	93.33

From Table 2.2, it can be seen that the results of the interviews with experts show that there is a coincidence in the answers of the two interviews. Basically, we selected criteria that achieve  $\geq 70\%$  of the points in both interviews (accounting for  $2/3$  of the answers). Therefore, only 26 exercises that achieved the target score through 2 interviews  $\geq 70\%$  of the maximum score were eligible for selection. The results are as follows:

\* **General exercises for developing SP: SP2, SP4, SP7, SP8, SP10, SP12, SP15**

\* **Professional exercises for developing SP: SP18, SP19, SP20, SP21, SP22, SP23, SP24, SP25, SP26, SP27, SP28, SP29, SP30, SP31, SP32, SP33, SP34, SP35, SP36.**

### **2.4. Evaluating the effectiveness of the application of some exercises to develop the speed power of Football module (alternative module) for male students majoring in Physical Education at Phu Yen University**

#### **2.4.1. Selecting the tests to evaluate the speed power in Football module**

Through consulting some experts and studying at Hoang Anh Gia Lai Football Club, we selected and interviewed experts and coaches to choose a test system to assess speed power for male students majoring in Physical Education at Phu Yen University, as shown in Table 2.3:

**Table 2.3. Results of the interview to select the tests to assess the speed power of Football module**

No.	Test	Results			
		1 <sup>st</sup> time (n = 25)		2 <sup>nd</sup> time (n = 23)	
		Mark	Percentage (%)	Mark	Percentage (%)
1	Runing 15m with high speed (s)	52	69.33	46	66.67
2	Runing30m with high speed(s)	55	73.33	50	72.46
3	Running 15m with high start (s)	64	85.33	60	86.96
4	Running 30m with high start(s)	67	89.33	62	89.86
5	Running 60m with high start(s)	59	78.67	52	75.36
6	Running 100m (s)	70	93.33	64	92.75
7	Running 400m (s)	57	76.00	52	75.36
8	Running 800m (s)	55	73.33	51	73.91
9	Running 5 x 30m (s)	61	81.33	57	82.61
10	Shuttle run 7 x 50m	52	69.33	47	68.12
11	3m running away and back	42	56.00	39	56.52
12	In-situ broad jump (cm)	63	84.00	60	86.96
13	High jump on the spot (cm)	52	69.33	48	69.57
14	Jumping up 20s (times)	72	96.00	67	97.10
15	Leading the ball through the pole and shooting the goal post (s)	74	98.67	68	98.55
16	Passing the ball into the goal2 x 2m	55	73.33	51	73.91
17	Standard shot from the penalty line (m)	56	74.67	52	75.36
18	Kicking the ball away with dominant foot	58	77.33	54	78.26
19	Goal kick	49	65.33	45	65.22
20	Leading the ball at a speed of 30m(s)	59	78.67	55	79.71

Table 2.3 shows that in the two interviews, which tests in the first interview are highly appreciated, are also highly appreciated the same in the second time. On the contrary, the indicators that are underestimated in the first time are also underestimated in the second time. In order to confirm the objectivity of the two interviews and determine their coincidence, we calculated the Wilconson index of the components of the SP. The results are shown in Table 2.4.

**Table 2.4. Value of Wilconson index through 2 interviews to select tests**

TT	Index	W <sub>cal</sub>	W
1	Tests for evaluating SP	341	169

Through table 2.4, it can be seen thatat the value level = 0.05, W<sub>cal</sub>. > W is the difference that is not statistically significant at the threshold of probability P > 0.05. In other words, the results between the two interviews of experts consistently have the same answers. Thus, through the step of interviewing and verifying the tests by Wilcoxon test, the research has found 7 eligible tests to be included in the study. In which: Running speed 15m (s); Running 30m (high starting) (s); Running

## Physical Education and School Sports

100m (high starting); Broad jump on the spot (m); Jumping up 20s (times); Running 5 x 30m (times); Leading the ball to the goal post (s).

### 2.4.1. Test before the experiment

The results of the pre-experiment test are presented in Table 2.5 as follows:

**Table 2.5. Pre-experiment test results**

No.	Contents	Control group			Experimental group			t
		$\bar{X}$	$\Delta$	Cv(%)	$\bar{X}$	$\delta$	Cv (%)	
1	Running 15m (s)	2.58	0.22	8.54	2.51	0.21	8.23	1.50
2	Running 30m (s)	4.05	0.2	4.91	4.02	0.19	4.69	0.71
3	Running 100m (s)	12.66	0.29	2.32	12.75	0.24	1.9	1.56
4	Jumping up 20s (times)	30.00	1.87	6.24	30.25	2.11	6.96	0.58
5	Broad jumping on the spot (m)	223.38	5.72	2.56	224.88	3.66	1.63	1.44
6	Running 5 x 30m (s)	23.16	0.39	1.69	23.04	0.26	1.12	1.67
7	Leading the ball through the pole and shooting the goal post (s)	12.20	0.35	2.89	12.23	0.34	2.79	0.40

The results in Table 2.5 show that after comparing the results of the speed power tests of the control group and the experimental group, it can be seen that the difference between the two groups at the beginning is only of random and not statistically significant at the probability threshold  $p < 0.05$ , because all tests have  $t_{cal.} < t_{0.05}$ .

### 2.4.2. Applying exercises to practice

The experimental period is of 3 months (12 weeks) and the program was distributed as in Table 2.6:

**Table 2.6. Training program schedule**

Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Period	Preparation						Professional preparation				Getting the second data and evaluating the training results	
Training	Anatomical adaptation		Maximum speed		SP		Maintaining SP and physical fitness					

After applying the exercises to practice, the above exercises are applied together with the training plan of the course within 3 months.

### 2.4.3. Test after the experiment

**\*Evaluating the quality development of SP of male students in the control group after the experiment**

The results are presented in Table 2.7 as follows:

**Table 2.7. Evaluating the development of SP qualities of male students in the control group after the experiment**

No.	Test	At the beginning		After experiment		W%	t	P
		$\bar{X}_1$	$\delta_1$	$\bar{X}_2$	$\delta_2$			
1	Running 15m (s)	2.58	0.22	2.56	0.22	1.95	0.42	0.05
2	Running 30m (high starting) (s)	4.05	0.2	4.02	0.22	1.86	0.65	0.05

No.	Test	At the beginning		After experiment		W%	t	P
		$\bar{X}_1$	$\delta_1$	$\bar{X}_2$	$\delta_2$			
3	Running 100m (high starting)(s)	12.66	0.29	12.63	0.25	0.59	0.51	0.05
4	Jumping up 20s (times)	30.00	1.87	30.63	1.8	5.20	1.57	0.05
5	Broad jumping on the spot (m)	248.5	9.41	249.5	10.33	1.00	0.46	0.05
6	Running 5 x 30m (s)	23.16	0.39	23.37	0.89	2.26	1.40	0.05
7	Leading the ball through the pole and shooting the goal post(s)	12.20	0.35	12.19	0.34	0.21	0.13	0.05

Table 2.7 shows that after comparing the results of the SP tests of the control group before and after the experiment, there was an increase in SP compared to the initial time, but no much growth and did not have statistical significance at the 95% probability threshold due to the value  $t_{cal} < t_{0.05}$ .

#### 2.4.2.2. Evaluating the quality development of SP of male students in the experimental group after the experiment

The results are presented in Table 2.8 as follows:

*Table 2.8. Evaluating the quality development of SP of male students in the experimental group after the experiment*

No.	Test	At the beginning		After experiment		W%	t	P
		$\bar{X}_1$	$\delta_1$	$\bar{X}_2$	$\delta_2$			
1	Running 15m (s)	2.51	0.21	2.41	0.15	10.16	2.51	0.05
2	Running 30m (high starting) (s)	4.02	0.19	3.93	0.3	5.66	1.64	0.05
3	Running 100m (high starting)(s)	12.75	0.24	12.63	0.2	2.36	2.49	0.05
4	Jumping up 20s (times)	30.25	2.11	31.75	1.56	12.10	3.70	0.05
5	Broad jumping on the spot (m)	246.50	8.63	250.88	8.15	4.40	2.39	0.05
6	Running 5 x 30m (s)	23.04	0.26	22.98	0.25	0.65	1.08	0.05
7	Leading the ball through the pole and shooting the goal post(s)	12.23	0.34	12.15	0.34	1.64	1.08	0.05

Table 2.8 shows that after comparing the results of the SP tests of the experimental group before and after the experiment, there was a clear change. Specifically, most of the tests Running 15m(s), Run 100m high starting (s), Jumping up 20s (times), Jumping at the spot (cm) are statistically significant at the 95% probability threshold due to the value  $t_{cal} > t_{0.05}$ .

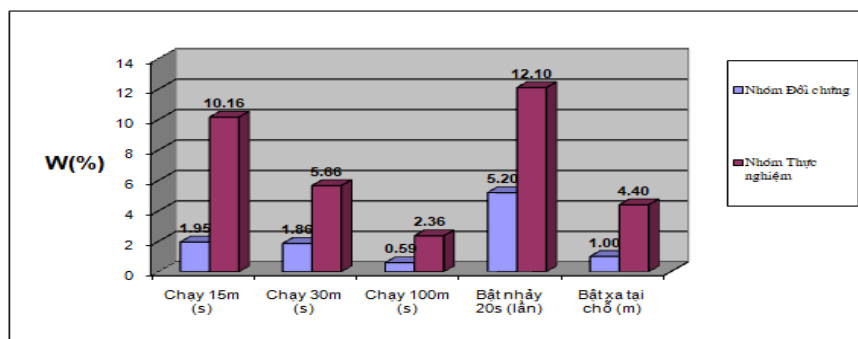
\* Comparing the development of SP qualities of male students in the control group and the ones in the experimental group after the experiment

The results are presented in Table 2.9 as follows:

**Table 2.9. Comparison of SP of male students in the experimental group and the ones in the control group at the time after the experiment**

No.	Test	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t	P
		$\bar{X}_{ĐC}$	$\delta_{ĐC}$	$\bar{X}_{TN}$	$\delta_{tn}$		
1	Running 15m (s)	2.56	0.22	2.41	0.15	3.66	0.05
2	Running 30m (high starting) (s)	4.02	0.22	3.93	0.3	1.58	0.05
3	Running 100m (high starting)(s)	12.63	0.25	12.63	0.2	0.00	0.05
4	Jumping up 20s (times)	30.63	1.8	31.75	1.56	3.06	0.05
5	Broad jumping on the spot (m)	249.5	10.33	250.88	8.15	0.68	0.05
6	Running 5 x 30m (s)	23.37	0.89	22.98	0.25	2.74	0.05
7	Leading the ball through the pole and shooting the goal post(s)	12.19	0.34	12.15	0.34	0.54	0.05

Table 2.9 shows that after comparing the results of the SP tests of the control group and the experimental group, it can be seen that there was a significant difference between the two groups at the time after the experiment in comparison with the initial time and has statistical significance at the 95% probability threshold because there are 4/7 tests: Running 15m(s), Jumping up 20s (times), Running 5 x 30m high starting (s), Run 5 x 30m (s) has a value  $t_{cal.} > t_{0.05}$ . Thus, the growth of SP quality of male students in the experimental group increased a lot compared to the control group after the experiment. This result is shown more clearly in Figure 2.1 below:



**Figure 2.1: Representing the development of SP of the two groups**

### 3. CONCLUSION

Based on the purpose and results of the study, we have come to the conclusion as follows:

1. We selected 36 exercises to develop SP for male students majoring in physical education, and built a training program for the experimental group.
2. Evaluating the effectiveness of SP training exercises between the control group and the experimental group over a year shows that: The SP level of the experimental group is better than that of the control group after the experiment and the difference is statistically significant at the probability threshold  $p \leq 0.05$ . This result shows that 36 exercises to develop SP by the experiment

## Physical Education and School Sports

were initially effective in developing SP in the football module (alternative course) for male students majoring in Physical Education at Phu Yen University.

### REFERENCE

1. Ivanop (1996), Foundations of Statistical Mathematics - Assoc. Prof. Dr. Tran Duc Dung, Sports Publishing House, Hanoi.
2. Nguyen Toan, Pham Danh Ton (2000), Theory and methods of physical training and sports, Sports Publishing House, Hanoi.
3. Pham Ngoc Vien, Pham Quang, Tran Quoc Tuan, Nguyen Minh Ngoc (2004), 11-18 year old football training program, Sports Publishing House, Hanoi.

**Article source:** Extracted content in the Grassroots thesis of Author Nguyen Minh Cuong.



**Illustrated photo**



# NEW TECHNOLOGY APPLICATION OF THE FOURTH INDUSTRIAL REVOLUTION TO IMPROVE MANUFACTURING PROCESS OF TABLE TENNIS ROBOT FOR TABLE TENNIS PRACTICE IN THANH HOA PROVINCE

<sup>1</sup>MA. Do Duc Dat, <sup>2</sup>Nguyen Trong Thuan

<sup>1</sup>Sports Automation Joint Stock Company, <sup>2</sup>Lam Son Gifted High School, Thanh Hoa

**Abstract:** The 4th industrial revolution is paved by scientific breakthroughs into the microscopic world and the discovery of new world laws, including 3D printing technology. 3D printing is a "additive manufacturing" technology. This technology works in reverse of "subtraction manufacturing", gradually removing excess material from the original workpiece in order to finally obtain the desired product. The application of 3D printing technology to produce table tennis robots will contribute to shortening the product development process, completing the production process with large capacity quickly, meeting market demand is an inevitable trend. vital nature of today's innovative businesses.

**Keyword:** Table tennis robot, 3D printing, production process.

## 1. SUBJECT MATTER

3D printing technology uses discrete materials to print layer by layer sampled from a drawing or a pre-existing 3D model to eventually create a three-dimensional product. It is forecasted that in the next ten years, 5% of consumer products will be manufactured using 3D printing technology.

The current table tennis teaching and training is still carried out in the traditional way, with a lack of supporting machines and equipment. That results in a state of fatigue and stress for teachers and coaches as they have to stand for a long time to serve the ball for students to practice technique and physical strength. The demand for equipment to support domestic table tennis training is increasing day by day.

The price of table tennis robot (ping-pong ball machine) is still quite high. Table tennis robots ranges from 6.5 million to 11 million, the table tennis robot with automatic ball recovery ranges from 11 to 30 million/machine. These models are mainly produced by countries with advanced science and technology such as the US, Japan, and China, and imported by Vietnamese enterprises to supply the domestic market. However, when damaged, there are often no spares and replacement parts, so that it takes a long time to send components from abroad, but many robots still cannot function.

A few individuals in the country have made their own table tennis robot, but the performance is unstable, the durability is not high, and they often encounter many errors when used.

From the above urgent issues, we conducted research and implementation of the project: *"New technology application of the fourth industrial revolution to improve the manufacturing process of table tennis ROBOT for table tennis practice in Thanh Hoa province"*.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

***Project objectives:***

1: Completing the manufacturing process of table tennis ROBOT with a capacity of 1,800 robots/year.

2: Developing a profile and forming the basic standards for table tennis ROBOT.

3: Producing at least 1,800 table tennis ROBOTS that meet the announced standards.

4: Managing to build 01 table tennis training model using the manufactured ROBOT.

Within the scope of this article, we present the results of the implementation of objectives 1 and 2, including: Completing the manufacturing process of table tennis ROBOT with a capacity of 1,800 robots/year; Developing a profile and forming the basic standards for table tennis ROBOT.

***The project applied these following technologies:***

Solidworks software is used to design robot parts in form of 3D, then proceed to assemble and simulate the movement of robot parts on the software before 3D printing the sample and processing and manufacturing according to the prototype.

3D printing technology to produce samples of parts designed by using Solidworks helps the sample production process 5 times faster than traditional methods. It is possible to change detailed models and components in just one working day.

Sheet metal laser cutting technology based on designs on Solidworks and 3D printing for prototyping to produce parts that build up the robot's frame or parts require bearing capacity during robot performance. Laser cutting technology allows fast product processing. For metal components of the ping-pong robot, the production speed reaches 30 seconds/piece.

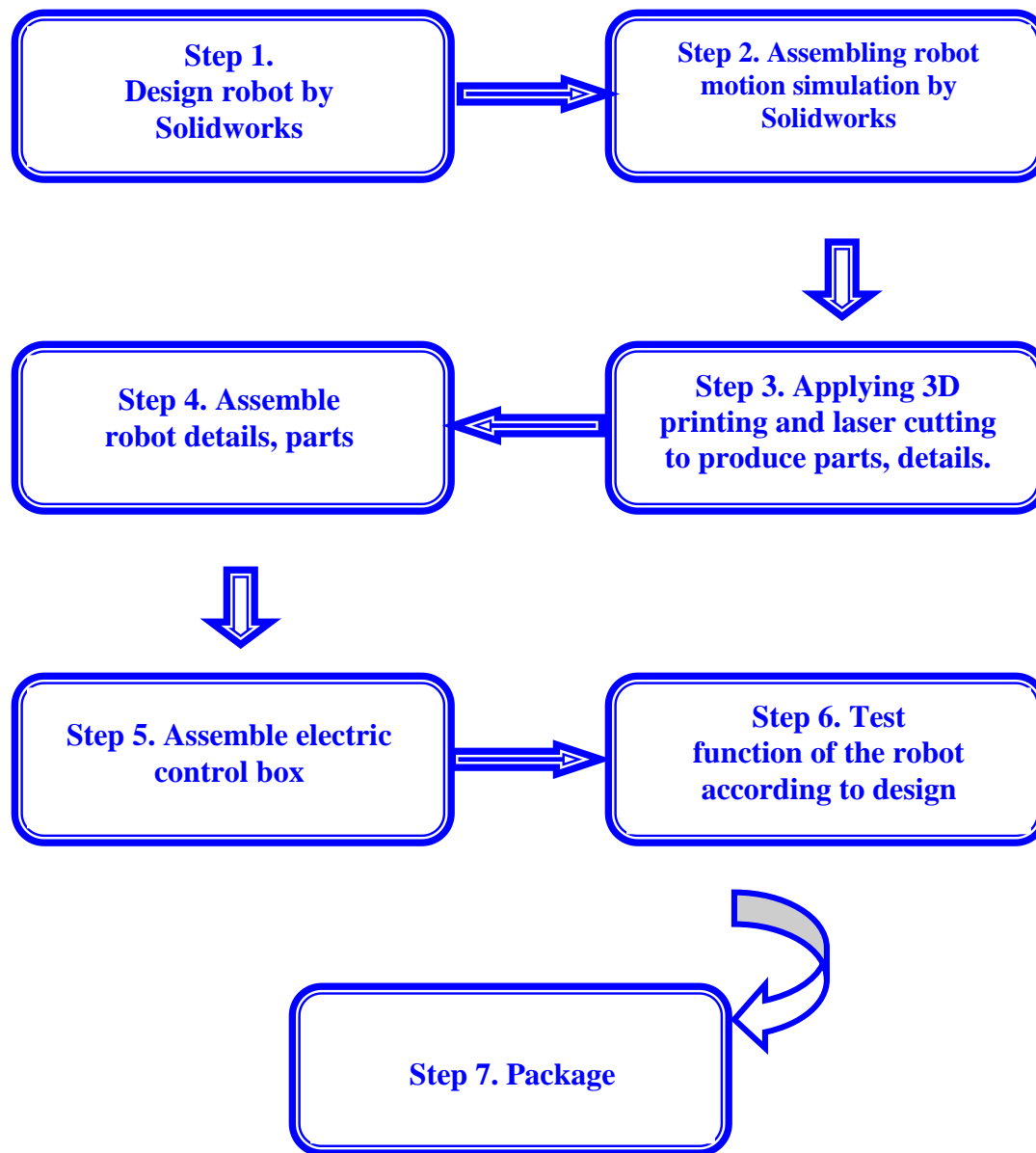
Applying 4-axis CNC milling technology, which stands for Computer Numerical Control (controlled by computer) to produce plastic injection molds for robot shell parts, these parts have been previously produced by 3D printing technology and marked in reality.

Applying injection molding technology to produce robotic shell parts, the machines used are capable of pumping 180 to 250 tons. Applying this technology, it will allow fast product processing, with a production speed of 60 seconds/part.

The project will be implemented from August 2021 to December 2022 at Sports Automation Joint Stock Company.

**2.1. Complete the production process of table tennis robots with a capacity of 1,800 robots/year**

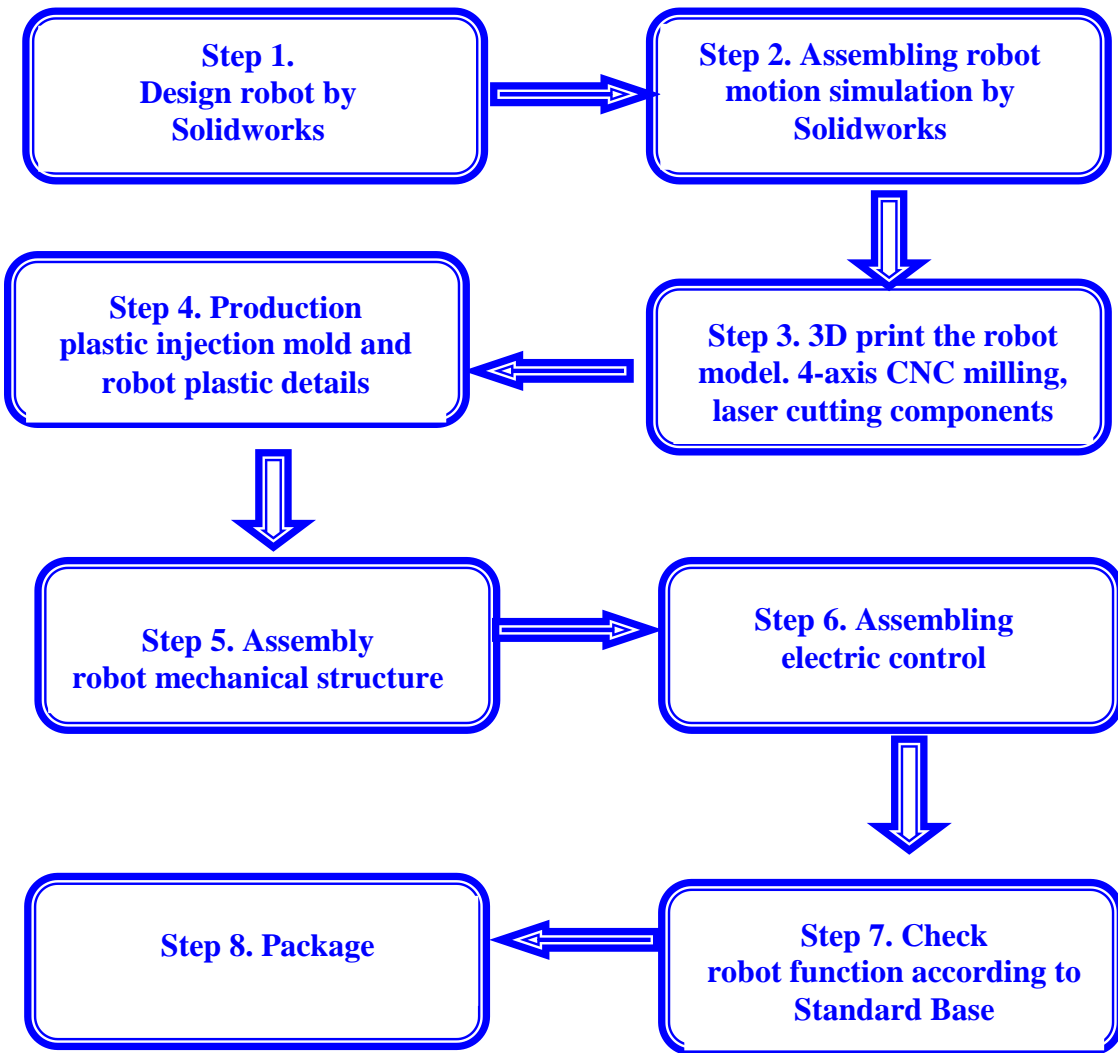
The production process of old table tennis robot is the outcome of the project: "*Research on designing, building and manufacturing 03 models of table tennis ball machines using 3D printing and Laser technology for Table tennis learning and training*". The research results were appraised as excellent by the Provincial Council of Science and Technology and Thanh Hoa Science and Technology Council issued a certificate certifying the scientific and technological project without using the national budget No. 529/ SKHCN-XNKQKHCN on May 27, 2019.



**Diagram 1. Traditional technological process of manufacturing Table Tennis Robot**

However, through actual production, it shows that with three 3D printers running on average/12 hours, only 100 ping pong robots can be produced per year. In addition, the 3D printing material is PLA plastic, the aging process takes place quickly, leading to brittle and fragile details, which affects product quality and manufacturer's reputation in the long run. Therefore, it is necessary to study and improve the production process on a larger scale to meet the needs of the domestic market, proceed to export to the international market and improve product quality.

*The newly researched and upgraded production process includes the following steps:*



**Diagram 2. New technological process of manufacturing Table Tennis Robot**

The difference of the new production technology process is the application of 3D printing technology to manufacture that shortens the sample product development time to 01 robot/month and the application of laser cutting, mold pressing to produce on industrial scale.

After having sample products, applying CNC to produce robot shell molds and 2D drawings for laser cutting details and components, we conduct trial production in 01 day with full supplies, materials and assembly components. The results are presented in Table 1.

**Table 1. New process application for table tennis robot production**

No.	Step	Unit	Units/Day	Max Units/Year
1	Manufacturing robot frame components (including 20 pieces, laser cutting speed 30s/piece)	Set	48	12.672
2	Manufacturing plastic robot parts (including 6 pieces, parts, pressing speed 60s/piece, part)	Set	80	21.120
3	Assembling robot (20 workers, assembling speed of 02 robots/worker/day)	Robot	40	10.560

### Physical Education and School Sports

According to Table 1, the results show that in one working day of 8 hours, 48 robot sets can be produced, 80 plastic robot sets, and with 20 assembly workers, 40 robots can be completed a day.

If the production carries out 22 days per month, it is estimated that in 12 months of continuous production, the capacity of 10,560 robots/year will be reached, much larger than the proposed capacity of 1,800 robots/year of the project.

#### **2.3. Building standard base for table tennis robots manufactured according to a new process.**

Based on the technical characteristics of modern table tennis;

Based on the initial design goal which is the table tennis robot must fully perform the following functions:

Create a full range of spin types, spin speed, ball speed, ball frequency, drop point, accuracy when shooting the ball, the type of ball used according to the specified table tennis rules (ball 40+)...

Basic standard construction measuring equipment includes: tachometer, stopwatch, drop point gauge.

The results of building the standard base for the table tennis robot manufactured according to the new process are presented in Table 2.

**Table 2. Standard base for table tennis robots**

No.	Criteria	Standard
1	Type of ball	40 +
2	Ball frequency	60 - 90 balls/minute
3	Ball speed	2 – 5 m/s
4	Drop point when serving and directly attacking	01 position và 02 random positions
5	Drop point on the table according to each shooting modes (measured from the edge of the net)	
	10°	60 cm
	20°	80 cm
	30°	100 cm
	45°	120 cm
6	Accuracy when shooting	80% in 30x30 cm area
7	Multi-spin	topspin, backspin, right sidespin, left sidespin, right upspin, left upspin, right downspin, left downspin, no-spin (9 types).
8	Ball recovery	Recover 80 – 100% of balls (tested only on robot model 1)

### **3. CONCLUSION**

Research has applied new technology of the 4th industrial revolution to the project and initially completed the production process of table tennis robots with a capacity of 1,800 robots/year.

The project has built a profile and published the basic standard for Table Tennis Robot.

**REFERENCES**

1. Nguyen Danh Thai (1999), Modern table tennis, Ha Noi Sports and Training Publisher.
2. Do Duc Dat, Nguyen Trong Thuan et al (2019), *Research on designing, building and manufacturing 03 models of table tennis machines using 3D printing and Laser technology for Table tennis learning and training*. (Science and technology projects without using the national budget).

**Article source:** Do Duc Dat, Nguyen Trong Thuan et al (2021), Applying new technology of the fourth industrial revolution and improving the production process of table tennis ROBOT for local table tennis practice Thanh Hoa province table. (Source: Provincial Science and Technology Project in 2021).

# CURRENT STATUS OF CURRICULAR PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT HIGH SCHOOLS IN THANH HOA CITY, THANH HOA PROVINCE

MA. Nguyen Van Dung  
Lam Son High School for Gifted Students, Thanh Hoa

**Abstract:** Adopting scientific methods to assess the current situation of curricular P.E lessons for high school students in Thanh Hoa city, Thanh Hoa province on the following aspects: Current situation of organizing curricular P.E lessons, The current situation of using teaching methods and facilities, and assessing the density and intensity of curricular PE lessons, as a basis for improving the effectiveness of Physical Education to the study subjects.

**Keywords:** Teaching methods, teaching facilities, dynamic density, general density, exercise intensity, curricular physical education...

## 1. SUBJECT MATTER

Thanh Hoa city is a grade I urban area, a city directly under the province and is the economic, cultural and political center of Thanh Hoa province and the North Central region. Currently, Thanh Hoa city has 09 high schools with more than 8000 students. Many physical education experts and PE teachers in Thanh Hoa province believe that physical education in general and physical education at high schools in Thanh Hoa city in particular has not reached high efficiency and not met the requirements for the physical education in the renovation period.

Physical education in schools in general and in high schools in particular includes curricular physical education classes and extracurricular sports activities, in which curricular PE classes play a significant role. In order to provide appropriate and effective solutions to improve the quality of physical education at high schools in Thanh Hoa city, it is necessary and urgent to study the current situation of curricular PE classes at schools.

The following methods have been used in the research: Analysis and synthesis of documents; interviews, seminars; pedagogical observations and mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. The current situation of organizing the curricular PE classes at high schools in Thanh Hoa city

Conducting an assessment of organizing curricular PE lessons at high schools in Thanh Hoa city through pedagogical observations on the organization of classes and direct interviews with teachers at 09 high schools in Thanh Hoa city. The results show that:

The organization of the curricular PE classes is conducted in the following forms: Theoretical hours (2 lessons/year, usually at the beginning of the semester); practice hours (60 lessons/year), hours of review (4 lessons/year) and hours of testing (4 lessons/year).

Theoretical hours: Conducted in the form of lessons in the classroom. Teachers carry out theoretical lessons at the practice ground (02 schools), combining with theoretical knowledge in practical lessons.

## Physical Education and School Sports

Hours of practice, review and test: Conducted in the form of lessons, on the training ground or in the gymnasium (100%).

Therefore, the use of forms of organizing curricular PE lessons at high schools in Thanh Hoa city in study subjects is consistent with the learning content and the current organization of curricular physical education in high schools in Vietnam.

### 2.2. The current situation of using the teaching methods for curricular PE classes at high schools in Thanh Hoa city

Conducting a survey on the use of teaching methods for curricular PE at high schools in Thanh Hoa city through pedagogical observations, analysis of lesson plans and interviews with 39 PE teachers at 09 high schools in Thanh Hoa city. The results are presented in Table 1.

**Table 1. Current situation of using teaching methods for curricular PE classes in high schools in Thanh Hoa city (n=39)**

No	Methods	Frequent		Less frequent		None	
		$m_i$	%	$m_i$	%	$m_i$	%
<b>Group of general methods</b>							
1	Oral method	39	100.00	0	0.00	0	0.00
2	Visual method	39	100.00	0	0.00	0	0.00
<b>Group of technical teaching methods</b>							
3	Complete training method	25	64.10	5	12.82	9	23.08
4	Split and merge method	23	58.97	6	15.38	10	25.64
5	Lead-in exercises	6	15.38	7	17.95	26	66.67
6	Extra exercises	7	17.95	6	15.38	26	66.67
7	Testing	21	53.85	5	12.82	13	33.33
<b>Group of physical development methods</b>							
8	Continuous training method	23	58.97	4	10.26	12	30.77
9	Interrupted training method	22	56.41	6	15.38	11	28.21
10	Constant change training method	11	28.21	5	12.82	23	58.97
11	Interrupted change training method	6	15.38	7	17.95	26	66.67
12	Circuit Training	8	20.51	6	15.38	25	64.10
13	Games	12	30.77	5	12.82	22	56.41
14	Competitions	13	33.33	8	20.51	18	46.15

Table 1 shows that:

In terms of the general methods: 100% of the interviewed teachers use oral and visual method in teaching PE on a regular basis. It is consistent with the general and current trend in teaching PE in Vietnam.

In terms of technical teaching methods: the methods most regularly used by teachers of high schools in Thanh Hoa city are the complete training method, the split and merge method, and the testing method with (53.85%-64.10% of teachers using them regularly). These methods are both simple and effective for teaching movement techniques. However, the method of using extra exercises and lead-in exercises, which are effective for teaching techniques, and helping students to



## Physical Education and School Sports

approach and perfect techniques better, have not been used much by teachers (66.67% of teachers do not use these methods). In order to improve the effectiveness of technical teaching, it is necessary and practical to add these teaching methods in the teaching of curricular physical education at high schools in Thanh Hoa city.

In terms of methods of physical development: The most common method used in physical development for high school students in Thanh Hoa city is continuous training and interrupted training regularly used by 60 % of teachers, While these are simple and easy- to – use methods for a large number of students, and relatively effective for mass exercises, they are not the most effective methods. In the process of teaching curricular physical education, the circuit training methods, games and competition methods are great methods for physical development for students, stimulating the students' interest in sports. However, these methods have not been applied by teachers. This leads to the urge for innovating teaching methods to improve the effectiveness of teaching physical education for high school students in Thanh Hoa city.

### 2.3. Current situation of using teaching facilities in curricular PE for high school students in Thanh Hoa city

Conducting a survey on the current situation of using teaching facilities in curricular PE for high school students in Thanh Hoa city through interviews with 39 PE teachers at 09 high schools in Thanh Hoa city. The results of the interviews are presented in Table 2.

**Table 2. Current situation of using teaching means in curricular PE for high school students in Thanh Hoa city (n=39)**

Group	Groups of means	Means	Frequency							
			Frequent		Less frequent		Seldom		None	
			$m_i$	%	$m_i$	%	$m_i$	%	$m_i$	%
<i>Theory</i>	Facilities	Classroom	28	71.79	5	12.82	1	2.56	5	12.82
		Learning material	31	79.49	6	15.38	0	0.00	2	5.13
		Indirect visual aids	12	30.77	7	17.95	7	17.95	13	33.33
		Projectors	2	5.13	6	15.38	3	7.69	28	71.79
<i>Practice</i>	General means	Language	39	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
		Visual aids (Photos, pictures, models, drawings ,..)	11	28.21	5	12.82	4	10.26	19	48.72
		Practice ground	39	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
		Equipment	39	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	Special means	Environmental conditions	15	38.46	6	15.38	8	20.51	10	25.64
		Physical exercises	39	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
		Warm-up exercises	39	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
		Technical exercises	35	89.74	4	10.26	0	0.00	0	0.00
		Extra exercises	16	41.03	3	7.69	5	12.82	15	38.46
		Lead-in exercises	12	30.77	5	12.82	4	10.26	18	46.15

## Physical Education and School Sports

	Physical strength exercises	37	94.87	2	5.13	0	0.00	0	0.00
	Movement games	9	23.08	4	10.26	7	17.95	19	48.72
	Competing exercises	8	20.51	5	12.82	6	15.38	20	51.28

Table 2 shows that: Classrooms and learning materials system are most used facilities in teaching curricular physical education for high school students in Thanh Hoa city. Indirect visual aids and projector systems are rarely used. In the group of practical lessons, it is general facilities and physical exercises including warm-up exercises, technical exercises and physical exercises that are most frequently used. Extra exercises, lead-in exercises, movement games and competing exercises are used less often. This is consistent with the methods used in teaching PE at high schools in Thanh Hoa city.

Therefore, it can be seen that Physical Education teachers at high schools in Thanh Hoa city have not really used various teaching means for curricular PE classes at schools.

### 2.4. Current situation of density and intensity of curricular PE classes for high school students in Thanh Hoa city

Evaluating the current situation of density and intensity of curricular physical education at high schools in Thanh Hoa City by analyzing the content of 69 PE lesson plans from grade 10 to grade 12 at 09 high schools in the city and doing directly statistics of actual amount of implementation time. The survey indicators include:

General density = total useful time / total lesson time;

Dynamic density = total exercise time (of students) / total lesson time;

Exercise intensity = Pulse rate after exercise: The intensity of exercise is considered high when the pulse rate is over 160 beats/min, the medium intensity is from 135 - 150 beats/min and the low intensity is 135 beats/min.

The statistical results are presented in Table 3.

**Table 3. Current situation of general density, dynamic density and intensity of exercise in curricular PE lessons of high school students in Thanh Hoa City (n=69 lesson plans)**

No	Content	Results	
		m <sub>i</sub>	%
<b>General density (minute)</b>			
1	>80 %	35	50.72
2	From 50-80%	31	44.93
3	<50%	3	4.35
<b>Dynamic density (minute)</b>			
4	>70%	17	24.64
5	From 50-70 %	46	66.67
6	<50 %	6	8.70
<b>Intensity of exercise</b>			
7	High	11	15.94
8	Medium	50	72.46
9	Low	8	11.59

## Physical Education and School Sports

Table 3 shows that:

In terms of the general density of the lesson: Most of the curricular PE lesson plans at high schools in Thanh Hoa city has 80% or more general density of classes (up to 50.72 % of the total lesson plans), which means most of the class time is useful. Nearly 45% of the total number of lesson plans have a medium general density of 50-80%. However, there are still 4.35% of the lesson plans in the survey with low general density (<50%) that need improving in organizing curricular PE lessons at Thanh Hoa high schools.

In terms of the dynamic density of class hours: Curricular PE lesson plans for high school students in Thanh Hoa has a dynamic density of 50-70% of class hours (accounting for 66.67% of observed lesson plans). This is the medium dynamic density. There are 24.64% of the surveyed lesson plans with a high dynamic density of practice sessions (>70%), most of these lesson plans are in the technical completion stage, in which it does not take much time for teacher to correct the movement of students. However, still 8.70% of the surveyed lesson plans has low exercise density (<50%) and need improving in designing the curriculum and organization of physical education for research subjects.

In terms of exercise intensity: more than 70% of the surveyed lesson plans have medium exercise intensity. According to experts, this is the appropriate intensity in teaching the curricular PE subject to high school students. At the same time, there are 15.94% of the surveyed lesson plans with high exercise intensity. Analysis of lesson plans shows that these are physical development lesson plans for students, proving that the teachers apply reasonable exercise intensity in teaching curricular PE to high school students in Thanh Hoa City. There are 11.57% of the surveyed lesson plans with low exercise intensity. Detailed analysis shows that these lesson plans are designed for learning new techniques, in which teachers spend more time on technical analysis and correct movements for students. Thus, it can be seen that the use of exercise intensity in teaching intra-curricular physical education for high school students in Thanh Hoa City has been consistent with reality and characteristics of each teaching period.

### 3. CONCLUSION

Curricular PE classes at high schools in Thanh Hoa city is organized with various forms suitable to the current situation of teaching PE such as: theory class, practice class, review and test. The organization of lessons is conducted in the form of classes and lessons, on the training ground (practice class) and in the classroom (theory class).

In terms of physical education teaching methods for students, there are very few active teaching methods and a variety of teaching means have not been exploited. It is necessary to use a variety of teaching methods and means to increase students' interest in learning.

The use of exercise intensity in teaching curricular physical education for high school students in Thanh Hoa has been consistent with reality and the teaching characteristics of each teaching period.

### REFERENCES

1. The Ministry of Education and Training (2001), *Decision No. 14/2001/QĐ-BGDĐT dated May 3, 2001 on promulgating the Regulation on Physical Education and School Health.*
2. Ministry of Education and Training (2006), *Physical Education Curricular Program*, Issued together with Decision No. 16.2006, dated May 5, 2006 of the Minister of Education and Training, Educational Publishing House, Hanoi.

### Physical Education and School Sports

3. Duong Nghiep Chi (2007), "School sports in Vietnam and some countries in the world", *Journal of Sports Science*, No.1, pp.52 – 56, Institute of Sport Science, Hanoi.

4. Tran Duc Dung et al (2014), Research on physical development of high school students from grade 1 to grade 12 (2002-2014), *Ministry-level scientific research project*, Ministry of Culture, Sport and Tourism.

5. Trinh Trung Hieu (1997), *Theory and methods of physical education in schools*, Sports Publishing House, Hanoi.

**Article source:** The article is extracted from the results of doctoral thesis research: "Research on solutions to develop physical education for high school students in Thanh Hoa city, Thanh Hoa province." The thesis has not been defended.



Illustrated photo

# SELECTING MEASURES TO ENHANCE THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF HANOI LAW UNIVERSITY

MA. Pham Ngoc Bach – Hanoi Law University

**Abstract:** Through the use of observation methods, discussion interviews, pedagogical testing methods and mathematical statistics methods; we conducted a research on measures to improve the quality of physical education for students at Hanoi Law University to serve as a basis for improving the quality of physical education for students of Hanoi Law University.

**Keywords:** Selecting; measures; physical education, students; Hanoi Law University

## 1. SUBJECT MATTER

Understanding the importance of PE for students, Hanoi Law University has fully implemented the regulations of the Ministry of Education and Training on the content of PE programs in universities. In fact, through teaching at the school, we have found that the general education work for children is still weak, leading to a large percentage of students not completing the set objectives of the subject, which has affected the academic performance of the students and the school's emulation performance.

Research on measures to improve the quality of physical education for students in schools has been studied by many authors such as Nguyen Trong Hai (1996), Pham Khanh Ninh (2001), Nguyen Anh Dien (2008), Nguyen Minh Huong (2011), Nguyen Thanh Long (2011)....

The above works have great significance in improving the training quality of students, college and professional students today. However, there has not been any research on measures to improve the quality of physical education for students, specifically students of Hanoi Law University. Stemming from the above reasons, with the desire to contribute a part to the development of the school and improve the quality of physical education for students, I researched: Selecting measures to improve the quality of physical education for university students Hanoi Law university.

The research process used the following methods: method of analyzing and synthesizing documents, interview method, mathematical statistics method.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Research and evaluate the actual situation of PE work at Hanoi Law University

#### 2.1.1. *Actual situation of learning results and quality of physical training of students at Hanoi Law University*

We conducted an assessment of the actual situation of PE learning outcomes for students of Course 40 of Hanoi Law University through the learning scores in PE subject. The results are presented in Table 1.

**Table 1. Physical education results of students at Hanoi Law University (n= 200)**

Subject	Content	Learning results		
		Good (%)	Pass (%)	Fail (%)
Physical Education	Theory	17.00	54.50	28.50
	Practice	11.50	63.50	25.00

Table 1 shows: The average academic results of the 40th class of the Hanoi Law University focus on the pass level (accounting for 54.50 - 63.50%), the number of students achieving good academic results is only accounting for the total (accounting for 17.00 - 11.50%) while the number of students who do not meet the requirements of the subject accounts for 28.50 - 25.00%. This proves that the students' learning results are still low.

Evaluation of the results of physical training of students of course 40 through the standards of physical training issued under the Decision No: 53/2008/QĐ-BGDĐT dated September 18, 2008 of the Ministry of Education and Training The promulgation of regulations on the assessment and classification of students' physical fitness. The results are presented in Table 2 .

**Table 2. Results of physical fitness test of students of Course 40 of Hanoi Law University according to standards of physical training (n=90 male and n=110 female)**

No.	Test content	Gender	Good		Pass		Fail	
			N	%	n	%	N	%
1	Forehand grip force (KG)	Male	12	13.33	52	57.77	26	28.88
		Female	18	16.36	62	56.36	30	27.27
2	Crunches (times/30 s)	Male	18	20.00	50	55.55	22	24.44
		Female	23	20.90	60	54.54	27	24.54
3	Standing long jump (cm)	Male	10	11.11	55	61.11	25	27.77
		Female	20	18.18	58	52.72	32	29.09
4	30m standing start running (s)	Male	12	13.33	50	55.55	28	31.11
		Female	26	23.63	60	54.54	24	21.81
5	4 x 10m shuttle running (s)	Male	10	11.11	52	57.77	28	31.11
		Female	21	19.09	50	45.45	39	35.45
6	5 minutes free running (m)	Male	11	12.22	53	58.88	26	28.88
		Female	20	18.18	59	53.63	31	28.18

Table 2 shows that: The results of the fitness test of the 40th class students of Hanoi Law University according to the standards of physical training are mainly at the pass level. This percentage accounts for 45.45% to 61.11%. The percentage of students with test results in the failing category is still high, in which the indicators of endurance have a higher percentage of students with test results in the failing category than those of speed and strength.

### ***2.1.2. Actual situation of the physical education work of Hanoi Law University***

## Physical Education and School Sports

We conducted an assessment of the actual situation of physical education work of Hanoi Law University. The results are shown in Table 3

**Table 3. Summary of opinions from students about the actual situation of physical education work of Hanoi Law University (n = 619)**

No.	Content	Result	
		n	%
1	- The content of the program is suitable for students	89	14
	+ Suitable	530	86
	+ Not suitable	619	10
	+ Need to improve		0
2	- Students' motivation to practice sports	599	96
	+ Like to practice	20	4
	+ Don't like to practice	378	61
	+ Likes to practice elective sports	599	96
3	- The importance of sports for students	619	100
	+ Important	0	0
	+ Unimportant		
4	- Your extracurricular activities	116	18
	+ Regularly	229	37
	+ Don't practice	274	45
5	- Studying physical education in the form of electives	559	90
	+ Likes to study	60	10
	+ Unnecessary		
6	- The form of learning PE of Hanoi Law University	91	14
	+ Enjoyed	601	97
	+ Repeat the content learned in high school	417	67
7	- Organizing extracurricular activities	576	93

Table 3 shows: Regarding the content of the program, students said that: Unsuitable accounted for 86%, needed improvement accounted for 100%; Regarding the motivation of students to practice sports, it was found that students: 61% who do not have conditions to practice, like to practice and like to practice elective sports accounted for 96%; about the importance of sport for students, the majority of students think that it is important, accounting for 100%; Regarding students' extracurricular activities: the majority of students do not regularly and do not practice extracurricular activities; Regarding the study of physical education in the form of electives, the majority of students who like to study in this form account for 90%; Regarding the method of learning physical education of Hanoi Law University, it shows that: A repeat in the contents learned in high school and the teaching methods have not created interest for students.

## **2.2. Research on measures to improve the quality of physical education for students at Hanoi Law University**

On the basis of principles and grounds for selecting measures, through reference to documents, pedagogical observations and direct interviews with teachers currently working in PE at Hanoi Law University and other universities, we have selected 6 measures to improve the quality of physical education for students at Hanoi Law University, including:

### ***Measure 1. Strengthen political-ideological education for students, propagating and educating about the role and meaning of PE work***

- Diversify the forms of educational propaganda about the role and meaning of PE work in accordance with the content and method of construction of the topic.

- Results:

+ Coordinate with the school's Youth Union and functional departments to thoroughly grasp the directives and resolutions of the Party and the State on sports and physical activities in schools. Specifically, 02 propaganda sessions, contests and film screenings were organized to propagate and thoroughly understand the directives and resolutions of the Party and the State on sport and physical education.

+ Propaganda on the loudspeaker system in the dormitory area of the University about the importance of physical education work in the School. Organize periodical propaganda on the University's loudspeakers 01 session/week on Wednesdays. Propaganda time is from 17.00' to 17.30'.

+ Propaganda by system of images, panels and posters about the importance of sport to health. Specifically, the whole school has slogans such as: "Be healthy to build and defend the country"; "All people exercise their bodies following President Ho Chi Minh's example"; "Picture of Uncle Ho doing weightlifting"...

+ The basic subject sets out regulations: Teachers of physical education must have the task of helping students understand the role, meaning, effects and benefits of sport through lectures related to reality. 100% of PE teachers have a section related to reality to help students understand the benefits and effects of sport.

+ Write a collection of articles about the importance of sport to health. As a result, 100 articles were collected and 05 reports were obtained using the New Microsoft PowerPoint Presentation.

+ Encourage students to follow the mass media daily, read more books, etc. to learn about sports information of our country and the world.

### ***Measure 2. Renovate the teaching method of the main physical education subject***

- The subject has arranged and reallocated the content of the subject program accordingly, balancing between theoretical learning and practical learning. Specifically, the theoretical teaching time is evenly divided into semesters and is put in the middle of each semester, close to the time for testing the curriculum of the PE subject. Thus, students' study time is not reduced, and students still have enough theoretical and practical knowledge to successfully complete their course exams.

- Conduct new construction and complete the course profile such as course curriculum, teaching progress, lecture outline, teaching plan, curriculum system and reference materials for the subject, system examination and assessment standards... Specifically: The Department has a system of



## **Physical Education and School Sports**

subject programs, teaching progress, lecture outlines, complete teaching plans, curriculum systems and reference materials. serving the subject under construction.

- 100% of the teachers of the Basic subject use teaching methods in the direction of active learning by: Adding more theoretical lessons to their teaching so that students can understand the purpose and meaning of physical training, take full advantage Make the most of the time for students to practice, increase the use of game and competition methods, and create situations for students to participate actively in activities. Pay attention to the development of physical strength in every lesson. When examining and evaluating student learning outcomes, they must be strictly objective and fair, with someone monitoring the implementation process.

### ***Measure 3. Increase diversification of forms of extracurricular exercise***

- Conduct a survey on the actual situation of students' need for extra-curricular sports and physical training to organize extracurricular activities in sports that are loved by many students and have a need to practice. As a result, the sport that is loved by a large number of school students and has a need to practice includes: Basketball, Badminton, Basketball, Aerobic and on that basis, the Department has sent teachers to organize extra-curricular exercises of the subjects, and at the same time train instructors to assist in each subject.

- Organize extracurricular sports activities all year round, and appoint 01 teacher to organize and check the extracurricular sports training for students in each training session.

- Trained 09 instructors in 04 sports organized by the department for extra-curricular physical training. This is both a force to guide students to participate in practice, as well as a force to manage the yard, equipment, training situation and the number of students participating in practice to reflect back to the Department of the University.

### ***Measure 4. Encourage each student to practice an elective sport***

- Launched the movement of physical training throughout the school through teachers of Basic subjects and through the school's Youth Union.

- Develop a regime to encourage students to participate in extra-curricular sports activities such as: adding training points, adding points for learning physical education or appointing teachers to participate in organizing and supervising extracurricular sports activities.

### ***Measure 5. Strengthen the organization of sports competitions inside and outside the school***

- Organize sports tournaments throughout the school. As a result, the 2015-2016 school year organized 01 volleyball competition, 01 tug of war and 1 badminton tournament, attracting a total of more than 100 students to participate in the competition.

- Organize sports exchanges between units inside and outside the school. Specifically, 5 friendly matches of basketball and badminton were organized with units inside and outside the school.

### ***Measure 6. Use reasonably, make full use of and maintain well the equipment and tools in service of the school's physical education work***

- Make the most of the school's available facilities in practicing sports; Design lesson plans based on making full use of the school's available equipment and tools...

- There is a preservation mode suitable for each type of equipment, tools, and training facilities.

- Have 01 experience idea in making use of and properly preserving the school's available facilities throughout the school.

### 2.3. Experimental assessment of the results of measures to improve the quality of physical education for students at Hanoi Law University

#### 2.3.1. Comparison of physical fitness test results of experimental group and control group before the experiment.

We tested and assessed the physical fitness level of the experimental group and the control group by testing according to the physical training standards of the Ministry of Education and Training. The results are presented in Table 4 .

Table 4 shows that: Before the experiment, the test results between the two experimental and control groups in both male and female had no statistical difference, with  $t_{\text{calculated}} < t_{\text{table}} (1,960)$  at the threshold  $P > 0.05$ . Thus, before the experiment, there was no difference in the physical strength of the experimental group and the control group.

#### 2.3.2. Comparison of fitness test results of experimental group and control group after the experiment

After 1 year of experimenting to apply the measures selected during the research, we re-tested to determine the effectiveness of the selected measures. The results are presented in Table 5 .

Table 5 shows that: After the experiment, the experimental group's physical strength was significantly different from the control group in both male and female students with  $t_{\text{calculated}} > t_{\text{table}}$  at threshold  $P < 0.05$ . Thus. After the experiment, the physical strength of the experimental group was better than that of the control group.



Illustrated photo

**Table 4. Results of physical fitness test of experimental group and control group before experiment**

No.	Standard	Male						Female					
		Experimental group (n=46)		Control group (n= 44)		t	p	Experimental group (n=46)		Control group (n= 44)		t	p
		$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$			$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$		
1	Crunches (times/30 s)	19.34	2.13	19.29	2.11	1.02	>0,05	17.7	1.71	17.4	1.65	1.03	>0,05
2	Standing long jump (cm)	219	20.4	218	20.2	1.56	>0,05	160.3	15.31	158.3	15.27	1.24	>0,05
3	Forehand grip force (KG)	44.13	4.17	44.07	4.25	0,91	>0,05	27.4	2.75	27.3	2.71	1.28	>0,05
4	30m standing start running (s)	5.51	0.57	5.48	0.53	1.03	>0,05	6.52	0.68	6.51	0.65	0.82	>0,05
5	5 minutes free running (m)	969	98.07	975	98.17	1.07	>0,05	884.4	54.7	882.9	65.1	1.69	>0,05
6	4 x 10m shuttle running (s)	12.39	1.18	12.43	1.21	1.32	>0,05	12.64	1.16	12.76	1.35	1.84	>0,05

**Table 5. Results of physical fitness test of experimental group and control group after experiment**

No.	Standard	Male						Female					
		Experimental group (n=46)		Control group (n= 44)		t	p	Experimental group (n=46)		Control group (n= 44)		t	p
		$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$			$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$		
1	Crunches (times/30 s)	20.43	2.07	20.22	2.02	3.01	<0,05	18.62	1.75	18.15	1.73	2.57	<0,05
2	Standing long jump (cm)	230.5	20.6	225.7	20.8	2.39	<0,05	169.6	15.92	165.7	15.94	2,72	<0,05
3	Forehand grip force (KG)	46.52	4.31	46.23	4.33	2.89	<0,05	28.98	2.84	28.67	2.83	2.26	<0,05
4	30m standing start running (s)	5.23	0.58	5.29	0.53	2.36	<0,05	6.17	0.66	6.22	0.61	2.69	<0,05
5	5 minutes free running (m)	1029.2	84.12	1017.6	87.15	2.72	<0,05	924.3	88.5	915.9	89.2	2.52	<0,05
6	4 x 10m shuttle running (s)	11.57	1.31	11.91	1.32	2.44	<0,05	12.03	1.23	12.21	1.27	2.46	<0,05

### 3. CONCLUSION

- The actual situation of the physical education program and physical education work at Hanoi Law University still has many problems such as: The content of the subject program, the method and the form of teaching organization are still simple, has not met the needs of learners; The actual situation of students' learning outcomes in physical education subjects and physical training results is common at an average level, however, the percentage of students who fail and have not reached the average level of physical training standards still high.

- The research process selected and evaluated the effectiveness of 06 measures to improve the quality of physical education for students at Hanoi Law University.

### REFERENCES

1. Ministry of Education and Training (2001), *Decision No. 14/2001 QD-BGDDT of the Minister of Education and Training on the promulgation of regulations on physical education and school health*, dated 3/5/2011

2. Ministry of Education and Training (2008), *Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT dated September 18, 2008 promulgating regulations on assessment and grading of students' physical fitness*.

3. Duong Nghiep Chi (1991), *Sports measurement*, Sports Publishing House, Hanoi.

4. Tran Van Manh (2007): *"Study on organization of extracurricular sports activities to contribute to improving the physical condition of students at Hanoi University of Civil Engineering"* Master thesis of educational science, Bac Ninh Sports University.

5. Nguyen Duc Van (2001), *Statistical methods in physical education and sports*, Sports Publishing House, Hanoi.

**Article source:** Pham Ngoc Bach (2017), *Research on measures to improve the quality of physical education for students at Hanoi Law University*, Master's thesis in education, Bac Ninh Sports University.



Illustrated photo

# THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF K15 STUDENTS AT HUNG VUONG UNIVERSITY AFTER 01 SEMESTER

MA. Nguyen Toan Chung  
Hung Vuong University - Phu Tho

**Abstract:** By routine methods, it is possible to assess the physical development of K15 male students at Hung Vuong University, after 1 semester, there is growth and development in all indicators, test including 02 indicators. , test is the forehead grip force (kg) and V02max (ml/kg/min) with statistically significant development, showing  $P < 0.05$ . The comparative values all show that the physicality of K15 male students is more concentrated and uniform than the initial time.

**Keywords:** physical development, physical development, K15 male students of Hung Vuong University...

## 1. SUBJECT MATTER

The process of human physical development is the growth in morphological size, body function and motor abilities. There are many factors that influence physical development such as genetic, nutritional and environmental factors.

At universities in general and Hung Vuong University in particular, physical education curriculums are always updated, renewed and improved to ensure the improvement of the quality of physical education in schools. especially the issue of physical development for students. However, the conduct of testing and evaluating the physical development of students in each period, each semester, and each school year, not many authors are interested in research. With this urgency, we conducted a study: Development of physical development of K15 male students at Hung Vuong University after 1 semester.

The research process uses the following methods: Analysis and synthesis of documents; interviews, seminars; pedagogical examination; medical examination and mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Evaluation of physical development progress of K15 students at Hung Vuong University:

We conducted an assessment of the physical development of K15 male students after 1 semester with the determined values of  $\bar{x}$ , min, max, Cv%, W%, and compared the difference between the values. We compared with prescribed physical fitness standards of the same age group. The results are presented in Tables 1 and 2.

**Table 1. Results of examination and assessment of the physical development of K15 male students at Hung Vuong University after 1 semester**

No.	Test	Parameters					Difference between initial time and after 1 semester				Compare	
		$\bar{x} \pm \sigma$	Min	Max	Cv (%)	W%	$\bar{x}$	Min	Max	Cv	T <sub>calculated</sub>	P
1	Forehand grip force(kg)	42.49 ± 2.78	36.23	48.32	6.55	5.32	2.20	2	3.11	-0.81	2.423	<0.05
2	Standing long jump (cm)	237.30 ± 14.20	218	259	5.98	2.65	6.20	12	1	-0.42	1.353	>0.05
3	30m standing start running (s)	5.16 ± 0.36	4.5	5.85	6.91	-1.34	-0.07	-0.02	-0.06	-0.97	0.574	>0.05
4	12 minutes Cooper running (m)	2772.05 ± 231.17	2247	3263	8.34	1.70	46.65	102	42	-2.49	0.556	>0.05
5	Body bending (cm)	18.36 ± 1.52	16.5	21	8.25	0.74	0.13	0.5	-0.1	-0.68	0.261	>0.05
6	4 x 10m Shuttle running (s)	12.62 ± 0.61	11.33	13.26	4.80	-1.90	-0.24	-0.02	-0.47	-0.02	1.234	>0.05
7	Height (cm)	165.90 ± 4.02	162	175	2.43	0.09	0.15	1	0	-0.1	0.116	>0.05
8	Weight (kg)	63.86 ± 4.25	56.4	70	6.65	0.13	0.09	3.3	-2.5	-1.65	0.053	>0.05
9	BMI indicator (kg/m <sup>2</sup> )	19.23 ± 0.95	17.41	20.47	4.94	0.07	0.01	0.92	-0.61	-1.57	0.028	>0.05
10	Cardiac function	10.14 ± 0.81	7.61	11.08	7.99	-2.86	-0.29	-1.92	-0.13	3.48	1.432	>0.05
11	Vital capacity (ml)	3933 ± 194.67	3495	4316	4.95	1.02	40.00	100.5	100.3	-0.84	0.603	>0.05
12	Single reflex (ms)	240.16 ± 10.49	211.5	265.1	4.37	1.45	3.45	9.63	8.26	-1.59	0.875	>0.05
13	Complex reflex (ms)	357.73 ± 10.37	321.2	371.5	2.90	2.97	10.47	13.36	2.14	-2.93	2.059	>0.05
14	V02max (ml/kg/min)	50.06 ± 3.23	45.35	57.32	6.45	5.93	2.88	6	1.06	-3.89	2.209	<0.05

**Table 2. Results of comparison of the physical development of K15 male students at Hung Vuong University after 1 semester with the classification table and regulated physical standards**

No.	Test	Compare according to standard classification board										Compare regulated standards (average level or pass level)								
		Excellent		Good		Average		Weak		Poor		Decision 53/2008 Ministry of Education and Training (18 years old)			Physical standards of Vietnamese people (18 years old)			Average standards of the same age [s]		
		mi	%	mi	%	mi	%	mi	%	mi	%	Achievement	Difference	Evaluation	Achievement	Difference	Evaluation	Achievement	Difference	Evaluation
1	Forehand grip force(kg)	1	5.0	7	35.0	6	30.0	5	25.0	1	5.0	≥ 40.7	1.79	Better	40.7 - 47.2	-4.71	Same			
2	Standing long jump (cm)	0	0.0	7	35.0	5	25.0	8	40.0	0	0.0	≥ 205	32.30	Better	208 - 228	9.30	Better			
3	30m standing start running (s)	0	0.0	3	15.0	8	40.0	7	35.0	2	10.0	≤ 5.80	-0.64	Better	4.46 - 5.51	0.70	Same			
4	12 minutes Cooper running (m)	0	0.0	3	15.0	7	35.0	9	45.0	1	5.0							2400	372.05	Better
5	Body bending (cm)	0	0.0	5	25.0	5	25.0	6	30.0	2	10.0				10-16	8.36	Better			
6	4 x 10m shuttle running (s)	0	0.0	1	5.0	11	55.0	8	40.0	0	0.0	≤ 12.50	0.12	Worse	10.02 - 11.10	2.60	Worse			
7	Height (cm)	1	5.0	3	15.0	4	20.0	12	60.0	0	0.0				162 - 168	3.90	Same			
8	Weight (kg)	0	0.0	4	20.0	8	40.0	7	35.0	1	5.0				50.2 - 56.0	7.86	Better			
9	BMI indicator (kg/m <sup>2</sup> )	0	0.0	0	0.0	11	55.0	7	35.0	2	10.0							18.5-24.9		Same
10	Cardiac function	3	15.0	3	15.0	6	30.0	5	25.0	3	15.0							10	0.14	Worse
11	Vital capacity (ml)	0	0.0	4	20.0	8	40.0	7	35.0	1	5.0							3400	533.00	Better
12	Single reflex (ms)	1	5.0	2	10.0	9	45.0	7	35.0	1	5.0							200	40.16	Better
13	Complex reflex (ms)	0	0.0	2	10.0	17	85.0	1	5.0	0	0.0							360	-2.27	Worse
14	VO <sub>2</sub> max (ml/kg/min)	1	5.0	4	20.0	10	50.0	5	25.0	0	0.0							48	2.06	Better

## Physical Education and School Sports

The results showed that the physical development after 1 semester of K15 male student had a certain change when compared with the time of initial examination at the growth parameter W%. The specific results are as follows:

### ***- Results of assessing the physical fitness of male students after 1 semester:***

#### ***About Hand grip force (kg):***

Assessment of development: mean value is  $42.49 \pm 2.78$ , min value is 36.23kg, max value is 48.32kg, coefficient of variation Cv% is  $6.55\% < 10\%$ , growth rate W% is  $5.32\%$ . Compare the difference after 1 semester with the initial value higher than 2.2kg; min value is higher than 2kg; max value is higher than 3.11kg; The more concentrated variation system exhibits a lower Cv of -0.81%. Compared with achievement, there is a statistically significant difference in development, showing that  $t$  is  $>$  panel at the threshold  $P < 0.05$ .

Comparison according to the standard classification table after 1 semester, with a lot of focus on good and average, but better than at the time of initial testing, specifically: excellent level has 1 student (initial 0), good level 7 students (initial 4), average 6 students (initial 5), weak 5 students (initial 7) and poor 1 student (initial 4). Compared with the level of achievement of the fitness assessment standard according to Decision 53 of the Ministry of Education, K15 male students have better achievement of 1.79kg (initially worse); Compared to the average threshold level of physical standards, Vietnamese K15 male students have the same performance (initial worse).

Thus, the achievement of forehand grip force (kg) of K15 male students after 1 semester had a statistically significant difference in development.

#### ***About standing long jump (cm):***

Evaluation of development: mean value is  $237.30 \pm 14.20$ , min value is 218cm, max value is 259cm, coefficient of variation Cv% is  $5.98\% < 10\%$ , growth rate W% is  $2.65\%$ . Compare the difference after 1 semester with the initial value higher than 6.20cm; min value is higher than 12cm; max value is higher than 1cm; The more concentrated variation system exhibits a lower Cv of -0.42%. The performance comparison showed that the development was not statistically significant, expressed in  $t$  calculation  $<$  tab at the threshold  $P > 0.05$ .

Comparing according to the standard classification table after 1 semester, there are still many focus on average and weak, but the achievement is better than at the time of initial test, specifically: excellent level has 0 students (initial 0), the average level of 7 students (initial 4), the average level of 5 students (initial 5), the weak level of 8 students (initial 9) and the poor level of 0 students (initial 2). Compared with the level of achievement of the fitness assessment standard according to Decision 53 of the Ministry of Education, K15 male students have a better achievement of 32.3cm (also better initially); Compared to the average threshold of the Vietnamese physical standard, K15 students have a better achievement of 9.30cm (better at first).

Thus, the achievement of standing long jumping (cm) of K15 male students after 1 semester has improved but has not shown any difference compared to the initial time.

### ***- Results of assessing the 30m standing start running (s) of male students after 01 semester:***

Evaluation of the development of 30m standing start running (s): average value is  $5.16 \pm 0.36$ , min value is 4.5s, max value is 5.85s, coefficient of variation Cv% is  $6.91\% < 10\%$ , growth rate W% is  $-1.34\%$ . Compare the level of difference after 1 semester with the initial value lower than -0.07s; min value is lower than -0.02s; max value is lower than -0.06s; The more concentrated variation system exhibits a lower Cv of -0.97%. The performance comparison showed that the development was not statistically significant, expressed in  $t$  calculation  $<$  tab at the threshold  $P > 0.05$ .

Comparing according to the standard classification table after 1 semester, there are still many focus on average and weak, but the achievement is better than at the time of initial test, specifically: excellent level has 0 students (initial 0), good level 3 students (initial 2), average level 8 students (initial 9), weak level 7 students (initial 4) and poor level 2 students (initial 5). Compared with the



## Physical Education and School Sports

achievement of the standard of fitness assessment according to Decision 53 of the Ministry of Education, K15 male students have better performance of -0.64s (also better initially); Compared to the average threshold level of the Vietnamese physical standard, K15 students have equal (initially the same) achievements.

Thus, the achievement of 30m standing start running (s) of K15 male students after 1 semester has improved but has not shown a clear difference compared to the initial time.

### **- Results of endurance assessment of 12 minutes Cooper running (m) of male students after 01 semester:**

Evaluation of progress 12 minutes Cooper running (m): mean value is  $2772.05 \pm 231.17$ , min value is 2247m, max value is 3263m, coefficient of variation Cv% is  $8.34\% < 10\%$ , growth rate W% is 1.70%. Compare the difference after 1 semester with the initial value higher than 46.65m; min value is higher than 102m; max value higher than 42m; The more concentrated variation system exhibits a lower Cv of -2.49%. The performance comparison showed that the development was not statistically significant, expressed in t calculation  $< t_{tab}$  at the threshold  $P > 0.05$ .

Compared with the standard classification table after 1 semester, the focus is still on the average and the weak, but the achievement is better than at the time of the initial test, specifically: the excellent level has 0 students (initial 0), good level 3 students (initial 3), average level 8 students (initial 7), weak level 7 students (initial 7) and poor level 2 students (initial 3). Compared with that of the standard average K15 male students has a better achievement of 372.05m (also better initially).

Thus, the achievement of 12 minutes Cooper running (m) of K15 male students after 1 semester has improved but has not shown any difference compared to the initial time.

### **- Results of assessing the flexibility of male students after 1 semester:**

#### ***About body bending (cm):***

The mean value of development is  $18.36 \pm 1.52$ , min value is 16.5cm, max value is 21cm, coefficient of variation Cv% is  $8.25\% < 10\%$ , W% growth rate is 0.74%. Compare the difference after 01 semester with the initial value 0.13cm higher; min value is higher than 0.5cm; max value is lower than -0.1cm; The more concentrated variation system exhibits a lower Cv of -0.68%. The performance comparison showed that the development was not statistically significant, expressed in t calculation  $< t_{tab}$  at the threshold  $P > 0.05$ .

Compared with the standard classification table after 1 semester, the focus is still on the average and the weak, the achievement is better but not significantly compared to the initial test time, specifically: the good level has 0 students. (initial 0), good 5 students (initial 5), average 5 students (initial 3), weak 6 students (initial 8) and poor 2 students (initial 4) . Compared to the average threshold of the Vietnamese physical standard, the K15 male students has a better achievement of 8.36cm (better at the beginning).

Thus, the achievement of Body bending (cm) of K15 male students after 1 semester did not have a significant development compared to the initial time.

### **- Results of assessing the coordination ability of male students after 1 semester:**

#### ***About 4 x 10m shuttlerunning (s):***

Evaluation of development: average value is  $12.62 \pm 0.61$ , min value is 11.33s, max value is 13.26s, coefficient of variation Cv% is  $4.80\% < 10\%$ , growth rate of W% is -1.90 %. Compare the level of difference after 01 semester with the initial time lower value --0.24s; min value is lower than -0.02s; max value is lower than -0.47s; The more concentrated variation system exhibits a lower Cv of -0.02%. The performance comparison showed that the development was not statistically significant, expressed in t calculation  $< t_{tab}$  at the threshold  $P > 0.05$ .

Comparing according to the standard classification table after 01 semester, there are still high concentration in 03 levels of good, average and weak, but the achievement is better than the time of

## Physical Education and School Sports

initial test, specifically: the excellent level has 0 students (initial level 0), good level 5 students (initial 1), average level 5 students (initial 8), weak level 6 students (initial 9) and poor level 2 students (initial 2). Compared with the achievement of the fitness assessment standard according to Decision 53 of the Ministry of Education, K15 male students have less than 0.12s (initially worse); Compared to the average threshold of Vietnamese physical standards, K15 students have a worse achievement of 2.60s (also worse at first).

Thus, the achievement of the 4 x 10m shuttlerunning (s) of K15 male students after 1 semester has improved but has not shown a clear difference compared to the initial time.

### **- Results of morphological assessment of male students after 1 semester:**

#### ***About Standing Height (cm):***

Evaluation of development: mean value is  $165.9 \pm 4.02$ , min value is 162cm, max value is 175cm, coefficient of variation Cv% is  $2.43\% < 10\%$ , growth rate W% is  $-1.90\%$ . Compare the level of difference after 1 semester with the initial value lower than  $-0.15\text{cm}$ ; min value is higher than 1cm; equal max value; The more concentrated variation system exhibits a lower Cv of  $-0.1\%$ . Comparison of mean height values after 1 semester showed no significant growth, expressed in  $t < \text{table}$  at the threshold  $P > 0.05$ .

Comparing according to the standard classification table after 01 semester, the height of K15 male students has grown compared to the initial time at a weak level, poor changed to average level, specifically: excellent level has 1 student (initial level 1), good level 3 students (initial 3), average level 4 students (initial 4), weak level 9 students (initial 12) and poor level 0 students (initial 3). Compared with the average threshold of Vietnamese physical standards, K15 students have an average height of about the same (initially the same).

Thus, the achievement of Standing height (cm) of K15 male students after 1 semester has developed but has not shown a clear difference compared to the initial time.

#### ***About Weight (kg):***

Evaluation of development: average value is  $63.86 \pm 4.25$ , min value is 56.4kg, max value is 70kg, coefficient of variation Cv% is  $6.65\% < 10\%$ , growth rate W% is  $0.13\%$ . Compare the difference after 1 semester with the initial value less than 0.09kg; min value increased by 3.3kg; max value reduced  $-2.5\text{kg}$ ; The more concentrated variation system exhibits a lower Cv of  $-1.65\%$ . Comparison of mean weight values after 1 semester showed no difference in growth, expressed in  $t < \text{table}$  at the threshold  $P > 0.05$ .

Comparing according to the standard classification table after 1 semester, the weight of K15 male students has a slight growth compared to the initial time, specifically: excellent level has 0 students (initially 0), good level has 4 students. students (initial 4), average 8 students (initial 7), weak 7 students (initial 7) and poor 1 student (initial 2). Compared with the average threshold of physical standards, Vietnamese K15 male students have a better average weight (better at first).

Thus, the achievement of Weight (kg) of K15 male students after 1 semester has improved but has not shown a significant difference compared to the initial time.

#### ***About Body Mass Index BMI (kg/m<sup>2</sup>):***

The mean value of development is  $19.23 \pm 0.95$ , min value is 17.41 (kg/m<sup>2</sup>), max value is 20.47(kg/m<sup>2</sup>), coefficient of variation Cv% is  $4.94\% < 10\%$ , W% growth is  $0.07\%$ . Compare the difference after 1 semester with the initial value higher than 0.01 (kg/m<sup>2</sup>); min value increased 0.92(kg/m<sup>2</sup>); max value reduced  $-0.61\text{(kg/m}^2\text{)}$ ; The more concentrated variation system exhibits a lower Cv of  $-1.57\%$ . Comparison of mean BMI values after 1 semester showed no difference in growth, expressed in  $t < \text{table}$  at the threshold  $P > 0.05$ .

Comparing according to the standard classification table after 01 semester, BMI of K15 male students is still in the average and weak range compared to the initial time, specifically: excellent level has 0 students (initial 0), good level 4 students (initial 4), average 11 students (initial 7), weak

## Physical Education and School Sports

7 students (initial 7) and poor 2 students (initial 2). Compared with the average threshold of 18.5-24.9 (kg/m<sup>2</sup>) of the World Health Organization, K15 male students have the same BMI (also at first).

Thus, the achievement of Body Mass Index (BMI) (kg/m<sup>2</sup>) of K15 male students after 1 semester did not have any different development compared to the initial time.

### **- Results of functional assessment of male students after 1 semester:**

#### ***About Cardiac Function:***

Assessment of development: mean value is  $10.14 \pm 0.81$ , min value is 7.61, max value is 11.08, coefficient of variation Cv% is  $7.99\% < 10\%$ , growth rate W% is  $-2.86\%$ . Compare the level of difference after 1 semester with the initial value lower than  $-0.29$ ; min value is lower than  $-1.92$ ; max value is lower than  $-0.13$ ; The variable system with more dispersion shows a higher Cv of  $3.48\%$ . The performance comparison showed that the development was not statistically significant, expressed in t calculation  $< t_{tab}$  at the threshold  $P > 0.05$ .

Comparing according to the standard classification table after 1 semester, the results have dispersion in all 5 assessment levels, but the achievement is better than the time of initial testing, specifically: excellent level has 3 students (initial 0), good level 3 students (initial 4), average level 6 students (initial 6), weak level 5 students (initial 5) and poor level 3 students (initial 5). Compared with the mean threshold of the Standard Means of the same age, K15 male students have less than 0.14 (also worse initially);

Thus, the achievement of cardiac function of K15 male students after 1 semester has improved but has not shown a significant difference compared to the initial time.

#### ***About Vital Capacity (ml):***

Evaluation of development: mean value is  $3933 \pm 194.67$ , min value is 3495ml, max value is 4316ml, coefficient of variation Cv% is  $4.95\% < 10\%$ , W% growth rate is  $1.02\%$ . Compare the difference after 1 semester with the initial value higher than 40.00ml; min value increased by 100.5ml; max value increased by 100.3ml; The more concentrated variable system shows a decrease in Cv of  $-0.84\%$ . Comparison of mean Vital capacity (ml) after 1 semester showed no difference in growth, expressed as  $t < t_{tab}$  at the threshold  $P > 0.05$ .

Comparing according to the standard classification table after 01 semester The vital capacity (ml) of K15 male students has a slight development compared to the initial time, specifically: excellent level has 0 students (initial 0), good level 4 students (initial 4), average level 8 students (initial 8), weak level 7 students (initial 5) and poor level 1 student (initial 3). Compared with the mean threshold of the average standard of the same age, K15 male students have a better mean Vital Capacity (ml) (also better at the beginning).

Thus, the achievement of Vital capacity (ml) of K15 male students after 1 semester has improved but has not shown a clear difference compared to the initial time.

#### ***Single reflex(ms):***

Evaluation of development: average value is  $240.16 \pm 10.49$ , min value is 211.5ms, max value is 265.1ms, coefficient of variation Cv% is  $4.37\% < 10\%$ , growth rate W% is  $1.45\%$ . Compare the difference after 1 semester with the initial value higher than 3.45ms; min value increased by 9.63ms; max value increased by 8.26ms; The variable system with more concentration shows a decrease in Cv of  $-1.59\%$ . Comparison of the mean Single Reflectance (ms) after 1 semester showed no differential development, showing  $t_{calculus} < t_{tab}$  at the threshold  $P > 0.05$ .

Comparing according to the standard classification table after 01 semester Single reflex (ms) of K15 male students has a slight development compared to the initial time, specifically: excellent level has 1 student (initial 0), Good level 2 students (initial 3), average 9 students (initial 8), weak level 7 students (initial 6) and poor level 1 student (initial 3). Compared with the average threshold of the

## Physical Education and School Sports

average standard of the same age, K15 male students have a better average Single Reflex (ms) (also better at the beginning).

Thus, the achievement of Single Reflex (ms) of K15 male students after 1 semester has developed but has not shown a significant difference compared to the initial time.

### ***Complex reflex (ms):***

Evaluation of development: mean value is  $357.73 \pm 10.37$ , min value is 321.2ms, max value is 371.5ms, coefficient of variation Cv% is  $2.90\% < 10\%$ , growth rate W% is  $2.97\%$ . Compare the difference after 1 semester with the initial value higher than 10.47ms; min value increments 13.36ms; max value increased by 2.14ms; The variable system with more concentration shows a decrease in Cv of  $-2.93\%$ . Comparison of mean Complex reflex (ms) after 1 semester showed no difference in growth, showing  $t_c < t$  at threshold  $P > 0.05$ .

Compared according to the standard classification table after 01 semester The complex reflex (ms) of K15 male students had a slight development compared to the initial time, specifically: excellent level had 0 students (initial 0), Good level 2 students (initial 1), average level 17 students (initial 14), weak level 1 student (initial 0) and poor level 0 students (initial 5). Compared with the average threshold of the average standard of the same age, K15 male students have a worse average Complex Reflex (ms) (also worse at first).

Thus, the achievement of Complex reflex (ms) of K15 male students after 1 semester has improved but has not shown a significant difference compared to the initial time.

### ***V02max (ml/kg/min):***

Evaluation of the development of V02max (ml/kg/min) has an average value of  $50.06 \pm 3.23$ , min value is 45.35(ml/kg/min), max value is 57.32(ml/kg/min), coefficient Cv% variation is  $6.45\% < 10\%$ , W% growth rate is  $5.93\%$ . Compare the difference after 1 semester with the initial value higher than 2.88(ml/kg/min); min value increased by 13.36(ml/kg/min); max value increased 2.14(ml/kg/min); The variable system with more concentration shows a decrease in Cv of  $-2.93\%$ . The comparison of the mean value of V02max (ml/kg/min) after 1 semester showed that there was a different development, showing the t-calculus at the threshold of  $P < 0.05$ .

Comparing according to the standard classification table after 01 semester V02max (ml/kg/min) of K15 male students had a slight development compared to the initial time, specifically: excellent level had 1 student (initial 0), good level 4 students (initial 3), average level 10 students (initial 10), weak level 5 students (initial 2) and poor score 0 students (initial 5). Compared with the average threshold of the average standard of the same age, K15 male students had better average V02max (ml/kg/min) (also at the beginning).

Thus, the achievement of V02max (ml/kg/min) of K15 male students after 1 semester has grown significantly, showing a marked difference compared to the initial time.

## **3. CONCLUSION**

After 1 semester, K15 male students at Hung Vuong University has 2/14 indicators, test which are the forehand grip force (kg) and V02max (ml/kg/min) have a statistically significant development showing  $P < 0.05$ . The remaining 12/14 indicators, the test still has growth and development, but it is not clear enough to have a statistically significant difference. However, after 1 semester of all 14 indicators, the test of K15 male students, the distance of min value is narrowed, max value tends to be better than the average and the initial time, which shows that the Cv% variation system is all reduced, that is, the dispersion of test results of K15 male students at Hung Vuong University is more concentrated and uniform than at the beginning.

## **REFERENCES**

1. Ministry of Education and Training (2008), Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT dated August 19, 2008 of the Minister of Education and Training on Regulations on assessment and grading of physical fitness student.

## Physical Education and School Sports

2. Nguyen Dang Chieu (2007), Textbook of Sport Biomedicine, University of Physical Education and Sports, Ho Chi Minh City.

3. Le Quy Phuong et al (2019), Textbook of Sports Medicine, Research Program, Vietnam Sport Science Institute, Vietnam National University Publishing House, Ho Chi Minh City.

4. Institute of Sports Science (2003), Physical status of Vietnamese people from 6 to 20 years old (2001), Hanoi Sports Publishing House.

5. Institute of Sports Science (2011), Physical values of Vietnamese people from 6 to 60 years old in the early 21st century, (reference document for undergraduate and postgraduate training in physical education and sports), Hanoi Sports Publishing House.

**Article source:** The article is extracted from the author's research thesis, titled "*Assessing the physical development of students at Hung Vuong University - Phu Tho province*". Thesis has not been defended.



Ảnh minh họa

# ACTUAL SITUATION OF THE ACADEMIC RESULTS OF PHYSICAL EDUCATION AND THE PHYSICAL CAPACITY OF STUDENTS AT FOREIGN TRADE UNIVERSITY

MA. Vo Xuan Loc - Foreign Trade University

**Abstract:** The study assessed the actual situation of the physical education academic results and physical capacity of students at Foreign Trade University. The research results will serve as a basis for applying measures to improve the learning efficiency of the physical education subjects for students at Foreign Trade University, contributing to improving the quality of physical education work in schools.

**Keywords:** Academic results, physical education subjects, physical capacity.

## 1. SUBJECT MATTER

In recent years, Foreign Trade University has paid great attention to investing in physical education and extracurricular sports activities. However, at present, in the practice of implementing the content and curriculum of physical education subjects, as well as the organization and implementation of sports activities, certain shortcomings have arisen such as: students are not active, some students consider the subject of physical education as an insurmountable barrier. The reason may be that the PE subject program has not been organized appropriately and flexibly, the subject content has not met the needs, capacity and learning interests of students... To solve the problem of satisfying the factor of being able to study according to ability, health and requirements for assessment is one of the factors that encourage students to come to the subject with a positive attitude. The PE program at this time will become closer, bringing true learning efficiency in the training process.

Faced with that situation, it is required that the school take measures to improve the learning efficiency of PE subjects for students. The content of the article conducts a general assessment of the current situation of academic results in PE subjects and the actual status of students' physical capacity, as a basis for applying measures to improve learning effectiveness of PE subjects for students, contributing to improving the quality of physical education work in schools.

The research process used the following methods: Analysis and synthesis of documents; interviews, seminars; pedagogical observations; pedagogical examination; medical examination and mathematical statistics.

Survey subjects include: 2000 students (1065 male and 935 female) first to fourth years of Foreign Trade University.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Actual situation of the academic results in physical education of students at Foreign Trade University.

The theoretical and practical scores of the PE subjects are tested in the curriculum of the main content, with a grading scale, regulations and standards for assessing academic results. The study determines the academic results of students in the 2018 - 2019 school year, which is the average score of the theoretical and practical contents of the subjects in the PE program, the results obtained are as shown in Table 1. shows:

**Table 1. Actual situation of the academic results of foreign trade university students (at the time of academic year 2018 - 2019) (n = 2000)**

Survey result	Academic results classification					Total
	Excellent	Good	Average	Weak	Poor	
n	112	440	1068	280	100	<b>2000</b>
Percentage %	<b>5.60</b>	<b>22.00</b>	<b>53.40</b>	<b>14.00</b>	<b>5.00</b>	<b>100</b>

- The percentage of students with good and average scores (in both theory and practice) is very large, 1508/2000 students, accounting for 75.40%, of which there are 1068/2000 students in the good category, accounting for 22.00%; The average category has 440/2000 students, accounting for 53.40%.

- The percentage of students achieving excellent grades is very low, only 112/2000 students, accounting for 5.60%.

- Meanwhile, the percentage of students achieving weak and poor grades is also relatively high, with 380/2000 students achieving weak and poor grades, accounting for 19.00% (of which, weak students have 280/2000), accounting for 14.00%, the poor category has 100/2000 students, accounting for 5.00%.

Research shows that some of the main reasons are that the students do not practice much, at the same time, the schools lack equipment and do not have a place to practice. Moreover, because the content of learning and practical exercises of the PE subjects is too poor, it is not interesting for students to participate in the practice. In order to gradually change this situation, and improve the learning efficiency of students, one of the immediate solutions requires schools to ensure that students have a place to practice, and at the same time it is necessary to create opportunities for students to practice. Students who are interested in the main subjects of the PE course, and at the same time need to be equipped with the necessary training facilities and equipment.

## 2.2. Actual situation of the physical capacity of students at Foreign Trade University.

We assessed the actual situation of the physical capacity of students at Foreign Trade University at the end of the 2018 - 2019 school year. The results are presented in Tables 2 to 5.



**Illustrated photo**

**Table 2. Actual situation of the physical capacity of first-year students at Foreign Trade University  
(time of school year 2018 - 2019)**

No.	Standard, test	Male (n = 278)					Female (n = 222)				
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Vietnamese physical fitness in 2001	t	P	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Vietnamese physical fitness in 2001	t	P
1	Height (cm)	165.64±21.73	13.12	164.85±5.22	0.603	>0.05	155.17±20.70	13.34	153.47±5.19	1.218	>0.05
2	Weight (kg)	46.31±5.30	11.45	53.15±6.88	<b>18.777</b>	<0.001	42.35±5.37	12.68	45.76±4.08	<b>9.059</b>	<0.001
3	Quetelet index (g/cm)	279.58±31.82	11.38	321.13±30.40	<b>20.136</b>	<0.001	272.93±32.21	11.80	297.61±27.50	<b>10.810</b>	<0.001
4	BMI index (kg/m <sup>2</sup> )	16.88±2.03	12.02	19.47±2.12	<b>19.420</b>	<0.001	17.59±2.01	11.45	19.32±1.78	<b>12.084</b>	<0.001
5	Cardiac function index (HW)	13.11±1.27	<b>9.65</b>	13.35±3.58	<b>2.007</b>	<0.05	13.45±1.19	<b>8.86</b>	14.38±3.43	<b>7.643</b>	<0.001
6	Forehand grip force (kG)	41.85±4.89	11.68	43.90±6.50	<b>6.067</b>	<0.001	27.06±3.14	11.60	28.96±5.08	<b>7.579</b>	<0.001
7	Crunches (times/30s)	15.88±1.79	11.27	20.00±3.59	<b>29.048</b>	<0.001	14.66±1.64	11.19	12.00±3.95	<b>17.441</b>	<0.001
8	Standing long jump (cm)	209.85±27.39	13.05	219.00±21.10	<b>5.287</b>	<0.001	151.19±18.87	12.48	160.00±18.20	<b>6.494</b>	<0.001
9	30m standing start running (s)	5.87±0.71	12.10	4.88±0.50	<b>22.249</b>	<0.001	6.90±0.86	12.46	6.23±0.64	<b>11.129</b>	<0.001
10	4×10m shuttle running (s)	12.75±1.44	11.29	10.61±0.85	<b>24.015</b>	<0.001	13.61±1.31	<b>9.63</b>	12.58±1.17	<b>11.038</b>	<0.001
11	5 minutes free running (m)	927.17±105.34	11.36	940.00±111.00	1.849	<0.05	849.44±99.72	11.74	722.00±102.00	<b>17.635</b>	<0.001



**Table 3. Actual situation of the physical capacity of second-year students at Foreign Trade University  
(time of school year 2018 - 2019)**

No.	Standard, test	Male (n = 273)					Female (n = 227)				
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Vietnamese physical fitness in 2001	t	P	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Vietnamese physical fitness in 2001	t	P
1	Height (cm)	166.16±18.34	11.04	164.87±5.41	1.148	>0.05	156.69±17.47	11.15	153.66±4.98	<b>2.596</b>	<0.05
2	Weight (kg)	48.94±5.98	12.21	53.16±5.71	<b>10.805</b>	<0.001	43.53±6.11	14.03	45.77±5.03	<b>5.243</b>	<0.001
3	Quetelet index (g/cm)	294.54±30.16	10.24	322.31±29.40	<b>14.044</b>	<0.001	277.81±30.84	11.10	299.39±27.00	<b>9.944</b>	<0.001
4	BMI index (kg/m <sup>2</sup> )	17.73±1.83	10.33	19.55±1.81	<b>15.156</b>	<0.001	17.73±1.87	10.56	19.48±1.85	<b>13.086</b>	<0.001
5	Cardiac function index (HW)	12.89±1.23	<b>9.54</b>	13.20±3.71	<b>2.556</b>	<0.05	13.52±1.16	<b>8.57</b>	14.04±3.30	<b>4.443</b>	<0.001
6	Forehand grip force (kG)	41.87±4.56	10.89	44.44±6.12	<b>8.081</b>	<0.001	27.01±4.66	17.26	29.15±4.91	<b>6.367</b>	<0.001
7	Crunches (times/30s)	16.73±1.84	11.00	20.00±3.59	<b>22.569</b>	<0.001	12.89±1.86	14.42	12.00±3.99	<b>5.457</b>	<0.001
8	Standing long jump (cm)	219.21±25.32	11.55	218.00±20.70	0.746	>0.05	149.17±25.89	17.35	159.00±17.10	<b>5.532</b>	<0.001
9	30m standing start running (s)	5.72±0.56	<b>9.78</b>	4.85±0.49	<b>24.070</b>	<0.001	6.86±0.70	10.22	6.19±0.61	<b>13.495</b>	<0.001
10	4×10m shuttle running (s)	12.67±1.32	10.42	10.59±0.94	<b>24.912</b>	<0.001	13.65±1.35	<b>9.89</b>	12.62±1.09	<b>10.935</b>	<0.001
11	5 minutes free running (m)	936.65±109.03	11.64	954.00±122.00	<b>2.373</b>	<0.05	818.95±111.47	13.61	729.00±101.00	<b>11.421</b>	<0.001

**Table 4. Actual situation of the physical capacity of third-year students at Foreign Trade University  
(time of school year 2018 - 2019)**

No.	Standard, test	Male (n = 249)					Female (n = 251)				
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Vietnamese physical fitness in 2001	t	P	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Vietnamese physical fitness in 2001	t	P
1	Height (cm)	166.67±19.23	11.54	165.14±5.61	1.246	>0.05	157.08±18.32	11.66	153.88±5.28	<b>2.747</b>	<0.05
2	Weight (kg)	50.73±6.19	12.21	53.16±5.71	<b>5.795</b>	<0.001	44.16±6.33	14.34	45.77±5.33	<b>3.794</b>	<0.05
3	Quetelet index (g/cm)	304.37±31.17	10.24	322.84±30.10	<b>8.700</b>	<0.001	281.13±31.87	11.33	298.54±28.30	<b>8.102</b>	<0.001
4	BMI index (kg/m <sup>2</sup> )	18.26±1.89	10.33	19.55±1.77	<b>10.063</b>	<0.001	17.90±1.93	10.78	19.43±1.97	<b>11.556</b>	<0.001
5	Cardiac function index (HW)	12.21±1.16	<b>9.54</b>	12.95±3.62	<b>6.213</b>	<0.001	13.46±1.10	<b>8.16</b>	14.13±3.30	<b>5.974</b>	<0.001
6	Forehand grip force (kG)	43.12±4.78	11.09	44.57±6.42	<b>4.199</b>	<0.001	26.88±4.89	18.18	28.83±4.74	<b>5.848</b>	<0.001
7	Crunches (times/30s)	17.78±1.99	11.19	20.00±4.00	<b>13.619</b>	<0.001	13.86±2.01	14.51	12.00±3.88	<b>11.349</b>	<0.001
8	Standing long jump (cm)	223.34±24.9	11.15	220.00±20.80	<b>2.004</b>	<0.05	147.14±25.46	17.30	157.00±17.10	<b>5.902</b>	<0.001
9	30m standing start running (s)	5.64±0.64	11.35	4.85±0.53	<b>18.456</b>	<0.001	6.81±0.80	11.77	6.22±0.62	<b>11.083</b>	<0.001
10	4×10m shuttle running (s)	12.42±1.13	<b>9.12</b>	10.61±0.97	<b>23.808</b>	<0.001	13.77±1.16	<b>8.41</b>	12.62±1.09	<b>14.615</b>	<0.001
11	5 minutes free running (m)	943.38±106.04	11.24	942.00±118.00	0.187	>0.05	788.45±108.42	13.75	721.00±96.70	<b>9.221</b>	<0.001

**Table 5. Actual situation of the physical capacity of fourth-year students at Foreign Trade University  
(time of school year 2018 - 2019)**

No.	Standard, test	Male (n = 265)					Female (n = 235)				
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Vietnamese physical fitness in 2001	t	P	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Vietnamese physical fitness in 2001	t	P
1	Height (cm)	167.13±19.29	11.54	163.66±5.45	<b>2.899</b>	<0.01	158.11±18.37	11.62	153.85±5.19	<b>3.523</b>	<0.01
2	Weight (kg)	52.87±6.46	12.21	54.40±5.93	<b>3.491</b>	<0.001	45.16±6.60	14.61	47.20±5.32	<b>4.420</b>	<0.001
3	Quetelet index (g/cm)	316.34±32.39	10.24	331.96±32.20	<b>6.994</b>	<0.001	285.62±33.12	11.60	306.26±30.10	<b>8.757</b>	<0.001
4	BMI index (kg/m <sup>2</sup> )	18.93±1.96	10.33	20.29±1.95	<b>10.099</b>	<0.001	18.06±2.00	11.07	19.90±1.87	<b>12.841</b>	<0.001
5	Cardiac function index (HW)	12.21±1.16	<b>9.54</b>	10.69±2.97	<b>12.910</b>	<0.001	12.13±1.10	<b>9.05</b>	11.22±2.69	<b>8.238</b>	<0.001
6	Forehand grip force (kG)	44.82±4.07	<b>9.09</b>	42.50±7.35	<b>6.807</b>	<0.001	27.11±4.17	15.36	28.50±5.59	<b>4.302</b>	<0.001
7	Crunches (times/30s)	18.95±2.05	10.82	15.00±4.00	<b>22.178</b>	<0.001	14.01±2.07	14.79	8.00±4.34	<b>31.382</b>	<0.001
8	Standing long jump (cm)	229.83±25.76	11.21	206.00±25.70	<b>13.407</b>	<0.001	147.67±26.34	17.84	154.00±23.10	<b>3.396</b>	<0.01
9	30m standing start running (s)	5.48±0.62	11.26	5.28±1.01	<b>4.042</b>	<0.001	6.75±0.59	<b>8.71</b>	6.85±1.29	<i>1.797</i>	<0.05
10	4×10m shuttle running (s)	12.39±1.06	<b>8.59</b>	11.74±1.30	<b>8.427</b>	<0.001	13.34±1.41	10.55	13.85±1.63	<b>4.857</b>	<0.001
11	5 minutes free running (m)	951.56±107.34	11.28	852.00±134.00	<b>12.719</b>	<0.001	801.13±109.74	13.70	697.00±104.00	<b>13.244</b>	<0.001

## Physical Education and School Sports

Tables 2 to 5 show that:

About the morphological - functional indicators:

The height of male and female students at Foreign Trade University aged 18-21 has normal development, although it is tested by the "horizontal tracking" method, it also shows the rate of height growth between the ages from 18 to 21 has inheritance characteristic; the following year is higher than the previous year; Average height growth between ages (18 - 19, 19 - 20 and 20 - 21) in male students is 0.50 cm, female is 0.98 cm.

In terms of weight, there are similar developments, at the age of 18 - 21, the development of weight is inherited, the average weight increase in the age groups (18 - 19, 19 - 20 and 20 - 21 years old. ) of male is 2.19 kg, female is 0.94 kg.

The developed weight reflected the compatibility with the students' height, through the Quetelet and BMI (Body Mass Index) indexes to verify the body mass ratio between height and weight. However, the results of determining BMI in students of Foreign Trade University showed that, in both male and female students, the majority of this index was below 18.50 (below standard according to the Vietnamese constant).

In terms of cardiac function index, there was no homogenous development between ages in both male and female, although there was a difference between Foreign Trade University students compared to Vietnamese people in 2001 ( $t_{\text{calculated}} > t_{\text{table}}$  with  $P < 0.05$  to  $P < 0.001$ ), however, the achievement of this index of students in the first to fourth years is mostly at a poor level (from 11 to 15 HW according to the Vietnamese standard constant). Cardiac function index, which reflects the heart's ability to function for a standard amount of exercise. However, a clear feature is now shown as the results of some recent published works, that is, Vietnamese students today have a well-developed body shape, but the physiological mobility is somewhat limited. That directly affects the ability of students to perform endurance activities.

When comparing the difference in morphological and functional indexes between Foreign Trade University students and Vietnamese people at the time of 2001, it was found that the morphological indexes (especially height) were also the same. There is a difference compared to the physical fitness of Vietnamese people in 2001 (published by the Institute of Sports Science, with  $t_{\text{calculated}} < t_{\text{table}}$  at the probability threshold  $P > 0.05$ , but the difference is not much), while the weight index, for the most part, has a marked difference. Most of the Quetelet indexes and BMI were different from that of Vietnamese people at the time of 2001 ( $t_{\text{calculated}} > t_{\text{table}}$  with  $P < 0.05$  to  $P < 0.001$ ). This difference is mainly due to the influence of the development of the weight index (as stated above).

### **Regarding general physical fitness tests:**

The test results showed that most of the tests to assess the general physical fitness of Foreign Trade University students, although there was an increase in achievement among the 18-21 age group, the achievements in most tests are relatively unequal (only 1 to 2 tests are relatively uniform, with  $Cv < 10\%$ , the rest have 4 to 5 tests with unequal test results, with  $Cv > 10\%$ ). When compared with the results of the 2001 population census of the same age, it shows that most of the results obtained in the tests are significantly worse than the results of the 2001 population census at the same age ( $t_{\text{calculated}} > t_{\text{table}}$  with  $P < 0.05$  to  $P < 0.001$ ). This difference was most pronounced among male students and gradually decreased among female students (ages 18, 19, 20 and 21 for first to fourth year students).

### 2.3. Classifying results according to the standards of physical training of students at Foreign Trade University.

We conducted the results classification according to the standards of physical training of Foreign Trade University students. The results are presented in Table 6 .

**Table 6. Summary of results meeting the physical training standards of students at Foreign Trade University (at the time of the 2018 - 2019 school year)**

No.	Content	Male (n = 1065)		Female (n = 935)		Total (n = 2000)	
		Number of results meeting standard	Percentage %	Number of results meeting standard	Percentage %	Number of results meeting standard	Percentage %
1	Forehand grip force (kG)	792	74.37	628	67.17	<b>1420</b>	<b>71.00</b>
2	Crunches (times/30s)	548	51.46	424	45.35	<b>972</b>	<b>48.60</b>
3	Standing long jump (cm)	556	52.21	392	41.93	<b>948</b>	<b>47.40</b>
4	30m standing start running (s)	776	72.86	484	51.76	<b>1260</b>	<b>63.00</b>
5	4×10m shuttle running (s)	568	53.33	356	38.07	<b>924</b>	<b>46.20</b>
6	5 minutes free running (m)	364	34.18	268	28.66	<b>632</b>	<b>31.60</b>
7	<b>Average</b>		<b>56.40</b>		<b>45.49</b>		<b>51.30</b>

Table 6 shows that: The number of students meeting the physical training standard is quite high, in which for the upper limbs strength (hand grip force): male reached 74.37%; female reached 67.17%. The remaining standards of lower limbs strength (standing long jump) were only average and weak: male reached 52.21%; female reached 41.93%; Abdominal muscle strength (crunches 30s): male reached 51.46%; female reached 45.35%.

The number of students who met the standard of speed (30m standing start running) at average and good levels: male reached 72.86%; female reached 51.76%. The average number of students who met the requirements was 63.00%.

The number of students who achieved the endurance standard was very small (5 minutes free running): only 34.18% male and 28.66% female. In addition, running fast and skillfully (4 x 10m shuttle running) is only at average and weak levels (53.33% for male, 38.07% for female, 46.20 % for both male and female).

In general, considering the percentage of students at the satisfactory level according to the assessment standards, the average physical fitness classification in all contents only has the rate of 51.30% satisfactory, of which the rate is 56.40% for male and female have a lower rate of 45.49%.

### 3. CONCLUSION

## Physical Education and School Sports

- The physical fitness conditions of students at Foreign Trade University is still low, although there is a development in morphology, as well as general physical strength according to age (ages 18, 19, 20 and 21). That development is still slow, and compared to the Vietnamese people in 2001, it is still relatively low.

- The average percentage of students meeting the requirements for physical training standards as regulated by the Ministry of Education and Training is only 51.30%. The majority of students have a development in strength, but for the qualities of strength, agility and endurance, the number of students who meet the requirements is relatively low, in which the percentage of female students is lower than the number of male students.

### REFERENCES

1. Ministry of Education and Training (2008), *Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT dated September 18, 2008 of the Minister of Education and Training regulating the assessment and grading of students' physical fitness.*

2. Duong Nghiep Chi (2013), *Vietnamese people from 6 to 60 years old at the beginning of the 21st century. Documents serving the implementation of the General Project on the development of physical strength and stature of Vietnamese people in the period 2011 - 2030*, Sports Publishing House, Hanoi.

**Article source:** The article is excerpted from the Doctoral Thesis in Education – Vietnam Sport Science Institute: "Research on the application of measures to improve the learning efficiency in physical education for students at Foreign Language University - Hanoi". The thesis is expected to be defended in November 2021.



Illustrated photo

# **SOLUTIONS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS AT VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY OF FORESTRY**

**PhD. Nguyen Quang San, MA. Pham Thu Trang, MA. Dao Trong Quynh  
Vietnam National University of Forestry**

**Abstract:** Physical education in schools is a very important and fundamental part of physical education and sports activities that play the role of promoting health and improving physical fitness for students, actively contributing to fostering and training people to develop comprehensively for the construction and defense of the home country. Physical education is one of the comprehensive educational goals of our Party and State, located in the national education system. The article focuses on solutions that contribute to improving the effectiveness of the quality of PE in Vietnam National University of Forestry.

**Keywords:** Solution; Physical education; Vietnam National University of Forestry.

## **1. SUBJECT MATTER**

Physical education for students is a major policy of our Party and State, aiming to improve health, patriotism, love of socialism, pride and respect for the nation's traditions; improving the quality of physical education teaching is "... a common task of the Party, State and the whole society; must be closely and consistently directed and organized from the central to local levels" to meet the requirements of fundamental, comprehensive renovation of education and training and improve the quality of training to meet the needs of society. The Vietnam National University of Forestry has always set the goal of educating learners to develop comprehensively in both Morality - Wisdom - Body - Beauty. Physical education for students has always been paid special attention by the Party Committee and school administrators, considering this as a large force that has enough health, education level, creative potential and accessibility to master modern science and technology, and is the future owner of the country. In the past years, the Centre of National Defense and Physical Education has also introduced solutions to innovate the content, internal and extra-curricular PE programs to improve the quality of subject training. However, the solutions lack synchronization, are not close to reality, and the efficiency is not high. From the above reasons, we conducted a research: Solutions to improve the effectiveness of Physical Education for students at Vietnam National University of Forestry.

The research process used the following methods: Analyzing and synthesizing documents; sociological Investigation; interviews, seminars and mathematical statistics.

## **2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

### **2.1. The basis for choosing solutions to improve the effectiveness of Physical Education for students at Vietnam National University of Forestry**

*Scientific basis:* These are legal documents of the Party and State.

## **Physical Education and School Sports**

*Practical basis:* There are numerous solutions to improve the effectiveness of the physical education work to select, but first of all, it is from students, the main subjects of physical education and school sports.

### *Principles of choosing solutions*

Principle of ensuring objectiveness: The organization of sports and physical activities for students in the school must ensure and conform to the Party's line, State laws and specific conditions of the locality and the school. The solutions must have the effect of improving physical health, contributing to comprehensive education for students, in which special attention should be paid to improving the current weak physical condition of the majority of students in the whole school.

Principles of ensuring practicality: Ensuring the practicality of solutions means that solutions must be based on research on the current situation of physical education, conditions on teaching staff, management capacity of the school, as well as the conditions of physical and sports facilities, the school's funding, the needs and the actual situation of students, in which special emphasis is placed on valuable solutions to solve the discovered shortcomings through studying the current situation, contributing to making changes in the operational efficiency of physical education, especially students' physical strength.

The principle of ensuring possibility: Possibility is the basic condition to convert the value of the method from theory to practice, from society's desire to real effectiveness in each training session. Therefore, the content and methods of implementing solutions satisfy the following conditions: Having appropriate structure of content and objectives of activities in accordance with the needs of the school reality, in line with the efforts of the students. A large number of teachers participate in the training process, in accordance with the conditions of the school, organize and conduct physical education activities and sports activities must be suitable to the capacity, physical strength, conditions and needs of the students; comply with regulations on the organization of sports activities, in accordance with the authority and function of the school in choosing the content and form of exercise; The forms of exercise must be consistent with the content of the sport's program.

Principles of ensuring uniformity and development: Products created under the influence of solutions must meet the following requirements: Valuable to overcome basic limitations on the actual situation of students' sports activities, both help improve efficiency in the work of physical education, in the direction of diversity and effectively meet the needs and aspirations of students, and at the same time, meeting the needs of perfecting internal and external activities in the school, satisfying the training needs to improve physical fitness and academic results for students.

## **2.2. Selecting solutions to improve the effectiveness of Physical Education for students at Vietnam National University of Forestry**

On the basis of synthesizing different sources of materials, along with following the principles of solution selection, we initially identified 6 basic solutions to improve the effectiveness of physical education for students at Vietnam National University of Forestry and Forestry, are:

Solution 1: Implement educational propaganda about the role and meaning of Physical Education in schools.

Solution 2: Increase funds for sports activities and investment funds to equip, supplement, upgrade and renovate physical and technical foundations, courts, yards and equipment for teaching and learning sports.



## Physical Education and School Sports

Solution 3: Implement training to improve knowledge of sports for sports teachers and students.

Solution 4: Improve the content and teaching methods of PE subject

Solution 5: Organize extracurricular sports activities for students.

Solution 6: Organize sports tournaments for students.

On the basis of 6 solutions to improve the quality of physical education for students at Vietnam National University of Forestry, we conducted a selection interview and evaluated according to the 5-level Likert scale. The results are presented in Table 1.

**Table 1. Evaluation results of solutions to improve the quality of physical education for students at Vietnam National University of Forestry (n=32)**

No	Content	Necessity		Possibility	
		$\mu$	Std. Deviation	$\mu$	Std. Deviation
1	Carry out educational propaganda about the role and meaning of Physical Education in schools	4.54	0.51	4.57	0.52
2	Funds for sports activities and investment funds to equip, supplement, upgrade and renovate physical and technical foundations, courts and yards in service of teaching and learning sports	4.34	0.68	4.25	0.65
3	Implement training to improve knowledge of sports for sports teachers and students	4.12	0.76	4.18	0.74
4	Improving the content and teaching methods of PE subject	4.65	0.78	4.46	0.70
5	Organizing extracurricular sports activities for students	4.56	0.70	4.53	0.68
6	Organizing sports tournaments for students	4.27	0.72	4.46	0.75

Table 1 shows that: The solution to improve the quality of physical education for university students was highly agreed through the process of interviewing experts according to the Likert scale and reaches 4.12 to 4.65 in both necessity and possibility

### **2.3. Specific content of solutions to improve the effectiveness of Physical Education for students at Vietnam National University of Forestry.**

On the basis of 6 selected solutions to improve the quality of physical education for students at Vietnam National University of Forestry, we proceeded to develop specific content, purposes, and evaluation criteria for the solutions.

**Solution 1:** Carry out educational propaganda about the role and meaning of Physical Education in schools

- *Purpose of the solution:* Propaganda for the students and educational managers at all levels to better understand the work of physical education, physical training, and strengthen sports and physical activities in schools to contribute to the realization of the comprehensive educational goals as set out training objectives.

## Physical Education and School Sports

### - *Contents of the solution:*

+ Instructors of physical education and training must have the task of communicating through lectures and connecting with reality to help students understand the role, meaning, effects and benefits of the sport.

+ Organize a competition to learn about physical education and sports, and disseminate scientific knowledge about sports through seminars and talks.

+ Follow up on the mass media about sports information of our country and the world.

+ Coordinate with functional departments, especially Center for National Defense and Physical Education, Training Department, Student Affairs Department, Youth Union, Student Support Counseling Department... directives and resolutions of the Party and State on the subject of physical education.

+ Diversify the forms of educational propaganda such as: Through internal and external classes, weekend activities, sports bulletin boards, club activities, seminars and contests. about sport...

### - *Evaluation criteria: 4 criteria*

+ The importance of sports, the level of participation in sports practice, interest in practicing and competing in sports.

+ Number of books, manuals, video tapes on sports for students.

+ Number of hours of learning to disseminate knowledge and practice sports for students.

+ Number of sports they have participated in practice and competition.

**Solution 2:** Funds for sports activities and investment funds to equip, supplement, upgrade and renovate physical and technical foundations, courts and yards in service of teaching and learning sports.

- *Purpose of the solution:* To improve the quantity and quality of training ground, technical equipment used for teaching and practicing sports and organizing sports activities.

### - *Contents of the solution:*

+ Newly build, renovate and upgrade the training ground, make the most of the school's conditions, serve well for teaching and learning PE subject.

+ Procure more equipment and tools for teaching and training in sufficient quantity and quality.

+ Making the most of the school's funding norms, mobilizing funds from the student's self-contribution fund.

*Organizing implementation:* Regarding funding, the Faculty works with the leaders of the University to ensure the maintenance of funds for the purchase of teaching tools and the organization of regular physical training and sports activities, increasing the investment in repair work and basic construction, mobilizing the contributions of society and students.

### - *Evaluation criteria: 4 criteria*

+ Number of yards for teaching, practicing and competing in sports for students.

+ Number of equipment to practice and compete in sports for students.

+ Number of proposed projects and plans on enhancing the development of sports for students.

+ Funding for the development of sports for students.

**Solution 3:** Implement training to improve knowledge of sports for sports teachers and students.

### - *Purpose of the solution:*

## Physical Education and School Sports

Improve the organization of internal and extra-curricular activities of the school's physical education faculty as well as their professional qualifications, as well as fostering students' knowledge and awareness of sport.

- *Content of the solution:*

The Center of National Defense and Physical Education has carried out the planning according to the project of staffing and teaching staff from 2020 to 2025, from which to propose to advise the Board of Directors in fostering professional skills and supplementing for the teaching staff, specifically:

+ Proposing to apply for the recruitment of more physical education instructors with a master's degree or higher, in some sports that do not yet have specialized instructors, but are included in the compulsory or elective programs and extra-curricular activities.

+ Fostering and improving the professional qualifications of the teaching staff, strengthening the capacity of self-research and self-training to serve the teaching of physical training and sports and organizing physical training and sports for students. better.

+ Adopting policies to attract and recruit graduates from schools specializing in sport and physical education with high academic results and outstanding athletic abilities to attend schools to participate in teaching physical education and training, managing physical education and sports activities in the school.

+ Open training courses on sports knowledge for teachers and students.

- *Organizing implementation:* Based on the planning and staffing project, annually make a recruitment and staff training plan and submit it to the Board of Directors for approval.

- *Evaluation criteria: 3 criteria*

+ Number of training courses on sports knowledge for teachers.

+ The number of picnics, the reality of sports development associated with the practice of physical and cultural activities of students of Hanoi University of Science and Technology.

+ Quantity and quality of teachers recruited.

**Solution 4:** Improve the content and teaching methods of PE subject

Purpose of the solution:

To innovate the training contents and practice methods in accordance with the characteristics of the psychological, physiological and physical conditions of the school, as well as the needs of the students, contributing to the physical improvement of the students, increase the activeness of students, overcome the one-way transmission, train students' creative thinking.

Contents of the solution:

+ Adjust and improve the content of the PE program, paying attention to the content with hard skills, soft skills, showing flexibility and flexibility to meet the different needs of students.

+ Adding some new elective subject content to increase attractiveness, create interest in learning and practice for students, especially associated with students' careers.

+ Include standard content of physical training in class hours and content of subject assessment tests.

+ Innovating teaching methods in the direction of active learner-centered learning: Reduce theoretical explanations, make the most of the time for students to practice, increase the use of game and competition methods.

## Physical Education and School Sports

+ Actively use training methods such as: circle training method, distance training, uniform exercise to increase the density of movement during regular classes.

+ Classify the physical condition of students right from the start, in order to have the appropriate program content and learning organization form.

+ For the visual method, it is necessary to add modern means to use such as tapes on methods of exercise or sports competition to help students easily absorb and perform better movement techniques in the exercise process.

### *Organizing implementation*

+ Assign specialized groups and experienced lecturers to the program adjustment team.

+ Organize acceptance test of the program through specialized teams and then through the Faculty's Scientific Council and the school's approval.

+ At the beginning of the school year, the Center plans professional training for all lecturers participating in teaching, in order to unify the program content and teaching methods.

+ In the Center's briefings, there is a clear division of professional work and evaluation of proposed teaching methods and measures.

### *- Evaluation criteria: 3 criteria*

+ Deployment from specialized groups to carry out professional content.

+ Number of improved subjects.

+ Number of students interested in learning physical education.

**Solution 5:** Organize extracurricular sports activities for students

### *Purpose of the solution*

Promoting positive self-discipline in practice, contributing to educating discipline, team spirit, strengthening relationships and communication, attracting more students to participate in practice to satisfy their sports training needs and contribute to improving the physical strength of students.

### *Contents of the solution*

+ Propaganda to raise awareness about types of extracurricular activities and competitions for students

+ Encourage and motivate students to participate in extracurricular activities.

+ Plan and schedule extracurricular activities and sports for students.

+ Organize and guide extracurricular sports activities, build sports clubs

+ Establish sports teams of classes and schools.

### *Organizing implementation*

+ The Center of National Defense and Physical Education, in collaboration with the Culture and Sports Committee, presides over the organization and administration of extra-curricular sports activities for the school's students.

### *- Evaluation criteria: 3 criteria*

Number of students participating in extra-curricular sports activities.

+ Number of lecturers supporting students to participate in extracurricular activities and sports.

+ Number of students participating in extracurricular activities in sports meets the standards, assesses and ranks physical fitness according to the regulations of the Ministry of Education and Training.

**Solution 6:** Organize sports tournaments for students.

## **Physical Education and School Sports**

- Purpose of the solution:

Creating a rich and varied regular competition environment, helping students approach the organization, administration and at the same time recruiting students into sports teams.

Contents of the solution:

+ Follow up the teaching and learning plan inside and outside the school, the school year plan and the direction of the Party Committee and the Board of Directors to develop a plan to organize reasonable and effective sports competition activities.

+ Organize regular and continuous competitions in classes, courses and the whole school. Organize once a year the traditional tournaments of the whole sports school.

+ Organize friendly competitions in sports between faculties, Universities and Colleges in the region.

+ Promulgate regulations on reward, encouragement for individuals and collectives with achievements in physical competitions.

- *Implementation organizing*: The Center of National Defense and Physical Education, Culture and Sports Committee, Trade Union, Department of Politics and Student Affairs, and Youth Union, coordinate in organizing sports competitions on the occasions of major ceremony of the school, the education - training sector, the sport sector and the country.

- *Evaluation criteria*: 3 criteria

+ Number of internal sports competitions in the school year for students.

+ Number of friendly sports competitions of students of universities and colleges.

+ Size of sports competitions for students (number of participating schools, number of students participating in the competition).

### **3. CONCLUSION**

Through the research, 6 solutions have been selected to improve the work of physical education at the Vietnam National University of Forestry, including: Carry out educational propaganda about the role and meaning of Physical Education in schools, increase funds for sports activities and investment funds to equip, supplement, upgrade and renovate physical and technical foundations, courts and yards in service of teaching and learning sports, implement training to improve knowledge of sports for sports teachers and students, improve the content and teaching methods of PE subject, organize extracurricular sports activities for students, organize sports tournaments for students. The solutions are developed with specific content and the evaluation criteria are proven through the evaluation results of experts, scientists and specialists about the necessity and possibility to serve as a basis for the application and operation in practice at Vietnam National University of Forestry.

### **REFERENCES**

1. Central Executive Committee (2013). Resolution No. 29-NQ/TW, dated November 4, 2013 *on fundamental and comprehensive renovation of education and training to meet the requirements of industrialization and modernization in the context of a social-oriented market economy socialist and international integration.*

2. Ministry of Education and Training (2015), Circular 25/2015/TT-BGDĐT dated October 14, 2015 of the Minister of Education and Training on *Regulations on PE subject curriculum under university-level training programs.*

## Physical Education and School Sports

3. Government of the Socialist Republic of Vietnam (2015), Decree No. 11/2015/ND-CP dated January 31, 2015 of the Government *on Regulations on physical education and sports activities in schools*.

4. Tran Dinh Thuan (2005), *Some physical development solutions for primary school students in Vietnam*, Doctoral Thesis in Educational Science, Vietnam Sport Science Institute, Hanoi.

5. Nguyen Van Toan (2015), *Research on solutions and evaluation of the effectiveness of physical education according to the credit system for students of the College of Physical Education, Hong Duc University, Thanh Hoa*", Doctoral Thesis in Educational Science, Vietnam Sport Science Institute, Hanoi.

**Article source:** Grassroots level project *"Research on solutions to improve the effectiveness of physical education for students at Vietnam National University of Forestry"*, Nguyen Quang San et al., 2017.



**Illustrated photo**

# SELECTING SOLUTIONS TO ATTRACT AND ENHANCE THE EFFICIENCY OF THE ORGANIZATION AND EXPLOITATION OF SPORTS SERVICES AT HUE UNIVERSITY

PhD. Nguyen The Tinh, PhD. Nguyen Gang, MA. Nguyen Dinh Duy Nghia,  
MA. Hoang Trung Kien, MA. Nguyen Don Cong Uy, BA. Tran Phuc  
Hue university

**Abstract:** Applying methods of document analysis and synthesis, expert interview methods, mathematical and statistical methods and pedagogical observations, we have selected 07 solutions including: Having a human resources development policy in the business of sports services at Hue University; Promoting research on the needs of participants in physical education and sports activities; Improving facilities and equipment for exercise and sports competitions; Improving the quality of sport service provision; Service pricing policies are reasonable, flexible and practical; Strengthening communication and advertising of sports services; Improving sponsorship activities, socialize physical education and sports activities in order to attract and enhance the efficiency of the organization and exploitation of sports services at Hue University.

**Keywords:** Solution; Organization; Development; Service; Sports; Hue University.

## 1. SUBJECT MATTER

Currently, with the globalization of the market economy and international integration, economic relations have become increasingly diverse in form and content. Along with that development, the sport industry is also strongly affected, requiring a change in management form, business methods as well as the way of providing sports services to suit trends, economic development speed and needs of society in our country. Sports business is a fairly new field and is in the initial steps in the context of Vietnam's economy making strong transitions to a socialist-oriented market economy. In fact, there are many sports business activities that have not been exploited or the exploitation efficiency is not commensurate with the inherent potential. In that general trend, Hue University is also gradually making drastic changes in management mechanism, policy and orientation. It is necessary to take advantage and upgrade the existing conditions and open up new directions to meet the development requirements in the new situation. Therefore, it is necessary to organize, exploit and develop physical education and sports services to satisfy the needs of society as well as create a common source of revenue for Hue University. So in order to create a theoretical and practical basis for the change in viewpoints and ways of management and organization in sports activities, we conduct research: Selecting solutions to attract and enhance the efficiency of the organization and exploitation of sports services at Hue University.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Results of interviews to select solutions to attract and enhance the efficiency of the organization and exploitation of sports services at Hue University

**Physical Education and School Sports**

We selected solutions to attract and enhance the efficiency of the organization and exploitation of sports services at Hue University. The results obtained are in Table 1

**Table 1. Interview results to select solutions to attract and enhance the efficiency of the organization and exploitation of sports services at Hue University (n=69)**

No.	Solution content	Strongly agree		Agree		Disagree	
		Number	%	Number	%	Number	%
1	Solution 1: Having a human resources development policy in the business of sports services at Hue University	32	46,38	29	42,03	8	11,59
2	Solution 2: Promoting research on the needs of participants in physical education and sports activities	28	40,58	34	49,28	7	10,14
3	Solution 3: Improving facilities and equipment for exercise and sports competitions	25	36,23	31	44,93	13	18,84
4	Solution 4: Improving the quality of sport service provision	31	44,93	29	42,03	9	13,04
5	Solution 5: Service pricing policies are reasonable, flexible and practical	28	40,58	31	44,93	10	14,49
6	Solution 6: Strengthening communication and advertising of sports services	26	37,68	39	56,52	4	5,80
7	Solution 7: Improving sponsorship activities, socialize physical education and sports activities	31	44,93	32	46,38	6	8,70
8	Other:.....	7	10,14	12	17,39	50	72,46

Table 1 shows that: All 7 solutions were chosen by lecturers, experts, and managers with a high rate of agree and strongly agree at 80% or more, so the topic continues to take steps. the next research.

**2.2. Result of EFA exploratory factor analysis of solutions**

After using the EFA exploratory factor analysis method to analyze 7 solutions, we removed the garbage variables and use the KMO test method to measure the compatibility of the solutions. The results of the internal reliability analysis are shown in Table 2.

**Table 2. Results of KMO test coefficients of solutions**

Solution		GP1	GP2	GP3	GP4	GP5	GP6	GP7
Verification coefficient (KMO)		0,719	0,653	0,754	0,629	0,632	0,723	0,592
Compatibility coefficient	Variance Withdrawal (%)	61,322	71,232	73,438	65,312	74,821	69,923	63,643
	Statistical coefficient (Sig.)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000



## Physical Education and School Sports

Table 2 shows that the KMO test coefficient of each solution after rotating the factor to eliminate the garbage variable is: solution 1 is 0.719 (2nd rotation), solution 2 is 0.653 (4th rotation), solution 3 is 0.754 (2nd rotation), solution 4 is 0.629 (4th rotation), solution 5 is 0.632 (2nd rotation) and solution 6 is 0.723 (4th rotation) and solution 7 is 0.592 (2nd rotation).

Considering that the KMO test coefficient of each solution satisfies the condition of  $0.5 \leq \text{KMO} \leq 1$  with very small significance (Sig. = 0.000 < 0.05), the EFA factor analysis of the solutions shown in the table 2 are suitable.

At the value levels, the Eigenvalues of 7 solutions are all greater than 1 and the extracted variance of each solution: (solution 1 is 61,322%); (solution 2 is 71.232%); (solution 3 is 73.438%); (solution 4 is 65.312%); (solution 5 is 74.821%); (solution 6 is 69.923%) and (solution 7 is 63.643%) both have values greater than 50%, so they meet the requirements for inclusion in the next study.

### 2.3. Results of testing the reliability of the solutions by Cronbach's Alpha coefficient

We tested the reliability of the solutions through Cronbach's Alpha coefficient analysis, the results are shown in Table 3.

**Table 3. Test results of Cronbach's Alpha reliability coefficient of the solutions**

Solution	Variable (measure)	Coefficient ( $\alpha$ )	Correlation coefficient
Solution 1: Having a human resources development policy in the business of sports services at Hue University	7	0,734	0,753
Solution 2: Promoting research on the needs of participants in physical education and sports activities	6	0,845	0,682
Solution 3: Improving facilities and equipment for exercise and sports competitions	7	0,693	0,739
Solution 4: Improving the quality of sport service provision	7	0,734	0,812
Solution 5: Service pricing policies are reasonable, flexible and practical	6	0,684	0,768
Solution 6: Strengthening communication and advertising of sports services	6	0,729	0,802
Solution 7: Improving sponsorship activities, socialize physical education and sports activities	4	0,638	0,663

Table 3 shows that there are 43 observed variables (measures) kept, the selected variables all satisfy the condition ( $\alpha > 0.6$ ) and the correlation coefficient < 0.3.

The results of Cronbach's Alpha coefficient show that all 7 solutions have reliability > 0.6, so the design of the questionnaire by the experts in the topic is statistically significant, has the necessary reliability, meets the conditions and is used in subsequent studies.

### 2.4. Study on the feasibility of measures to attract and enhance the efficiency of the organization and exploitation of sports services at Hue University

We conducted a feasibility study of measures to attract and enhance the efficiency of the organization and exploitation of sports services at Hue University. The results obtained in Table 3

**Table 3. Results of interviews on the feasibility of measures to attract and enhance the efficiency of the organization and exploitation of sports services at Hue University (n=69)**

No.	Solution content	Very possible		Possible		Impossible	
		Number	%	Number	%	Number	%
<b>I</b>	<b>Solution 1: Having a human resources development policy in the business of sports services at Hue University</b>						
1	<b>Measure 1:</b> Build a team of consultants in the field of sports business	11	15,94	21	30,43	37	53,62
2	<b>Measure 2:</b> Train the management team, service staff and building a team of collaborators in sports activities	35	50,72	24	34,78	10	14,49
3	<b>Measure 3:</b> Build a team of Marketing experts in the field of sports business	18	26,09	22	31,88	29	42,03
4	<b>Measure 4:</b> Associate with sports business organizations to foster human resources	29	42,03	32	46,38	8	11,59
5	<b>Measure 5:</b> Build a team of legal experts in the sports business field	21	30,43	19	27,54	29	42,03
6	<b>Measure 6:</b> Update the training program with modules to improve the quality of the staff in the sports business	25	36,23	27	39,13	17	24,64
7	<b>Measure 7:</b> Coordinate with training units to provide human resources in the field of sport business	32	46,38	31	44,93	6	8,70
<b>II</b>	<b>Solution 2: Promoting research on the needs of participants in physical education and sports activities</b>						
1	<b>Measure 1:</b> Segmentation of potential customers	38	55,07	21	30,43	10	14,49
2	<b>Measure 2:</b> Segmentation of loyal customers	30	43,48	26	37,68	13	18,84
3	<b>Measure 3:</b> Segmentation of customers with high demand for physical training but limited economic conditions	28	40,58	34	49,28	7	10,14
4	<b>Measure 4:</b> Segmentation of customers with low exercise needs	31	44,93	28	40,58	10	14,49

### Physical Education and School Sports

	but high financial potential						
5	<b>Measure 5:</b> Segmentation of customers with high needs and incomes but no time to participate in sports activities	14	20,29	22	31,88	33	47,83
6	<b>Measure 6:</b> Grouping target customers, studying the difficulties and obstacles of these target groups in order to offer suitable solutions	12	17,39	32	46,38	25	36,23
<b>III</b>	<b>Solution 3: Improving facilities and equipment for exercise and sports competitions</b>						
1	<b>Measure 1:</b> Develop a scheme to exploit existing facilities to avoid waste	45	65,22	21	30,43	3	4,35
2	<b>Measure 2:</b> Associate with other units with facilities to organize sports events	35	50,72	31	44,93	3	4,35
3	<b>Measure 3:</b> Strengthen the management, improve the efficiency of training, competition and business services at Hue University.	25	36,23	22	31,88	22	31,88
4	<b>Measure 4:</b> Propose to renovate, upgrade and supplement facilities and equipment for annual sports training and competition	23	33,33	39	56,52	7	10,14
5	<b>Measure 5:</b> Link investment with private (socialization)	24	34,78	36	52,17	9	13,04
6	<b>Measure 6:</b> Improve existing facilities to organize training and sports competitions	24	34,78	22	31,88	23	33,33
7	<b>Measure 7:</b> Strengthen the institutional system for the management of physical facilities, equipment for training and sports competitions	35	50,72	21	30,43	13	18,84
<b>IV</b>	<b>Solution 4: Improving the quality of sport service provision</b>						
1	<b>Measure 1:</b> Determine basic standards for sports business, including standards on: facilities, human resources, services,	12	17,39	27	39,13	30	43,48

**Physical Education and School Sports**

	funding, etc.						
2	<b>Measure 2:</b> Develop strategic standards for business operations management	21	30,43	14	20,29	34	49,28
3	<b>Measure 3:</b> Provide human resources for sports activities such as experts, coaches, guides, referees...	32	46,38	35	50,72	2	2,90
4	<b>Measure 4:</b> Regularly assess the current status of CSVC, services, staff,...	23	33,33	11	15,94	35	50,72
5	<b>Measure 5:</b> Regularly train quality management team and employees	17	24,64	13	18,84	39	56,52
6	<b>Measure 6:</b> Coordinate with other training providers to organize sports events	39	56,52	25	36,23	5	7,25
7	<b>Measure 7:</b> Diversify services in sports training and competition activities	39	56,52	27	39,13	3	4,35
<b>V</b>	<b>Solution 5: Complete a reasonable pricing policy</b>						
1	<b>Measure 1:</b> Accurately forecast the influence of factors affecting the price...	17	24,64	18	26,09	34	49,28
2	<b>Measure 2:</b> Determine the scope, extent, and nature of competitors' prices	32	46,38	28	40,58	9	13,04
3	<b>Measure 3:</b> Adjust the price according to the actual situation of sports training and competition flexibly	36	52,17	32	46,38	1	1,45
4	<b>Measure 4:</b> Build a pricing method (package) according to demand at different times	28	40,58	37	53,62	4	5,80
5	<b>Measure 5:</b> Determine the life cycle of sport products and services	27	39,13	12	17,39	30	43,48
6	<b>Measure 6:</b> Apply promotions that are suitable for the right audience and at the right time	38	55,07	21	30,43	10	14,49
<b>VI</b>	<b>Solution 6: Marketing communication</b>						
1	<b>Measure 1:</b> Build a department	16	23,19	13	18,84	40	57,97

### Physical Education and School Sports

	dedicated to operating the business promotion system for sports and sports services						
2	<b>Measure 2:</b> Improve market research and survey work	31	44,93	18	26,09	20	28,99
3	<b>Measure 3:</b> Planning a marketing strategy for sports services	19	27,54	15	21,74	35	50,72
4	<b>Measure 4:</b> Promote advertising activities via social networks, internet communication	29	42,03	32	46,38	8	11,59
5	<b>Measure 5:</b> Promote exchange activities, business product promotion tournaments	34	49,28	26	37,68	9	13,04
6	<b>Measure 6:</b> Organize sports events for many different audiences	41	59,42	21	30,43	7	10,14
<b>VII</b>	<b>Solution 7: Enhance sports sponsorship activities</b>						
1	<b>Measure 1:</b> Build a department dedicated to administering sponsorship activities	32	46,38	29	42,03	8	11,59
2	<b>Measure 2:</b> Search and link sports sponsorship activities	17	24,64	21	30,43	31	44,93
3	<b>Measure 3:</b> Organize charity sports activities to improve brand and image	23	33,33	39	56,52	7	10,14
4	<b>Measure 4:</b> Actively seek sponsorship for tournaments of units, organizations, etc.	32	46,38	34	49,28	3	4,35

According to the results in Table 3, there are 25 measures to attract and enhance the efficiency of the organization and exploitation of sports services at Hue University, with over 80% of the opinions of lecturers, experts and administrators considering them very possible and possible. Here, we present some measures of solution 1 and solution 2 selected among solution groups such as:

#### **Solution 1: Having a human resources development policy in the business of sports services at Hue University**

##### ***Measure 2: Train the management team, service staff and building a team of collaborators in sports activities***

- Purpose: To gradually build, foster and train a team of management, professional service staff in organizing sports activities.

- Content of implementation:

+ Train management team.

+ Train service staff.

## **Physical Education and School Sports**

- + Build a team of collaborators in the business of sports services.

- Method of implementation: Make statistics, assign a team of full-time and part-time staff and invite lecturers and experts in organizing events to train this team and send them to attend short-term training courses on organizing and managing professional sports activities.

### ***Measure 4: Associate with sports business organizations to foster human resources***

- Purpose: To foster and enhance the quality of human resources to serve sports business in a methodical and practical manner.

- Content of implementation:

- + Identify organizations, units, and businesses dealing in physical education and sports that can be linked in training and fostering human resources.

- + Identify training and retraining contents.

- + Organize association with units and enterprises doing sports to train and foster human resources.

- + Organize training, fostering human resources or organizing seminars - train on professional enhancement or organizing practical visits,...

- Method of implementation: Assign and send the current management and service team to participate in retraining and short-term training courses fostered, guided by sports business organizations or through seminars - trainings on professional development or practical visits to business models of business units in the field of sport and sports.

### ***Measure 7: Coordinate with training units to provide human resources in the field of sport business***

- Purpose: To build high-quality human resources to serve and manage sport business activities more and more professionally and this is a new field in training physical education and sports for our country.

- Content of implementation:

- + Identify human resources to be trained to serve and manage sports business activities.

- + Order training or organize cooperation to build training programs in fields related to sport and sport business for other training units such as: Sports economics, Sports marketing, Sports management, ..

- Method of implementation: Coordinate with training units to train and foster personnel with professional qualifications, good ethics, passion in the sport business in order to build a team of cadres, professional staff capable of building physical education and sports business programs and plans in the future.

## **Solution 2: Promoting research on the needs of participants in physical education and sports activities**

### ***Measure 1: Segmentation of potential customers***

- Purpose: The correct classification of potential customers helps us to have a reasonable customer care plan, introduce suitable products for each audience. The grouping of potential customers helps us to clearly know who the potential customers are, and what their needs are like.

- Content of implementation:

- + Research the needs of trainees.

- + Group potential practitioners in physical education.

## **Physical Education and School Sports**

- + Group paid practitioners.
- + Identify services appropriate to the group of potential customers.
- Method of implementation:
  - + Conduct surveys and research on the needs of practitioners and target groups of people who have the potential to practice paid sports.
  - + Conduct surveys, identify the right target audience to set specific goals, programs, service packages and always aim at the people living and working in the area of Hue city.
  - + Introduce and advise this group of customers to participate in services and products that are suitable for their needs.

### ***Measure 2: Segmentation of loyal customers***

- Purpose: To know the exact group of customers who regularly use our products and services to have preferential policies and better customer care.
- Content of implementation:
  - + Research the needs of trainees, re-statistical purchase history, use of products, services and total purchase amount of customers
  - + Group people who practice sports are loyal and paid customers.
  - + Communicate regularly with customers to have the best customer care regime.
  - + Identify appropriate services for loyal customer groups.
- Method of implementation:
  - + Collect statistics of purchase history, use of products, services and total purchase of customers to be able to give appropriate care policies.
  - + Regularly communicate, create incentives, promotions or gratitude when this group of customers has been attached for a long enough time.
  - + Create product packages suitable for loyal customer groups.

### ***Measure 3: Segmentation of customers with high demand for physical training but limited economic conditions***

- Purpose: To know clearly that customers have high demand for physical education but limited economic conditions in order to have reasonable policies in their product and service packages.
- Content of implementation:
  - + Research the needs of trainees.
  - + Group trainees with high demand for physical education but limited economic conditions.
  - + Build packages of products and services suitable to the target audience.
  - + Organize the promotion of product packages to attract this target group.
- Method of implementation:
  - + Classify customers with high demand for physical education but limited economic conditions to be able to know the real needs of customers.
  - + Build product and service packages suitable for this customer, especially with price incentives, take the quantity consumed to increase profits.

### ***Measure 4: Segmentation of customers with low exercise needs but high financial potential***

- Purpose: To clearly know customers with low training needs but high financial potential to build appropriate product packages and approach this customer group.
- Content of implementation:

## Physical Education and School Sports

- + Research the needs of trainees.
- + Group of trainees with low training needs but high financial potential.
- + Build packages of products and services suitable to the target audience.
- + Organize the promotion of product packages to attract this target group.
- Method of implementation:
  - + Regularly approach a group of customers with low training needs but high financial potential to grasp the needs and understand customers.
  - + Create high-quality products and service packages to stimulate the needs of this customer group for physical education, taking service quality as the priority.

### 3. CONCLUSION

Through research and random interviews with 69 lecturers, experts and managers at member universities, faculties of Hue University and universities of sport and physical education, the Faculty of Physical Education across the country, we have selected 25 measures of 07 solutions to attract and enhance the efficiency of the organization and exploitation of sports services at Hue University. Through the research and in this publication, we have determined the purpose, built the content and how to implement 07 measures of 02 groups of solutions out of 07 solutions have been selected.

### REFERENCES

1. Phan Quoc Chien. (2013). *"Study and select a number of solutions to enhance the quality of consumption of sports and physical education for civil servants in Hanoi city"*. Doctoral Thesis in Physical Education, Vietnam Sports Institute.
2. Nguyen Thi Hien Thanh. (2011). *"Solutions to enhance the business efficiency of sports assets at the Labor Culture Palace in Ho Chi Minh City"*. Master thesis, Bac Ninh Sports University.
3. Le Anh Tho, Dong Van Trieu. (2000). *Theory and methods of physical education in schools*. Ha Hoi: Sports Publishing House.
4. Ngo Trang Hung. (2013). *"Determining sports assets in some northern provinces and cities to serve the management of sports in our country"*. Doctoral thesis, Bac Ninh Sports University.
5. Pham Viet Vuong. (2000). *Scientific research methodology*, Hanoi: Vietnam National University Publishing House.

**Article source:** Dr. Nguyen The Tinh (Chairman) *"Research and apply solutions to attract and enhance the efficiency of the organization and exploitation of sports services at Hue University"*. Science and technology project at Hue University in 2019.



# ASSESSMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN THE HO CHI MINH CITY OPEN UNIVERSITY

<sup>1</sup>PhD. Vo Nhat Son, <sup>2</sup>MA. Trinh Quoc Trung, <sup>2</sup>PhD. Phan Thanh My  
<sup>1</sup>University of Finance and Marketing, <sup>2</sup>Open University Ho Chi Minh City

**Abstract:** Training sport in schools is one of the indispensable parts of the education program. It contributes to training and fostering people, in addition to knowledge and working skills, they also have to improve their morality, will and especially health in order to improve high-quality human resources to meet the needs. development and integration. Therefore, an accurate survey and assessment of the actual situation of the training sports at Open University (Ho Chi Minh City) are essential, and on that basis, more appropriate solutions will be found. In this study, a number of main contents were surveyed and evaluated, including: Actual situation of the teaching staff of physical education; Conditions of facilities to serve the work of physical education; Extracurricular sports activities; The reality of students' needs for physical training; Students' interest in learning physical education; Assessing the physical status of students and the sports and sports activities of staff in the current period.

**Keywords:** Actual situation; Physical education and sport training; Ho Chi Minh City Open University.

## 1. SUBJECT MATTER

Sports activities in schools at all levels play a particularly important role in the physical and personality development of students. Through practice, fostering for students and students brave virtues, knowing basic skills to exercise to maintain health, improve physical strength, contribute to practicing healthy lifestyle, agile manners, discipline, self-disciplined habit of daily exercise and sports.

In fact, the work of sports and physical education in schools at all levels in our country has not yet met the movement needs and the requirements for the development of physical qualities of the children.

In order to improve the effectiveness of sports activities at the Ho Chi Minh City Open University, first of all, it is necessary to have an accurate and objective assessment of the actual situation of the school's sports and sports activities. This is a very important basis for research on further measures and solutions to contribute to the highest efficiency of physical education and sports training at the Ho Chi Minh City Open University.

The research process uses the following methods: Reference method and document synthesis; Interview method; Methods of pedagogical examination; Statistical methods.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Determining the criteria for assessing the actual situation of physical education and sports training at the Ho Chi Minh City Open University

The study designed an interview form and sent it to 24 experts, managers and lecturers teaching PE in order to identify and select evaluation criteria to evaluate the actual situation of physical education and sports training at the HCMC Open University objectively. Conventionally, after 2 interviews, the criteria with the total selection of 80% or more and with  $X^2 > 0.05$  will be selected. The results of the interviews are shown in Table 1.

**Table 1: Selecting criteria for assessing the actual situation of physical education and sports training at the Ho Chi Minh City Open University**

Criteria	Level	Interview time				Total		X <sup>2</sup>	p
		1 <sup>st</sup> time		2 <sup>nd</sup> time		n	%		
		n	%	n	%				
Teaching staff of physical education and sports	Necessary	24	100	21	88	45	94	0.07	>0.05
	Unnecessary	0	0	3	13	3	6		
Conditions of facilities in service of physical education and sports training	Necessary	24	100	22	92	46	96	0.14	>0.05
	Unnecessary	0	0	2	8	2	4		
The curriculum of physical education at the school	Necessary	22	92	23	96	45	94	0.55	>0.05
	Unnecessary	2	8	1	04	3	6		
Extracurricular sports	Necessary	24	100	24	100	48	100	a	>0.05
Funding for physical education and sports training at the Ho Chi Minh City Open University	Necessary	21	88	22	92	43	90	0.63	>0.05
	Unnecessary	3	13	2	8	5	10		
The needs of students to practice sports	Necessary	20	83	22	92	42	88	0.38	>0.05
	Unnecessary	4	17	2	8	6	13		
Student's interest in sports practice	Necessary	22	92	23	96	45	94	0.55	>0.05
	Unnecessary	2	8	1	4	3	6		
Student's physical fitness level	Necessary	21	88	22	92	43	90	0.63	>0.05
	Unnecessary	3	13	2	8	5	10		

The results of Table 1 show that: the 8 proposed and selected criteria mentioned above all ensure the conventional reliability of 80% or more of the selected opinions and have  $X^2 > 0.05$ . Thus, through research interviews, 8 criteria have been selected to be applied to the assessment of the actual situation of physical education and sports training at the Ho Chi Minh City Open University.

## 2.2. Evaluating the actual situation of physical education and sports training at the Ho Chi Minh City Open University

### 2.2.1. Teaching staff and facilities for teaching PE

The assessment of the actual situation of facilities shows that: Because the school has many facilities, the facilities for sports and physical activities are not concentrated. Currently, the school has 01 outdoor sports field with an area of 300m<sup>2</sup> at the campus of Long Binh Tan, Bien Hoa, Dong Nai; 01 outdoor martial arts training ground with an area of 120m<sup>2</sup>, 01 volleyball court and 01 outdoor soccer field at 68 Le Thi Trung, Phu Loi ward, Thu Dau Mot city, Binh Duong province. With a total area of 742m<sup>2</sup> (0.15m<sup>2</sup> / 1SV) located in different locations, it has not met the needs of the school's activities and sports activities. Funding for sports activities at the school has not been set annual operating budget. Funds for sports activities at the Open University are allocated

## Physical Education and School Sports

depending on the nature of sports activities and sports tournaments attended by the school through the proposal of relevant departments. This causes certain difficulties to organize and participate in sports activities throughout the school. We evaluated the actual situation of the teaching staff of the Department of Physical Education, Ho Chi Minh City Open University. The results are presented in Table 2 .

**Table 2: Actual situation of teaching staff in the Department of Physical Education - Ho Chi Minh City Open University**

In-depth professional	Professional level		Number of students recruited in 2020-2021	Teacher/student ratio
	Masters	Percentage %		
Soccer	2	50	4.692	1/1.173
Martial Arts	1	25		
Table tennis	1	25		
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>		

(Source: Author's survey)

Table 2 shows that, with the number of lecturers of the school being only 4, but each year the school enrolls about more than 4,000 students (in 2020-2021 is 4,692) with a ratio of 1 teacher/1,173 students, which is very high compared to with the regulations of the Ministry of Education and Training. "Professional and vocational intermediate level, college and vocational college, university: Reach 01/500 in 2015, reach 01/400 in 2020 and reach 01/300 in 2030" [7]. It has not met the needs of physical education at the school. The school needs an additional line of 8 to 12 lecturers to meet the Ministry's regulations.

### 2.2.2. The curriculum of physical education at the school

Currently, the curriculum of physical education at the Ho Chi Minh City Open University is implemented in accordance with Circular 25/2015/TT-BGDĐT [3]. With a total of 90 periods (3 credits) divided into 02 modules including: Physical Education Module 1 with general development physical education content and Physical Education module 02 with elective sports content such as: Soccer, Badminton, Volleyball, Martial Arts and Swimming. Students study one session per week, 4.5 hours per session in Physical Education 1 and 5 hours in Physical Education module 2. (Table 3).

**Table 3. Content and curriculum of PE subject**

No.	Teaching content	Number of hours
<b>Physical Education Module 1</b>		
1	<b>Theory</b> Meaning and effects of physical training. The role of physical education sports training work for students. Common sports injuries and how to prevent them.	5
2	<b>Practice</b> Collaborative creative exercise with background music.	35
3	<b>Mid-term test</b>	2.5
4	<b>Final exam</b>	2.5
5	<b>Total number of periods in Physical Education 01</b>	45

**Physical Education and School Sports**

No.	Teaching content	Number of hours
<b>Physical Education Module 2</b>		
1	<b>Theory</b> The effect and meaning of the student's elective sports Methods of practicing student's elective sports Common injuries and injury prevention in student's elective sports.	4.5
2	<b>Practice:</b> Basic techniques and exercises specific to each subject.	36
3	<b>Mid-term test</b>	2
4	<b>Final exam</b>	2.5
5	<b>Total number of periods in Physical Education 02</b>	45

This shows that the number of sports subjects put into teaching is not diverse for students to choose from.

**2.2.3. Extracurricular sports**

- **Regarding the number of sports teams:** In order to develop the sport movement in the school and meet the regulations of the Ministry of Education and Training, the Ho Chi Minh City Open University has also invested in and established sports teams representing the school to participate in students sports tournaments organized by all levels of education and training every year.

- **Regarding the number of sports tournaments held at the school:** Every year, the school often organizes sports competitions for students and employees, including male/female soccer; male/female Volleyball; Male basketball; Male/female tug of war and coordinated male and female tug of war; Cheerleading dance. With the number of about 1000 athletes from 13 units including 12 faculties and 1 Distance Learning Center participating.

- **Regarding the organization of extracurricular sports activities for students:** With the consent of the school's Board of Directors, the Student Affairs Department combined with the Youth Union, Department of Physical Education to establish 05 extracurricular sports clubs as follows: Basketball Club, Foreign Languages Faculty Sports Club (FFLSC), Sports Club of Special Education Faculty (SAS), Vovinam Martial Arts Club, Taekwondo Martial Arts Club with a total of about 160 students participating. The number of students participating in the school is still less than 10% of the total number of students at the school (table 4).

**Table 4. Extracurricular sports activities at Ho Chi Minh City Open University**

No.	Team	Club	Sport with annually held competition
1	Male basketball	Basketball	Soccer
2	Male soccer	Vovinam martial arts	Volleyball
3	Male Futsal	Taekwondo	Basketball
4		Foreign Languages Faculty Sports Club	Cheerleading dance
5		Sports Club of Special Education Faculty	Tug of war
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

*(source Student Button Room - Ho Chi Minh City Open University)*

- Regarding the movement of physical education and sports of employees: In addition to taking care of the material and spiritual lives of the employees, under the direction of the Party Committee, the Board of Management, the University's Trade Union in conjunction with the organizing units and associations celebrate major holidays, 05 sports clubs have been opened for the employees to

## Physical Education and School Sports

meet the needs of physical training, including: Yoga club, soccer club, badminton club, qigong club, dance-sport club. But the number of participants is relatively small with only 103 participants, accounting for 15.1% of the entire staff/total 684 employees of the school.

### 2.2.4. Students' interest in practicing sports

The research team conducted a survey of 600 students of the Ho Chi Minh City Open University in the academic year 2020-2021 about their interest in practicing sports. The results are presented in Table 5.

**Table 5. Assessment of students' interest in participating in practicing sports**

Content	Level	Frequency	Percent	N
Are you interested in practicing sports?	Very interested	25	4.2%	600
	Interested	89	14.8%	600
	Normal	297	49.5%	600
	Uninterested	114	19%	600
	Very uninterested	75	12.5%	600

**Table 6. Statistics describing students' interest in participating in physical training**

Content	Mean	Std. Deviation	N
Are you interested in practicing sports?	2.79	104.13	600

Through the descriptive statistics in Table 6, students' answers are below average (Mean = 2.79 < 3.0). According to the 5-level rating scale in Table 6, the students answered from normal to very uninterested. This has proved that students of the Ho Chi Minh City Open University have little interest in participating in sports practice.

### 2.2.5. Assessing the physical fitness of male and female students at Ho Chi Minh City Open University

To evaluate the physical fitness of students at the Ho Chi Minh City Open University, the research team based on the decision 53/2008/QĐ-BGDĐT [6], to serve as a basis for assessment and classification. The results of the evaluation are shown in Table 7.

**Table 7. Physical fitness classification of male and female students at the Ho Chi Minh City Open University**

Criteria	Male (n=300)					
	Fail	Percent	Pass	Percent	Good	Percent
Crunches	212	70.7	76	25.3	12	4.0
Standing long jump	191	63.7	87	29.0	22	7.3
Forehand grip force	215	71.7	54	18.0	31	10.3
5 minutes free running	244	81.3	45	15.0	11	3.7
<b>Average</b>	<b>215.5</b>	<b>71.8</b>	<b>65.5</b>	<b>21.8</b>	<b>19</b>	<b>6.3</b>
Female (n=300)						
Crunches	227	75.7	56	18.7	17	5.7
Standing long jump	234	78.0	60	20.0	6	2.0
Forehand grip force	275	91.7	22	7.3	3	1.0
5 minutes free running	287	95.7	12	4.0	1	0.3
<b>Average</b>	<b>255.75</b>	<b>85.25</b>	<b>37.5</b>	<b>12.5</b>	<b>6.75</b>	<b>2.25</b>

The results of Table 7 show that both male and female students have a very high rate of failing in 4 evaluation criteria. In males, the average total number of students who did not pass was 215.5, accounting for 71.8%; Students with good grades only accounted for 6.3%. The percentage of

## Physical Education and School Sports

female students who did not pass was also relatively high, with an average rate of 85.25% and a good rate of only 2.25%.

### 3. CONCLUSION

- Through the research, 8 criteria have been selected to evaluate the physical education work at the Ho Chi Minh City Open University, which are: Conditions of the teaching staff of PE; Conditions of physical facilities in service of physical training and sports; Curriculum for PE at the school; Extracurricular sports; Funding for sports activities at the Ho Chi Minh City Open University; The needs of students for physical education and sports training; Student's interest in sports practice; Students' physical fitness level.

- The actual situation of physical education and sports training at the Ho Chi Minh City Open University shows that there are still many shortcomings, not yet perfected in terms of quantity as well as quality in terms of the necessary conditions for the school's sports activities. Specifically, the number of lecturers is still insufficient to meet the actual requirements, the ratio of lecturers to students is very high (1 teacher/1,173 students); The facilities are both inadequate and of poor quality. There has not been a synchronous and concentrated investment, so it is very difficult to organize sports and physical activities of the whole school; Extra-curricular sports activities are still very limited in terms of funding, yards, training equipment and the organization of annual sports tournaments is also very small, so the number of participants is also very small. few (less than 10% of students participated and employees participated only 15.1%).

### REFERENCES.

1. Official Letter No. 3520/BGDĐT-GDTC guiding the tasks of physical education, sports and school health for the school year 2020-2021.
  2. Duong Nghiep Chi (1991), sports measurement, Sports Publishing House, Hanoi
  3. Circular 25/2015/TT-BGDĐT
  4. Nguyen Toan, Pham Danh Ton (2006), Theory and methods of sport, Sports Publishing House, Hanoi
  5. Nguyen Duc Van (2001), Statistical methods of sports, Sports Publishing House, Hanoi.
  6. Decision 53/2008/QĐ-BGDĐT dated September 18, 2008 of the Ministry of Education and Training
  7. Decision 2160/QĐ-TTg in 2013 approving the "Planning on development of physical education and sports training in Vietnam up to 2020, with orientation to 2030" of the Prime Minister
- Article source:** Extracted from the topic "Solutions to improve the effectiveness of physical education and sports training at the Ho Chi Minh City Open University" Chairman: MA. Vo Nhat Son.

# ACTUAL SITUATION OF FACTORS AFFECTING PHYSICAL EDUCATION WORK AT HUNG YEN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY AND EDUCATION

MA. Do Van Hung, MA. Tran Duc Nam, MA. Nguyen Manh Hung  
Hung Yen University of Technology and Education

**Abstract:** In order to accurately assess the physical education condition of students at Hung Yen University of Technology and Education, this research was carried out with the analysis and synthesis of documents. Improving the quality of physical education in schools is still an urgent issue with the demanding needs of today's society. Therefore, practice requires measures suitable to the actual conditions of each school's facilities in order to improve the quality of physical education for pupils and students to meet the needs of people and of the whole society.

**Keyword:** actual situation; physical education; students, Hung Yen University of Technology and Education.

## 1. SUBJECT MATTER

Physical education in schools is an important and indispensable educational aspect in the cause of education and training, contributing to the realization of the goal: "Improve people's intelligence, foster human resources, and train talents" for the country, so that each citizen, especially the young generation, has the condition "Highly developed in intellect, strong in body, rich in spirit, pure in morality".

The work of physical education in universities is meaningful in many ways with the training of young scientific staff. Learning and practicing physical exercises is a very necessary condition to develop a harmonious body, protect and strengthen health, study and improve the career level of students. An indispensable element in any school from primary school to university level.

However, the implementation of these lessons in the past time has not achieved high efficiency, the students are still negligent, indifferently consider practice as a time off, not studying, besides the teachers also have not properly determined the importance of this PE time, so it is still subjective.

Therefore, in addition to equipping students with knowledge, it is necessary to strengthen physical education, organize many extra-curricular sports activities to attract and develop physical strength for students to improve their health, creating good conditions for them to acquire knowledge. In fact, physical education in schools at all levels has made significant progress, but it has not yet met the requirements of current educational tasks.

Stemming from the above reasons, with the desire to contribute a part to the development of the school and improve the quality of teaching PE lessons for students, we conducted a study on the topic "The actual situation of factors affecting influence on physical education at Hung Yen University of Technology and Education".

The research process uses the following methods: Method of document analysis and synthesis; Interview method; Methods of pedagogical examination.; Statistical Mathematical Methods.

**2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

**2.1. Actual situation of sports training and physical education activities of students at Hung Yen University of Technology and Education**

Curricular and extracurricular physical education of students: The regular practice of students has not become a habit for students, the number of students participating in physical training is low.

Students' understanding and awareness of the subject of physical education is not correct. Students do not understand the role of PE for people in the process of educating people for comprehensive development. Therefore, the participation in PE subject for many students is only for coping purposes, or just to complete the course. It is for that reason that the effectiveness of physical education in schools today is not high, and its role and effects have not been fully promoted in comprehensive human education. Therefore, it has not attracted the majority of students - students to participate in extracurricular exercises, extracurricular gymnastics has not become a habit among students and accounts for a very small percentage.

In order to assess the current status of physical education and physical training activities of students at Hung Yen University of Technology and Education in the most objective and accurate way, the study conducted a survey on the physical condition of male and female students in classes and faculties. During the survey, we used tests according to the required content of the body training standards according to Decision 203/QĐ-TĐT of the Ministry of Education and Training. The study conducted interviews with 350 students (150 male, 200 female) of Hung Yen University of Technology and Education. Through questionnaires on 3 levels: Regular (2-3 sessions/week); infrequently and without exercise are shown in Table 1.

**Table 1. Actual situation of physical education and sports training level of students at Hung Yen University of Technology and Education (n=350)**

No.	Gender	n	Frequently		Infrequently		Do not practice	
			Number	%	Number	%	Number	%
1	Male	150	19	12,67	33	22	98	65,33
2	Female	200	41	20,5	59	29,5	100	50
<b>Total:</b>		<b>350</b>	<b>60</b>	<b>17,14</b>	<b>92</b>	<b>26,29</b>	<b>198</b>	<b>56,57</b>

The results of assessment through the number of students participating in extracurricular sports and physical training were still low; the percentage of students practicing extracurricular activities in the 2018 - 2019 school year accounted for 29.5%, and not participating in extra-curricular sports and training was too high 70.5%, in the 2019 - 2020 school year accounted for 32.8%, and did not participate in extracurricular activities was also quite high, accounting for 67.2%. From the analysis of the above results, it can be explained that the factors that are assessed to affect the students' extracurricular activities are the organization, the instructors, the lack of facilities and the conditions of yards, tools and also partly due to the heavy learning program, lack of time.



**Table 2. Actual situation of the learning results of physical education of students at Hung Yen University of Technology and Education**

No.	School year	Academic results		
		Excellent – Good	Average	Fail
1	School year 2018 - 2019 (n=7.779)	48,5%	49,2%	2,3%
2	School year 2019 - 2020 (n=8.208)	49,9%	45,5%	4,6%
		Percentage of students participating in extracurricular sports training		
		Participate	Do not participate	
3	School year 2018 - 2019 (n=7.779)	29,5%	70,5%	
4	School year 2019 - 2020 (n=8.208)	32,8%	67,2%	

From Table 2, it can be seen that: The PE learning results of students at Hung Yen University of Technology and Education in the two school years of 2018 - 2019 and 2019 - 2020 were mainly at the average level, the average level accounted for 49.2% in the 2018 - 2019 school year and 45.5% in the 2019-2020 school year, the percentage of students who got good grades was not high and there were still many students who didn't pass the subject.

**Table 3. Actual situation of facilities serving physical education activities for students of Hung Yen University of Technology and Education**

No.	Yards, equipment	Number	In which		Note
			Good	Average	
1	Soccer field	03	01	02	Artificial grass field, dirt field, outdoor
2	Air volleyball court	03	01	02	Concrete, outdoor
3	Leather volleyball court	02	0	02	Concrete, outdoor
4	Badminton court	04	01	03	Concrete, outdoor
5	Basketball court	02	0	02	Concrete, outdoor
6	Shuttlecock kicking court	02	0	02	Concrete, outdoor

Table 3 shows that: In fact, although the School Board of Directors pays attention to invest in facilities every year, the actual situation of facilities for physical education activities of the school has not yet met the learning and training needs of students.

- The area of the training ground according to the regulations of the Ministry of Education and Training, all universities and colleges must have a training ground from 3.5m<sup>2</sup> - 4m<sup>2</sup>/1 student. This one at Hung Yen University of Technology and Education is modest.

- Table 3 shows: The soccer fields are all dirt and sand; Volleyball courts, badminton courts and shuttlecock kicking courts are all taught outdoors, but the technical level is not guaranteed for students to participate in learning; The basketball court is made of old cement. In general, through

## Physical Education and School Sports

the above statistics, there is a lack of facilities for all school students to study and serve internal and extra-curricular sports activities, while the need for students to participate in exercise and extra-curricular activities is increasing.

In summary, the facilities for practicing sports for students of Hung Yen University of Technology and Education are still lacking in both quality and quantity to be able to integrate with the requirements of innovating teaching methods and sports training of the school.

### 2.2. The actual situation of the teaching staff doing the work of physical education for students of Hung Yen University of Technology and Education

**Table 4. Actual situation of the teaching staff working in physical education at Hung Yen University of Technology and Education**

No.	Content		School year		
			2018-2019	2019-2020	2020-2021
1	Number of lecturers		11	11	11
2	Gender	Male	09	09	09
		Female	02	02	02
3	Number of students		7.779	8.208	8.725
4	Years of experience	Below 5 years	0	0	0
		Above 5 years	11	11	11
5	Professional level	Doctor	0	0	0
		Post graduate	10	10	10
		Graduate	1	1	1
6	Basic IT standard computer skills		11	11	11
7	Foreign language level	A	0	0	0
		B1	11	11	11
		B2	0	0	0

Through surveying the teaching staff of Hung Yen University of Technology and Education, we obtained the results presented in Table 4.

Table 4 shows that:

- Evaluation of lecturer qualifications: The Department of Physical Education of Hung Yen University of Technology and Education currently all meet the standards according to the regulations of the Ministry of Education and Training. The school has 01 lecturer at the university level (Education). There are 10 lecturers with Master's degree. This shows that the qualifications of the lecturers are a strength of the school in teaching and scientific research.

In summary, although the implementation of the tasks and plans of the school's PE work has now achieved encouraging results, the content and methods of organizing the educational process have only been promoted in the main hours. while the organization of extracurricular activities for students has not been given due attention. The improvement of self-awareness in practice as well as the correct awareness of the role of sport in consolidating and improving health in the training

## Physical Education and School Sports

process still has many shortcomings. There is no timely measure of encouragement when students participate in extracurricular exercises, as well as a regime for teaching staff when participating in organizing exercises outside of regular hours for students.

### 3. CONCLUSION

- The current situation of physical education and sports activities of students at Hung Yen University of Technology and Education still has many limitations that need to be overcome such as: The implementation of tasks, physical education work plan. Although the current school's physical education and sports activities have achieved encouraging results, the content and method of organizing the educational process are only promoted during regular hours, while the organization of activities. Extracurricular activities for students have not been given due attention; The improvement of self-awareness in exercise as well as the correct awareness of the role of physical education and sports in consolidating and improving health in the training process still has many shortcomings. There is no timely measure of encouragement when students participate in extracurricular exercises, as well as a regime for teaching staff when participating in organizing exercises outside of regular hours for students.

- In order to improve the quality of physical education and physical training activities in schools, the decisive factor is the attention and direction of the school leaders in the comprehensive orientation of school management in directing, strengthening the teaching staff of physical education, building physical facilities of sport in the school. The dynamic and creative role of the PE lecturers must be shown more clearly. The close cooperation with the Trade Union, the Executive Committee of the university union, the departments, the faculties, and the students' efforts are important in creating a learning and training movement among classes and courses, branches with the goal of teaching well and learning well.

### REFERENCES

1. Ministry of Education and Training (2001), *Decision No. 14/2001 QD-BGDĐT of the Minister of Education and Training on the promulgation of regulations on physical education and school health, dated 3/5/2011*
2. Ministry of Education and Training (2008), Decision No. 53/2008/QD-BGDĐT dated September 18, 2008 *promulgating regulations on assessment and grading of students' physical fitness.*
3. Pham Dinh Bam, Do Huu Truong (2000), *Some measures to improve the effectiveness of education - training for students of the University of Physical Education and Sports I "Collection of Scientific Research on Sports"*, Sports Publishing House, page 19.
4. Tran Van Manh (2007): "Study on the organization of extracurricular sports activities to contribute to improving the physical condition of students at the University of Civil Engineering" Master thesis of educational science, Bac Ninh Sports University.
5. Nguyen Duc Van (2001), *Statistical methods in physical education and sports*, Sports Publishing House, Hanoi.

**Article source:** The article is extracted from the results of the grassroots scientific project of Hung Yen University of Technology and Education: "Actual situation and solutions to improve the quality of physical education at Hung Yen University of Technology and Education", defended in 2019.

# **ASSESSING THE EFFECTIVENESS OF THE SPORT MASSAGE EXERCISES IN ENHANCING THE RECOVERY PROCESS AFTER TRAINING AND COMPETITION FOR MALE STUDENTS IN THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION HUE UNIVERSITY**

<sup>1</sup>MA. Nguyen Van Tuan, <sup>2</sup>PhD. Tran Kim Tuyen

<sup>1</sup>Faculty of Physical Education – Hue University, <sup>2</sup>Bac Ninh Sports University

**Abstract:** The article evaluates the actual situation of the use of massage exercises in the learning process of male students in the Faculty of Physical Education - Hue University, from which to select, apply and evaluate the effectiveness of the massage exercises in enhancing the recovery process after training and competition for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University.

**Keywords:** Actual situation; Massage; Recovery; Physical Education; Faculty of Physical Education, Hue University.

## **1. SUBJECT MATTER**

In physical training and sports activities in general, there are many objective and subjective factors that can cause fatigue and physical training pathology, especially with the current training trend of "volume, intensity", which requires trainers, athletes, and students to take remedial measures to bring sports achievements to new heights.

To solve this problem, the regulation of training, teaching and competition has become an increasingly complex business, requiring fast, objective, accurate information about athletic performance capability, physical fitness, and the ability to prepare of students as well as sports players to step by step promote and improve the quality of teaching - learning, professional training and retraining for staff and students in the spirit of directives and resolutions from the Party and State. Stemming from the learning reality, exercising, competition activities of students of the Faculty of Physical Education - Hue University, and their own desires and awareness of the importance of massage exercises in enhancing the recovery process after training and competition for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University, we conducted a study: Assessing the effectiveness of the sport massage exercises in enhancing the recovery process after training and competition for male students in the Faculty of Physical Education – Hue University.

## **2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

### **2.1. Select requirements to choose massage exercises for enhancing the recovery process**

We proceeded to select massage exercise selection requirements to enhance the recovery process. The results of the interviews are presented in Table 1.

**Table 1. Interview results on assessing the importance of the requirements for choosing a massage exercises system to enhance the recovery process (n = 15)**

No.	Requirements	Interview results					
		Very important		Important		Unimportant	
		Votes	Score	Votes	Score	Votes	Score
1	Systematic	15	45	-	-	-	-
2	Reasonable	13	39	2	4	-	-
3	Objective	14	42	1	2	-	-
4	Possible	15	45	-	-	-	-
5	Informative	14	42	1	2	-	-

Table 1 shows that: All 5 requirements achieved a total score of 39 - 45 points, accounting for 86 - 100% of the votes of experts at a very important level, so the topic used all 5 requirements above as the basis for selecting a system of massage exercises to enhance the recovery process for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University.

### **2.2. Selecting massage exercises to enhance the recovery process for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University.**

We selected massage exercises to enhance the recovery process for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University. The results are presented in Table 2.

**Table 2. Results of interviews to select sport massage exercises to enhance the recovery process for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University (n = 15).**

No.	Recovery massage exercises	Interview results					
		Very important		Important		Unimportant	
		$n_i$	%	$n_i$	%	$n_i$	%
1	Stroking technique	15	100	-	-	-	-
2	Pressing technique	14	93,3	1	6,6	-	-
3	Rubbing technique	2	13,3	5	33,3	8	53,3
4	Muscles kneading technique	15	100	-	-	-	-
5	Muscles vibrating technique	13	86,6	1	6,6	1	6,6
6	Beating, pounding, chopping techniques	2	13,3	8	53,3	5	33,3
7	Shaking technique	13	86,6	2	13,3	-	-
8	Joint mobilizing technique	13	86,6	2	13,3	-	-
9	Continuous joint mobilizing technique	13	86,6	1	6,6	1	6,6
10	Stretching technique	15	100	-	-	-	-
11	Point acupuncture	13	86,6	2	13,3	-	-
12	Performing time 20 – 25 minutes	13	86,6	1	6,6	1	6,6
13	Performing time 15 – 20 minutes	2	13,3	8	53,3	5	33,3

Table 2 shows that: In the exercises included during interviews, there are 9 techniques that were highly appreciated by teachers and experts and got 86.6% of the total votes or more. According to

the principle set out, we chose these exercises to conduct the next experiment of the research, including:

1. Stroking technique.
2. Pressing technique.
3. Muscles kneading technique.
4. Muscles vibrating technique.
5. Shaking technique.
6. Joint mobilizing technique.
7. Continuous joint mobilizing technique.
8. Stretching technique.
9. Point acupuncture.

**2.3. Choosing the right time to apply massage exercises on body parts to enhance the recovery process for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University**

We proceeded to choose the right time to apply massage exercises on body parts to enhance the recovery process for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University. The results are presented in Tables 3 and 4.

**Table 3. Interview results on the performing time of recovery massage techniques for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University (n=15).**

No.	Massage techniques	During training and competition			After training and competition		
		Performing time (s)	Number of experts agreeing	Percentage (%)	Performing time (mins)	Number of experts agreeing	Percentage (%)
1	Stroking technique	-	-	-	3	18	90
2	Pressing technique	-	-	-	2	19	95
3	Muscles kneading technique.	30	15	100	10	15	100
4	Muscles vibrating technique.	10	14	93,3	3	15	100
5	Shaking technique.	15	13	86,6	3	15	100
6	Joint mobilizing technique.	-	-	-	4	14	93,3
7	Continuous joint mobilizing technique.	10	14	93,3	2	15	100
8	Stretching technique.	-	-	-	3	13	86,6
9	Point acupuncture.	-	-	-	2	15	100

**Table 3. Interview results on the performing time of recovery massage techniques on each body part for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University (n=15).**

No.	Body parts	During training and competition			After training and competition		
		Performing time (s)	Number of experts agreeing	Percentage (%)	Performing time (mins)	Number of experts agreeing	Percentage (%)
1	Arms	15	13	86,6	5	15	100
2	Shoulders, neck	-	-	-	3	14	93,3
3	Chest	-	20	100	4	19	95
4	Back	30	15	100	7	13	86,6
5	Legs	30	14	93,3	5	14	93,3

## Physical Education and School Sports

Table 3 and 4 show that: The time chosen by the research to perform massage techniques is approved by the majority of lecturers and experts, accounting for more than 86.6% or more.

The time chosen by the research to perform recovery massage techniques on each body part is agreed by the majority of experts, accounting for more than 86.6% or more.

Thereby, it can be concluded that the given data is feasible and will be further applied in the research content of the topic. After synthesizing, we came up with a system of massage exercises to enhance the recovery process for the research subjects. The results are presented in Table 5.

**Table 5. Massage exercises system applied after training and competition for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University.**

No.	Massage techniques	During training and competition		After training and competition	
		Massaged body parts	Performing time (s)	Massaged body parts	Performing time (s)
1	Stroking technique.	-	-	Arms, shoulders, back	2
2	Pressing technique.	-	-	Legs	2
3	Muscles kneading technique.	Back, shoulders	30	Back, shoulders, chest	10
4	Muscles vibrating technique.	Arms	15	Legs, arms	2
5	Shaking technique.	Shoulders, chest	15	Back, shoulders	2
6	Joint mobilizing technique.	-	-	Arms, legs	2
7	Continuous joint mobilizing technique.	-	-	Arms, legs, full body	2
8	Stretching technique.	-	-	-	3
9	Point acupuncture.	-	-	ST 36, UB 23, KD 1	2
10	Total time	-	60	-	25

### **2.4. Research on the application of selected recovery massage exercises to enhance the recovery process for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University**

#### *2.4.1. Experimental organization*

- Experimental method: Parallel comparison experiment  
- Experimental time: The experiment was conducted from November 2020 to April 2021. The experimental content is a system of massage exercises used to enhance the recovery process for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University that the topic has selected in the topic's objective.

- Experimental subjects: Including 16 male students of the Faculty of Physical Education - Hue University with equivalent qualifications and divided into two groups:

**Physical Education and School Sports**

- + Experimental group includes 8 students.
- + Control group includes 8 students.
- Experimental location: Hue University

The means to evaluate the recovery results are 5 medical professional tests including:

- 1 Pulse frequency (times/minute)
- 2 Respiratory rate (times/minute)
- 3 Kinetic flexibility (dots/s)
- 4 Muscle force sense (kg)
- 5 Balanced walking 5 meters (points)

*2.4.2. Results of the application of selected massage exercises to enhance the recovery process for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University.*

To evaluate the effectiveness of the application of selected massage exercises to enhance the recovery process for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University, the topic used the selected tests to check, evaluate and compare the results of the indicators after finishing the training session in 10 lesson plans.

The results are presented in Table 6.

**Table 6. Comparison of test results of the two control and experimental groups before experiment**

No.	Tests	Test results					
		Control (n = 8)		Experimental (n = 8)		Compare	
		$\bar{x}$	$\delta^2_{\text{general}}$	$\bar{x}$	$\delta^2_{\text{general}}$	$t_{\text{table}}$	P
1	Pulse frequency (times/minute)	71.3	0.99	71.5	0.99	0.53	>0.05
2	Respiratory rate (times/minute)	15	1.857	15.5	1.857	0.52	>0.05
3	Kinetic flexibility (dots/s)	7.2	1.53	7.4	1.53	0.58	>0.05
4	Muscle force sense (kg)	2.75	0.58	2.93	0.58	0.34	>0.05
5	Balanced walking 5 meters (points)	7.68	0.53	7.25	0.53	1.06	>0.05

Table 6 shows that:

In the pre-experiment stage, all 5 tests were obtained with  $t < t_{\text{table}} = 2,145$  at the threshold  $p > 0.05$ . That means that the difference between the two experimental and control groups is not statistically significant, or in other words, before the experiment, the test results of the two groups are equivalent.

To evaluate the effectiveness of selected massage exercises, we conducted post-experiment tests after 10 lesson plans.

The results are presented in Table 7.



**Table 7. Comparison of tests for assessing the recovery capacity of the two control and experimental groups after the experiment**

No.	Tests	Test results					
		Control (n = 8)		Experimental (n = 8)		Compare	
		$\bar{x}$	$\delta^2_{\text{general}}$	$\bar{x}$	$\delta^2_{\text{general}}$	$t_{\text{table}}$	P
1	Pulse frequency (times/minute)	71.75	1.58	70.2	1.58	2.78	<0.05
2	Respiratory rate (times/minute)	15.3	1.20	15	1.20	2.40	<0.05
3	Kinetic flexibility (dots/s)	5.7	0.39	7.8	0.39	4.5	<0.05
4	Muscle force sense (kg)	3.9	0.55	2	0.55	2.76	<0.05
5	Balanced walking 5 meters (points)	6.5	1.06	8	1.06	2.94	<0.05

Table 7 shows that:

After training, in all 5 tests after using massage exercises to enhance the recovery process for both the control and experimental groups, the test results had a difference, showing  $t_{\text{table}} = 2.145$  with  $p < 0.05$ . This shows that the exercises that we have chosen have a more scientific basis than the traditional exercises that male students have ever applied, through indicators such as: pulse frequency, respiratory rate, kinetic flexibility, muscle force sense, ability to balance. After hours of training, these indicators of athletes in the experimental group had completely recovered back to their original state.

### 3. CONCLUSION

+ Through the research, the selected tests to assess the recovery capacity for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University include:

- Pulse frequency (times/minute)
- Respiratory rate (times/minute)
- Kinetic flexibility (dots/s)
- Muscle force sense (kg)
- Balanced walking 5 meters (points)

+ Through research, 9 massage exercises have been selected and applied to enhance the recovery process after training and competition for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University, including:

1. Stroking technique.
2. Pressing technique.
3. Muscles kneading technique.
4. Muscles vibrating technique.
5. Shaking technique.
6. Joint mobilizing technique.
7. Continuous joint mobilizing technique.
8. Stretching technique.
9. Point acupuncture.

**REFERENCES**

1. Luu Quang Hiep, Vu Chung Thuy, Le Duc Chuong, Le Huu Hung. (2002). *Sports Medicine*. Ha Hoi: Sports Publishing House.
2. Luu Quang Hiep, Pham Thi Uyen (2006). *Sports Physiology*. Ha Hoi: Sports Publishing House.
3. Luu Quang Hiep, Le Huu Hung, Nguyen Thi Hieu (2002). "*Anatomy of moving body parts*", Sports Publishing House.
4. Le Huu Hung, Vu Chung Thuy, Nguyen Thi Thanh Nhan (2010). *Rehabilitation and physiotherapy*. Ha Hoi: Sports Publishing House.
5. Le Huu Hung, Vu Chung Thuy, Nguyen Thi Thanh Nhan. (2010). *Sports and health massage*. Ha Hoi: Sports Publishing House.
6. Le Huu Hung, Vu Chung Thuy, Nguyen Thi Thanh Nhan. (2013). *Examination of Sports Medicine*. Ha Hoi: Sports Publishing House.

**Article source:** MA. Nguyen Van Tuan (chairman). "Research and application of sports massage exercises to enhance the recovery process after training and competition for male students of the Faculty of Physical Education - Hue University" Science and technology project at grassroots level in the Faculty of Physical Education – Hue University 2020.



**Illustrated photo**

# ACTUAL SITUATION OF SPORT MEDICINE IN VIETNAM

Assoc. Prof. PhD. Vo Tuong Kha  
Vietnam Sport Hospital

**Abstract:** We surveyed 93 organized units performing sports medicine tasks nationwide and 64 guiding and management documents on the performance of sports medicine tasks, the results show that: Vietnamese sports medicine, introduced into Vietnam in the 1980s, has made certain contributions to the cause of people's health care and greatly contributed to improving the achievements of athletes in the regional and international arenas; After 40 years of introduction, there has been a direction, management and organization to perform a number of tasks in Sports Medicine from the Party to the State level and the ministries, branches and authorities at all levels, but it is not yet comprehensive, systematic, basic and has not have complete sports medicine tasks. However, up to now, there has not been a basic, foundational and unified institutional system from the central to local levels for sports medicine to stabilize, develop and become an essential part of the Vietnam medical network system.

**Keywords:** sports medicine, actual situation, system.

## 1. SUBJECT MATTER

Sports medicine was introduced to Vietnam in the 1980s, formerly the Biomedical Department of the Vietnam Sport Science Institute. In 1998, the Biomedical Department developed into a Center of Sport medicine with the task of applying sport medicine of advanced countries in combination with Vietnamese medicine, in which for the first time officially introduced sport medicine to examine and give medical treatment for athletes and people who practice sports; research and apply to the selection, training, coaching, and competition of sports [19]. In 2003, the Vietnam Sport Hospital was partially built to serve the medical work for the 2003 Sea Games 22 in Vietnam. By 2007, Vietnam Sport Hospital was fully operational according to the model of a general hospital with the spearhead orientation of "musculoskeletal, joint and sport medicine" [19]. After 14 years, Vietnam Sport Hospital has made a big step forward in research and application of modern medicine, sport medicine in absorbing, building and perfecting the theory and practice of Vietnamese sport medicine [20]. However, until now, on a national scale, sport medicine has not been legally recognized in the Vietnamese medical system, despite the fact that the contribution of sport medicine is not small in the cause of health care for athletes and people who practice sports, contributing to improving the physical fitness of Vietnamese people, improving the sports performance of athletes at regional and international tournaments.

Within the scope of this scientific report, we published the results of the study "Actual situation of sport medicine in Vietnam" with the content of surveying and evaluating the actual situation of sport medicine work nationwide, as a basis for proposing solutions for sport medicine to be

**Physical Education and School Sports**

legitimately recognized and integrated with domestic medicine and international sport medicine, creating a basic foundation for development.

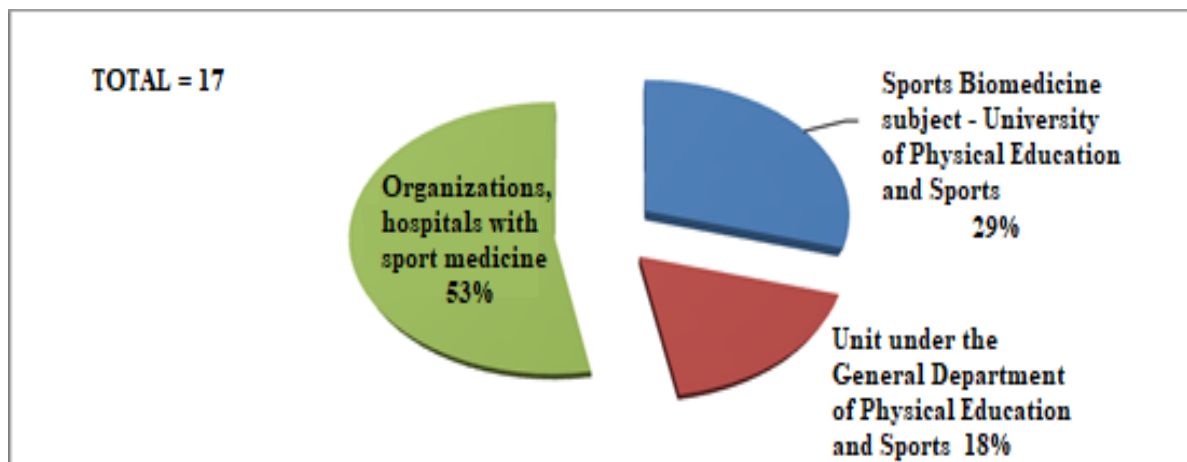
The research process used the following methods: Analyzing and synthesizing documents (Document analysis); Secondary data analysis; Investigations through survey, field description; Expert method: interviewing managers, scientists, medical staff; Case study method; Analyzing and designing system; Mathematical statistics.

**2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

**2.1. Sport medicine network system in Vietnam**

**Table 1. Organized units performing tasks related to sport medicine tasks**

Organizations participating in the implementation of sport medicine tasks	Medical license		Total
	Yes	No	
National Association of Sport Medicine	0	02	02
Local Association of Sport Medicine	0	01	01
Unit under the General Department of Physical Education and Sports	02*	01	03
Department of Science and Sport Medicine	0	05	05
Health Department - Provincial Center for Physical Education and Sports Training	0	63	63
Center/Department of Sport Medicine in medical facilities	12	02	14
Faculty of Biomedical and Sports Medicine of Universities	0	05	05
<b>TOTAL</b>	<b>14 (15%)</b>	<b>79 (84,9%)</b>	<b>93</b>



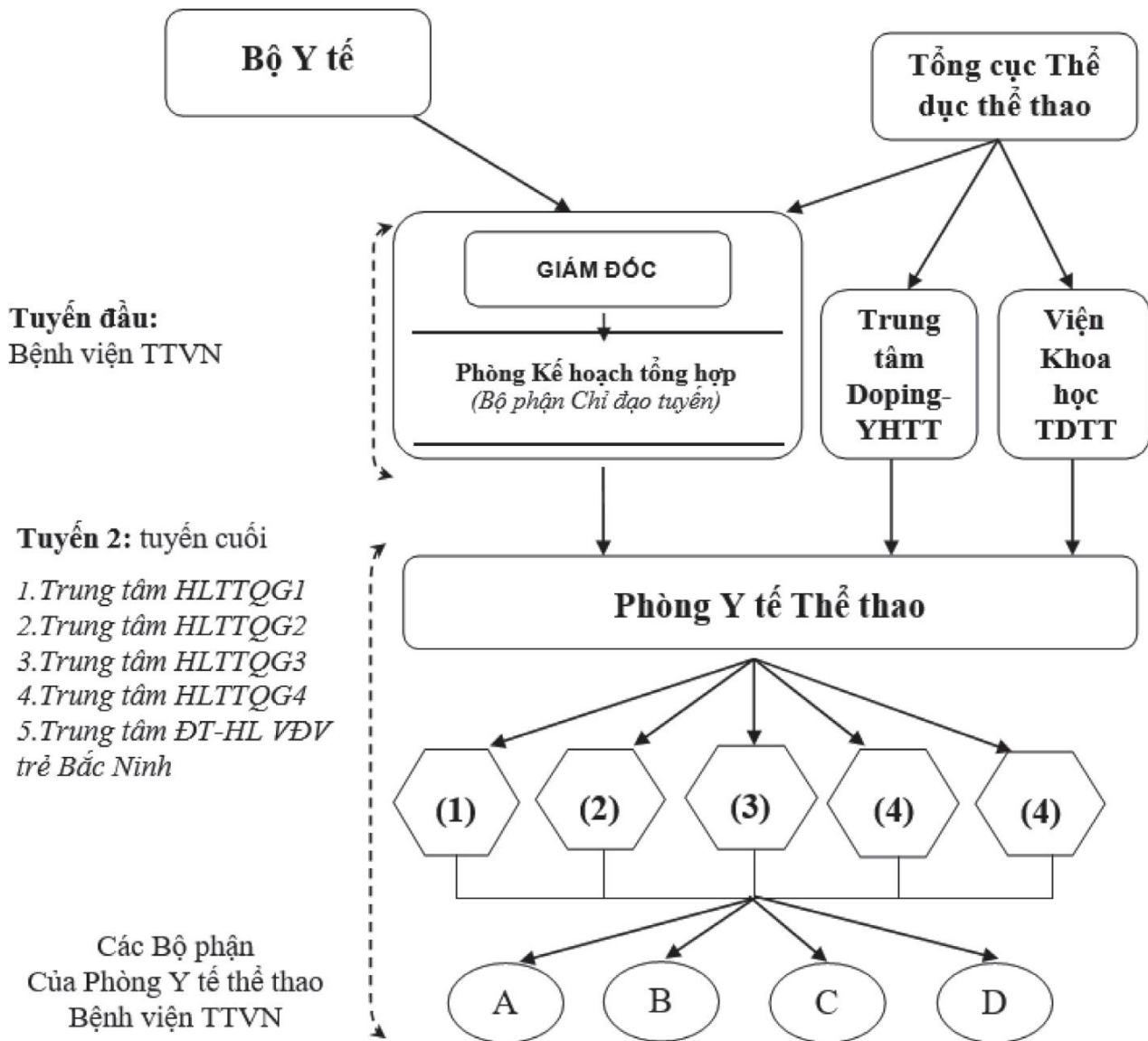
**Figure 1. Organizations providing training related to sport medicine tasks**

## **Physical Education and School Sports**

The Society of Sports Science [8] and the Association of Sports Physiology [14] have the function of researching and applying scientific issues in sport medicine, physiological issues of training and sports competition. The Vietnam Sport Hospital [17], Sports Science [16] and the Vietnam Anti-doping Agency [15] have overlapping functions and tasks, leading to difficulties in advising and organizing sport medicine activities, duplicating and not meeting expectations. The Science and Sport medicine Division of the National Sports training centers and the Health Divisions of the Administration and Business Department of the Centers of Physical Education and Sports Training of 63 provinces and cities only participated and coordinated in performing a number of tasks related to sport medicine such as promoting regimes and policies on sport medicine, counseling, initial medical treatment and referrals for athletes and coaches; participating in medical duties in Sports Tournaments; examining the health of athletes and coaches; Assessing the training level of athletes and coaches; researching sport medicine, Sports nutrition and doping prevention [18]. Sport medicine Centers/Faculties of medical facilities, sports federations, ... Sport medicine Association of Ho Chi Minh City (1998) has the function, scientific research, application of medical examination techniques on the locomotor system in injury prevention, physical therapy, rehabilitation, musculoskeletal-joint, in addition to limb orthopedic trauma. Biomedical and sports departments of the Universities mainly research, train, and experiment on physiology, biochemistry, biomechanics of sport, cognitive physics, motor rehabilitation, physical rehabilitation, nutrition, inspecting, sanitizing and practicing sport and anti-doping.

### **2.2. Sport medicine training system in Vietnam**

The system of training, granting degrees, certificates and certifications has not been unified and spontaneous, and there is no unified management agency from the central government. Only the University of Physical Education and Sports and the University of Sports have the training code of biomedicine and sport as 7729001 [8]. Output products are only involved in research, teaching, or training, care and health care for athletes and physical training practitioners, but do not participate in medical treatment in accordance with the law and reality. Parts of medical units with sport medicine activities are only capable of training, certification seminars, and certifications (without industry codes) on medical treatment, trauma treatment, rehabilitation, fitness recovery, sports nutrition. The Vietnam Sport Science Institute has the function of training doctoral students in sports [16], including sport medicine. While Vietnam Sport Hospital organizes certification training on sport medicine and the Vietnam Anti-doping Agency is in charge of propaganda and Anti-Doping training in sports [15]. On the basis of reference to the model of the Vietnamese health network system [1], [2], [3], [4], [5], [6], we proposed a system to direct the sport medicine line in the scope of the Physical Education and Sports Industry as shown in Figure



**Figure 2. Diagram of sport medicine system in the expected scope of the physical education and sports industry**

(A): Administration Department: Reception; Financial planning; Administrators; (B): The Medical Examination and Treatment Department consists of: Examination and treatment team; Subclinical team; Pharmacy Team; (C): Department of Scientific Research & Training: Team to select and evaluate training levels; Scientific research team; Training team; (D): Teams related tasks Department.

### 3.3. Team of staff performing duties of sport medicine

Các đơn vị	Nhân lực thực hiện nhiệm vụ YHĐT (trực tiếp, gián tiếp)															TỔNG	Giấy phép hoạt động theo quy định của BHYT					
	ĐD/KTV/Y/Bác sỹ học thể thao					ĐD/KTV/Y/Bác sỹ ngành y khác					Y sinh thể dục thể thao							Ngành khác				
	SDH					SDH					SDH							SDH				
	Gs/Pgs	Ts/Bs/CK2	Ths/Bs/CK1	ĐH	CĐ/TC	Gs/Pgs	Ts/Bs/CK2	Ths/Bs/CK1	ĐH	CĐ/TC	Gs/Pgs	Ts/Bs/CK2	Ths/Bs/CK1	ĐH	CĐ/TC			Gs/Pgs	Ts/Bs/CK2	Ths/Bs/CK1	ĐH	CĐ/TC
Bệnh viện TTVN	1	2	4			4	33	50	69					2				3	17	17	205	Có (đa khoa)
Trung tâm Doping- YHĐT														1				3	8	3	22	Không
Viện Khoa học TDTT						1	1	1			1								1		5	Có (YHCT)
ĐH. TDTT. Bắc Ninh						1				1	2	7						3			14	Không
ĐH. TDTT. Tp. HCM	1									1	1	4									7	Không
ĐH. TDTT. Đà Nẵng			1					1		1	2	1									6	Không
ĐH. SP. TDTT Hà Nội	1			1									3	3				1	1		10	Không
ĐH. SP. TDTT HCM										1	2										3	Không
TT. HLTTQG1 Hà Nội			3			2	4	12					1								22	Không
TT. HLTTQG2 HCM			1						2				2	2							7	Không
TT. HLTTQG3 Đà Nẵng									2				2								4	Không
TT. HLTTQG4 Cần Thơ									1				1					1	1		4	Không
Tuyển trẻ Bắc Ninh									1	4											5	Không
<b>TỔNG SỐ</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>59</b>	<b>95</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>314</b>	

Table 2. Human resources of related units performing duties of sport medicine

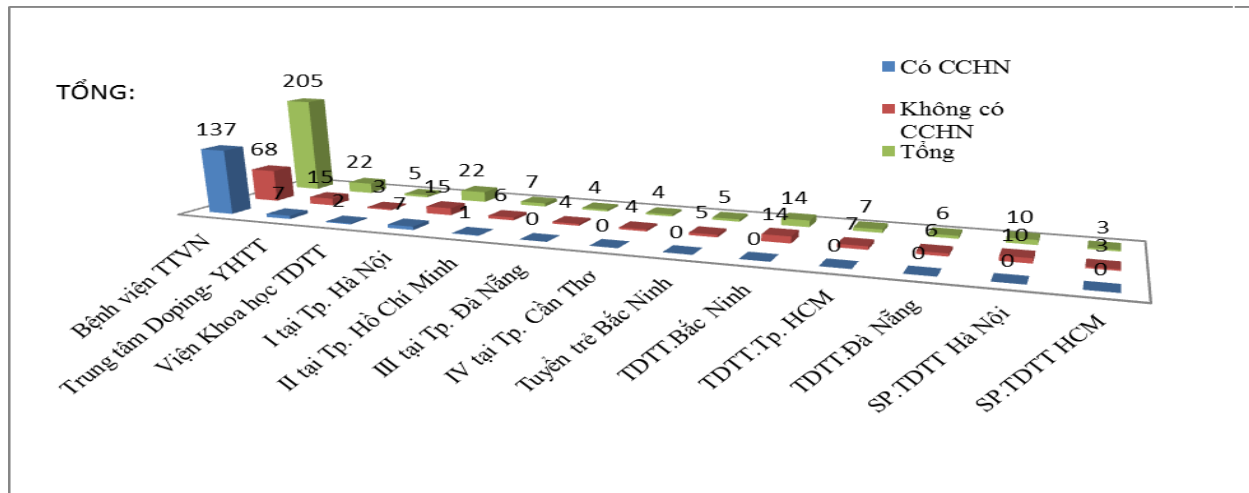


Figure 3. Staff with medical professional training performing sport medicine tasks

The number of staff with medical practice certificates are mainly from Vietnam Sport Hospital (137), Vietnam Anti-Doping Agency (7), National Physical Education and Sports Center 1 (07), Vietnam Sport Science Institute (02), National Physical Education and Sports Center 2 (01), the rest do not have medical equipment, or participate directly or indirectly in medical treatment for athletes, performing research and training tasks in sport medicine.





nationwide [2], [3]. In order to propose that this particular design is equivalent to one of the technical plans that the Ministry of Public Health has issued, Vietnam Sport Hospital has advised the Ministry of Culture, Sports and Tourism to issue Decision No. August 13, 2020 on standards, criteria, procedures and norms for medical treatment and injury treatment for athletes using the state budget, there are a number of technical measures equivalent to those issued by the Ministry of Public Health [9].

2.4. Existing documents related to sport medicine

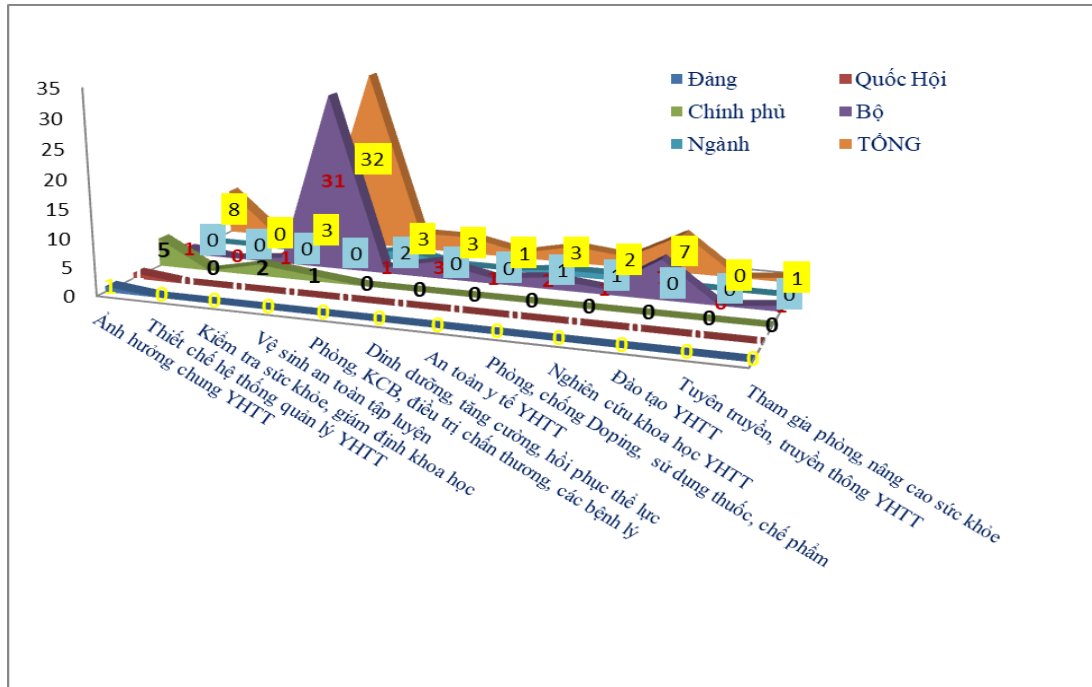


Figure 4. The guiding documents, management of the Party and the State have been promulgated related to the implementation of sport medicine.

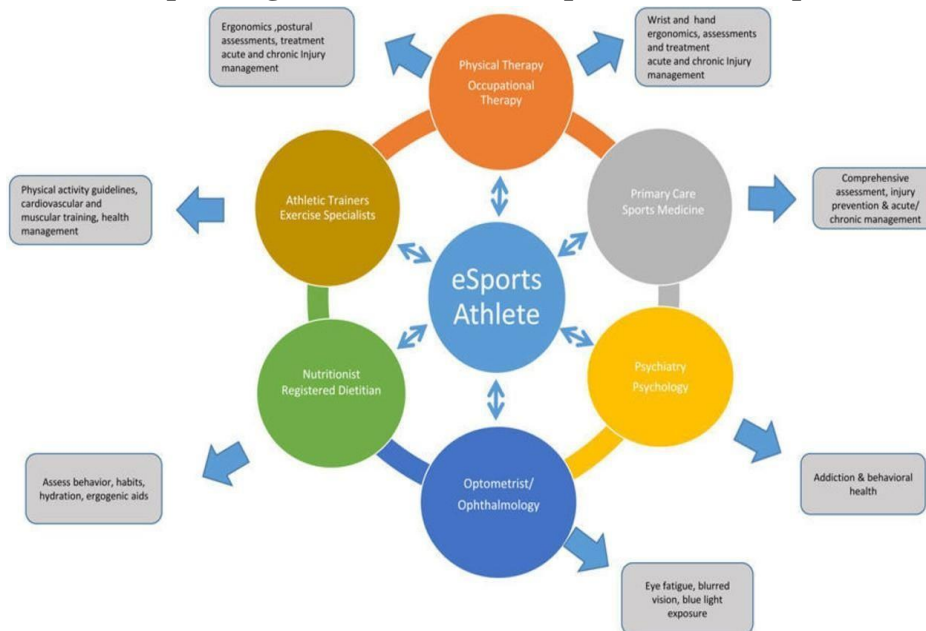


Figure 5 Model of medical team taking care of athletes team

(Source: DiFrancisco-Donoghue J, *et al. BMJ Open Sport Exerc Med* 2019;5:e000467. doi:10.1136/bmjsem-2018-000467)

Of the 63 documents, there is 01 documents of the Party, 01 document of the National Assembly, 08 documents issued by the Government, 49 documents of the Ministry, 04 documents of the General Department of Physical Education and Sports. Regarding the level of procedures for implementing directives and management documents, the direct management level of the General Department of Physical Education and Sports has too few management documents (6.3%) and only promulgates organizational structure, functions, responsible for "units" without going into the direction, managing the work of sport medicine. Management and directive documents at the Ministry level accounted for 77.77%, focusing on training and competition safety, followed by nutrition, anti-Doping, scientific director of athlete health, medical treatment, scientific research. study and training. Regarding the framework foundation and guideline for organizing the implementation of sport medicine tasks from the central to local levels, there are no institutional documents on the sport medicine management system, on communication and propaganda of sport medicine work.

In countries with advanced medicine, sport medicine is considered as a specific specialty in the general health care system of the country [10], [11], [13]. There are only associations, organizations, schools/institutions that research, train and organize intensively performing tasks of sport medicine for athletes... The model of medical team in charge of sport medicine to take care of the team of athletes' health is illustrated in Figure 2 [12].

### **3. Conclusions and recommendations**

#### **3.1. Conclusion**

Vietnam Sport Medicine was introduced to Vietnam in the 80s, has participated in people's health care and contributed to improving the achievements of athletes; 2) From the Party level to the State and ministries, branches and authorities at all levels, there have been many documents guiding and managing sport medicine, but there is no comprehensive and complete systematic institution.

#### **3.2. Recommendations**

Strengthen communication and propaganda on the role of sport medicine; 2) It is necessary to develop a management institution, organize the implementation of sport medicine from the central to local levels, including: The system of directing the line of sport medicine for the whole industry and the whole country on: management documents, organizational structure, and infrastructure, equipment, human resources, list of techniques and legal operations; Coordinate with the Ministry of Public Health, the Ministry of Education and Training and the Ministry of Culture, Sports and Tourism to establish industry codes and quota codes for the training and retraining system, using doctors, nurses and technicians; Establish leading specialized units in research, training and application of sport medicine.

### **REFERENCES**

1. **Ministry of Public Health (2017)**, Circular No. 21/2017/TT-BYT dated May 10, 2017 amending and supplementing the techniques list issued together with Circular No. 43/2013/TT-MOH dated 11/12/2013 of the Minister of Public Health on detailed regulations on distribution professional and technical lines for the system of medical examination and treatment establishments.

2 **Ministry of Public Health (2010)**, Decision No. 4026/QD-BYT dated June 20, 2010 promulgating regulations on the assignment of directing work in the field of medical examination and treatment

3 **Ministry of Culture, Sports and Tourism (2021)**, Decision No. 2277/QD-BVHTTDL dated August 13, 2020 on standards, criteria, procedures and norms for medical examination, treatment of injuries for athletes using the state budget.

4. **F J Cerny, D C Patton, T J Whieldon, S Roehrig (1992)**, An organizational model of sports medicine facilities in the United States, PMID: 18796790 DOI: 10.2519/jospt.1992.15.2.80

5. **Joanne DiFrancisco-Donoghue, Jerry Balentine, Gordon Schmidt, Hallie Zwibel (2018)**, Managing the health of the eSport athlete: an integrated health management model, *BMJ Open Sport Exerc Med* 2019;5:e000467.

doi:10.1136/bmjsem-2018-000467

6 **Vietnam Physiological Society (2021)**, Decision No. 02/QD-XI.HSLH dated March 10, 2021 on the establishment of the Association of Sports Physiology.

7. <http://benhvienthethaovietnam.com.vn/gioi-thieu/lich-su-hinh-thanh-va-phat-trien>, History of establishment and development of Vietnam Sports Hospital

8. <http://benhvienthethaovietnam.com.vn/article/benh-vien-the-thao-viet-nam-14-nam-v224-giac-mo-vuon-tam-6>, Vietnam Sports Hospital: 14 years and the dream to reach out

**Article source:** Project "Directing system of sport medicine lines" developed and compiled by Vietnam Sport Hospital.



# RESTING ELECTROCARDIOGRAPHIC FINDINGS OF ATHLETES OF NATIONAL TEAMS

Assoc. Prof. PhD. Vo Tuong Kha<sup>1</sup>, Specialist Level 2 Dr. Vu Thi Thu Thuy<sup>1</sup>, Specialist  
Level 1 Dr. Ngo Duc Nhuan<sup>1</sup>, PhD. Vo Van Giau<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Vietnam Sports Hospital, <sup>2</sup>Faculty of Medicine and Pharmacy, Vietnam National  
University, Ho Chi Minh City

**Abstract:** Analysis of 1042 medical examination records and resting electrocardiograms (ECG) of athletes of national teams at National Sports Training Centers indicated that the sign associated clinical cardiovascular abnormality was 7.29 %, it is 33% on the electrocardiogram. The longer the time of sports training is, the more the rate of abnormal signs on the electrocardiogram increased. The rates of the weightlifting team, the youth weightlifting team, the rowing team, the youth rowing team are 18.8%; 15.4%; 87.5 % and 57.9 %, respectively. Especially in the group of sports: respectively in the karate, taekwondo, men's freestyle wrestling, rowing, chess, badminton and archery, the rates are 45. %; 50%; 41.2%; 87.5%; 0%; 0% and 6.9%, respectively. Among 33% of athletes with abnormal electrocardiograms in resting condition, long QT syndrome accounts for 13.8%, short PR syndrome takes up 0.9%, ST elevation accounts for 3.4%; ST depression causes 7.9%; high T wave accounts for 1.3%; World-Parkinson-White syndrome takes up 0.9%; bundle branch block accounts for 3.7%; thickness of 1 atrium accounts for 0.2%; Ventricular thickening accounts for 0.4%; External atrial septal defect accounts for 1.4%; Atrioventricular block accounts for 0.9%. These athletes have no clinical manifestations in resting condition.

**Keywords:** Athletes; Electrocardiogram; Abnormalities; Screening exams;

## 1. SUBJECT MATTER

Athletes of national teams are considered to have the best physical qualities. They are trained with a scientific lifestyle and nutrition to prepare for the best physical condition in terms of movement, cardiovascular, respiratory, neurological, etc. However, acute diseases and even strokes still frequently occur when they are competing and doing intense sports [5].

The majority of acute diseases and sudden death in athletes are cardiovascular (heart) diseases such as hypertrophic cardiomyopathy, unexplained left ventricular hypertrophy, myocarditis, Marfan syndrome, Brugada syndrome, syndrome Wolff-Parkinson-White, long QT syndrome... [1]. It is the potential for life-threatening cardiovascular diseases in athletes, so screening for cardiovascular diseases in athletes is deeply considered by medical professionals. Because athletes have a "athlete heart syndrome" [7], [8], the physical examination of the athlete's heart often fails to detect signs of potential cardiovascular disease. The resting electrocardiogram (ECG) finding is a reliable marker for early detection of cardiovascular abnormalities in athletes that has been used by scientists.

We research on: "*Resting electrocardiographic findings of athletes of national teams*".

The research process used the following methods: Synthesis and analysis of the ECG in resting condition of athletes within 6 months that stored at the National Sports Training Centers; Experimental ECG recording and cross-sectional study in medicine; Statistical analysis in biomedicine.

The research process used the following equipment: ECG recording machine made in Japan, 6-channel recording Nihon Kohden ECG-1250K; 6-channel ECG Nihon Koden FQW110-3-150 paper (white paper without stripes); Yamasu biceps blood pressure monitor, standard dial indicator ranging from 20 to 300 with accuracy  $\pm 3$ mmHg; cardiology stethoscope - Spirit Deluxe III Cardiology; Atorrvox ECG Caliper of Clodidogrel Teva.

Research parameters and how to evaluate

+ *Research parameters* [2], [5], [8], [9]

Heart rate (BPM and rhythm); P wave (amplitude-mm; duration-second); PQ interval (second); QRS axis (0); R, S wave, RSR' pattern and R' wave amplitude in leads aVR, V1 (amplitude-mm and duration-second); T wave (mm); ST segment (mm) and morphology; QT interval, QTc (second);

+ *Identify signs of cardiovascular disease on ECG*

Based on the parameters in section 2.5.1. differing from the normal human physiological constant; Based on ECG abnormalities [1], [10]

## 2. RESEARCH RESULT AND DISCUSSION

We collected 1042 medical examination records (with resting ECG within 6 months) of athletes of national teams who are training at the National Sports Training Centers preparing to compete at the 31st SEA Games that takes place in Viet Nam. In which, there are 228 athletes from Ho Chi Minh City National Sports Training Center; 545 athletes from Hanoi; 284 athletes from Da Nang and 61 athletes from Can Tho.

### 2.1. ECG results through analysis of medical examination records

**Table 1. Prevalence of cardiac and ECG abnormalities in national team athletes at Ho Chi Minh City National Sports Training Center**

Team	Athletes	Cardiac exam				ECG			
		Normal	%	Abnormal	%	Normal	%	Abnormal	%
Tennis	13	12	92.3	1	7.7	13	86.4	0	0
Boxing	22	7	31.8	2	9.1	19	90	3	13.6
Weightlifting	10	9	90	0	0	9	88.9	1	10
Cycling	9	8	88.9	0	0	8	100	1	11.1
Chess	10	10	100	0	0	10	100	0	0
ĐKKT	8	8	100	0	0	8	60.9	0	0
Swimming	23	13	56.5	1	4.3	14	87	9	39.1
Fencing	23	20	87	0	0	20	93.5	3	13
Karate	31	28	90.3	1	3.2	29	70	2	6.5
Taekwondo	10	7	70	0	0	7	92.3	3	30
Pencak Silat	13	11	84.6	1	7.7	12	92	1	7.7
Gymnastics	25	23	92	0	0	23	72.2	2	8
Judo	18	13	72.2	0	0	13	92.3	5	27.8
Arobic	13	12	92.3	0	0	12	92.3	1	7.7
<b>Total</b>	<b>228</b>	<b>222</b>		<b>6</b>		<b>197</b>		<b>31</b>	
<b>Percentage</b>			<b>97.36</b>		<b>2.63</b>		<b>86.4</b>		<b>13.6</b>

**Table 2. Prevalence of cardiac and ECG abnormalities in national team athletes at Can Tho National Sports Training Center**

Team	Athletes	Cardiac exam				ECG			
		Normal	%	Abnormal	%	Normal	%	Abnormal	%
Volleyball	13	12	92.3	1	7.7	8	61.5	5	38.5
Boxing	11	11	100	0	0.0	11	100.0	0	0.0
Weightlifting	10	10	100	0	0.0	5	50.0	5	50.0
Teakwondo	14	13	92.9	1	7.1	9	64.3	5	35.7
Judo	13	12	92.3	1	7.7	8	61.5	5	38.5
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>58</b>		<b>3</b>		<b>41</b>		<b>20</b>	
<i>Percentage</i>			<b>95.08</b>		<b>4.91</b>		<b>67.21</b>		<b>32.78</b>

**Table 3. Prevalence of cardiac and ECG abnormalities in national team athletes at Can Tho National Sports Training Center**

Team	Athletes	Cardiac exam				ECG			
		Normal	%	Abnormal	%	Normal	%	Abnormal	%
Youth weightlifting	13	12	92.3	1	7.7	11	84.6	2	15.4
Weightlifting	16	16	100	0	0	13	81.3	3	18.8
Taekwondo	8	8	100	0	0	3	37.5	5	62.5
Youth Taekwondo	14	14	100	0	0	8	57.1	6	42.9
Rowing	16	15	93.8	1	6.3	2	12.5	14	87.5
Youth rowing	19	18	94.7	1	5.3	8	42.1	11	57.9
Caroing	24	22	91.7	2	8.3	11	45.8	13	54.2
Youth caroing	20	19	95	1	5	13	65	7	35
Kids freestyle wrestling	16	16	100	0	0	10	62.5	6	37.5
Men's freestyle wrestling	17	16	94.1	1	5.9	10	58.8	7	41.2
Greco-Roman	19	18	94.7	1	5.3	16	84.2	3	15.8
Karate	40	39	97.5	1	2.5	22	55	18	45
Judo	37	35	94.6	2	5.4	26	70.3	11	29.7
Silat	29	27	93.1	2	6.9	15	51.7	14	48.3
Women's football	20	19	95	1	5	15	75	5	25
Archery	29	29	100	0	0	27	93.1	2	6.9
Youth athletics	48	46	95.8	2	4.2	32	66.7	16	33.3
Shooting	21	20	95.2	1	4.8	17	81	4	19
Women's wrestling	13	12	92.3	1	7.7	10	76.9	3	23.1
Gymnastics	30	29	96.7	1	3.3	26	86.7	4	13.3
Fencing	18	18	100	0	0	14	77.8	4	22.2

Team	Athletes	Cardiac exam				ECG			
		Normal	%	Abnormal	%	Normal	%	Abnormal	%
Youth Whushu	56	53	94.6	3	5.4	40	71.4	16	28.6
Aerobic	7	7	100	0	0	5	71.4	2	28.6
Women's Shuttlecock kicking	7	7	100	0	0	5	71.4	2	28.6
Men's Shuttlecock kicking	8	7	87.5	1	12.5	3	37.5	5	62.5
<b>Total</b>	<b>545</b>	<b>522</b>		<b>23</b>		<b>362</b>		<b>183</b>	
<b>Percentage</b>			<b>95.7</b>		<b>4.22</b>		<b>66.4</b>		<b>33.7</b>

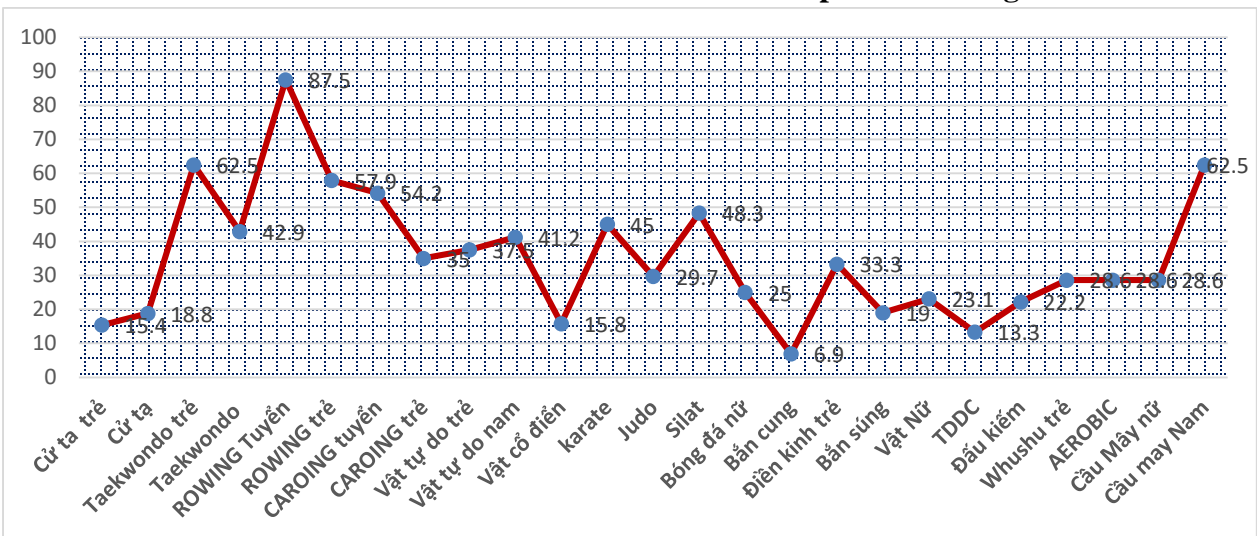
**Table 4. Prevalence of cardiac and ECG abnormalities in national team athletes at Da Nang National Sports Training Center**

Team	Athletes	Cardiac exam				ECG			
		Normal	%	Abnormal	%	Normal	%	Abnormal	%
Badminton	6	6	100	0	0.0	1	16.7	5	83.3
Swimming	31	29	93.5	2	6.5	10	32.3	21	67.7
Sailing	6	5	83.3	1	16.7	0	0.0	6	100
Shooting	21	21	100	0	0.0	12	57.1	9	42.9
Cycling	23	22	95.7	1	4.3	11	47.8	12	52.2
Boxing	13	13	100	0	0.0	13	100	0	0.0
Volleyball	16	15	93.8	1	6.3	4	25.0	12	75.0
Canoeing	31	29	93.5	2	6.5	10	32.3	21	67.7
Rowing	22	21	95.5	1	4.5	5	22.7	17	77.3
Whushu	15	14	93.3	1	6.7	0	0.0	15	100
Badminton	13	12	92.3	1	7.7	1	7.7	12	92.3
Taekwondo	21	21	100	0	0.0	8	38.1	13	61.9
Youth swimming	16	15	93.8	1	6.3	4	25.0	12	75.0
Swimming	8	7	87.5	1	12.5	3	37.5	5	62.5
Youth Athletics	13	13	100	0	0.0	5	38.5	8	61.5
Athletics	2	2	100	0	0.0	2	100	0	0.0
Boxing	13	12	92.3	1	7.7	0	0.0	13	100
Badminton	8	8	100	0	0.0	8	100	0	0.0
Shuttlecock kicking	6	6	100	0	0.0	6	100	0	0.0
<b>Total</b>	<b>284</b>	<b>271</b>		<b>13</b>		<b>103</b>		<b>181</b>	
<b>Percentage</b>			<b>95.4</b>		<b>4.57</b>		<b>36.6</b>		<b>63.7</b>

Cardiac abnormality rates on clinical cardiovascular examination are much lower than when recording ECG in resting condition of athletes. Abnormal heart rhythm of athletes at the National

Center for Physical Training in Ho Chi Minh City is seen at the rate of 2.63%, while this figure when recording resting ECG is 13.6%. The data recorded is 4.22% and 33.57% at the Hanoi National Sports Training Center, 4.57% and 63.73% at Da Nang National Sports Training Center and 4.91% and 32.78% at Can Tho National Sports Training Center, respectively. ECG is an electrophysiological method that monitoring physiological and pathological conditions by evaluating changes in heart rate, heart beat, amplitude and duration of P, Q, R, S waves [5] , [7]. Using ECG, it is possible to assess the health of the heart, the activity of the heart valves, the heart muscle, the blood vessels supplying the heart, the pumping capacity of the heart [5]. The sensitivity of cardiac electrophysiology before clinical presentation explains the lower rate of abnormal findings on cardiac examination than on ECG recordings [5], [8]. Research results of: Vu Thị Thu Thuy [10], J.H. Chapman [2], Khmeleva.X.N and Cs [7] all showed abnormal ECG in resting condition of athletes.

**2.2. ECG abnormalities found in athletes at Hanoi National Sports Training Center**



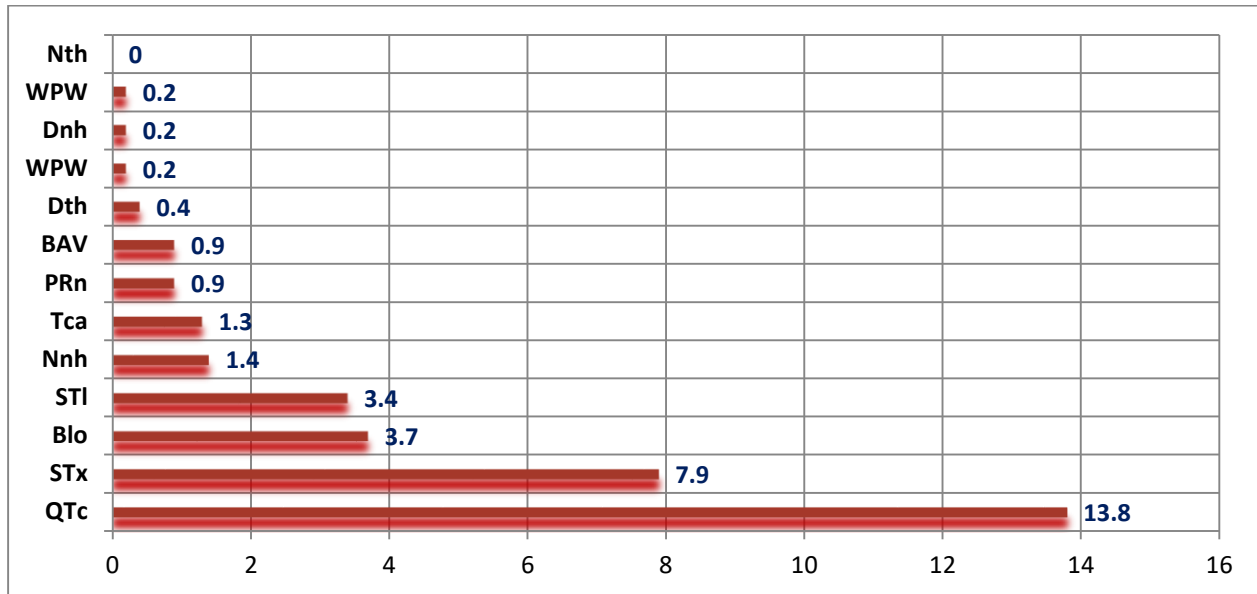
**Figure 1. Rates of athletes with ECG abnormalities by sport at Hanoi National Sports Training Center**

Based on the analysis of abnormal ECG characteristics of 545 athletes of the Hanoi National Center of Athletics, Table 3.5, Figure 3.1. and Figure 3.2 depicts, *firstly*, the rate of ECG abnormalities increases in accordance with the amount of sports practice time and characteristics of sports. This rate is lower among youth athletes than among adult athletes of the same sport. Accordingly, in Table 3.5, the rate of the weightlifting team is 18.8% that is higher than that of the youth weightlifting team (15.4%). The rowing team accounts for 87.5% which is higher than the youth rowing team (57.9%). *Secondly*, the rate of ECG abnormalities increases in athletes requiring high intensity of exercise such as resistance and endurance sports, while this rate is lower in less physically demanding subjects such as chess and archery. This rate in Karate athletes is 45%; Taekwondo 50%; Men's freestyle 41.2%, Rowing 87.5%, Young Rowing 57.9%. This rate in Chess athletes is 0%; Shuttle cocking 0%; Archery 6.9%, etc.



**Table 5. Characteristics of abnormal resting ECG of athletes at Hanoi National Sports Training Center**

Team	N	n Bt	Syndromes from waveforms in ECG					Các hội chứng về rối loạn nhịp						
			<i>QTc</i>	<i>PRn</i>	<i>WPW</i>	<i>STl</i>	<i>STx</i>	<i>Tca</i>	<i>Bl o</i>	<i>D nh</i>	<i>Dt h</i>	<i>N nh</i>	<i>Nt h</i>	<i>BA V</i>
Youth weightlifting	13	2		1			1							
Karate	40	18	8	2		3	3	4	1	1				
Judo	37	11	5	3		2	2	1			1	1		1
Freestyle wrestling	16	6				2	2	4	2					
Silat	29	14	4	1		1	2		5	1		2		1
Women's football	20	5	5			0	0							
Archery	29	2				1	1	1						
Taekwondo	8	5	5			0	0		1					
Shooting	21	4				2	2		1					
Women's Wrestling	13	3	2			1	1							
Taekwondo	14	6	4			1	1	1				1		
Men's freestyle wrestling	17	7	3			2	2	1	2					
Greco-Roman	19	3				1	1		1			1		
Weightlifting	16	3		1		1	1					1		
Youth Whushu	56	16	5			5	5	1	1					
Aerobic	7	2				1	1							
Caroing	24	13	2			3	4		2			5		3
Youth caroing	20	7	4			1	2					1		
Youth athletes	48	16	5	2		5	5	1	1		1	1		
Rowing	16	14	6		1	2	3		3					
Youth rowing	19	11	10			0	0		1					
Gymnastics	30	4				1	2					1		
Fencing	18	4	4			0	0							
Women's Shuttlecock Kicking	7	2	2			0	0							
Men's Shuttlecock Kicking	8	5	1			1	2		2			1		
<b>Total</b>	<b>545</b>	<b>180</b>	<b>75</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>43</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
<i>N/nBt rate</i>		<i>33</i>	<i>13.8</i>	<i>0.9</i>	<i>0.2</i>	<i>3.4</i>	<i>7.9</i>	<i>1.3</i>	<i>3.7</i>	<i>0.2</i>	<i>0.4</i>	<i>1.4</i>	<i>0.0</i>	<i>0.9</i>



**Figure 2. Diseases that can be acquired as recorded on the resting ECG by health screening of athletes at Hanoi National Sports Training Center**

The "athlete heart syndrome" was described by Henschen (1899) [8] as the structural and functional changes of the heart in athletes due to the physiological adaptation of the heart to heavy and prolonged physical exercise during training or competing. Changes in cardiac structure and function in athletes due to adaptation are often seen in heart rate, dilated cardiomyopathy, and ventricular hypertrophy. These changes lead to abnormal resting ECG findings. For most athletes, these adaptive changes are not accompanied by symptoms of cardiovascular disease such as dyspnea and angina. Therefore, these changes cannot be detected by clinical examination. However, for a small number of athletes with underlying cardiovascular disease or athletes doing a large amount of exercise, this causes the heart to lose its ability to adapt, which leads to heart failure, dyspnea, sudden angina, fainting, and even stroke. Therefore, screening for cardiovascular disease aims at early detection of edematous changes. Then, they can adjust the exercise plan accordingly or conduct a full medical check up [4], [10] to diagnose and promptly treat the athlete's cardiovascular disease.

Of the 545 athletes whose ECG was recorded in resting condition of the Hanoi National Sports Training Center, up to 180 athletes (33%) happened to have ECG abnormalities. In which, long QT syndrome rate is 13.8%; short PR syndrome rate is 0.9%; ST elevation rate is 3.4%; ST depression rate is 7.9%; high T wave rate is 1.3%; World-Parkinson-White syndrome rate is 0.9%; branch block rate is 3.7%; atrial thickening rate is 0.2%; ventricular thickening rate is 0.4%; external atrial septal defect rate is 1.4%; atrioventricular block rate is 0.9%. However, the clinical cardiovascular examination of these athletes did not show any pathological symptoms. When these athletes exercise at high intensity, with a large amount of exercise, it is likely that the heart will be stimulated, which is the cause of conduction disturbances in the heart such as tachycardia, ventricular extrasystoles, bundle branch block, etc. That leads to shortness of breath, angina, even sudden death. In fact, there

## Physical Education and School Sports

are many high-level athletes who are healthy but still have a stroke while practicing and competing in sports [6].

During training and sports competition, the athlete's heart always has to work with high intensity to supply blood to the moving muscles, leading to changes in heart structure and function in order to adapt. Adaptation is shown through changes in heart rate, cardiac dilation, and ventricular hypertrophy which result in the above abnormalities. The results of this study are consistent with those of Nguyen Van Mui and Cs. [8], Vu Thi Thu Thuy [10], J. H. Chapman [3], Khmeleva.X.N and Cs [7]. It explains why ECG abnormalities in athletes of national teams happen in a high rate (33%).

### 3. CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

**3.1. Conclusion:** 1) Analysis of 1042 medical examination records and resting electrocardiograms (ECG) of athletes of national teams at National Sports Training Centers indicated that the rate of cardiovascular abnormality was 7.29 % while it is 33% based on the ECG. This data at the National Sports Training Centers in Ho Chi Minh City, Hanoi, Da Nang and Can Tho are: 2.63%, 4.22%, 4.57%, 4.91% and 13.6%, 33.57%, 63.73%, 32.78%, respectively; 2). The rate of ECG abnormalities increases in accordance with the amount of sports practice time and characteristics of sports: This rate is lower among youth athletes than among adult athletes of the same sport: This rate in weightlifting team, youth weightlifting team, rowing team, youth rowing team... are 18.8% and 15.4%, 87.5% and 57.9%, respectively;....; This rate increases in athletes requiring high training intensity such as resistance and endurance sports and decreases in the group of sports that require less physical strength: This rate respectively in the Karate, Taekwondo, Men's Freestyle wrestling, Rowing, Chess, Badminton and Archery teams... is 45%; 50%; 41.2%; 87.5%; 0%; 0% and 6.9%,....; 3) Of 180 (33%) athletes with abnormal resting ECG, long QT syndrome accounts for 13.8%; short PR syndrome accounts for 0.9%; ST elevation accounts for 3.4%; ST depression accounts for 7.9%; high T wave accounts for 1.3%; World-Parkinson-White syndrome accounts for 0.9%; Branch block accounts for 3.7%; Atrial thickening accounts for 0.2%; Ventricular thickening accounts for 0.4%; External atrial septal defect accounts for 1.4%; Atrioventricular block accounts for 0.9%. These athletes have no clinical manifestations in resting condition.

**3.2. Recommendations:** 1) Cardiovascular examination and resting ECG recording are mandatory steps in the athlete's health check up; 2) It is necessary to have an intensive cardiovascular examination (cardiopulmonary stress test, stress echocardiography, heart scintigraphy, cardiac MRI...) to detect and conclude whether there is a cardiovascular disease, especially when the athlete's resting ECG show abnormalities.

### REFERENCES

1. ACC/AHA (2002), Guideline Update for Exercise Testing, Summary Article, <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/106/14/1883>.
2. Ministry of Health (2014), Circular No. 14/2013/TT-BYT on June 2, 2014 of the Ministry of Health guiding health examination.
3. J. H. Chapman (1982), Profound sinus bradycardia in the athletic heart syndrome. *J Sports Med Phys Fitness*, 22 (1), tr. 45-8.

## Physical Education and School Sports

4. Nguyen Quy Khoang, Nguyen Quang Trong (2017), Cardiovascular Imaging, Translation by Michael J. Shea, MD, *Michigan Medicine at the University of Michigan*.

5. Le Minh Khoi (2015), Cardiac physiology in clinical applications, *Medical Publisher*

6. Vo Tuong Kha (2021), Disease screening and health: Important factors in organizing sports tournaments, *Journal of the Vietnam Football Federation*, <https://bongdaplus.vn/bong-da-vietnam/sang-loc-benh-tat-va-cong-tac-y-te-doi-tuyen-yeu-to-quan-trong-trong-to-chuc-giai-thi-dau-the-thao-3354312106.html>.

7. Maron BJ, Thompson PD, Ackerman MJ, et al (2007), "Recommendations and considerations related to preparticipation screening for cardiovascular abnormalities in competitive athletes": 2007 update: A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism: Endorsed by the American College of Cardiology Foundation. *Circulation* 2007, 115, pp.1643-1655.

8. Maron BJ, Van Camp SP (2009), "Recommendations for preparticipation screening and the assessment of cardiovascular disease in masters athletes: an advisory for healthcare professionals from the working groups of the World Heart Federation, the International Federation of Sports Medicine, and the American Heart Association Committee on Exercise, Cardiac Rehabilitation, and Prevention" *American Heart Association*, Epub 2009 Oct 5.

9. Maron BJ, Van Camp SP (2009), "Recommendations for preparticipation screening and the assessment of cardiovascular disease in masters athletes: an advisory for healthcare professionals from the working groups of the World Heart Federation, the International Federation of Sports Medicine, and the American Heart Association Committee on Exercise, Cardiac Rehabilitation, and Prevention" *American Heart Association*, Epub 2009 Oct 5.

10. Vu Thi Thu Thuy (2010), Evaluation of exercise capacity in male endurance athletes of the national team by stress electrocardiogram, *Specialist doctor level II graduation thesis of, Military Medical Academy* 103.

**Article Source:** Science and technology duty of the Ministry of Culture, Sports and Tourism "Research on screening process for early detection of cardiovascular disease in athletes of national teams".



# ACTUAL SITUATION OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF ECONOMICS – TECHNOLOGY FOR INDUSTRIES

MA. Pham Quang Duc - University of Economics - Technology for Industries

**Abstract:** Using routine scientific research methods, we have identified three criteria for evaluating the effectiveness of physical education (PE) at the University of Economics - Technology for Industries, and on that basis, the effectiveness of the PE work at the University has been assessed. The results show that the effectiveness in physical education at the university is not high. It is necessary to have appropriate solutions to improve the effectiveness of physical education at the University of Economics - Technology for Industries.

**Keywords:** Physical education, physical fitness, extra-curricular sports, University of Economics - Technology for Industries

## 1. SUBJECT MATTER

Teaching physical education and organizing sports activities at the University of Economics - Technology for Industries (UNETI) is a pedagogical activity aimed at perfecting and developing students' physical and personality, contributing to fulfill the task of "raising people's knowledge, training human resources, fostering talents" to build a new class of people, the owners of the future society, to meet the economic development needs of the country. To achieve the above purpose, the Department of Physical Education of the University has applied the physical education program according to the regulations of the Ministry of Education and Training. However, due to many reasons, the work of physical education for students at the University of Economics - Technology for Industries has not yet been developed in accordance with the available potential.

Accurately assessing the effectiveness of PE is a basic and important condition for having appropriate solutions to improve the effectiveness of PE. However, this issue, in reality at the University of Economics - Technology for Industries, has not received adequate attention. Therefore, assessing the actual situation of the effectiveness of physical education at the University of Economics - Technology for Industries is necessary and an important basis for having solutions to improve the effectiveness of physical education at the University.

The research process uses the following research methods: Reference method; Method of pedagogical observation; Interview method; Mathematical statistics method.

The research was conducted on 1600 students at the University of Economics - Technology for Industries (including 928 male students and 672 female students). The survey was conducted using questionnaires, through collaborators who are PE teachers at the University.

## Physical Education and School Sports

Survey time: Academic year 2018-2019

### 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

#### 2.1. Identifying the criteria for evaluating the effectiveness of physical education for students at the University of Economics - Technology for Industries

In order to select the criteria for evaluating the effectiveness of the PE work at the University of Economics - Technology for Industries, we first analyzed and synthesized relevant documents, directly interviewed PE experts... As a result, 4 groups of criteria to evaluate the effectiveness of physical education for research subjects were selected.

To determine the most appropriate criteria in evaluating the effectiveness of the physical education work for students at the University of Economics - Technology for Industries, we conducted interviews with 31 PE experts and lecturers using questionnaires. The results are presented in Table 1.

**Table 1. Selecting criteria for evaluating the effectiveness of physical education for students at the University of Economics - Technology for Industries (n=31)**

No.	Criteria	Very necessary		Necessary		Less necessary	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
1	Evaluate through academic results in physical education	28	90.32	2	6.45	1	3.23
2	Evaluate through morphometric indicators of the students	16	51.61	7	22.58	8	25.81
3	Evaluate the physical fitness development of the students (according to the regulations of the Ministry of Education and Training)	27	87.10	2	6.45	2	6.45
4	Evaluate the results of the students' extracurricular sports activities	30	96.77	1	3.23	0	0.00

Table 1 shows that there are 3 criteria that were evaluated as very necessary by more than 80% of experts and lecturers, and were selected to evaluate the effectiveness of PE for students at the University of Economics - Technology for Industries. including: Evaluate through academic results in physical education; Evaluate the physical fitness development of the students and Evaluate the results of the students' extracurricular sports activities. As for evaluating through morphometric indicators of the students, because there were less than 80% of the opinions evaluated it as very necessary, it was removed. Through direct discussion with experts, it was shown that: The morphometric indicators of students depend heavily on physical education factors, especially at the university student age, the growth in height has decreased sharply, the weight is also almost stable,

## Physical Education and School Sports

etc. Therefore, the work of assessing the morphometric indicators of students to evaluate the effectiveness of physical education would become more and more difficult. It is appropriate to evaluate the effectiveness of physical education work based on the three selected criteria groups above.

### 2.2. Evaluating the effectiveness of the physical education work at the University of Economics - Technology for Industries

#### 2.2.1. The actual situation of the academic results in physical education of students at the University of Economics - Technology for Industries

We evaluated the actual situation of the academic results in physical education of 1200 students at the University of Economics - Technology for Industries through analyzing the students' score records stored in the Physical Education department of the University. The results are presented in Table 2.

**Table 2. Actual situation of the academic results in physical education of students at the University of Economics - Technology for Industries (n=1200)**

No.	Academic year (n=400)	Academic results									
		Excellent		Good		Average		Weak		Poor	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
1	First year	43	10.75	80	20.00	153	38.25	105	26.25	19	4.75
2	Second year	44	11.00	84	21.00	128	32.00	124	31.00	20	5.00
3	Third year	42	10.50	75	18.75	138	34.50	123	30.75	22	5.50
	<b>Total:</b>	129	10.75	239	19.92	419	34.92	352	29.33	61	5.08

Table 2 shows that:

The academic results in physical education of students at the University of Economics - Technology for Industries had a very high rate of failing (weak and poor), accounting for more than 30% by academic years. The percentages of students achieving weak and poor results did not have a big difference, the highest was more than 5% (according to the rate between each school year). The percentages of students who did not pass the first time in PE ranged from 31.00% to 36.25%. The percentages of students who did not pass the first time were highest in the third year and lowest in the first year.

The percentages of students with excellent and good academic results in physical education accounted for about 30% of the number of students. The percentages of students achieving excellent and good grades in different academic years were not much different.

The percentages of students with average academic results in PE accounted for the highest percentage of all categories and accounted for approximately 35% of the total number of students. The percentages of students with average academic results were lowest in the second year and

## Physical Education and School Sports

highest in the first year. The percentages of students who achieved average results were from 32.00 to 38.25%.

Thus, it can be commented in general: The academic results of students at the University of Economics - Technology for Industries in Physical Education were still at a low level. The percentage of students achieving excellent and good grades was low, and the percentage of students failing to pass the subject was still high. Facing the above situation, it is necessary to have appropriate solutions to improve the academic results of elective PE subjects for students.

### **2.2.2. Actual situation of the physical fitness levels of students at the University of Economics - Technology for Industries**

We conducted the assessment of students' physical fitness levels through 6 tests regulated by Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT dated September 18, 2008 on promulgating regulations on the assessment and classification of students' physical fitness. The assessment was conducted on 1600 students from first to the fourth year. The number of students from each academic year was 400, including 200 male students and 200 female students. The students' physical fitness survey was conducted under the support of lecturers of physical education at the University of Economics - Technology for Industries. The detailed survey results are presented in Table 3.

**Table 3. Actual situation of the physical fitness levels of students at the University of Economics - Technology for Industries by each academic year (n=1600)**

No.	Test	Male (n=928)		Cv	Female (n=672)		Cv
		$\bar{x}$	$\delta$		$\bar{x}$	$\delta$	
<b>First year students (n<sub>male</sub> = 236, n<sub>female</sub> =164)</b>							
1	Dominant hand grip strength (kG)	40.68	3.60	8.85	27.03	2.46	9.09
2	Crunches (times/30s)	18.10	1.67	9.24	16.25	1.76	10.81
3	Standing long jump (cm)	204.11	15.54	7.61	152.86	11.43	7.48
4	30m standing start running (s)	5.51	0.33	5.92	6.53	0.35	5.29
5	4x10m shuttle run (s)	12.18	0.68	5.61	12.52	0.61	4.89
6	5 minutes free running (m)	953.70	48.30	5.06	858.91	63.94	7.44
<b>Second year students (n<sub>male</sub> = 231, n<sub>female</sub> =169)</b>							
1	Dominant hand grip strength (kG)	41.31	3.56	8.62	27.17	2.49	9.15
2	Crunches (times/30s)	18.85	1.22	6.46	16.91	1.08	6.36
3	Standing long jump (cm)	207.37	14.85	7.16	153.16	11.43	7.46
4	30m standing start running (s)	5.38	0.32	5.89	6.49	0.36	5.48
5	4x10m shuttle run (s)	12.03	0.72	6.00	12.28	0.70	5.71
6	5 minutes free running (m)	978.41	67.62	6.91	864.14	62.12	7.19
<b>Third year students (n<sub>male</sub> = 233, n<sub>female</sub> =167)</b>							
1	Dominant hand grip strength (kG)	42.40	3.57	8.42	27.63	2.55	9.22



### Physical Education and School Sports

No.	Test	Male (n=928)		Cv	Female (n=672)		Cv
		$\bar{x}$	$\delta$		$\bar{x}$	$\delta$	
2	Crunches (times/30s)	19.84	1.26	6.33	17.67	1.04	5.87
3	Standing long jump (cm)	211.07	15.52	7.35	154.84	11.43	7.38
4	30m standing start running (s)	5.14	0.29	5.58	6.16	0.36	5.77
5	4x10m shuttle run (s)	11.88	0.68	5.75	12.13	0.70	5.78
6	5 minutes free running (m)	989.43	68.32	6.90	883.51	61.44	6.95
<b>Fourth year students (n<sub>male</sub> = 228, n<sub>female</sub> =172)</b>							
1	Dominant hand grip strength (kG)	43.75	1.26	2.87	27.93	3.24	11.59
2	Crunches (times/30s)	20.82	1.23	5.89	18.29	1.14	6.26
3	Standing long jump (cm)	214.75	9.89	4.60	155.75	9.24	5.93
4	30m standing start running (s)	5.02	0.18	3.55	6.03	0.38	6.22
5	4x10m shuttle run (s)	11.83	0.64	5.43	11.80	0.66	5.60
6	5 minutes free running (m)	995.24	35.09	3.53	905.14	58.65	6.48

Table 3 shows that:

The physical fitness levels of students at the University of Economics - Technology for Industries from the first to the fourth year and in both male and female subjects, in all tests, were higher than the average according to the physical fitness classification standards of the Ministry of Education and Training [1], higher than the results of the 2001 citizens' physical fitness survey conducted by Duong Nghiep Chi and his colleagues, and were almost similar to the research results of some authors on students in different regions.

When comparing the difference in physical fitness of students in different school years, it shows that: In consecutive school years such as the first and second years, the second and third years, and the third and fourth years, although there was a difference, the difference was very small, which means that the resolution of students' physical fitness development goals in the PE program has not been highly effective.

The results of the physical fitness tests on the research subjects in all the tests were Cv <10%. Thus, it can be seen that the research ensures representativeness.

In order to have a more general view of the physical fitness levels of the students at the University of Economics - Technology for Industries by academic years, we classified the physical fitness levels of the students according to the standards of the Ministry of Education and Training. The classification process used 04 criteria: dominant hand grip strength (kG), standing long jump (cm), 30m standing start running (s) and 5 minutes free running (m). At the same time, we compared the difference between the percentages of students meeting the standards of physical fitness training of students from first year to fourth year. The classification results are presented in Table 4.

**Table 4. Comparison of physical fitness classification results of students at the University of Economics - Technology for Industries by each academic year (n=1600)**

Classification	Total		Male		Female	
	mi	%	mi	%	mi	%
<b>First year students (n<sub>male</sub> = 236, n<sub>female</sub> =164)</b>						
Good	152	38.00	93	39.41	60	36.59
Pass	201	50.25	120	50.85	82	50.00
Fail	48	12.00	24	10.17	23	14.02
<b>Second year students (n<sub>male</sub> = 231, n<sub>female</sub> =169)</b>						
Good	147	36.75	89	38.53	59	34.91
Pass	204	51.00	120	51.95	85	50.30
Fail	49	12.25	22	9.52	26	15.38
<b>Third year students (n<sub>male</sub> = 233, n<sub>female</sub> =167)</b>						
Good	145	36.25	104	44.64	47	28.14
Pass	205	51.25	120	51.50	86	51.50
Fail	49	12.25	25	10.73	23	13.77
<b>Fourth year students (n<sub>male</sub> = 228, n<sub>female</sub> =172)</b>						
Good	139	34.75	79	34.65	60	34.88
Pass	207	51.75	120	52.63	87	50.58
Fail	55	13.75	29	12.72	25	14.53
Comparing physical fitness results from first year to fourth year: $\chi^2 = 0.056$ (P>0.05)						

Table 4 shows that: When classifying the physical fitness levels of students at the University of Economics - Technology for Industries according to the regulations of the Ministry of Education and Training, it shows that the majority of students tested had a physical fitness level of pass (over 50% of the total number of students). The percentage of students with good results on physical fitness test accounted for 34.75 to 38.00%. However, there were still 12.00-13.75% of the total surveyed students who have not met the regulated standards of physical fitness assessment. This rate was highest among fourth-year students and lowest among first-year students. However, the differences between academic years were not big (less than 2% of the total number of students). When comparing the percentage of students meeting physical fitness training standards by gender, the percentages of students meeting physical fitness standards by each level in male and female subjects were not significantly different. The general trend was that the percentages of students who were good and passed were higher among males than females (the difference is <3%), the percentage of students who did not meet the physical fitness standards in females tended to be

### Physical Education and School Sports

higher than that of males (the difference is from 3-6% depending on the academic year and was highest in the second year; the first, third and fourth year students had lower differences).

When comparing the difference in physical fitness of the first, second, third and fourth year students, there was no statistically significant difference ( $P>0.05$ ).

#### 2.2.3. Actual situation of the results of extracurricular sports activities of students at the University of Economics – Technology for Industries

We conducted a survey on the development of extra-curricular sports activities of students at the University of Economics - Technology for Industries through the following criteria: Number of students who practice extra-curricular sports regularly, number of sports tournaments participated and organized annually, sports achievements and number of extra-curricular sports clubs. The results are presented in Table 5.

**Table 5. Actual situation of the results of extracurricular sports activities of students at the University of Economics – Technology for Industries (n=1600)**

No.	Content	Total		Gender			
				Male students		Female students	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
1	<b>Percentage of students practicing extra-curricular sports</b>						
		<b>n=1600</b>		<b>n=923</b>		<b>n=672</b>	
	Practice extra-curricular sports frequently	425	26.56	261	28.28	164	24.40
	Practice extra-curricular sports infrequently	378	23.63	204	22.10	174	25.89
	Do not practice extra-curricular sports	797	49.81	458	49.62	339	50.45
2	<b>Number of sports tournaments participated, organized and achievements (academic year 2018-2019)</b>						
	Level:	<b>Number</b>		<b>Achievement</b>			
		<b>m<sub>i</sub></b>	<b>%</b>	<b>1<sup>st</sup> place</b>	<b>2<sup>nd</sup> place</b>	<b>3<sup>rd</sup> place</b>	
		School level	3	42.86	-	-	-
		Inter-school level	2	28.57	1	2	4
		Local tournament	1	20.00	2	2	3
	National tournament	1	25.00	0	1	2	
3	Number of extra-curricular sports clubs	3	-	-	-	-	

Table 5 shows that:

The percentage of students who frequently practiced extra-curricular sports at the University reached 26.56%, of which the percentage of male students who practiced frequently was nearly 4% higher. The percentage of students who did not practice extra-curricular sports accounted for nearly

### **Physical Education and School Sports**

50% on average, of which the proportions of male and female students were similar. This was a high rate compared to related research papers [4], [5].

Regarding the number of sports tournaments participated and organized and achievements: In the academic year 2018-2019, the school organized 03 sports tournaments at the school level and participated in 04 sports tournaments at all levels, winning a total of 17 prizes (medals) of different types. Compared to the number of students in the whole school, this number was still very small.

It can be said that the extra-curricular sports activities of students at the University of Economics - Technology for Industries have not really been developed.

### **3. CONCLUSION**

1. We selected 03 criteria to evaluate the effectiveness of physical education for students at the University of Economics - Technology for Industries, including: Evaluate through academic results in physical education; Evaluate the physical fitness development of the students and Evaluate the results of the students' extracurricular sports activities.

2. We evaluated the actual situation of the effectiveness of physical education for students at the University of Economics - Technology for Industries. The results show that: There were still nearly 20% of students whose results in physical education were at fail level (at the first time); The physical fitness levels of students were mainly at an average level, while more than 23% of students had a physical fitness that did not meet the standards of the Ministry of Education and Training; The extra-curricular sports activities have not really been developed yet... This poses a need to have solutions to improve the effectiveness of the physical education work for the research subjects.

### **REFERENCES**

1. Ministry of Education and Training (2008), *Decision No. 72/2008/QĐ-BGDĐT dated December 23, 2008 of the Minister of Education and Training on regulations on the organization of extra-curricular sports activities for students.*
2. Duong Nghiep Chi (2007), "School sports in Vietnam and some countries around the world", *Journal of Sports Science*, No.1, p.52 – 56, Vietnam Sport Science Institute, Hanoi.
3. Novikov A. D, Matveep L. P (1976), *Theory and methods in physical education*, (Translated by Pham Trong Thanh and Le Van Lam), Sports Publishing House, Hanoi
4. Nguyen Duc Thanh (2010), "The role of extra-curricular sports activities", *Journal of Sports Science*, No. 4, Vietnam Sport Science Institute, Hanoi, p. 42 - 48.
5. Nguyen Duc Thanh (2012), "Developing the content and forms of extra-curricular sports activities of students at some universities in Ho Chi Minh City", *Doctoral thesis in educational science*, Vietnam Sport Science Institute, Hanoi.

**Article source:** The article is extracted from the results of the thesis research: Research on solutions to improve the effectiveness of physical education for students at the University of Economics - Technology for Industries.

# EFFICIENCY ASSESSMENT OF ELECTIVE SPORTS FOR MALE STUDENTS WITH WEAK PHYSICAL STRENGTH OF HO CHI MINH CITY INDUSTRY AND TRADE COLLEGE

<sup>1</sup>PhD. Pham Van Trung, <sup>2</sup>MA. Nguyen Quoc Tram, <sup>2</sup>MA. Nguyen Huy Vu  
<sup>1</sup>Ho Chi Minh City Industry and Trade College, <sup>2</sup>Phu Yen University

**Abstract:** Based on theory and practice, along with basic scientific research methods in the field of physical training and sports, we have assessed: General physical condition, selection of elective sports and the teaching content of elective subject for students with weak physical strength is Tennis at Ho Chi Minh City Industry and Trade College. At the same time, we evaluate the effectiveness of the application of elective sports for the general physical development of the study subjects.

**Keywords:** Elective sports; Tennis; Male students; Weak physical strength; Ho Chi Minh City Industry and Trade College.

## 1. SUBJECT MATTER

Ho Chi Minh City College of Industry and Trade is under the Ministry of Industry and Trade and the Ministry of Labour, War invalids and Social Affairs to manage education and training. Ho Chi Minh City Industry and Trade College provides multi-disciplinary, multi-vocational, multi-field training and provides high-quality human resources for the whole country. The training scale of the school is currently 15,000 students, with 26 different majors. In the past years, the physical education work and Sports movement in the whole school have had many difficulties. The physical education (PE) curriculum is not diverse and varied. The form of elective subjects has not met the learning needs of students, leading to low academic results, but also achieves a certain number of successes. However, like the general situation of many other schools nowadays, students are not active in PE classes, most of them only pay much attention to cultural learning, PE learning is coping and based on their interests. Therefore, it is difficult to achieve physical development goals. The number of students with weak physical conditions is quite large, especially male students, which has affected the school's training quality. Based on these above foundations and actual needs, we conduct the research: *“Efficiency assessment of elective sports for male students with weak physical strength of Ho Chi Minh City Industry and Trade College”*.

The research process uses the following methods: Analyzing and synthesizing documents; interviews, seminars; pedagogical observation; pedagogical examination; pedagogical experiments and statistical mathematics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Choosing an elective sport to improve general fitness for male students with weak physical strength of Ho Chi Minh City Industry and Trade College.

Based on the facilities and professional qualifications of the lecturers of the subject and the Faculty of Physical Education, as well as with the consent of the school's Board of Directors, we conducted interviews with 02 subjects: students and lecturers, to choose elective sports suitable for male students with weak physical strength. The results are presented in Table 1.

**Table 1. The results of choosing elective sports by weak physical students**

No.	Subjects	Lecturers (n=27)		Students (n = 500)	
		Vote	Rate %	Vote	Rate %
1	Swimming	3	11.1	43	8.6
2	Chess	1	3.7	23	4.6
3	<b>Tennis</b>	<b>18</b>	<b>66.7</b>	<b>327</b>	<b>65.4</b>
4	Aerobic	2	7.4	36	7.2
5	Shuttlecock	2	7.4	53	10.6
6	Bodybuilding	1	3.7	6	1.2
7	Roller skating	0	0.0	12	2.4

Table 1 shows that: Tennis was chosen with the highest number of votes in both groups: Lecturers agree with the rate of 66.7% and the students' agreement is 65.4%.

### **2.2. The selection of content to teach elective Tennis at Ho Chi Minh City College of Industry and Trade, the academic year 2018 - 2019.**

Through research, 28 lessons have been selected in the elective curriculum of Men's Tennis for students with weak physical strength at Ho Chi Minh City College of Industry and Trade.

### **2.3. Distributing the curriculum**

**Table 2. Lessons in the Tennis Elective Curriculum**

No.	Lessons	No.	Lessons
	<b>18 Professional Exercises</b>	15	Serve and then run to the net to hit a volley
1	Stand at the right corner of the court and move diagonally up to hit the ball put in the left corner.	16	Sprint to the corner of the court for a backhand, then run diagonally to the right to return the open ball, then hit the volley.
2	Stand at the right corner of the court then move diagonally up to hit the ball put in the left corner, then sprint to the left in a straight line.	17	Sprint to the corner of the court for a forehand, then run diagonally to the left corner, return the open ball, then hit the volley
3	Stand in the middle of the court facing the net, chase the overhead lob and hit the ball back to the net.	18	Stand at the net, sprint on command to the end of the court to bounce the ball from the opponent's lob, then move quickly to the net to hit the volley.
4	Stand in the middle of the end line of the court chasing an open ball feed from the right and left.		<b>10 Strength Exercises</b>
5	Sprint from the end of the court to the net and save the ball	1	10m sprint
6	Sprint to the corner of the court to hit a one-handed backhand	2	Variable speed running (forward – backward) and (right - left)
7	Mid-court volley forehand – backhand, return the open ball on the left (right)	3	Rope ladder zigzag hop
8	Stand at the bottom of the court and hit 8-	4	Rope ladder single leg hops (both legs)

**Physical Education and School Sports**

	10 volleys from different positions.		
9	Only plays forehand or backhand with many balls in different positions from the end of the court	5	Ladder icky shuffle drill: 2 in, 1 out (rope ladder)
10	Actively serve back a ball and then go to the net to catch a volley.	6	Ladder 1 side hop, 2 feet each
11	Serve back and hit a side stroke	7	Double legs hop – zigzag hop – double legs hop
12	Standing at the end of the serving ground, catch a volley and gradually move toward the net.	8	Zigzag hop over obstacle
13	Hit 2nd serve, then 2 opponents run at the same time to the net to catch a volley	9	High-knee run – zigzag hop – high-knee run.
14	Stand at the T line facing the net, then move back to hit the ball at the back	10	Ladder 1 side lateral, 1 in, 1 out.

- The construction of the program follows the principle from easy to difficult, the amount of activity is appropriate for the age, and with the flexible and convenient activity time to not affect the students' study time of the specialized subjects.

- We built the elective Tennis program with 60 periods, divided into 02 semesters, 30 lessons each semester, 03 practice sessions per week, 02 periods each session, and each period lasts 50 minutes. The content of the curriculum and the process of teaching during the experiment are presented in (Table 3 and Table 4).

**Table 3. The curriculum contents and teaching schedule during the teaching experiment in the 1<sup>st</sup> semester**

No	Content	$\sum h$	TEACHING SCHEDULE IN THE 1ST SEMESTER																														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	A	1	x	x	-	-																											
2	B	2			x	x	-	-																									
3	C	7																															
4	D	8																															
5	E	8																															
6	F	2																															
7	G	6																															
8	H	6																															
9	I	4																															
10	J	6																															
11	K	2																															
12	L	4																															
13	M	4																															

**Note:**

- |                                     |                          |                       |               |
|-------------------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------|
| A: Introduction                     | E: Flat serve technique  | H: Competition        | K: Discussion |
| B: Hitting technique (left - right) | F: Slice serve technique | I: Physical Strength. | M: Test       |
| C: Crosscourt serve technique       | G: Games                 | J: Theory             | L: Reserve    |
| D: Moving technique                 |                          |                       |               |

**Table 4. The curriculum contents and teaching schedule during the teaching experiment in the 2<sup>nd</sup> semester**

TT	Content	$\sum h$	TEACHING SCHEDULE IN THE 2ND SEMESTER																													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	A	1			x	x	-	-																								
2	B	2					x	x	-	-																						
3	C	7							x	x	-	-																				
4	D	8								x	x	-	-																			
5	E	8									x	x	-	-																		
6	F	2										x	x	-	-																	
7	G	6																x	x	-	-											
8	H	6																												x	x	
9	I	4													x	x	-	-									x	x	-	-		
10	J	6	x	x																												
11	K	2																							x	x	-	-				
12	L	4																														
13	M	4																													x	x

**Note:**

- |                               |                                      |             |                |               |
|-------------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------|---------------|
| A: Double steps technique     | D: Right topspin technique           | G: Games    | H: Competition | K: Discussion |
| B: Cross step technique       | E: One-handed left topspin technique | I: Physical | M: Test        | L: Reserved   |
| C: Crosscourt serve technique | F: Two-handed left topspin technique | J: Theory   |                |               |

**2.4. The evaluation of the application efficiency of elective sports on the general physical development of male students with weak physical strength at Ho Chi Minh City Industry and Trade College.**

After 8 months of experimenting with weak physical strength male students of Ho Chi Minh City Industry and Trade College, who studied the Tennis elective curriculum, we evaluated the physical growth of the study subjects. The following results:

**Table 5. Physical growth of two study subject groups post-experiment**

No.	Test	Control Group (n=30)			Experimental Group (n=30)			Variation
		$\bar{x}_1$	$\bar{x}_2$	W%	$\bar{x}_1$	$\bar{x}_2$	W%	
1	Standing long jump (m)	2.21	2.30	3.99	2.2	2.34	6.17	2.18
2	Crunch (time/30s)	19.33	20.43	5.53	19.17	21.27	10.39	4.86
3	30m Sprint with standing start (s)	4.95	4.86	1.83	4.99	4.76	4.72	2.89
4	Run according to strength in 5 minutes (m)	985.37	985.97	0.06	985.8	1006.67	2.09	2.03



## Physical Education and School Sports

Table 5 shows that: After 8 months of the experiment, the growth rate of test results of the experimental group was better than that of the control group in all tests.

Thus, the experiments have shown that the application of elective sports to the general physical development of male students with weak physical strength at Ho Chi Minh City Industry and Trade College is completely appropriate. After 8 months of experimentation, along with the use of 28 selected exercises, they can improve the general physical strength of male students with weak physical strength at Ho Chi Minh City Industry and Trade College.

### 2.5. Compare the results of the experimental group with the targets of the Ministry of Education and Training

After 8 months of experimentation, we compare the rate of the general physical condition between the experimental group and the control group of male students with weak physical strength at Ho Chi Minh City Industry and Trade College. The results are presented in Table 6.

**Table 6. The results of post-experiment physical strength classification of the experimental group and the control group**

No.	Classification	Experimental Group		Control Group	
		Quantity	Rate %	Quantity	Rate %
1	Good	6	20.0	2	6.7
2	Acceptable	14	46.7	6	20.0
3	Unacceptable	10	33.3	22	73.3

After the experiment, the learning results of students in the experimental group achieved a good rate - higher than the control group. The percentage of the Unacceptable students in the experimental group is significantly lower than in the control group.



**Illustrated photo**

### **3. CONCLUSION**

- Through the research, Tennis is selected as an elective sport for male students with weak physical strength.

- The program has been developed after research and experimentally applied for teaching elective Tennis at Ho Chi Minh City Industry and Trade College in the academic year 2018 - 2019.

- The Tennis elective curriculum experimentation at the Ho Chi Minh City College of Industry and Trade shows that: the general physical development of male students with weak physical strength at Ho Chi Minh City Industry and Trade College in the experimental group has higher growth than in the control group, and there is a difference compared to the statistical threshold  $P < 0.05$ .

### **REFERENCES**

1. D. Hare (1996) *"Training theory"* Hanoi Sports Publishing House.
2. Huong Xuan Nguyen (2008) *"Tennis curriculum"*, Hanoi Sports Publishing House.
3. Pham Thanh Tan (2011) *"Research on building a system of exercises to develop strength for the young Vietnamese national tennis team in 2011"*, Master thesis.
4. Le Van Lam, Pham Trong Thanh (2000), *"Physical education in some countries in the world"*, Sports Publishing House, Hanoi
5. Regulations on assessment and classification of students' physical condition (Promulgated with Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT on September 18, 2008 of the Minister of Education and Training).

**Article source:** The article is extracted from the results of the basic scientific research project in 2019 *"Study on the effectiveness of elective sports for male students with weak physical strength at Ho Chi Minh City Industry and Trade College"*.

# THE ACTUAL SITUATION OF PHYSICAL EDUCATION WORK AT VIET BAC UNIVERSITY

MA. Ma Thi Ngan – Viet Bac University

**Abstract:** Using the method of document reference, pedagogical observation, interview, pedagogical test and statistical mathematics to assess the current situation of physical education work at Viet Bac University on the following aspects: Current status of the curriculum; Facilities for teaching and learning; Current status of Physical Education (PE) teachers; Actual situation of extracurricular movement; Actual situation of organizing internal PE lessons for students, the status of physical fitness level and the status of learning results in PE. As a basis for building the PE curriculum for students of Viet Bac University.

## 1. SUBJECT MATTER

In recent years, the renovation of the form of organization and management, the renovation of teaching and learning methods in general subjects and PE, in particular, has archived encouraging results. However, based on the actual conditions of the school in terms of facilities, human resources... and some other objective conditions, the effectiveness of regular school hours for PE still has many limitations in general.

Although interested and noticed by the School Administrator, the work of physical education at Viet Bac University is also in that general situation, the lecture hours are sometimes a formality, the investment in facilities has not created favorable conditions to improve the quality of teaching. The process of managing, directing and organizing practice forms is not in actuality reasonable, the teaching method is still monotonous and lacks vitality, which does not cause interest in learning for students. Although students love playing sports, they do not like to study PE, they treat PE class as a playtime, so they lack focus in practice. Survey results during PE classes show that there are still many students whose general physical condition is not good, affecting their study results.

To have a groundwork for impacting the awards to improve the effectiveness of physical education work for students, we conducted a study: The actual situation of physical education work at Viet Bac University.

The research process uses the following methods: Reference documents; pedagogical observation; interviews, seminars; pedagogical examination and mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. The current status of the Physical Education curriculum at Viet Bac University:

The curriculum of Physical Education at Viet Bac University is applied according to the standard curriculum distribution of the Ministry of Education and Training applied from the academic year 2007.

Through studying the current situation of the Physical Education program for students of Viet Bac University, it was found that: The content of the PE program of Viet Bac University consists of 3 credits, divided into 3 courses:

+ General Education 1 (1 credit): Athletics + Gym (compulsory course).

## Physical Education and School Sports

+ General Education 2 (1 credit): Volleyball (compulsory course).

+ General education 3 (1 credit): Badminton (compulsory course).

Thus, all of these courses are compulsory with a total time of 90 lessons, each credit 30 lessons. In the subject program, elective courses and elective subjects have not been developed for students. Study time focuses mainly on practical learning content (83.3%); The test time also accounts for a high proportion (2-4 lessons/school year, accounting for 3.4-6.8%) and the content only focuses on testing the learned professional skills, less attention is paid to the tests according to the standards of physical training. These will be great difficulties for the physical education work, but to overcome them, there must be a change from the Ministry of Education and Training.

### 2.2. The current status of facilities serving the physical education work for students of Viet Bac University

To assess the current state of facilities in the service of physical education work for students of Viet Bac University, the study conducted an investigation and survey of the current state of facilities at Viet Bac University, in terms of quantity and quality of tools, sports equipment and training grounds. The results are presented in Table 1.

**Table 1. The current state of facilities of the Department of Physical Education of Viet Bac University**

No.	Name	Unit	Quantity	Quality
1	Athletics track & field	Field	01	Average
2	Badminton court	Court	02	Good
3	Shuttlecock kicking court	Court	03	Good
4	High jump equipment	Set	01	Average
5	Long jump pit	Pit	02	Fair
6	Volleyball court	Court	02	Good
7	Mini soccer field	Field	01	Good
8	Ping-pong table	Table	02	Fair
9	Multi-purpose court	Court	01	Good

The results in Table 1 show that:

Although the school has paid attention to investing and upgrading several projects such as:

Regarding the number of training grounds: According to the regulations of the Ministry of Education and Training, all schools must have a training ground from  $3,5m^2$  -  $4m^2$  per student, Viet Bac University has not guaranteed this regulation. In actuality, the school only has 01 average quality athletics field, 01 multi-purpose court used for the general practice of all sports; 02 outdoor badminton courts; 03 shuttlecock kicking courts; 02 volleyball courts; 01 mini soccer field... This number is small to compare with the entire students of the university and to serve both intra-curricular and extra-curricular sports activities. With the current number of students in the whole

### Physical Education and School Sports

university being stable around 1800 - 2000 students, the number of courtyards and equipment for training activities in the school is not enough to meet the needs.

In summary, the quality and quantity of facilities for practicing PE for students of Viet Bac University are still lacking in both quantity and quality compared to the requirements for innovating teaching and learning methods and practicing PE of the university.

#### 2.3. The current situation of teachers working in physical education at Viet Bac University

To improve the effectiveness of physical education work, it is necessary to pay attention to the status of the subject teachers. The results are presented in Table 2.

**Table 2. The teaching staff of the Physical Education Department of Viet Bac University**

No.	Major	Quantity	Level		Working Seniority		Age		Gender	
			Master	Bachelor	< 10 years	> 10 years	≤ 30	≥ 30	Male	Female
1	Athletics	2	1	1	-	2	35-55		2	-
2	Soccer	1	1	-	1	-	30		1	1
3	Volleyball	2	1	1	1	1	31-55		1	1
4	Badminton	2	1	1	1	1	29-40		1	-
5	Shuttlecock kicking	1	1	-	1	-	28		-	1
6	Basketball	1	1	-	1	-	29		1	-
7	Taekwondo	2	-	2	2	-	28-31		1	1
8	Gym	2	2	-	2	-	29-34		-	2
	Total	13	8	5	9	4			7	6
	Rate (%)	100	61,5	38,5	69,9	30,1			53,8	46,2

The results of Table 2 show:

- In the current period of training expansion, the number of students tends to increase every year, the number of teachers teaching PE at Viet Bac University is 13 people. This leads to an increasingly high student/teacher ratio, the number of teachers is not guaranteed (with the current ratio of 1 teacher/317 students).

- About the professional qualifications of the teaching staff, it is shown that, up to now, 100% of them have graduated from the university with a major in physical education, trained at the University of Sports, most of these teachers have less than 10 years of seniority (09/13 people, accounting for 69.9%), 04/13 people are over 10 years (accounting for 30.1%).

- Regarding the age of the staff and teachers, it shows that most of the staff and teachers of the school teaching PE are still young. The number of teachers in the group from over 30 to 55 years old is 06/13 (calculated as 46.2%), and 07/13 young teachers are under 30 years old (accounting for 53.8%). This is a great potential to contribute to the implementation of physical education tasks in school, teaching, organizing exercises and training for students, directing movements, organizing and refereeing sports tournaments for the students, and doing scientific research. However, due to

## **Physical Education and School Sports**

the requirements of the renovation and expansion of the training scale, the requirements for additional teaching staff and the requirements for training, retraining and improving professional qualifications are urgent issues needed to continue to implement and to consider this as one of the mandatory tasks for the teaching staff of the physical education subject.

- The number of students of Viet Bac University in the school year 2019-2020 is 2000 students. In reality, based on Decision No. 2160/QĐ-TTg, on the ratio of teachers and lecturers of PE and sports to the number of pupils and students of all levels and grades, the teaching staff of Viet Bac University can well meet the requirement of teaching PE and training students in extracurricular sports activities. Simultaneously they can organize physical training and sports movements for staff and students throughout the university, be in charge of the exchange movement, participate in competitions with universities and colleges inside and outside Thai Nguyen province.

### **2.4. The current situation of organizing extracurricular sports activities for students of Viet Bac University:**

Observation and direct interviews with the PE teachers of Viet Bac University about the organization of extracurricular sports activities for students The school shows that: The school organizes extracurricular sports activities for students not regularly and continuously, but most students practice spontaneously.

The school currently does not organize extracurricular activities for students regularly and all year round, mainly when preparing for a sports tournament, and most of them are held in the form of a team to foster a small number of students as required to participate in sports competitions.

The percentage of students participating in extracurricular activities is not high, holding 68.5% of the total number of interviewees, and the majority of students of Viet Bac University do not practice or do not regularly practice physical training and extracurricular sports. The reason is that these students do not have the right content, do not like or see the benefit of those activities, do not have time, the school does not hold many events. There are a few students who practice extracurricular sports because they like the sport they are good at or want to train their physical health or practice weak content in class.

The number of students who practice sports outside of school mainly practice by themselves and in groups, quite a lot of students practice outside the school (accounting for 32.1%) because extracurricular activities in the school have not gotten enough attention, the movements of the clubs has not been promoted, there is no regular instructor in the practice sessions, if any, mainly to train the team; in addition, it is also because the facilities for teaching PE and sports of Viet Bac University have not met all the requirements. That leads to students not being really satisfied with their self-study, extracurricular training, and the competition achievements of Viet Bac University students compared to other universities in Thai Nguyen is not high ( $\bar{X} = 2,52; 50,4\%$ ).

Due to the above reasons, the extracurricular sports activities of the students of Viet Bac University are not good and have not formed a movement. This is also a reason that leads to low academic results in PE and poor physical strength of students.

### **2.5. The current status of intra-curricular Physical Education lessons of students at Viet Bac University**

\* Classes organization:

### Physical Education and School Sports

+ PE class for students of Viet Bac University remains organized in the form of lessons and conducted under the program of the Ministry of Education and Training.

+ The school's intra-curricular PE class is held 2 sessions per week and continues until the specified program content is complete.

+ Students' intra-curricular PE classes are conducted on the school grounds (without a roof), so they are greatly affected by weather circumstances (No additional time arrangement for lessons affected by the rain).

+ Each class has a PE teacher in charge of 40-52 students.

**Table 3: Physical Education program of Viet Bac University**  
(Applied to the regular University system from September 5, 2013)

No	Course name	Code	Subjects	Credit	Lesson		Duration	Place
					Theory	Practice		
1	GDTC 1	BPE101	Athletics	1	2	28	15 weeks (2 lessons/week)	Training court
			Gym					
2	GDTC 2	BPE102	Volleyball	1	2	28	15 weeks (2 lessons/week)	Training court
3	GDTC 3	BPE103	Badminton	1	2	28	15 weeks (2 lessons/week)	Training court

### 2.6. The current status of academic results of students in Physical Education at Viet Bac University

To thoroughly see the actual status of academic results in PE, the thesis has made statistics on the learning outcomes of each subject in the PE program. According to the data of the Training Department, the author only focuses on the study results in PE of 406 students - K6 (74 students), K7 (232 students) in the second semester of 2018 - 2019 school year at Viet Bac University. The results are shown in Table 4.

**Table 4. The actual status of academic results of students at Viet Bac University in Physical Education**

(n = 406; 210 males and 196 females)

No.	Results	Male (n = 210)		Female (n=196)		Total		X <sup>2</sup>
		Quantity	%	Quantity	%	Quantity	%	
1	Excellent	4	1,9	2	1	6	1,5	7.8 (p<0.05)
2	Good	18	8,5	14	7,2	32	7,8	
3	Fair	44	21	38	19,4	82	20,2	
4	Average	122	58,1	108	55,1	230	56,7	
5	Poor	22	10,5	34	17,3	56	13,8	

The results of Table 4 show that: Academic results of students of Viet Bac University in Physical Education: Excellent students hold 1.5%, the Good is 7.8%, 20.2% is the Fair and the rate of Average students is 56.7%, the Poor accounts for 13.8%. Thus, nearly a quarter of the surveyed

## Physical Education and School Sports

students (13.8%) are weak in physical education. This result reveals that the learning outcomes are not high.

### 2.7. The current state of physical strength of students at Viet Bac University

Assessing the current state of students' physical strength at Viet Bac University based on 06 tests include: Dominant handgrip, Crunch, Standing long jump, 30m Sprint with standing start, 4x10m Shuttle run, Run according to strength in 5 minutes and implemented according to Decision No. 53/2008/QD-BGDDT, dated September 18, 2008, of the Ministry of Education and Training. The specific results are presented in Tables 5 and 6.

**Table 5. The current status of physical strength of students at Viet Bac University**

No.	Content	Male (n=210)				Female (n=196)			
		$\bar{X}$	$\pm\delta$	$C_v$	$\epsilon$	$\bar{X}$	$\pm\delta$	$C_v$	E
1	Crunch (times/30s)	18,8	2,36	13,1	0,02	18,1	2,36	13,5	0,01
2	Standing long jump (cm)	205	16,2	7,9	0,01	155	16,4	9,93	0,01
3	30m Sprint with standing start (s)	5,49	0,55	9,40	0,01	6,50	0,83	12,7	0,01
4	Run according to strength in 5 minutes (m)	950	70,8	7,45	0,01	860	75,1	8,73	0,01
5	Dominant handgrip (kg)	42.8	6.83	15.9	0,01	27.4	3.99	14.5	0,01
6	4x10m Shuttle run (s)	11.6	0.85	7.32	0,01	13.7	1.21	8.85	0,01

**Table 6. The summary of results of physical fitness classification by each criterion of students at Viet Bac University**

No.	Content	Male (n= 210)						Female (n=196)						Total (n=406)					
		Unacceptable		Acceptable		Good		Unacceptable		Acceptable		Good		Unacceptable		Acceptable		Good	
		n	%	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%	N	%
1	Crunch (times/30s)	58	28	110	52	42	20	30	15,4	144	73,4	22	11,2	88	<b>21,6</b>	254	<b>62,6</b>	64	<b>15,8</b>
2	Standing long jump (cm)	32	15	162	77,5	16	7,5	38	19,4	122	62,2	36	18,4	70	<b>17,2</b>	284	<b>70</b>	52	<b>12,8</b>
3	30m Sprint with standing start (s)	14	6,5	174	83	22	10,5	64	32,6	124	63,3	8	4,1	78	<b>19,2</b>	298	<b>73,4</b>	30	<b>7,4</b>
4	Run according to strength in 5 minutes (m)	48	22,9	132	62,9	30	14,2	46	23,5	134	68,4	16	8,1	94	<b>23,2</b>	266	<b>65,5</b>	46	<b>11,3</b>



### Physical Education and School Sports

5	Dominant handgrip (kg)	38	18,1	148	70,5	24	11,4	34	17,4	144	73,4	18	9,2	72	<b>17,7</b>	292	<b>71,9</b>	42	<b>10,4</b>
6	4x10m Shuttle run (s)	28	13	152	72.5	30	14,5	28	14,3	132	67,3	36	18,4	56	<b>13,8</b>	284	<b>70</b>	66	<b>16,2</b>
$\bar{X}$														76	<b>18,8</b>	280	<b>68,9</b>	50	<b>12,3</b>

The results of Tables 5 and 6 show that: The student's fitness according to each criterion is not high, up to 18.8% of students do not meet the fitness target of each requirement, the rate of the Acceptable is positive (68.9%) while the percentage of students achieving Good physical fitness is still very poor, which is only 12.3% of the assessed student. Thus, the physical level of students is low compared to the regulations of the Ministry of Education and Training, especially in the target of running according to strength in 5 minutes (23.2%).

### 3. CONCLUSION

- The currently applied physical education curriculum is not accordant with the reality of training at Viet Bac University; Facilities for practicing PE for students of Viet Bac University are deficient in both quantity and quality compared to the innovation requirements in teaching and learning methods and practicing PE of the University; Having a great intensity of work also affects the teaching quality of the PE teachers such as preparing lesson plans, training to improve professional qualifications, etc.

- The school organizes extracurricular sports activities for students infrequently, discontinuously, and only organizes in form of teams when need to prepare for a sports competition. The rest of the time, students practice spontaneously, so the results hold not high; The organization of intra-curricular PE is completely in the form of lessons.

- The academic results in PE of the students are mainly on the average level. The percentage of students with good grades is still low and there is still a large percentage of students who have not qualified for the physical training standards set by the Ministry of Education and Training.

### REFERENCES

1. Ministry of Education and Training (2008), *Regulations on physical fitness testing and assessment of students promulgated with Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT dated September 18, 2008.*
2. Ministry of Education and Training (2008), *Decision No. 72/2008/QĐ-BGDĐT dated December 23, 2008 of the Minister of Education and Training on regulations on the organization of extracurricular sports activities for students.*
3. The Ministry of Education and Training (2015), *Circular No. 25/2015/TT-BGDĐT dated October 14, 2015 Rules Of The Program Courses Of Physical Education In The Curriculum Of University Level.*
4. Le Truong Son Chan Hai (2012), "Renovating the physical education program for students of the Central North's Pedagogical Universities in the direction of professional training and organizing school sports activities", *Thesis of Doctor of Education*, Sports Science Institute, Hanoi.

# THE REALITY OF PROFESSIONAL ENDURANCE OF MALE STUDENT FOOTBALL TEAM OF LAOS NATIONAL UNIVERSITY

PhD. Phung Xuan Dung<sup>1</sup>, Souei VongKham<sup>1</sup>  
Hanoi University of Physical Education and Sports

**Abstract:** Football is a direct confrontation sport, so it requires very high physical strength. The most characteristic of physical strength in football is endurance, the foundation in sports activities in general and in football in particular. Through the actual observation of the men's football team at the National University of Laos practicing and competing, we found that their physical background is still very limited, leading to low competition results. Therefore, research to assess the current state of professional endurance for male students in the team is necessary in the current period.

**Keywords:** Real situation, professional endurance, men's football team of National University of Laos.

## 1. SUBJECT MATTER

Professional endurance is an important factor of physical health in football training and competing that helps players have enough physical basis to maintain motor skills, football skills and tactic for a long period of time. Therefore, players must have a good professional endurance to ensure and meet the requirements imposed by coaches.

Through the actual observation of training progress for male football team of NUOL, we realize players poor physical health background, especially professional endurance. The lack of scientific operation and evaluation in using exercises to build endurance leads to limited effectiveness. On that basis, we decided to do the research on “The reality of professional endurance of male student football team of Laos national university”.

In process of doing this research, we used these following methods: Analysis and synthesis of documents, interview, pedagogical observing, pedagogical testing, pedagogical experimenting and statistical mathematics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. The status of training progress on professional endurance of male football team in NUOL

#### 2.1.1. *The status of training progress on professional endurance of research subjects*

In order to assess the status of training progress on professional endurance of male football team in NUOL, we began with analyzing the content of training program for research subject.

From reality, the status of time division for training contents in one year were evaluated. The results are presented in Table 1.

**Table 1. Training time in one year of research subject**

No	Training contents	Rate
1	Skills	30%
2	Tactic	24%
3	General physical health and profession	30%
4	Practicing and Competing	16%
Total		100

Through Table 1 we see: The training contents is almost complete and cover all the contents relate to skills, tactic, physical health and competing. Training time for each content is divided evenly that show in total time spending for 100 lesson plans in one year with these following contents: 30% for skills training, 24% for tactic training, 30% for general physical health and profession training and 16% for practicing and competing.

In order to assess the status of time division for training progress on professional endurance, basing on analyzing training program and direct interview with lectures and coaches joining in training progress for research subject in NUOL, the results are presented in Table 2.

**Table 2. The status of time division for training progress on professional endurance for research subject in one year**

No	Training contents	Rate %
1	Speed	26.67
2	Strength	20.00
3	Professional endurance	26.67
4	Flexibility	13.33
5	Cooperation	13.33
Total		100

Through table 2 we see: the professional endurance training program for male football team of NUOL includes these following contents: Time for speed and professional endurance training makes up for 26.67%; Time for strength accounts for 20%; and time for flexibility and cooperation skills training makes up for 13.3%.

Professional endurance is an enormously important factor for football players. Therefore the total time for professional endurance training (26,67%) in comparison with the other training contents is not enough. According to professionals, this rate must account for above 40% that is adequate.

### ***2.1.2. The status of lecturers and facilities for football lecturing and training in NUOL***

\*The status of lectures

Throughout the history of NUOL, the lecturers of NUOL keep expanding and developing in terms of quality, political level and qualification in order to meet the requires of scaling up and

### Physical Education and School Sports

improving the training quality of the University. The status of lecturers for Football in Physical Health Education Department of NUOL is presented in Table 3.

**Table 3. The status of lecturers for Football in NUOL**

No	Total	Number of Female lecturers	Working year		Qualification				Age		
			Above 10 years	Under 10 years	Doctor	Master	University	College	Above 40	30-40	Below 30
Quantity	6	1	5	1	3	2	1	0	4	1	1
Rate	100	16.7	83.3	16.7	50.0	33.3	16.7	0	66.66	16.7	16.7

Through the table 3, we see:

- The number of lectures is 6 that is an advantage condition for training and teaching for the University male football team.

- In term of qualification, It is shown that most of the lecturers are Doctors and Masters (account for 83.3%) and only one with Bachelor Degree. And most of them have been teaching more than 10 years (account for 83.3%).

- In term of age, It is demonstrated that most of the lecturers are mature who are above 40 years old ( 4 people account for 66.66%) and only 2 are under 40 years old ( account for 33.34%).

\* The status of facilities:

Facilities for teaching and training progress is always a fundamental factor that directly influences on the effects of training quality. Adequate facilities bring good background for lecturers and coaches realize their ideas in doing training tasks and vice versa.

Understanding the importance of this matter, the status of facilities for training program in NUOL was evaluated. The results are represented in table 4

**Table 4. The status of facilities in NUOL**

No	Sport ground and equipment	Quantity	Quality	Using effectiveness
1	Stadium	4	Tốt	Khá
2	Versatile home	1	Tốt	Khá
3	Slope for physical health training	2	Tốt	Trung bình
4	Fence for football training	50	Khá	Khá
5	Circle for tactics training	60	Tốt	Khá
6	Air horn	10	Tốt	Tốt
7	Frame for tactic training	50	Tốt	Tốt
8	Nắm tập chiến thuật	200	Tốt	Tốt
9	Dumbbell and weight plates (kg)	400	Khá	Trung bình
10	Pile	60	Khá	Khá
11	Rope ladder	8	Tốt	Khá
12	Standard balls	200	Tốt	Khá

## Physical Education and School Sports

Through Table 4, it is shown that facilities for training progress for male football team is adequate in terms of quantity and quality that meet all requirements of football training and teaching program in Univeresity.

### 2.2. Evaluation on professional endurance of male football team of NUOL

#### 2.2.1. Choosing test for evaluation on professional endurance of male football team of NUOL

By synthesizing and analyzing professional documents and direct interviews with football experts, coaches and lecturers in a large scale by questionnaire, and then determine reliability of the test, we chose 05 tests for professional endurance of research subject. The results are presented in Table 5, 6, 7.

**Table 5. The result of interview to choose tests for professional endurance assess for male football team of NUOL (n=24)**

No	Tests	Interview results	
		Agree	rate (%)
1	10 times of Fast run 150m, jogging 50m (s)	7	29
2	Zigzag run 25m.	21	87.5
3	5 times of speed run x 30m (s)	18	75.0
4	Run 3000m (phút).	19	79.2
5	10 times of speed run x 20m (s)	6	25
6	5 times of speed ball leading run x 30m (s)	5	20
7	Speed run 20m, 40m, 60m (s)	4	16
8	Ball leading run 30m and kick ball into goal gate (s)	23	92.8
9	10 times of ball leading run and kick ball into goal gate (s)	20	83.3
10	Move and header continuously in 2 minutes	3	12

Through Table 5, It is demonstrated that football experts and coaches chose 5 tests that are in bold:

Test 1: Zigzag run 25m (s)

Test 2: Run 3000m (phút).

Test 3: 5 times of speed ball leading run x 30m (s).

Test 4: Ball leading run 30m and kick ball into goal gate (s).

Test 5: 10 times of ball leading run and kick ball into goal gate (s).

**Table 6. Results of informative examination on professional endurance tests for male football team of NUOL**

No	Test contents	Correlation Coefficient (r)	P
1	Zigzag run 25m (s)	0.93	0,05
2	Run 3000m (phút).	0,90	0,05
3	5 times of speed run x 30m (s).	0,92	0,05
4	Ball leading run 30m and kick ball into goal gate (s)	0,91	0,05
5	10 times of ball leading run and kick ball into goal gate (s)	0,90	0,05

## Physical Education and School Sports

Through the Table 6, It is demonstrated that all of the five tests taken on research subjects are all informative and could be adapted into application of professional endurance assessment for male football team of NUOL.

### \*Reliability evaluation of tests

In order to ensure that all of the chosen tests are scientific, reliability continued to be evaluated on research subjects. The results are presented in Table 7.

**Table 7. The results of reliability evaluation tests on professional endurance of male football team of NUOL**

No	Test contents	1 <sup>st</sup> time	2 <sup>nd</sup> time	Correlation coefficient (r)	P
1	Zigzag run 25m (s)	35.78 ± 0.65	35.74 ± 0.56	0.78	0,05
2	Run 3000m (phút).	11.63 ± 0.21	11.62 ± 0.17	0.79	0,05
3	5 times of speed run x 30m (s).	23.87 ± 0.39	23.77 ± 0.32	0.85	0,05
4	Ball leading run 30m and kick ball into goal gate (s)	8.44 ± 0.44	8.44 ± 0.47	0,82	0,05
5	10 times of ball leading run and kick ball into goal gate (s)	47.72 ± 0.40	47.88 ± 0.38	0,83	0,05

Through the Table 7, it is demonstrated that: all of those 5 tests have a high correlation with each other when  $r_{\text{calculated}} > r_{\text{table}}$  and  $P < 0.05$ . Therefore, all the 5 tests meet the requirements on reliability to be used in professional endurance assessment for research subjects.

On that basis, standards for professional endurance classification for male football team in NUOL according to particular criteria on 5 levels were established. The results as presented in Table 8.

**Table 8. Standards for professional endurance classification for male football team in NUOL**

No	Test contents	Very good	Good	Average	Weak	Very weak
1	Zigzag run 25m (s)	<36.17	36.17 – 37.46	37.47– 38.12	38.12– 38.77	>38.77
2	Run 3000m (phút).	<11.50	11.50 – 11.83	11.84 – 12.15	12.16– 12.46	>12.46
3	5 times of speed run x 30m (s).	<22.89	22.89 – 23.28	23.29 – 24.27	24.28 – 24.47	>24.47
4	Ball leading run 30m and kick ball into goal gate (s)	<7.14	7.14 – 7.99	8.0 – 8.89	8.90 – 9.12	>9.12
5	10 times of ball leading run and kick ball into goal gate (s)	<46.68	46.68-47.31	47.32 -48.13	48.14- 48.33	<48.33

### 2.2.2. Evaluating the status of professional endurance of male football team of NUOL

## Physical Education and School Sports

After determining tests for professional endurance and setting classification criteria, we collected information regarding the status of professional endurance of male football team of NOUL. The results as presented in Table 9.

**Table 9. The results of professional endurance of male football team of NOUL (n=24).**

No	Test	Very good		Good		Average		Weak		Very weak	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Zigzag run 25m (s)	1	4	3	12	16	64	4	16	0	0
2	Run 3000m (phút).	1	4	1	4	18	72	3	12	1	4
3	5 times of speed run x 30m (s).	1	4	4	16	14	56	5	20	0	0
4	Ball leading run 30m and kick ball into goal gate (s)	1	4	2	8	17	68	3	12	1	4
5	10 times of ball leading run and kick ball into goal gate (s)	1	4	3	12	19	76	1	4	0	0

Through the Table 9, it is demonstrated that there is a lack of equals in the results of tests and criteria for professional endurance of male football team of NOUL. The number of players at very good and good level is low, mainly at average and weak level.

### 3. CONCLUSION:

Training program division for male football team of NOUL is irrational. There is a lack of diversity in exercises for professional endurance development. Lecturers and coaches did not use much exercises with ball, rarely used practicing and competing exercises while professional endurance training for male football team of the University.

5 tests of professional endurance have been chosen for male football team of NOUL. On that basis, criteria for professional endurance evaluation for research subjects have been established. It is shown that professional endurance of male football team of NOUL is unequal, the number of players maintaining at very good and good level is low, mainly at average and weak level.

### REFERENCES

1. Tran Duc Dung (2007), *Football textbook*, Sports Publishing House.
2. Nguyen The Truyen, Le Quy Phuong, Nguyen Kim Minh, Ngo Duc Nhuan, Nguyen Thi Tuyet (1999), “*Standards examination for training level of players in some types of sports*”, Research results report, Hanoi.
3. Ma Tuyet Dien (2001), *Skills, tactics and Training techniques in football*, Sports Publishing House.
4. Richard Alagich (1998), *Soccer: Winning Through Technique and Tactics*, Sports Publishing House.
5. [www.fifa.com](http://www.fifa.com)

**Article Source:** Quoted from “*Research on professional endurance development training exercises for male football team of National University of Laos*”, research results of Souei Vongkham at Hanoi University of Physical Education and Sports , 2021.

# SOME ISSUES ON THE SELECTION AND TRAINING VIETNAMESE ATHLETES IN RECENT YEARS

PhD. Nguyen Duy Quyet, Assoc. Prof. Bui Quang Hai  
Hanoi University of Physical Education and Sports

**Abstract:** The results of the study have assessed the actual status of the network, the selection process and the training of Vietnamese athletes, as well as the inadequacies in the selection and training which should be quickly overcome to Vietnam sports can soon integrate with other countries in the region and the world effectively.

**Keywords:** selection, training, athletes, Vietnam sports

## 1. SUBJECT MATTER

The growth of high-performance sports, professional sports play an important role in the development of physical training and sport of the country. In recent years, the selection and training of athletes have made obvious transformations, but there are still many insufficient that need to be quickly overcome. Therefore, the study and assessment of the current status of the network of participating establishments, the selection process, the selection results, the training time after being recruited as well as the training condition, the competition conditions and Athletes' thoughts and aspirations... also need to be researched and evaluated in time to quickly surpass weaknesses and promote strengths to help Vietnam's high-performance sports soon be listed on the sports map of the Continent and the World.

The research process uses the following methods: Analysis and synthesis of documents; sociological investigation and statistical mathematics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. The establishment network participates in the selection and training of athletes.

Currently participating in the selection and training of talented sports athletes, there are 6 facilities directly under the Ministry of Culture, Sports and Tourism: Bac Ninh Sport University, Hanoi National Sports Training Center, Ho Chi Minh City National Sports Training Center, Da Nang National Sports Training Center, Can Tho National Sports Training Center and The Sports Science Institute, along with 27 national sports federations and associations, and 02 social organizations on physical training and sports are Vietnam Olympic Committee. In addition, there are auxiliary Sports Training Centers: Hanoi City Physical Training Center, Da Nang City Physical Training Center, Ho Chi Minh City Physical Training Center, Hai Phong City Physical Training Center, Can Tho City Physical Training Center, People's Army Sports Training Center, The People's Police Sports Training Center, 01 University of Culture, Sports and Tourism, 03 Sports Intermediate School managed by provinces and cities, more than 1,100 Sports Centers, sports clubs and schools for the sport gifted, all from 63 provinces and cities across the country participated in the selection and training of sports talents.

The selection and training of sports talents are also through the sport movement in schools, which will detect talented children for training.

### 2.2. The process of selecting and training athletes:



## Physical Education and School Sports

The selection and training of talented athletes carry out in three stages:

*Stage 1. Preliminary sports preparation:* Starting at the age of elementary students (maybe earlier in some sports subjects, e.g. gymnastics, figure skating can start recruiting and training from 4 to 5 years old). Sports training in this period is only approximate, the training session is built mainly in the form of general physical training, with extensive use of comprehensive and moderate physical education and training facilities. Children get to challenge many different sports and, with the guidance of educators, choose the right exercise for them. This stage usually lasts from 1 to 2 years. They can end this phase and move on to the next after choosing a specialized sport.

*Stage 2. Initial sports specialization (or base preparation):* This stage lays the foundation for future success, the initial specialization follows the direction of general training. At this stage, athletes are specialized in multi-sports. During the primary stage of specialization, athleticism also gradually increases. Towards the end of the initial specialization, training is organized according to the rules of high performance in sport. This phase lasts from 3 to 4 years.

*Stage 3: Deep perfecting (maximizing abilities):* This is the most flourishing period for sports practice, for reaching the peak of talent for each athlete. During this period, all the professional rules of sports training are revealed, the training process has all the lines of deep specialization. The ratio of physical training, technique, tactics, and professional psychology increases significantly and prevailed. Total volume and intensity both increase at a high rate and reach their maximum for each individual (usually in the first half of this period). At this stage, athletes continue to differentiate: talented people will be recruited into the field of high-performance sports, continuing the path to perfecting their talents. As for those who are not selected to be in the team, they can maintain the maximal achievement tendency to the extent that is specifically permitted. The profoundly perfecting stage is divided into two periods: The "high-performance age" period, which in most sports is 18-22, 22-26..., age in some other sports may be higher during the performance retention period.

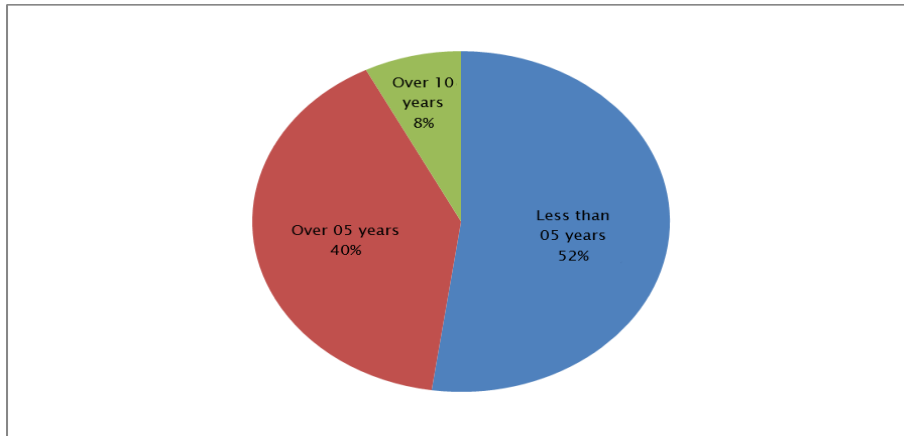
In stages 1 and 2, the selection and training of talented sports athletes are carried out at local sports training centers and schools for the talented. Currently, about 20,000 young athletes are training and competing at local sports centers and schools for the talented. These facilities have the task of recruiting, training and providing talented young athletes for national sports training centers.

In the third stage, when young athletes with special talents have been selected and decided on a sport suitable for their ability, they will be transferred to 4 National Sports Centers and Bac Ninh Sport University. These facilities have the task of training athletes of the national team directly serving international competitions.

### **2.3. The actual status of the practice and competition of national team athletes.**

Through the actual survey by questionnaire with 291 national team athletes practicing at Bac Ninh Sport University; Hanoi National Sports Training Center; Da Nang National Sports Training Center showed that: 39.5% are athletes who come to practice sports because of their talents; 68.7% due to passion for sports; due to family circumstances 2% and sports idol 2%; 52% of athletes participate in training for less than 05 years; 40% of athletes participate in training for more than 05 years; athletes participating in training for more than 10 years is 8% (chart 1).

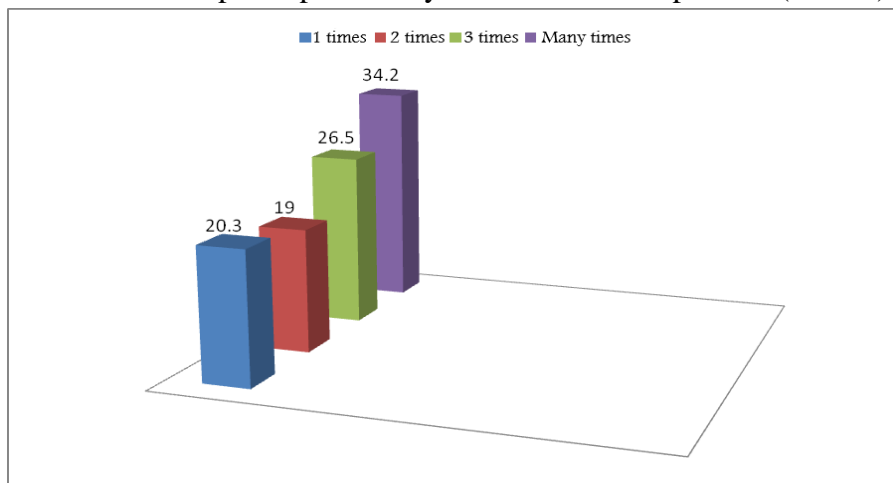
**Physical Education and School Sports**



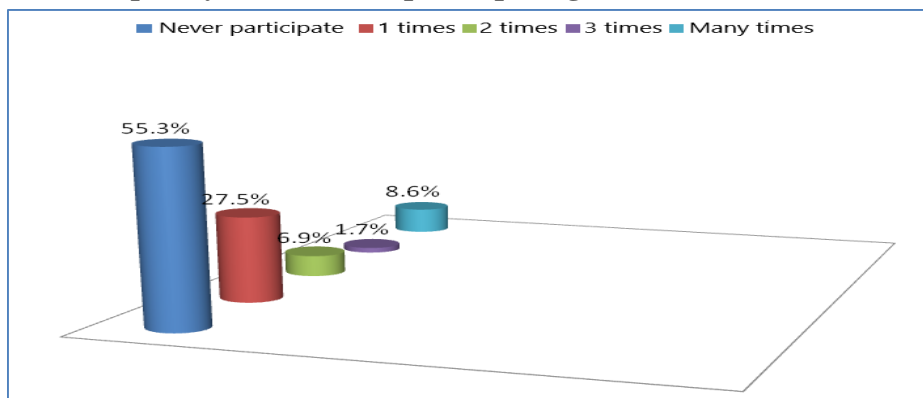
**Chart 1. The seniority of professional sports training of talented athletes (n=291)**

Achievements in international competitions have: gold medal 20.2%; silver medal 8.2%; bronze medal 4.8%.

Every year athletes participate in knowledge refresher classes: 33% of athletes participate once; 2 times 23.7%; 3 times 6.3%; 37% have participated many times; 20.3% of athletes participated in a domestic competition once; 2 times 19%; 3 times 26.5%; 34.2% many times (chart 2). Athletes who can participate in international competitions many times is 8.6%; 3 times 1.7%; 2 times 6.9%; 1 time 27.5%; 55.3% of athletes did not participate in any international competition (chart 3).



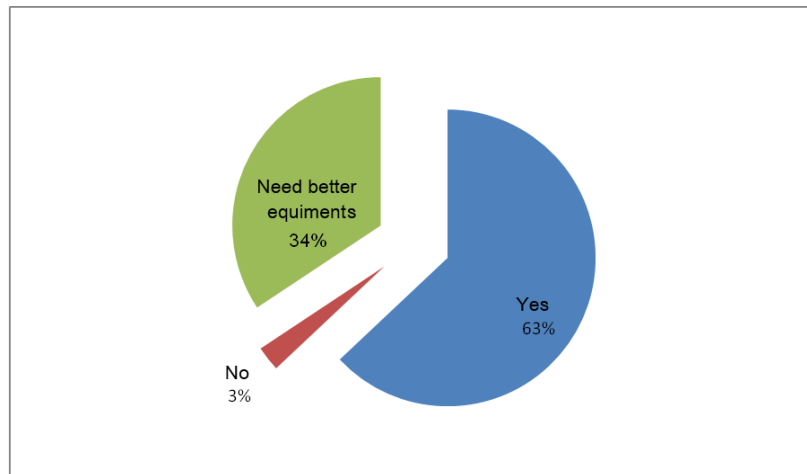
**Chart 2. The frequency that athletes participating in domestic tournaments (n=291)**



**Chart 3. The frequency that athletes participating in international tournaments (n=291)**

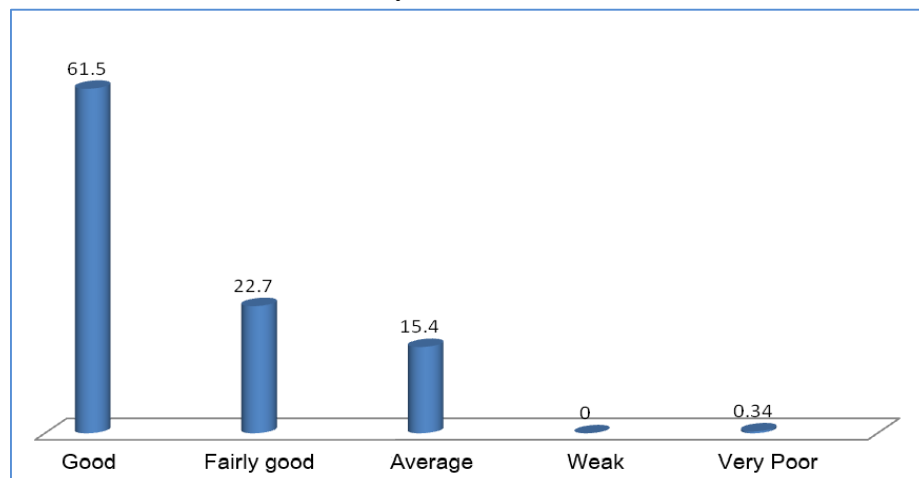
### Physical Education and School Sports

63% of the fields and equipment meet the training requirements, 34.3% need to be better equipped, the percentage of the fields and equipment that do not meet requirements accounts for 2.7% (chart 4).



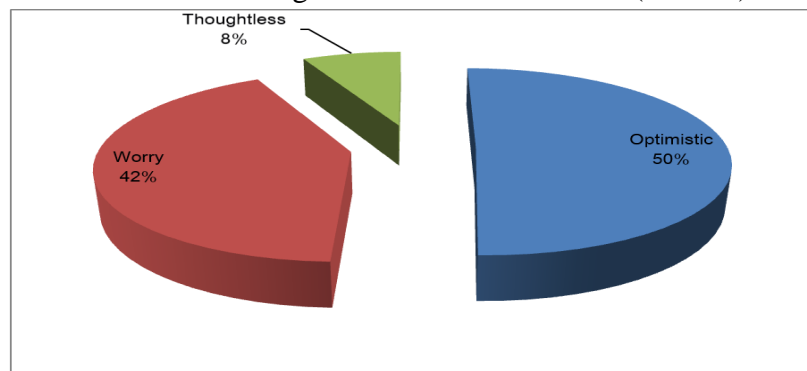
**Chart 4: The actual situation of the training field and equipment for athletes' (n=291)**

The management and training of athletes is currently 61.5% "Good", "Fairly good" is 22.7%, "Average" accounts for 15.4%, 0.34% is "Very Poor" (chart 5).



**Chart 5. The actual status of management and training of talented sports athletes (n=291)**

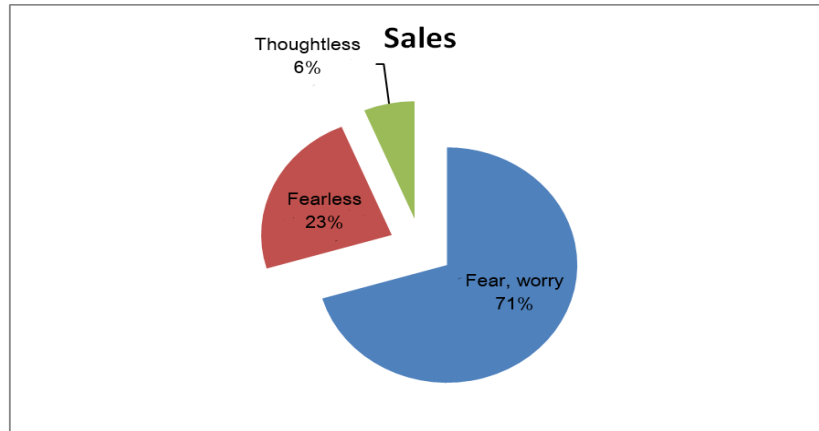
During training, 50.5% of athletes were "optimistic" about their future, 42% "worried" about their future, and over 7.5% of athletes are "thoughtless" about their future (Chart 6).



**Chart 6. Thoughts of talented athletes about the future (n=291)**

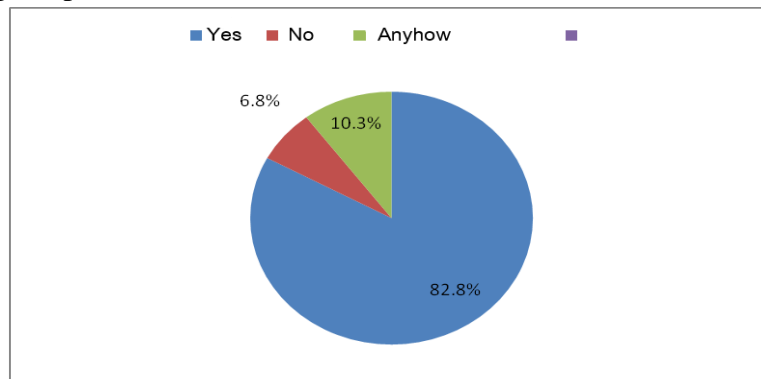
## Physical Education and School Sports

Sports injuries do not scare 23.3% of athletes, 70.4% fear and 6.3% are thoughtless athletes (Chart 7).



**Chart 7. Thoughts and feelings of talented athletes about training injuries (n=291)**

Among 291 athletes asked, 97.2% want to go abroad to practice and compete, only 2.8% do not want to go abroad, 82.8% want to train with foreign experts. , 17.1% accept anyhow or do not want to practice with foreign experts (Chart 8).



**Chart 8. Thoughts of athletes on training with foreign experts (n=291)**

In 2017, Vietnam Sports Administration convened a training session of 2,104 athletes, (847 turns of athletes from the youth teams) to prepare to attend the 29th SEA Games, the Asian Indoor and Martial Arts Games in Turkmenistan and other international congresses and sports tournaments.

Athletes of 32 important sports categories identified in Vietnam's sports development strategy are regularly trained and focused throughout the year.

In addition to some of the basic issues mentioned above, 100% of talented sports athletes have the desire: Need more time to learn cultural subjects; There should be more methods of treating injuries, more concern about the athletes' lives; increasing wages since currently comparing to the price and outside costs, the athletes' wages are very low; hoping to receive the salary on time; equipping more equipment and training tools (repairing machines, fixing equipment in the room and adding fans in the summer); facilitating school attendance during tournaments; changing the uniform; improving the quality and aesthetics of sports clothes; need training bullets; have compensation for athletes who are over age or unable to continue competing due to injury; need to pay more attention in accommodation, activities and competition training; improve training diet

### **Physical Education and School Sports**

(currently running out of food when coming back from practice happens often); need long-term training time, training for 6 months or 1 year as now is very difficult to develop, not suitable; it is necessary to organize more domestic tournaments so that athletes have more opportunities to compete and practice and to train overseas to gain more knowledge; have a long-term training plan at home and abroad to improve the capacity and to interacting more with other teams...

### **3. CONCLUSION**

- Identify the network of establishments participating in the selection and training of athletes
- The network of establishments participating in the selection and training of sports athletes currently includes: 6 establishments under the Ministry of Culture, Sports and Tourism and more than 1,100 sports centers, sports clubs, and schools for the talented, all are from 63 provinces and cities across the country.
- The process of selecting and training athletes includes 03 stages similar to other countries in the region and the world: Preliminary sports preparation, initial sports specialization, deep perfecting.
- An assessment of the practice and competition status of national team athletes shows that: Athletes of 32 important sports categories identified in Vietnam's sports development strategy are regularly trained and focused throughout the year; 100% of talented sports athletes have these desires: Need more time to study culture subjects; need more treatment methods for injuries, more concern about athletes' living, increased wages because of the current wages is low compared to the outside expenses, need to organize more tournaments in the country so that athletes can have more opportunities to compete and to go abroad for training to open their eyes, have a long-term plan to train at home and abroad to improve capacity and look forward to interacting with other teams more...

### **REFERENCES**

1. Bui Quang Hai (2015), "Selection of Sports Athletes", Hanoi Sports Publishing House.
2. Sociological investigation on the selection and training of sports athletes.
3. Report on summarizing the training of athletes at Vietnam National Sports Training Centers in 2017.
4. Report on sport and physical activity for the period 2007-2017 of the Sports Administration.
5. Project "Selection, training and fostering of sports talents, high-performance sports human resources until 2035".

**Article Source:** Project "Selection, training and fostering of sports talents, high-performance sports human resources until 2035".

# **SELECTED EXERCISES TO DEVELOP GENERAL STRENGTH FOR MALE STUDENTS OF THE PEOPLE'S SECURITY ACADEMY IN THE PEOPLE'S PUBLIC SECURITY MARTIAL ARTS TRAINING COURSE**

**PhD. Bui Trong Phuong**

**Faculty of Military, Martial Arts, Sports, People's Security Academy**

**Abstract:** By conventional scientific research methods, we have selected 20 exercises to develop common strength for male students of the People's Security Academy in the People's Public Security martial arts training course. Through the application of exercises to develop joint strength, the exercises have had the effect of improving the general strength of male students at the People's Security Academy.

**Keywords:** Exercise, common strength, people's Public Security Martial Arts, male students, people's security Academy.

## **1. SUBJECT MATTER**

"People's Public Security Martial Arts is a subject in the basic knowledge block in the Higher Education Framework program of the People's Security Academy...". The subject has the task of equipping students with: "Basic awareness of martial arts of the People's Public Security, critical positions on the human body; fighting postures in martial arts; technical movements of attack; hand-foot coordination movements; defensive technical movements. Besides, CAND martial arts is also content directly serving combat work. Therefore, "to ensure public requirements. Under the cooperation of the people's police force, the teaching of martial arts of the people's police at the People's Security Academy aims to improve the physical qualities and combat effectiveness of students. One of the important and characteristic factors that determine the combat effectiveness of the People's Public Security martial arts is a common strength. Good general strength training helps the practitioner develop physical strength and improve the effectiveness of techniques and tactics. Therefore, it is necessary to select general strength-building exercises for male students of the People's Security Academy in the technical module of People's Public Security martial arts.

The research process uses the following methods: Reference documents; interview; pedagogical examination; Experimental method of pedagogy; Statistical Mathematical Methods.

Experimental subjects: 40 male students, class D46 of People's Security Academy, divided equally into 2 groups. The experimental group consisted of 20 students, the control group consisted of 20 students.

## **2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

### **2.1. Selected exercises to develop general strength for male students of the People's Security Academy in the martial arts training course of the People's Public Security**

#### **2.1.1. The basis of exercise selection**

Through research, document analysis, practical surveys, and interviews with 55 coaches, teachers, professional managers, and martial arts experts, the People's Police have identified the

## Physical Education and School Sports

basis for choosing exercises general strength for male students of the People's Security Academy in the People's Public Security martial arts technical course with a majority of votes (over 80%), including:

The selected exercises must be consistent with the principles and methods of teaching martial arts of the People's Police.

The selected exercises must be suitable to the task of developing strength for male students of the People's Security Academy in teaching martial arts of the People's Police and by the content of the martial arts program of the People's Public Security.

The selected exercises must ensure feasibility, must be suitable to the characteristics and capacity of the male students of the People's Security Academy.

The selected exercises must be suitable to the practical conditions of teaching and practicing martial arts of the People's Police at the People's Security Academy.

The selected exercises must ensure high learning efficiency, improve the effectiveness of teaching martial arts of the People's Public Security at the People's Security Academy.

The selected exercises must be diverse and rich, creating excitement for students of the People's Security Academy.

### 2.1.2. Exercise selection

We selected exercises to develop common strength for male students of the People's Security Academy in the People's Public Security martial arts technical course, interviews were conducted with 55 coaches, teachers, and officials. Professional management, an expert in martial arts of the People's Public Security. The results presented in Table 1 show that: 20 general strength exercises have been selected with 80% or more agreeing votes, including a group of exercises with heavy equipment (6 exercises), group exercises with opposing force of a partner (3 exercises), group of exercises with elastic force (3 exercises), group of exercises with the opposing force of the external environment (3 exercises), group of exercises to overcome body weight (5 exercises).

**Table 1. Selection of general strength development exercises for male students of the People's Security Academy in the People's Public Security martial arts training course (n=55)**

No.	General strength development exercises	Agree		Confused		Disagree	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
<i>Group exercises with heavy equipment</i>							
	Pulling car tires (Ex1)	47	85.45	8	14.54	0	0
	Beating car tires (Ex2)	48	87.27	7	12.73	0	0
	Lifting barbell with barbell switch legs (Ex3)	46	83.64	9	16.36	0	0
	Carrying dumbbells sit down and stand up (EX4)	46	83.64	9	16.36	0	0
	Dumbbell barbell (Ex5)	49	89.09	6	10.91	0	0
	Lying down with dumbbells (Ex6)	50	90.91	5	9.09	0	0
<i>Group of exercises with opposing force of a partner</i>							
	Running with a partner (Ex7)	48	87.27	7	12.73	0	0
	Leaning back to each other to make the movement of drying fish back and forth (Ex8)	49	89.09	6	10.91	0	0

**Physical Education and School Sports**

	Cockfighting game (Ex9)	47	85.45	8	14.54	0	0
<i>Group of exercises with elastic force</i>							
	Running knee elevation in place with an elastic band (Ex10)	51	92.73	4	7.27	0	0
	Pull the elastic from two directions (Ex11)	52	94.55	3	5.45	0	0
	Grasp the body bend elastic band (Ex12)	50	90.91	5	9.09	0	0
<i>Group of exercises with the opposing force of the external environment</i>							
	Toadstool in the sand (Ex13)	46	83.64	9	16.36	0	0
	Running knee-high in the sand (Ex14)	46	83.64	9	16.36	0	0
	Stork in the sand (Ex15)	46	83.64	9	16.36	0	0
<i>Group of exercises to overcome body weight</i>							
	Turn on the footswitch platform (Ex16)	53	96.36	2	3.63	0	0
	Turn on the two-legged platform (Ex17)	53	96.36	2	3.63	0	0
	Pushing bullock cart (Ex18)	54	98.18	1	1.82	0	0
	Lie on your stomach push-ups (Ex19)	54	98.18	1	1.82	0	0
	Hanging arm at forearm bar and arm perpendicular (Ex20)	50	90.91	5	9.09	0	0

**2.2. Applying and evaluating the effectiveness of joint strength exercises for male students of the People's Security Academy in the People's Public Security martial arts technical course**

**2.2.1. Experimental organization**

- Build experimental process

The experimental progress is built based on the duration of the curriculum of the technical part of the People's Martial Arts at the People's Security Academy, which is presented in detail in Table 2.

**Table 2. Experimental progress of general strength development exercises in the People's Public Security martial arts training course**

Exercise	Lesson Plan																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Ex 1</b>	+	-	-	-	-															
<b>Ex 2</b>		+	-	-	-	-														
<b>Ex 3</b>			+	-	-	-	-													
<b>Ex 4</b>				+	-	-	-	-												
<b>Ex 5</b>					+	-	-	-	-											
<b>Ex 6</b>						+	-	-	-	-										
<b>Ex 7</b>							+	-	-	-	-									
<b>Ex 8</b>								+	-	-	-	-								
<b>Ex 9</b>									+	-	-	-	-							
<b>Ex 10</b>										+	-	-	-	-						
<b>Ex 11</b>											+	-	-	-	-					
<b>Ex 12</b>												+	-	-	-	-				



**Physical Education and School Sports**

Exercise	Lesson Plan																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Ex 13</b>													+	-	-	-	-			
<b>Ex 14</b>														+	-	-	-	-		
<b>Ex 15</b>															+	-	-	-	-	
<b>Ex 16</b>																+	-	-	-	-
<b>Ex 17</b>																	+	-	-	-
<b>Ex 18</b>																		+	-	-
<b>Ex 19</b>																			+	-
<b>Ex 20</b>																				+

**Notes:** (+) Main content: new exercises.

(-) Review content: reviewed exercises.

- The process of implementing experimental content

During the experiment, the mode of living, studying, resting as well as the exercise regime (general program, training time) of the two experimental and control groups were the same, only the content of the exercises was different. Strength training is part of the fitness section of training sessions. The point is that the experimental group is applied the experimental process of building common strength exercises.

- Organize testing and evaluation

+ The content of the test and evaluation is: Assessing the general strength level for male students of the People's Security Academy in the People's Public Security martial arts technical course, we have selected 10 evaluation tests. physical level with the majority of votes in favor (over 80%), including Test 1: Force of dominant hand grip (kg); Test 2. Back pulling force (kg); Test 3. Lift the maximum weight to shoulder level (kg); Test 4. Hanging barbell arm and forearm perpendicular(s); Test 5. Hugging the chest of the same person (with the same weight), standing on average tons (s); Test 6. Displacement in place (cm); Test 7. Carrying 30 kg weights, bending and stretching 20s (times); Test 8. Carrying 30kg weights, sit down and stand up for 20s (times); Test 9. Calves of the same weight sit down and stand up to the maximum (times); Test 10. Lie down and push up the maximum number of times (times).

+ Process of testing and evaluation: After checking one test, it is necessary to ensure that the tested person's fitness recovers before testing another test. The assessment of recovery fitness is determined through the examination of pulse and health. The rest time between each test is about 5-10 minutes. Tests were conducted in 2 sessions. Session 1 – The tests follow this order: Test 1; Test 6; Test 8; Test 2; Test 5. Session 2 - The tests follow this order: Test 10; Test 7; Test 3; Test 9; Test 4.

**2.2.2. Evaluate the effectiveness of the application of exercises**

The test results of 10 selected tests for the experimental and control groups before and after the experiment are presented in Table 3.

**Table 3. Test results to assess the general strength level before and after the experiment of the experimental and control groups**

No.	Time Test	Before the experiment				After the experiment					
		Experiment (n=20) ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Control (n=20) ( $\bar{x} \pm \delta$ )	t-calc	P	Experiment (n=20) ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Control (n=20) ( $\bar{x} \pm \delta$ )	t-calc	P	W <sub>TN</sub> %	W <sub>DC</sub> %
1	Handgrip force (kg)	35.46±2.81	34.28±2.64	1.369	>0.05	46.65±3.59	43.05±3.35	3.279	<0.05	27.256	22.682
2	Back pulling force (kg)	118.90±9.17	114.33±9.16	1.577	>0.05	129.98±8.71	119.00±9.96	3.711	<0.05	8.904	4.003
3	Lift the maximum weight to shoulder level (kg)	73.35±5.66	70.46±5.70	1.609	>0.05	89.96±5.33	83.26±6.13	3.689	<0.05	20.342	16.654
4	Hanging barbell arm and forearm perpendicular(s)	48.31±3.71	46.45±3.69	1.590	>0.05	52.76±3.86	50.26±4.4	1.910	>0.05	8.806	7.879
5	Hugging the chest of the same person (with the same weight), standing average tons (s)	49.39±2.56	48.47±2.19	1.221	>0.05	51.88±4.06	49.04±3.87	2.264	<0.05	4.918	1.169
6	Thrust in place (cm)	211.05±16.31	203.36±15.73	1.518	>0.05	230.26±16.34	214.17±13.44	3.401	<0.05	8.706	5.178
7	Lift 30 kg weights, bend and stretch for 20s (times)	11.05±1.15	10.55±1.19	1.351	>0.05	16.35±1.09	15.25±1.74	2.396	<0.05	38.686	36.434
8	Lift 30kg dumbbells sit down and stand up for 20s (times)	12.85±1.18	12.20±1.24	1.698	>0.05	18.75±1.68	17.45±1.79	2.368	<0.05	37.342	35.413
9	Calves with the same weight sit down and stand up (times)	32.75±2.38	31.25±2.49	1.948	>0.05	40.85±3.75	38.35±3.39	2.212	<0.05	22.011	20.402
10	Lie down push-ups maximum number of times (times)	36.45±2.50	35.45±2.40	1.290	>0.05	42.85±3.05	39.85±2.76	3.262	<0.05	16.141	11.687

## Physical Education and School Sports

The results in Table 3 show:

+ Pre-experiment test results: All 10 evaluation tests have  $t_{\text{calculated}} < t_{\text{table}}$ . Thus, the difference between the 2 groups was not significant with  $P > 0.05$ . That proves that the grouping is completely objective, in other words, the level of strength preparation of the two experimental and control groups is the same.

+ Test results after the experimental period: In 10 test tests, there are 9 tests with  $t_{\text{calculated}} > t_{\text{table}}$ . Thus, the difference between the experimental group and the control group was different with  $P < 0.05$ . The remaining 1 test is test 4 with  $t_{\text{calculated}} < t_{\text{table}}$ . In our opinion, this is a static strength test that takes a long time to develop in general strength.

+ Comparing the growth rate of the general strength level of the experimental group showed that there was a better development compared to the control group. This shows that the exercises we have initially chosen have a better effect on developing the general strength of male students of the People's Security Academy in the People's Public Security martial arts technical training course compared to other exercises which are often used at the People's Security Academy.

### 3. CONCLUSION

The research process has selected 20 joint strengthening exercises and organized applications for male students of the People's Security Academy in the technical module of the People's Public Security martial arts, which have a good influence on the development of general strength for experimental subjects.

### REFERENCES

1. Dietrich Harre (1996), *Training Theory* (Translated by Truong Anh Tuan, Bui The Hien), Sports Publishing House, Hanoi.
2. Bui Trong Phuong (2018), "Selection of content in the station-based training method to develop strength for male students of the People's Security Academy in martial arts of the People's Public Security. *Journal of Science and Security Education* (December 2018).
3. Nguyen Toan, Pham Danh Ton (2000), *Theory and methods of physical training*, Sports Publishing House, Hanoi.

**Article source:** The article is extracted from the research results of the doctoral thesis: "*Study on the content of the station training method to develop strength for male students of People's Security Academy in martial arts Police*". Bac Ninh University of Sports, author Bui Trong Phuong, 2019.

# SOME RECOVERY SOLUTIONS TO PREVENT INJURIES FOR ELITE ATHLETES IN TRAINING AND COMPETITION

Assoc.Prof.PhD Dang Thi Hong Nhung - Vietnam Sport Science Institute

**Abstract:** Through analyzing and synthesizing relevant documents, the author has initially proposed some solutions (GP) recovery in training and competition for elite athletes to prevent injuries to athletes, improving training efficiency and athletic performance.

**Keywords:** recovery, elite athletes, solutions

## 1. SUBJECT MATTER

Nowadays, in order to reach the top, in addition to the "talent" potential, an athlete must go through hard training, with both physical and mental efforts to fully develop these inherent potentialities and transform it into results, which are sports "performances". However, "hard" training should always be synonymous with "smart" training. So what is "smart" training? For many athletes, the question "how can I train hard without getting sick or injured?". The answer can only be: in order to be able to train with the utmost effort without any problems of illness or injury and achieve the expected high performance, each athlete must understand and apply the formula: Hard training + Good recovery = Sports performance.

In parallel with overcoming limitations and applying more and more modern scientific and technical achievements in training methods, muscle recovery has been paid special attention to by sports scientists as well as athletes. Supporting matters related to practice such as: standardization of training equipment, injuries prevention, training level check, recovery - especially post-training recovery, etc. are to help athletes complete the training plan, thereby improve sports performance.

Most coaches have understood that recovery is a basic principle in training and performed it well, but there has not been a combination of many recovery methods or the coordination is not really scientific. In addition, there are still many coaches who "forget" or underestimate the problem of recovery after exercise. There are also many athletes who train very hard but are not really "interested" in training sessions for recovery activities, unless they are sick or injured.

To help coaches and athletes understand the role of recovery training and the coordination of recovery methods in sports training in a scientific way better, the article initially proposes: "Some recovery solutions to prevent injuries for elite athletes in training and competition".

To solve the above research problem, we have conducted a survey and referenced documents related to the application of science and technology on athletes' recovery in training and competition. The synthesizing process obtained the results presented below.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Biomedical basis for recovery

For professional sports athletes, training with an increasing amount of exercises or with high intensity is indispensable to develop training levels and improve performance. The level of training is achieved through the long-term effects of physical activity that induce changes in the structure

## Physical Education and School Sports

and function of organs in the body system, and are the result of a series of adaptive responses cycles. To develop the capacity of the functional systems that determine physical performance, they need to be challenged and overcome the stresses of exercising. The principal stressors are the amount of exercises that acts as stimuli to induce variation. Practicing large amounts of exercises results in a range of fatigue from mild to both physically and mentally exhausted. Athletes with healthy organ function will have a positive response to exercising, leading to getting adapted to these exercise stimuli. Adaptation to exercising is represented by a rapid reduction in the sensation of fatigue and the normalization of the re-storage process of the challenged functional systems, which occur immediately after stopping training, or in other words, the recovery state is reached.

In any prolonged muscle activity, a state in which the muscles' ability to function is temporarily reduced is called fatigue. This is a protective physiological state that informs the approach of adverse biochemical and functional changes due to muscle activity, so in order to prevent harm, the intensity of muscle activity is reduced by itself.

Physiological mechanisms of fatigue: There are many identified and published causes of fatigue in the sports field as well as in science in general, evidences that can support the cause of fatigue related to training, such as energy depletion (muscle glycogen) and metabolic product (lactic) accumulation, are concepts that are already familiar to coaches. Other metabolic factors associated with fatigue include: disturbances in water and electrolyte balance, the ability to maintain homeostasis in the general circulation as well as in the striated muscle area, regulatory mechanisms in the muscle and adverse environmental conditions have affected physiological and metabolic processes. However, when mentioning the tolerance towards fatigue before a series of consecutive competitions, it is a fact that the limitation caused by metabolism only partly contributes to causes of fatigue, the fatigue mechanism of the central and peripheral nervous systems that controls striated muscle contraction is receiving increasing attention. Concepts such as neuromuscular fatigue and neuropsychological overload, once forgotten, are now being explored. These mechanisms may provide explanations for the fact that many athletes get tired easily during intense training, whereas other athletes are able to develop explosive strength despite being in a state of fatigue when there is an appropriate psychological effect. Therefore, implementing training programs specifically formulated to enhance metabolic function and neuromuscular fatigue tolerance is essential.

Although there has been a lot of research, the causes of fatigue are still not fully understood, but in general, researchers focus on the causes:

- Water and electrolytes replenishment disorder;
- Energy system (ATP-CP, glycolysis, oxidation);
- Accumulation of metabolic products;
- Nervous system.

According to a research by Bishop and colleagues in 2007, it showed that if athletes can recover or can respond to large amounts of exercises as well as high training intensity and will not suffer from overload injuries or wounds. Conversely, failure to recover both physically and psychologically after training and competition always leads to a state of training mismatch, leading to overtraining, vulnerability to injury and, of course, failure to improve performance.

## **Physical Education and School Sports**

According to Jeffrey (2005), recovery includes: the return to physiological state functions such as blood pressure, cardiovascular, homeostasis, energy re-storage (blood sugar and muscle glycogen), replenishment of intracellular energy enzymes (phosphofructokinase - a key enzyme in carbohydrate metabolism)... Meanwhile, Bishop et al. (2007) argue that recovery is the athlete's ability to exceedingly perform or complete a given physical activity. In other words, recovery is an athlete's ability to adapt to the amount of exercises or competition.

### **2.2. Recovery solutions**

On the basis of biological changes in the body during and after training as analyzed above, we initially propose some recovery solutions for elite athletes as follows:

#### **2.2.1. Active recovery**

Training alone is not enough to produce the best results, athletes also need time to adapt to the amount of exercise. In a training plan such as a weekly cycle, it is necessary to clearly establish a complete resting period that varies depending on the requirements of the sport and the intensity of exercise, as well as the training phase. In a week, it is necessary to have at least one day of complete rest so that athletes have time to recover both physically and mentally. This is an important time for athletes to develop interests and passions outside of their main sport and also an activity that enriches activities, prevents athletes from falling into boredom, and helps athletes to have a balanced life. Finding the right balance between study and work, society and intrinsic endeavours is one of the biggest challenges for highly trained athletes.

Active recovery is often overlooked by some athletes. The end of a training cycle is the ideal time to introduce active recovery exercises that should be built into the cycle's plan. The selected activities to help restore the athlete's physiological condition and lactate system can include types of exercise such as:

Walk, jog or cycle gently;

Stretch on land or in a warm pool, practice balance to restore striated muscle system and improve posture;

Practice water walking or swimming (back stroke or front stroke).

#### **2.2.2. Passive recovery**

Sleep is an important form of passive rest. A deep sleep lasting 7-9 hours is an invaluable time to help athletes recover and adapt to the physical and psychological pressures they have to endure during a training day. To have a good night's sleep is sometimes not easy because of the stimulation from the day's events, so athletes must train themselves to have a habit of sleeping on time and enough time. In addition, depending on the preferences and habits of the athletes, other passive recovery forms can be added, such as: meditate or read books. This is also a type of recovery that athletes pay little attention to without the constant control and reminders of the coach.

#### **2.2.3. Restorative nutrition**

One of the main causes of fatigue during prolonged training is the depletion of stored substances, especially muscle glycogen, accompanied by disorders related to thermoregulation and fluid imbalance. Carbohydrate depletion will result in reduced training intensity, but it is not a life-threatening condition. Disturbances of fluid balance and dysregulation of thermoregulation are potential risk factors that can lead to serious consequences, which is particularly important for

## **Physical Education and School Sports**

athletes participating in endurance sports in maintaining water and electrolyte balance. Mild dehydration will affect the ability to exercise and make it impossible for athletes to achieve maximum performance, especially endurance sports athletes when training in hot and humid environments. If body weight is reduced by 2%, there are changes in physiological parameters that lead to a decrease in aerobic capacity. Severe dehydration happens when the body weight decreases by more than 5% after exercise, and if not rehydrated in time, it will progress to the risk of potential accidents such as temperature disturbances and some diseases due to hyperthermia, and even worse is thermal shock. Therefore, it is essential to replenish water before, during and after exercise. The amount of additional fluid is calculated by weighing body weight before and after exercise and checking the amount and color of urine, usually for every 1 kg of body weight loss, the amount of rehydration is 1 liter.

Restorative nutrition should begin before training, or at least during training, and continue thereafter. Using a sports drink containing carbohydrates and proteins/amino acids before, during and after training can ensure that the athlete's muscle proteins are regenerated with maximum efficiency. However, using a drink with a large amount of protein or amino acids with little or no carbohydrates is not as effective as using a recovery drink containing carbohydrates and protein in the ideal ratio of 4:1

The impact of continuous, prolonged intense training on the immune system such as the production of white blood cells, the generation of antibodies and the generation of free radicals due to oxidative reactions greatly affects the health of athletes. Daily supplementation of antioxidants such as vitamins A, E, C, beta-carotene, and selenium to combat the damaging action of free radicals helps athletes maintain training with a large amount of exercises. Several studies have shown that vitamin C supplementation reduces post-exercise muscle soreness, and vitamin E supplementation has a similar effect. One of the ways athletes can add antioxidants to their diet is by using drinks that contain them in high amounts.

Again, it should be emphasized that the diet before, after and during training and competition combined with the use of some dietary supplements has the effect of increasing the capacity of storing energy, balance electrolytes, increase metabolic waste products, minimize fatigue and help tissues regenerate. However, the choice of dietary supplements must depend on the specifics of the sport, the training period and the time of using the product to promote its full use.

### ***2.2.4. Healing by physical methods***

*Hydrotherapy:* After stretching, hydrotherapy and sports massage are the two most commonly used physical therapies. Showers, spas, soaks in floating baths and saunas are ideal environments for stretching and self-massage. Alternating hot and cold baths or spa baths and cold water baths increase blood circulation in the muscles, thereby increasing the excretion of lactic acid. Through the study, it was found that the excretion rate of lactic acid by this method was similar to the rate of excretion with aerobic exercises. Hot and cold baths or mineral baths and cold baths all cause a nerve stimulation from the periphery through the sensation of heat and cold transmitted to the central nervous system (brain). The rapid change from hot to cold stimulates the awakening of nerve points that cause a feeling of euphoria. It is the pressure from the faucets and showers that will increase muscle relaxation by stimulating mild muscle contractions. Research by Viitasalo et al

## Physical Education and School Sports

(1995) has shown that after exercise, centrifugal muscle contraction force is significantly reduced if it is not restored by underwater massage. This physical method also works to minimize the feeling of muscle fatigue after exercising. When applied correctly, hydrotherapy helps athletes relax, but it is important to remind athletes to drink water before, during and after applying hydrotherapy to avoid further dehydration as it is harder to notice sweating signs in a humid environment.

*Sports massage:* Sports massage is a mechanical action that has created two main physiological effects: Under the impact of massage movements, the temperature in the massaged skin and muscles area increases, causing the blood vessels under the skin and vessels deep inside the muscles to dilate, increasing the mobilization of closed vessels, nutrition, blood circulation, transport of oxygen and nutrients to tired muscles, and at the same time increase the elimination of metabolic products such as lactic acid, helping to increase the flexibility of tissues for quick recovery. In addition, massage also exerts an effect on the nerve stimulation receptors at the surface of the skin and muscles, then transmits to the central nervous system and gives responses to help relax the muscles, making athletes not tired anymore.

### 2.2.5. Psychological recovery

In fact, many coaches have seen athletes at the end of an intense training session or competition try their best to do one quick rep when they're really tired. Although some athletes may have "saved" their energy without trying to put it all into the final practice, it is clear that some athletes who have really put in the effort to their limits but still have the superior strength to achieve the feat of finishing at the very limit of their exhaustion. The answer to this "irrational phenomenon" lies in the connection between neurophysiological and psychological factors. Scientists think it is possible to combine and act to shorten many different segments of the pathway from the central nervous to the peripheral nerves and ultimately the control of motor contraction; This may be the mechanism to explain the above "outburst" phenomenon. Emotions of urgency, motivation or pressure in elite competitions act as a catalyst that activates neuro-psychological pathways. To be able to succeed in international competitions, an athlete must achieve special factors, surpassing opponents of the same level as him. The willpower - harshly forged over many months - to beat every opponent in competitions is the only difference between good athletes and great athletes. The question is how to develop and adjust the psychophysiological path so that it can be actively promoted at the right time. The answer or the actual parameters of this question are still unanswered. Documents from both the East and the West report that an effective way to develop fatigue tolerance is that athletes must be trained long-term with high amounts of exercises (alternating exercises that require extreme efforts) under conditions of increased fatigue. Therefore, coaches need to closely monitor the psychophysiological development of their athletes. If a coach can help athletes develop skills to overcome physiological fatigue and control psychological factors, the chances of winning in competitions are also higher. Harnessing this potential so that an athlete can surpass themselves is the key to success on the international stage.

All athletes need to learn some psychological skills to control their emotions and keep their mood stable. Specifically, practicing self-motivation control and self-awareness before pressure is the first necessary life skill. Recognizing the strong link between physical activity and mental state plays an important role in fitness training. In fact, when the muscles are in a relaxed state, the heart rate and



## **Physical Education and School Sports**

blood pressure are lower. Skills related to mental training or emotional control are meditation, self-generated exercise, breathing exercises, music, entertainment... and many other techniques.

### **3. CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS**

#### **3.1. Conclusion**

The important role of increasing resistance to fatigue or recovery in athletes is the key research when developing modern training plans. Pedagogical rehabilitation solutions are the basic solutions applied by coaches to all athletes in all stages of training, using exercises and reasonable rest to enhance body recovery. The group of psychological and biomedical recovery solutions are prescribed and monitored by sports doctors, combining the use of a number of different recovery methods in a reasonable and scientific manner so that they can supplement and increase the effect for a higher recovery efficiency.

However, all recovery solutions only work when fully understood and implemented by coaches and athletes, which is not an easy problem to do. This is partly because coaches and athletes themselves are not aware of the role of recovery processes in training performance, partly because of external influences such as insufficient funds to fully implement, synchronize the solutions set out above.

#### **3.2. Recommendations**

The recovery plan should be built into the training plan components;

Organize training courses on recovery knowledge for coaches and athletes;

To ensure an adequate supply of water, electrolytes and energy as well as necessary protein components, in addition to ensuring nutrition in meals, it is recommended to use additional food products as well as drinking sports drinks before, during, and after training and competition because these products contain the right ratios of ingredients needed for athletes' replenishment, repair, and recovery. On the other hand, supplements are often in the form of powder or tablets that are easy to use, with only a small amount of solution or tablets, so athletes can take it even during training without causing any discomfort;

Ensure facilities for recovery such as: hot and cold bath, mineral bath, sauna, massage... reading room...;

There is at least one caregiver to monitor the health, nutrition and recovery of the athletes of the teams;

Research is needed on the role of nerves in fatigue because the striated muscle contraction process involves the central nervous system, the afferent pathways of the peripheral nerves to the autonomic nervous system, the neuromuscular system, and the internal nervous system. Today, scientists around the world have also focused on research to consider how the combination of neuromuscular links with autonomic psychological control have created the will power of athletes. Clearly, measurements of metabolism and physiological parameters alone do not provide scientists with a complete picture of what influences training performance.

#### **REFERENCES**

1. Lam Quang Thanh et al (2013), *Research on building a scientific and technical solutions system and application procedure in the process of preparing for National sports teams*, ministry-level science and technology results report, Ministry of Culture, Sports and Tourism, Hanoi.

### **Physical Education and School Sports**

2. Rushall, B.S and Pyke, F.S.1990, *The Principle of Recovery, Training for Sport and Fitness* Ch 5 PP 66- 72, Macmillan Australia, Melbourne.

3. Angela Calder, (1994) *Accelerating Adaptation to Training, In Proceedings of the Australian Coaching Council Conference*, Australian Sports Commission, Canberra.

4. Angela Calder, *Australian Institute of Sport*, (2000) Recovery training.

5. Pyne, D. (1994), *Physiological Basis of Fatigue In Proceedings of the Australian Coaching Council Conference*, Australian Sports Commission, Canberra.

6. Calder, A. (1990), *Restoration and Regeneration as Essential Components within Training Programs*, Australian Institute of Sports, Canberra.

**Article source:** Research results of ministry-level science and technology topic in 2013: "*Research on building a scientific and technical solutions system and application procedure in the process of preparing for National sports teams*".

# ACTUAL SITUATION OF THE SCHOOL PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS GOALS SATISFACTION OF THE EXTRACURRICULAR VIETNAMESE TRADITIONAL MARTIAL ARTS PROGRAM FOR STUDENTS OF VIETNAM UNIVERSITY OF TRADITIONAL MEDICINE

Postgraduate Dang Danh Nam

Vietnam University of Traditional Medicine

**Abstract:** Using methods of analyzing and synthesizing documents, pedagogical examination, we assessed the actual situation of the school physical education and sports goals satisfaction of the extracurricular Vietnamese traditional martial arts program for students of Vietnam University of Traditional Medicine in all aspects: Level of physical development of students; Effective moral education and the goal of finding and fostering sports talents. The results show that the program's level of school physical education and sports goals satisfaction is still limited and have not achieved the desired results in two-thirds of the criteria: physical development and the goal of finding and fostering sports talents. However, the extracurricular Vietnamese traditional martial arts training program has contributed in terms of students' moral education.

**Keywords:** School physical education and sports goals, satisfaction level, extracurricular Vietnamese traditional martial arts program.

## 1. SUBJECT MATTER

Educational goals are a system of standards of a personality model that needs to be formed in a certain educated person.

From that point of view, the goals of school physical education and sports in universities and colleges are set out specifically: To realize the common goals of undergraduate and graduate education; To contribute to building a healthy cultural and spiritual life, preventing social evils; To discover and foster sports talents for the country. Along with the curricular physical education class, extracurricular sports play an important role in improving health, physical strength, educating the quality of will and personality for students, as well as creating a favorable and full of potential environment to discover and foster sports talent. At the Vietnam University of Traditional Medicine, extracurricular sports activities are also implemented, attracting the participation of a large number of students participating in the form of a traditional martial arts club. Teaching towards educational goals only really started in the 1950s in the US after convincing research results of Bloom were established and was quickly applied in many countries around the world, including Vietnam.

Evaluating the quality and effectiveness of the teaching work is a task, a content in the educational procedure, a process of collecting and processing information for the purpose of

## **Physical Education and School Sports**

creating a basis for decisions about goals, programs, teaching methods, about other related activities of the school. Therefore, in order to have a practical basis for building an appropriate and effective extracurricular Vietnamese traditional martial arts program for students of the Vietnam University of Traditional Medicine, it is important to research and assess the exact situation of the satisfaction level. The goal of school physical education and sports of the current Vietnamese traditional martial arts program is a necessary and practical issue.

The research process uses the following methods: Analyzing and synthesizing documents, pedagogical examination, interview and mathematical statistics method.

Respondents:

150 students participating in the extracurricular Vietnamese traditional martial arts training program in the form of a club at the Vietnam University of Traditional Medicine. The physical fitness was tested and evaluated according to 06 pedagogical tests specified in Decision No. 53/2008/QD-BGD&DT.

36 staff (including 06 experts, 12 managers and 18 teachers), who are all in the field of PE inside and outside the University. The results of the interview to select the criteria were evaluated according to 03 levels: Strongly agree: 3 points; Agree: 2 points; Disagree: 1 point. The topic selects criteria that reach 80% of the total maximum score.

Time and place of the survey: October - December 2019, Vietnam University of Traditional Medicine.

## **2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

### **2.1. Selecting criteria to assess the level of school physical education sports goals satisfaction of the extracurricular Vietnamese traditional martial arts training program**

Based on the viewpoint of assessing the quality of extracurricular physical education and sports activities, the actual situation of extracurricular physical education and sports activities is assessed by the topic on the following aspects: (i) Movement of extracurricular physical education and sports activities of students; (ii) Factors ensuring the quality of extracurricular physical education and sports activities; (iii) The actual situation of the extracurricular Vietnamese traditional martial arts training program; (iv) The actual situation of the school physical education and sports goals satisfaction.

In order to select scientific and objective criteria to assess the level of school physical education and sports goals satisfaction of the extracurricular Vietnamese traditional martial arts training program, the study proceeded through 2 steps: Step 1. on the basis of reference documents, pedagogical observations and direct interviews with 12 PE and training programs building experts, initially 04 criteria were identified; Step 2, the research interviewed 36 management experts, program developers and lecturers of PE subject by questionnaire. As a result, three criteria were selected, including:

(i) Level of physical development of students: the research used 06 pedagogical tests to check the actual situation of physical development, of which 04 tests were used to assess and classify students' physical fitness according to Decision No. 53 /2008/QD-BGD&DT;

(ii) Moral education effectiveness: the research evaluated through grading the students' learning scores according to the regulations of the Vietnam University of Traditional Medicine;

## Physical Education and School Sports

(iii) The goal of discovering and fostering sports talents for the Martial Arts team of the Vietnam University of Traditional Medicine.

It can be seen that the criteria selected to evaluate the level of school physical education and sports goals satisfaction of the extracurricular training program have reflected the basic content of the goals of school physical education and sports, including physical education and nurture, discovering and fostering sports talents.

### 2.2. Actual situation of the school physical education and sports goals satisfaction of the current extracurricular Vietnamese traditional martial arts training program at the Vietnam University of Traditional Medicine

#### 2.2.1. Evaluating physical development criteria

Test results on the survey subjects including 150 students who are participating in the extracurricular Vietnamese traditional martial arts training program in the form of a club at Vietnam University of Traditional Medicine according to 06 pedagogical tests specified in Decision No. 53/2008/QĐ. - The Board of Education and Training are presented in Table 1.

**Table 1. Results of the physical fitness examination of students at Vietnam University of Traditional Medicine participating in the extracurricular Vietnamese traditional martial arts training program**

No.	Test	Male (n=62)		Cv	Female (n=87)		Cv
		$\bar{x}$	$\sigma$		$\bar{x}$	$\sigma$	
1.	Standing long jump (cm)	213.76	11.06	5.17	158.09	12.21	7.72
2.	Dominant hand grip strength (kG)	41.61	3.63	8.74	26.67	2.07	7.77
3.	30m standing start running (s)	5.32	0.57	10.65	6.31	0.59	9.41
4.	4x10m shuttle running (s)	12.22	0.65	5.28	12.62	0.61	4.86
5.	Crunches (times/30s)	18.21	2.94	16.13	16.55	1.42	8.59
6.	5 minutes free running (m)	1048.10	58.79	5.61	881.01	43.23	4.91

The results in Table 1 show that: The actual situation of the physical development of students participating in the extracurricular training program at the Traditional martial arts club when comparing the average value of each test with the assessment standards by age and gender, specified in Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT, shows that: 100% of the average test values of both males and females are in the Pass level; no test has achieved the Good level. Thus, the physical fitness level of the group of students who are participating in the extracurricular Vietnamese traditional martial arts at the Traditional martial arts club has only reached the average level. The level of physical development of the students is relatively uniform ( $Cv < 10\%$ ) which can be considered as an advantage of the extracurricular Vietnamese traditional martial arts program for students of the Vietnam University of Traditional Medicine.

On the basis of the physical fitness test results, in order to see the actual situation of the students' physical development more clearly, the research proceeded to assess the physical fitness ratings based on the grading standards issued together with Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT.

### Physical Education and School Sports

Based on the regulations on the classification of physical fitness for students, the research selected 04 tests, including: Standing long jump (cm); 30m standing start running (s); 4 x 10m shuttle running (s); 5 minutes free running (m). 04 selected tests fully reflected the basic exercising qualities, including: fast, strong, durable and flexible (or movements coordination). The results of the physical fitness classification are presented in Table 2.

**Table 2. Results of the classification of physical fitness levels of students at Vietnam University of Traditional Medicine participating in the extracurricular Vietnamese traditional martial arts training program**

No.	Gender	Classification	Classification results	
			$m_i$	Percentage %
1.	Male + Female (n=150)	Good	49	32.67
		Pass	81	54.00
		Fail	20	13.33
2.	Male (n=62)	Good	21	33.87
		Pass	33	53.23
		Fail	8	12.90
3.	Female (n=88)	Good	28	31.82
		Pass	48	54.55
		Fail	12	13.64

The results of Table 2 also show that the percentage of students with a Pass physical fitness level or higher is quite high, accounting for more than 87%, there are similarities between males and females. However, there is still a large number of students who have not reached the regulated physical fitness level, accounting for 13.33%, among females this rate is higher than among males. It should be emphasized that this is a group of students with good physical fitness, who have been participating in training at the Traditional martial arts club of the Vietnam University of Traditional Medicine.

#### 2.2.2. Evaluating moral education criteria

To evaluate the effectiveness of moral education for students, the research used the rating results of the learning scores of the surveyed students in the academic year 2018 - 2019 according to the learning score rating standards issued by the University. Using the method of analyzing and synthesizing documents, the research collected statistics on the learning scores of 150 students who are participating in the extracurricular Vietnamese traditional martial arts training program at the Traditional martial arts club according to 04 levels: Excellent, Good, Average and Weak. The statistical results are presented in Table 3.

**Table 3. Learning scores results of the 2018 - 2019 school year of students at Vietnam University of Traditional Medicine participating in extracurricular Vietnamese traditional martial arts (n=150)**

No.	Classification	Statistical results	
		$m_i$	Percentage %

### Physical Education and School Sports

1	Excellent	124	82.67
2	Good	22	14.67
3	Average	04	2.66
4	Weak	00	0.00

The results in Table 3 show that: The surveyed students had fairly high learning scores, in which 82.67% achieved an Excellent level, 14.67% achieved a Good level and there was no student with a weak learning score. The students' learning scores is evaluated on many criteria reflecting the diversity of influencing factors, however, the survey results also partly reflect the contribution in the moral education for students of the extracurricular Vietnamese traditional martial arts training program, which is being organized in the form of a club.

#### *2.2.3. Evaluating criteria of discovering and fostering sports talents*

To evaluate these criteria, the thesis collected statistics on the number of gifted students who were discovered, fostered and supplemented for the Martial Arts Team of the Vietnam University of Traditional Medicine out of a total of 150 surveyed students participating in the extracurricular Vietnamese traditional martial arts training program under the form of clubs in the academic year 2018 - 2019. Statistical results are presented in Table 3.

**Table 3. Statistics on the number of gifted students participating in extracurricular Vietnamese traditional martial arts who were discovered and fostered in the academic year 2018 - 2019 (n=150)**

No.	Evaluation criteria	Results	
		$m_i$	%
1	Discovered to have a martial arts talent	11	7.33
2	Called to the University's team	06	4.00
3	Achieved movements' prizes	02	1.33

Table 3 shows that the percentages of students participating in training at the Vietnamese traditional martial arts club who were discovered, fostered, called to the University's martial arts team and achieved prizes in movement competitions are still low. The corresponding achievement rates for the criteria are: 7.33% - 4.00% - 1.33%.

Statistical results have shown that the training level of the students participating in the Vietnamese traditional martial arts club under the current extracurricular program has increased slowly and have not met the requirements for team recruitment, and the sports achievements in competition are not high.

### **3. CONCLUSION**

The research results have selected three criteria that reflect the basic content of the school physical education and sports goals, including physical educating and nurturing, discovering and fostering sports talents.

The actual situation of the school physical education and sports goals satisfaction of the current Vietnamese traditional martial arts training program in the form of a club at Vietnam University of Traditional Medicine is still limited and have not reached the desired level in 2/3 of the criteria: physical fitness development and the goal of discovering and fostering sports talents. However, the

## Physical Education and School Sports

extracurricular Vietnamese traditional martial arts training program has made contributions in terms of students' moral education.

### REFERENCES

1. Ministry of Education and Training (2008), *Regulations on the assessment and classification of students' physical fitness*, promulgated together with *Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT*.
2. Ministry of Education and Training (2008), *Decision No. 72/2008/QĐ-BGDĐT dated December 23, 2008 of the Minister of Education and Training on regulations on the organization of extracurricular sports activities for students*.
3. The Ministry of Education and Training (2015), *Circular No. 25/2015/TT-BGDĐT dated October 14, 2015 on regulations on the curriculum of physical education subjects in training programs at university level*. Education Publishing House.
4. Le Thi My Ha (2001), "Basic concepts of assessment in education", *Journal of Education*, (14), Hanoi, p.11
5. Nguyen Duc Thanh (2010), "The role of extracurricular sports activities", *Journal of Sports Science*, No. 4, Vietnam Sport Science Institute, Hanoi, p. 42 - 48.

**Article source:** Extracted from LATS of PhD Dang Danh Nam, "Research on building extracurricular training programs in Vietnamese traditional martial arts for students of the Academy of Traditional Medicine of Vietnam", 2021.



# **BUILDING SOME MEASURES TO ENHANCE INTEREST IN LEARNING PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF PAKSE PEDAGOGICAL COLLEGE OF LAO PDR**

**Assoc. Prof. Nguyen Anh Tuan, PhD. Pham Anh Tuan, Pl. Sakda Akkhavong  
Hanoi University of Physical Education and Sports**

**Abstract:** By observing the current situation of teaching and learning time of Physical Education subject at Pakse Pedagogical College of Lao People's Democratic Republic, we found that students are not interested in this subject. The investment of time and effort in the subject is not appropriate, leading to low academic results, many students do not meet the assessment requirements of the subject for many different reasons. The study was conducted to develop some measures to increase the interest in learning Physical Education for the school's students.

**Keywords:** measure, interest, physical education, students, Pakse Pedagogical College of Lao People's Democratic Republic.

## **1. SUBJECT MATTER**

Pakse Pedagogical College of Lao PDR is a school that trains highly qualified human resources for the country in the field of pedagogy, the number of students is 400-600 students/year. Physical Education subject (PE) is a compulsory subject in the school's training program according to regulations of the Ministry of Education and Sports of Laos. Although the school's leaders always care about the work of physical education, in reality, they have to face many difficulties. The training scale is constantly increasing rapidly over the years; Physical facilities and land area are still limited; The rate of teachers studying abroad to improve their qualifications is high; The training program has many shortcomings; The conditions for practicing PE of the school's students are still very difficult, especially in terms of facilities... This is one of the conditions affecting the students' PE learning results. However, through observing the current situation of teaching hours as well as the direct process in class, we found that students were not interested in this subject. The investment of time and effort in the subject is low, leading to low academic results, many students do not meet the assessment requirements of the PE subject for many different reasons.

Stemming from the above reasons, we conducted the research: *"Building some measures to enhance interest in learning Physical Education for students of Pakse Pedagogical College of Lao PDR"*

The research process used the following methods: Document analysis and synthesis, panel interviews, pedagogical observations, pedagogical tests, pedagogical experiments, and mathematical statistics.

## **2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

**2.1. The selection of measures to increase the interest in learning PE for students of Pakse Pedagogical College of Lao PDR.**

**2.1.1. The basis for selecting measures to increase the interest in learning PE for students of Pakse Pedagogical College of Lao PDR**

## Physical Education and School Sports

Measures to raise interest in learning physical education at Pakse Pedagogical College in Lao PDR should be based on the following basic principles:

*The proposed measures must be feasible and suitable to the specific conditions of the University.*

The proposal measures to increase the interest in learning PE for students of Pakse Pedagogical College of Lao PDR are practical measures, meeting the current urgent requirements of the school. However, the conditions of the University have certain difficulties and specificities. In which, many factors cannot be improved in the short term (for example, limited land area). Therefore, the proposed measures must assume that these factors have not been improved immediately. If the proposed measures are not suitable for the specific conditions of the University, such measures will not be implemented, it will only be wasting money as well as other scarce resources. Measures considered feasible are those that the University can put into action in the short term (usually from 1 to 3 years), without requiring the University to invest too much money or get out of legal constraints (or regulations of the governing body).

*The proposed measures must be sustainable, maintainable and effective for many generations of students.*

The measures proposed in the thesis not only promote effectiveness and efficiency in the short term but also promote effectiveness and sustainability in the long term. If the measures only meet short-term needs without sustainability, the future generations of students of the University will return to the state of losing interest in learning PE as the previous generations. The efforts of the teachers, the energy and time of the students, and the school's funds invested in physical education will not promote efficiency and achieve the goal of comprehensive education (virtue, intelligence, physicality, beauty).

Sustainable measures often affect people, affect systems and affect the knowledge resources of the University. In particular, especially measures related to improving the quality of the PE teaching staff.

*The proposed measures must be systematic and synchronous between the material factors, people, program content and training management.*

A system is understood as a complete whole that is composed of many different components in terms of structure and function, but interacting with each other in a certain order and united by common goals. . The improvement of students' interest in learning physical education is always a consequence of the program, physical conditions, qualifications and pedagogical capacity of teachers, awareness and attitudes of students, family traditions or sports movements... Therefore, the proposed measures need to ensure the harmony and synchronization between the above factors.

For Pakse Pedagogical College, Lao PDR, when considering the systematicity of the measures, special attention must be paid to the synchronicity between the training scale, facilities conditions and capacity of teachers who directly teach PE.

*The proposed measures must be breakthrough and aimed at decisive stages and points.*

To change the current state, to fundamentally and long-term improve the interest in learning PE of students, the measures must be innovative and breakthrough in the decisive stages and points. Proposing many measures that are spread out will lead to the consequences that are difficult to implement and ineffective.

## Physical Education and School Sports

In improving the interest in learning PE of students of Pakse Pedagogical College of Lao PDR, the two biggest and fundamental weaknesses are: Students' awareness of the importance of PE subject and skills to create atmosphere teacher learning.

*The proposed measures must be prioritized and implemented according to appropriate paths.*

Due to the limited time, financial, and human conditions, when proposing measures, the thesis must indicate the priority order of each measure. It is not possible to take all measures into action at once. The priority measures to take first are usually: important measures; highly feasible measures; measures to resolve the internal and fundamental contradictions of the problem; measures to immediately solve the most acute and urgent problems.

At the same time, the implementation of measures must be carried out according to a reasonable plan. The determination of the schedule for the implementation of measures must be based on the nature of the problem, the specific conditions of the University and the immediate or long-term goals that the University has determined.

### **2.1.2. The selection of measures to increase the interest in learning PE for students of Pakse Pedagogical College of Lao PDR.**

Based on theory, practice and principles, the study proposes 11 measures to improve the interest in learning PE of students of Pakse Pedagogical College of Lao PDR. To select the measures scientifically and objectively, the study conducted interviews to collect opinions from experts and teachers, colleagues teaching PE at Pakse Pedagogical College, Lao PDR. The results of the interviews are presented in Table 1.

**Table 1. The selection of measures to increase the interest in learning PE for students of Pakse Pedagogical College, Lao PDR.**

No	Interview Contents	Interview Results					
		1 <sup>st</sup> time (%)			2 <sup>nd</sup> time (%)		
		Very Necessary	Necessary	Unnecessary	Very Necessary	Necessary	Unnecessary
<b>I. Group of long-term measures</b>							
1	Improve the content, programs, and teaching methods of the main course appropriately	45	50	5	46	50	4
2	Improve the qualifications and raise the sense of responsibility of managers,	39	46	15	40	46	14

**Physical Education and School Sports**

	officials, and teachers of the PE subject; Have a satisfactory policy regime for them						
3	Shorten the time of each PE lesson to 2 periods to ensure health and maintain the educational system	20	25	55	21	22	57
<b>II. Group of immediate measures</b>							
1	Propagate for students to be aware of the role and meaning of the PE subject and physical training	46	50	4	45	50	5
2	Increase extra-curricular activities, establish sports clubs	70	30	0	70	30	0
3	Strengthen and maximize the use of facilities for studying PE and physical training	50	47	3	10	64	26
4	Regularly organize school-level sports tournaments, establish sports teams and regularly	20	58	22	20	58	22

### Physical Education and School Sports

	participate in tournament competitions						
5	Strengthen guidance on self-study and self-practice methods for students	10	60	30	12	58	30
6	Organize sports equipment rental services with reasonable prices	10	70	20	10	70	20
7	Organize advanced professional training and arbitration of all content of PE teaching at school	0	44	56	0	42	58
8	Teachers are good examples of physical training	40	60	0	38	60	2

From the above interview results, the research has selected 07 measures with the "Very Necessary and Necessary" approval level of 70% or more to apply in practice to improve the interest in learning PE of students of Pakse Pedagogical College of Lao PDR.

#### **2.2. Develop the content of measures to improve the interest in learning PE of students of Pakse Pedagogical College, Lao PDR.**

After selecting 07 measures to increase the interest in learning PE of students at Pakse Pedagogical College of Lao PDR, the research conducted to develop the content of the measures, specifically as follows:

**Measure 1:** Improve the content, programs, and teaching methods of the main course appropriately:

Purpose: To standardize the main curriculum to suit the characteristics of students and the school's physical conditions; To equip students with necessary, practical and useful knowledge in sports activities.

Organization contents to take measures:

## Physical Education and School Sports

Organize the drafting materials for the course as a basis for staff and lecturers to refer to during the teaching process, and for students to research during their studies.

Step by step conduct research to build subject curricula to suit the facilities conditions of the University.

Organizational form:

Develop the content of the PE program to suit the facilities conditions of the school. Regularly conducts seminars and exchanges to agree on the content of subject teaching methods.

**Measure 2:** Improve the qualifications and raise the sense of responsibility of managers, officials, and teachers of the PE subject; Have a satisfactory policy regime for them

Purpose: Increasing the teaching staff, improving professional qualifications.

Organization contents to take measures:

Organize lectures and exchange experiences.

Assign teachers to be in charge, organize and manage sports clubs.

Apply the implemented regimes and policies, develop and promulgate specific, immediate and long-term regulations and remuneration regimes to meet the needs and aspirations of qualified staff and teachers. The level of encouragement and reward in a timely and satisfactory manner creates motivation to promote the process of sports activities.

Organizational form:

Develop regulations on reward, discipline as well as satisfactory policies for staff and teachers. Assign teachers to be in charge of organizing and managing activities of clubs under the teacher's expertise and drafting subject materials following the new program's content.

Sports staff and lecturers raise their sense of responsibility for physical education as well as physical training activities in the school.

**Measure 3:** Propagate for students to be aware of the role and meaning of the PE subject and physical training

Purpose: Propagating and educating students to understand the meaning and effects of studying PE, thereby having the right study plan for themselves.

Organizational form:

Coordinate with the Department of Political Affairs - Students, Trade Union, Youth Union, Student Union to propagate education through the week of civic activities at the beginning of the school year or in monthly activities.

Deploying the entire plan of sports competition inside and outside the school for students from the beginning of the year so that classes, unions, and students build participation plans for the class and themselves.

**Measure 4:** Increase extracurricular activities, establish sports clubs.

Purpose: Motivate and encourage a large number of students to participate in physical training, create a healthy and useful playground after tiring and hard school hours, and strengthen the team of sports instructors.

Organizational form:

Develop a plan of extracurricular sports activities for the whole school year.

Assign teachers to manage and guide extracurricular activities.

## **Physical Education and School Sports**

Establish sports clubs according to students' needs.

Form school teams to participate in school tournaments.

Have a timely reward and encouragement system for collectives and individuals.

**Measure 5:** Strengthen and maximize the use of facilities for studying PE and physical training.

Purpose: Create a good environment and facilities to meet the needs of students for physical training.

Organizational form:

Annually consult with the University to purchase, upgrade and repair facilities for learning and extra-curricular practice.

The Department of Physical Education needs to coordinate with the Equipment Administration Department in the effective management, preservation and use of the training ground and existing tools in the process of teaching and practicing extracurricular activities.

Propagating and educating students in the preservation of the school's facilities.

**Measure 6:** Strengthen the organization of school-level tournaments, regularly organize school sports teams to compete in external tournaments.

Purpose: Create an atmosphere of exciting competition in the University to enrich the cultural and spiritual life. Recruit excellent individuals to form a school team to compete in off-campus tournaments.

Organization contents to take measures:

To celebrate major national holidays or school foundation day, create a useful playground for students of the whole school.

School leaders often have the direction for the organization of sports competitions in the school.

Actively calling for sponsors for school tournaments.

Organizational form:

The department develops a plan to organize the competition from the beginning of the year and submits it to the Board of Directors for approval.

Physical Education units, functional departments, and Youth Unions shall base themselves on the organizational plan to develop programs for each specific period.

Based on the tournaments of the Ministry of Education and Sports of Laos to establish training and competition teams.

**Measure 7:** Strengthen guidance on self-study and self-practice methods for students.

Purpose: To help students know and apply self-study and self-practice methods.

Organizational form:

The self-study instruction for students should be included in the official teaching plan. For each content and specific lesson, teachers need to have specific and detailed lesson plans. Self-study lesson plans are distributed to students at the beginning of the learning content or by session (weekly). In the lesson plan, it is necessary to specify the required content, optional content and advanced content. In addition, the Department can assign one or a group of teachers to collect and post videos and online lectures on a certain website for students to access for self-study.

Establishment of gifted sports classes of courses.

### Physical Education and School Sports

Guide students in scientific practice methods during regular classes, sports festivals, competitions,

Coordinate faculties and departments to report through monthly departmental activities.

Coordinate with Student Affairs Department, Youth Union to post information on the school's intranet about training methods.

### 3. CONCLUSION

Through theoretical and practical research, the research has selected 07 measures to increase the interest in learning PE for students of Pakse College of Education, Lao PDR. The solutions are built with specific contents to ensure the necessity and feasibility to serve as a basis for the application and operation in practice to increase the interest in learning the PE subject for the University's students.

### REFERENCES

1. The Secretariat of the Party Central Committee (2019), Directive 13/TTg of the Prime Minister of Laos on planning and development of the sports industry.

2. By Phommakhod (2017), interest in studying Geography at the National University of Laos. Master's thesis.

3. Pham Ngoc Vien, Pham Xuan Thanh (2012), Textbook of Sports Psychology - Sports Publishing House

4. Nguyen Toan, Pham Danh Ton (2017), *Theory and methodology of sports*, Sports Publishing House, Hanoi.

5. Nguyen Xuan Sinh (2012), Scientific research method, Hanoi Sports Publishing House.

**Article Source:** Extracted from the thesis "Research on some measures to increase interest in Physical Education classes for students of PAKSE Pedagogical College of Lao People's Democratic Republic", SAKDA AKKHAVONG, 2021.



Illustrated photo



# APPLICATION AND ASSESSMENT EXERCISE SPEED POWER DEVELOPMENT FOR MEN STUDENTS TABLE TENNIS TEAM NAM DINH UNIVERSITY OF NURSING

<sup>1</sup>PhD. To Tien Thanh, <sup>2</sup>Tran Thuy Linh

<sup>1</sup>Hanoi University of Physical Education and Sports, <sup>2</sup>Nam Dinh University of Nursing

**Abstract:** In table tennis, speed-power is a particularly important quality, using the power of speed to coordinate well with the correct and reasonable techniques will bring optimal results in training and competition. By scientific research methods, the research has selected several exercises to improve speed-strength for male students of the table tennis team of Nam Dinh University of Nursing, the experimental process has achieved initial successful results for the research object.

**Keywords:** Table tennis; Speed-Power; Nam Dinh University of Nursing.

## 1. SUBJECT MATTER

Table tennis is an attractive sport and suitable for all ages and genders. Table tennis was born in 1890 in England and appeared in Vietnam around the 1920s. In 1985, at the 24th Olympics in Seoul - Korea, table tennis was included in the official competition program. This is an important milestone that creates the impetus to promote the development of table tennis on a worldwide scale. In table tennis, the quality of speed and strength is especially important. If you want to hit the ball fast and strong, you must increase the speed of the racket and generate power to hit the ball in a short time. Good use of speed power to coordinate with correct and reasonable techniques will bring optimal efficiency in training and competition. To meet the requirements of modern table tennis, it is necessary and extremely important to perfect the quality of speed-power.

Through the practical teaching and coaching table tennis at Nam Dinh University of Nursing and through the matches of the traditional student table tennis tournament organized by the school as well as in other matches, we found that the professional physical strength of male students on the school's table tennis team is weakest in terms of speed-power. Stemming from the above practical requirements, we conducted research and selected some exercises to develop speed -power for male students of the table tennis team of Nam Dinh University of Nursing.

The research process of the topic uses the following scientific research methods: analysis and synthesis of documents, interviews, pedagogical tests, pedagogical experiments, mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1 Select exercises to develop speed-power for research subjects

By referring to the general and professional documents of domestic and foreign authors related to the research issue, surveying the teaching and training of table tennis at famous sports centers and other strong sports universities that train students to specialize in table tennis nationwide, we have selected 30 professional exercises used in teaching and training to develop speed-power for male students of the table tennis team of Nam Dinh University of Nursing. To select exercises to be

### Physical Education and School Sports

applied in teaching and training to develop speed-power for research subjects scientifically and objectively, we conducted interviews with 32 coaches, experts, and lecturers who are currently teaching and coaching table tennis nationwide. The results obtained are presented in Table 1.

**Table 1. Interview results on selecting exercises to develop speed -power for male students of the table tennis team at Nam Dinh University of Nursing (n=32)**

No.	Exercises	Interview results					
		Important		Normal		Not important	
		n	%	n	%	n	%
1	<b>Jump rope speed 1-minute x 2 groups, rest 2 minutes</b>	25	87,13	4	12,5	3	9,37
2	Iron racket pole 0.5kg x 2 nests x 1 minute, rest 2 minutes	15	46,87	10	1,25	7	21,88
3	<b>Push-ups 1 minute x 2 nests, rest 2 minutes</b>	27	84,38	3	9,37	2	6,25
4	<b>Lie on your back with sit-ups for 1 minute x 2 nests, rest for 2 minutes.</b>	27	84,38	3	9,37	2	6,25
5	<b>Turn on the platform 30cm high, switch legs 1-minute x 2 nests, rest for 2 minutes</b>	23	71,78	6	18,75	3	9,37
6	Run 30m XPC x 5 groups, rest for 2 minutes	14	43,75	12	37,5	6	18,75
7	Pull the rubber band 1-minute x 2 nests, rest 2 minutes	16	50	13	40,64	3	9,37
8	<b>Jump 20m x 2 nests, rest for 2 minutes</b>	26	81,25	4	12,5	2	6,25
9	<b>Raise thighs in place 1-minute x 2 nests, rest 2 minutes</b>	23	71,87	5	15,62	4	12,5
10	<b>Move horizontally to pick up 42 balls x 4m x 2 nests, rest for 2 minutes</b>	24	75	5	15,62	3	9,37
11	<b>Bend the barbell 10 times x 2 groups, rest for 2 minutes</b>	25	87,13	4	12,5	3	9,37
12	<b>Jump move simulates forehand loop 2 minutes x 3 nests, rest 2 minutes</b>	23	71,78	4	12,5	5	15,62
13	Jump move simulates backhand loop 2 minutes x 3 nests, rest 2 minutes	13	40,62	12	37,5	7	21,88
14	Jump 20m x 2 nests, rest for 2 minutes	14	43,75	12	37,5	6	18,75
15	<b>Loop the forehand with topspin diagonally for 2 minutes x 3 nests, rest 2 minutes.</b>	27	84,38	3	9,37	2	6,25
16	<b>Backhand loop with topspin left diagonal 2 minutes x 3 nests, 2 minutes rest in</b>	25	87,13	4	12,5	3	9,37

Physical Education and School Sports

	between.						
17	Forehand loop with backspin diagonally forego 2 minutes x 3 nests, rest 2 minutes.	26	81,25	4	12.5	2	6.25
18	Backhand loop with backspin to the left diagonal 2 minutes x 3 nests, 2 minutes rest in between.	24	75	5	15,62	3	9.37
19	Move the forehand loop with topspin from 2 points to 1 point 2 minutes x 3 nests, 2 minutes in between.	24	75	5	15,62	3	9.37
20	Move the forehand loop with topspin from 3 points to 1 point 2 minutes x 3 nests, 2 minutes rest in between.	16	50	13	40.64	3	9.37
21	Move the forehand ball from 2 points to 2 points 1-minute x 3 nests, rest for 2 minutes.	26	81,25	4	12.5	2	6.25
22	Forehand loop from 1 point to 2 points 2 minutes x 3 nests, rest 2 minutes	24	75	5	15,62	3	9.37
23	Backhand loop from 1 point to 2 points 2 minutes x 3 nests, rest 2 minutes	23	71.87	5	15,62	4	12.5
24	Forehand loop from 1 point to 3 points 2 minutes x 3 nests, rest 2 minutes	23	71.87	7	21,88	2	6.25
25	Backhand loop from 1 point to 3 points 2 minutes x 3 nests, rest 2 minutes	25	87,13	4	12.5	3	9.37
26	Coordinate left to push and right pull 2 minutes x 3 groups, rest 2 minutes	27	84,38	3	9.37	2	6.25
27	Counter-loop 2 minutes x 3 nests, rest 2 minutes in between	24	75	5	15,62	3	9.37
28	Attack serve 5 minutes x 3 nests, rest 5 minutes	25	87,13	4	12.5	3	9.37
29	Singles competition	27	84,38	3	9.37	2	6.25
30	Doubles competition	26	81,25	4	12.5	2	6.25

From the results obtained in Table 1: There are 24 professional exercises rated by experts, lecturers, and coaches at 70% or more of the importance level, the selected exercises have few individual force exercises. This is partly consistent with current practice to develop speed-power for research subjects. Therefore, the study decided to use these 24 exercises to apply in the training process to develop speed-power for male students of the table tennis team of Nam Dinh University of Nursing.

**Selecting the Test to assess the speed-power of the research subject**

## Physical Education and School Sports

To find suitable tests in assessing speed-power for male students of the table tennis team of Nam Dinh University of Nursing, we put the selected tests above on the questionnaire and interviewed 32 coaches, experts, managers. From the interview results, the study selected 5 tests with the high agreement of coaches, experts, managers, and determined the reliability and informality of the selected tests. These tests all ensure the reliability to evaluate the speed-power for the research object, which are these tests:

1. Crunches for 30 seconds (times).
2. Push-ups (times).
3. Hold a 0.5kg iron racket simulating a 30s forehand loop (times).
4. Forehand loop with topspin diagonally for 1 minute (ball).
5. Forehand loop with backspin left diagonal 01 minute (ball).

### ***2.2. Applying and evaluating the effectiveness of exercises to develop speed-power for male students of the table tennis team at Nam Dinh University of Nursing.***

#### *2.2.1. Experimental organization.*

Experimental subjects of the topic: 12 male students of the table tennis team of Nam Dinh University of Nursing. Experimental subjects were divided into two groups and randomly selected as follows:

- Experimental group: including 06 male students to practice according to the exercises that the topic has chosen.

- Control group: including 06 male students who practice according to the exercises applied in the pre-existing training program.

+ Training time: 3 sessions a week, in which, the time of speed-power training in a session is from 30-45 minutes.

Based on the specific program, plan, training, and learning process, we built a training plan to develop speed-power for the experimental group, the experimental process is presented in Table 2.

**Table 2. Experimental process for experimental group**

Exercise	Tháng/tuần															
	I				II				III				IV			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Exercise 1	x				x				x				x			
Exercise 2		x			x					x			x			
Exercise 3			x				x				x				x	
Exercise 4				x				x				x				x
Exercise 5	x					x			x					x		
Exercise 6				x				x				x				
Exercise 7			x				x									x
Exercise 8		x				x				x				x		
Exercise 9		x				x				x				x		
Exercise 10				x				x				x				x
Exercise 11				x				x				x				x
Exercise 12	x				x				x				x			

## Physical Education and School Sports

Exercise	Tháng/tuần															
	I				II				III				IV			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Exercise 13	x				x				x				x			
Exercise 14			x				x				x				x	
Exercise 15			x				x				x				x	
Exercise 16	x				x				x				x			
Exercise 17		x				x				x				x		
Exercise 18			x				x				x				x	
Exercise 19				x				x				x				x
Exercise 20	x					x					x					
Exercise 21		x					x					x				
Exercise 22			x					x					x			
Exercise 23				x					x					x		
Exercise 24					x					x					x	

### 2.2.2. Applying and evaluating the effectiveness of exercises to develop speed-power for research subjects

After selecting 24 speed-power exercises for male students of the table tennis team at Nam Dinh University of Nursing, we evaluated the effectiveness of the selected exercises on the research subjects. The experimental subjects were 12 male students of the table tennis team at Nam Dinh University of Nursing, divided into 2 random groups, the experimental group practiced according to the exercises selected by the research.

Before experimenting, we had an initial test to compare the two control and experimental groups. The results are presented in Table 3.

**Table 3. Results of test of pre-experiment power system**

No.	Test	Control (n = 6)		Experiment (n = 6)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		
1	Crunches for 30 seconds (times)	13.5	1.5	13	1.0	1.871	>0.05
2	Push-ups (times)	18.0	2.0	18.5	1.5	1.718	>0.05
3	Hold a 0.5kg iron racket simulating a 30s forehand loop (times)	21.0	2.0	20.5	2.5	1.512	>0.05
4	Forehand loop with topspin diagonally for 1 minute (ball)	36.0	2.0	37.0	3.0	1.451	>0.05
5	Forehand loop with backspin left diagonal 01 minute (ball)	28.0	3.0	27.5	2.5	1.718	>0.05

In Table 3 results, all 05 evaluation tests have  $t_{\text{calculated}} < t_{\text{table}}$  at the probability threshold  $p > 0.05$ . This shows that the performance of the 2 groups does not show a statistically significant difference. In other words, before the experiment, the speed-power of these 2 groups of subjects was equivalent.

## Physical Education and School Sports

After the experimental process, the study conducted tests on both groups by selected evaluation tests, to determine the speed-power level of these 2 groups after the experimental period and to consider as well as evaluate the effectiveness of the exercises selected during the experiment. The results are presented in Table 4.

**Table 4. Results of the speed-power test after the experiment**

No.	Test	Control (n = 6)		Experiment (n = 6)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		
1	Crunches for 30 seconds (times).	14.5	1.5	17	1.0	2.84	<0.05
2	Push-ups (times).	20.0	1.0	24.5	1.5	2.63	<0.05
3	Hold a 0.5kg iron racket simulating a 30s forehand loop (times).	23.0	1.5	27.0	2.0	2.93	<0.05
4	Forehand loop with topspin diagonally for 1 minute (ball)	38.0	2.0	42.0	2.0	3.05	<0.05
5	Forehand loop with backspin left diagonal 01 minute (ball)	30.0	3.0	33.5	2.0	4.27	<0.05

From the results in Table 4, the performance of both control and experimental groups has increased. However, the experimental group had a stronger increase. This led to a significant difference in all tests with  $t_{table} > t_{calculated}$  at the probability threshold  $p < 0.05$ . Thereby, it can be seen that the system of exercises that the topic applies to the experimental group has shown to be effective.

To further clarify the effectiveness of the selected exercises, we assessed the growth rate of W% (Brondy) of the 2 groups after the experimental process. The results are presented in Table 5

**Table 5. Comparison of speed-power growth rate of research subjects**

No.	Test	Control					Experiment				
		TTN		STN		W %	TTN		STN		W %
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$	
1	Crunches for 30 seconds (times)	13.5	1.5	14.5	1.5	7.15	13	1.0	17	1.0	26.7
2	Push-ups (times)	18.0	2.0	20.0	1.0	10.5	18.5	1.5	24.5	1.5	27.9
3	Hold a 0.5kg iron racket simulating a 30s forehand loop (times)	21.0	2.0	23.0	1.5	9.1	20.5	2.5	27.0	2.0	27.3
4	Forehand loop with topspin diagonally for 1 minute (ball)	36.0	2.0	38.0	2.0	5.4	37.0	3.0	42.0	2.0	12.7
5	Forehand loop with backspin left diagonal 01 minute (ball)	28.0	3.0	30.0	3.0	6.9	27.5	2.5	33.5	2.0	19.7

Table 5 shows that after the experimental process, the performance in the speed tests of both groups has increased. However, the growth in speed-power tests of the experimental group was much better than that of the control group. Thereby, it is possible to evaluate the exercises that we

## Physical Education and School Sports

choose to apply to the experimental group better than the exercises that the lecturers and coaches are applying in the training process for the research subjects.

To confirm the effectiveness of the system of specialized exercises selected for application in training to develop speed-power for research subjects, after the end of the experimental process, the topic compares the results of the speed-power combined rating between the control and experimental groups. The results are presented in Table 6.

**Table 6. Comparison of the results of the speed-power synthesis rating after the experiment**

Classification	Research Subject Groups		Total
	Experiment (n = 6)	Control (n=6)	
Good	4 (2.5)	1 (2.5)	<b>5</b>
Fair	2 (2.0)	2 (2.0)	<b>4</b>
Average	0 (1.5)	3 (1.5)	<b>3</b>
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
<b>Comparison</b>	<b><math>\chi^2_{\text{calculated}} = 7.071 &gt; \chi^2_{0.05} = 5.991</math> với <b>P &lt; 0.05</b></b>		

From the results in Table 6, it can be seen that when comparing the results of the control test and the experimental group, there is a significant difference with  $\chi^2_{\text{calculated}} = 7.071 > \chi^2_{\text{table}} = 5.991$  with  $p < 0.05$ . Therefore, it is once again confirmed that the exercises selected and applied by the research in the training process have been remarkably effective in developing speed-power for male students on the table tennis team of Nam Dinh University of Nursing.

### 3. CONCLUSION

- The research has selected 24 professional exercises to apply in the training process to develop speed-power for male students of the table tennis team of Nam Dinh University of Nursing.
- After the experimental process, the exercises selected and applied in practice have demonstrated the superiority in developing the speed-power of the research object. The performance in speed-power tests of the experimental group had a much better increase than that of the control group.

### REFERENCES

1. Ministry of Education and Training (2004), "Table tennis curriculum", Teaching materials for students of Ha Tay University of Physical Education and Sports, Sports Publishing House, Hanoi.
2. Duong Nghiep Chi, Tran Duc Dung, Ta Huu Hieu, Nguyen Duc Van (2004), Sports Measurement, Sports Publishing House, Hanoi.
3. www.ittf.com
4. www.bongban.org

**Article source:** The article is quoted from the Master's thesis of education (2019 - 2021): "*Study and select some exercises to develop speed-power for male students of the ping-pong team at the University of Nursing Nam Dinh*".

# APPLICATION AND EFFECTIVE ASSESSMENT OF MEASURES TO ENHANCE THE QUALITY OF STUDENT MANAGEMENT OF HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

PhD. Phung Xuan Dung, MA. Le Thi Thu Thuy  
Hanoi University of Physical Education and Sports

**Abstract:** Based on theory and practice, the topic has applied 3 groups of measures including 13 measures into student management, the results show that the number of students who achieve training scores at excellent, very good, and good levels. The number of students receiving rewards at all levels increased, the number of students achieving average and weak training scores, and the number of students violating discipline decreased. This proves the measures that the study has applied in practice to improve the quality of student management at Hanoi University of Pedagogy, Physical Education and Sports, have brought a remarkable effect on the subjects of the study rescue.

**Keyword:** Measures; Student management; Hanoi University of Physical Education and Sports.

## 1. SUBJECT MATTER

Student management of Hanoi University of Physical Education and Sports plays a particularly important role in building and forming professional ethical standards, which is the foundation of a teacher's personality in the future. To have the standards of teachers, each student of Hanoi University of Physical Education and Sports must constantly study and practice through pedagogical activities in school and daily life. Student management is an aspect of training in the school, which is the good student management not only facilitates the equipping of knowledge and professional abilities but also trains the necessary pedagogical style. Professional training which is in-depth knowledge for future work plays an important role in determining students' awareness. Improving the quality of student management so that the education and training of students achieve optimal efficiency is one of the important and urgent jobs in the current period. Stemming from the above reasons, we conducted the study "**Application and effective evaluation of measures to enhance the quality of student management at Hanoi University of Physical Education and Sports**".

**Research methods:** The research process uses the following research methods: Method of document analysis and synthesis; Interview method; Methods of pedagogical observation; Pedagogical test method, Pedagogical experimental method; Statistical Mathematical Methods.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION:

### 2.1. Selection of criteria for assessing the quality of student management at Hanoi University of Physical Education and Sports.

Through the theoretical basis and practical research, nine criteria are being used by higher education institutions and colleges in assessing the quality of student management. To select the criteria to evaluate the quality of student management by the practical conditions of Hanoi University of Physical Education and Sports, we conducted interviews with managers and lecturers on criteria for evaluating the effectiveness of student management measures. The results are presented in Table 1.



**Table 1. Interview results on criteria for evaluating the effectiveness of student management measures (n=45)**

No.	Interview content	Number of votes for approval	Rate %
1	Participate in social activities.	23	51,11
2	Student learning outcomes.	31	68,89
3	Join the art team.	19	42,22
4	<b>Student training results.</b>	43	95,56
5	Join sports teams.	19	42,22
6	<b>Rewarded student level</b>	39	86,67
7	<b>Disciplinary violation student level</b>	40	88,89
8	Join clubs	17	37,78
9	Join self-managed teams	21	46,67

Table 1 shows that there are 3 criteria selected by managers and lecturers to evaluate the effectiveness of student management at Hanoi University of Physical Education and Sports. Those are student training results, rewarded student level, and disciplinary violation student level (with an approval vote above 86.67%). Therefore, the study decided to apply the three criteria mentioned above to use in the process of evaluating the effectiveness of student management at Hanoi University of Physical Education and Sports for research subjects.

## **2.2. Application and effective evaluation of solutions to enhance the quality of student management at Hanoi University of Physical Education and Sports.**

### ***2.2.1. Applying measures to improve the quality of student management at Hanoi University of Physical Education and Sports.***

The study has built 3 groups of measures with 13 specific measures to improve the quality of student management at Hanoi University of Physical Education and Sports. The measures that the research has selected are completely suitable according to the practice of teaching, learning, and living with the specific characteristics of the University's students. At the same time, the research has developed the content and the way how to organize and implement measures to enhance the quality of student management in the current situation. To evaluate the effectiveness of the proposed groups of measures, the topic has applied the measures for university students of the 48<sup>th</sup> course to conduct experiments with 150 school students. Those groups of measures are:

*Group of measures 1: Strengthening and improving political and ideological education for students of Hanoi University of Physical Education and Sports.*

- Measure 1: The Party Committee and the Board of Directors pay attention to directing and organizing political and current events at home and abroad.

- Measure 2: Develop a political and ideological education plan for students.

## **Physical Education and School Sports**

- Measure 3: Combine political, ideological, and ethical education with professional education for students.

- Measure 4: Raise ideological awareness for lecturers when participating in student management.

*Group of measures 2: Rectifying and renovating the form of student management organization of Hanoi University of Physical Education and Sports.*

- Measure 5: Assign lecturers to manage specific students.

- Measure 6: Work closely with authorities, localities, and families where students temporarily reside.

- Measure 7: Work closely with organizations and forces throughout the school.

- Measure 8: Organize cultural activities and sports competitions for students.

- Measure 9: Personalize, classify, and screen students.

*Group of measures 3: Promoting positive self-discipline and independent creativity of students at Hanoi University of Sports and Education.*

- Measure 10: Promote the role of class cadres, union officials, and individuals.

- Measure 11: Promote the activities of the student self-managing team.

- Measure 12: Organize periodic seminars and activities.

- Measure 13: Promote the role of the Student Club.

- Implementation time: 10 months (corresponding to 01 academic years).

- In the three groups of measures mentioned above, the construction topic has purpose, content, implementation organization, and implementation conditions.

### **2.2.2. Evaluate the results of the group of measures**

- *Group of measures 1: Strengthening and improving political and ideological education for students of Hanoi University of Physical Education and Sports.*

+ The Party Committee and Board of Directors are interested in directing and organizing political and current affairs lessons at home and abroad. Specifically, 06 propaganda sessions, contests and film screenings have been organized to propagate the directives and resolutions of the Party and State on physical training and sports. At the beginning of the school year, the university organizes a week of civic activities in which 100% of students participate fully. In the dormitory area, university propagates on the loudspeaker system about the rules and regulations on student work and physical education work. School organizes periodic propaganda on the school's loudspeakers 02 times/week on Mondays and Wednesdays. The time for propaganda is from 17:00 to 17:30.

+ In 1 semester, the school organized 02 dialogue sessions between the school leaders and the student representatives of the courses, thereby promptly solving problems arising and pressing among students.

+ Every month, the Department of Training Management and Student Affairs cooperates with the Student Management Board and the Youth Union to organize 02 student gatherings throughout the school to conduct a preliminary review of the students' training activities, time from 20:00 to 21:15. The result is 100% students participating.

+ To raise the sense of responsibility of lecturers when participating in student management, the student management board organizes monthly briefings, at the beginning of the semester organizes a meeting to thoroughly assign tasks, in the middle of the term organizes a preliminary meeting. At

## **Physical Education and School Sports**

the end of each term, summarize and invite the Vice-Rector in charge of student affairs to attend to evaluate, record, and direct the implementation of activities in student management, resulting in 100% of lecturers. All participants are active with a high sense of responsibility.

*Group of measures 2: Rectifying and renovating the form of student management organization of Hanoi University of Physical Education and Sports.*

- Every week and month, the student management board has a schedule to assign specific tools to the teacher in charge of monitoring the classes in the course, a schedule to assign students to manage students, and another schedule of coordination between the security team and the organization. In the dormitory, at the end of the shift, there is a logbook to record the situation of the shift situation and sign the handover book.

- In one semester, the school organizes 03 meetings among the school leadership, the security team, the student management board, and the commune police where the school is located, to coordinate and unify the way to manage students and communicate regularly to promptly handle arising problems. In addition, every month, the homeroom teacher informs parents about their child's training.

- Every week on Sunday evening, the homeroom teacher holds a briefing for course staff and class staff once at 20:00 to 21:30 to grasp the training situation of students in the course and propose measures to take method and direction of activities for next week.

- The functional units and mass organizations have coordinated in a school year to organize from 10 to 15 competitions and 4 to 6 cultural activities, which attracts over 1000 students to attend.

- There is a separate record of classification and screening of students for each class, so teachers are always proactive and timely in educating students who do not comply with the school's rules.

*Group of measures 3: Promoting positive self-discipline and independent creativity of students at Hanoi University of Physical Education and Sports.*

- Every day after period 7-8, the class staff will make statistics of the violations committed by students in the class to report to the Department of Training Management and Student Affairs. At the end of a week, the class staff will send a report on the situation in practicing and implementing the rules and regulations of their class for the homeroom teacher to know and promptly handle arising problems.

- The school established 05 self-management teams, each team has a teacher in charge and has from 20 to 25 members, including pedagogical style teams, red flag teams, shock security teams, internal team service, morning gymnastics team, which helps the school monitor students' sense of discipline under the self-management model from 5:30 a.m. to 10:30 p.m.

- The Student Affairs Committee coordinated with the Youth Union to organize student club activities with 10 clubs including Student Scientific Research Club, Football Club, Basketball Club, Martial Arts Club, Dance Sports Club, Music Club, English Club, Swimming Club, Badminton Club, Table Tennis Club. These clubs organize activities 2 times a week in periods 7-8 and 9-10.

**2.2.3. Evaluate the effectiveness of measures to improve the quality of student management at Hanoi University of Physical Education and Sports.**

*Evaluation of student management through the results of student training.*

## Physical Education and School Sports

To evaluate the effectiveness of the student management measures in the selected topic, the study compared the results of the training classification of students of the 48th course before and after the experiment. The results are presented in Table 2.

**Table 2. Comparison of the results of training classification of students of the 48th course of Hanoi University of Physical Education and Sports before and after the experiment**

No.	Classification	Before the experiment (n = 150)		After the experiment (n = 150)	
		Quantity	%	Quantity	%
1	Excellent	2	1,33	8	5,33
2	Very good	7	4,67	20	13,33
3	Good	25	16,67	39	26,0
4	Fairly good	47	31,33	50	33,33
5	Average	66	44,00	33	22,0
6	Poor	3	2,00	0	0,00

Table 2 shows that the training results of students of 48<sup>th</sup> course of schools have made remarkable progress. The number of students who have achieved excellent, very good, and good training scores has increased. The number of students who have achieved average and weak training scores is reduced. Thus, it can be seen that the selected topic measures are effective on the research subjects.

### *Evaluating student management through student rewards.*

To further elucidate the effectiveness of student management measures that the topic has chosen to apply in practice, the study compares the reward situation of students of the 48<sup>th</sup> course of Hanoi University of Physical Education and Sports before and after the experiment. The results are presented in Table 3.

**Table 3. Comparison of reward level of students of the 48<sup>th</sup> Course of Hanoi University of Physical Education and Sports before and after the experiment**

No.	Reward content	Before the experiment (n = 150)		After the experiment (n = 150)	
		Quantity	%	Quantity	%
1	School-level	9	6,00	15	10,00
2	Out-of-school level	2	1,33	5	3,38
Total		11	7,33	20	13,33

It can be seen from Table 3 that before the experiment, the number of students of the 48<sup>th</sup> course of Hanoi University of Physical Education and Sports who were rewarded was 11 students, of which 9 students were rewarded at school level, accounting for 6.00%; off-campus rewards are 02 students, accounting for 1.33%. After the experiment, the total number of students who were rewarded was 20, of which 15 students at the school level accounted for 10.0%, and 05 students from outside the head were awarded accounted for 3.38%. Thus, after the experimental process, the reward results for

### Physical Education and School Sports

students of the 48<sup>th</sup> course of Hanoi University of Physical Education and Sports make remarkable progress. This proves that the selected topic measures are effective on the research subjects.

*Evaluate student management through student discipline.*

Next, the study compared the disciplinary level of students of the 48<sup>th</sup> course of Hanoi University of Physical Education and Sports before and after the experiment. The results are presented in Table 4.

**Table 4. Comparison of the disciplinary level of students of the 48<sup>th</sup> course of Hanoi University of Physical Education and Sports before and after the experiment**

No.	Disciplinary level	Before the experiment (n = 150)		After the experiment (n = 150)	
		Quantity	%	Quantity	%
1	Reprimand in front of the whole school	3	2,00	1	0,67
2	Warning in front of the whole school	2	1,33	0	0,00
3	Repetition	1	0,67	0	0,00
4	Suspension for 1 year	1	0,67	0	0,00
5	Forced to quit school	0	0,00	0	0,00
Total		7	4,67	1	0,67

The results in Table 4 show that before the experiment, the total number of students from the 48th course of Hanoi University of Physical Education and Sports who were disciplined at the level of reprimand in front of the whole school was 3 students, accounting for 2.00%; warning in front of the whole school is 2 students, accounting for 1.33%; the one-year suspension is 01 student, accounting for 0.67%; Student retention and forced withdrawal is 01 student, accounting for 0.67%. After the experiment, the number of disciplined students was different. The number of students who were disciplined and reprimanded in front of the whole school was 01 students, accounting for 0.67%; no student was warned in front of the whole school or suspended for 1 school year. In addition, no students were disciplined at the level of retention or forced to drop out. The total number of students disciplined has decreased. This proves that the measures the research has applied in practice have been effective on the research subjects.

### 3. CONCLUSION

From the above research results, 03 criteria have been selected to evaluate the quality of student management by the practical conditions of Hanoi University of Physical Education and Sports.

After the experimental process, applying 3 groups of measures including 13 measures into student management, the results showed the number of students who achieved excellent, very good, and good marks and the number of students who were rewarded at the school increased, the number of students achieving average and weak training scores, and the number of students violating discipline decreased. These results prove that the measures the research has applied in practice to

## Physical Education and School Sports

enhance the quality of student management work at Hanoi University of Physical Education and Sports have brought remarkable effects on the research subjects.

### REFERENCES

1. Ministry of Education and Training (2007), *Decision No. 42/QĐ, Regulations on the work of pupils and students of universities, colleges, and professional secondary schools.*
2. Ministry of Education and Training (2011), *Decision No. 27/2011/TT-BGDĐT Regulations on student work, boarding students at educational institutions under the national education system.*
3. Ministry of Education and Training (2006), *Decision No. 25, promulgating Regulations on formal university and college training, Hanoi.*
4. Ministry of Education and Training (2016), *Circular No. 10/2016/TT-BGDĐT dated April 5, 2016, on student work for full-time university training programs.*
5. Hanoi University of Physical Education and Sports (2019), *Decision No. 1003/QĐ-ĐHSPTTTHN, promulgating Regulations on student affairs of Hanoi University of Physical Education and Sports.*

**Article Source:** Master thesis in education in 2011 by Le Thi Thu Thuy, *Project title: "Research on selected measures to enhance the effectiveness of student management at Hanoi University of Physical Education and Sports".*



**Illustrated photo**

# CAREER CHOICES SOLUTION FOR BACHELORS OF HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

PhD. Huong Xuan Nguyen, PhD. To Tien Thanh  
Hanoi University of Physical Education and Sports

**Abstract:** Research results have selected and built 05 job solutions for bachelors of physical education pedagogy at Hanoi University of Sports and Education. The solutions are selected objectively scientifically and are full of necessary elements such as: purpose, content and implementation conditions.

**Key word:** Job Solution; Physical education; bachelor of pedagogy.

## 1. SUBJECT MATTER

Choosing career path after graduation is an important matter for not only students but also their family, university and social. Both of undergraduate and fresh graduate desire to find a job matching their speciality. In the context of global integration, education in a flat world when the Fourth Industrial Revolution is spreading like wildfire that leads to division in labor market and makes changes in social orders. This will bring about division of labor market according to two groups “poor skills – low income” and “good skills – high income” that will escalate conflict in social life. There is an increase in the need for skillful labors and a decrease in the need for unskilled labors. As a result, a labor market with high demands in two endpoints but no demands in midpoints comes out that causes difficulties in finding suitable job and declining demand for labor recruitment. “In state agencies, people is setting more high quality standards for recruiting public servants and officers. Finding a suitable job after graduation is not always easy for students both in public and private school”. There are many factors influences on career opportunities of students as following: The introduction of new training institutions leads to outgrowth in the number of students with same speciality that bring about oversupply and fierce competition in labor market. In other hand, qualities, abilities, qualification and skills of trainees also affect on their career opportunity.

Hanoi University of Physical Education and Sports fully aware of how critical the matter of student career opportunity after graduation is. The school always try their best to investigate, innovate and improve training quality and strengthen the bonds with labor utilizing units to bring students good job chances. In spite of positive and encouraging results at first when many students find idealistic job after graduation, others are still struggling with finding a job.

On that basis, a research on “Career choices for bachelors of Hanoi Univeristy of Physical Education and Sports” conducted.

During the research process, these following methods were used: Analysis and synthesis of documents, interview, pedagogical observation, and statistical mathematics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. The status of career of bachelors of Hanoi Physical Education and Sports

The status of career of students is evaluated according to 41 criteria by interviewing 185 students. The result is presented in Table 1.

**Table 1. Results of research on career of graduated students of Hanoi University of Physical Education and Sports (n=185)**

No	Criteria	Quantity	How long have you get job after graduation	Current career status	Does your job match your speciality	Current career	Average income	Factors facilitate you when finding a job	Joining in training courses after graduation	How knowledge learnt from University is helpful for you
1	3-12 months	30	16.22							
2	12-24 months	35	18.92							
3	24-36 months	20	10.81							
4	36-48 months	27	14.59							
5	48-60 months	25	13.51							
6	Above 60 months	48	25.95							
7	Get stable job	146		78.92						
8	Get job but not stable	39		21.08						
9	Haven't get a job	0		0.00						
10	Suitable	156			84.32					
11	Quite suitable	18			9.73					
12	Not suitable	11			5.95					
13	School teachers	40				21.62				
14	University lecturers	65				35.14				
15	Research staffs	15				8.11				
16	Cán bộ phong trào	28				15.14				
17	Coaches	15				8.11				
18	Management staffs	1				0.54				
19	Department experts	10				5.41				
20	Other jobs	11				5.95				
21	Below 2 millions vnd	30					16.22			
22	2-3 millions vnd	120					64.86			
23	3- 5 millions vnd	25					13.51			



**Physical Education and School Sports**

24	Above 5 millions vnd	10					5.41			
25	Profession	167						90.27		
26	Language skills	5						2.70		
27	Informatics skills	5						2.70		
28	Communication skills	5						2.70		
29	Others	3						1.62		
30	Speciality training	66							35.68	
31	Language training	20							10.81	
32	Informatics training	18							9.73	
33	Management training	5							2.70	
34	Others training	25							13.51	
35	Second degree	40							21.62	
36	Part-time transfer degree with same speciality								0.00	
37	Part-time transfer degree with different speciality	1							0.54	
38	Other training courses	10							5.41	
39	Very good	50								27.03
40	Good	128								69.19
41	Not good	5								2.70

## Physical Education and School Sports

The results from Table 1 gives us an overview of status of student career in Hanoi University of Physical Education and Sports after graduation. This reality reflects quite exactly all the aspects of the matter including studying, graduating, finding job, current job, monthly income, training courses intended, and special knowledge learnt from the University. Especially, factors that facilitates students when finding job after graduation must be concerned by managers to renovate and construct training programs which meet the demands of social and help students find a good job easily. It is noticeable that in 185 people taken part in the interview, 90.27% of them affirmed that good speciality knowledge is the most important factor, and the others blamed for other factors.

### 2.2. Factors influences on job hunting of students at Hanoi Univeristy of Physical Education and Sports

Factors influences on job hunting of students graduated from Hanoi Univeristy of Physical Education and Sports are presented in Table 2

**Table 2. Factors influences on job hunting of students at Hanoi Univeristy of Physical Education and Sports (n=185)**

No	Factors	n	%
1	Relationship between the school and recruiters	43	23,24
2	Unresponsive training program	38	20,54
3	Poor communication skills of employees	86	46,48
4	Poor speciality knowledge and skills of employees	53	28,64
5	Limited language and informatics skills of employees	115	62,16
6	Lack of Physical Education and Sports training course Certificate and other certificates	132	71,35
7	Fierce competition with students from other training institutes	145	78,37
8	Fierce competition with students with different speciality	125	67,56
9	Lack of activeness in catching recruitment information	43	23,24
10	Lack of financial basis	162	87,56
11	Lack of respect for Physical Education and Sports	63	34,05
12	Other factors	71	38,37

Table 2 demonstrates that the biggest factors influence on career opportunities of students after graduation are: lack of financial basis: 87.56%; fierce competition with bachelors from other training institutes: 78.73%; lack of Physical Education and Sports training course Certificate and other certificates: 71.35%... and the lowest is unresponsive training program: 20.54%.

### 2.3. Choosing solution for job hunting of students at Hanoi Univeristy of Physical Education and Sports

## Physical Education and School Sports

On the basis of theoretical and realistic research and the principles of choosing solution (only choose solutions with 80% of agreement), five out eleven solutions were selected (Table 3):

No	Contents	Necessary		Not necessary	
		n	%	n	%
1	Renovating the contents, methods and form of training and assessment methods of Students of physical education	59	100,00	0	0
2	Constructing and framing the essential soft skills for Students of Physical Education basing on abilities approach	48	81,35	11	18,64
3	Broadening the career practicing environment for students while training	53	89,83	6	10,16
4	Improving student awareness and mindset of career activities	55	93,22	4	6,77
5	Strengthening activeness, independence and creativeness of students	57	96,61	2	3,38
6	Information about recruitment units	25	42,37	24	40,67
7	Solutions on policy and mechanism	37	62,71	22	37,28
8	Resolving the bond between scale and conditions for quality assurance	45	76,27	14	23,72
9	Improving training program of University	41	69,49	18	30,50
10	Strengthening speciality knowledge and social skills	36	61,01	23	38,98
11	Developing teaching staffs, scientists with high qualification and enthusiastic hearts.	46	77,96	13	22,03

Basing on that table 3, 5 solutions were chosen:

1. Renovating the contents, methods and form of training and assessment methods of Students of physical education
2. Constructing and framing the essential soft skills for Students of Physical Education basing on abilities approach
3. Broadening the career practicing environment for students while training
4. Improving student awareness and mindset of career activities
5. Strengthening activeness, independence and creativeness of students

### **2.4. Contents of solutions on job hunting for Physical Education Bachelors of Hanoi University of Physical Education and Sport**

#### ***2.4.1. Renovating the contents, methods and form of training and assessment methods of Students of physical education***

## **Physical Education and School Sports**

*Purposes:* Preparing the students with knowledge and skills that meet the demands of social; updating changes in training program in schools; renovating and remedying assessment methods so that they are suitable for training contents.

*Contents and practice:* Renovating the contents of training program by streamlining inefficient contents and strengthen suitable contents that meet social demands. Intensifying practice of speciality skills.

Renovating teaching methods that concern about learners – the subject of learning activity, strengthening students activeness therefore attracting them actively join in learning activities.

Renovating learning results assessment methods

*Renovating contents of training programs:* The Department of Training Management and Student Affairs, the Department of Quality Assurance and Inspectorate take responsibility for conducting research on social demands by researching on career status of students after graduation, and evaluating the level of employability, carrying out evaluation and expectations about social demands for training Physical Education Bachelors at Hanoi University of Physical Education and Sports. From that basis, examining the general purpose and particular aims of training program and making requests for launching training program renovation plan.

*Renovating teaching methods:* The Department of Training management and Student Affairs collaborate with other Departments to implement the teaching and learning contest project. Holding teaching contests at Department and University level to create an environment for students to share, communicate and learn from each other. Establishing boards to assess and evaluate each block lesson and give feedback on teaching methods. Calling for teachers to participating in workshop, training courses for speciality skills improvement.

*Diversing training forms:* Speciality Departments preparing plan and submitting to the School Board, and collaborating with each other to open short training courses right at the University for students like: Referee, Sports practicing certificates so that students will get opportunities to learn and improve their skills.

*Evaluating school result:* The Department of Training Management and Student Affairs, the Department of Quality assurance and Inspectorate and other Department must come to an agreement on learning results evaluation and assessment methods that suitable for subject features. As well as, all those methods must be based on program outcomes standards, that means choosing right skills that necessary for student to ensure they get the right job.

*Practice conditions:* All of school staff and teachers must be fully aware of the needs and importance of renovating training program, methods and forms to meet the social needs.

All of labor using units must be responsible for joining in determine outcome purposes.

Budget: Social

### ***2.4.2. Constructing and framing the essential soft skills for Students of Physical Education basing on abilities approach***

*Purposes:* Contributing a frame of essential soft skills for pedagogical students is greatly important. This will facilitate soft skill education for students in class because of limited time and resources for training all soft skills in class time.

## **Physical Education and School Sports**

*Content and practice:* Principal will establish a board for Compiling essential soft skills framework for students. The board will inform the need and procedure of constructing the essential soft skills framework for students and then request other parts and individuals of school to collaborate. The board also determine all necessary resources in terms of human, facilities and finance that need mobilizing.

The board also organizes a workshop for experts to discuss, make decisions and build the soft skills framework for students, takes a poll and collects people's opinions by research, direct interview or conference to complete the framework.

### *Practice conditions:*

+ The board selects a group of experts on soft skills from management servants at level of Department or University and much experienced teachers.

+ All important factors including human resources, time, budgets and facilities for building and developing the soft skills framework are carefully prepared by Hanoi University of Physical Education and Sports.

### **2.4.3. Broadening the career practicing environment for students while training**

*Purposes:* Preparing and completing professional skills for students to assure that they adapt to changes in working environment.

#### *Contents and practice:*

Increase time for profession practice in class.

Increase time for Practice and internship for student from the second year to the fourth year (the current time for training is 4 years). Making sure that students have at least 2 intership term.

Setting up sports clubs managed by subject teachers and Youth Group of the University.

Hosting and holding sports competitions for students, school staffs and teachers from University, Academy and College in Hanoi.

Holding pedagogical skills competition at level of faculty, department and University.

Building the mechanism and policy to assure the bonds between training institutes and agencies, units and enterprises including: collaboration in Physical Education, collaboration in Science research and technology transfer; Collaboration in Physical Education Bachelors training according to order contracts of training institutes.

From reality, Department of Training and Student Management recommend to increase the time for profession practice subject to prepare students for essential skills in profession practice: teaching skills, managing contests and referee...

In order to make a collaboration between the University and agencies. Units and enterprises, both the two sides need to reach an collaboration agreement to build general plans for each training courses. After each course, together the two sides make evaluation on the learning results of students, and then discuss on the strength and weakness during the training course, and give solutions for them.

*Practice condition:* The school publish documents on guideline with specific principles on increasing time for professional practice.

Compensation policy to encourage lectures to take part in outdoor activities need formulating

Doing promotion to attract sports competitions hosted at the University.

## Physical Education and School Sports

Budget: One part from the University budget, one from donation of members of clubs.

### **2.4.4. Improving student awareness and mindset of career activities**

Purposes: help learners to completely develop their individual abilities and get excitement in career, help them orient their career path then work to better themselves and meet the needs of job and social.

*Contents and practice:* the matter of awareness improvement of career activities can be conducted by these following methods:

Renovating training program according to professional skills approach

Improving the effects of promotion and communication about the role and importance of career for students.

Orienting speciality according to social needs right from the first year.

Improving student awareness of self-studying and the importance of profession fostering courses and skills training courses such as: referee, profession practice certificate, foreign language, informatics ...

Basing on research results and the need of renovating training contents, all departments recommend to renovate subject programs according to professional skills improvement.

The Department of Training and Management and Student Affairs cooperate with Ho Chi Minh Youth Group to host career counseling for students so that they can get right mindset about their career.

Holding political conferences for students at the beginning of school year to introduce and promote the speciality at the University, that emphasizes on career opportunities after graduation and all critical skills and knowledge they need prepared for job hunting.

Setting up the board of career counseling for students.

Creating an idealistic self-studying environment for students. Strengthening, improving and broadening the system of libraries, classroom, training ground; building subject syllabus to prepare all necessary facilities for students to self-studying.

*Practice condition:* Issuing documents with specific guidelines on increase time for profession practice with professional sports

Issuing Decision for establishing for career counseling board with adequate terms of operation.

*Budget:* One part from the University budget, one part from calling for donations from labor employing units.

### **2.4.5. Strengthening activeness, independence and creativeness of students**

*Purposes:* Strengthening activeness, independence and creativeness of students

*Contents and practice:* emphasizing on importance of profession subjects with the career of students after graduation in reality, therefore help students to be more active, creative in learning.

Interfere in learning demands, motives, excitement of students, set up open teaching objects; help students to be fully aware of the role, the position and the importance of subjects to their career after graduation, from that stimulating their positiveness, creativeness and independence in learning.

Improve consciousness and awareness of the profession they are following; understanding the meaning of the subjects with the profession, help students to be more active in learning and finding a job after graduation.

## Physical Education and School Sports

Students need to improve their consciousness and awareness of the profession they are following, understanding the meaning of the subjects with the profession, enthusiastically joining in outdoor clubs and workshop about studying methods at University; positive and active in learning; actively seeking for career information on the Internet, develop relationship with students from other courses that facilitate them to broaden their career opportunities by connecting with senior students. Besides, students also need to be positive in joining in clubs of Ho Chi Minh Youth Group, actively making friends with people from all over the world by website that help them improve their foreign language skills.

Practice conditions: Issuing documents on principles for holding profession meeting and outdoor sports clubs for students.

Lecture actively renovating teaching methods according to the approach of setting learner as the matter of teaching and learning process, positively influence on students needs and motives to get the best learning results.

The Departments hold workshop for career counselling for students.

### 3. CONCLUSION

- Five solutions for job hunting of Physical Education Bachelors graduated from Hanoi University of Physical Education and Sports. All solutions are built objectively with full factors including purposes, contents and practice conditions:

- Solution 1: Renovating the contents, methods and form of training and assessment methods of Students of physical education

- Solution 2: Constructing and framing the essential soft skills for Students of Physical Education basing on abilities approach

- Solution 3: Broadening the career practicing environment for students while training

- Solution 4: Improving student awareness and mindset of career activities

- Solution 5: Strengthening activeness, independence and creativeness of students

### REFERENCES

1. Central Committee of the Communist Party of Vietnam (2011), *Resolution No 08-NQ/TW dated on December 1<sup>st</sup> 2011 on Strengthen the leadership of the Communist Party of Vietnam, making the great development for physical education and sports to 2020.*

2. Nguyen Cong Khanh, Dao Thi Oanh (2016), *Evaluation and Assessment in Education*, University of Education Publishing House, Hanoi.

3. Tran Duc Khanh (2013), *Management and Quality verification in Education*, Vietnam Education Publishing House Limited Company.

4. Pham Trung Thanh (2003), *Pedagogy skills practice*, University of Education Publishing House, Hanoi.

5. Ivanov.V.X (1996), *Statistical Mathematics*, Sports Publishing House, Hanoi, Translator: Tran Duc Dung.

**Article Source:** Huong Xuan Nguyen – Dr. To Tien Thanh (2020-2021) “*The needs and career solutions for Students graduated from Univerisity of Physical Edaaucation and Sports in the context of International Integration at the beginning of 21<sup>st</sup> Century*”.

# SELECTING EXERCISES FOR DEVELOPING PHYSICAL STRENGTH OF MALE STUDENTS IN THE BADMINTON TEAM AT PHU YEN UNIVERSITY

MA. Le Duc Hieu, PhD. Nguyen Minh Cuong, MA. Pham Minh Quang  
University Phu Yen

**Abstract:** By using conventional scientific research methods, 05 evaluation tests and 22 physical development exercises were selected for male students of the Badminton team at Phu Yen University. Initially, the selected exercises are applied in practice and evaluated for effectiveness. The result is that they are highly effective in developing physical strength for the study subjects.

**Keywords:** Exercises, physical strength, students, Badminton team, Phu Yen University...

## 1. SUBJECT MATTER

Badminton is a strong antagonistic sport. In modern badminton competition, physical strength is the key factor based on which the team can apply a positive play style, actively attack to finish quickly. In order to be able to do that and achieve good results, players need to skillfully combine technical and physical factors. We have to admit that physical strength is very important to athletes, contributing significantly to their competition efficiency and achievement.

In recent years, there have been many research works on badminton. We can not fail to mention those of the following authors: Nguyen Viet Anh (2006), Le Duc Tho (2006), Duong Thi Hoai Thu (2007), Le Tien Hung (2008), Nguyen Tuan Anh (2009), Nguyen Quoc Viet (2009), Truong Van Minh (2009), Huong Xuan Nguyen (2010)... They are mainly interested in building assessment standards of learning outcomes; physical strength level; student management; development of individual physical qualities of badminton athletes... Those are important studies that contribute to enhancing the effectiveness of badminton teaching at Phu Yen University in particular and the development of the subject in Vietnam in general. Therefore, it is necessary to research and select exercises for developing physical strength of male students in the badminton team at Phu Yen University.

During the research, we used the following methods: Analysis and synthesis of references; interviews; statistical mathematics; pedagogical observations, tests and experiments.

## 2. RESEARCH RESULT AND DISCUSSION

### 2.1. Selecting evaluation tests and exercises for developing physical strength of male students in Phu Yen University's Badminton Team

#### 2.1.1. Selecting valuation tests for developing physical strength of male students in Phu Yen University's Badminton team

Selecting evaluation tests for developing physical strength of male students in Phu Yen University's Badminton team according to the following steps:

- Conduct the selection through reference materials, pedagogical observations and direct interviews with badminton instructors at strong badminton centers and Phu Yen University
- Conduct large-scale interviews with questionnaires
- Determine the reliability of the tests
- Determine the noticeability of the tests

As a result, 05 tests that meet the criteria in physical strength assessment of male students in Phu Yen University's Badminton team were selected, specifically including:

1. 30-meter sprint with standing start
2. 30-sec rope jumping (times)



## Physical Education and School Sports

3. Shuttlecock throwing (meter)
4. Singles court crossing (sec)
5. Forwards and backwards move (sec).

### **2.1.2. Selecting exercises for developing physical strength of male students in Phu Yen University's Badminton team**

We selected exercises for developing physical strength of male students in Phu Yen University's Badminton Team according to the following steps:

- Conduct the selection through reference materials, pedagogical observations and direct interviews with badminton instructors at strong badminton centers and Phu Yen University
- Conduct large-scale interviews with questionnaires

As a result, 22 exercises for developing physical strength of research subjects were selected, specifically including:

- + General physical strength exercises: 05
- + Specialized physical strength exercises: 17

### **2.2 Applying and evaluating the effectiveness of physical development exercises for male students in Phu Yen University's Badminton Team**

#### **.1. Experimental organization**

- Experimental method : Self-comparison experiment
- Experimental duration: The experiment was conducted for 3 months, 2 sessions per week in extracurricular time (from 17:30 to 19:00 on Mondays and Fridays), from 20 to 25 minutes per training session.

- Experimental subjects: 20 students from the Badminton team (10 students in the experimental group and 10 in the control group).

The students practiced the selected exercises.

- Experimental location: Phu Yen University.
- The detailed experimental procedure is shown in Table 1.

\* Inspection and evaluation: Conducted at 2 times: 3 months before and after the experiment. At the time of using the test and evaluation methods with the students in Phu Yen University's Badminton Team, we used 05 selected physical strength assessment tests.

**Table 1. Experimental procedure**

No.	Exercise													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Jumping rope in 30 sec x 3 sets, 30s break	x	x				x		x				x	
2	30-meter sprint with standing start x 3 sets, 30s break	x	x				x			x	x			
3	30-meter interval fast running x 30m interval slow running x 2 sets, 30s break			x	x								x	x
4	60-meter sprint with standing start x 3 sets, 1-min break			x	x					x	x			
5	10-meter speed running x 3 sets, 30s break	x	x										x	x
6	Low close shuttlecock serving and smashing along right sideline in 30s x 2 sets, 1-min break					x	x			x	x			
7	Low close shuttlecock serving and smashing along left sideline in 30s x 2 sets, 1-min break	x	x	x	x			x	x				x	x
8	Moving forwards and backwards along the court in 15s x 3 sets, 30s break					x	x			x	x			
9	Singles court crossing 10 times x 3 sets, 30s break between 2 sets			x	x			x	x				x	x

### Physical Education and School Sports

10	Doing jump smash repeatedly 10 times x 3 sets, 30s break between 2 sets	x	x			x	x			x	x		
11	Moving to make a passing shot and moving backwards to the rear court, doing jump smash 5 times x 3 sets, 30s break between 2 sets							x	x			x	x
12	Moving to pick up and exchange 6-point shuttlecock on the court 3 times x 3 sets, 30s break between 2 sets			x	x	x	x			x	x		
13	Moving backwards 3 steps and doing jump smash 10 times x 3 sets, 30s break between 2 sets	x	x			x	x			x	x	x	x
14	Moving between 4 corners to make passing shots and smash 3 times x 3 sets, 30s break between 2 sets			x	x			x	x				
15	Moving up to hit the shuttlecock over the net and moving backwards to the rear court, doing jump smash 10 times x 3 sets, 30s break between 2 sets												
16	Moving and jumping at 2 net corners, hitting the shuttlecock over the net 10 times x 3 sets, 30s break between 2 sets			x	x	x	x			x	x		
17	Moving and jumping across the court, doing forehand and backhand smash 10 times x 3 sets, 30s break between 2 sets			x	x	x	x						
18	Bringing the shuttlecock near the net và moving up to make a hit above the net 5 times x 3 sets, 30s break between 2 sets					x	x						
19	Practicing with many shuttlecocks using general techniques x 2 sets, 30s break	x	x					x	x			x	x
20	Playing within the service line in 2 minutes, 1 time only					x	x			x	x		
21	Playing singles on the doubles court in 2 minutes, 1 time only	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
22	Playing singles in 2 minutes, 1 time only	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

### 2.3. The results after applying exercises for developing physical strength of male students in Phu Yen University's Badminton team

Before the experiment, we used the 5 selected tests in part 1 to test and compare to see the difference in general physical strength levels of the experimental and control groups. The results showed that: Before the experiment, the physical strength levels of the two groups did not have a statistically significant difference ( $t_{\text{Calculated}}$  is less than  $t_{\text{Table}}$ ,  $P > 0.05$ ). In other words, before the experiment, the physical strength levels of the two groups are similar, which means the classification is completely subjective.

**Table 2. Comparison of physical strength level test results of experimental and control groups, before experiment**

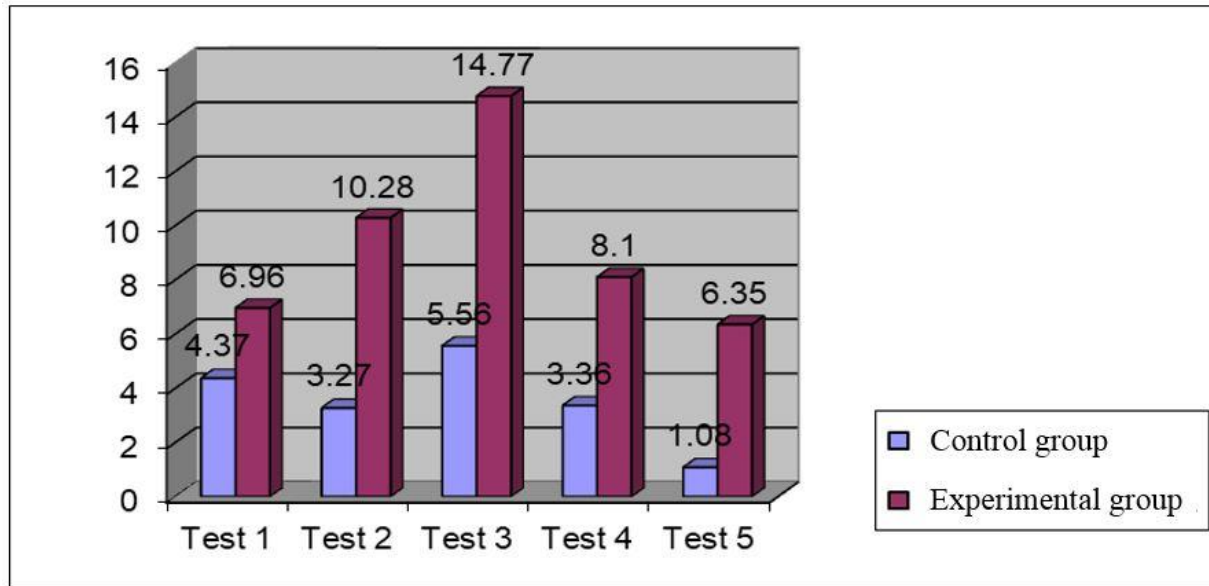
No.	Test	Test results		t	p
		Control group (n=10) ( $\bar{X}_A \pm \sigma$ )	Experimental group (n=10) ( $\bar{X}_B \pm \sigma$ )		
1	30-meter sprint with standing start (s)	4.44 ± 0.42	4.46 ± 0.44	1.56	>0.05
2	30-sec rope jumping (times)	75.23±6.12	74.19±6.25	1.8 2	>0.05
3	Shuttlecock throwing (meter)	10.50±0.97	10.72±0.98	1.76	>0.05
4	Singles court crossing (sec)	14.85±1.13	14.78±1.16	1.08	>0.05
5	Forwards and backwards move (sec)	4.64±0.43	4.71±0.31	1.59	>0.05

**Table 3. Comparison of physical strength level test results of experimental and control groups, after experiment**

No.	Test	Test results		t	p
		Control group $\bar{X}_A$ ( $\bar{X}_A \pm \sigma$ )	Experimental group $\bar{X}_B$ ( $\bar{X}_B \pm \sigma$ )		
1	30-meter sprint with standing start (s)	4.25 ± 0.41	4.16 ± 0.36	2.38	<0.05
2	30-sec rope jumping (times)	77.73±6.45	82.23±6.57	2.51	<0.05
3	Singles court crossing (sec)	11.10±0.99	12.43±1.04	2.63	<0.05
4	Singles court crossing (sec)	14.36±1.18	13.63±1.21	2.48	<0.05
5	Forwards and backwards move (sec)	4.59±0.48	4.42±0.43	2.59	<0.05

After 3 months of experimentation, we continue to use 5 selected tests to test the physical strength level of the 2 groups. The results showed that: After 3 months of experiment, the test results of the 2 groups had a significant difference as shown in  $t_{\text{Calculated}} > t_{\text{Table}}$  at the probability threshold  $P < 0.05$ . This shows that the selected exercises initially have an effect on physical development of male students in Phu Yen University's Badminton Team compared to the exercises commonly practiced at the University.

To clearly see the difference in the growth rate of the test results of the control and experimental groups after 1 semester of applying the exercises and the progress of the topic, we compare the performance growth rate of the 2 groups. The results are presented in Chart 1 .



**Chart 1. Comparison of growth rates of experimental and control groups before and after the experiment**

It can be seen from Chart 1 that after 3 months of experiment, the growth rate of test results of the experimental group is better than that of the control group in all tests. Accordingly, the experimentation has shown that the application of exercises for developing physical strength of male students in Phu Yen University’s Badminton Team is completely appropriate.

### 3. CONCLUSION

- Through the study, 05 evaluation tests and 22 physical development exercises were selected for male students in the Badminton Team of Phu Yen University.
- Through the application of selected exercises in practice and evaluating the effectiveness, results, it is shown that the selected exercises are highly effective in developing physical strength of male students in Phu Yen University’s Badminton Team.

### REFERENCES

1. Aulic I. V (1982), *Evaluation of sports practicing level* (translated by Pham Ngoc Tram), Sports Publishing House, Hanoi.
2. Nguyễn Văn Đức and partners (2017), *Badminton Coursebook*, Sports Publishing House, Hanoi.
3. Harre D (1996), *Coaching theory*, translated by Truong Anh Tuan, Bui The Hien, Sports Publishing House, Hanoi.
4. Vietnam Badminton Federation (2001), “Initial coaching for Chinese Badminton cho Chinese badminton players”, *Reference material for coaches*, Hanoi.
5. Nguyen Hac Thuy, Nguyen Quy Binh (2000), *Physical strength coaching for badminton players*, Sports Publishing House, Hanoi.

**Article source:** The article is extracted from the results of the scientific research topic in 2015: "Study on selecting exercises for developing physical strength of male students in the Badminton Team at Phu Yen University".

# **BUILDING PROCEDURES FOR THE APPLICATION OF THE TEACHING METHOD BY DIAGRAMS FOR THE SUBJECT THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF BAC NINH SPORT UNIVERSITY**

**PhD. Nguyen Thi Phuong Oanh - Bac Ninh sport university**

**Abstract:** By regular scientific research methods, we evaluate the current situation of teaching and learning the Theory and Methodology of Physical Education at Bac Ninh Sport University, and at the same time develop a process to apply the teaching method by diagrams for Theory and Methodology of Physical Education subject for students of Bac Ninh Sport University consists of 5 steps, in each step has clarified the procedure as well as fully listed necessary contents, helping teachers to easily apply while teaching this subject.

**Keywords:** Teaching process, method of teaching by diagrams, students, Theory and Methodology of Physical Education, Bac Ninh Sport University

## **1. SUBJECT MATTER**

Theory and Methodology of Physical Education is one of the important subjects in the bachelor's degree program of Bac Ninh Sport University to equip students with knowledge about the nature of physical training and sport and about the method of organizing the physical education process, forming skills in applying theory - methodology to the practice of physical training and sports activities and helping future PE teachers to form **professional beliefs and feelings**. For that reason, the lecturers of this subject are always interested in renovating the program contents, teaching methods, and tests and evaluation forms to suit students' perceptions as well as to meet the current requirements of higher education reform.

The assessment of the current situation of teaching and learning the subject Theory and Methodology of Physical Education at Bac Ninh Sport University shows that: the academic results of students in this subject in recent years have decreased, due to the change of the school from the training method to credit-based learning, the time spent in class is significantly reduced, so the teaching method being used becomes inappropriate, it is necessary to change to suit the actual situation. The application of new teaching methods helps teachers take advantage of the short time spent in class to equip students with condensed, concise but still complete knowledge. On that basis, students can self-study, develop ideas and flexibly apply them in practice. Stemming from the above reason, we conducted the research: Building procedures for the application of the teaching method by diagrams for the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University

The research process used the following methods: Analysis and synthesis of documents, pedagogical observations, seminal interviews and mathematical statistics.

## **2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

## Physical Education and School Sports

### **2.1. Research results on the current situation of teaching and learning the subject Theory and Methodology of Physical Education at Bac Ninh Sport University**

Through the assessment of the current situation of teaching and learning the subject Theory and Methodology of Physical Education at Bac Ninh Sport University, we obtained the following results:

- The teaching methods for the subject Theory and Methodology of Physical Education that teachers at universities use in the classroom process are quite diverse, they have combined traditional teaching methods with positive teaching methods but not very effective. In particular, about the teaching method using diagrams, most teachers do not use it or use it ineffectively.

- The majority of teachers who teach the subject Theory and Methodology of Physical Education at Bac Ninh Sport University and universities across the country are aware of the need to learn and use the teaching method by diagrams to improve teaching performance. However, they do not have a clear and complete awareness of the position, advantages, disadvantages and how to apply this method in teaching to achieve high efficiency. Therefore, it is necessary to equip teachers with a full understanding as well as skills to apply the teaching method by diagrams in the process of teaching Theory and Methodology of Physical Education.

- Students of the Sport University have been aware of the position and the role of the subject Theory and Methodology of Physical Education. However, in the learning process, students are not interested nor actively self-study, which leads to low and unstable academic results in both modules 1 and 2: The scores are mostly average and weak. The main reason is that the teaching method used by teachers is not appropriate.

From the above research results, we find that building a process of applying teaching method using diagrams for the subject Theory and Methodology of Physical Education is an urgent issue that needs to be carried out quickly.

### **2.2. Building procedures to apply the teaching method using diagrams to the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University.**

Based on reference documents, interviews and seminars, we proceed to develop the process to apply the teaching method using diagrams to the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University as below:

- Step 1: Determine the principle of choosing to use the teaching method by diagrams for the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University.

- Step 2: Develop the procedures of designing teaching method by diagrams for the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University.

- Step 3: Organize professional activities to apply the teaching method by diagrams and select qualified lectures in teaching Theory and Methodology of Physical Education.

- Step 4: Apply the teaching method by diagrams in teaching the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University.

- Step 5: Evaluate the effectiveness of the teaching method by diagrams in teaching the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University.

### Physical Education and School Sports

During the research process, interviews were conducted with 6 Theory and Methodology of Physical Education experts about the above process. Ratings are conducted on a 5-level Likert scale. The results of the evaluation are presented in Table 1.

**Table 1. Results of expert interviews on the application of teaching method by diagram for the subject Theory and Methodology of Physical Education (n=6)**

No.	Contents	mi (Evaluation results)					Midpoint	Rating
		5	4	3	2	1		
1	Step 1: Determine the principle of choosing to use the teaching method by diagrams for the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University.	3	3	0	0	0	4.5	Very good
2	Step 2: Develop the procedures of designing teaching method by diagrams for the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University.	3	3	0	0	0	4.5	Very good
3	Step 3: Organize professional activities to apply the teaching method by diagrams and select qualified lectures in teaching Theory and Methodology of Physical Education.	4	2	0	0	0	4.67	Very good
4	Step 4: Apply the teaching method by diagrams in teaching the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University.	3	2	1	0	0	4.33	Very good
5	Step 5: Evaluate the effectiveness of the teaching method by diagrams in teaching the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University.	1	3	2	0	0	3.83	Good
6	Feasibility of the process of applying teaching method by diagrams in teaching the subject Theory and Methodology of Physical Education	1	2	3	0	0	3.67	Good
7	Level of suitability for teachers of Bac Ninh Sport University.	2	1	3	0	0	3.83	Good
8	General evaluation of the process of applying teaching method by diagrams in teaching the subject Theory and Methodology of Physical Education.	4	1	1	0	0	4.5	Very good

Table 1 shows that: The experts evaluate the process of applying the teaching method by diagrams that we have built at the good and very good levels. The process steps are as follows:

## Physical Education and School Sports

### ***2.2.1. Step 1: Determine the principle of choosing to use the teaching method by diagrams for the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University***

We determine the basis for choosing to use the teaching method by diagrams for the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University, which are the following principles:

Principle 1: It is necessary to use the teaching method by diagrams in combination with other teaching methods.

Principle 2: What students can think, express and do, teachers do not speak for them, do for them.

Principle 3: Must master the characteristics of teaching method by diagrams to apply them at the right time and places in teaching.

Principle 4: There is no teaching method that is "not positive", only the teachers who use it inappropriately, leading to low efficiency.

Principle 5: The selection of the teaching method by diagrams must be consistent with the general theory of university teaching.

Principle 6: The selection of teaching methods must be consistent with the training goals of the Universities of Physical Education and Sports and the characteristics of students majoring in Physical Education.

Principle 7: Select teaching methods with diagrams based on the characteristics and content of the subject Theory and Methodology of Physical Education.

### ***2.2.2. Step 2: Develop the procedures of designing the teaching method by diagrams for the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University.***

Based on the selection and application of teaching method by diagrams, we interviewed 6 experts directly about the reasonable level of the process of guiding teachers to design lectures on the subject Theory and Methodology of Physical Education according to the teaching method by diagram, and these 5 steps are rated at "Good" and "Very good, including:

(1). Determining knowledge according to program content to apply teaching method by diagram when designing lesson plans for Theory and methods of physical education.

To perform this step, we do the following:

Task 1: Classify teaching content in the subject program into sections to select appropriate content to use the teaching method by diagrams.

Task 2. Choose a diagram suitable to the content of the lecture.

(2). *Diagramming the teaching content*

The process of diagramming is carried out as follows:

Task 1: Select the central element of the diagram (diagram center)

Task 2. Specify the input data and output data

Task 3. Identify the branches of the diagram

Task 4. Select keywords to fill in the branches of the diagram

Task 5. Choose the right images for the keywords

Task 6. Draw a diagram of the selected content.

Task 7. Finish and edit the diagram



## Physical Education and School Sports

### *(3). Combine the teaching method by diagrams with other teaching methods*

As analyzed above, there is no universal teaching method, even teaching method by diagrams. Therefore, in the teaching process, teachers need to know how to combine some of the teaching methods to make use of the advantages and lessen the disadvantages of each method. We have built a plan to combine the teaching method by diagrams with presentation methods, stating the problem method, question and answer method, combined with the use of supporting facilities and at the same time guiding students to self-study through diagrams method.

### *(4). Design activities for teachers and students*

Normally, in a class hour, the activities of teachers and students are shown specifically through these situations below:

Activities of checking old lessons and preparing new ones; Activities to organize teaching and learning new lessons; Activities of organizing practice and consolidation; Assessment activities; Activities to guide students to study and work at home. We have designed the above activities through diagrams.

### *(5). Building a lesson plan for the subject Theory and methods of physical education using the teaching method by diagrams*

After designing activities of teachers and students in class, we proceed to prepare lesson plans using the teaching method by diagrams according to the following tasks:

Task 1. Prepare lesson plans;

Task 2. The subject teachers give suggestions to the lesson plan system;

Task 3. Rewrite the lesson plans as required to supplement and correct.

### ***2.2.3. Step 3: Organize professional activities to apply the teaching method by diagrams and select qualified lectures in teaching Theory and Methodology of Physical Education***

To transfer information about the teaching method by diagram and how to apply it in the process of teaching Theory and Methodology of Physical Education. Through several specific lectures, teachers will know how to apply the teaching method by diagrams in lesson plans and during teaching. We proceed to apply the teaching method by diagrams to guide teachers to approach this teaching method including specifically 4 things:

(1). Conduct a discussion on the process of designing lessons with the teaching method using diagrams.

(2). Applying the teaching method by diagram for the subject Theory and Methodology of Physical Education.

(3). Summarizing the application of the teaching method by diagrams

(4). Organize a faculty-level seminar to evaluate the effectiveness of applying the teaching method by diagram for the subject Theory and Methodology of Physical Education.

At the end of this step, we agreed to use 27 lesson plans to conduct teaching with teaching methods using diagrams.

### ***2.2.4. Step 4: Apply the teaching method by diagrams in teaching the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University***

## Physical Education and School Sports

Purpose: Applying the teaching method by diagrams with the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University to test the feasibility of the method and consider its relevance in the actual teaching and learning practice.

We have carried out the application of the teaching method using diagrams for students of Class 52 major in Physical Education, including students of grades 1 and 2 (physics, martial arts, and athletics classes) with a total of 69 students. Conducting teaching in the 2018-2019 school year with 02 modules corresponding to 02 semesters of the school year.

The organization of teaching is conducted under the learning process and specific timetable arranged by the Department of Training, Scientific management and International cooperation.

### **2.2.5. Step 5: Evaluate the effectiveness of the teaching method by diagrams in teaching the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University**

Through the study of references, we have selected 06 bases to evaluate the effectiveness of the teaching method using diagrams. From there, we conducted interviews with 30 experts, including 06 experts from Bac Ninh Sport University; 06 teachers of Theory and Methodology of Physical Education with over 10 years of seniority and 18 teachers of theoretical subjects at the University of Sports and Physical Education to select the most appropriate assessment criteria. The results of the interviews are presented in Table 2.

Table 2 shows: There are 4 bases agreed by the experts and teachers with a rate of over 70% including: Based on students' feedback on teaching issues; Based on students' feedback on self-study problems; Based on the student's academic results; Based on the teachers' teaching results through peer review, lecture conference. These are the basis for us to evaluate the experimental results after applying the above process in practice.

**Table 2. The interviews' results to determine the basis to evaluate the effectiveness of the teaching method by diagrams for the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University (n= 30)**

No.	Contents	Answer plan			
		Agree		Disagree	
		$m_i$	%	$m_i$	%
1	Students' feedback on teaching issues	30	100	-	-
2	Students' feedback on self-study issues	30	100	-	-
3	Teacher's feedback on students' study issues	19	63.33	11	36.67
4	Teacher's feedback on students' self-study issues	17	56.67	13	43.33
5	Student's academic results	30	100	-	-
6	Teachers' teaching results through peer review, lecture conference.	29	96.67	1	3.33

## 3. CONCLUSION

- Through the research, the process of applying the teaching method by diagrams has been developed for the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh

## Physical Education and School Sports

Sport University in 5 steps: Determine the principle of choosing to use the teaching method by diagrams for the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University; Develop the procedures of designing teaching method by diagrams for the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University; Organize professional activities to apply the teaching method by diagrams and select qualified lectures in teaching Theory and Methodology of Physical Education; Apply the teaching method by diagrams in teaching the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University; Evaluate the effectiveness of the teaching method by diagrams in teaching the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University.

- Developed a process to apply the teaching method by diagram to the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University.

### REFERENCES

1. Tran Dinh Chau, Dang Thi Thu Thuy (2010), *Design Mind Maps for teaching new knowledge in Mathematics*, Education Magazine (period 2).

2. Nguyen Phuc Chinh (2005), *Graph method in teaching biology* (monograph), Education Publishing House.

3. Nguyen Huu Chi (2014), *Theoretical and practical bases for choosing teaching methods*, Institute of Strategy and Educational programs.

4. Nguyen Van Hien, Le Thu Hoa (2011), *Active Teaching Methodology*, Medical Publishing House, Hanoi.

5. Vu Thi Thu Hoai (2003), *Using the graph method in combination with some measures to improve the quality of the 10th-grade chemistry review time in high school*, master's thesis, Ho Chi Minh City National University.

6. Dang Vu Hoat, Ha Thi Duc (1996), *Theory of teaching at university*, DSVN Publishing House, Hanoi

**Article source:** The article is extracted from the doctoral thesis "*Application of the teaching method by diagram to the subject Theory and Methodology of Physical Education for students of Bac Ninh Sport University*", author: PhD. Nguyen Thi Phuong Oanh defends in 2020.

# THE CURRENT SITUATION OF CONTENT, FORMS AND DEMAND FOR EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF ECONOMIC AND TECHNICAL INDUSTRIES

MA. Pham Quang Duc

**Abstract:** Conventional scientific research methods were used to assess the current situation of content, forms and demand for extracurricular sports activities of students at the University of Economic and Technical Industries. The results show that the content and forms of extracurricular activities of students are diverse, rich and dispersed in both male and female, and the dispersion among males is higher than that of females. The percentage of students who have a high demand for sports is huge, which is a positive factor for the development of extracurricular sports practice at the University.

**Keywords:** Situation, content, form, demand, extracurricular sports, University of Economic and Technical Industries.

## 1. SUBJECT MATTER

The University of Economic and Technical Industries is capable of training and providing staff in the economic and technical fields. Following the general trend of the Education and Training field, over the years, the University has reformed its organizational form, management, teaching and learning methods in general and the subject of physical education in particular, and has achieved encouraging results. However, based on the actual conditions of the University in terms of facilities, human resources and a number of other objective conditions, the effectiveness of Physical education lessons and those developing general physical strength of students is still limited. The movement of practicing extracurricular sports in students also has not yet developed proportionally with potential available.

In order to have a basis for adjusting measures and finding solutions to improve the effectiveness of physical education teaching at the University, properly assessing the current situation of content, forms and demand for extracurricular activities for students is a necessary and premised issue. Therefore, we conducted the study: "The current situation of content, forms and demand for extracurricular sports activities of students at the University of Economic and Technical Industries".

The following methods were used during the research process: Document integration and synthesis; Pedagogical observation; Sociological research; Mathematical statistics.

A sociological survey was conducted on 1600 students from the University of Economic and Technical Industries (including 928 male and 672 female) with questionnaires, through collaborators who are Physical Education teachers at the University.

Time of investigation: Academic year 2018-2019

Grouping of exercise subjects:

Group of students regularly participating in extracurricular sports practice: 3 sessions/ week and above, at least 30 minutes per session, continuously for 6 months or more.

## Physical Education and School Sports

Group of students irregularly participating in extracurricular sports practice: less than 2 sessions/week and less than 30 minutes per session.

Group of students not participating in extracurricular sports practice: less than 3 sessions/month.

## 2. RESEARCH RESULT AND DISCUSSION

### 2.1. Current situation of frequency and content of extracurricular sports practice of students at the University of Economic and Technical Industries

The survey of the current situation and content of extracurricular sports practice of students at the University of Economic and Technical Industries was conducted on 1600 students at the school, including 928 males and 672 females. Interviews were conducted with questionnaires. The specific results are presented in Table 1.

**Table 1. Current situation of frequency and content of extracurricular sports practice of students at the University of Economic and Technical Industries (n=1600)**

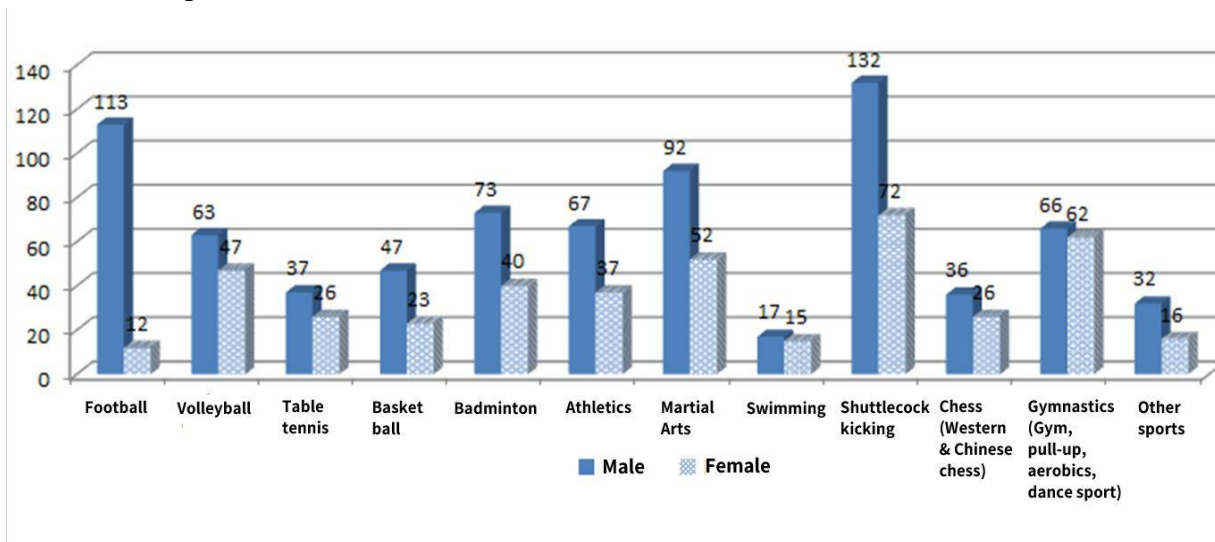
No.	Content	Total		Sex				$\chi^2$	P
		mi	%	Male students (n=928)		Female students (n=672)			
				mi	%	mi	%		
Frequency of extracurricular sports practice									
1	No practice	726	45.38	396	42.67	325	48.36	6.304	<0.05
2	Regularly participating in extracurricular sports practice	387	24.19	241	25.97	146	21.73		
3	Irregularly participating in extracurricular sports practice	487	30.44	291	31.36	196	29.17		
Content of extracurricular sports practice									
		n=574		n=532		n=342		35.953	<00.5
1	Football	125	14.31	113	21.24	12	3.51		
2	Volleyball	110	12.59	63	11.84	47	13.74		
3	Table tennis	63	7.21	37	6.95	26	7.60		
4	Basketball	70	8.01	47	8.83	23	6.73		
5	Badminton	113	12.93	73	13.72	40	11.70		
6	Athletics	104	11.90	67	12.59	37	10.82		
7	Martial art	144	16.48	92	17.29	52	15.20		
8	Swimming	32	3.66	17	3.20	15	4.39		
9	Shuttlecock kicking	204	23.35	132	24.81	72	21.05		
10	Chess (Western chess, Chinese chess)	62	7.10	36	6.77	26	7.60		
11	Gymnastics (Gym, pull-up, Aerobics, dance sport...)	128	14.65	66	12.41	62	18.13		
12	Other sports	48	5.49	32	6.01	16	4.68		

## Physical Education and School Sports

According to Table 1:

The survey of 1600 students at the University of Economic and Technical Industries showed that the average percentage of students participating in extracurricular sports practice is 54.63% and 30.44% of the total number of students participating in the group interviews practice the sports regularly. The difference between the numbers of male and female students participating in extracurricular sports practice is approximately 6%. The result of comparing the percentages of students who practice sports regularly, irregularly and without exercise in both sexes has a statistically significant difference ( $P < 0.05$ ).

The most popular sports for both male and female students are Shuttlecock kicking, Martial Arts, Gymnastics, Football, Volleyball, Badminton and Athletics; however, the percentages of sports practice by sex are significant different. Specifically, the most popular extracurricular sports for males are Football, Shuttlecock kicking, Martial Arts, Badminton, Athletics and Gymnastics while those for females are Shuttlecock kicking, Gymnastics, Martial Arts, Volleyball, Badminton and Athletics. The percentages of students participating in other sports are lower. When comparing the rates of participation in sports practice by parameter  $\chi^2$ , there is a difference between male and female subjects. Similar results were found when comparing the percentage of students practicing extracurricular sports ( $P < 0.05$ ).



**Chart 1. Percentage of students participating in extracurricular sports (by sex) at the University of Economic and Technical Industries**

In Chart 1, it is clearly presented that the percentage of students practicing extracurricular sports is dispersed in both males and females, and the dispersion level is higher in males. The popular sports among both sexes are different in certain subjects such as Football, Gymnastics. Sports that both male and female students are interested in are Badminton, Martial Arts, Athletics, Badminton, Volleyball. The numbers of students participating in other extracurricular sports such as Swimming, Chess (Western and Chinese chess) and Table tennis are lower.

## Physical Education and School Sports

### 2.2. Current situation of forms and organization of extracurricular sports practice of students at the University of Economic and Technical Industries

Evaluation of the current forms and organization of extracurricular sports practice of students at the University of Economic and Technical Industries was conducted by interviewing 874 students in the topic's survey subjects group who practice extracurricular sports (532 males and 342 females). Interviews were conducted with questionnaires. The specific results are presented in Table 2 and Table 3.

Table 2. Current situation of forms of extracurricular sports practice of students at the University of Economic and Technical Industries (n=874)

No.	Forms of practice	Frequency of practice	Total (n=874)		Sex				Comparison	
					Male (n=532)		Female (n=342)			
			mi	%	mi	%	mi	%	$\chi^2$	P
1	Morning exercises	Regular	134	15.33	72	13.53	60	17.29	2.323	>0.05
		Irregular	740	84.67	460	86.47	287	82.71		
2	Breaktime exercises	Regular	189	21.62	115	21.62	75	21.61	0.345	>0.05
		Irregular	685	78.38	417	78.38	272	78.39		
3	Sport Team	Regular	98	11.21	62	11.65	37	10.66	0.305	>0.05
		Irregular	776	88.79	470	88.35	310	89.34		
4	Group, class	Regular	278	31.81	191	35.90	94	27.09	0.562	>0.05
		Irregular	596	68.19	341	64.10	253	72.91		
5	Club	Regular	293	33.52	169	31.77	123	35.45	0.785	>0.05
		Irregular	581	66.48	363	68.23	224	64.55		
6	Self-exercise	Regular	319	36.50	191	35.90	129	37.18	0.638	>0.05
		Irregular	555	63.50	341	64.10	218	62.82		

Table 2 shows that students at the University of Economic and Technical Industries practice sports in 6 forms: morning exercise, break-time exercise, sports team, group or class, club and self-exercise. The most frequently practiced form is self-exercise. The forms of practice by sports clubs and in groups or classes are also seen in a large number of students. The least practiced form is sports teams, which can be explained by the fact that this is a selective form of practice, requiring the practitioners to be gifted in certain sports and practice intensively.

By analyzing forms of extracurricular sports practice by students' sex, it can be seen that: More females students do morning exercises, extracurricular sports in clubs and self-exercise than males while more males practice sports in groups or class than the other sex. The percentages of both sexes regularly doing break-time exercise and practice in sports teams are equal. The comparison between the forms of exercise in males and females shows no statistically significant difference ( $P>0.05$ ).

The results of the survey on the current situation of organizing extracurricular sports for students at the University of Economic and Technical Industries are presented in Table 3.

**Table 3. The current situation of extracurricular sports organization for students at the University of Economic and Technical Industries (n=874)**

TT	Level of organization form	Result	
		mi	%
1	No instruction	583	66.70
2	With instruction	191	21.85
3	Mixed	100	11.44

Table 3 shows that: Up to 66.70% of students practiced extracurricular sports without instruction. Both the percentages of students who practice with an instructor and a combination of with and without instruction account for less than 24.00%. Those are mainly students who practice in sports clubs and sports teams. Other forms of exercise practice largely correspond to spontaneity. The results of this sports organization correspond to those on the forms of sports practice shown in Table 2.

### 3. The current situation of demand for extracurricular sports practice of students at Hanoi University of Economic and Technical Industries

The survey of the demand for extracurricular sports practice of students at the University of Economic and Technical Industries was conducted on 1600 students at the school, including 928 males and 672 females. Interviews were conducted with questionnaires. The specific results are presented in Table 4.

**Table 4. The current situation of demand for extracurricular sports practice of students at Hanoi University of Economic and Technical Industries (n=1600)**

No.	Interview content	Total (n=1600)		Sex				Comparison	
				Male (n=928)		Female (n=672)			
		mi	%	mi	%	mi	%	$\chi^2$	P
1	Beside physical education class, do you want to practice extracurricular sports?								
	- Want to practice	1220	76.25	733	78.99	488	72.62	14.418	<0.05
	Do not want to practice	293	18.31	169	18.21	124	18.45		
	- Undecided	70	4.38	26	2.80	44	6.55		
2	Beside physical education class, which sports do you want to practice?							91.015	<0.05
	Football	267	21.89	247	33.70	20	4.10		
	shuttlecock kicking	197	16.15	119	16.23	78	15.98		
	Table tennis	152	12.46	85	11.60	67	13.73		
	Basketball	137	11.23	89	12.14	48	9.84		
	Badminton	190	15.57	132	18.01	57	11.68		
	Athletics	253	20.74	166	22.65	87	17.83		
	Martial arts	280	22.95	177	24.15	103	21.11		
	Swimming	163	13.36	88	12.01	75	15.37		
	Volleyball	339	27.79	206	28.10	134	27.46		
Chess (Western and Chinese)	96	7.87	66	9.00	30	6.15			



## Physical Education and School Sports

No.	Interview content	Total (n=1600)		Sex					
				Male (n=928)		Female (n=672)		Comparison	
		mi	%	mi	%	mi	%	$\chi^2$	P
	chess)								
	Gymnastics (Gym, pull-up, Aerobics, dance sport...)	230	18.85	128	17.46	102	20.90		
	Other sports	91	7.46	61	8.32	30	6.15		
3	Do you want to join sports clubs which have instructors?								
	- Yes	871	71.39	518	70.67	353	72.34	7.396	>0.05
	- No	329	26.97	215	29.33	114	23.36		

Table 4 shows that the percentage of students who want to participate in extracurricular sports practice is much higher than that of students actually participating in practice in both males and females (Table 1). The difference is more than 20%. Thus, there are many students who want to participate in extracurricular sports practice but have not yet done that. If there are reasonable measures, they should be used to find out the causes in order to attract more people of this subject group to participate in extracurricular sports practice. There is a statistically significant difference at the threshold of  $P < 0.05$  between the percentages of students who want to, who do not want to participate in the practice and who do not express their opinions when compared with parameter  $\chi^2$ .

The number of students who have a demand for participating in the practice of extracurricular sports is also much higher than that of students actually participating in the practice in both males and females. The percentage of students who want to participate in extracurricular sports practice is also dispersed among the sports. The difference is statistically significant at the threshold of  $P < 0.05$  when compared by parameter  $\chi^2$ .

The most demanded extracurricular sports among male students are Football, Volleyball, Martial Arts, Athletics and Gymnastics. The percentages of other subjects are more dispersed and lower. The lowest is of Chess.

The most demanded extracurricular sports among female students are Volleyball, Martial Arts, Gymnastics, Athletics, and Shuttlecock kicking. The disparity rate between these sports is lower than that of males' favourite sports.

The demand for practice of students at the University of Economic and Technical Industries in general, without sex classification, focuses on Volleyball, Martial Arts, Athletics, Football and Gymnastics. Other sports account for smaller proportions. Particularly, the number of students saying that they want to practice swimming is much higher than the numbers of those who actually go swimming. At the same time, each student is interested in practicing many sports. That is one of the special traits pointed out when learning about the demand for extracurricular sports practice of students at Hanoi University of Economic and Technical Industries.

Regarding the demand for participation in sports clubs: The majority of both male and female students (over 70%) expect to join sports clubs, which proves that this form of exercise practice can

### Physical Education and School Sports

be developed in organizing extracurricular sports for students at the University of Economic and Technical Industries. When comparing the survey results between males and female by parameter  $\chi^2$ , there is no statistically significant difference ( $P>0.05$ ).

### 3. CONCLUSION

1. The percentage of students participating in extracurricular sports at the University of Economic and Technical Industries on average reaches 54.63% and 30.44% of the total number of students participating in the interview regularly practice sports. The difference between the percentages of male and female students participating in extracurricular sports is approximately 6%. The most popular sports for both sexes are Badminton, Martial Arts, Gymnastics, Football, Volleyball, Badminton and Athletics.

2. Students of the University of Economic and Technical Industries practice extracurricular sports in 6 forms: morning exercise, break-time exercise, sports team, group/ class, sports club and self-exercise. The most frequently practiced form is self-exercise. The most common form of exercise organization is without an instructor.

3. According to the analysis of the demand for extracurricular sports practice of students at the University of Economic and Technical Industries, the percentage of students who expect to participate in extracurricular sports (including students who have practiced and who want to practice) is relatively high. The favourite sports among males are Football, Volleyball, Martial Arts, Athletics and Gymnastics while those among females are Volleyball, Martial Arts, Athletics, Shuttlecock kicking and Gymnastics. Students are interested in practicing extracurricular sports in clubs with instructors.

### REFERENCES

1. Ministry of Education and Training (2008), Decision No. 72/2008/QĐ-BGDĐT on December 23, 2008 by the Minister of Education and Training on the organization of extracurricular sports activities for students.
2. Duong Nghiep Chi (2007), "School sports in Vietnam and some countries in the world", Journal of Sports Science, Volume 1, pg.52 – 56, Institute of Sports science, Hanoi.
3. Novikov A. D, Matvep L. P (1976), Theory and methods of physical education (translated by Pham Trong Thanh and Le Van Lam), Sports Publishing House, Hanoi.
4. Nguyen Duc Thanh (2010), "The role of extracurricular sports activities", Journal of Sports Science, Volume 4, pg. 42 - 48, Institute of Sports Science, Hanoi.
5. Nguyen Duc Thanh (2012), "Building content and forms of extracurricular sports activities for students at some universities in Ho Chi Minh City", Doctoral Thesis of Educational Science, Institute of Sports Science, Hanoi.

**Article source:** The article is extracted from the results of the thesis research: Research on solutions to improve the effectiveness of physical education for students at the University of Economic and Technical Industries.

# CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF HIGH-LEVEL TRACK AND FIELD ATHLETES IN MODERATE EXERCISES

Assoc. Prof. PhD Tran Tuan Hieu<sup>1</sup>, PhD. Nguyen Duc Anh<sup>2</sup>, MA. Ho Ngoc Cuong<sup>3</sup>  
Institute of Sports Science<sup>1</sup>, Bac Ninh Sport University<sup>2</sup>, Quy Nhon University<sup>3</sup>

**Abstract:** By necessary scientific research methods, the research team has selected 04 indicators to assess the psychological rehabilitation ability of high-level track and field athletes in the moderate power zone. Based on that basis, the progress of the psychological function recovery of the research subjects in average exercise was evaluated at the following periods: before exercise, after warm-up, during exercise, 10 minutes and 24 hours after exercise.

**Keywords:** Rehabilitation, psychological function, high-level athletes, track and field, average-performance zone...

## 1. SUBJECT MATTER

Doing exercise and sports regularly will bring about beneficial adaptive changes to the body which is specifically expressed through physical and psychological function indicators. Today, a system of modern equipment has been applied in sports, which allows accurate determination of the level of training and indicators to evaluate the psychological function of athletes after amounts of physical activities, as well as the effectiveness of training and coaching athletes. This is also an important basis for athletes training .

In their research works, foreign authors have identified the rules of recovery after physical activities, fatigue after exercise in different power zones, amount of time necessary to end the recovery of various psychological processes during the rest period after exercise, as well as the means and methods of recovery for athletes after training and competition. However, in Vietnam, this work has not been studied by any author.

With the existing modern equipment system, we conducted the study: Characteristics of psychological rehabilitation of high-level track and field athletes in moderate exercise.

The following methods were used during the research process: Material analysis and synthesis; Interview; Psychological testing; and Mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULT AND DISCUSSION

### 2.1. Selection of the indicators for evaluating the psychological function of high-level track and field athletes in moderate exercise

By using the method of material analysis and synthesis together with interviewing, 04 indicators for evaluating the psychological function of high-level Track and field athletes in moderate exercise were selected, including:

1. Single reflex (ms)
2. Complex reflex (ms)
3. Leg muscle feeling 50% (%)

**Physical Education and School Sports**

4. Hand tremor 10s (time)

The research was conducted on 20 level-1 track and field athletes and masters athletes including 10 males aged 18-20 and 10 females aged 16-17.

The selected exercise represents the medium power zone: 10,000m running.

Data was collected to evaluate the psychological rehabilitation process of high-level athletes in moderate exercise at the following periods: Before exercise (before athletes conduct training activities); After warm-up (right after warm-up); During exercise (10s after completing the amount of moderate exercise); 10 minutes after exercise (10 minutes after completing the amount of moderate exercise) and 24 hours after exercise.

**2.2. Psychological rehabilitation characteristics of high-level track and field athletes in moderate exercise**

Psychological indicators are considered important and highly sensitive to the amount of exercise, objectively and reliably reflecting psychological capacity with the amount of exercise as well as the recovery level of the body after exercise. However, the practicality and universality are not high due to the limitation of psychological knowledge as well as the means for research activities. Thus they are often considered as in-depth research and applied only to high-level athletes. Within the scope of the research, the topic analyzed 04 psychological indicators and the results at the period before exercise are presented in Table 1.

**Table 1. Characteristics of indicators for assessing neuropsychological function of high-level track and field athletes in the pre-exercise period**

No.	Target	Male (n=10)		Female (n=10)		
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	
1	Single reflex (ms)	199.12	36.27	224.72	39.07	
2	Complex reflex (ms)	227.33	22.89	258.42	72.84	
3	Leg muscle feeling 50% (%)	Fmax (KG)	149.15	46.25	98.78	20.06
		Feeling deviation	2.45	0.57	2.67	0.53
4	Hand tremor 10s (time)	1	0.00	0.00	0.00	0.00
		2	0.00	0.00	0.00	0.00
		3	0.30	0.95	0.10	0.32
		4	0.00	0.00	0.90	1.66
		5	0.40	1.26	0.20	0.42
		6	0.20	0.42	0.70	1.25
		7	0.80	1.87	1.50	2.42
		8	1.40	2.41	1.70	1.70
		9	3.20	5.27	1.50	1.65

Table 1 shows that in the pre-exercise period, the characteristics for assessing neuropsychological function of selected sports athletes are better than those of normal Vietnamese.

**2.3. Progress of psychological rehabilitation of high-level track and field athletes in moderate exercise**

### **Physical Education and School Sports**

The progress of psychological rehabilitation of high-level athletes when performing an amount of moderate exercise at different periods was assessed with specific results presented in Table 2.

**Table 2. The characteristics of the indicators for assessing the neuropsychological function of high-level track and field athletes when performing an amount of moderate exercise at different periods**



**Illustrated photo**

Physical Education and School Sports

N o.	Target		Sex	Test period											
				After warm-up		During exercise			10 minutes after exercise			24h after exercise			
				$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	% change	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	% change	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	% change	
1	Single reflex (ms)		Male (n=10)	195.26	20.12	225.37	14.12	15.42	204.25	18.27	70.14	195.38	18.23	99.60	
			Female (n=10)	223.48	22.26	238.72	16.25	6.82	229.17	19.78	62.66	225.36	21.28	87.66	
2	Complex reflex (ms)		Male (n=10)	227.42	25.29	246.75	20.08	8.50	236.47	22.15	53.18	228.42	26.31	94.83	
			Female (n=10)	254.13	26.42	276.37	24.28	8.75	261.45	20.71	67.09	258.42	25.32	80.71	
3	Leg muscle feeling 50% (%)	Fmax (KG)	Male (n=10)	144.28	14.91	86.75	6.98	-39.87	110.39	8.16	41.09	125.58	5.09	67.50	
			Female (n=10)	89.76	8.36	56.83	8.09	-36.69	72.16	8.16	46.55	86.79	4.18	90.98	
	Feeling deviation	Male (n=10)	2.39	0.24	3.69	0.37	54.39	3.52	0.31	13.08	2.35	0.23	103.08		
		Female (n=10)	2.65	0.26	3.87	0.42	46.04	2.92	0.29	77.87	2.72	0.27	94.26		
4	Hand tremor 10s (time)	1	Male (n=10)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
			Female (n=10)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		2	Male (n=10)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Female (n=10)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		3	Male (n=10)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Female (n=10)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		4	Male (n=10)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Female (n=10)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

**Physical Education and School Sports**

		Female (n=10)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	5	Male (n=10)	0.75	0.35	1.18	0.12	57.33	0.60	0.51	134.88	1.02	0.15	37.21
		Female (n=10)	0.61	0.53	1.22	0.12	100.00	0.11	0.14	181.97	1.09	0.19	21.31
	6	Male (n=10)	2.52	0.46	2.56	0.51	1.59	2.50	0.63	150.00	2.5	0.26	150.00
		Female (n=10)	2.02	0.21	2.35	0.26	16.34	2.03	0.23	96.97	2.12	0.23	69.70
	7	Male (n=10)	2.68	0.62	3.07	0.23	14.55	2.53	0.48	138.46	2.69	0.38	97.44
		Female (n=10)	2.36	0.32	3.89	0.43	64.83	1.33	0.18	167.32	2.87	0.38	66.67
	8	Male (n=10)	3.17	0.67	4.68	0.87	47.63	4.60	0.57	5.30	3.18	0.47	99.34
		Female (n=10)	3.27	0.37	4.87	0.79	48.93	3.22	0.47	103.13	3.53	0.43	83.75
	9	Male (n=10)	4.13	0.53	5.76	0.89	39.47	3.90	0.71	114.11	4.15	0.50	98.77
		Female (n=10)	4.23	0.63	5.97	0.92	41.13	2.44	0.35	202.87	5.69	0.56	16.09

## Physical Education and School Sports

Table 2 shows that:

- At the period after warm-up in the medium power zone, the indicators of the athlete's neuropsychological function also changed positively, becoming more suitable for motor activities which are: More flexible reflexes, better maximum muscle force, and more accurate feeling of muscle force. However, the 10s hand tremor (times) did not change significantly.

- At the period of exercise in the medium power zone, the indicators reflecting the neuropsychological function of the athletes vary strongly and unevenly among the indicators as well as between sports, mostly in a decreasing trend compared to the pre-test period. The most variable index is the feeling of muscle force and 10s hand tremor (times). After exercise in the medium power zone, in all sports, the feeling of muscle force is significantly reduced in accuracy, the feeling deviation is up to 30%. At the same time, the 10s hand tremor (times) is also significantly reduced. The least variable index after exercise is reflex time. However, the change is in the direction of decreasing reflex speed.

- At the period of 10 minutes after completing exercise in the medium power zone, the test characteristics of the indicators for evaluating the neuropsychological function of the athlete show that it has recovered more than in the period of exercise. However, the indicators of muscle strength, feeling of arm and leg force are much lower than those before conducting the test.

- 24h after exercise in the medium power zone, most of the athlete's functions had completely recovered and returned to the threshold before conducting the test

### 3. CONCLUSION

The progress of psychological rehabilitation of high-level track and field athletes in performing exercises in the medium power zone shows that:

- At the pre-exercise period in the medium power zone, the characteristics of the indicators for assessing the neuropsychological function of the athletes of the selected sports were better than those of average Vietnamese.

- After warm-up in the medium power zone, the indicators of the athlete's neuropsychological function also changed in a positive direction, becoming more suitable for exercise: More flexible reflexes, better muscle strength the maximum and more accurate feeling of muscle force. However, the 10s hand tremor (times) did not change significantly.

- At the period of exercise in the medium power zone, the indicators reflecting the neuropsychological function of athletes vary strongly and unevenly among indicators as well as between sports and mostly vary in a decreasing trend compared to the pre-test period.

- At the period of 10 minutes after exercise in the medium power zone, the indicators of the athlete's neuropsychological function show that it has recovered more than in the period of exercise. However, the indicators of muscle strength, feeling of arm and leg force are much lower than those before conducting the test.

- 24h after exercise in the medium power zone, most of the athlete's functions had completely recovered and returned to the threshold before conducting the test.

### REFERENCES

1. Aulic I. V (1982), Evaluation of sports practicing level (translated by Pham Ngoc Tram), Sports Publishing House, Hanoi.



### **Physical Education and School Sports**

2. Duong Nghiep Chi, Nguyen Danh Thai, Ta Van Vinh and partners (2003), Physical status of Vietnamese people aged 6-20, Publishing House, Hanoi.
3. Luu Quang Hiep, Nguyen Dai Duong, Vu Chung Thuy, Dang Van Dung (2008), “Research on the recovery characteristics of high-level male athletes in cyclical sports after physical activity in different power zones”, We studied at school level, the Library of Bac Ninh Sport University.
4. Le Huu Hung, Vu Chung Thuy, Nguyen Thi Thanh Nhan (2010), Rehabilitation and physiotherapy, Sports Publishing House, Hanoi.
5. Pham Ngoc Vien and partners (1991), Sports Psychology, Sports Publishing House, Hanoi.

# **BUILDING STANDARDS FOR SELECTION OF FEMALE KARATE ATHLETES AGED 11-13 IN NINH BINH PROVINCE**

**Assoc. Prof. PhD Tran Tuan Hieu, PhD. Nguyen Manh Cuong, MA. Vu Hong Minh  
Institute of Sports Science**

**Abstract:** Recruiting female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province through the stages of selection and training is necessary; The research process has selected the criteria and tested the selection of female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province, at the same time developed the evaluation standard of the selected criteria and tests for the research subjects.

**Keywords:** develop; standard; female athletes; Karate; Ninh Binh province

## **1. SUBJECT MATTER**

Over the years, under the leadership attention and the Provincial Party Committee direction, The People's Council of Ninh Binh Sports has achieved encouraging achievements in the National Sports Festivals, the National Championships, the National Youth Championships, annually contributing to the national team as well as the national youth team from 15 to 25 athletes.

However, at present, the process of training talented young athletes is not only the correct selection or formulation of training plans, complementary exercises, or technical and tactical perfection, but also the the physical preparation of young karate athletes, there has been a problem of inadequacy that needs to be studied to elucidate. In our country, in recent years, there have also been many scientific works on building selection criteria for athletes of different sports, of which are typical works of authors: Bui Huy Quang (1996); Chung Tan Phong (2000); Nguyen Kim Xuan (2001); In addition, there have been a number of research authors evaluating training and exercise levels for Karate athletes such as: Tran Tuan Hieu (2004), Nguyen Duong Bac (2006), Nguyen Hong Dang (2009), Dang Thi Hong Nhung (2011), etc. Stemming from the practice of selection, in order to develop the key sports of Ninh Binh province including Karate and proceed to build a team of young athletes, we boldly research and build standards for the selection of female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province.

The research process uses the following methods: Analysis and synthesis of documents; interviews, seminars; pedagogical examination and mathematical statistics.

## **2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

### **2.1. Select criteria, test to select female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province.**

Conduct the selection of criteria and test to select female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province through the following steps:

- Select through references, pedagogical observations
- Select through direct interviews with experts, teachers, and coaches
- Select through large-scale interview by questionnaire
- Determine the informability of the indicator and test

## Physical Education and School Sports

- Determine the reliability of the indicator and test

The selection results are 16 criteria for female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province, including: **Morphological criteria:** Standing height (cm), Body weight (kg), Forecast height (cm), Leg length H (cm), Sleeve length (cm), Arm length (cm); **Functional indicators:** Heart rate (times/minute); Vital capacity (litres), Forced pulmonary ventilation (litres/min); **Psychometric:** Single reflex (ms); Complex reflex (ms); **Fitness test:** Broad Jumping (cm), High speed running 30m (s), Running 100 m (s), Punching speed-ton Kiba 15s (times), Kicking across two opposite ends of distance 2, 5m, 30s (times), Back straight punching F (Kg), Round kicking F (Kg)

### 2.2. Develop criteria for classification and selection for female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province

To classify and select topics using the  $2\delta$  method, which allows the researcher to evaluate the test results. The results are presented in Tables 1 and 2.

The results are categorized as follows:

- Good  $\bar{x} > \bar{x} + 2\delta$
- Fair  $\bar{x} + 1\delta \leq \bar{x} < \bar{x} + 2\delta$
- Average  $\bar{x} - 1\delta \leq \bar{x} < \bar{x} + 1\delta$
- Poor  $\bar{x} - 2\delta \leq \bar{x} < \bar{x} - 1\delta$
- Very poor  $\bar{x} < \bar{x} - 2\delta$

To determine the criteria for each criterion and the way how to test the selection of ranked athletes in Tables 1 and 2, it is necessary to follow these 3-step process:

- Step 1: Determine the age of the research subject.
- Step 2: Determine the target price, test of the research object.
- Step 3: Based on the corresponding classification tables by age to determine the standard level.

### 2.3. Building a scoreboard to select female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province

To build a scoreboard for the selection of female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province (the total number of tested female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province was 15 athletes); we develop classification standards. In this way, we use the  $2d$  rule to evaluate the test results of each indicator, test separately without having to conduct asynchronous, and overall test of all the criteria. At the same time, we converted all of the above criteria into an intermediate unit of measurement on the C scale (The scale is calculated from 1 to 10) with the formula  $C = 5 + 2Z$ . Particularly for the criteria and tests that calculate the achievement by time, the formula  $C = 5 - 2Z$  is used. The calculation results are presented in Tables 3 and 4.

Tables 3 and 4 show that the scoreboards selected by female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province are quite convenient to use to evaluate each criterion as well as test speed strength levels according to each content of females Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province.

**Table 1. Classification criteria for selection of female karate athletes aged 11**

No.	Criteria	Good	Fair	Average	Poor	Very poor
1	Standing height (cm)	$\geq 159.84$	158.57-159.83	156.03-158.56	154.76-156.02	$< 154.76$
2	Body weight (kg)	$\geq 49.58$	46.04-49.57	38.96-46.03	35.42-38.95	$< 35.42$
3	Forecast height (cm)	$\geq 179.75$	171.90-179.74	156.20-171.89	148.35-156.19	$< 148.35$
4	Leg length H (cm)	$\geq 96.82$	95.41-96.81	92.59-95.40	91.18-92.58	$< 91.18$
5	Sleeve length (cm)	$\geq 70.74$	68.62-70.73	64.38-68.61	62.26-64.37	$< 62.26$
6	Arm length (cm)	$\geq 173.06$	165.28-173.05	149.72-165.27	141.94-149.71	$< 141.94$
7	Heart rate (times/minute)	$\leq 61.62$	61.63-75.06	75.07-101.94	101.95-115.38	$> 115.38$
8	Vital capacity (litres)	$\geq 2.30$	2.05-2.29	1.55-2.04	1.30-1.54	$< 1.30$
9	Forced pulmonary ventilation (litres/min)	$\geq 3.05$	2.56-3.04	1.58-2.55	1.09-1.57	$< 1.09$
10	Single reflex (ms)	$\leq 170.99$	171.01-191.26	191.27-231.80	231.81-252.07	$> 252.07$
11	Complex reflex (ms)	$\leq 244.47$	244.48-281.28	281.29-354.90	354.91-391.71	$> 391.71$
12	Broad Jumping (cm)	$\geq 217.14$	210.07-217.13	195.93-210.06	188.86-195.92	$< 188.86$
13	High speed running 30m (s)	$\leq 3.45$	3.46-4.65	4.66-7.05	7.06-8.25	$> 8.25$
14	Running 100 m (s)	$\leq 14.37$	14.38-16.93	16.94-22.05	22.06-24.61	$> 24.61$
15	Punching speed-ton Kiba 15s (times)	$\geq 81.74$	79.62-81.73	75.38-79.61	73.26-75.37	$< 73.26$
16	Kicking across two opposite ends of distance 2, 5m, 30s (times)	$\geq 35.88$	31.64-35.87	23.16-31.63	18.92-23.15	$< 18.92$
17	Back straight punching F (Kg)	$\geq 86.62$	75.31-86.61	52.69-75.30	41.38-52.68	$< 41.38$
18	Round kicking F (Kg)	$\geq 96.82$	95.41-96.81	92.59-95.40	91.18-92.58	$< 91.18$

**Table 2. Classification criteria for selection of female karate athletes aged 12-13**

No.	Criteria	Good	Fair	Average	Poor	Very poor
1	Standing height (cm)	$\geq 169.59$	164.37-169.58	153.93-164.36	148.71-153.92	$< 148.71$
2	Body weight (kg)	$\geq 56.08$	51.13-56.07	41.23-51.12	36.28-41.22	$< 36.28$
3	Forecast height (cm)	$\geq 176.23$	171.78-176.22	162.88-171.77	158.43-162.87	$< 158.43$
4	Leg length H (cm)	$\geq 104.88$	100.48-104.87	91.68-100.47	87.28-91.67	$87.28 <$
5	Sleeve length (cm)	$\geq 78.45$	73.89-78.44	64.77-73.88	60.21-64.76	$< 60.21$
6	Arm length (cm)	$\geq 172.82$	166.45-172.81	153.71-166.44	147.34-153.70	$< 147.34$
7	Heart rate (times/minute)	$\leq 63.21$	63.22-75.02	75.03-98.64	98.65-110.45	$> 110.45$
8	Vital capacity (litres)	$\geq 4.08$	3.40-4.07	2.04-3.39	1.36-2.03	$< 1.36$
9	Forced pulmonary	$\geq 3.83$	3.28-3.82	2.18-3.27	1.63-2.17	$< 1.63$

**Physical Education and School Sports**

	ventilation (litres/min)					
10	Single reflex (ms)	$\leq 157.27$	157.28-180.56	180.57-227.14	227.15-250.43	$> 250.43$
11	Complex reflex (ms)	$\leq 272.19$	272.20-291.17	291.18-329.13	329.14-348.11	$> 348.11$
12	Broad Jumping (cm)	$\geq 250.99$	234.37-250.98	201.13-234.36	184.51-201.12	$< 184.51$
13	High speed running 30m (s)	$\leq 3.03$	3.04-3.97	3.98-5.85	5.86-6.79	$> 6.79$
14	Running 100 m (s)	$\leq 15.15$	15.16-16.16	16.17-18.18	18.19-19.19	$> 19.19$
15	Punching speed-ton Kiba 15s (times)	$\geq 97.81$	90.82-97.80	76.84-90.81	69.85-76.83	$< 69.85$
16	Kicking across two opposite ends of distance 2, 5m, 30s (times)	$\geq 41.32$	35.37-41.31	23.47-35.36	17.52-23.46	$< 17.52$
17	Back straight punching F (Kg)	$\geq 76.55$	71.65-76.54	61.85-71.64	56.95-61.84	$< 56.95$
18	Round kicking F (Kg)	$\geq 104.88$	100.48-104.87	91.68-100.47	87.28-91.67	$< 87.28$



**Table 3. Scoreboard for selection of 11-year-old female karate athletes, Ninh Binh province**

No.	Criteria	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Standing height (cm)	160.48	159.84	159.21	158.57	157.94	157.30	156.67	156.03	155.40	154.76
2	Body weight (kg)	51.35	49.58	47.81	46.04	44.27	42.50	40.73	38.96	37.19	35.42
3	Forecast height (cm)	183.68	179.75	175.83	171.90	167.98	164.05	160.13	156.20	152.28	148.35
4	Leg length H (cm)	97.53	96.82	96.12	95.41	94.71	94.00	93.30	92.59	91.89	91.18
5	Sleeve length (cm)	71.80	70.74	69.68	68.62	67.56	66.50	65.44	64.38	63.32	62.26
6	Arm length (cm)	176.95	173.06	169.17	165.28	161.39	157.50	153.61	149.72	145.83	141.94
7	Heart rate (times/minute)	61.62	68.34	75.06	81.78	88.50	95.22	101.94	108.66	115.38	122.10
8	Vital capacity (litres)	2.43	2.30	2.18	2.05	1.93	1.80	1.68	1.55	1.43	1.30
9	Forced pulmonary ventilation (litres/min)	3.30	3.05	2.81	2.56	2.32	2.07	1.83	1.58	1.34	1.09
10	Single reflex (ms)	170.99	181.13	191.26	201.40	211.53	221.67	231.80	241.94	252.07	262.21
11	Complex reflex (ms)	244.47	262.88	281.28	299.69	318.09	336.50	354.90	373.31	391.71	410.12
12	Broad Jumping (cm)	220.68	217.14	213.61	210.07	206.54	203.00	199.47	195.93	192.40	188.86
13	High speed running 30m (s)	3.45	4.05	4.65	5.25	5.85	6.45	7.05	7.65	8.25	8.85
14	Running 100 m (s)	14.37	15.65	16.93	18.21	19.49	20.77	22.05	23.33	24.61	25.89
15	Punching speed-ton Kiba 15s (times)	82.80	81.74	80.68	79.62	78.56	77.50	76.44	75.38	74.32	73.26
16	Kicking across two opposite ends of distance 2, 5m, 30s (times)	38.00	35.88	33.76	31.64	29.52	27.40	25.28	23.16	21.04	18.92
17	Back straight punching F (Kg)	92.28	86.62	80.97	75.31	69.66	64.00	58.35	52.69	47.04	41.38
18	Round kicking F (Kg)	97.53	96.82	96.12	95.41	94.71	94.00	93.30	92.59	91.89	91.18

**Table 4. Scoreboard for selection of female karate athletes aged 12-13, Ninh Binh province**

No.	Criteria	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Standing height (cm)	172.20	169.59	166.98	164.37	161.76	159.15	156.54	153.93	151.32	148.71
2	Body weight (kg)	58.56	56.08	53.61	51.13	48.66	46.18	43.71	41.23	38.76	36.28
3	Forecast height (cm)	178.46	176.23	174.01	171.78	169.56	167.33	165.11	162.88	160.66	158.43
4	Leg length H (cm)	107.08	104.88	102.68	100.48	98.28	96.08	93.88	91.68	89.48	87.28
5	Sleeve length (cm)	80.73	78.45	76.17	73.89	71.61	69.33	67.05	64.77	62.49	60.21
6	Arm length (cm)	176.01	172.82	169.64	166.45	163.27	160.08	156.90	153.71	150.53	147.34
7	Heart rate (times/minute)	63.21	69.12	75.02	80.93	86.83	92.74	98.64	104.55	110.45	116.36
8	Vital capacity (litres)	4.42	4.08	3.74	3.40	3.06	2.72	2.38	2.04	1.70	1.36
9	Forced pulmonary ventilation (litres/min)	4.11	3.83	3.56	3.28	3.01	2.73	2.46	2.18	1.91	1.63
10	Single reflex (ms)	157.27	168.92	180.56	192.21	203.85	215.50	227.14	238.79	250.43	262.08
11	Complex reflex (ms)	272.19	281.68	291.17	300.66	310.15	319.64	329.13	338.62	348.11	357.60
12	Broad Jumping (cm)	259.30	250.99	242.68	234.37	226.06	217.75	209.44	201.13	192.82	184.51
13	High speed running 30m (s)	3.03	3.50	3.97	4.44	4.91	5.38	5.85	6.32	6.79	7.26
14	Running 100 m (s)	15.15	15.66	16.16	16.67	17.17	17.68	18.18	18.69	19.19	19.70
15	Punching speed-ton Kiba 15s (times)	101.31	97.81	94.32	90.82	87.33	83.83	80.34	76.84	73.35	69.85
16	Kicking across two opposite ends of distance 2, 5m, 30s (times)	44.30	41.32	38.35	35.37	32.40	29.42	26.45	23.47	20.50	17.52
17	Back straight punching F (Kg)	79.00	76.55	74.10	71.65	69.20	66.75	64.30	61.85	59.40	56.95
18	Round kicking F (Kg)	107.08	104.88	102.68	100.48	98.28	96.08	93.88	91.68	89.48	87.28

**2.4. Building a summary scoreboard of female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province.**

From the results found in Tables 3 and 4, we proceed to build a summary scoreboard for female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province according to 5 levels: good, fair, average, poor, and very poor. The results are presented in Table 5 .

**Table 5. Summary scoreboard of female Karate athletes aged 11-13 Ninh Binh province**

Score classification	Score
Good	$\geq 162$
Fair	126 – 161
Average	90 – 125
Poor	$\leq 89$
Very poor	$\geq 54$

Through Table 5, it is possible to evaluate the general selection of female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province, and this is also an important basis to help coaches in the selection of athletes be more realistic. Thank to this scoreboard, there are adjustments to the content and appropriate amount of training exercise.

**3. CONCLUSION**

- Through this research, 18 criteria and tests have been selected to select female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province.
- Through this research, the classification table, scoreboard and summary scoreboard have been built to select female Karate athletes aged 11-13 in Ninh Binh province.

**REFERENCES**

1. Aulic. I.V (1982), *Sports selection*, Sports Publishing House, Hanoi.
2. Nguyen Duong Bac (2006), *Research on exercises to develop endurance for male athletes 15 - 17 years old (as evidenced in Karate)*, Ph.D. thesis in educational science, Institute of Sports Science, Hanoi
3. Nguyen Hong Dang (2009), *Evaluation of physical fitness level of male Karate athletes in Bac Ninh province aged 16-18*, Master's thesis in education, Bac Ninh University of Sports.
4. Bui Quang Hai et al (2009), *Curriculum for selecting sports talents*, Hanoi Sports Publishing House.
5. Tran Tuan Hieu, Nguyen Duong Bac (2001), *Karate-do Textbook*, Sports Publishing House, Hanoi
6. Tran Tuan Hieu (2004), "Study on the development of strength and speed of Karate athletes (from 12-15 years old)", *Ph.D. thesis in educational science*, Institute of Sports Science, Hanoi.

**Article source:** The article is extracted from the research results of the provincial Humanities and Social Sciences topic: "*Research on solutions to improve the quality of selection and training of athletes in some key sports in Ninh Binh province. Binh*", the topic is expected to be defended in 2022.



# CURRENT SITUATION OF PRACTICING EXTRACURRICULAR SPORT SUBJECT OF PHU YEN UNIVERSITY'S STUDENTS

MA. Nguyen Quoc Tram<sup>1</sup>, MA. Ho Ngoc Cuong<sup>2</sup>  
Phu Yen University<sup>1</sup>, Quy Nhon University<sup>2</sup>

**Abstract:** Through the use of routine methods in physical education and sports, we conduct an assessment of the actual practice of extracurricular sports of students at the University of Phu Yen in various aspects. : Student's self-study subjects, time and number of practice sessions per week, time spent on each practice and form of practice, students' participation in practice, the actual situation of students' need to practice extracurricular sports. The research results are the basis for building effective extracurricular programs for university students in Phu Yen Provincial University.

**Keywords:** Reality; practice; sport; Extracurricular; student; Phu Yen University.

## 1. SUBJECT MATTER

In recent years, the school's physical facilities at universities in Phu Yen province have improved significantly, and at the same time, the teaching force is also formally trained as well as able to handle teaching popular sport subjects. Over the years, Phu Yen Provincial University have taken many measures to improve teaching quality, including improving the content, curriculum of physical education and organizing extracurricular sports activities. However, it can be said that the program has improved but is still not really reasonable, the program plan and exercise content are not suitable with the psychophysiological characteristics of students. Especially, the Extracurricular activities for students at schools are almost neglected, while the demand for movement, practice, entertainment and communication needs of students is very large, internal physical education cannot meet the requirements...This has a significant impact on the overall quality of training and most clearly on the physical condition of students when they graduate.... Stemming from the above reasons, we conduct the research: "*Current Situation Of Practicing Extracurricular Sport Subject Of Phu Yen University'S Students*".

The research process used the following methods: observation, discussion, interview, pedagogical test, mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

**2.1. Accessing the real situation of the participation in the practice extracurricular sport subjects of Phu Yen provincial university's students**

### *2.1.1. Actual reality of the participation in the practicing extracurricular sports subjects*

Survey on the extracurricular sport subjects that students at university in Phu Yen province participate in, we have the results presented in Table 1.

**Table 1. Comparing the extracurricular sports subjects practiced by students by gender and university**

No.	The extracurricular sports subjects	Gender				University				Total	
		Male		Female		Phu Yen		Mientrung university of civil engineering		Quantity	Rate %
		Quantity	Rate %	Quantity	Rate %	Quantity	Rate %	Quantity	Rate %		
1	<b>Football</b>	<b>66</b>	<b>3.7</b>	<b>64</b>	<b>3.6</b>	<b>94</b>	<b>5.3</b>	<b>36</b>	<b>2.0</b>	<b>130</b>	<b>7.3</b>
2	<b>Volleyball</b>	<b>113</b>	<b>6.3</b>	<b>134</b>	<b>7.5</b>	<b>151</b>	<b>8.4</b>	<b>96</b>	<b>5.4</b>	<b>247</b>	<b>13.8</b>
3	<b>Table tennis</b>	<b>67</b>	<b>3.7</b>	<b>83</b>	<b>4.6</b>	<b>88</b>	<b>4.9</b>	<b>62</b>	<b>3.5</b>	<b>150</b>	<b>8.4</b>
4	<b>Badminton</b>	<b>109</b>	<b>6.1</b>	<b>140</b>	<b>7.8</b>	<b>143</b>	<b>8.0</b>	<b>106</b>	<b>5.9</b>	<b>249</b>	<b>13.9</b>
5	Tennis	21	1.2	22	1.2	29	1.6	14	0.8	43	2.4
6	Basketball	47	2.6	52	2.9	53	3.0	46	2.6	87	4.9
7	Swimming	62	3.5	32	1.8	76	4.2	18	1.0	94	5.3
8	<b>Vovinam</b>	<b>97</b>	<b>5.4</b>	<b>126</b>	<b>7.0</b>	<b>123</b>	<b>6.9</b>	<b>100</b>	<b>5.6</b>	<b>223</b>	<b>12.5</b>
9	Taekwondo	29	1.6	66	3.7	47	2.6	48	2.7	95	5.3
10	Karatedo	32	1.8	54	3.0	48	2.7	38	2.1	86	4.8
11	Yoga	36	2.0	57	3.2	57	3.2	36	2.0	93	5.2
12	Walking/Running	46	2.6	62	3.5	53	3.0	55	3.1	108	6.0
13	Fitness	51	2.9	55	3.1	63	3.5	43	2.4	106	5.9
14	Shuttlecock	30	1.7	36	2.0	39	2.2	27	1.5	66	3.7
15	Others										
<b>Total</b>		<b>806</b>	<b>45.1</b>	<b>963</b>	<b>54.9</b>	<b>1064</b>	<b>59.5</b>	<b>705</b>	<b>40.5</b>	<b>1789</b>	<b>100</b>

Table 1 shows that: 5 sport subjects that students practice the most include: Badminton (13.9%), Volleyball (13.8%), Vovinam (12.5%), Table tennis (8.4%) and 5th place is football (7.3%).

Regarding gender, up to 25.2% of male students and 30.5% of female students have the need to practice Vovinam, Volleyball, Badminton, Football, and Table Tennis. Meanwhile, this rate in the remaining sports accounts for not much.

Regarding university, the results are not the same. For students at Phu Yen University, the five subjects that students practice the most are: Volleyball, Badminton, Vovinam, Volleyball, Football and Table Tennis (accounting for 33.5%). As for students at Mien trung university of civil engineering, the five subjects that students participate in the most practice are: Badminton, Vovinam, Volleyball, Table tennis and Walking/Running (accounting for 23.5%). Meanwhile, this rate in the remaining sports accounts for not much.

**2.1.2. Accessing the real situation of timing and number of practice sessions per week Students participate in the practice of extracurricular sport subjects**

## Physical Education and School Sports

Through investigating the actual reality of the time that students practice extracurricular sports during the day, it has been found that students of both schools practice extracurricular sports in the evening (after studying time). In the remaining times, there was a negligible percentage of students practicing. Accessing the real situation of the number of practice sessions per week that students participate in practicing extracurricular sport subjects, we have the results presented in Table 2.

**Table 2. Comparing the number of sessions per week that students participate in the practice of extracurricular sport subjects by gender and university**

No.	Criterias	Gender				University				Total	
		Male		Female		Phu Yen		Mientrung university of civil engineering		Quantity	Rate %
		Quantity	Rate %	Quantity	Rate %	Quantity	Rate %	Quantity	Rate %		
1	1 session/week	305	17.0	372	20.8	407	22.8	270	15.1	677	37.8
2	2 sessions/week	266	14.9	387	21.6	381	21.3	272	15.2	653	36.5
3	3 sessions/week	121	6.8	83	4.6	141	7.9	63	3.5	204	11.4
4	4 sessions/week	73	4.1	68	3.8	84	4.7	57	3.2	141	7.9
5	> 4 sessions/week	41	2.3	73	4.1	51	2.9	63	3.5	114	6.4
Total		806	45.1	983	54.9	1064	59.5	725	40.5	1789	100

Table 2 shows that: Only 25.7% of students participated in the survey practice extracurricular sport subjects from 3 sessions per week or more. In contrast, up to 74.3% of students practice less than 3 sessions per week. Exercise is considered regular when it is done every other day, which means 3 or more times a week. Once again, it is clear that students practice irregularly.

Regarding gender, both female and male students have more training sessions less than 3 sessions per week than the other students who practice more than 3 sessions/week. However, male students practice more diligently than female students.

Regarding university, the analysis results also show similar results when both students in two universities have more training sessions less than 3 sessions per week than the other students who practice more than 3 sessions per week. However, students at Phu Yen University practice more diligently than students of Mientrung University of Civil Engineering.

### ***2.1.3. Assessing the real situation of time spent on each exercise session and physical training form of student's extracurricular sports activities***

Accessing the real situation of the time spent on each student's extracurricular sport session, it shows that students of Phu Yen University and 23.8% of students of Mientrung University of Civil Engineering spend more than 60 minutes on each exercise session. The remaining time periods account for insignificant percentages. Accessing the form of student's extracurricular sports activities, the results are presented in Table 3.

**Table 3. Comparing the form of student's extracurricular sports subjects by gender and school**

No.	Criterias	Gender				University				Total	
		Male		Female		Phu Yen		Mientrung university of civil engineering		Quantity	Rate %
		Quantity	Rate %	Quantity	Rate %	Quantity	Rate %	Quantity	Rate %		
1	Self-Practice	399	22.3	505	28.2	534	29.8	370	20.7	904	50.5
2	Practice with the instructor	104	5.8	130	7.3	142	7.9	92	5.1	234	13.1
3	Practice with club	67	3.7	83	4.6	88	4.9	62	3.5	150	8.4
4	Practice with group, class	101	5.6	136	7.6	134	7.5	103	5.8	237	13.2
5	Others	135	7.5	129	7.2	166	9.3	98	5.5	264	14.8
	Total	806	45.1	983	54.9	1064	59.5	725	40.5	1789	100

Table 3 shows that: 50.5% of students practice by themselves, 14.8% of students practice with other forms, 13.2% of students practice in groups or classes, only 8.4% of students practice with clubs.

Regarding gender, there are similar results when up to 50.5% of both male and female students practice extracurricular sport subjects by themselves. The remaining forms of practicing have a negligible percentage.

Regarding schools, the analysis results also showed similar results when 50.5% of students in both schools practice extracurricular sport subjects by themselves. The remaining forms of practicing have a negligible percentage.

## 2.2. Assessing the real situation of students' need to participate in the practice of extracurricular sport subjects

### 2.2.1. Overall needs of students to practice extracurricular sport subjects

Comparing the overall needs of students to practice extracurricular sport subjects regarding by gender and school. The results are presented in Table 4 .

**Table 4. Comparison of the overall demand of students for practicing extracurricular sport subjects by gender and school**

No.	Criterias	Gender				University				Total	
		Male		Female		Phu Yen		Mientrung university of civil engineering		Quantity	Rate %
		Quantity	Rate %	Quantity	Rate %	Quantity	Rate %	Quantity	Rate %		
1	No exercise	84	4.7	132	7.4	132	7.4	84	4.7	216	12.1
2	Wondering	224	12.5	238	13.3	275	15.4	187	10.5	462	25.8
3	Ready to practice	498	27.8	613	34.3	657	36.7	454	25.4	1111	62.1
	Total	806	45.1	983	54.9	1064	59.5	725	40.5	1789	100

## Physical Education and School Sports

Table 4 shows that: Within each gender, the number of male and female students being ready to practice are overwhelming compared to the number of students who are hesitant or not ready to practice.

Comparing between male and female students, there is a significant difference between the number of students being ready to practice compared and the one being not ready to practice, in which female students have higher training needs than male students.

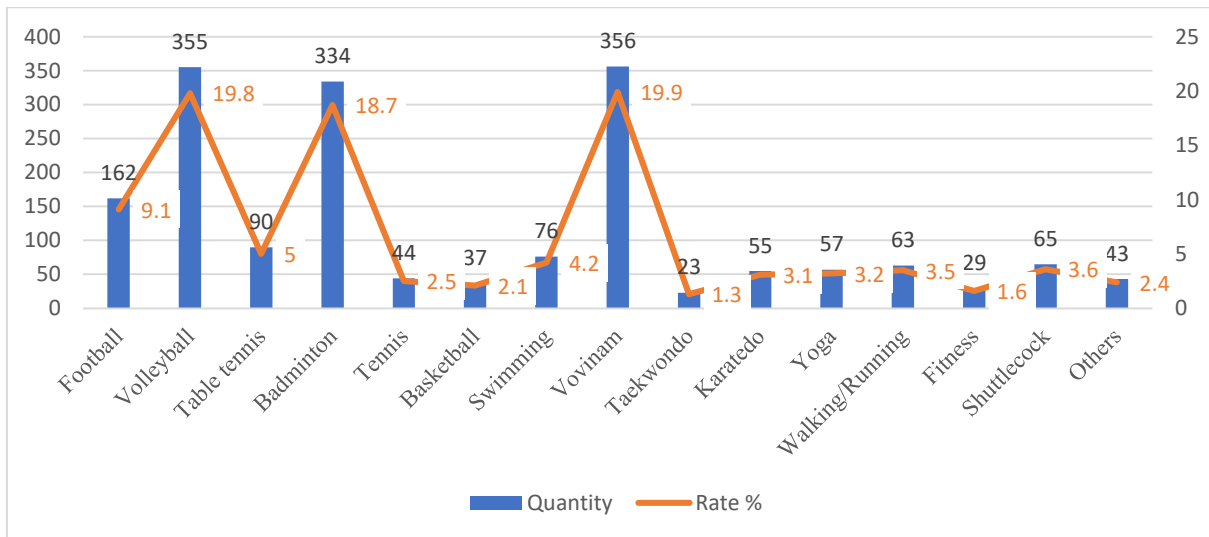
Regarding university, the research results show that the vast majority of students from both schools are willing to participate in practicing the extracurricular sport subjects.

### 2.2.2. The demand of students for practicing extracurricular sport subjects

Assessing the real situation of students's demand for practicing extracurricular sport subjects through statistical results, it shows that up to 15 extracurricular sport subjects are interested by student. In which, there are 5 subjects mostly chosen by students including: Vovinam (19.9%), Volleyball (19.8%), Badminton (18.7%), Football (9.1%) and ranked second. 5 is Table Tennis (5%).

Regarding gender, up to 33% of male students and 39.5% of female students have the need to practice Vovinam, Volleyball, Badminton, Football and Table Tennis. Meanwhile, this rate in the remaining subjects is much less (12.1% of male students and 15.4% of female students).

Regarding university,, the statistical results show that 43.8% of students at Phu Yen University and 28.8% of students of Mientrung university of civil engineering expressed their need to practice Vovinam, Volleyball, Badminton, Football and Table Tennisl. The remaining subjects only accounted for 15.7% of students at Phu Yen University and 11.7% of students at Mientrung university of civil engineering. The results are presented in Chart 1.



**Chart 1. Statistical results of students' need to practice extracurricular sport subjects**

### 2.2.3. The demand of students for the form of organization to practice extracurricular sport subjects

**Physical Education and School Sports**

Comparing the demand of students for the form of organization to practice extracurricular sport subjects by gender and university. The results are presented in Table 5.

**Table 5. Comparing the demand of students for the form of organization to practice extracurricular sport subjects by gender and university**

No.	Criterias	Gender				University				Total	
		Male		Female		Phu Yen		Mientrung university of civil engineering		Quantity	Rate %
		Quantity	Rate %	Quantity	Rate %	Quantity	Rate %	Quantity	Rate %		
1	Self-Practice	36	2.0	60	3.4	57	3.2	39	2.2	96	5.4
2	Practice with instructor	309	17.3	395	22.1	413	23.1	291	16.3	704	39.4
3	Practice with club	225	12.6	263	14.7	294	16.4	194	10.8	488	27.3
4	Practice with group, class	236	13.2	265	14.8	300	16.8	201	11.2	501	28.0
Total		806	45.1	983	54.9	1064	59.5	725	40.5	1789	100

Table 5 shows that: 39.4% of students have the need to choose a form of exercise with an instructor; 28% of students choose to practice with groups or classes; 27.3% of students choose to practice with the club, only 5.4% of students choose to practice by themselves.

Table 5 shows that: 39.4% of students have the need to choose a form of exercise with an instructor; 28% of students choose to practice with groups or classes; 27.3% of students choose to practice with the club, only 5.4% of students choose to practice by themselves.

Regarding university,, the analysis results also give similar results when students in both schools have a need for the form of organizing practice of NK subjects by students in the form of training with instructors, practicing with clubs, group, class.

**3. CONCLUSION**

Regarding the real situation of students practicing 15 extracurricular sport subjects, 5 sports are practiced the most by students, including: Badminton, Volleyball, Vovinam, Table Tennis and Football; The time to practice TTNK of students in the evening (after school) is the main time and students mainly practice infrequently less than 3 days per week.

The period of time students choose to practice extracurricular sport subjects includes: Morning, Afternoon and Evening (after school) with 4 forms of practice including: Practice with the instructor, Practice with groups, and class. ; Practice with the club and Self-Practice. Each training session mostly takes less than 60 minutes, the place chosen by the students to practice is mostly outside the school.

**REFERENCES**

1. Amy M. Tenhouse, *College extracurricular activities - impact on students, types of extracurricular activities.* (<http://education.stateuniversity.com/pages/1855/College-Extracurricular-Activities.html#ixzz0zfmj4jIy>).

## Physical Education and School Sports

2. Ministry of Education and Training (2008), Decision No. 72/2008/QĐ-BGDĐT dated December 23, 2008 of the Minister of Education and Training on *The regulation of organizing extracurricular sports activities for students*.

3. Ministry of Education and Training (2012), Official Letter 5500/BGDĐT-CTHSSV guiding the work of students, extra-curricular activities and school health for the school year 2012-2013.

4. Anh Tho, "The Party's point of view, the State's policies on physical education and sports in schools", *Sports magazine*, Accessed at <http://www.tapchithethao.vn>.

5. Phu Yen Provincial People's Committee (2016), Plan No. 110/KH-UBND dated July 27, 2016 of Phu Yen Provincial People's Committee on the development of physical education and sports in school in the 2016-2020 period, with a vision to 2025.

**Article source:** Extracted from the primary topic "Research on building collective models of practicing extracurricular sport subjects for the physical development of students at the university in Phu Yen Province" Author Nguyen Quoc Tram, Phu Yen University, defended 2020.

# REALITY OF THE MOVEMENT TO PRACTICE VIETNAM'S TRADITIONAL MARTIAL ARTS IN THE NORTH REGION SCHOOLS

PhD. Do Manh Hung, PhD. Mai Tu Nam, MA. Ngo Xuan Duc,  
PhD. Tran Dung, MA. Nguyen Manh Dat, PhD. Tran Van Cuong  
Hanoi University Of Physical Education And Sports

**Abstract:** Using conventional scientific research methods, the study investigated the current situation of Vietnamese traditional martial arts training movements of students in some primary schools in the North. The research results are the basis for proposing solutions to develop Vietnamese traditional martial arts for primary school students in the northern region today.

**Keywords:** Current situation, exercise movement, Vietnamese Traditional martial arts, primary schools, Northern region.

## 1. SUBJECT MATTER

Vietnamese traditional martial arts are the traditional cultural heritage of the Vietnamese nation, which was born, existed and developed in parallel with the process of building and defending nation. The master plan on the development of physical education and sports at schools from 2016 to 2020, with a vision to 2025 approved by the Prime Minister clearly states: In the 2016-2020 period, striving for 100% universal education institutions. regular maintenance of morning exercise, mid-hour exercise, at least 50% of establishments organize swimming lessons for students; 50% of preschools, 70% of general education institutions, 80% of vocational education institutions and college institutions teach or disseminate Vietnamese traditional martial arts... Conservation and development of the movement to practice Vietnamese traditional martial arts plays an important role in building an advanced Vietnamese culture imbued with national identity as well as the development of exercises and sports in our country.

Assessing the current situation of Vietnam's traditional martial arts training movement is an urgent issue which has practical meaning and is the basis for proposing solutions to develop traditional martial arts in primary schools in the North theseday.

In the research process, we use the following methods: Document analysis and synthesis, sociological investigation, pedagogical observation, mathematical statistics.

## 2. RESEARCH RESULT AND DISCUSSION

### 2.1. The reality of the demand for Vietnamese traditional martial arts practice in primary schools in the North region

#### 2.1.1. *The demand for Vietnamese traditional martial arts practice in primary schools in the North region*

To assess the need to practice Vietnamese traditional martial arts of elementary school students in the North, we interviewed 3750 students in 25 elementary schools in the North, of which 3658 students response, accounting for 97.54%. The results of the assessment of the need to practice VCT in Vietnam of primary schools in the North are presented in Table 1.



**Table 1. The need to practice Vietnamese traditional martial arts among elementary school students in the Northern region**

TT	Interview Content	Interview result	
		n	%
<b>I</b>	<b>Outside of physical education class, do you need to practice sports?</b>		
1	Have demand for practicing	2967	81.11
2	There is no need to practice	691	18.89
<b>II</b>	<b>Which sport subject do you want to participate in? (n=2967)</b>		
1	Football	807	27.19
2	Shuttlecock	1006	33.90
3	Martial Arts	1052	35.45
4	Swimming	464	15.63
5	Basketball	620	20.89
6	Athletics	534	17.99
7	Chess	493	16.61
8	Badminton	633	21.33
9	Aerobic	721	24.30
10	Others	355	11.96
<b>III</b>	<b>Which martial arts do you want to practice?? ( n=1052)</b>		
1	Vietnamese traditional martial arts	419	39.82
2	Karatedo	287	27.28
3	Taekwondo	284	27.01
4	Pencak Silat	62	5.89

The results of Table 1 shows that: The demand of students for practicing sports is very large (81.11%) and much higher than the actual number of students participating in the exercise; The number of students wishing to practice sports is also much higher than the number of students actually participating in the practice. The demand of students for martial arts training is the highest with 1052/2967, accounting for 35.45%; Among 1052 students wishing to participate in martial arts practice, there are 419 students, accounting for 39.82%, who love to practice Vietnamese traditional martial arts. Thus, it can be seen that students have a relatively high demand for practicing Vietnamese traditional martial arts in Vietnam and the highest among popular martial arts (including Vietnamese traditional martial arts, Karatedo, Taekwondo, Pencak Silat).

### 2.1.2. Motivation and aspiration to practice Vietnamese traditional martial arts of elementary school students in the Northern region

Research topic on 419 students wishing to practice Vietnamese traditional martial arts about motivations, training aspirations and factors affecting the Vietnamese traditional martial arts practice movement of elementary students in the district in northern area. The results are summarized and presented in Table 2.

**Table 2. Motivation for practicing Vietnamese traditional martial arts by students at elementary schools in the Northern region (n=419)**

TT	Interview Content	Interview result	
		n	%
<b>I</b>	<b>Motivation to practice Vietnamese traditional martial arts</b>		
1	Passion, Interest	379	90.45
2	Practicing Vietnamese traditional martial arts has the effect of training the body and improving physical fitness	385	91.89
3	Forced to practice	2	0.48
4	After-school entertainment	319	76.15
5	Others	171	40.83
<b>II</b>	<b>Motivation to practice Vietnamese traditional martial arts</b>		
1	Have high interest	356	84.75
2	Improve health	392	93.29
3	Want to have sport achievements	246	58.53
4	Participate in the competition	345	82.33
<b>III</b>	<b>The demand for practicing Vietnamese traditional martial arts club of school</b>		
1	Interest	361	86.15
2	Unnecessary	58	13.85
<b>IV</b>	<b>Factors affecting the Vietnamese traditional martial arts movement</b>		
1	The number of tournaments is small, students rarely participate in competitions	248	59.19
2	No training instructor	263	62.76
3	Not much time for practice	187	44.64
4	Not enough yard, training equipment	221	52.75
5	No parental support	45	10.76

Table 2 shows that: The motivation of students to practice Vietnamese traditional martial arts is mainly due to their interest and passion and also find it effective in physical training and health improvement; The favorite motivation to practice Vietnamese traditional martial arts is to improve health, it is a dynamic sport with high interest and students can participate in competitions; The need to participate in training in the school's Vietnamese traditional martial arts clubs; The factors that are considered to affect the practice of Vietnamese traditional martial arts are: No organization, instructors; do not have sufficient conditions for yards and tools; partly due to the heavy academic program, the lack of time; rarely participate in competitions and tournaments. These are issues that

## Physical Education and School Sports

need attention to improve the movement of practicing Vietnamese traditional martial arts for primary school students in the North region.

### ***2.1.3. The reality of the tournaments and the number of students from primary schools in the Northern region participating in Vietnamese traditional martial arts competition***

The study conducted to collect data and survey Vietnamese traditional martial arts competitions of students from primary schools in the Northern region (representing 3 northern provinces including: mountainous, plain and urban) and number of students participating in the competition in the school years 2017-2018, 2018-2019. The results are presented in Table 3.

**Bảng 3. Number of tournaments and number of participants in Vietnamese traditional martial arts competitions among elementary school students in the Northern region**

No.	Tournaments	2017-2018 school year		2018-2019 school year	
		Number of tournaments	Number of contestants	Number of tournaments	Number of contestants
1	Friendly competition between classes	6	30	8	38
2	Friendly competition between grades	4	48	5	54
3	Friendly competition between clubs	2	24	2	32
4	School level competition	5	78	7	92
5	District level competition	3	36	4	48
6	Province level competition	2	28	2	34

From Table 3, it can be seen that the Vietnamese traditional martial arts tournaments of students in elementary schools in the Northern region have also been formed from friendly tournaments between classes, blocks, grades, and traditional competitions of schools, district and provincial competitions, however, the number of prizes is small and the number of participants is still very limited. The number of prizes and the number of participants in the 2018-2019 school year compared to the 2017-2018 school year increased slightly but not significantly.

This is also a problem that limits the development of Vietnamese traditional martial arts practice and competition for students in primary schools in the Northern region, so to develop the movement to practice and compete in Vietnamese traditional martial arts, it is necessary to increase the number of tournaments and attract more students to compete in traditional martial arts.

### ***2.1.4. Factors affecting the level of interest in practicing Vietnamese traditional martial arts among elementary school students in the Northern region***

The study conducted a survey and survey using questionnaires for 303 students who did not have the need to practice Vietnamese traditional martial arts, to determine the causes affecting the students' disinterest in practicing, thereby proposing Producing Vietnamese traditional martial arts

solutions to elementary school students in the Northern region. The results are summarized and presented in Table 4.

**Table 4. The results of the interview on the causes affecting the students' dislike of practicing Vietnamese traditional martial arts among elementary students in the Northern region**

No.	Reason	Interview result	
		n	%
1	Don't know the effect when exercising	236	77.89
2	No talent	92	30.36
3	No free time	260	85.81
4	The school does not organize practice	216	71.28
5	There is no teacher to guide the practice	205	67.65
6	Insufficient yard and training equipment	257	84.81
7	Friends of the same age do not participate in the practice	46	15.18
8	Tired and prone to accidents	72	23.76

Table 4 shows that: the main reason why students are not interested in practicing Vietnamese traditional martial arts is mainly because they do not know the effects of practicing; no free time to practice because of too much cultural study; the school does not organize exercise; no exercise instructor; yard, training equipment is not enough. Therefore, one of the tasks set to develop the Vietnamese traditional martial arts movement for students in elementary schools in the Northern region is to find suitable and feasible solutions to attract a large number of learners. students participate in training.

**2.2. Perceptions of administrators and teachers about the development of Vietnamese traditional martial arts in elementary schools in the North**

In order to assess the current situation of Vietnamese traditional martial arts practice among students, the study conducted a questionnaire interview with managers, physical education teachers of elementary schools in the North, to find out. information on the current situation of Vietnamese traditional martial arts practice for elementary school students in the Northern region. The total number of people interviewed was 46 people (32 physical training teachers, 14 managers). The results are presented in Table 5.

**Table 5. Interview results on the perception of managers and physical education teachers about the reality of the movement of practicing Vietnamese traditional martial arts (n=46)**

No.	Interview content	Interview result	
		n	Rate %
1	The interest of leaders and mass organizations in developing the Vietnamese traditional martial arts movement		
	Very interested	6	13.04
	Not really interested	22	47.83
	Do not care	18	39.13

## Physical Education and School Sports

2	The necessity to develop the Vietnamese traditional martial arts movement for students in elementary schools in the Northern region		
	Very necessary	35	76.09
	Not necessary yet	6	13.04
	Unnecessary	5	10.86
3	The quantity and quality of facilities ensure the development of the Vietnamese traditional martial arts movement		
	Guaranteed	8	17.39
	No guarantee yet	26	56.53
	Not guaranteed	12	26.08
4	The need to invest in more facilities to develop the Vietnamese traditional martial arts movement		
	Necessary	35	76.09
	Unnecessary	11	23.91
5	The number of physical education teachers is sufficient to develop the Vietnamese traditional martial arts movement for students in elementary schools in the North.		
	Guaranteed	39	84.78
	Not enough, need to add more team	7	15.22
6	The reality of Vietnamese traditional martial arts training movement for elementary school students in the Northern region		
	Very developed	8	17.39
	Undeveloped	31	67.39
	No development	7	15.22
7	Operational model and current Vietnamese traditional martial arts practice		
	Appropriate	16	34.78
	Inappropriate	30	65.22
8	Current number of students participating in Vietnamese traditional martial arts practice		
	Large quantity	0	0
	Medium quantity	04	8.70
	Low quantity	42	91.30
9	Activities of Vietnamese traditional martial arts clubs in schools		
	Very good	0	0
	Good	03	6.52
	Not good	43	93.48
10	Number of Vietnamese traditional martial arts tournaments for elementary students held every year		
	Large quantity	0	0
	Medium quantity	04	8.70
	Too little	42	91.30
11	Remuneration policy for officials, teachers and students who are active in the movement		

### Physical Education and School Sports

	of sports activities		
	Reasonable	8	17.39
	Not reasonable	38	82.61
12	Factors affecting students' practice of Vietnamese traditional martial arts		
	Lack of training ground, exercise equipment	32	69.56
	Lack of staff to manage and guide exercise	34	73.91
	Time is too tight	5	10.86
	Expense	33	71.73

Through the results from Table 5, it is found that the leaders and mass organizations have not really paid attention to the development of the Vietnamese traditional martial arts movement. The development of the Vietnamese traditional martial arts movement among elementary school students in the Northern region is essential; The actual situation of the Vietnamese traditional martial arts movement has not yet developed, the number of students participating in the practice is small, the operation situation of Vietnamese traditional martial arts clubs in schools is not effective, the number of tournaments little organization; Factors affecting students' practice of Vietnamese traditional martial arts are lack of funds, conditions of training ground and lack of instructors....

### 3. CONCLUSION

A study of the current situation of Vietnamese traditional martial arts practice in elementary schools in the North shows that: The demand for participating in Vietnamese traditional martial arts training is very great; It is very necessary to develop the Vietnamese traditional martial arts movement among elementary school students in the Northern region; The fact that the Vietnamese traditional martial arts movement has not yet developed is due to: the number of students participating in the practice is still small; There have not been various and rich forms of practice organization to attract a large number of students to participate in exercise; the number of organized tournaments is still small; Has not received the attention and enthusiastic support of leaders at all levels; There are no reasonable regimes and policies to motivate and encourage teachers to participate in guiding sports and sports activities; Therefore, it is very necessary to find suitable and feasible solutions to develop Vietnamese traditional martial arts in primary schools in the Northern region.

### REFERENCES

1. Ministry of Culture, Sports and Tourism (2014), Decision approving the project "*Preservation and development of Vietnam's VCT until 2020*", Hanoi
2. Prime Minister (2011), *Master plan on development of physical strength and stature of Vietnamese people for the period 2011-2030*, issued together with Decision No. 2198/QĐ-TTg, dated April 28, 2011.
3. Dong Van Trieu, Le Anh Tho (2000), *Theory and methods of physical education in schools*, Sports Publishing House, Hanoi.
4. Sports Committee, Vietnam Traditional Martial Arts Federation (2002), *Vietnam Traditional Martial Arts Training Program*, Sports Publishing House, Hanoi
5. Le Van Lam - Pham Xuan Thanh (2008), *Textbook of school sports*, Sports Publishing House, Hanoi.

## Physical Education and School Sports

6. Nguyen Duc Van (2000), *Statistical methods in sport*. Sports Publishing House, Hanoi

**Article source:** extracted from the research results of the ministry-level topic "*Research and propose solutions to develop Vietnamese traditional martial arts for students in primary schools in the North*" implemented 2021-2022.



**Illustrated photo**

# **DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP AND GROWTH OF ULTI-FACTOR EFFECTS IN BADMINTON SMASH OF SENIOR BADMINTON PLAYER**

**PhD. Nguyen Tien Loi - Hanoi University of Physical Education and Sports**

**Abstract:** By using general methods in sports, the research has determined a linear correlation between the flying speed of the shuttlecock and the identified indicators, indexes, and parameters. At the same time, this research determines the influence proportion and the multifactorial relationship between the groups of components on the effectiveness of the smash movements for athletes. The research results become documents to help coaches to improve training performance in badminton.

**Keywords:** Badminton; index; parameter; influence proportion; badminton smash

## **1. SUBJECT MATTER**

In previous studies, the authors have determined the specific kinematic indexes, the parameters to evaluate the structure of the smash jumping movement, and also selected the criteria to evaluate the professional strength for smash jumping action. Badminton jumping is the most powerful and important attack technique in modern badminton competition, according to research documents, the scoring rate of the smash jumping movements (badminton smash) accounts for 53.9% of the total points of the match. In which, the speed of the shuttlecock leaving the racquet is determined to be the most specific kinematic index for the jump and smash movement, however, determining the correlation between the kinetic indexes, the dynamic structure evaluation parameters, the indicator of strength with the speed of the shuttlecock leaving the racquet on athletes (athletes) with gender differences is necessary, thereby continuing to study to determine the proportion of influence and multifactorial correlation between the groups of components to the efficiency of high-level badminton player. To enhance the efficiency of the selection of training methods in badminton, we conducted a study: Determination of the relationship and growth of multi-factor effects in badminton smash of senior badminton player

In the research process, methods of analyzing and synthesizing documents, pedagogical observations, pedagogical testing, and statistical mathematics are used.

The study was conducted in the Vietnamese team (06 men and 06 women).

## **2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

**2.1. Determining the relationship between the kinematic indexes, the parameters evaluating the movement structure with the shuttle speed index when the shuttle leaves the racket in badminton smash of the high-level badminton player**

Through reference to documents and interviews, we have determined the kinematic indexes (03 indexes), parameters to evaluate the technical structure of the smash jumping movement (03 parameters). We determined the linear correlation between the index and the speed of the shuttlecock after leaving the racket (speed of the shuttlecock leaving the racquet), which has been shown in previous studies with the most characteristic role in evaluating the effectiveness of the jumping technique. The results are presented in Table 1.



**Table 1. Correlation between the kinetic indexes and the demand speed index Leaving the racket in the high-level badminton's smash jump**

No.	Kinetic index	Men (n=06)		Women (n=06)	
		$\bar{X} \pm \delta$	r	$\bar{X} \pm \delta$	r
1	The speed of the shuttlecock leaving the racket (m/s)	286.8515.28	-	223.5612.35	-
2	Racquet head speed (m/s)	189.719.52	0.961	151.828.12	0.956
3	Center of gravity lifting capacity(cm)	32.363.28	0.892	28.353.28	0.881

The results of Table 1 show that the correlation between the kinematic indexes (racket head speed, body center of gravity) in the jumping and smashing movements of male and female badminton athletes show a strong correlation with the speed index of the shuttlecock leaving the racket ( $r > 0.8$  with  $P < 0.05$ ). In the kinematic indexes of both male and female athletes, there is a strong correlation, but the strongest one is the index factor: Racquet head speed (m/s).

**Table 2. Correlation between parameters and shuttle speed index when the shuttlecock leaves the racket in high-level badminton jumping**

No.	Parameters evaluating the technical structure of the bridge jumping movement	Men (n=06)		Women (n=06)	
		$\bar{X} \pm \delta$	r	$\bar{X} \pm \delta$	r
1	Knee opening angle at preparatory stage (degrees)	82.166.81	0.868	83.515.91	0.865
2	Elbow extension angle at contraction stage (degrees)	56.365.72	0.922	53.926.21	0.918
3	Wrist extension angle at rcontact stage (degrees)	112.338.68	0.881	115.096.092	

The results of Table 2 show that: In the group of parameters to evaluate the technical structure of the shuttlecock movement, the following factors are shown:

The elbow extension angle in the contraction phase (degrees) with the speed index of the shuttlecock leaving the racket has the greatest correlation in both male and female athletes. Once again, it is possible to confirm the close relationship between the kinetic indicators and the technical structure evaluation parameters.

## **2.2 Determining the relationship between the pedagogical criteria and the characteristic kinematic index to evaluate the technical efficiency of the shuttlecock jumping movement of high-level badminton players.**

Based on the results obtained from the previous period, the study was conducted to determine the correlation between the pedagogical criteria (09 indicators) with the specific kinematic index to evaluate the effectiveness of the shuttlecock jumping technique (speed index of the shuttlecock leaving the racket) of men and women badminton players. The obtained results are as shown in Table 3.

**Table 3. Results of determining the correlation between the pedagogical criteria and the speed of the shuttlecock when the shuttle leaves the racket for the research object**

No.	Pedagogical criteria	Correlation coefficient (r)	
		Male athlete (n=06)	Female athlete (n=06)
		r	r
1	At the place of hitting the bridge 10 balls (ball)	0.882	0.898
2	At the place of jumping and smashing the bridge 10 times (ball)	0.985	0.986
3	Move to jump and smash the bridge 10 times (ball)	0.961	0.969
4	High jump in place (m)	0.868	0.852
5	Lie on your stomach doing push-ups for 1 minute (times)	0.838	0.826
6	Handgrip force (kg)	0.886	0.883
7	Lower extremity extensor force (kg)	0.863	0.871
8	Throw the ball far (m)	0.881	0.862
9	Broad Jumping (m)	0.852	0.838

The results of Table 3 show that: There is a strong correlation between the pedagogical criteria and the speed of the shuttlecock leaving the racquet for the jumping and smashing movements of male and female badminton athletes ( $r > 0.8$  with  $P < 0.05$ ), and this relationship on athletes (male and female) shows similarity in most of the pedagogical indicators. For the group of pedagogical and technical evaluation criteria (03 indicators), the strongest correlation with the specific kinematic index of the shuttlecock jumping movement: The speed of the shuttlecock leaving the racket (m/s) is the indicator: At the place of jumping, hit the bridge 10 balls (ball). For the group of pedagogical indicators (06 indicators) to assess the professional strength for badminton athletes, it is the criterion: The dominant hand squeeze force (kg) has the strongest correlation.

### **2.3. Determining the influence ratio and multifactorial correlation between the groups of components on the technical efficiency of the shuttlecock jumping movement of high-level badminton players.**

To determine the influence ratio and multifactorial correlation between the groups of components on the technical efficiency of the shuttlecock jumping movement of high-level badminton players, the study uses the method to determine the level of damage. The influence of each component group on the sports technical performance of Panama IC Engo L.G, this method will determine the multifactorial correlation coefficient ( $R_{x,y,z...}$ ) and then determine the influence weight ( $\beta$ ) of each component.

Summary of research results has selected indicators and criteria to evaluate the effectiveness of the shuttlecock jumping movement in badminton including:

Kinetic indicators (03 indexes):

Strength indicators (06 tests):

- Technical evaluation criteria include:
- Technical structure evaluation parameters (03 parameters):

## Physical Education and School Sports

Criteria for assessing accuracy when performing bridge movements (03 tests):

The determination of the influence level of the component groups is carried out in the following sequence of steps:

Step 1: Systematically select the contents and criteria to evaluate the effectiveness of badminton jumping techniques of male and female badminton athletes, then proceed to divide the contents and indicators according to each component group: Kinetic index, strength, and technique of the jump smash).

Step 2: Calculate the score on the C scale for each content, each criterion of the athletes in each component group, then calculate the average score of each athlete. Next, determine the effectiveness of badminton jumping techniques of male and female badminton athletes, thereby using common statistical mathematical formulas to calculate the values:  $\bar{x}$ ,  $\delta$ , r.

Step 3: Determine the pair correlation coefficient, the influence coefficient (affect weight), and the multifactor correlation coefficient. The effectiveness of the bridge-jumping movement is determined as the average value of the criteria for evaluating the technical structure, strength, accuracy when performing the movement, and the characteristic kinematic index (after being calculated). converted to a 10-point scale - degrees Celsius), specifically as follows:

The badminton smash is a combination of tests: Jumping and smashing into the box along the boundary 10 results (ball); Dominant hand squeeze force (kg); The angle of extension of the elbow at the retraction stage (degrees) and the speed index of the shuttlecock leaving the racquet (m/s). The study continued to conduct interviews with experts and coaches, the results are presented in Table 4.

**Table 4. Results of interviewing criteria and specific parameters of the groups of components to determine the proportion of influence on the effectiveness of the badminton smash (n = 33)**

No.	Indicators, parameters	Interview result			
		Agree		Disagree	
		n	%	n	%
1	Jumping and smashing the bridge into the box along the sideline 10 balls (fruit)	33	100	0	0.0
2	Handgrip force (kg)	30	90.9	3	9.1
3	Elbow extension angle at contraction stage (degrees)	32	97.0	1	3.0
4	Speed index of the shuttlecock leaving the racket (m/s).	33	100	0	0.0

The results show a high consensus of the selected criteria and parameters.

From the steps of determining the influence coefficients of the above-mentioned groups of components, the study proceeds to determine the influence coefficients of 3 groups of components: Kinetics, strength, and technique, on the efficiency of smash jumping movement performance (through defined criteria) of badminton players (Male and Female). The results are as shown in Tables 5 and 6.

**Table 5. Correlation coefficients between the component groups and the correlation coefficients of the factor groups with the technical efficiency of high-level male badminton players**

**Physical Education and School Sports**

No.	Element group	1	2	3	4
1	Technical efficiency		0.865	0.836	0.829
2	Kinetics			0.861	0.851
3	Power				0.818
4	Skill				
Multifactor correlation coefficient		0.8938			

**Table 6. Correlation coefficients between the component groups and the correlation coefficients of the factor groups with the technical efficiency of high-level female badminton players**

No.	Element group	1	2	3	4
1	Technical efficiency		0.854	0.843	0.832
2	Kinetics			0.836	0.821
3	Power				0.827
4	Skill				
Multifactor correlation coefficient		0.8926			

The results of Tables 5 to 6 show that: The correlation between the component groups, as well as the multifactorial correlation coefficient of the groups with the effectiveness of the badminton jumping movements of men and women, basically shows the relationship between the two groups closely correlated and this correlation is not different in both male and female athletes. We continue to calculate the proportion of influence ( $\beta$ ) of the groups of components on the technical efficiency of badminton jumping of badminton athletes presented in Table 7.

**Table 7. The proportion of influence ( $\beta$ ) of the groups of components on the technical efficiency of badminton jumping of high-level badminton players**

Research subjects	The proportion of influence by each group of factors					
	Kinetics		Strength		Engineering	
	Coefficient	%	Coefficient	%	Coefficient	%
Male athlete	0.268	26.80	0.262	26.20	0.401	40.10
Female athlete	0.257	25.70	0.256	25.60	0.413	41.30

The results in Table 7 show that: The proportion of influence by each group of factors on the technical efficiency of badminton jumping movements of male and female badminton athletes has great homogeneity, specifically: Kinetic factors with male athletes are 26.80%; female athletes are 25.70%. The strength factor for male athletes is 26.20%; for female athletes is 25.60%. The technical factor for male athletes is 40.10%; with female athletes is 41.30%. The nature of the kinetic element group is the combined expression of professional and technical strength. Therefore, the process of studying exercises to improve the effectiveness of badminton smash techniques in high-level athletes should focus on the professional strength group and the technical group with the corresponding proportion according to each training stage.

### 3. CONCLUSION

The research results show that the strong relationship of the component groups to the technical efficiency of the smash jump and tends to be stable for the subjects with similar training and competition levels. There is no significant difference between males and females.

The total influence proportion of 03 groups of components in badminton athletes is less than 100% (in which male athletes are: 93.10%, female athletes are: 92.60%). Thus, other factors that affect the effectiveness of the jumping technique need to be further studied.

### REFERENCES

1. To Xuan Thuc (2014), "Initially determining the correlation between strength quality and jumping and passing techniques in volleyball", Journal of Sports Science, Institute of Sports Science, no. January 2014.
2. Romanda Nyetta Miller (2016), Pace and variability in the Badminton jump smash and the Tennis serve, Submitted in partial fulfillment of the requirements for the award of doctor of philosophy at Loughborough University.
3. И.С. Пальма. Л.Г. Эльгорт (1971), "Применение Метода корреляции в строительстве" - Москва, с. 116 - 134.

**Source article:** The article is extracted from the Doctoral Thesis in Education named "*Study on the kinematic index in jumping and smashing on subjects of different levels and the application of a system of exercises to develop strength strong in Vietnam*", This is the author's doctoral thesis defended in 2019 at the Evaluation Council of the Doctoral Thesis in Education, Wuhan Academy of Sports- China which has not been published in any other works.

# RESEARCH COMPILATION OF ATHLETICS 1 AND 2 TEXTBOOKS SUITABLE FOR TRAINING UNDER THE CREDIT SYSTEM OF HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

PhD. Nguyen Van Tri  
Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports

**Abstract:** From the school year 2012-2013, Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports develops and applies a credit-based training program for students of courses at the school. One of the important requirements when applying training under the credit system is that the curriculum must be improved and re-compiled in the direction of guiding learners to self-study and self-study. From the theoretical basis, stipulating the compilation, selection, evaluation, approval and use of textbooks of the Ministry of Education and Training; regulations on the content of training programs for students of regular university courses at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports; Contents of the latest general education program in 2018 issued by the Ministry of Education and Training, Physical Education in Athletics topics, the research team has compiled the syllabus of Athletics 1 and 2 new, for students of regular university courses at Ho Chi Minh City University of Education, Physical Training and Sports. The article publishes the results of the project "Compilation of Athletics 1 and 2 textbooks suitable for training under the credit system of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports"

**Keywords:** Curriculum compilation, Athletics, training, credit system.

## 1. SUBJECT MATTER

Currently, the professional documents of the World Athletics Federation (IAAF) have been widely disseminated, continuously updated, the teaching and training of Athletics techniques is constantly improving, and there is a lot of new knowledge. The combination of Athletics content associated with the tiered knowledge of the World Athletics Federation will help improve the professional level of students and the quality of the university's current university curriculum. Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.

To compile curricula for teaching, training, and organizing athletics competitions, the reference work synthesizes many previous documents, inherits existing knowledge, updates new knowledge, and ensures ensure the scientific and practical basis in order to help students have research materials, refer to more knowledge, self-study, improve their capacity for current study, and have materials for teaching. training after graduation.

With the above reasons, the research team carried out the topic:

"Compile the curriculum of Athletics 1 and 2 suitable for training under the credit system of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports"

### Research purposes

The work is done with the purpose of helping students of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports to have documents to study, retain knowledge and have materials for teaching and training later graduate.

## **Physical Education and School Sports**

### **Objectives of the study**

1. Researching the theoretical basis to compile new syllabus of Athletics 1 and 2 in accordance with training under the credit institution system of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.

2. Compiling curriculum content to meet the requirements of providing students with sufficient knowledge and practical skills of the subject to ensure the training requirements of the City University of Physical Education and Sports Ho Chi Minh.

3. Researching and verifying the effectiveness of compiling new college curriculum of Athletics 1 and 2 for students in accordance with the training requirements of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.

The work used the following 4 research methods: Method of analysis and synthesis of documents; Methods of survey and interview; Professional solution; Statistical methods.

On the basis of mathematical and statistical tools, the work proceeds to process the data collected through the process of interviewing about the results of the compiled textbook to verify the compiled results, through comparative statistics. two observation ratios according to the control formula 2

Compilation of new college curriculum of Athletics 1 and 2 in accordance with the training under the credit system of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.

Research subjects include: 8 lecturers teaching athletics at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport were interviewed.

## **2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

### **2.1. Researching the theoretical basis to compile new college textbooks of Athletics 1 and 2 in line with training according to the credit institution system of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.**

To achieve goal 1, the project has carried out the following steps:

*Step 1:* Using the document reference method, study the documents regulating the compilation of the curriculum of the Ministry of Education and Training and the documents regulating the content of the training program for regular university students. Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.

*Step 2:* Research to find out the curriculum of Athletics for regular college students at specialized sports universities.

*Step 3:* Research, review, and review the Athletics program for regular college students at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.

*Step 4:* Research and find out the contents of the latest general education program, issued in 2018 by the Ministry of Education and Training, Physical Education in Athletics topics.

#### ***2.1.1. Studying documents regulating the compilation of curriculum by the Ministry of Education and Training and regulations on content of training programs for regular university students at Ho Chi Minh City University of Pedagogy and Sports. Chi Minh.***

According to Article 4 of Circular 04/2011/TT-BTGDDT dated January 28, 2011 of the Ministry of Education and Training promulgating regulations on the compilation, selection, evaluation, approval and use of textbooks.

## **Physical Education and School Sports**

The curriculum specifies requirements for content, knowledge, skills and attitudes specified in the training program for each subject.

The content of the curriculum must be consistent with the training objectives.

The knowledge in the textbook is presented scientifically, logically, in accordance with practice.

According to Decision No. 285/2005/QĐ-TTg dated November 8, 2005 of the Prime Minister on the basis of Central College of Physical Education and Education 2, is a public non-business unit directly under the Ministry of Education and Training. created, located at 639 Nguyen Trai, Ward 11, District 5, City. Ho Chi Minh.

Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports is a key school in the south that trains teachers specializing in physical education and sports. The school is licensed by the Ministry of Education and Training to provide training in physical education at the university level according to Decision No. 800/QĐ-BGDĐT dated February 21, 2006, training in physical education at the master's level according to the Ministry of Education and Training. Decision No. 2181/QĐ-BGDĐT dated 12/06/2012, training in Physical Education at doctoral level according to Decision No. 2459/QĐ-BGDĐT dated 20/07/2016.

According to Decision No. 175/QĐ-ĐHSP Sports and Physical Education dated September 10, 2018 on the issuance of the Bachelor's Degree Program in Physical Education according to the credit system, accompanied by the Distribution of Teaching Programs at the University of Pedagogy Sports in the form of credits.

The above documents are the basis for the work to be compiled in the right direction.

### ***2.1.2. Research to find out the curriculum of Athletics for regular college students at specialized sports universities***

References to athletics curricula at universities specializing in physical education and sports include: Hanoi University of Physical Education and Sports; Danang University of Physical Education and Sports; Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports;

After conducting a statistical review of athletics curricula at specialized schools, the work found that most of the basic competition contents were taught, such as: running groups including short runs and relays. and average; group dance includes long jump with the body stretched out, jump 3 steps, high jump lying on the side, high jump upside down, high back jump over the bar; The full throw group includes push-ups, javelin throws, discus throws, and grenade throws. These contents are popular competitions at all levels of education as well as movement awards, military tournaments, or Phu Dong Health Associations at all levels.

The provision of knowledge about the above contents helps students graduate with full knowledge of Athletics in general, serving the teaching and initial training.

### ***2.1.3. Research, review, and review the program of athletics and athletics for regular college students at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports***

According to the decision to promulgate the Detailed Outline of Athletics 1 and Athletics 2, the current teaching content includes:

Course name: Athletics and methods 1, Athletics and methods 2; Course code: DHDKA0613, DHDKA0622; Number of credits: 3 - 45 periods, 2 - 30 periods;

Specific number of lessons:



## Physical Education and School Sports

Athletics and methods 1: 8 theory periods, 34 practical lessons, 1 theory exam period, 3 practical exam periods.

Athletics and methods 2: 6 theory periods, 22 practice periods, 2 practical exams.

Course content:

**Table 1. Theoretical content of Athletics common**

ACTIVITIES AND METHODS 1	ACTIVITIES AND METHODS 2
Definition, classification and effect of athletics Technical principles of running group Techniques and methods of teaching middle distance running - short distance running.	Principles, techniques and methods of teaching High Jump
Techniques and methods of teaching relay running. Rules and methods of group arbitration in running.	Law, Field Design, High Jump Referee
Techniques and methods of teaching long jump	Methods of compiling lesson plans for teaching athletics content.
Laws, field design, refereeing methods in the long jump	

**Table 2. Content of the practice of Athletics of the universal common**

ACTIVITIES AND METHODS 1	ACTIVITIES AND METHODS 2
Mid-distance running technique	Step-over high jump
Short distance running technique	Lying high jump
Relay Running Techniques (introduction)	Practice compiling and teaching athletics lessons
Long jump sitting style	
Long jump with full body	

Currently, 2 athletics courses for universal tu are being taught, including the basic contents of short-distance running and medium-distance running; high jump, step over, lie on your side; long jump sitting style, stretching the body. In addition, the Faculty also integrates teaching practice content, specializing in guiding students to compile lesson plans, and organizing one hour of athletics lessons.

### ***2.1.4. Research to find out the content of the latest general education program, in 2018 Physical Education in Athletics topics***

Based on the General Education Program on Physical Education issued together with Circular 32/2018/TT-BGDĐT dated December 26, 2018 the new general education program, the content of Basic Mobility was introduced into the curriculum. taught in the program of grades 1 to 9, the basic

**Physical Education and School Sports**

movement with specific characteristics of athletics is distributed into the program in grades 6, 7, 8, 9 specifically as follows:

**Table 3. Statistics of Athletics content in the new general education program**

<b>CLASS</b>	<b>CONTENT</b>	<b>REQUIRED REQUIREMENTS</b>
<b>GRADE 6TH</b>	Short distance running (60m) Movements to support running technique Short run 60m Some games grow fast Throw the ball Movements supporting the technique of throwing the ball Ball throwing technique Hand-chest strength development game Middle distance running Movements to support running technique Techniques of middle distance running Endurance development game	Know some basic rules in the following contents: Running short distances; Throw the ball; Mid-distance running and sport of choice. Performing movements to support running techniques; get used to the short distance runs (60m), middle distance running. Performs supporting movements to throw the ball. Practice throwing the ball.
<b>GRADE 7TH</b>	Short distance running (60m) Movements to support running technique Short run 60m Some games grow fast Long jump sitting style Movements to support sitting long jump technique Sitting long jump technique Strength development game Middle distance running Movements to support running technique Techniques of middle distance running Endurance development game	Know some basic rules in the following contents: Running short distances; Long jump sitting style; Mid-distance running and sport of choice. Know how to overcome the "extreme" phenomenon that occurs when running medium distances. Performing movements to support running techniques; able to run short distances (60m) and middle distance runs. Performs supporting movements to sit long jump techniques and perform sitting long jump techniques.
<b>GRADE 8TH</b>	Short distance running (100m) Movements to support running technique Short run 100m Some games grow fast Step-over high jump Movements to support the high jump	Know some basic rules in the following contents: Running short distances; Step-over high jump; Mid-distance running and sport of choice. Overcoming the phenomenon of "extreme" that occurs when running medium distances.

## Physical Education and School Sports

	technique of stepping over High jump technique of stepping over Strength development game Middle distance running Movements to support running technique Techniques of middle distance running Endurance development game	Be able to perform movements to support running techniques. Can perform short distance running (100m), middle distance running. Perform movements to support the high jump technique. Perform the steps of the high jump technique.
<b>GRADE 9TH</b>	Short distance running (100m) Movements to support running technique Short run 100m Some games grow fast Side-lying high jump Movements to support high jump technique lying on the side. Side-lying high jump technique Strength development game Middle distance running Movements to support running technique Techniques of middle distance running Endurance development game	Know the basic rules in the following topics: Running short distances; Side-lying high jump; Mid-distance running and sport of choice. Overcoming the phenomenon of "extreme" that occurs when running medium distances. Be able to perform movements to support running techniques. Completing short distance running (100m), middle distance running. Able to perform side-lying high jump techniques. Completing the side-lying high jump techniques.

In the program distribution, the duration for Physical Education is 70 hours/school year. The content of Athletics is regulated to account for 45% of the total period corresponding to 32 lessons. In which, the content of short running (60m and 100m) and middle distance running are taught throughout the lower secondary school. This is also the level of education that most students have to teach upon graduation. Therefore, providing adequate and in-depth knowledge of Athletics helps students graduate with pedagogical capacity to carry out teaching work.

In grade 1, grade 2 and grade 3, elective sports content is mainly a movement game associated with a number of sports that are suitable for students' physical strength and the organization's ability of the school.

From grade 4 to grade 9, students are guided to practice and participate in appropriate sports.

At the upper secondary level, sports electives are divided into three groups: (a) Basic technical group, for 10th grade; (b) advanced technical group, grade 11; (c) exercise group, competition, grade 12.

Depending on the school's organizational capacity, students can choose one sport for all three school years or choose one sport for each school year.

## **Physical Education and School Sports**

Students who study a sport in all three school years are able to complete all three subjects (a), (b), (c).

Students who choose to study two sports will learn content (a) and (b) in one sport, and the other sport will only learn content (a).

Students who choose to study three sports only study content (a).

Teachers have the right to participate in the development and implementation of the subject's educational plan in accordance with the actual situation in their respective localities, schools and classes, on the basis of ensuring the educational goals and objectives. the program's requirements for each grade level and class.

### **2.2. Compilation of new college curriculum of Athletics 1 and 2 in accordance with the training under the credit system of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.**

From the research results in objective 1, and the opinions of experts, teachers teaching physical education to students in high schools. In order to achieve the 2nd objective of the project, the work has carried out the following steps:

*Step 1:* Establish compilation principles for the new college curriculum of Athletics 1 and 2.

*Step 2:* Design content to compile the new College of Athletics 1 and 2 curriculum in line with the training under the credit system of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.

*Step 3:* Assign to compile the curriculum content.

#### ***2.2.1. Establishing compilation principles for the new college curriculum of Athletics 1 and 2.***

Principle is the basic thing that is defined and must be followed in a series of jobs, to ensure high results, in pedagogical science must know how to implement a balanced combination of guiding method principles. relative and systematic.

Compilation principles for the new college curriculum of Athletics 1 and 2 need:

1. The knowledge in the textbook is presented scientifically, logically, and in accordance with practice.
2. Seek to update new knowledge, consider inheriting old knowledge, respecting classical knowledge.
3. Encourage the collection of additional images to illustrate the presentations in the textbook.
4. All references used to compile the textbook must be fully recorded and listed in the references section of each chapter.
5. The style expressed in the curriculum must be clear, easy to understand, and concise.

All 5 principles above were answered by the lecturers participating in the compilation of the curriculum by voting with a 100% agreement rate.

#### ***2.2.2. Design content to compile the new College of Athletics 1 and 2 curriculum in accordance with the training under the credit system of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.***

Pursuant to the purpose of meeting the provision of sufficient knowledge and practical skills of the subject for students to ensure the training requirements of Ho Chi Minh City University of Education, Physical Training and Sports. Based on the research results in objective 1. The work has designed and compiled the content of the new Athletics 1 and 2 courses, as follows:

## Physical Education and School Sports

### Structure of compiling curriculum

CHAPTER ...

TARGET

+ Knowledge

+ Skills

CONTENT

SUMMARY

REVIEW QUESTIONS AND DISCUSSION CHAPTER...

REFERENCES

**The curriculum of Athletics 1** has 2 parts, including 11 chapters, which are arranged in balance between theory and teaching and training methods.

#### A. General content

Allocate time

Part I: Introduction to Athletics 4 periods

Part II: Techniques and teaching methods 41 periods

#### B. Detailed content

**Part I:** Introduction to Athletics

Chapter 1: Development history and technical principles of athletics

**Part II:** Teaching techniques and methods

Chapter 2: Technical principles of running content

Chapter 3: Technique of running content

Chapter 4: Methods of teaching running content

Chapter 5: Teaching running content to high school students

Chapter 6: Design of yard equipment, rules and methods of refereeing running events

Chapter 7: Technical principles of the long jump

Chapter 8: Long jump technique

Chapter 9: Teaching method of long jump

Chapter 10: Teaching long jump to high school students

Chapter 11: Design of the equipment yard, competition organization, long jump referee

**The curriculum of Athletics 2** has 2 parts, including 10 chapters, which are arranged in a balance between theory and teaching and training methods.

#### A. General content

Allocate time

Part I: Techniques and teaching methods 20 periods

Part II: pedagogical practice 10 period

#### B. Detailed content

**Part I:** Teaching techniques and methods

Chapter 1: Technical principles of high jump

Chapter 2: High jump technique

Chapter 3: Teaching method of high jump

Chapter 4: Teaching high jump to high school students

Chapter 5: Design of the equipment yard, competition organization, high jump referee

## Physical Education and School Sports

Chapter 6: Technical principles of throwing push

Chapter 7: Throwing techniques and teaching methods of pitching

Chapter 8: Teaching pitching to high school students

Chapter 9: Designing the equipment field, organizing the competition, the referee pitching the ball

**Part II:** Teaching techniques and methods

Chapter 10: Practice teaching athletics

### **2.2.3. Assigning to compile curriculum content**

After agreeing to set up the principles of compiling for the curriculum and design the content for compiling the new college curriculum of Athletics 1 and 2. The work that has been assigned to compile the curriculum content includes:

**New Athletics 1st Syllabus:** PhD. Nguyen Van Tri, PhD. Luu Tri Dung, Master Le Phuoc That, Master Nguyen Thien Ly, Master Le Thi Thu Hang.

**New Athletics 2 syllabus:** PhD. Nguyen Van Tri, PhD. Luu Tri Dung, Master Le Phuoc That, Master Phan Thi Huynh Thuy Duong, Master Nguyen Van Phuong.

### **2.3. Research and evaluate the effectiveness of compiling new college curriculum of Athletics 1 and 2 for students of regular university courses at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.**

After completing the compilation of the textbook, in order to evaluate the effectiveness of the compiled textbook, the work carried out a test organization to prove it by using the mathematical and statistical formula to calculate the probability of the comparative statistical index. two observation ratios 2 (when squared) through interviews, independence or non-independence, the curriculum contents have been compiled after 2 interviews with the subjects, who are lecturers who have been teaching the subject. Athletics at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.

The project conducted 2 interviews with 8 lecturers with the question:

Teachers said whether they agree or disagree with the newly compiled content of 11 chapters in the new Athletics 1 curriculum and 10 chapters in the new Athletics 2 curriculum with scientific, applied, and synthetic values. Inheriting many documents of many previous experts, has updated new knowledge with scientific and practical content, helping students to have research, reference, self-study, and improve their knowledge. knowledge, capacity for current study as well as materials for teaching and training after graduation. Ensure the training requirements of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports?

The interview was conducted by questionnaire. Each lecturer was asked twice, the time interval was 3 weeks apart. The question of the questionnaire is the same twice.

The total number of votes distributed both times was 16 votes, the total number of votes collected was 16 votes.

The research results are shown in Tables 3.4 and 3.5, shown through 2 interviews.

With the new university curriculum of Athletics 1, including Running and Long Jump, has been compiled. The answers to 11/11 chapters with a verifiable value  $\chi^2 < 3.84$  represent non-independent opinions, which means that 100% of the teachers interviewed agreed with the contents. compiled of the new Athletics 1 textbook, meeting the requirements for training according to the credit system of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.

## Physical Education and School Sports

With the new content of Athletics 2 university curriculum, including High Jump and Teaching Practice has been compiled. The answers to 10/10 chapters with a verifiable value  $\chi^2 < 3.84$  show non-independent opinions, which means that 100% of the teachers interviewed agreed with the contents. compiled of the new Athletics 2 textbook, meeting the requirements for training according to the credit system of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports.

**Table 4. The opinion of the Athletics instructor on the newly tested Athletics 1 curriculum comparing two observation rates  $\chi^2$**

No.	CONTENT	TIME 1				TIME 2				$\chi^2$	p
		Agree		Disagree		Agree		Disagree			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Development history and technical principles of athletics	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.00	<0.05
2	Technical principles of running content	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.00	<0.05
3	Technique of running content	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.00	<0.05
4	Methods of teaching running content	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.00	<0.05
5	Teaching running content to high school students	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.00	<0.05
6	Design of yard equipment, rules and methods of refereeing running events	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.00	<0.05
7	Technical principles of the long jump	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.00	<0.05
8	Long jump technique	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.00	<0.05
9	Teaching method of long jump	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.00	<0.05
10	Teaching long jump to high school students	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.00	<0.05
11	Design of the equipment yard, competition organization, long jump referee	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.00	<0.05

**Table 5. The opinion of the Athletics instructor on the newly tested Athletics 2 curriculum comparing two observation rates  $\chi^2$** 

No	CONTENT	TIME 1				TIME 2				$\chi^2$	p
		Agree		Disagree		Agree		Disagree			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Technical principles of high jump	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.0 0	<0.05
2	High jump technique	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.0 0	<0.05
3	Teaching method of high jump	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.0 0	<0.05
4	Teaching high jump to high school students	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.0 0	<0.05
5	Design of the equipment yard, competition organization, high jump referee	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.0 0	<0.05
6	Technical principles of throwing push	8		0	0.00	8		0	0.00	0.0 0	<0.05
7	Throwing techniques and teaching methods of pitching	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.0 0	<0.05
8	Teaching pitching to high school students	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.0 0	<0.05
9	Designing the equipment field, organizing the competition, the referee pitching the ball	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.0 0	<0.05
10	Practice teaching athletics	8	100.00	0	0.00	8	100.00	0	0.00	0.0 0	<0.05

**3. CONCLUSION**

From the results of the study, the following conclusions are drawn.



## **Physical Education and School Sports**

1. Theoretical foundations are cited in objective 1, on which the work bases to compile new college textbooks of Athletics 1 and 2 suitable for training under the university's credit system. Pedagogy of Physical Education and Sports in Ho Chi Minh City is practical.

2. The work has compiled new syllabus for Athletics 1 and 2 for students of regular university courses at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports as follows:

The Athletics curriculum 1 has 2 parts with 11 chapters and the Athletics Curriculum 2 has 2 parts with 10 chapters, which are arranged in a balance between theory and teaching and training methods.

3. Results of verifying the results of the new College of Athletics 1 and 2, which can be used to teach students according to the training requirements of Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports Bright.

### **REFERENCES**

1. Ministry of Education and Training (2011), Circular 04/2011/TT-BTGDDT dated January 28, 2011 promulgating regulations on the compilation, selection, evaluation, approval and use of textbooks, MOET, Ha Noi. Interior.

2. Minister of Education and Training (2018), Circular No. 32/2018/TT – BGDDT dated December 26, 2018 new general education program, BGD & DT, Hanoi.

3. Ho Chi Minh City University of Sports and Education (2013), Detailed outline of the regular university training program majoring in Physical Education by credit system, Ho Chi Minh City National University Publishing House.

4. Ho Chi Minh City University of Physical Education and Training (2018), Decision No. 175/QĐ-ĐHSP Sports and Physical Education dated September 10, 2018 on promulgating the Bachelor's Program in Physical Education according to the credit system, Ho Chi Minh City University of Education and Sports.

**Article article:** The research work on compiling the new curriculum of Athletics 1 and 2 in accordance with the training under the credit system of the Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports has been carried out since June/ 2020 to June 2021.

# STUDY ON THE HIGH-QUALITY DEVELOPMENT OF FITNESS AND LEISURE INDUSTRY IN GUANGXI DURING THE "FOURTEENTH FIVE-YEAR PLAN" PERIOD

Yingqing Hu<sup>1</sup>Tieyong Wu<sup>1,2</sup> Yan Lan<sup>1</sup>

(1. Guangxi Sports College, Nanning, Guangxi, China, Postcode, 530012; 2. School of Social Sciences, Tsinghua University, Beijing, China, Postcode, 100084;)

## 一、RESEARCH PURPOSES:

In January 2018, the General Office of the People's Government of Guangxi Zhuang Autonomous Region of China has issued the Implementation Opinions on Accelerating the Development of the Fitness and Leisure Industry (hereinafter referred to as the Opinions), and put forward the goal that the total scale of the fitness and leisure industry in Guangxi of China will reach more than 100 billion yuan in 2025. Since the Opinions were issued 3 years ago, the fitness and leisure industry in Guangxi has achieved considerable development, but also faced many development difficulties. During the 14th Five-Year Plan period, in the context of unprecedented changes and the normalization of epidemic prevention and control, unseen in a century factors of unstable and uncertain factors have increased significantly. How to achieve high-quality development of the fitness and leisure industry in Guangxi has become an important topic. Based on the analysis of the status quo of the development of fitness and leisure industry in Guangxi since the implementation of the Opinions, this study highlights the characteristics of fitness and leisure industry in Guangxi and provides strong intellectual support for the high-quality development of fitness and leisure industry in Guangxi.

## 二、RESEARCH METHODS

### 一) Literature Research Method

Collect theories, empirical research literature and network information about the fitness and leisure industry home and abroad, and make an objective review of the literature. On this basis, find the entry point of the study, and lay a solid theoretical foundation for the study.

### (二) Questionnaire Survey

According to the research content and task, a questionnaire survey was conducted on the fitness and leisure industry, enterprise employees, and fitness and leisure participants in Guangxi, China, to understand and analyze the development status of fitness and leisure industry in Guangxi and the problems to be solved.

### (三) Interview Method

Small scale discussion and individual in-depth interview were used to interview leaders of the Guangxi Sports Bureau of China, municipal sports bureaus, fitness and leisure industry and enterprises, so as to understand the government and market information of Guangxi's fitness and leisure industry.

### (四) Field Survey Method

Go to 25 fitness and leisure enterprises in 5 cities, including Nanning, Guilin, Liuzhou, Beihai, Wuzhou, and Baise for field investigation, to understand the actual operating conditions of fitness and leisure enterprises.

## Physical Education and School Sports

### (五) Mathematical Statistics

IBM SPSS 22.0 statistical analysis software was used for statistical analysis of the survey data.

## 三、RESEARCH CONTENT

### (一) Achievements in the development of Fitness and leisure industry in Guangxi since 2018

#### *1. The mass foundation and hardware conditions of the fitness and leisure industry have been constantly improved*

By 2020, the number of people in Guangxi Zhuang Autonomous Region who regularly participates in physical exercise has reached 19.604600 million, which is 39.8 percent. With the combination of smart city and green travel and leisure, the construction of leisure parks, fitness trails, riding lanes, characteristic fitness and leisure towns and villages has been promoted. The area of sports venues in the whole district amounts to 99.4704 million square meters, 2.01 square meters per capita.

#### *2. The supply of fitness and leisure industry services has gradually expanded*

The popularity and participation of Guangxi football, basketball, gas volleyball, badminton, swimming, running, cycling and other daily fitness and leisure programs have gradually increased. Relying on Guangxi's unique natural resources, it has formed a coordinated development pattern of consumption-led fitness and leisure projects focusing on outdoor sports, water sports, aviation sports and fashion sports.

#### *3. The Structure of Fitness and Leisure Industry was further optimized*

A number of excellent fitness and leisure clubs and brand competitions have been created. Four pilot projects of national sports and leisure towns and nine national self-driving sports camps have been established. The construction of sports and leisure bases and industrial parks has developed steadily, and the of industrial agglomeration effect has become increasingly apparent.

#### *4. International Exchanges and Cooperation in the Fitness and Leisure Industry Develop Steadily*

China has strengthened exchanges and cooperation with ASEAN countries on fitness and leisure. The China-ASEAN International Car Rally, the ASEAN International Dragon Boat Invitational Race, the China-ASEAN Mountain Marathon Series, the Silk Road Cup and the China-ASEAN Table Tennis Tournament have become traditional high-quality events. The newly held "Belt and Road" International Sailing Competition in 2019 has further promoted the development of Guangxi's coastal sports industry.

#### *5. Financial Support for the fitness and leisure industry was further strengthened*

The first health sports industry theme bank in China--Guangxi Health Sports Industry Theme Bank has been officially put into operation in 2021. The main products mainly focus on supporting major sports projects and major sports events of the state and autonomous regions. A series of financial products have been created, including revolving loan, solid loan, stable loans and event loan, which further enhance the support for small and micro enterprises in fitness and leisure.

### (二) The Development Dilemma and Development Opportunities of Guangxi Fitness and Leisure Industry

#### *1. Development Dilemma*

## **Physical Education and School Sports**

Affected by the epidemic, some fitness and leisure enterprises are facing greater difficulties in their operations. The development of fitness and leisure manufacturing industry is lagging behind, the talent support is obviously insufficient, and the development of infrastructure still has problems such as uneven development.

### ***2. Development Opportunities***

China's sports consumption demand will continue to develop in the direction of diversification . Outdoor sports, sports tourism, and health sports have great potential and space for development, Guangxi has a relatively great resource advantages in the development of the fitness and leisure industry. With the release of "Several Opinions of the People's Government of Guangxi Zhuang Autonomous Region on Accelerating the Development of the Big Health Industry", the supply of fitness and leisure sports products and the promotion of the integration of fitness and leisure industry with other industries are the inevitable requirement of a healthy Guangxi on the whole industrial chain of "medicine, health care, management, food, tourism, and sports".

### **(三) The High-Quality Development Path of Guangxi's Fitness and Leisure Industry During the "Fourteenth Five-Year Plan" period**

#### ***1. Promote the deep integration of industries and strengthen the guidance of “+fitness and leisure”***

In the new era, people's demand for health, culture, tourism, elderly care, and other aspects is more and more strong. The fitness and leisure industry is closely related to the health, culture, tourism, and elderly care industries. Fitness and leisure is an important part of the healthy China strategy. People's requirements for health are no longer limited to curing diseases, but more to preventing the diseases, and fitness and leisure is effective means to prevent diseases. As an important field in the big health industry, the fitness and leisure industry is deeply integrated with medical equipment, food nutrition, health management and other fields in the health industry. It is not only enriches the connotation of the big health industry, but also plays an important role in promoting the diversified development of the fitness and leisure industry. effect. Tourism is the pillar industry in Guangxi. In 2020, the tourism income of Guangxi ranked fourth in China . Guangxi's fitness and leisure industry should speed up the integration with tourism industry, highlight resource advantages, and build fitness and leisure products with Guangxi characteristics by virtue of the brand influence of Guangxi's tourism, so as to promote the high-quality development of fitness and leisure industry.

#### ***2. Innovate Sports Consumption Methods and Cultivate New Forms of Fitness and Leisure***

With the development of society, the application of virtual simulation, wearable devices, cloud computing, integrated media and other new technologies has further broadened the scope of time and space. Sports consumption is no longer limited to several ways such as physical sports, sports services, and sports information. The fitness and leisure industry should create new products and services according to the characteristics of the project. The combination of fitness and leisure and virtual simulation can greatly improve people's participation, and communication between people can be realized even in the epidemic stage. Today, with the rapid development of short video, the fitness and leisure industry should strengthen the construction of integrated media, and meet the

## **Physical Education and School Sports**

consumer demand of people in the new era through live broadcast + fitness and leisure, so as to continuously expand the new formats of the fitness and leisure industry.

### ***3. Increase infrastructure construction and build a solid foundation for industrial development***

Infrastructure is an important foundation for industrial development. The fitness and leisure industry should strengthen the construction of core infrastructure such as sports, commercial services, transportation, health, and so on. In recent years, the sports infrastructure in Guangxi has been improved significantly, but there is still a big gap from the growing needs of people. It is necessary to build sports infrastructure for the key groups of industrial development and industrial gathering areas, and improve the utilization rate of sports infrastructure. The development of the fitness and leisure industry also needs to increase the construction of commercial service infrastructure construction, from the point of fitness and leisure industry development cases both at home and abroad, such as sports complex in the form of "commercial + sports" pattern has obtained good effect, to fitness leisure and the surrounding people, on the basis of analyzing the sports complex system design, marketing promotion is increased, and the function of business + sports is fully utilized, so as to achieve the effect of 1+1>2. In addition, transportation, health and other infrastructure should also be equipped with corresponding conditions, so as to meet people's needs for convenient participation in fitness and leisure.

### ***4. Improve the Level of Digitization, Promote Convenient Service and Resource Sharing***

During China's 14th Five-Year Plan period, China put forward the goal of "accelerating digital development and building digital China". As a key area of people's livelihood, the fitness and leisure industry should improve the digital level. Through establishing and improving Guangxi sports data resource system, promoting data fusion and deep utilization and building a unified public sports data open platform. Digital technology will be integrated into all fields of fitness and leisure, and build a digital fitness and leisure life enjoyed by all. Promote the inclusive application of digital fitness and leisure services to enhance the sense of happiness of the masses. Efforts should be made to open, share and apply fitness and leisure services, and promote the common development and in-depth integration of online and offline fitness and leisure services against the backdrop of normalized epidemic prevention and control. In particular, it is necessary to expand the coverage of high-quality fitness and leisure resources, and solve the problem of unbalanced and insufficient quality resources, we can support social forces to participate in the "Internet + fitness and leisure" and innovate the fitness and leisure service level.

### ***5. Cultivate Fitness and Leisure Professionals to Promote the Sustainable Development of the Industry***

Professional talents are an important guarantee for industrial development. After years of development, China's sports class specialized professional quantity increased gradually. However, colleges and majors for training talents in the fitness and leisure industry are still lacking. Majors such as social sports guidance and management, leisure sports, and sports tourism are related to the fitness and leisure industry. , But the emphasis of the talent training, pertinence is not strong. New majors such as fitness guidance and management and physical training are still in the exploratory stage and need to be cultivated slowly. However, there is an extreme lack of related majors in the fields of facility construction and equipment manufacturing in the fitness and leisure industry. Therefore, under the background of the new era, colleges and universities should not only

## Physical Education and School Sports

vigorously cultivate traditional professional and technical talents in the sports industry such as coaches, rehabilitation teachers, and physical trainers, but also cultivate integrated professional and technical talents in sports construction, and sports facilities construction and sports equipment manufacturing. In addition, sports stadium management and sports service personnel also need to focus on training to meet the urgent demand for talents in the fitness and leisure industry. With the support of professional talents, the fitness and leisure industry can be promoted to achieve sustainable and high-quality development.



# THE RESEARCH ON MEASURES EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES ORGANIZING TO IMPROVE FOR FIRST YEAR FEMALE STUDENTS AT NATIONAL UNIVERSITY OF LAOS

Khamsing XAIYAVONGSY



## CHAPTER 1: INTRODUCTION

### 1.1. Introduction

Currently, Universities and colleges in Laos tend to grow in size and diversify types of training. Physical education has been paid great attention by school leaders at all levels such as improving equipments, facilities, pitches, tools, program renewal...but the reality is in physical education. At universities and colleges in Laos, there are many limitations. The fitness of students in Lao universities and colleges is generally low. Especially, the percentage of students who meet the physical fitness standards of Lao Ministry of Education and sport is still very limited. In fact, in the inspection and evaluation of the quality of physical education at National University of Laos, there are still many students whose physical strength is still weak, leading for to failure to complete the targets. It has greatly effected the academic achievement of the students as well as the targets and achievements of the school. From the above reasons, with desire to contributed a part to development of National University of Laos, we conduct research on the topic “**Research on Measures Extracurricular Sports Activities Organizing to improve physical fitness for first year female students at National University of Laos**”

### 1.2. Research objectives

Though the theoretical basis analyzing, the the actual situation assessment of extracurricular activities and physical fitness of students National University of Laos, we **proceed** to develop the contents and form of organizing extracurricular sports activities. In according with the aspiration and interests of students and conditions of National University of Laos, in order to meet the health and fitness training, contributed to improve the effectiveness of physical of education for students at National University of Laos and on the research has two objectives

## Physical Education and School Sports

1.2.1. *Evaluation of the actual situation of students extracurricular sports activities organizing at National University of Laos.*

1.2.2. *Selection and application of measures to organize extracurricular sports activities and improve physical fitness for female students at National University of Laos.*

### CHAPTER 2: THEORIES AND RELATED STUDIES

1. Physical education with students' physical fitness development.
2. Scientific basis to improve students' physical fitness.
3. Objectives, tasks and content of professional physical education methods in Universities.
4. Psycho-physiological characteristics of young students.
5. Developmental characteristics of physical qualities of young students.
6. The factors affected to effectiveness and evaluation criteria of extracurricular sports activities quality for students.
7. Some research works related to the topic.

### CHAPTER 3: RESEARCH METHODOLOGY

#### 3.1. Research Methods

- 3.1.1. Analyzing and synthesizing document methods.
- 3.1.2. Interview method.
- 3.1.3. Observation and pedagogical investigation methods.
- 3.1.4. Pedagogical examination methods.
  - Test Run 30m high start (seconds)
  - Long jump Test (cm).
  - Shuttle run 4 x 10m test (seconds)
  - Run 5 minutes test depending on strength (meters)
- 3.1.5. Pedagogy experimental methods.
- 3.1.6. Statistical mathematical methods.

The collected data are processed by the program Excel 7.0 to calculate the parameters to evaluate the test results, the results of the assessment of the physical condition of the students, the results of the pedagogical experiments of the students. The applied formulas in data processing of the topic.

#### 3.2. Population and Sampling

Population and sampling are 200 females first year students at National University of Laos.

**3.3. Research period:** The research will be conducted from November 2016 to November 2018

**3.4. Research location:** National University of Laos

### CHAPTER 4: FINDINGS AND DISCUSSION

**4.1. Assessment to the actual situation of extracurricular sports activities organizing for female students at National University of Laos**

**4.2. Selection and application of measures to organize extracurricular sports activities to improve physical fitness for students at National University of Laos.**

**Table 4.1. Results of the physical fitness test of female students of the year First of the National University of Laos before the experiment**



Test	Test/ objects	General group (n = 105)		Experimental group (n = 95)		Statistical difference	
		$\bar{X}$	$\pm\delta$	$\bar{X}$	$\pm\delta$	t	P
1	Test Run 30m high start (seconds)	153.5	20.7	152.3	20.5	1.36	>0,05
2	Long jump Test (cm)	6.52	0.51	6.54	0.53	1.23	>0,05
3	Shuttle run 4 x 10m test (seconds)	12.81	1.31	12.85	1.33	1.28	>0,05
4	Run 5 minutes test depending on strength (meters)	875	98.12	871	98.07	1.42	>0.05

**Table 4.2. Results of the physical fitness test of a female first-year student at Lao National University after 1 semester of experimentation**

Test	Test/ objects	General group (n = 105)		Experimental group (n = 95)		Statistical difference	
		$\bar{X}$	$\pm\delta$	$\bar{X}$	$\pm\delta$	t	P
1	Test Run 30m high start (seconds)	156.9	15.94	157.3	15.92	2.35	<0,05
2	Long jump Test (cm)	6.38	0.61	6.32	0.66	2.32	<0,05
3	Shuttle run 4 x 10m test (seconds)	12.52	1.27	12.45	1.23	2.38	<0,05
4	Run 5 minutes test depending on strength (meters)	898	89.2	903	88.5	2.27	<0.05

**Table: 4.3. Results of the physical fitness test of first-year female students at Lao National University after 1 year of experimentation**

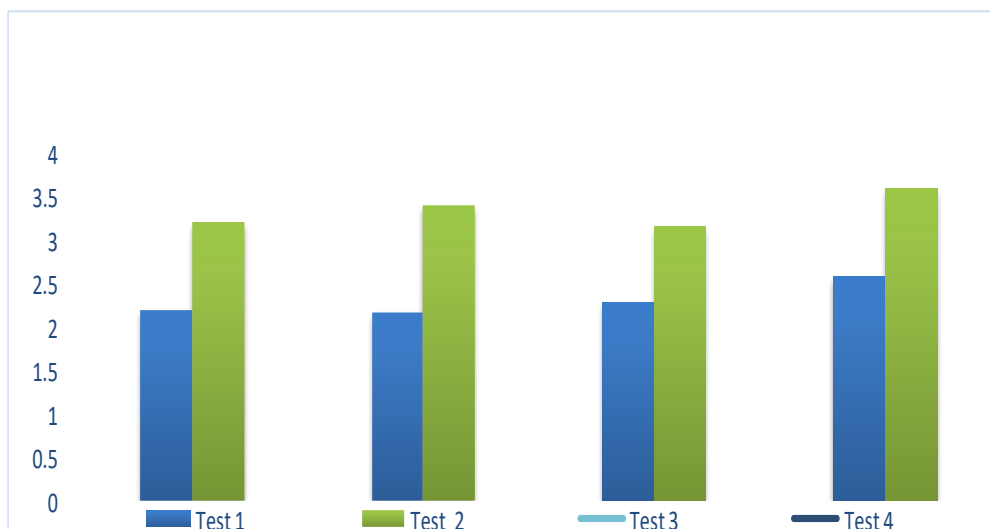
Test	Test/ objects	general group (n = 105)		experimental group (n = 95)		Statistical difference	
		$\bar{X}$	$\pm\delta$	$\bar{X}$	$\pm\delta$	t	P
1	Test Run 30m high start (seconds)	160.27	15.91	162.3	15.95	2.96	<0,05
2	Long jump Test (cm)	6.24	0.67	6.13	0.68	2.99	<0,05
3	Shuttle run 4 x 10m test (seconds)	12.28	1.28	12.21	1.24	3.04	<0,05
4	Run 5 minutes test depending on strength (meters)	918.5	89.4	932.7	88.3	4.33	<0.05

**Table: 4.4. Comparison of growth rate of first-year female students of National University of Laos after 1 experimental period**

Tests	targets	general group			experimental group		
		<i>befor</i> experiment	<i>After 1</i> semester	<i>W%</i>	<i>befor</i> experiment	<i>After 1</i> semester	<i>w%</i>
1	Test Run 30m high start (seconds)	153.5	156.9	2.19	152.3	157.3	3.23
2	Long jump Test (cm)	6.52	6.38	2.17	6.54	6.32	3.42
3	Shuttle run 4 x 10m test (seconds)	12.81	12.52	2.29	12.85	12.45	3.16
4	Run 5 minutes test depending on strength (meters)	875	898	2.59	871	903	3.61

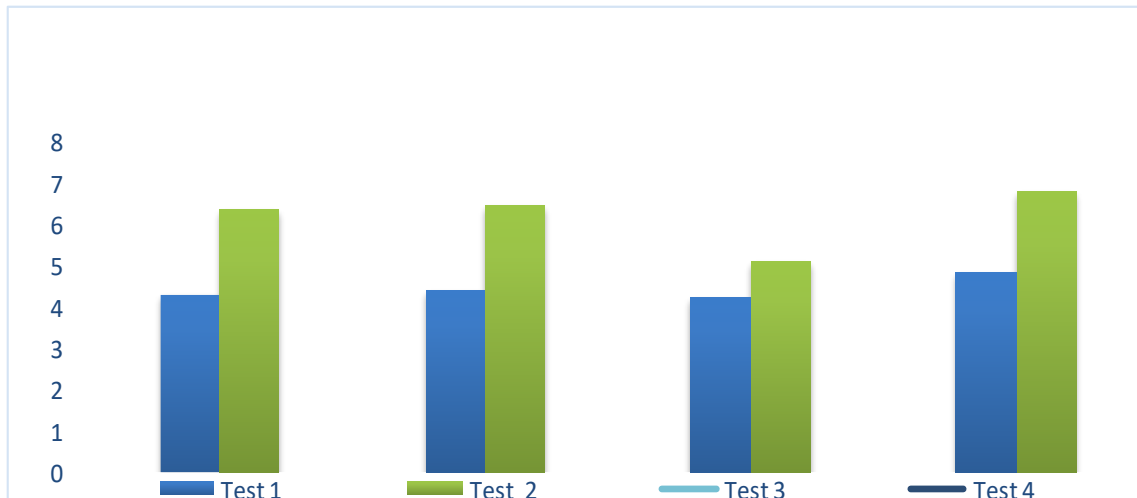
**Table: 4.5. Comparison of growth rate of first-year female students at Lao National University after 1 year of experiment**

Tests	targets	general group			experimental group		
		<i>befor</i> experime nt	<i>After 1</i> year	<i>W%</i>	<i>befor</i> experiment	<i>After 1</i> year	<i>w%</i>
1	Test Run 30m high start (seconds)	153.5	160.27	4.32	152.3	162.3	6.36
2	Long jump Test (cm)	6.52	6.24	4.39	6.54	6.13	6.47
3	Shuttle run 4 x 10m test (seconds)	12.81	12.28	4.22	12.85	12.21	5.11
4	Run 5 minutes test depending on strength (meters)	875	918.5	4.85	871	932	6.84



experimental group  
 General Group

**Chart 4.1. Physical growth rate of first-year female students National University of Laos after an experimental semester.**



█ Experimental group  
█ General Group

**Chart 4.2. Physical growth rate of first-year female students Laos National University after a year of experimental study**

After researching and had selected the group of measures, the project proceeds to develop specific contents and activity program for the selected the groups of solutions.

**Measures 1.** Organized advertisements and increase awareness of the meaning and role of sport in health.

**Measures 2.** Organized regular extracurricular sports activities continuously 3-5 sessions/week and maximize the students’ favorite subjects...

**Measures 3.** Expand the extracurricular physical training, encourage students participate in practicing at least 1 extracurricular physical sport.

**Measures 4.** Use appropriately, make use and preserve the available facilities of University.

**Measures 5.** Renovating the management, organize and guide students to practice sports after finished studying.

**Measures 6.** Establish a volunteer team guide extracurricular sport training for students.

The result has showed the level of physical qualities for both groups, experimental group and general group has a significant increase, but the experimental group was much larger than the general group. That shows the deference  $T - \text{calculated} > T - \text{table}$  is statistically significant at the probaility threshold  $P < 0.05$ . So, the selected measures of the topic have been highly efective to physical fitness improving for the first year female students at National University of Laos.

## CHAPTER 5: CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

### 5.1. Conclusion

1. The physical fitness level of the first year female students at National University of Laos is still low in general group. The percentage of students meet in the fitness standards assessment by the Lao Ministry of Education and Sport is low. Extracurricular sports activities have not been given priority. Facilities and conditions for physical education are still facing many difficulties.

2. The result of the research has selected 6 measures of extracurricular sport activities that are scientific and suitable for practice and improve physical fitness for the first year female students at

## Physical Education and School Sports

National University of Laos: 1).Organized advertisements and increase awareness of the meaning and role of sport in health, 2). Organized regular extracurricular sports activities continuously 3-5 sessions/week and maximize the students' favorite subjects..., 3). Expand the extracurricular physical training, encourage students to participate in practicing at least 1 extracurricular physical sport, 4). Use appropriately, make use and preserve the available facilities of University, 5). Renovating the management, organize and guide students to practice sports after finished studying, 6). Establish a volunteer team guide extracurricular sport training for students.

The result of practical application shows: the physical fitness development of the first year female students of National University of Laos has increased and the academic results of physical education subject also have been improved.

### 5.2. Recommendations

1. Applying the researched measures of the topic of organizing extracurricular sports activities for the first year female students of National University of Laos to improve the physical fitness.
2. Universities and colleges in Vientiane capital and province can use the research result of the topic as a reference, contributing to improving the quality of physical education at schools.
3. Expand research to other subjects and areas have a system of comprehensive solution, improve physical education at school levels.

### REFERENCES

1. Nguyen Ky Anh, Vu Duc Thu (1994), *"Implemented solutions to improve the quality of physical education in universities"*, Anthology of scientific research in sport, Sports Publishing House, Hano
2. Nguyen Ky Anh, Vu Duc Thu (1994), *"Orientation to improve the work of physical education and health in high schools until 2000"*, Collection of scientific research on health and physical education in schools at all levels, Sports Publishing House, Hanoi.
3. Aulic I.V. (1992), *Evaluation of the level of sports training*, Sports Publishing House, Hanoi.
4. Ministry of Education and sport (1998), *Distribution of physical education programs in universities* (Decision 203/QD-GDTC dated 23/01/1998).
5. Hồ Ngọc Đại (1998), *"Discussing the principles of physical education of high schools"*. Education Research Journal – Ministry of Education.
6. University of Sports I (2004), *Collection of scientific research on sports*, Hanoi Sports and Sports Publishing House.
7. Nguyen Manh Lien (1993), *"Some remarks on the physical development of Vietnamese youth"*, Anthology of scientific research on health and physical education in schools at all levels, Sports Publishing House, Hanoi.
8. Nôvicôp A.D., Mátveep L.D (1979), *"Theory and methods of physical education 2"*, Sports Publishing House, Hanoi.
9. Philin V.P. (1996), *"Theory and methods of young sports"*, Sports Publishing House, Hanoi.

# RESEARCH ON OBSERVATIONAL TESTS TO ASSESS SPECIFIC STRENGTH FOR HO CHI MINH CITY BEACH HANDBALL MALE ATHLETES

MA. Trinh Huy Cuong – Assoc. Prof. PhD Nguyen Quang Vinh  
Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports

**Abstract:** Using common research methods in sport; reviewing the literature, interview, testing the reliability and predictive validity to identify 06 observational tests with sufficient reliability and predictive validity to assess specific strength of Ho Chi Minh city beach handball male athletes.

**Keywords:** observational test, specific strength, beach handball

## 1. SUBJECT MATTER

Beach handball is a competitive oppositional sport. A beach handball athlete thus requires a high level of strength. To achieve a high level of strength, beach handball coach employs training methods that involve large amount of movement. Training with high level of movement, however, is dependent on the level of strength of the athlete. Therefore, it is utmost important and necessary to accurately assess the level of strength of beach handball athlete. With accurate information about athlete's strength level, coach can adjust the training regime, adjust the amount of movement in training, and make reliable prediction about development potential and capability of the athlete being trained. This leads to more effectiveness in the training outcome. To accurately assess athlete's strength, scientific and holistic measurement criteria are required. Towards this end, we conducted the following research:

“Research on observational tests to assess specific strength of Ho Chi Minh city beach handball maleathletes”

The research process includes literature review, survey, observation, and statistical analysis.

The research sample includes 12 people (4 experts, 3 management staff, 5 coaches from all over the country).

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Collect, collate, and review the tests used by domestic and foreign authors to assess specific strength of beach handball athletes

There is very limited literature on beach handball, thus the research collected, collated, and reviewed the tests that have been used to assess specific strength of handball athletes by authors such as Safrit et al (1994), Baumgartner và cs (1995), Jemes và cs (2000), Jan Bělka<sup>1</sup>, Karel Hůlka<sup>1</sup>, Michal Šafář<sup>2</sup>, Radim Weisser<sup>1</sup> and Julie Chadimova<sup>1</sup> (2015) [9], Gehrler, A, Trespidi, M. y Bebetos, G.S. (2006) [10], König, O.; Van de Vyle, J.; Meimaridis, I. y Gehrler, A. (2009) [11], Silva A. S. 1, Coeli Seabra Marques.

**Table 1. Comparing 2 times of interview on the observational tests to assess specific strength of Ho Chi Minh city beach handball male athletes**

Test		Interview result				$\chi^2$	P
		First time n = 12		Second time n = 12			
		Agreeing response	Percent-age	Agreeing response	Percent-age		
1	Triangle run 3 m (second)	11	91.67	11	91.67	0.00	>0.05
2	Butterfly run (second)	8	66.67	8	66.67	0.00	>0.05
3	Throw for distance 15 balls over 1 minute (m)	12	100.0	12	100.0	0.00	>0.05
4	Interval run 100 m (second)	12	100.0	12	100.0	0.00	>0.05
5	Run 6 x 20m (second)	7	58.33	7	58.33	0.00	>0.05
6	Run 3 steps and throw ball 12 times (second)	11	91.67	11	91.67	0.00	>0.05
7	Dribble, turn, and throw 12 balls(s)	11	91.67	11	91.67	0.00	>0.05
8	Combination of offense and defense 3 times (s)	12	100.0	12	100.0	0.00	>0.05

R. 2, De Azevedo Lago S. 3, Guedes Santos D. A. 1, Lacerda L. M. 3, Cavalcante Silva D. 1, Mota Soares Y. 1 (2010) [12], Nguyễn Xuân Quắc (2008) [4], Phạm Quang Bản (2000) [1], Nguyễn Đắc Thịnh (2010) [6], Đào Đức Kiên (2005) [3], Lưu Thiên Sương (2007) [5], Nguyễn Trọng Bốn (2011) [2] . . . .

We selected 8 observational tests to assess specific strength for handball athletes as a result. Interview with experts, coaches, and management staff Based on the 8 selected tests, we designed the survey and conducted 2 rounds of interview with 12 subjects (4 experts, 3 management staff, 5 handball coaches from all over the country). Chi-square test ( $\chi^2$ ) of the 2 times of interview is presented in table 2.1.

The results in table 2.1 show that for all the tests  $\chi^2$  calculated value is less than  $\chi^2$  from the table (=3.84),  $P > 0.05$ , thus there is consistency between the 2 times of interview. From the results of the interviews, we selected the tests that received agreeing response from more than 75% of respondents. This resulted in 6 observational tests for assessing specific strength: triangle run 3 m (second), throw for distance 15 balls over 1 minute (m), interval run 100 m (second), run 3 steps and throw ball 12 times (second), dribble turn and throw 12 balls (s), combination of offense and defense 3 times (s).

## 2.2. Testing the reliability and predictive validity of the tests

### Testing the reliability

To test the reliability of the tests, we conducted tests on the research subjects twice, with equal intervals. The Pearson correlation coefficient (r) of the tests in the 2 times of interview is presented in table 2.

**Table 2. Reliability coefficient of observational tests to assess specific strength of Ho Chi Minh city beach handball athletes**

No	Test	First time $\bar{X} \pm \delta$	Second time $\bar{X} \pm \delta$	r	p
1	Triangle run 3 m (second)	23.86 ± 1.16	24.00 ± 0.93	0.94	<0.01
2	Run 3 steps and throw ball 12 times (second)	70.39 ± 4.75	70.64 ± 5.54	0.92	<0.01
3	Combination of offense and defense 3 times (s)	70.62 ± 3.77	70.43 ± 3.75	0.97	<0.01
4	Interval run 100 m (second)	28.16 ± 1.33	28.12 ± 1.27	0.95	<0.01
5	Dribble, turn, and throw 12 balls (s)	59.38 ± 4.64	60.08 ± 3.99	0.89	<0.01
6	Throw for distance 15 balls over 1 minute (m)	41.96 ± 2.23	41.89 ± 2.73	0.88	<0.01

Table 2. shows that the correlation coefficient between the 2 times of interview is  $r > 0.8$ ,  $p < 0.01$ . This means that these observational tests are sufficiently reliable and fit for assessing specific strength of

Ho Chi Minh city beach handball male athletes. Testing the predictive validity

In sport research, the predictive validity normally used is experimental predictive validity (alternatively known as statistical predictive validity). Experimental predictive validity reflects the relationship between the result of a test and an indirect indicator related to the effect to be measured. These indirect indicators are called mediating factors. In sport measurement, mediating factors commonly used are:

Sport achievement measured by physical units (m, s, kg, number of times) or combined scores if there is no exclusive score. For example, competition ranks, combined scores in combined sports, ...

Quantifiable components in a complete competition (frequency of steps, rate of swimming strokes, takeoff force in high jump and long jump...) [8, pp 74-75).

In reality we may encounter many cases in which there is no mediating factor to measure the predictive validity, yet there are multiple tests being used simultaneously for a single purpose of measuring one or a cluster of effects. In this research, particularly, from personal experience and consultation with experts, as well as qualitative analysis, we identify the criteria to assess specific strength of beach handball athletes but there is no research that could identify factors that represent specific strength of beach handball athletes, i.e., those that play as mediating factors.

The research has identified 06 observational tests to assess specific strength that have been applied on research subjects. However, whether these tests are exemplary in assessing specific strength of Ho Chi Minh city beach handball male athletes remains a question. Therefore it is necessary to measure the predictive validity of these tests on Ho Chi Minh city beach handball athletes.

If we consider specific strength a total factor, tests to assess specific strength (serving as variables) must correlate with it. To recognise the total factor, representation of these variables in the meta analysis, we need to use a statistical analysis called factor analysis. The purpose of factor analysis in this case is to transform a complex of 06 original variables into one total variable (specific strength).



## Physical Education and School Sports

The role of each test to the total factor is reflected in the correlation coefficient of the tests and total factor (hereafter referred to as specific strength). Correlation coefficient is treated as predictive coefficient. A large predictive coefficient means the test reflects specific strength significantly.

In reality, when predictive coefficient  $r \geq 0.4$ ,  $P < 0.05$ , the test is considered qualified for predictive validity and can be used [8, pp 79-80].

Factor analysis is a common name to refer to a group of procedures used mainly to reduce and summarise data. In research, we can collect a large number of variables that are related to each other. In factor analysis, each test is considered an independent variable.

Factor analysis can identify factor that is capable of explaining correlational relationship within a cluster of multiple variables, identify one factor or a group of factors dominant within a cluster of multiple variables, this means it can identify representative factor for a group of variables [7, p 28].

To check the predictive validity of the tests in this research, we conducted factor analysis [7, 29-30] on the observational tests for Ho Chi Minh city beach handball athletes as follows:

Research subjects include 14 male athletes in Ho Chi Minh city beach handball team. The software package to run factor analysis is IBM SPSS Statistics 20.0. The results are presented in tables 3 and 4.

**Table 3 KMO and Bartlett's Test**

<b>Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy</b>		.687
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	48.559
	df	15
	Sig.	.000

The results of KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) and Bartlett's Test in table 2.3 on suitability for factor analysis show that factor analysis is suitable for this research (KMO > 0.5, sig. < 0.05).

**Table 4. Component Matrix<sup>a</sup>**

Test	Component	Sig
Triangle run 3 m (second)	.877	<0.01
Interval run 100 m (s)	.859	<0.01
Dribble, turn, and throw 12 balls (s)	.847	<0.01
Throw for distance 15 balls over 1 minute (m)	.805	<0.01
Combination of offense and defense 3 times (second)	.746	<0.01
Run 3 steps and throw ball 12 times (second)	.727	<0.01

Table 2.4 shows the correlation coefficients between the tests and mediating factor (specific strength). All 06 tests feature predictive coefficients in relation to specific strength  $r > 0.4$  and  $\text{sig} < 0.01$ . This means that all 06 tests possess predictive validity in relation to the specific strength of Ho Chi Minh city beach handball athletes. Among those, the test with the highest predictive validity is Triangle run 3 m (second) (0.877). The test with the lowest predictive validity is Run 3 steps and throw ball 12 times (second) (0.727).

## Physical Education and School Sports

Through literature review, interview, checking the reliability and predictive validity, the research has identified 06 observational tests to assess specific strength of Ho Chi Minh city beach handball male athletes, including: Triangle run 3 m (second), Throw for distance 15 balls over 1 minute (m), Interval run 100 m (second), Run 3 steps and throw ball 12 times (second), Dribble, turn, and throw 12 balls (s), Combination of offense and defense 3 times (second).

We discuss the research results as follows:

When competing in a game, beach handball athletes move at a high speed while catching, passing, and throwing ball at the goal. When in defence, athletes move by sprinting from 2 to 10 metres, in a game exceeding the average distance of 1,500 metres. A major difference is observed in the number of passing; centre defender and midfielder pass ball more often than corner player by 2 to 3 times, and in-field players by 6 to 8 times. In middle and defence positions, defenders make 50 to 100 sprints to break coordinative moves of strikers. As such, a beach handball athlete needs to possess resilient strength, endurance, and agility in moving on sand surface to seize strategic positions, while at the same time reducing opponent's striking and defence capacity throughout the game. Experts and sport scientists consider beach handball a sport that requires strength, speed, and the capability to maintain performance over at least 20 minutes on sand surface and against outdoor temperature. In terms of movement alone, an athlete has to run non-stop for 20 minutes, in addition to other activities. The quick turn from striking to defending and vice versa, to assess the speed strength of athlete scientists and experts have researched and made use of multiple tests at once on athletes in order to understand the multiple aspects of this quality of athlete. Speed strength is one of the important components of the specific strength required of beach handball athletes.

In beach handball competition, speed strength plays an important role. Activities such as throwing ball, high jump, 360 degree turn, defence depend significantly on this kind of strength. Therefore, a handball athlete must be able to throw ball over distance greater than 30 metres. Distance throw is indicative of the capability to coordinate moves and overall strength. This is important in modern beach handball.

### 3. CONCLUSION

From the research results, we make the following conclusions:

Through literature review, interview, and checking the reliability and predictive validity, the research has identified the tests to assess specific strength of Ho Chi Minh city beach handball male athletes, including:

Triangle run 3 m (second),

Throw for distance 15 balls over 1 minute (m),

Interval run 100 m (second),

Run 3 steps and throw ball 12 times (second) Dribble, turn, and throw 12 balls (s) Combination of offense and defense 3 times (s).

### REFERENCES

1. Jan Bělka<sup>1</sup>, Karel Hůlka<sup>1</sup>, Michal Šafář<sup>2</sup>, Radim Weisser<sup>1</sup> and Julie Chadimova<sup>1</sup> (2015) "Beach Handball and Beach Volleyball as Means Leading to Increasing Physical Activity of Recreational Sportspeople—Pilot Study".
2. Gehrler, A.; Trespidi, M. y Bebetos, G.S. (2006). "Qualitative analyses of the 4th european beach handball championships". July. EHF.
3. König, O.; Van de Vyle, J.; Meimaridis, I. y Gehrler, A. (2009). World Games Kaohsiung 2009. Beach Handball Tournament. Statistical Analysis. EHF.
4. Silva A. S. 1, Coeli Seabra Marques R. 2, De Azevedo Lago S. 3, Guedes Santos D. A. 1, Lacerda

## Physical Education and School Sports

5. L. M. 3, Cavalcante Silva D. 1, Mota Soares Y. 1 (2010). "Physiological and nutritional profile of elite female beach handball players from Brazil".

**Article source:** Extracted from the thesis "*Research on exercises to develop endurance for athletes of the men's beach handball team in Ho Chi Minh City*" by PhD. Trinh Huy Cuong, Institute of Sports Science.

# CHARACTERISTICS OF HABITS THROUGH SPORTS OF WORKERS AT INDUSTRIAL ZONES, EXPORT-PROCESSING ZONES

Assoc.Prof. PhD Tran Tuan Hieu, Assoc.Prof. PhD Ta Huu Hieu,  
Assoc.Prof. PhD Pham Viet Hung  
Institute of Sports Science

**Abstracts:** Based on conventional scientific research methods surveying characteristic of habits through sports of workers at industrial zones, export processing zones on the level, time, location, content and form of practice, etc. as a basis for proposing solutions measures to develop public sports in industrial zones and export processing zones.

**Keywords:** Public sports, characteristic of habits through sports, practice sport regularly, industrial zone, export processing zone.

## 1. SUBJECT MATTER

In industrial zone, export processing zone, the working environment is different from other working environments, where workers must work in shifts prescribed by companies and factories. and daily routine is also different than other subjects, so the development of public sports in industrial zone, export processing zone in general and the physical training habits of regular physical training workers in particular will also have many other characteristics compared to other subjects ... Therefore, the survey: characteristics, physical training habits of workers who practice physical training regularly in industrialzone, export processing zone is necessary and urgent.

The research process uses research methods: Methods of analyzing and synthesizing materials, pedagogical observation methods, sociological investigation methods and statistical mathematical methods.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1 Features of time and training place of workers in industrial zones and export processing zones

The results of the survey on the characteristics of time and training place of workers in industrial zones, export processing zone 3 in Bac Ninh, Thai Nguyen and Ba Ria Vung Tau are presented in Table1 and charts 1, 2.

**Table 1. Characteristics of the time and location of the sports training workers in industrialzones and export processing zones (n = 286)**

TT	Content Quantity	Interview results		Rank
		Percentage		
1	Time to participate in sports practice			
	Before 7h	56	21.79	2
	7h-17h	2	0.78	4
	17h-20h	163	63.42	1

**Physical Education and School Sports**

	After20h	36	14.01	3
2	Average time of 1 training session			
	<30 minutes	41	18.89	3
	30-45 minutes	81	37.33	1
	45-60 minutes	77	35.48	2
	60-120 minutes	16	7.37	4
	From120 minutes or more	2	0.92	5
3	Location for training sport			
	Land for rent	119	54.84	1
	Sidewalks and deserted streets	51	23.50	3
	Training ground of companies, agencies, schools	30	13.82	4
	Cultural parks / squares / yards	24	11.06	5
	Driving range of the residential area	73	33.64	2
	Other places	15	6.91	6

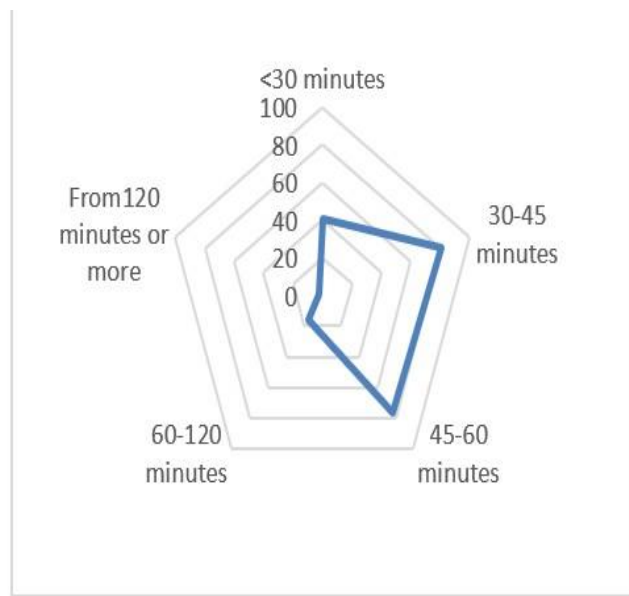
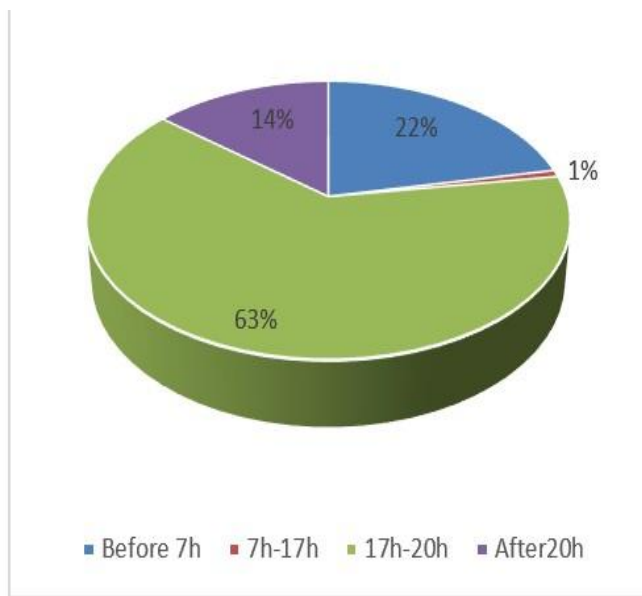


Figure 1.Characteristics of the point time and location of the sports training workers in industrial zones and export processing zones

Figure 2.Characteristics of the period time and location of the sports training workers in industrial zones and export processing zones

Results of tables 1 and charts 1 and 2 show:

About training time: mostly from 17h - 20h (accounting for 63.42%) and before 7am (accounting for 21.79%). This is also a popular exercise schedule for the Vietnamese people. [1],[2].

About the average time of each training session: The number of workers practicing with the time <30 minutes / session accounted for 18.89%, most of the workers interviewed said that the time spent

## Physical Education and School Sports

for physical training and sports was from 30 to 60 minutes / session (accounting for 72.81%, the number of people practicing from 60 - 120 minutes / training session is only 7.37% and practicing from 120 minutes / session or more is almost none (only accounting for 0.92%). Therefore, the average exercise time of cadres and workers in the industrial zones and export processing zones can be considered as guaranteed compared to the norm of regular physical training sessions with at least 30 minutes / training session.

About training place: Most of the workers practice sports at the yard for rent and at the training ground of the residential areas (accounting for 88.48%), the rest are scattered at different locations. Specifically: on the sidewalk, the streets are empty for 23.50%; at the company's training ground, agencies, schools accounted for 13.82%; in cultural parks / squares / yards, accounting for 11.06%. The rest are practice at other locations, accounting for 6.91%. These practice places are often associated with the spontaneous form and there is no guide.

### 2.2 Characteristics of form and content of sport training of workers in industrial zones and export processing zones.

Survey results of form and content of training subjects are presented in Table 2,

**Table 2. Characteristics of form and content of sport training of workers in industrial zones and export processing zones (n = 286)**

TT	Content of interview	Interview results		Rank
		Quantity	Percentage	
1	<b>Form of exercise</b>			
	Self-practice	115	40.21	1
	Exercising at sports clubs for a fee	37	12.94	3
	Practice at the no-cost sports clubs	12	4.20	5
	Practice according to social organizations	4	1.40	6
	Practice as a group	68	23.78	2
	Training by working company	21	7.34	4
2	<b>Training content</b>			
	Football	78	27.27	2
	Volleyball	11	3.85	7
	Table tennis	8	2.80	8
	Basketball	8	2.80	9
	Badminton	34	11.89	4
	Tennis	13	4.55	6
	Walk	92	32.17	1
	Gymnastics	45	15.73	3
Swimming	26	9.09	5	

The results are also illustrated by us in charts 3, 4

## Physical Education and School Sports

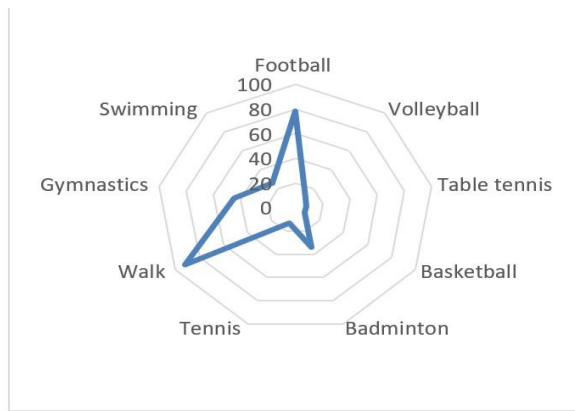


Figure 3. Content of sport training of workers in industrial zones and export processing zones



Figure 4. Form of sport training of workers in industrial zones and export processing zones

Through tables 2 and 3, 4 charts show:

Regarding the content of training: Sports that are practiced by a large number of workers in industrial zones and export processing zones are walking (accounting for 32.17%) and football (accounting for 27.27%), followed by Gymnastics (15.73%) and Badminton (11.89%). Some other sports such as swimming, volleyball, basketball and table tennis, the number of people participating in training less, only ranges from 2.8% - 3.85% and the highest is only 9.09%. This, in addition to the popularity of the sport, is also a problem because the lack of facilities of these subjects has affected the number of participants.

Formal training: workers in industrial zones and export processing zones still practiced mainly in the form of self-training (40.21%), according to the group and according to club sporting a fee (23.78% and 12.94%). The remaining forms of exercise such as: Training by the company to work; Practicing at non-fee sports clubs and practicing social organizations shows that the number of people participating in training is very small (only from 1.40% to 7.34%).

### 3. CONCLUSION

- Workers in industrial zones and export processing zones often practice from 17:00 - 20:00 and before 7am, with most of the time being 30-60 minutes / session at the yard for rent and the address of the place. Resident.

- Sports that are mostly practiced by workers are walking, Football, Gymnastics and Badminton. With the form of training mainly in the form of self-training and in groups of friends.

- From the research results obtained on the characteristics of physical training and sports habits of workers in industrial parks and export processing zones, it will be an important basis for us to choose contents and forms. training in accordance with the habits as well as the training needs of the employees.

### REFERENCES

1. Ta Huu Hieu (2019), Solutions to develop mass sports in industrial parks and export processing zones, Ministerial-level scientific project
2. Autorekolektiv (1984), *Methodik des Sportunterrichts*, Volk und Wissen, Verlag Berlin

## Physical Education and School Sports

3. 任海、孙葆莉。中国群众体育的历史回顾和基本经验。中国群众体育现状调查与研究。北京体育大学出版社·1998

4. Глебов Юрий Александрович. *Повышение физического состояния работников промышленного производства под влиянием индивидуальных средств физической рекреации и двигательной реабилитации* тема: Автореф. дис. пед. наук. Смоленск, 2000 -158с

**Article source:** The article is extracted from the results of the ministerial-level scientific project: “Solutions to develop mass physical training and sports in industrial parks and export processing zones”, Acceptance in 2019.



**Illustrated photo**



# DETERMINE TECHNICAL ASSESSMENT TEST FOR MALE ATHLETES AGES 13-15 AT THE IRON BALL TEAM DISTRICT 6, HO CHI MINH CITY

ThS. Nguyen Van Phuong – ThS. Vu Cong Truong  
Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport

**Abstract:** Using the methodology of scientific research routine but ensure scientific content and logic. The research has synthesized 20 tests commonly used to evaluate the technique for male iron-ball athletes ages 13 -15 by resident and foreign authors, through the selection, interview, and qualification process there are 8 tests reliability to be used to evaluate the technique for male athletes ages 13 -15 at District 6 Iron ball team, Ho Chi Minh City.

**Keywords:** Test, Technique, Iron ball, District 6.

## 1. SUBJECT MATTER

Exercise and sports make a positive contribution to improving health and fitness, educating personality, morality, healthy lifestyle, enriching cultural and spiritual life. Besides of training human resources, fostering talents is indispensable for health. Physical improvement is a crucial part of the national education system. In recent years, with the proper attention of the government, the country's physical training and sports industry has made remarkable progress. In Vietnam, the number of iron ball players is concentrated mainly in Ho Chi Minh City, Hanoi, Military section 9, Soc Trang, Vung Tau, Bac Lieu, and Can Tho. At Sea Games 22, iron ball was also included in the competition program and the composition of the Vietnamese team also came from the above methods. The Vietnamese sports team participated in this sport for the first time at the 21st Sea Games. Training iron ball does not require too much standard in terms of short, tall, thin, age, gender, disability (deafness, atrophy with minor injuries) can still participate in training and competition. The iron ball required a yard with simple and low-cost equipment, in addition iron ball is a sport that is not too difficult, it not only brings health and relaxation to everyone, but also brings high achievements to the sport industry with remarkable achievements in the international, the world arena. In order to gradually build and orient the training, complete the training process in a more scientific and effective manner, it is very important to locate the methods and technical exercises in the training of Iron Ball. As the head of the District 6 Iron ball Department, the completion of the training work, develop and improve the professional qualifications, training and competition efficiency for athletes, provides a sources for the gifted team of city and country is the top priority. Determine the importance and practical tasks of the problem, I performed research: “ Determine technical assessment test for male athletes ages 13-15 at the iron ball team district 6. Ho Chi Minh city “ from which it is possible to check, evaluate and determine the technical status, factors affecting the training and performance of the athletes.

**Research methods:**

**Physical Education and School Sports**

Subjects of the study: including 10 male athletes ages 13-15 years old of the Iron Ball team in District 6, Ho Chi Minh City and 15 Coaches, Teachers, Managers.

During the research, the author used the following research methods:

Document synthesis method: This method is used throughout the research process, from the research orientation to the completion of the study of documents including specialized books and journals on physical training, sports, Iron ball.

Interview method (indirect): The interviewees are experts and coaches with many years of experience in training iron ball. The subjects of the interview were technical evaluation tests for male athletes ages 13 -15 at the Iron Ball team in District 6, Ho Chi Minh City.

Pedagogical test method: including 08 technical evaluation tests for male athletes aged 13-15 at the Iron Ball team in District 6, Ho Chi Minh City.

Statistical Mathematical Method: This method is used to process the data obtained with the support of Ms-Excel and SPSS programs (short for Statistical Package for the Social Sciences).

**2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION**

**2.1. Synthesis of technical evaluation tests for male athletes ages 13 -15 years old Iron Billiardsteam District 6, Ho Chi Minh City**

Through the process of researching, synthesizing and analyzing relevant documents, through observing the training sessions and training for male athletes ages 13 -15 at the Iron Ball team in District 6, Ho Chi Minh City, author have synthesized 20 commonly used tests to evaluate the technique for male athletes ages 13 -15 from domestic and foreign authors respectively. The study conducted interviews by questionnaire with the same evaluation method, on the same system of evaluations. We conducted interviews with 15 teachers, coaches, experts, technique professionals of the level of use assessment techniques for male athletes ages 13-15 years old in Iron ball field. The answer in 3 ways is: use it often, use it, and not use it. The topic has identified the evaluations with the number of respondents selected at the frequency of use it often and the rate of use it reaching over 80%, the results of the interviews with technical evaluations for male athletes ages 13 -15 at the Iron Ball team in District 6, Ho Chi Minh City is introduced in Table 1.

**Table 1. Results of the interview and selection of determine technical assessment test for male athletes ages 13-15 at the iron ball team district 6, Ho Chi Minh city.**

No	Test name	Use it often(3 point)			Use it (2 point)			Not use it(1 point)		
		No	M	Respond %	SL	M	Respond %	No	M	Respond %
1	High lob, the distance to hole is 6 meters, standing pose (cm)	3	9	20	4	8	27	8	8	53
2	High lob, the distance to hole is 8 meters, standing pose (cm)	11	33	73	3	6	20	1	1	6,7
3	High lob, the distance to hole is 10 meters, standing pose (cm)	4	12	27	5	10	33	6	6	40

**Physical Education and School Sports**

4	Soft lob, the distance to hole is 6 meters, standing pose (cm)	7	24	47	5	10	33	3	3	20
5	Soft lob, the distance to hole is 8 meters, standing pose (cm)	5	15	33	6	12	40	4	4	27
6	Soft lob, the distance to hole is 10 meters, standing pose (cm)	9	27	60	3	6	20	3	3	20
7	Soft lob, the distance to hole is 8 meters, sitting pose (cm)	11	33	73	4	8	27	0	0	0
8	Soft lob, the distance to hole is 10 meters, sitting pose (cm)	10	30	67	3	6	20	2	2	13
9	Soft lob, the distance to hole is 8 meters with obstacles, standing pose (cm)	12	24	80	3	6	20	0	0	0
10	Lob point, the distance to hole is 8 meters, sitting pose(cm)	7	21	47	5	10	33	3	3	20
Group: shot										

1	Shoot 10 times to the ground, distance to hole is 6 meters, standing pose (ball)	9	27	60	3	6	20	3	3	20
2	Shoot 10 times to the ground, distance to hole is 8 meters, standing pose (ball)	9	27	60	3	6	20	3	3	20
3	Spin shoot 10 times, distance to hole is 8 meters, standing pose (ball)	11	33	73	3	6	20	1	1	6,7
4	Spin shoot 10 times, distance to hole is 10 meters, standing pose (ball)	6	18	40	5	10	33	4	4	27

**Physical Education and School Sports**

5	Spin shoot 10 times, distance to hole is 6 meters, sittingpose (ball)	11	33	73	4	8	27	0	0	0
6	Spin shoot 10 times, distance to hole is 8 meters, sittingpose (ball)	5	15	33	4	8	27	6	6	40
7	Shoot 10 times, distance to hole is 6 meters, standing pose (ball)	7	24	47	5	10	33	3	3	20
8	Shoot 10 times, distance to hole is 8 meters, standing pose (ball)	12	36	80	3	6	20	0	0	0
9	Shoot 10 times, distance to hole is 8 meters with obstacle, standing pose (ball)	13	39	87	2	4	13	0	0	0
10	Shoot 10 times, distance to hole is 10 meters with obstacle, standing pose (ball)	5	15	33	4	8	27	6	6	40

Table 1 shows that: Coaches, lecturers, managers have a high consensus on the answer. According to the methodology described above, the interview tests are continued to be included in the study in the next step.

Based on the results of the interview, according to the proposed principles, the topic has selected 8 technical evaluation tests for male athletes ages 13 -15 at the Iron ball team District 6, Ho Chi Minh City with highly agree vote in both interviews as follow

- (1) High lob, the distance to hole is 8 meters, standing pose (cm)
- (2) Soft lob, the distance to hole is 10 meters, standing pose (cm)
- (3) Soft lob, the distance to hole is 8 meters, sitting pose (cm)
- (4) Soft lob, the distance to hole is 8 meters have obstacles, standing pose (cm)
- (5) Spin shoot 10 times, distance to hole is 8 meters, standing pose (ball)
- (6) Spin shoot 10 times, distance to hole is 6 meters, sitting pose (ball)
- (7) Shoot 10 times, distance to hole is 8 meters, standing pose (ball)
- (8) Shoot 10 times, distance to hole is 8 meters with obstacle, standing pose (ball)

**2.2. Checking the reliability of determine technical assessment test for male athletes ages 13-15 at theiron ball team district 6, Ho Chi Minh city.**

The reliability of the review is the relevance between the results of the times set review on the same client can experiment in the same conditions, however, after the standardization closely and measuring instruments is very accurate, the assessment results still fluctuate slightly. The main causes of this fluctuation are:

Changes in the state of experimental subjects (fatigue, motivation, concentration of attention, ...).

## Physical Education and School Sports

Variations in external conditions and non-standardized measuring instruments (temperature, wind, humidity, power supply) as known as “natural error of measurement”.

Change in the status of the person conducting the measurement or assessment. Imperfection of review technique.

Reliability is the extent to which it can be confirmed that a measured result (through an assessment) reflects the true state of a certain sign of the research subject under the same conditions. The reliability of the assessment is determined by the similarity of the results of the repeated performance of the assessment on the same subject, under the same conditions.

According to Do Vinh, Trinh Huu Loc: “Using methods repeat review (retest) assess the degree of similarity or degree of correlation between the two iterations reviews. The first (test), second (retest) was conducted in the same conditions; same object; The interval between two runs is sufficient for the subject to fully recover... An appropriate interval is usually 1 to 7 days, then compare the two sets of results (test and retest) through the distribution correlation analysis using the Pearson method.

The reliability of the assessment is divided into the following levels:

$r < 0.7$  : Unusable.

$0.7 \leq r < 0.8$  : Weak reliability.  $0.8 < r \leq 0.9$  : Average reliability.  $0.9 < r \leq 0.95$  High reliability.  $0.95 < r \leq 1$  : Very high reliability.

An assessment is used to evaluate research subjects if and only if it is reliable. To determine the reliability of 08 technical evaluation assessments for male athletes ages 13 -15 years old at Iron ball District 6, Ho Chi Minh City. We tested the study subjects twice within 07 days, the test conditions between the two times were the same. The results of the reliability tests are presented in Table 2.

If the correlation coefficient  $r \geq 0.8$ , the assessment is reliable.

If the correlation coefficient  $r < 0.8$ , the assessment is not reliable.

**Table 2. Reliability test results of determine technical assessment test for male athletes ages 13-15 at the iron ball team district 6, Ho Chi Minh city. repeated assessment (retest)**

No	Test name	Test	Retest	r	P
11	High lob, the distance to hole is 8 meters, standing pose (cm)	17.7	17.7	1.0	< 0.05
22	Soft lob, the distance to hole is 10 meters, standing pose (cm)	18.5	18.2	0.9	< 0.05
33	Soft lob, the distance to hole is 8 meters, sitting pose (cm)	9.9	9.9	0.9	< 0.05
44	Soft lob, the distance to hole is 8 meters have obstacles, standing pose (cm)	15.2	14.5	0.8	< 0.05
55	Spin shoot 10 times, distance to hole is 8 meters, standing pose (ball)	6.2	6.1	0.9	< 0.05
66	Spin shoot 10 times, distance to hole is 6 meters, sitting pose (ball)	6.5	6.4	0.8	< 0.05
77	Shoot 10 times, distance to hole is 8 meters, standing pose (ball)	6.8	6.6	0.8	< 0.05
88	Shoot 10 times, distance to hole is 8 meters with obstacle, standing pose (ball)	6.5	6.4	0.8	< 0.05

## Physical Education and School Sports

Through Table 2 Research results show that, all 8 technical evaluations have sufficient reliability ( $r \geq 0.8$ ,  $P = 0.01$ ), in which there are 4 evaluations: High lob, the distance to hole is 8 meters, standing pose (cm), Soft lob, the distance to hole is 10 meters, standing pose (cm), Soft lob, the distance to hole is 8 meters, sitting pose (cm), Spin shoot 10 times, distance to hole is 8 meters, standing pose (ball) has  $R \geq 0.9$  with high reliability and 4 tests: Soft lob, the distance to hole is 8 meters have obstacles, standing pose (cm), Spin shoot 10 times, distance to hole is 6 meters, sitting pose (ball), Shoot 10 times, distance to hole is 8 meters, standing pose (ball), Shoot 10 times, distance to hole is 8 meters with obstacle, standing pose (ball) with  $R = 0.8$  which reliability is match requirement. Thus, through the research steps, the project has selected 08 technical assessment test to be used to evaluate the technique for male athletes ages 13 -15 at the Iron Ball team in District 6, Ho Chi Minh City are:

- (1) High lob, the distance to hole is 8 meters, standing pose (cm)
- (2) Soft lob, the distance to hole is 10 meters, standing pose (cm)
- (3) Soft lob, the distance to hole is 8 meters, sitting pose (cm)
- (4) Soft lob, the distance to hole is 8 meters have obstacles, standing pose (cm)
- (5) Spin shoot 10 times, distance to hole is 8 meters, standing pose (ball)
- (6) Spin shoot 10 times, distance to hole is 6 meters, sitting pose (ball)
- (7) Shoot 10 times, distance to hole is 8 meters, standing pose (ball)
- (8) Shoot 10 times, distance to hole is 8 meters with obstacle, standing pose (ball)

### 3. CONCLUSION

Through the research results, the authors have identified 08 technical assessment test used to evaluate the technique for male athletes ages 13 -15 at the Iron Ball team District 6, Ho Chi Minh City, ensuring practical significance. and the scientific content is:

- (1) High lob, the distance to hole is 8 meters, standing pose (cm)
- (2) Soft lob, the distance to hole is 10 meters, standing pose (cm)
- (3) Soft lob, the distance to hole is 8 meters, sitting pose (cm)
- (4) Soft lob, the distance to hole is 8 meters have obstacles, standing pose (cm)
- (5) Spin shoot 10 times, distance to hole is 8 meters, standing pose (ball)
- (6) Spin shoot 10 times, distance to hole is 6 meters, sitting pose (ball)
- (7) Shoot 10 times, distance to hole is 8 meters, standing pose (ball)
- (8) Shoot 10 times, distance to hole is 8 meters with obstacle, standing pose (ball)

### REFERENCES

1. Sports Committee No.735/QĐ-UBTDTT Ha Noi April 18, 2006 *Decision to Enact the Petanque Law*.
2. Hoang Trong - Chu Nguyen Mong Ngoc, “*Analyze research data with SPSS*” Hong Duc publisher.
3. Victor Nataf (Technical Director of the World Petanque Federation), “*Training class in Iron Ball*”, Ha Noi (2013).
4. Do Vinh - Trinh Huu Loc (2010), “*Coursebook in Sports Measurement*”, Sport publisher.
5. Do Vinh, Nguyen Quang Vinh, Nguyen Thanh De (2016), “*Coursebook of theory and research methods of sports science*”, Vietnam National University Ho Chi Minh City publisher.
6. Do Vinh – Huynh Trong Khai (2010), *Statistics in sport*, Sports publisher.

# THE SATISFACTION OF THE STUDENTS ON TEACHERS' TEACHING CONDUCTED AT PHYSICAL EDUCATION COLLEGE VIENTIANE CAPITAL

MA. Visith Sengamphanh  
Educational administration Faculty of Education National University of Laos

**Abstract:** The purposes of this study were to investigate the satisfaction of students on teachers' teaching conducted at the Physical Education College Vientiane Capital and to compare the satisfaction of students classified by gender, age and grade of study. The sample group was 196 students. The research instrument was a set of questionnaires; the collected data were analyzed by SPSS for windows program to find out percentage, a mean score, a standard deviation, t-test and F-test.

**Keywords:** Satisfaction, teachers' teaching

## I. THE FINDINGS WERE AS FOLLOWS

1. The overall satisfaction of students on Teachers' teaching conducted at the Physical Education College Vientiane Capital was at high level at ( $\bar{X} = 4.25$ ,  $SD = 0.46$ ); when considering each individual aspect, it was found out that student have satisfied with all aspects of the teaching activities conducted at the Physical Education College Vientiane Capital at the same level, ranking from the highest to the lowest level respectively as the followings: the course ( $\bar{X} = 4.33$ ,  $SD = 0.48$ ), the measurement and evaluation ( $\bar{X} = 4.31$ ,  $SD = 0.53$ ), the teaching activities ( $\bar{X} = 4.26$ ,  $SD = 0.47$ ) and the use of teaching materials ( $\bar{X} = 4.11$ ,  $SD = 0.56$ ).

2. When comparing the satisfaction of students on Teachers' teaching conducted classified by gender, it is not significantly different at the statistical level of 0.05. When comparing the satisfaction of students on Teachers' teaching classified by different age group of satisfaction, it is not significantly different at the statistical level of 0.05, and when comparing the satisfaction of students on Teachers' teaching classified by , the overall satisfaction and each different aspect satisfaction is significantly different with the statistical level of 0.05. When considering each individual aspect; the satisfaction of 2 aspects of the Teachers' teaching namely: the teaching and the course are significantly different at the statistical level of 0.05 and the satisfaction of the other 2 aspects namely: the use of teaching materials, the measurement and evaluation are not significantly different at the statistical level of 0.05.

3. The guidelines for the improvement of the Teachers' teaching conducted in Physical Education College Vientiane Capital are as follows: The teacher should add to the extra-curriculum activities to build the confidence in the practical work. The curriculum shall be upgraded to meet the local needs and keep up with the current situation, there shall be the manual for the usage of the curriculum, create additional activities for students to express themselves. Concerning the use of teaching materials, the materials shall be of good quality and sufficient with the numbers of the students, there shall be the convenient internet system to facilitate the search for information, there shall be the recommendation for the students to use the library and the related textbooks shall be enough for the students. In terms of measurement and evaluation process, the exam regulations shall be improved, the exams result shall be announced in due time.

## **II. PRESENT**

Education are the process of learning - teaching the scientific nature, Social research and theory, behavior To create a comprehensive growth You have a moral revolution Knowledge – ability Professional There are health and sanitation A way to have the mental discipline Ranging love of country Love regime Democratic People To meet the demands of Mission and protect the nation Ministry of Education and Sports (2008: 2).

The physical education college is The education institutions and vocational education This organization with the Ministry of Education and Sports under guidance direct Department of Education and the Arts And the Department of teacher Education. Functions and The main role of the teacher, professional physical education – Sports Serve across the country, Basis and meet the growing conditions of the country The physical education college was established in 1978 During the first named school physical education teacher, Arrival Date 9/9/2009 Announced the establishment of a physical education college The board agree that the Minister of Education and Sports. The physical education college accepted students across the country to learn a lot each year. Responsible for the education, learning – teaching Systematic and quality To achieve the goal of college is Ministry of Education and Sports. The overall performance of the past There are many successful But there are still some pending the conclusions action plan Develop physical education college 5 years (2009-2015), some said: The teacher cannot perform activities To understand Students take many forms Students waiting for the school teachers Do not research and find out for themselves.

Curriculums are so large. Most theoretical than practical Students make the search difficult.

Using modern teaching material limited not enough and some teachers cannot used as well.

Teachers cannot measure and evaluate results to students in a timely recognition Using the results evaluated to improve the student has not been good.

The activities to meet the learning of students did not do well as expected the guidance students are limited in scope. the physical education college summary implementation plan (2010-2014)

From these results: I am a researcher as responsible for the technical work It is interesting to study the satisfaction of students on teacher's teaching conducted at physical Education college Vientiane capital To bring the data from the study to improve and develop a teacher performance better.

## **III. HOW TO CONDUCT RESEARCH**

The study satisfaction of the students on teachers' teaching conducted at Physical Education College Vientiane capital the purposes of this study were to investigate the satisfaction of students on teachers' teaching conducted and to compare the satisfaction of students classified by gender, age and grade of study. The opinions and information from the study to improve and solve the problem of teachers. At physical education college Vientiane capital The study was conducted process as follow:

### **1. Population and sample group**

The population 400 people.

The sample group 196 students.

### **2. The tool storage**



## Physical Education and School Sports

The research instrument was a set of questionnaires; the study established themselves in relation to the objective to find the quality of the tools to bring divided into 3 stages:

Stage 1 query general information of respondents Nature of the query is to check (Checklist) Consisting. Age, gender and grade.

Stage 2 query to the satisfaction of students on teachers' teaching conduct 4 aspects: the teachers' Teaching. Curriculum. Used teaching material and the Measurement and Evaluation. Characteristics of the query estimates (Rating Scale) 5 Level

Stage 3 An open questionnaires about how to improve teachers' teaching conduct

### 3. The Creation Tool

1) Study documents, the theory and research related to the satisfaction of students on teachers' teaching conduct

2) Create a query includes the concept and purpose of study

3) Brings query submitted adviser examine content and structure

4) Brings query to the 3 experts to consider the terms of the clarity. Consistent with the purpose of the study

5) Bring query through consideration of experts to improve

6) query try-out 30 people (without sample group)

7) Improve, edit and publish a complete questionnaire was used to collect data with (196 people sample group)

### 4. The data collection

1) Official letters from the Dean of Faculty of Education National University of Laos to director of Physical Education College

2) Brought query submitted director of Physical Education College Set the time to distribute questionnaires and collect.

3) The data is used to distribute questionnaires and collect the data myself.

4) Using data from questionnaires returned and check accuracy

### 5. The data Analysis

The study conducted to analyze data after the query was all checks the integrity of each edition then run the data analysis using the computer program spss And separate data analysis according to the following query:

1. Data query in Stage 1 Information of respondents use a frequency distribution

1) Data query in stage 2 the satisfaction of students on teachers' teaching conduct in physical education college Vientiane capital 4 part Data distribution for the average ( $\bar{X}$ ) and Value standard division (SD) The statistics used to compare variables type of sex and grade used Statistics (t-test). The statistics used to compare variables Age used Statistics (F-test)

2) Analysis of open questions about how to improve teaching in physical education college Vientiane capital A summary of the comments and questions presented in the form of a sort of category.

3) Criteria used to interpret the data analysis Consider the average level ( $\bar{X}$ ) Criteria set by these average

Average            4.51-5.00            the level of satisfaction most

## Physical Education and School Sports

Average	3.51-4.50	the level of satisfaction more
Average	2.51-3.50	the level of satisfaction middle
Average	1.51-2.50	the level of satisfaction little
Average	1.00-1.50	the level of satisfaction less

### 6. To use statistics to analyze data

#### 1) Basic statistics

- Frequency
- Percentage %
- Arithmetic Mean ( $\bar{X}$ )
- Standard Deviation (SD)

2) The statistics used to compare variables gender, grade school use (t-test) and the statistics used to compare variables age use (F-test).

### 7. The Information analysis of respondents

Sample respondents are student at physical education college Vientiane capital 2015-2016 number 196, most male 183 people, representing 70.40%. Female 58 people representing 29.60%. Aged between 18-20 years old, 100 people, representing 51.00%. Aged between 21-23 years old , 82 people representing 41.80%. Age 24 years old up 14 people 7.10%. Students 1<sup>st</sup> year were 59 people, representing 30.10%. Students 2<sup>nd</sup> year 137 people representing 69.90%.

### 8. The findings were as follows:

1. The overall satisfaction of students on Teachers' teaching conducted at the Physical Education College Vientiane Capital was at high level at ( $\bar{X} = 4.25, SD = 0.46$ ); when considering each individual aspect, it was found out that student have satisfied with all aspects of the teaching activities conducted at the Physical Education College Vientiane Capital at the same level, ranking from the highest to the lowest level respectively as the followings: the course ( $\bar{X} = 4.33, SD = 0.48$ ), the measurement and evaluation ( $\bar{X} = 4.31, SD = 0.53$ ), the teaching activities ( $\bar{X} = 4.26, SD = 0.47$ ) and the use of teaching materials ( $\bar{X} = 4.11, SD = 0.56$ ).

**Table 1. Average value ( $\bar{X}$ ) Standard Deviation Value ( $SD$ ) Overall Satisfaction Level and Depth**

TT	Contents	Satisfaction level		
		$\bar{X}$	$SD$	Result
1	The Teacher's teaching	4.26	0.47	More
2	The curriculum	4.33	0.48	More
3	The Usages of teaching materials	4.11	0.56	More
4	The Measurement and Evaluation	4.31	0.53	More
	total	<b>4.25</b>	<b>0.46</b>	<b>More</b>

From table 1: Found the satisfaction of students on Teachers' teaching conducted at physical education college Vientiane capital Overall at more levels ( $\bar{X}=4.25$ ,  $SD=0.46$ ) When considering each aspect found the Students are satisfied at the same level all over the Average ranking From more to less, respectively: The Course ( $\bar{X}=4.33$ ,  $SD=0.48$ ), The Measurement and Evaluation ( $\bar{X}=4.31$ ,  $SD=0.53$ ), The Teacher's teaching ( $\bar{X}=4.26$ ,  $SD=0.47$ ) and The Usages of teaching materials ( $\bar{X}=4.11$ ,  $SD=0.56$ ).

## 2. Comparison of Satisfaction classified by gender, age and grades

### 2.1 Comparison of Satisfaction classified by gender

**Table 2. Average value ( $\bar{X}$ ) Standard Deviation Value ( $SD$ ) the Statistics Assumption Test Overall Satisfaction Level and classified by gender**

TT	contents	gender ( $n=196$ )				$t$	$p-values$
		Female ( $n=58$ )		Male ( $n=138$ )			
		$\bar{X}$	$SD$	$\bar{X}$	$SD$		
1	The Teacher's teaching	4.33	0.38	4.24	0.50	1.36	0.17
2	The curriculum	4.38	0.42	4.32	0.51	0.78	0.43
3	The Usages of teaching materials	4.21	0.50	4.07	0.59	1.58	0.11
4	The Measurement and Evaluation	4.39	0.50	4.27	0.54	1.42	0.15
	total	<b>4.33</b>	<b>0.40</b>	<b>4.22</b>	<b>0.48</b>	<b>1.42</b>	<b>0.15</b>

\*  $P \leq 0.05$

From table 2: Found the satisfaction of students on Teachers' teaching conducted at physical education college Vientiane capital classified by gender, it is not significantly different at the statistical level of 0.05. When considering each aspect Found it is not significantly different at the statistical level of 0.05.

### 2.2 Comparison of Satisfaction classified by age.

**Table 3. Average value ( $\bar{X}$ ) Standard Deviation Value ( $SD$ ) the Statistics Assumption Test Overall Satisfaction Level and classified by age**

TT	contents	Age ( $n=196$ )								
		18 - 20 ( $n=100$ )		Result	21 - 23 ( $n=82$ )		Result	24 up ( $n=14$ )		Result
		$\bar{X}$	$SD$		$\bar{X}$	$SD$		$\bar{X}$	$SD$	
1	The Teacher's teaching	4.29	0.45	More	4.23	0.49	More	4.27	0.48	More
2	The curriculum	4.31	0.47	More	4.37	0.46	More	4.25	0.67	More
3	The Usages of teaching materials	4.11	0.56	More	4.11	0.57	More	4.10	0.62	More
4	The Measurement and Evaluation	4.30	0.52	More	4.33	0.52	More	4.22	0.70	More
	total	<b>4.25</b>	<b>0.45</b>	More	<b>4.26</b>	<b>0.45</b>	More	<b>4.21</b>	<b>0.58</b>	More

From table 3 : Found the satisfaction of students on Teachers' teaching conducted at Physical Education College Vientiane capital classified by gender, it is not significantly different at the statistical level of 0.05

### 2.3 Comparison of Satisfaction classified by grades.

**Table 4. Average value ( $\bar{X}$ ) Standard Deviation Value ( $SD$ ) the Statistics Assumption Test Overall Satisfaction Level and classified by grades**

TT	contents	$(n=196)$				$T$	$P$ -values
		Year1 ( $n=59$ )		Year 2 ( $n=137$ )			
		$\bar{X}$	$SD$	$\bar{X}$	$SD$		
1	The Teacher's teaching	4.38	0.41	4.21	0.48	2.45	0.01
2	The curriculum	4.45	0.45	4.28	0.49	2.29	0.02
3	The Usages of teaching materials	4.22	0.52	4.06	0.58	1.71	0.08
4	The Measurement and Evaluation	4.38	0.49	4.27	0.55	1.32	0.18
	total	<b>4.36</b>	<b>0.39</b>	<b>4.21</b>	<b>0.48</b>	<b>2.27</b>	<b>0.02</b>

From table 4: Found the satisfaction of students on Teachers' teaching conducted at Physical Education College Vientiane capital classified by grades, it is not significantly different at the statistical level of 0.05

1. The overall satisfaction of students on Teachers' teaching conducted at the Physical Education College Vientiane Capital was at high level at ( $\bar{X} = 4.25$ ,  $SD = 0.46$ ); when considering each individual aspect, it was found out that student have satisfied with all aspects of the teaching activities conducted at the Physical Education College Vientiane Capital at the same level, ranking from the highest to the lowest level respectively as the followings: The curriculum ( $\bar{X} = 4.33$ ,  $SD = 0.48$ ), the measurement and evaluation ( $\bar{X} = 4.31$ ,  $SD = 0.53$ ), The Teacher's teaching ( $\bar{X} = 4.26$ ,  $SD = 0.47$ ) and The Usages of teaching materials ( $\bar{X} = 4.11$ ,  $SD = 0.56$ ).

## Physical Education and School Sports

2. When comparing the satisfaction of students on Teachers' teaching conducted classified by gender, it is not significantly different at the statistical level of 0.05. When comparing the satisfaction of students on Teachers' teaching classified by different age group of satisfaction, it is not significantly different at the statistical level of 0.05, and when comparing the satisfaction of students on Teachers' teaching classified by , the overall satisfaction and each different aspect satisfaction is significantly different with the statistical level of 0.05. When considering each individual aspect; the satisfaction of 2 aspects of the Teachers' teaching namely: the teaching and the course are significantly different at the statistical level of 0.05 and the satisfaction of the other 2 aspects namely: the use of teaching materials, the measurement and evaluation are not significantly different at the statistical level of 0.05.

3. The guidelines for the improvement of the Teachers' teaching conducted in Physical Education College Vientiane Capital are as follows: The teacher should add to the extra-curriculum activities to build the confidence in the practical work.

The curriculum shall be upgraded to meet the local needs and keep up with the current situation, there shall be the manual for the usage of the curriculum, create additional activities for students to express themselves.

Concerning the use of teaching materials, the materials shall be of good quality and sufficient with the numbers of the students, there shall be the convenient internet system to facilitate the search for information, there shall be the recommendation for the students to use the library and the related textbooks shall be enough for the students.

In terms of measurement and evaluation process, the exam regulations shall be improved, the exams result shall be announced in due time.

### REFERENCES

1. Frenk, W. H. (2002). *Manual training multiples*. Paris: France.
2. Elia, D. & Partrick. (1972). *The Determinants of job Satisfaction Among Beginning Librarian*. Library Quaaterly.
3. Good, C.V. (1973). *Dictionary of education*. (3<sup>rd</sup>.edit). New York: McGrawill
4. Kotler, P. (2000). *Maketing management The millenium Edition*. New Jersey: Prentic Hal.
5. Lanford G. (1968). Education. *journal of Philosophy of Education*. 2 (1) 31–41
6. Maslow A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row Publisher.
7. Maynard, S. W. (1975). *Responding to Social Change*. pensylvania: Hutchison and Press.
8. Mullins, L.J. (1985). *Managemant and Organizational behaviour*. London: pitmen Publishing.
9. Pavlov, I. P. (1927). *Classics in the History of Psychology An internet resource developed York University*. Toronto, Ontario
10. Skinner, B.F. (1974). *About Behaviorism*. New York: Vintage
12. Wolman, B. B. (1973). *Dictionary of behavioral Science*. New York: Van Norstand Reinneheld,.

# VALIDATION OF MEASUREMENT MODEL OF MENTAL TOUGHNESS IN SPORT FOR YOUNG LAO ATHLETES

Phonevilay Panyavong

Sport Psychology Faculty of Exercise and Sport Science Burapha University of Thailand

**Abstract:** In order for Lao PDR to have a qualified and standardized mental toughness inventory for young Lao athletes, the purpose of this research were to validate the measurement model of mental toughness inventory, to measure the level of mental toughness and to compare the level of mental toughness of experienced and gender differences of young Laos athletes. The Thai version of mental toughness inventory (Julvanichpong et al, 2010) was translated into Lao language and administrated to samples of 404 young Lao athletes (189 females and 215 males, with an age range between 14-18 years old) who experienced the competitions more than 1 year. The data of mental toughness were analyzed by using a computer application program, and the construct validity and confirmatory factor were analyzed through LISREL 8.50.

The results of mental toughness inventory of construct validity consisted of 12 factors: 1) self-efficacy, 2) positive comparisons, 3) task value, 4) potential, 5) task familiarity, 6) personal bests, 7) stress minimization, 8) mental self – concept, 9) positivity, 10) perseverance, 11) task focus, and 12) goal commitment. The overall reliability of the inventory as indicated by coefficient alpha was found to be as .95 while factor correlation was .499-.989. The inventory construct validity is acceptable at good level (Chi square = 42.231; P = 0.13025), df=33, AGFI = 0.959, CFI = 0.999, RMR = 0.0132. Laos male athletes ( $\bar{x} = 6.56$ , SD = 0.95) show higher level of mental toughness than female ( $\bar{x} = 6.49$ , SD = 0.86) statistically significant differences (F=1.805, p=.011). The group of athletes who had more experienced (5 years or above), were significantly higher than the group of 3-4 years and 1-2 years (p.<.05).

**Keywords:** Mental toughness questionnaire young lao athletes, sport psychology



## 1. SUBJECT MATTER

Current sporting events, every athlete needs to be trained and mentally self-developed to be strong, which is very important because the mind helps to manage stress and anxiety effectively. Although sometimes the body is sick and weak, but if the mind is strong it will be able to have patience and endeavor to overcome obstacles as the saying "spirituality is the body of a slave", especially in situations of playing sports or in the stressful, intensive and long sport competitions. Mental strength is an ability that helps to control emotions well, be determined and dedicated in the competition (Loehr, 1986). Athletes who deal with themselves and situation in a positively pressured way will be more successful than fear, failure or loss. The idea that there is no fear of

## Physical Education and School Sports

failure will allow athletes to better concentrate on playing. Don't worry about not being able to do or afraid of being blamed by those around you if playing wrong

Although it is clearly known that the mental strength of the athlete is very important while practicing and competing in sports. However the research on this topic is very small due to the lack of standard psychological tools that can be accurately and validly assessed the level of mental strength according to psychological principles, especially in Laos where research and application of sports psychology to create or develop mental strength, and today, Laos has no sports psychologists or sports psychology associations that support sporting events. However, personnel's knowledge in sports have been developed through encouraging them to education according to the guidelines of the party and state in the development of education (Agreement of the Minister No. 2402). Therefore, this study aims to develop tools that are suitable for evaluating the mental strength of young athletes attending sporting events in Laos

For athletes with different levels of skill and gender participating in drills and competitions, athletes are more capable will have higher mental strength than those who are less capable Suriyan Sompong, Wimolmas Prachakul and Suphit Samahito (2011), while athletes with different sexes participating in the competition were no different in mental toughness (Tanida Chulavichitpong and Faculty, 2010) whereas athletes who participated in training and sports competitions in Laos there was no information about how Lao athletes possess mental strength, males and females have the same level of mental strength? Therefore, the researcher is interested in studying this issue.

Based on the data studied and developed the mental toughness questionnaire of athletes in the past found that they were studied and appropriately applied to athletes in many countries in the west and the east. Thailand studied and developed a mental strength questionnaire for athletes as of Tanida Chulavanichpong et al (2010). It found that the questionnaire developed from principles and questionnaires of Middleton et al (2005) can be used for Thai national athlete mental toughness questionnaire. The Thai version consists of 12 elements (36 items), 3 items each, with total confidence level equal to .95. The questionnaire used in this study was the Thai version, but translated into Lao. Therefore, it was considered to be an important step in the development of sports psychology of Laos and will lead to the development of the ability of Lao athletes in one way if the questionnaire is able to assess the level of mental strength of the athlete. It will also be beneficial to create mental strength for athletes in Laos as well. Therefore, the development of the mental strength test of Tanida Chulavanichpong et al (2010) into Lao version is important and is a way of studying about the mental strength of Lao athletes.

### Research methodology

The researcher translated the Thai mental toughness questionnaires of Tanida Chulavanichpong et al (2010), consisting of 12 elements and 36 items, with the following steps

**Step 1:** Send the mental toughness questionnaire. Thai version of Tanida Chulavanichpong et al (2010), allowing experts to translate questionnaires from Thai into Lao by using experts who have knowledge of language and psychology 1 person to translate questionnaire

**Step 2:** Send the mental toughness questionnaires in Lao version to 2 content experts and they checked the consistency in the content, the language and culture by commenting whether they agree or not or gave suggestions/comments that should be adjusted to suit the contents, language and culture.

## **Physical Education and School Sports**

By comparing the two questionnaires between the original questionnaire and the questionnaire translated into Lao. All aspects and items were compared in which the experts to bring the Lao language questionnaire to compare with the original in Thai language whether there was language consistency, the content was correct and the culture was appropriate. After that, the questionnaire was adapted according to the advice of experts who commented that they were not sure of the items 15 and 30, adjusted according to the advice of the expert's opinion on the language. Then sent a mental toughness questionnaires that was modified to the expert again before the questionnaire was used to find level of confidence in a sample like group before the measuring with the actual sample group which will make the mental toughness test form more suitable for Lao youth athletes and the questionnaire used in this research has the level of confidence of .98.

The sample group that participated in this research was 404 people, aged between 14-18 years old with, 215 males and 189 females, classified by experiences: 1-2 year-experienced consisted of 146 athletes, 3-4 years experienced consisted of 145 athletes and 113 athletes with 5 years or more experienced.

### **Research tools**

The instrument used in this research is the mental toughness questionnaire of Thai athletes (Thai version Tanida Chulavanichpong at al 2010), which is a self-assessment form with an 8 rating scale (No. 1 is not true for me until the 8 is true for me) that the researcher has. carried out by translating from Thai into Lao, which has 12 factors, 36 items in each factors, there were 3 items, namely, self-Efficacy: SEFF items 4,16, and 28) Feeling positive when compared to competitors (Positive Comparisons: PCOMP item 8, 20 and 32), Knowing the value of work (Task Value: VAL items 9, 21 and 33), potential (Potential: POT items 6, 18 and 30), task familiarity: TFAM items 10, 22 and 34), personal best: PB items 2, 14 and 26, dealing with Less stress (Stress Minimization: MIN items 3, 15 and 27), mental self-concept (MSC items 12,24 And 36), positive thinking (Positivity: POSI items 11, 23 and 35), perseverance: PERS item 7, 19 and 31), the collection of intentions only with the work done (Task Specific Attention: TFOC items. 5,17 and 29) and goal commitment (COMM item 1, 13 and 25) with the confidence level of .95. The statistics used are Confirmatory component analysis by using LISREL 8.50 program to find the mean and standard deviation of mental toughness questionnaire. The questionnaire was used to compare gender differences and experiences differences of the sample group by using polynomial variance analysis techniques (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA)

### **Data collection**

In this study, the researcher conducted the collection by herself by taking a questionnaire translated into Lao and approved by the experts in terms of content, language and culture to test athletes ages between 14-18 years and had experience in sporting events for 1 year or more both male and female of the samples. The sample group took about 10-15 minutes to answer 36 items of the participants respectively. The mental toughness is divided into 5 levels. the average score ranged 6.41-8.00 was the highest level, For 4.81-6.40 was at a high level, 3.21-4.80 was at a moderate level, 1.61-3.20 was at a relatively low level and 1.00-1.60 was at the lowest level respectively.

### **Statistical data analysis**

After translating the mental toughness questionnaire from Thai version of Thanida Chulavanichpong et al (2010) Multiple statistical data analysis applied, including 1. analyze the



## Physical Education and School Sports

structural accuracy of the measurement model with a confirmation element analysis (Confirmatory Factor Analysis: CFA), 2. corrected item-total correlation: CITC in each aspect of athlete's mental toughness by using the Pearson Product Moment Correlation Coefficient formula (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient:  $r_{xy}$ ), 3. analyzing the reliability of the questionnaire by internal consistency checking from Cronbach's alpha coefficient (Cronbach's alpha), 4. narrative data analysis by calculating basic statistics such as the means ( $\bar{x}$ ) and standard deviation (SD) of the mental toughness variables of athletes participating in the overall competition and when classified by sex and experience, and 5. analysis to compare the level of mental toughness of athletes with different sex and experiences using polynomial variance analysis techniques. (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA)

### 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

Structural validity checking of the questionnaire

The results of the analysis of the structural validity of the 12 mental toughness items revealed the lowest relationship among them was .499 while the highest was .989 as showed in this table.

Relationship values table of structural component of psychological toughness of Lao youth athletes

Component	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. SEFF											
2. MSC	.675										
3. POT	.737	.694									
4. TFAM	.789	.730	.760								
5. PB	.750	.690	.760	.750							
6. VAL	.726	.650	.767	.737	.716						
7. COMM	.631	.568	.591	.596	.630	<b>.499</b>					
8. PERS	.710	.683	.673	.722	.738	.638	.705				
9. TFOC	.706	.690	.703	.681	.721	.623	.715	.691			
10. MIN	.746	.690	.782	.794	.730	.732	.607	.671	.704		
11. POSI	.736	.644	.725	.709	<b>.989</b>	.645	.686	.657	.745	.763	
12. PCOMP	.747	.654	.792	.780	.715	.804	.596	.678	.704	.802	.726

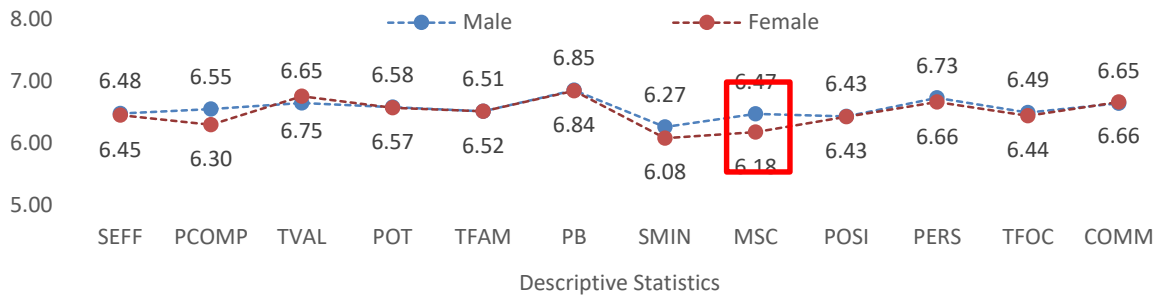
Model analysis results to verify the consistency of the model found that the assertive analysis model of the mental toughness questionnaire of Lao youth athletes is consistent with empirical data. Which obtained the chi-square value equal to 42.231;  $P = 0.13025$  at 33 degrees of freedom Comparative consistency (CFI) = 0.999 The root index of the quadratic mean of standard error (RMR) = 0.0132

The mental toughness of the athletes

The results of mental toughness analysis of Lao youth athletes showed that Lao youth athletes are very mentally strong ( $\bar{x} = 6.53$ ,  $SD = 0.91$ ) and when comparing the mental toughness of male and female athletes, it found that male athletes ( $\bar{x} = 6.56$ ,  $SD = 0.95$ ) had stronger mental toughness than females ( $\bar{x} = 6.49$ ,  $SD = 0.86$ ). In terms of good feelings when compared to competitors and psychological self-concept ( $F = 2.963$ ,  $p = 0.001$ ) was statistical significance as shown below

The picture shows the comparison of mental toughness of Lao youth athletes between males and females.

## Physical Education and School Sports



The comparison of mental toughness of Lao youth athletes who have experience in sporting events for 1-2 years, 3-4 years and 5 years or more, found that Athletes with 1-2 years of experience ( $\bar{x}$  = 6.31, SD = 0.99) have less mental toughness than athletes with 3-4 years of experience in sports ( $\bar{x}$  = 6.60, SD = 0.83) and 5 years up ( $\bar{x}$  = 6.71, SD = 0.85) respectively. They were different statistically significant at .05 and when showing the comparison of mental toughness of athletes in pairs according to athletes' experiences participating in sporting events, found that the mental toughness of athletes with 5 years experiences or more had strongest mental toughness followed by 3- 4 years experiences and 1-2 years experiences respectively. They were different statistically significant at .05. The comparison of 1-2 years of experiences and 3-4 years of experiences showed that athletes with 3-4 years were mentally stronger than 1-2 years of experiences. The results of the comparison of double differences by dividing according to the 12 elements found that 10 elements (F from 4.334 - 8.910, P from .014 - .000) of mental strength are different. Except elements of feeling when compared to their opponents (F = 2.311, P = .100) and the opinion in the positive way (F = 2.491, P = .084) indicates that athletes with different experience in engaging in the competitions were different 10 out of 12 mental toughness elements.

### REFERENCES

1. Tanida julvanichpong, naruepon vongjaturapat and vichai julvanichpong. (2010, July-December). Exam development Ask the mental toughness of the Thai version. *Journal Exercise and sports Science*7(2);1-14
2. Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: achieving athletic excellence*. 3. Lexington, MA: Stephen Greene Press. Middleton.
3. Middleton. (2005a). Developing a Test for Mental Toughness: The Mental Toughness Inventory. *AARE Conference, Sydney*.

# APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP ENDURANCE FOR FEMALE SWIMMERS AGED 15-16 AT HANOI SPORTS TRAINING AND COMPETITION CENTER

PhD. Do Manh Hung<sup>1</sup> - BA. Pham Thi Thu Thuy<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Hanoi University of Physical Education and Sports, <sup>2</sup>Hanoi Sports Training and Competition Center

Abstract: Using conventional scientific research methods in sports, the author has selected 12 exercises. Through practical testing, training has improved endurance for female swimmers aged 15-16 at Hanoi Sports Training and Competition Center, contributing to improving training and competition efficiency for the young swimmer.

Keywords: Exercise; endurance; swim; female swimmer aged 15-16.

## 1. SUBJECT MATTER

One of the most leading training tasks for young swimmers is to develop endurance, which is a significant physical trait in athletes and largely determines their performance. Endurance helps athletes to develop their ability to function, to increase the volume of training and competition for a long time. An athlete's level of endurance development has a great influence on standing large amounts of exercise and their recovery rate, as well as indirectly determining the training volume.

Currently, the quality of swimming athlete training has achieved remarkable achievements. However, endurance is a huge disadvantage that athletes still need to overcome, which affects their performances. Through observing the training of young female swimmers in Hanoi, it was found that the endurance training exercises for athletes are still limited, the exercises are not synchronized, have not been tested, so the effectiveness is not high. To ensure that swimmers achieve high accomplishments, it is necessary to have a systematic and scientific training program, to provide specific solutions based on building endurance exercises appropriately and ensure high efficiency in training.

The research process used the following methods: Document synthesis, pedagogical observation, interview, pedagogical test, pedagogical experiment, statistical mathematics.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

**2.1. The selection of assessment tests and exercises to develop endurance for female swimmers aged 15-16 at Hanoi Sports Training and Competition Center:**

### *2.1.1. Select Assessment Test*

Through the synthesis of documents, the results of expert interviews, the results of testing the reliability and informativeness of the Test, the study has selected 06 endurance tests for female swimmers aged 15-16 at Hanoi Sports Training and Competition Center, which are:

Test 1: 400m Freestyle Swimming (minutes)

Test 2: 800m Freestyle Swimming (minutes)

Test 3: 1500m Freestyle Swimming (minutes)

**Physical Education and School Sports**

Test 4: 10x50m Swimming (minutes)

Test 5: Breath-holding (seconds)

Test 6: 12 Minutes Running (meter)

**2.1.2. Selecting exercises to develop endurance for female swimmers aged 15 -16 at Hanoi Sports Training and Competition Center**

Through consulting professional documents and surveying the training of swimmers at sports training centers, the study has selected 17 exercises that have been used in practice to develop endurance for athletes. The study conducted interviews by questionnaires with 24 coaches, experts, and instructors who are teaching and training swimming at training centers, clubs... to select exercises to develop endurance for female swimmers aged 15-16 at Hanoi Sports Training and Competition Center. The results of the interviews are presented in Table 1. Through the interview results in Table 1, there are 12 selected exercises with a priority of 75% or more to develop endurance for research subjects in practice. These are the following exercises:

- Exercise 1: Repeat running in 2-3 groups x 4-6 times from 60m - 200m. (1min rest between sets, 3min rest between groups)
- Exercise 2: Skipping rope in 2' x 3 times x 3-4 groups (1min rest between sets, 3min between groups)
- Exercise 3: Speed-change running with 100m fast, 100m slow 400m x 3 times x 2-3 groups (2min rest between sets, 5min between groups)
- Exercise 4: Marathon (active rest)
- Exercise 5: Repeat swimming 50m x 2-3 times x 3-4 groups (1min rest between sets, 3min between groups)
- Exercise 6: Step up swimming 50m- 100m- 150m- 200m- 250m- 300m (active rest)
- Exercise 7: Step down swimming 300m- 250m- 200m- 150m- 100m- 50m (active rest)
- Exercise 8: Medley step swimming 50m- 100m- 150m- 200m- 150m- 100m- 50m (active rest)
- Exercise 9: Repeat swimming 400m x 3-4 times (3min break)
- Exercise 10: Continuous swimming for 25-35 minutes (active rest)
- Exercise 11: Speed-change swimming from 600m- 1000m with 50- 75m fast, 25m slow (active rest)
- Exercise 12: Distance-change swimming 4- 8 times x 50m +4- 6 times x 100m (1min break)

**- Table 1. Interview results on the selection of endurance exercises  
- for female swimmers aged 15-16 (n=24)**

No.	Exercises	Priority 1		Priority 1		Priority 1		Total score	Rate %
		n	Score	n	Score	n	Score		
1	Repeat running in 2-3 groups x 4-6 times from 60m - 200m	24	72	0	0	0	0	72	100
2	Skipping rope in 2' x 3 times x 3-4 groups	16	48	6	12	2	2	62	86.1
3	Speed-change running	19	57	4	8	1	1	66	91.6

## Physical Education and School Sports

	100m fast, 100m slow 400m x 3 times x 2-3 groups								
4	Marathon	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>100</b>
5	Repeat swimming 50m x 2-3 times x 3-4 groups	<b>13</b>	<b>39</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>61</b>	<b>84.7</b>
6	Repeat swimming 100m x 2-3 times	6	18	6	12	12	12	42	58.3
7	Repeat swimming 200m x 2-3 times	7	21	7	14	10	10	45	62.5
8	Step up swimming 50m- 100m-150m-200m- 250m-300m	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>100</b>
9	Step down swimming 300m-250m-200m- 150m-100m-50m	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>63</b>	<b>87.5</b>
10	Medley step swimming 50m-100m-150m-200m- 150m-100m-50m	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>97.2</b>
11	Repeat swimming 400m x 3-4 times	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>63</b>	<b>87.5</b>
12	Repeat swimming 800m x 2 times	5	15	8	16	11	11	46	63.8
13	Repeat swimming 1500m x 2 times	7	21	7	14	10	10	45	62.5
14	Continuous swimming for 25-35 minutes	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>62</b>	<b>86.1</b>
15	Speed-change swimming from 600m-1000m with 50-75m fast, 25m slow	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>100</b>
16	Distance-change swimming 50m x 4-8 times + 100m x 4-6 times	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>97.2</b>
17	Continuous swimming 800m-1500m	7	21	8	16	9	9	46	63.8

### 2.2. Applying and determining the effectiveness of exercises to develop endurance for female swimmers aged 15-16 at Hanoi Sports Training and Competition Center

#### 2.2.1. Experimental organization.

\* The study is conducted by the method of parallel comparison.

**Physical Education and School Sports**

\* Experimental subjects: 16 female swimmers aged 15-16 at Hanoi Sports Training and Competition Center, randomly divided into 02 groups.

- Experimental group: Including 08 female athletes, trained according to the general training contents and endurance exercises that the study selected.

- Control group: Including 08 athletes, practicing according to the old lesson plan with endurance exercises compiled by the coach.

\* Experimental period: 6 months

The experimental content is 12 exercises to develop endurance for female swimmers aged 15-16 at Hanoi Sports Training and Competition Center selected through interviews.

Based on the annual training plan of the young female swimmer in Hanoi, the project builds an endurance training program for the experimental group. The exercises are arranged alternately depending on the training tasks of each lesson plan, each training session lasts from 180 minutes to 210 minutes, develops endurance in 2-3 lesson plans per week. The experimental process presents in Table 2.

**Table 2. The experimental process**

Task	1st month				2nd month				3rd month				4th month				5th month				6th month			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Task 1	x			x								x												
Task 2	x			x				x				x												
Task 3	x							x				x												
Task 4				x				x																
Task 5		x			x				x				x				x				x			
Task 6					x				x				x				x				x			
Task 7						x				x				x				x				x		
Task 8							x				x				x				x				x	
Task 9		x				x				x				x				x				x		
Task 10			x												x				x					x
Task 11			x								x				x				x					x
Task 12	x						x								x				x				x	

**2.2.2. Experimental results.**

Before the experiment, the study tested the endurance of the 02 groups by comparing the test results of the evaluation tests. The results are presented in Table 3.

**Table 3. The initial test results of the experimental and control groups**

No.	Test	Results ( $\bar{x} \pm \delta$ )		Comparison		
		Experiment (n=8)	Control (n=8)	T <sub>calculated</sub>	T <sub>table</sub>	P
1	400m freestyle swimming (min)	5.45±0.14	5.47±0.12	<b>0.95</b>	2.120	>0.05
2	800m freestyle swimming (min)	10.59±0.25	10.55±0.26	<b>1.16</b>		>0.05
3	1500m freestyle swimming (min)	20.53±0.52	20.48±0.54	<b>1.24</b>		>0.05
4	10x50m swimming (min)	6.51±0.22	6.52±0.25	<b>0.83</b>		>0.05
5	Breath-holding (sec)	43.87±2.54	44.21±2.35	<b>0.84</b>		>0.05
6	12 minutes running (meter)	2342±82	2351±82	<b>0.79</b>		>0.05

The summary results in Table 3 show that: The initial test results of the 02 groups, experimental and control, with 06 endurance tests all show  $t_{calculated} < t_{table}$  at the probability threshold of  $p > 0.05$ . This reveals that the performance of the 02 groups does not show a statistically significant difference. In other words, before the experiment, the endurance of the experimental and control groups was equivalent.

After 06 months of practice, the study conducted a test on both groups by selected evaluation tests to determine the level of 02 groups after the experiment period, to consider and evaluate the influence of those exercises during the experiment. The results are presented in Table 4.

**Table 4. The post-experiment results of the experimental and control groups**

No.	Test	Results ( $\bar{x} \pm \delta$ )		Comparison		
		Experiment (n=8)	Control (n=8)	T <sub>calculated</sub>	T <sub>table</sub>	P
1	400m freestyle swimming (min)	5.13±0.12	5.31±0.13	<b>2.79</b>	2.120	>0.05
2	800m freestyle swimming (min)	10.26±0.23	10.41±0.25	<b>2.86</b>		>0.05
3	1500m freestyle swimming (min)	20.10±0.51	20.26±0.55	<b>3.24</b>		>0.05
4	10x50m swimming (min)	6.22±0.21	6.35±0.25	<b>2.83</b>		>0.05
5	Breath-holding (sec)	47.58±2.51	45.32±2.58	<b>2.94</b>		>0.05
6	12 minutes running (meter)	2454±81	2402±85	<b>3.17</b>		>0.05

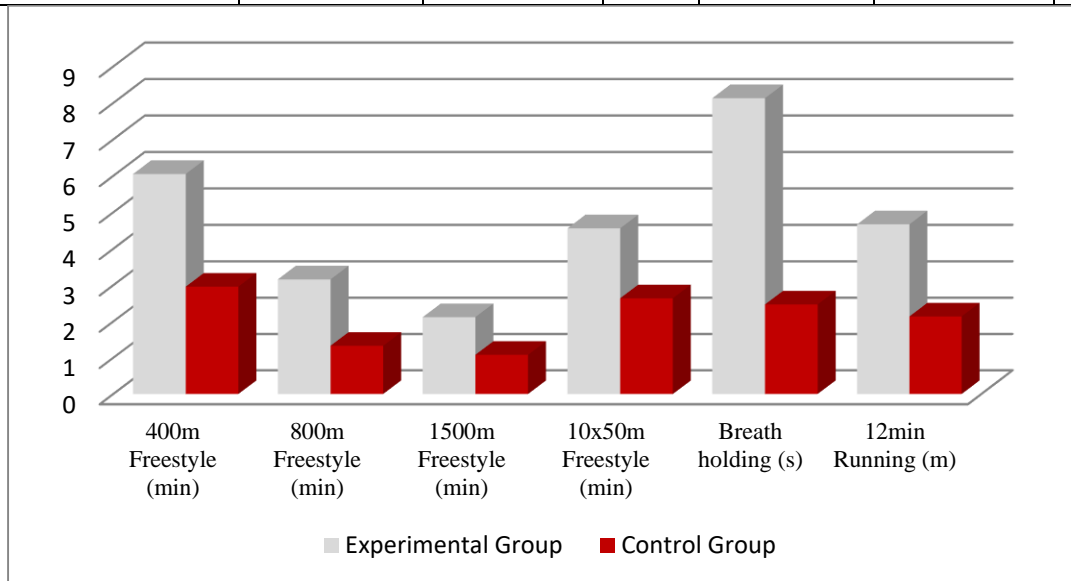
Table 4 shows that: The post-experiment results with 06 endurance tests for research subjects all have  $t_{calculated} > t_{table}$  at the probability threshold  $P < 0.05$ . This shows a mathematical difference between the 02 groups, the experimental and the control groups. In other words, after 06 months of testing the endurance of both groups, there was a definite difference.

**Physical Education and School Sports**

To confirm the effectiveness of the selected exercises for the research subjects more accurately, the study evaluated and compared the growth rates of the two groups after 06 months of experimentation, through the results of the evaluation of the endurance tests of experimental and control groups. The results are presented in Table 5 and Chart 1.

**Table 5. The growth rate of endurance tests of the experimental and control groups after the experiment**

No .	Test	Experimental Group			Control Group		
		Before	After	W	Before	After	W
1	400m freestyle swimming (min)	5.45±0.14	5.13±0.12	<b>6.05</b>	5.47±0.12	5.31±0.13	<b>2.96</b>
2	800m freestyle swimming (min)	10.59±0.25	10.26±0.23	<b>3.16</b>	10.55±0.26	10.41±0.25	<b>1.33</b>
3	1500m freestyle swimming (min)	20.53±0.52	20.10±0.51	<b>2.12</b>	20.48±0.54	20.26±0.55	<b>1.08</b>
4	10x50m swimming (min)	6.51±0.22	6.22±0.21	<b>4.56</b>	6.52±0.25	6.35±0.25	<b>2.64</b>
5	Breath-holding (sec)	43.87±2.54	47.58±2.51	<b>8.13</b>	44.21±2.35	45.32±2.58	<b>2.47</b>
6	12 minutes running (meter)	2342±82	2454±81	<b>4.67</b>	2351±82	2402±85	<b>2.14</b>



**Chart 1. The comparison of growth rate between the experimental group and the control group after the experiment period**

Through the results of table 5 and chart 1, it shows that: After the experiment, the performance in the endurance tests of both groups at all ages had an increase in all 06 evaluation tests, but the growth in the evaluation tests of the experimental group was much better than that of the control group. Thereby, it is possible to evaluate the exercises that we choose to apply to the experimental group better than the control group.



## Physical Education and School Sports

After the end of the experimental process, the study compared the results of endurance classification between the control group and the experimental group. The results are presented in Table 6.

**Table 6. The comparison of the endurance classification results of two groups after the experiment**

Classification	Research Subject Groups		Total
	Experimental Group (n = 8)	Control Group (n = 8)	
Good	5 (3.5)	2 (3.5)	7
Fair	3 (2.5)	2 (2.5)	5
Average	0 (2.0)	4 (2.0)	4
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
<b>Comparison</b>	<b><math>\chi^2_{\text{calculated}} = 7.071 &gt; \chi^2_{0.05} = 5.991</math> with <b>P &lt; 0.05</b></b>		

From the results obtained in Table 6, it can be seen that, when comparing the endurance classification results of the control group and the experimental group, there is a significant difference with  $\chi^2_{\text{calculated}} = 7.071 > \chi^2_{\text{table}} = 5.991$  with  $p < 0.05$ . That once again confirms the effectiveness of the selected exercise as an endurance training application for the research subjects.

From that, it can be confirmed that the selected exercises and applied in training have affected the endurance development of female swimmers aged 15-16 at Hanoi Sports and Training Center and ensure reliability at the required statistical probability threshold.

### 3. CONCLUSION

During the research process, 12 exercises have been selected to develop endurance for female swimmers aged 15-16 at the Hanoi Sports Training and Competition Center, initially applying the exercises in practice has determined the obvious effect of the selected exercises to train endurance development for research subjects.

### REFERENCES

1. Aulic I. V (1982), *Evaluation of sports training level*, (translated by Pham Ngoc Tram), Sports Publishing House, Hanoi.
2. Bulgakova N.G (1983), *Selection and training of young swimmers*, Sports Publishing House, Hanoi.
3. Phan Thanh Hai (2011), *Methods of developing endurance for female swimmers from 11 to 12 years old*, Doctoral thesis in education, Sports Science Institute.
4. Nguyen Toan, Pham Danh Ton (2000), *Theory and methods of sports*, Sports Publishing House, Hanoi.

## Physical Education and School Sports

5. Nguyen Van Trach, Vu Chung Thuy, Nguyen Duc Thuan (2004), *Physical training for swimmers*, Sports Publishing House, Hanoi.

6. Nguyen Duc Van (2000), *Statistical methods in sports*, Sports Publishing House, Hanoi.

7. Bui Thi Xuan, Do Trong Thinh (1999), *Swimming training*, Sports Publishing House, Hanoi.

**Article source:** The article is extracted from the study results of the Master's thesis in Education "*Study on selection of exercises to develop endurance for female swimmers aged 15-16 at Hanoi Sports Training and Competition Center*".

# PROPOSING MODEL FRAMEWORK FOR ENVIRONMENTAL PROTECTION AT THE SPORTING EVENT VENUES WITH AVAILABLE FACILITIES

Assoc. Prof. PhD. Tran Hieu, MA. Nguyen Thi Hong Lien

Vietnam Sport Science Institute

**Abstract:** Many environmental management issues, environmental hygiene issues, and socio-cultural issues have greatly affected the environment at sporting event venues. We are proposing a model framework for environmental protection at the sporting event venues with available facilities to increase the connection and coordination of each participant in the sporting events, helping to improve the quality of the work of managing and handling environmental issues, raising awareness and taking action to protect the environment at sporting event venues with available facilities.

**Keywords:** Environmental issues, environmental protection, environmental protection model framework, sporting events, available facilities...

## 1. SUBJECT MATTER

Environmental protection is a common concern of the whole world, which affects the daily lives of each of us. Up to now, the concept of environment is not strange, but it is deeply related to each specific culture, country and relationship with nature. However, in the past few decades, many major international conferences and research programs have emphasized the urgency to address environmental protection issues on the approaching basis of the world and unified methods, calling on different segments of society to take specific measures to minimize negative impacts on the environment, thereby ensuring the well-being of present and future generations.

At many sporting events, many limiting environmental problems have been revealed that greatly affect sporting events such as: environmental management is not strict, not specific, environmental problems inspection, monitor and handling are not executed in a timely manner; The problem of environmental sanitation is not really guaranteed, there are many places where waste is discharged indiscriminately causing environmental pollution; Socio-cultural issues are also issues that need attention such as lack of awareness, lack of responsibility, lack of proactive actions to protect the environment at sporting events.

However, up to now, there is no specific model of environmental protection to apply environmental protection at sporting event venues with available facilities. Therefore, it is necessary and urgent to propose a model framework for environmental protection at sporting events with available facilities.

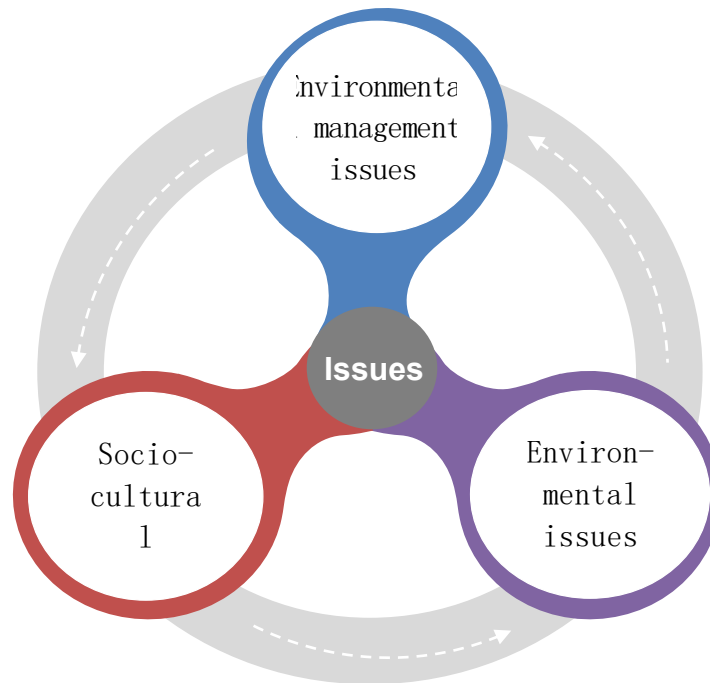
The research process used the following methods: Interview method; Survey method; Method of classification and systematization; Modeling method.

## 2. RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

### 2.1. Environmental issues at sporting event venues with available facilities

## Physical Education and School Sports

Through surveying and assessing the current situation of environmental issues at the venues of sporting events with available facilities, we found that there are main problems according to the following diagram:



### *\* Management issues:*

The issue of management, inspection and supervision of environmental protection work at many sporting events with available facilities is still limited and inadequate. In particular:

- Documents on environmental protection in the organization of sporting events are incomplete and inconsistent in many regulations;
- The coordination in management of environmental protection between the sport sector, the natural resources and environment sector and provinces, departments and local sectors in organizing sporting events is not high, lacks linkage, and lacks cooperation;
- The organization, implementation, and application of the set of criteria and regulations on environmental protection at sporting events venues is still very limited;
- The organization of inspection and supervision of environmental protection, handling of environmental issues, assessment of environmental impacts in sports activities, at the venues of sporting events have not been paid attention to;
- There is no environmental protection model in sports activities, at the venues of sporting events.

### *\* Environmental problems:*

At many sporting events, there are still a number of environmental problems that greatly affect the quality of the environment, leading to the quality of sporting events being reduced, the performance of athletes is not high, and the revenue as well as audience attraction are reduced, etc. In particular:

## **Physical Education and School Sports**

- Littering problem: littering indiscriminately, not in the right places both inside and outside the event venue (play ground, lobby, toilet, outside campus...);

- Waste collection problem: not enough waste containers, many garbage collection points are not thorough, not clean enough, leaving unpleasant odors...

- Landscape hygiene problem: garbage is still thrown indiscriminately, stagnant wastewater from the sewer is not drained...

- Noise problem: there is still a lot of loud noise from the stands and outside the event venue, affecting the concentration of the athletes competing;

- Air pollution problem: polluting dust from residential areas, roads...;

### **\* Socio-cultural issues:**

- Recognition of environmental protection problem: many people who attend sporting events do not properly and fully recognize environmental problems, leading to indifference towards pollution and unhygienic environment. This, causing harm to the environment, affects the lives of themselves and their families in the future;

- Responsibility for environmental protection problem: The environment is the space, the natural resource that directly affects the maintenance of human life. However, many participants in sporting events showed no responsibility or lack of responsibility for environmental protection such as littering indiscriminately, which seriously affects the environment. Therefore, responsibility for environmental protection does not only belong to state management agencies, sporting event organizers, individuals and groups but the whole community.

- Awareness of environmental protection problem: Many people who come to sporting events lack awareness, causing unsanitary and environmental pollution, indiscriminate disposal of waste. Therefore, it is necessary to raise the awareness of protecting and keeping the environment clean, not only in one place but also in public places, especially places where sporting events are held.

- Environmental protection action problem: Environmental protection action is a decisive factor to bring about a clean and sustainable environment. In the past few years, at a number of sporting events, we have seen many beautiful and typical actions on environmental protection at sporting events (fans, spectators, coaches, athletes, especially the Deputy Prime Minister who stayed behind to collect garbage). However, these are only individuals, small groups and associations, which have not yet created an active community to take action to protect the environment. Creating many communities with environmental protection actions at sporting event venues has great significance. Not only does it create a green-clean-beautiful environment, but it also promotes the image of Vietnam to international friends.

## **2.2. Proposing a model framework for environmental protection at places where sporting events are held with available facilities:**

On the basis of assessing the current situation, identifying environmental problems to be solved, in order to build an environmental protection model at sporting events venues with available facilities, a model framework for environmental protection at venues with available facilities must be built first, and at the same time the component subjects in the environmental protection model at sporting events with available facilities must be identified.

### **2.2.1. Model framework:**

## **Physical Education and School Sports**

On the basis of the research and evaluation steps, we built a model framework in 5 groups to implement environmental protection at sporting events with available facilities, including:

- (1) State management agency.
- (2) Sporting event organizers.
- (3) Sports facilities system management unit.
- (4) Sporting events participants.
- (5) Local community.

### ***2.2.2. Identify component subjects in the environmental protection model at sporting events with available facilities.***

On the basis of defining the model framework, we proceeded to identify the component subjects in the environmental protection model at sporting events with available facilities, including:

(1) State management agency: Ministry of Culture, Sports and Tourism; General Department of Sports and Physical Training; Ministry of Natural Resources and Environment; Local government (provincial People's Committee, District People's Committee), Department of Culture, Sports and Tourism, Department of Natural Resources and Environment, are the state management units in the field of sports and physical training, the field of environment and the local government hosting the event.

(2) Sports event organizers: at national and international level (General Department of Sports and Physical Training, Sports Federations); provincial, district and commune levels, departments, divisions, sectors... (Department of Culture, Sports and Tourism); movement (social organizations, enterprises in collaboration with the Department of Culture, Sports and Tourism...) are the units that organize sporting events according to the decentralization of state management and according to the scale classification of large and small events (international level, national level, local level) depending on the level of each event. Thus, each event will have representatives of different sporting event organizers, but all have the same role and responsibility for environmental protection when organizing a sporting event. In which, the representatives of the sports event organizers are:

- The General Department of Sports and Physical Training is the unit that presides and coordinates with the Sports Federation of the Departments to organize the implementation of international and national level sporting events (or maybe major local, organizations and enterprises' sporting events);

- The local level is chaired by the local government, coordinated with the Department of Culture, Sports and Tourism and the local departments, boards and sectors in organizing sporting events;

- Enterprises that are the organizers of sporting events shall coordinate with the General Department of Sports and Physical Training (for large-scale events), and at the same time coordinate with local authorities, local departments and sectors to organize the implementation of sporting events. For smaller-scale sporting events, organizers will cooperate with local authorities, local departments and sectors to organize the implementation of sporting events.

(3) The management units of the physical training and sports facilities system are: the units that manage the physical training and sports facilities system in the localities: gymnasiums, stadiums, swimming pools, outdoor sports fields... with the function of managing the technical infrastructure of sports to serve the organization of sporting events.

## Physical Education and School Sports

(4) Sporting events participants: Those who come to participate in sporting events are athletes, coaches, referees, union officials...; and audience, fans...

(5) Local community: The people living in the locality, neighboring areas and residential areas near the venue of the sports event; Sellers of shops (food, refreshments...) around, inside, and outside the premises of the sporting event venue with available facilities;

Through each step of the evaluation, we proceeded to illustrate the model of environmental protection at the sporting event venues with available facilities according to the diagram below:

### 3. CONCLUSION

The management, inspection and supervision of environmental protection work are still limited; environmental problems still exist: littering, garbage collection, landscape sanitation...; Socio-cultural issues in terms of recognition, responsibility, awareness and environmental protection actions of people attending sporting events are still limited.

A model framework for environmental protection at sporting events venues with available facilities is proposed in order to increase the connection and coordination of each participant in the sporting events, helping to improve the efficiency of the management and handling of environmental issues, raising awareness and actions to protect the environment at sporting events venues with available facilities.

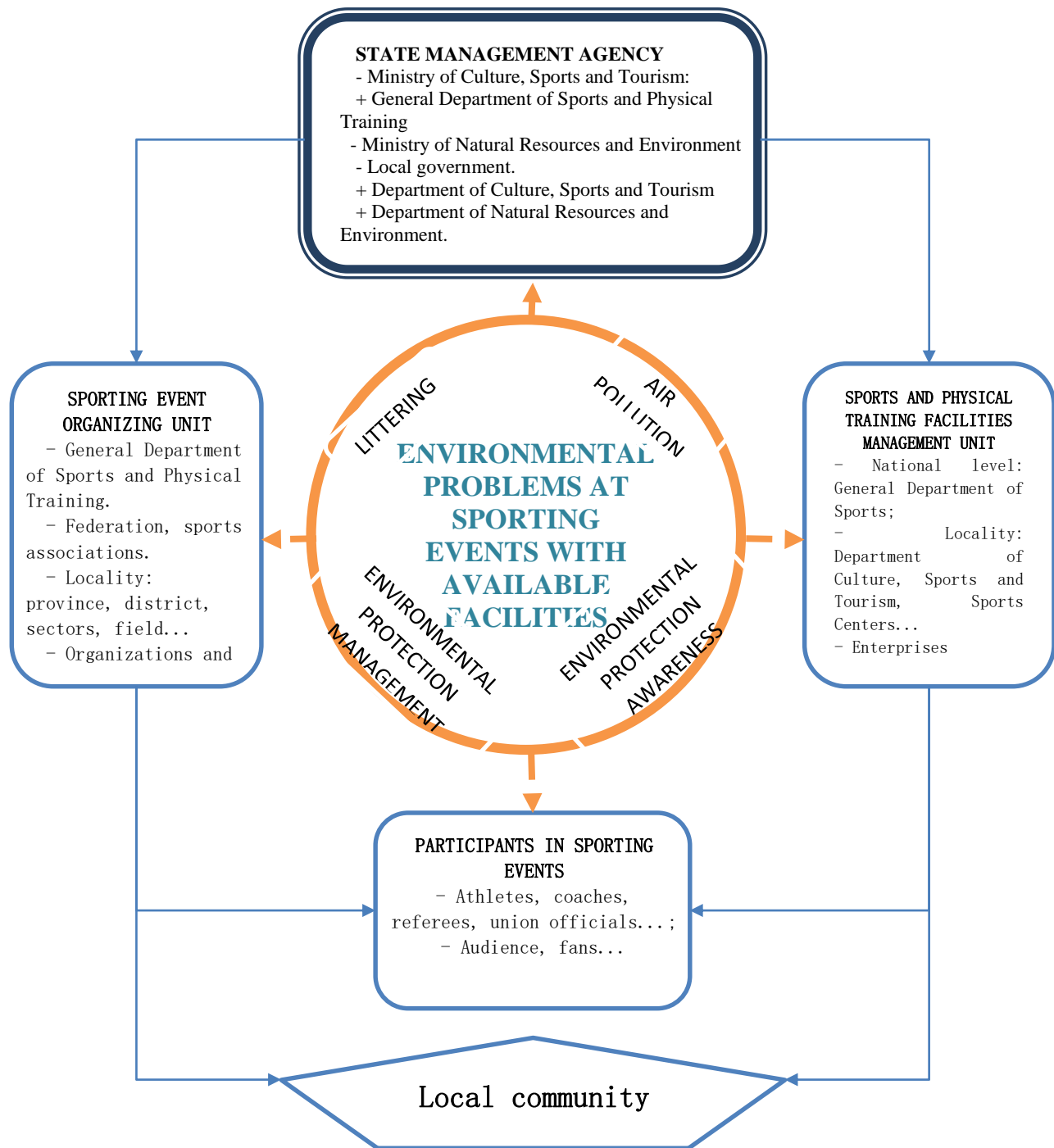
### REFERENCES

Decision No. 1497/QD-BVHTTDL dated April 27, 2018 on the promulgation of the "Set of guiding criteria for environmental protection in sports activities in residential areas and public places".

Decision No. 4216/QD-BVHTTDL dated December 25, 2021 on the promulgation of the "Code of conduct for environmental protection in cultural, sports and tourism activities".

Decision No. 880/QD-BVHTTDL dated March 18, 2020 of the Ministry of Culture, Sports and Tourism on approving environmental tasks: Building environmental protection models at sporting event venues.

**Article source:** Extracted from the ministry-level environmental protection task, "*Building environmental protection models at sporting event venues*".



**Diagram 1: Environmental protection model at sporting event venues with available facilities**

*Note: Arrows indicate environmental issues that need component subjects to implement the solution model at sporting event venues with available facilities*

*Arrows indicate management levels and each component subject implementing the model of environmental protection at sporting events venues with available facilities.*



**HỘI THẢO KHOA HỌC QUỐC TẾ  
GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO  
TRONG BỐI CẢNH CÁCH MẠNG CÔNG NGHIỆP 4.0**

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ THAO VÀ DU LỊCH**

Số 7 – Trịnh Hoài Đức – Hà Nội

ĐT: 0243.7332939; Fax: 0243.8456867

Email: [nxbtdtt@gmail.com](mailto:nxbtdtt@gmail.com)

Chi nhánh TP. Hồ Chí Minh

48 Nguyễn Đình Chiểu Q.1, ĐT: 08.38298378

*Chịu trách nhiệm xuất bản*

Giám đốc

**TS. NGUYỄN NGỌC KIM ANH**

*Chịu trách nhiệm bản thảo:*

*Tổng biên tập*

Đình Xuân Phong

*Biên tập: Nguyễn Hoàng Minh*

*Thiết kế và trình bày: Vương Nguyễn*

**ISBN: 978-604-85-0946-0**

---

Số XNĐKXB: 403 – 2021/CXBIPH/1 – 193/TDĐT. QĐXB số: 196/QĐ-NXBTDTTDL ngày 10 tháng 11 năm 2021. Số lượng in: 150 cuốn; khổ 19cm x 27cm. In tại: Công ty TNHH In Trường Đạt, địa chỉ 1/37 Tập thể Đại học Bách Khoa, P. Bách Khoa, Q. Hai Bà Trưng, Hà Nội.  
In xong và nộp lưu chiểu Quý IV năm 2021.