

Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến thể lực của nam sinh viên không chuyên bóng đá Trường Đại học Tây Đô

Nguyễn Song Linh*, Trịnh Thị Thành Minh*

*Trường Đại học Tây Đô

Received: 18/5/2024; Accepted: 24/5/2024; Published: 29/5/2024

Abstract: Assess the current status of factors affecting the physical fitness of male non-football students at Tay Do University.

Keywords: Physical fitness, Tay Do University.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường đại học, cao đẳng là một phần quan trọng trong giáo dục toàn diện cho sinh viên (SV). Tại trường Đại học Tây Đô, phong trào rèn luyện thân thể trong SV cũng như công tác giảng dạy GDTC gặp rất nhiều khó khăn do thiếu cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện, đội ngũ giảng viên (GV).

Môn học bóng đá được nhà trường chú trọng quan tâm đặc biệt nên đã được nhà trường đưa vào chương trình giảng dạy ngay từ khi mới thành lập trường. Bóng đá là môn thể thao mang tính đối kháng cao, có sức lôi cuốn mạnh mẽ; bóng đá không chỉ đem lại niềm say mê tập luyện, thi đấu mà còn đem lại cho con người được một sức khỏe tốt, ý chí phẩm chất đạo đức tốt, tính quyết đoán, dũng cảm, tính tập thể cao. Ngoài ra, bóng đá còn là phương tiện để giao lưu văn hóa hiểu biết lẫn nhau giữa các dân tộc và quốc gia trên thế giới.

Hàng năm đội tuyển bóng đá nam SV Trường Đại học Tây Đô thường xuyên đạt thứ hạng cao khi tham gia các giải đấu tại khu vực đồng bằng Sông Cửu Long. Tuy nhiên, trình độ thể lực (TL) của SV còn hạn chế do nhiều nguyên nhân khác nhau như: nội dung huấn luyện chưa phù hợp, phương pháp và phương tiện huấn luyện TL không đa dạng. Chính vì vậy, trong các buổi học và tập luyện, việc tiếp thu kỹ chiến thuật của SV còn hạn chế, TL giảm sút trong thi đấu... Do vậy, vấn đề đặt ra là cần phải có những biện pháp phù hợp để nâng cao TL cho SV, góp phần nhằm nâng cao chất lượng và hiệu quả đào tạo.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến TL của nam SV không chuyên bóng đá Trường Đại học Tây Đô”.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận về huấn luyện các tố chất TL trong môn bóng đá

2.1.1. Phương pháp giáo dục sức mạnh

Sức mạnh là khả năng con người khắc phục lực cản bên ngoài hoặc chống lại lực cản đó nhờ sự nỗ lực của cơ bắp. Các môn thể thao nói chung và trong bóng đá nói riêng, sức mạnh là yếu tố không thể thiếu được trong huấn luyện, đặc biệt là huấn luyện TL.

Tổ chất sức mạnh trong môn Bóng đá được thể hiện bằng khả năng thực hiện chuyển động trong thời gian ngắn nhất trong điều kiện đối phương cản phá tích cực. Trong bóng đá thường sử dụng sức mạnh tốc độ là chủ yếu. Mức độ phát triển sức mạnh “động” và sức mạnh “bột phát” rất quan trọng để di chuyển nhanh trên sân, tăng tốc trong khoảng khắc, nhanh chóng dừng lại khi đang chạy với tốc độ cao, lấy đà sút bóng mạnh, chính xác, tranh cướp bóng cũng như kèm sát đối thủ của mình. Trong quá trình luyện tập thì sức mạnh tốc độ được xác nhận có sự thay đổi ít nhất so với các tố chất vận động khác

2.1.2. Phương pháp giáo dục sức nhanh

Sức nhanh là một tổ hợp những đặc điểm chức năng của con người xác định trực tiếp và chủ yếu tính chất nhanh của động tác, cũng như xác định thời gian của phản ứng vận động.

Bóng đá là môn đối kháng trực tiếp và sân chơi rộng nên tốc độ có một vị trí đặc biệt quan trọng. Trong Bóng đá cả 3 hình thức biểu hiện của tốc độ đều rất quan trọng: Tốc độ phản ứng vận động, tốc độ động tác và tần số. Trong bóng đá, sức nhanh là một tố chất cơ bản nó quyết định đến trình độ tập luyện của mỗi cá nhân cũng như kỹ chiến thuật của ban huấn luyện đề ra cho toàn đội. Tổ chất sức nhanh luôn là chỉ tiêu cho các đội bóng đá đánh giá và tuyển chọn.

2.1.3. Phương pháp giáo dục sức bền

Sức bền là khả năng của cơ thể chống lại mệt mỏi trong một hoạt động nào đó. Trong bất kỳ hoạt động nào cũng xuất hiện các thành phần khác nhau của các dạng mệt mỏi, song trong lĩnh vực GDTC mệt mỏi TL do hoạt động cơ bắp gây nên chiếm vị trí chủ yếu.

Bóng đá là môn thể thao đòi hỏi phải vận động không ngừng, với khối lượng lớn, các động tác kỹ thuật phức tạp, có cường độ cao đua tranh quyết liệt... Trong đó sức bền chuyên môn đặc biệt là sức bền tốc độ là rất quan trọng trong bóng đá, nó giúp duy trì năng lực hoạt động với cường độ cao trên sân trong thời gian dài. Do đó sức bền tốc độ là tố chất đặc trưng trong bóng đá cần phải được duy trì tốt để thực hiện liên tục các nhiệm vụ nói trên, đồng thời phải xử lý nhanh các tình huống xảy ra trên sân, thực hiện tốt các kỹ thuật một cách chính xác và nhanh chóng trong các điều kiện khác nhau và là thước đo TL, là điều kiện cần thiết để nâng cao hiệu suất thi đấu và thành tích.

2.1.4. Phương pháp giáo dục tố chất khéo léo

Tố chất khéo léo được coi là tiền đề cho nhiều hoạt động vận động, Nó được coi là một năng lực tổng hợp trong huấn luyện đối với tất cả các môn thể thao, đặc biệt là bóng đá. Tố chất khéo léo có ý nghĩa quan trọng đối với việc xây dựng thành tích thể thao nói chung và bóng đá nói riêng. Sự thể hiện có tính chất cá nhân của từng khả năng riêng biệt có tác dụng đặc biệt đối với quá trình huấn luyện kỹ thuật thể thao.

Trận đấu bóng đá mini được tiến hành trên một sân rộng hình chữ nhật với hai đội, mỗi đội 5 cầu thủ. Một đội bóng chỉ dựa vào vai trò của một cá nhân thì không thể nào giành phần thắng (cho dù cầu thủ đó rất xuất sắc). Thật vậy, trong thi đấu bóng đá nếu một tiền đạo chỉ dựa vào sự khéo léo của mình mà ham dắt bóng không chuyên bóng cho đồng đội ở tình huống thuận lợi hơn thì sẽ dẫn tới hiệu quả thi đấu không cao và mất cơ hội ghi bàn. Còn nếu một đội bóng biết kết hợp sự khéo léo của các cầu thủ thì sẽ tạo ra sức mạnh, một lối chơi nhịp nhàng và đa dạng, họ sẽ tận dụng được nhiều cơ hội để ghi bàn. Điều đó có nghĩa sức mạnh của đội bóng thể hiện trước hết là tính tập thể.

Trong thi đấu vô vàn tình huống xảy ra mà cầu thủ phải giải quyết tức thời, mà trong thực tế các tình huống đó thường diễn ra rất đa dạng và không lặp lại. Đây là điều vô cùng khó khăn nhưng đồng thời lại cũng vô cùng hấp dẫn của bóng đá. Như vậy tố chất

khéo léo trong huấn luyện thể thao đặc biệt là trong môn Bóng đá có ý nghĩa và vai trò rất quan trọng.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến TL của SV

TL của SV chịu sự chi phối của nhiều yếu tố như: Chương trình đào tạo, tính chủ động của SV, năng lực của GV, các bài tập TL và hiệu quả cơ sở vật chất phục vụ hoạt động giảng dạy.

Chương trình đào tạo quy định chặt chẽ mục đích đào tạo, thời gian đào tạo, kế hoạch đào tạo khối lượng kiến thức các môn học (đại cương, chuyên nghiệp, thực tập nghề nghiệp), chuẩn đầu ra, cũng như đề cương chi tiết các môn học. Tuy nhiên, trong khuôn khổ đề tài không đặt ra mục tiêu đổi mới về chương trình, mà chỉ đi sâu vào khai thác các khía cạnh chuyên môn (nội dung chương trình) có liên quan đến chương trình môn học không chuyên ngành dành cho SV bóng đá.

Tính chủ động của SV trong học tập là một thành phần quan trọng của quá trình học tập. Nó vừa là yếu tố phản ánh vai trò của chủ thể người học trong hoạt động nhận thức lại vừa là điều kiện góp phần tạo ra kết quả thực sự của họ, đáp ứng mục tiêu chất lượng giáo dục, đảm bảo chuẩn đầu ra trong đào tạo. Tính tích cực học tập được thể hiện ở nhiều khía cạnh, trong đó rõ nét nhất là kỹ năng tương tác. Đây là một kỹ năng quan trọng và cần thiết đối với mỗi SV, nhất là trong đào tạo ở môn thể thao không chuyên. Bằng những tương tác có tổ chức, SV sẽ học cách tự trình bày ý kiến, bày tỏ quan điểm, tự tập luyện, biết lắng nghe, tiếp thu ý kiến của người khác, đồng thời vẫn thể hiện sự độc lập của mình, chính nhờ vào sự chủ động tích cực, người học mới có đủ khả năng để tự làm giàu vốn tri thức, nhanh chóng hoàn thiện những kỹ năng kỹ xảo vận động đòi hỏi ở môn thể thao.

Năng lực của GV tham gia giảng dạy phải đảm bảo những tiêu chuẩn về năng lực, trình độ chuyên môn và kiến thức thực tiễn. Trình độ chuyên môn, nghiệp vụ được thể hiện qua bằng cấp, học hàm, học vị, ngạch, bậc, các chứng chỉ về đào tạo, bồi dưỡng lý luận chính trị, chuyên môn, nghiệp vụ... Đồng thời, GV phải đạt yêu cầu ở mức độ nhất định về học vị, bằng cấp chuyên môn, nghiệp vụ phù hợp với lĩnh vực giảng dạy; yêu cầu về ngạch, bậc để bảo đảm chất lượng giảng dạy. Ngoài ra, GV còn đảm bảo yêu

cầu về kiến thức và kinh nghiệm thực tiễn. Những kiến thức thực tiễn góp phần làm sáng tỏ thêm những vấn đề lý thuyết. Mặt khác, từ vấn đề thực tiễn cùng với kiến thức lý luận mới giúp cho SV nhìn nhận toàn diện vấn đề, gợi mở cho học viên những vấn đề cần tiếp tục được nghiên cứu, giải quyết. Thiếu vắng những kiến thức thực tiễn, bài giảng rất dễ đi vào lý thuyết thuần túy, tẻ nhạt, không đáp ứng được yêu cầu của công tác đào tạo đại học. GV không chỉ dừng lại ở việc soạn và tổ chức thực hiện các bài giảng. Họ cần là những người tổ chức, tham gia vào các hội thảo, nghiên cứu khoa học, là tác giả của các bài báo, các công trình nghiên cứu khoa học. Việc nghiên cứu và chất lượng giảng dạy có mối liên hệ mật thiết với nhau. Vì vậy, để nâng cấp chất lượng đào tạo, trước hết phải nâng cấp vai trò của GV.

Cơ sở vật chất là tất cả phương tiện vật chất được huy động vào giảng dạy, học tập và các hoạt động gắn liền với quá trình đào tạo, bồi dưỡng; thiết bị dạy học là công cụ mà GV trực tiếp sử dụng để thực hiện hoạt động giảng dạy của mình, thông qua đó, giúp SV lĩnh hội kiến thức, rèn luyện kỹ năng, hoàn thiện nhân cách trong suốt quá trình tập luyện.

2.4. Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến TL của nam không chuyên bóng đá Trường Đại học Tây Đô

2.4.1. Đội ngũ cán bộ giảng dạy và điều kiện cơ sở vật chất

Trường Đại học Tây Đô có 4 GV, đặc biệt 100% GV bộ môn hiện nay đều có trình độ Thạc sĩ trở lên. Độ tuổi trung bình 38-40 tuổi, đây là độ tuổi trẻ đang rơi độ tuổi vàng của bộ môn hiện nay, độ tuổi cùng trình độ học vấn hiện tại góp phần không nhỏ cho sự phát triển của trường.

Khảo sát các điều kiện cơ sở vật chất hiện nay cho thấy 100% các trang thiết bị, sân bãi tập luyện đều duy trì ở mức tốt, đây được xem là điều kiện rất quan trọng để phục vụ công tác giảng dạy cũng như đáp ứng nhu cầu tập luyện cho SV.

2.4.2. Thực trạng chương trình đào tạo môn học bóng đá

a. Về mục tiêu giảng dạy

Quá trình giảng dạy bóng đá ở Trường Đại học Tây Đô nhằm giúp người học:

Có những phẩm chất cơ bản của người thầy giáo Việt Nam.

Chương trình đào tạo đảm bảo cho SV có các kiến thức khoa học cơ bản và kiến thức bóng đá cần thiết, có kỹ năng cơ bản và năng lực thực hành bóng đá.

Nếu SV tự chọn học môn thể thao nâng cao bóng

đá thì phải đảm bảo cho người học có khả năng huấn luyện cơ bản.

Có khả năng làm việc độc lập, có phương pháp làm việc khoa học, sáng tạo, có năng lực vận dụng lý thuyết trong công tác chuyên môn.

Có khả năng tự học và học tập suốt đời.

b. Quy định đào tạo: Thực hiện theo Quy chế 43 với thời gian đào tạo. Hệ đại học chính quy: 90 tiết. Đào tạo không chuyên ngành bóng đá bắt đầu từ học kì 1 năm thứ 1 và bao gồm 3 học kỳ theo quyết định của HĐQT Trường Đại học Tây Đô.

c. Phương pháp kiểm tra đánh giá

(1) Thi lý thuyết

(2) Thi thực hành: kĩ thuật, chiến thuật và TL

Thông qua phân tích các vấn đề trên, chúng tôi rút ra các nhận định sau: Chương trình đào tạo có tồn tại một vài khác biệt. Và điều đó hạn chế việc nâng cao TL cho SV không chuyên bóng đá.

3. Kết luận

Thực chất việc phân tích, xác định yếu tố ảnh hưởng đến TL của SV không chuyên bóng đá Trường Đại học Tây Đô có mối quan hệ mật thiết với chất lượng đào tạo. Vấn đề chất lượng đào tạo được hình thành bởi tổng hòa nhiều yếu tố phụ thuộc. Tuy nhiên, đề đã tiến hành phân tích một số các yếu tố ảnh hưởng đến TL của SV không chuyên bóng đá Trường Đại học Tây Đô. Từ đó xác định những vấn đề then chốt nhằm đề ra các biện pháp nâng cao TL cho SV.

Trong đánh giá thực trạng, việc sử dụng các test sơ phạm vừa đảm bảo đủ độ tin cậy, đơn giản cách tiến hành, phù hợp chuyên môn của người kiểm tra, có đơn vị đo tương đối chính xác và gắn gũi với hoạt động giảng dạy của GV Trường Đại học Tây Đô. Với kết quả đánh giá TL chuyên môn cho SV không chuyên ngành bóng đá dưới góc độ sơ phạm nhờ các test kiểm tra theo học kỳ mang lại tính khách quan và chính xác về TL của SV. Thông qua kiểm tra thu được là những thông tin quý giá giúp GV trong quá trình giảng dạy điều chỉnh kịp thời, hợp lý, chính xác các nhân tố ảnh hưởng đến chuẩn đầu ra của chương trình môn học bóng đá.

Tài liệu tham khảo

[1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1994), *Văn bản chỉ đạo công tác GDTC các cấp*, Hà Nội.

[2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008. Quy định về việc đánh giá, xếp loại TL học sinh, SV*. Hà Nội.

[3]. Chủ thể (2000), *GDTC ở một số nước trên thế giới*. NXB TDTT Hà Nội