

## **TỔNG BIÊN TẬP**

**TS. Võ Văn Vũ**

## **HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP**

PGS.TS. Phan Thanh Hải

PGS.TS Lê Đức Chương

PGS.TS Nguyễn Danh Hoàng Việt

PGS.TS. Trần Duy Hòa

PGS.TS. Nguyễn Thanh Tùng

PGS.TS. Đặng Hà Việt

TS. Phạm Tuấn Hùng

TS. Nguyễn Văn Long

TS. Trần Mạnh Hưng

TS. Trần Hữu Hùng

TS. Nguyễn Tuấn Anh

TS. Dương Mạnh Thắng

TS. Nguyễn Ngọc Long

TS. Phạm Quang Khánh

TS. Nguyễn Nho Dũng

TS. Ngô Ích Quân

TS. Lê Hồng Sơn

TS. Nguyễn Trà Giang

## **THƯ KÝ TOÀ SOẠN**

ThS. Huỳnh Việt Nam

ThS. Nguyễn Thị Hải Vy

Email: tapchikhdttt@gmail.com

Giấy phép xuất bản số 120a/GP-BTTTT  
do Bộ Thông tin và Truyền thông cấp  
ngày 23/3/2017.

In 150 cuốn tại Công ty TNHH In và  
Thương mại Hải Nam

## **LỜI MỞ ĐẦU**

*Tính đến số 13 này, Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể thao, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng vừa tròn 03 tuổi. Nói tiếp từ những Bản Nội san khoa học, Bản tin khoa học nội bộ của trường Đại học TDTT Đà Nẵng, Tạp chí ngày càng cố gắng nâng cao chất lượng, hoàn thiện nội dung, hình thức và xuất bản ổn định 3 tháng/1 kỳ. Hiện nay, Tạp chí còn có bản điện tử tại địa chỉ: <http://vjol.info.vn/index.php/tdtt>.*

*Trong thời gian qua, Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể thao đã đăng tải hơn 160 bài báo khoa học thuộc các loại lĩnh vực: Giáo dục thể chất, Huấn luyện thể thao, Y sinh học TDTT, Quản lý TDTT và bài nghiên cứu lý luận, thông tin khoa học từ các tác giả, các nhà khoa học, các nghiên cứu sinh trong cả nước. Tất cả các bài đăng đều đã được phản biện khoa học và đánh giá tốt, nhiều kết quả nghiên cứu công bố trong Tạp chí đã được các nhà khoa học tham khảo, trích dẫn...*

*Nhân dịp tròn ba năm kể từ khi số xuất bản đầu tiên ra đời, tập thể Ban biên tập trân trọng cảm ơn các nhà quản lý, các nhà khoa học và các cộng tác viên đã thường xuyên cộng tác với Tạp chí trong thời gian qua. Chúng tôi trân trọng kính mời các nhà quản lý, các nhà khoa học và cán bộ, giảng viên, nghiên cứu viên... tiếp tục đóng góp ý kiến, tham gia viết và gửi bài cho Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể thao tới qua địa chỉ email: [tapchikhdttt@gmail.com](mailto:tapchikhdttt@gmail.com) hoặc qua địa chỉ bưu điện Trường Đại học TDTT Đà Nẵng - Số 44 Dường Sĩ Thanh Khê, phường Thanh Khê Tây, quận Thanh Khê, TP. Đà Nẵng; Điện thoại: 0236.3759047.*

*Xin cảm ơn và rất mong nhận được sự quan tâm cộng tác của các cá nhân và đơn vị.*

**TẠP CHÍ KHOA HỌC VÀ ĐÀO TẠO THỂ THAO**

**MỤC LỤC****CONTENTS****BÀI BÁO KHOA HỌC****ARTICLES****Trần Thị Thanh Huyền,  
Nguyễn Quang Vinh**

Nghiên cứu thực trạng thể chất nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường tiểu học trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh ..... 4

**Tran Thi Thanh Huyen,  
Nguyen Quang Vinh**

Research on fitness status of 9 years old female students at some elementary schools in Ho Chi Minh city ..... 4

**Đào Thị Hương, Lê Thị Vân Trang**

Nghiên cứu xây dựng các phương án phân phối tốc độ chạy cự ly 1.500m cho đội tuyển sinh viên điền kinh trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội ..... 10

**Dao Thi Huong, Le Thi Van Trang**

Research to develop plans for distribution of running speed for a distance of 1500m for a team of athletic students, Hanoi University of Education and Sports ..... 10

**Lê Tiến Hùng, Dương Thị Hiền,  
Phùng Mạnh Cường**

Đề xuất giải pháp cân đối việc học và làm thêm của sinh viên Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng ..... 15

**Le Tien Hung, Duong Thi Hien,  
Phung Manh Cuong**

Proposing solutions to balance learning and overcoming of students at Danang Sport University ..... 15

**Nguyễn Bửu Chung, Bùi Trọng Duy**

Biện pháp nâng cao chất lượng tập luyện cho học sinh câu lạc bộ bóng chuyền trường THPT Chuyên Lê Quý Đôn, thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định ..... 23

**Nguyen Buu Chung, Bui Trong Duy**

Measures to enhance the training quality of students at Le Quy Don High School for the Gifted volleyball club, Quy Nhon city, Binh Dinh province ..... 23

**Nguyễn Văn Quý**

Ứng dụng bài tập dẫn dắt nâng cao hiệu quả học tập kỹ thuật bơi bướm cho sinh viên chuyên sâu bơi lội tại trường Đại học TĐTT Đà Nẵng ..... 29

**Nguyen Van Quy**

Application of leading exercises to improve the efficiency of learning butterfly swimming techniques for swimming intensive students at Danang Sport University ..... 29

**Nguyễn Đôn Công Uy, Nguyễn Phan  
Tiến Trung, Nguyễn Đôn Vinh**

Nghiên cứu ứng dụng bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao môn bóng rổ cho sinh viên khoa Du lịch - Đại học Huế ..... 35

**Nguyen Don Cong Uy, Nguyen Phan  
Tien Trung, Nguyen Don Vinh**

Study on applying supplementary exercises to improve the effective of free throw in the overhand style technique for student of faculty of Tourism - Hue University ..... 35

**Phan Nguyên Cầu**

Xây dựng nội dung môn học chuyên ngành Taekwondo trường Đại học TĐTT Đà Nẵng phù hợp với xu thế phát triển Taekwondo trong giai đoạn hiện nay ..... 43

**Phan Nguyen Cau**

Building content of a subject specialized in Taekwondo, Danang Sport University in line with the trend of developing Taekwondo in the current period ..... 43

**Trương Thị Trà My, Phan Văn Khởi,  
Trần Kiên**

Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai ..... 49

**Châu Vĩnh Huy, Lê Trần Ngọc Hiến**

Nghiên cứu một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh ..... 54

**Ngô Thị Thu, Lê Trung Kiên,  
Phạm Anh Tuấn**

Nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực chung của học sinh lứa tuổi 11-12 trường Trung học cơ sở Hùng Quan - Đoàn Hùng - Phú Thọ .... 60

**Nguyễn Thị Thu Hiền**

Thực trạng một số chỉ số chức năng hô hấp, tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương vào đầu năm học thứ hai .... 64

**Nguyễn Hoàng Duy, Lê Phương Đào**

Đánh giá thực trạng thể lực sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng ..... 70

**Tăng Phú Đức**

Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên tại trường Đại học Tiền Giang ..... 78

**Phạm Hùng Mạnh, Phạm Thanh Tú**

Đánh giá thể lực của sinh viên trường Đại học Tây Nguyên ..... 84

**THÔNG TIN KHOA HỌC****Bùi Quang Hải, Nguyễn Thái Bền**

Những nhân tố quyết định các thành tích thể thao cao trong bóng rổ ..... 89

**Trương Thị Trà My, Phan Văn Khởi,  
Trần Kiên**

Selection of professional strength assessment tests for male athletes Vovinam aged 16-17 in Dong Nai province ..... 49

**Chau Vinh Huy, Le Tran Ngoc Hien**

Researching some exercises to improve the physical of male Karatedo team at Binh Hung Hoa high school, Binh Tan District, Ho Chi Minh City ..... 54

**Ngo Thi Thu, Le Trung Kien,  
Pham Anh Tuan**

Research to assess the general fitness status of students aged 11-12 at Hung Quan Secondary School - Doan Hung - Phu Tho ..... 60

**Nguyen Thi Thu Hien**

Situation of some indicators of respiratory and cardiovascular functions of students of course 39, Hai Duong College at the beginning of the second school year ..... 64

**Nguyen Hoang Duy, Le Phuong Dao**

Evaluate the physical status of freshman at Pham Van Dong University ..... 70

**Tang Phu Duc**

Building a system of power development exercises for male student volleyball team at Tien Giang University ..... 78

**Pham Hung Manh, Pham Thanh Tu**

Physical evaluation of Tay Nguyen University students ..... 84

**SCIENTIFIC INFORMATION****Bui Quang Hai, Nguyen Thai Ben**

Factors determining high performance in Basketball ..... 89

## NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG THỂ CHẤT NỮ HỌC SINH 9 TUỔI TẠI MỘT SỐ TRƯỜNG TIỂU HỌC TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Trần Thị Thanh Huyền<sup>1</sup>, PGS.TS. Nguyễn Quang Vinh<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học Trà Vinh

<sup>2</sup>Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong lĩnh vực giáo dục thể chất tập trung đánh giá thực trạng thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh qua các yếu tố hình thái, thể lực và chức năng. So sánh thể chất của khách thể nghiên cứu với các giá trị trung bình thể chất của người Việt Nam thời điểm năm 2001, học sinh một số tỉnh miền Bắc, học sinh khu vực Bắc miền Trung và học sinh một số tỉnh Đồng bằng sông Cửu Long cùng độ tuổi, cùng giới tính.

**Từ khóa:** Thực trạng, thể chất, nữ học sinh, TP. Hồ Chí Minh.

**Abstract:** The article uses routine research methods in the field of physical education to focus on assessing the physical situation of 9-year-old female students at some primary schools in Ho Chi Minh City through factors morphology index, fitness, and function. Comparison of the physical fitness of the study object with the physical averages of the Vietnamese people in 2001, students from some Northern provinces, students in the North Central region and students from some provinces in the Mekong Delta Long is the same age and sex.

**Keywords:** Current situation, physical condition, female student, Ho Chi Minh city.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Sự phát triển thể chất con người có liên quan chặt chẽ đến các định hướng phát triển của toàn xã hội, đến thể chế chính trị, đến các bước tiến của khoa học - kỹ thuật. Theo nghiên cứu của các nhà chuyên môn, ta có thể hiểu rằng: *Phát triển thể chất là quá trình biến hóa về hình thái, chức năng và thể lực của cơ thể con người*. Quá trình biến hóa ấy chịu tác động của các qui luật tự nhiên (di truyền, bẩm sinh...) đồng thời bị chi phối bởi điều kiện sống mà đặc biệt là giáo dục. Ở các nước phát triển, đời sống tương đối ổn định, việc điều tra thể chất là việc làm thường xuyên theo chu kỳ 5 - 10 năm/lần. Ở Việt Nam sau điều tra thể chất nhân dân năm 2001 ở qui mô toàn quốc đến nay đã gần 20 năm vẫn chưa có lần thứ hai, mà chỉ có những cuộc kiểm tra thể chất mang tính cục bộ từng địa phương, khu vực học trường học. Bước vào thập kỷ thứ 3 của thế kỷ XXI đời

sống chính trị, kinh tế - xã hội, môi trường giáo dục đã có nhiều thay đổi và nhất là trong 5 năm gần đây kinh tế - xã hội của đất nước phát triển mạnh mẽ GDP đầu người Việt Nam đạt 2.600 USD (2019), do vậy đời sống của trẻ em cũng tốt và đầy đủ hơn, đó là nguyên nhân giúp thể chất học sinh phát triển và thay đổi. Do đó đánh giá đúng thực trạng thể chất của học sinh sẽ là cơ sở định hướng cho việc phát triển thể chất trong tương lai. Với tầm quan trọng trên tôi chọn nghiên cứu: ***“Nghiên cứu thực trạng thể chất nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh”***.

**Nội dung nghiên cứu:** Đánh giá thực trạng thể chất nữ học sinh 09 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh qua các chỉ tiêu: Chiều cao đứng (m), Cân nặng (kg), Chỉ số BMI, Công năng tim (HW), Đứng dẻo gập thân (cm), Chạy 30m xuất phát cao (giây), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4 × 10m

(giây), Chạy tùy sức 5 phút (tính quãng đường, m), Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần), Lực bóp tay (KG).

**Phương pháp nghiên cứu:** Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, kiểm tra chức năng, nhân trắc học, kiểm tra sự phạm và toán thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:** 321 nữ học sinh lớp bốn (9 tuổi) tại các trường Tiểu học tại TP. Hồ Chí Minh.

**Phương pháp chọn mẫu:** Chọn mẫu ngẫu nhiên đơn ở hai Quận 1 (nội thành), quận Bình Tân (ngoại thành) trong từng quận gồm các trường sau: Trường Tiểu học Đuốc Sống, Nguyễn Huệ, Nguyễn Thái Bình, Lê Ngọc Hân, Kết Đoàn, Hòa Bình, Chương Dương, Trần Quang Khải, Lương Thế Vinh, Phan Văn Trị,

Bảng 1. Thống kê các thành tích các chỉ tiêu đánh giá thể chất nữ học sinh 09 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh ( $n = 321$ )

TT	Tiêu chí	Tham số	$\bar{X}$	S	$C_V$	$\varepsilon$
1	Chiều cao đứng (m)		1,36	0,08	5,6	0,01
2	Cân nặng (kg)		31,75	6,52	20,54	0,02
3	Chỉ số BMI ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )		17,17	2,60	15,13	0,02
4	Chạy 30m XPC (giây)		7,23	1,21	16,76	0,02
5	Bật xa tại chỗ (cm)		128,03	18,87	14,74	0,02
6	Đeo gập thân (cm)		6,37	3,11	48,87	0,05
7	Lực bóp tay (KG)		8,28	4,04	48,86	0,05
8	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)		10,77	3,65	33,88	0,04
9	Chạy con thoi $4 \times 10\text{m}$ (giây)		13,67	1,52	11,13	0,01
10	Chạy 5 phút tùy sức (m)		578,15	147,38	25,49	0,03
11	Công năng tim (HW)		11,32	1,89	16,73	0,03

Số liệu tại Bảng 1 cho thấy, hệ số biến thiên ( $C_V$ ), tham số phản ánh độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể; ở tất cả các chỉ số của khách thể nghiên cứu đều cho thấy:

Các chỉ số có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu ( $C_V < 10\%$ ): chiều cao đứng.

Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình ( $10\% < C_V < 20\%$ ): BMI, chạy 30m XPC, bật xa tại chỗ, chạy con thoi  $4 \times 10\text{m}$  và công năng tim.

Bình Trị 2, An Lạc 3, Trần Hưng Đạo, Đinh Tiên Hoàng, Trần Khánh Dư, Nguyễn Thái Học, Khai Minh.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Thực trạng thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh

Kết quả tính toán các tham số thống kê chỉ tiêu đánh giá thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh được thể hiện ở Bảng 1. Trên bảng này thể hiện đầy đủ các chỉ tiêu thống kê cơ bản như: giá trị trung bình ( $\bar{X}$ ); độ lệch chuẩn (S); hệ số biến thiên ( $C_V$ ); sai số tương đối của giá trị trung bình ( $\varepsilon$ ) và độ lớn của mẫu (n).

Các chỉ số có độ đồng nhất thấp ( $20\% < C_V < 30\%$ ): cân nặng, chạy 5 phút tùy sức.

Các chỉ số có độ đồng nhất rất thấp ( $C_V > 30\%$ ): Chỉ số đeo gập thân, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, lực bóp tay.

Mặc dù độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể; ở một vài chỉ số khá lớn như trên nhưng tất cả các giá trị trung bình mẫu đều đủ tính đại diện ( $\varepsilon \leq 0,05$ ) cho tổng thể nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh

để có thể căn cứ vào đó mà thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo.

Chỉ số BMI trung bình của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh 17,17 (kg/m<sup>2</sup>) theo bảng đánh giá tình trạng dinh dưỡng trẻ em từ 5 - 19 tuổi dựa vào Z-score (WHO - 2007) là ở mức cân đối [7].

Giá trị trung bình công năng tim của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh là 11,32 (HW) theo phân loại của Ruffier xếp loại kém.

## 2. So sánh các chỉ tiêu đánh giá thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh với các đối tượng khác

Để có cái nhìn khái quát và cụ thể về thực trạng thể chất của khách thể nghiên cứu, trong nghiên cứu này chúng tôi đánh giá thực trạng

thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh chủ yếu thông qua so sánh với các giá trị trung bình thể chất của người Việt Nam thời điểm 2001 (TBTCVN) [5], học sinh một số tỉnh miền Bắc (MB) [4], học sinh khu vực Bắc miền Trung (MT) [6], và so sánh với thể chất của học sinh một số tỉnh Đồng bằng sông Cửu Long (ĐBSCL) cùng độ tuổi, cùng giới tính [1]. Trong việc so sánh chúng tôi tính mức chênh lệch tương đối giữa các giá trị trung bình theo

công thức:  $D = \frac{|\bar{X} - \bar{X}_A|}{\bar{X}_A} \times 100$ , (D: Độ chênh

lệch tương đối,  $\bar{X}$ : giá trị trung bình của các chỉ số thể chất của học sinh TP. Hồ Chí Minh),  $\bar{X}_A$ : giá trị trung bình của các chỉ số thể chất của các đối tượng so sánh) và kiểm định t. Kết quả so sánh được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2. So sánh thể chất nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh với TBTCVN, MB, MT, ĐBSCL cùng độ tuổi và giới tính (n = 321)

TT	Chỉ tiêu	$\bar{X}_9$	S	TBTCVN			MT			MB			ĐBSCL		
				$\bar{X}_{VN}$	P	Chênh lệch (%)	$\bar{X}_{BMT}$	P	Chênh lệch (%)	$\bar{X}_{MB}$	P	Chênh lệch (%)	$\bar{X}_{SCL}$	P	Chênh lệch (%)
1	Chiều cao đứng (m)	1,36	0,08	1,28	<0,05	6,25	1,28	<0,05	6,25	1,29	<0,05	5,43	1,29	<0,05	5,43
2	Cân nặng (kg)	31,75	6,52	24,50	<0,05	29,59	25,15	<0,05	26,24	27,42	<0,05	15,79	23,90	<0,05	32,85
3	Chỉ số BMI	17,17	2,6	14,80	<0,05	16,01	15,35	<0,05	11,86	16,21	<0,05	5,92	14,65	<0,05	17,20
4	Công năng tim	11,32	1,89	13,51	<0,05	16,21	12,68	<0,05	10,73	10,68	<0,05	5,99	13,15	<0,05	13,92
5	Chạy 30 m XPC (s)	7,23	1,21	6,62	<0,05	9,21	6,25	<0,05	15,68	6,23	<0,05	16,05	6,79	<0,05	6,48
6	Bật xa tại chỗ (cm)	128,03	18,87	135,0	<0,05	5,16	134,0	<0,05	4,46	139,19	<0,05	8,02	137,0	<0,05	6,55
7	Đeo gập thân (cm)	6,37	3,11	5,00	<0,05	27,40	-	-	-	6,76	<0,05	5,77	5,00	<0,05	27,40
8	Lực bóp tay thuận (kg)	8,28	4,04	14,10	<0,05	41,28	14,24	<0,05	41,85	14,99	<0,05	44,76	13,90	<0,05	40,43
9	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	10,77	3,65	10,00	<0,05	7,70	10,08	<0,05	6,85	15,62	<0,05	31,05	10,00	<0,05	7,70
10	Chạy con thoi (s)	13,67	1,52	13,10	<0,05	4,35	13,13	<0,05	4,11	12,62	<0,05	8,32	12,96	<0,05	5,48
11	Chạy 5 phút (m)	578,15	147,4	747,0	<0,05	22,60	737,0	<0,05	21,55	811,48	<0,05	28,75	803,0	<0,05	28,00

Kết quả so sánh ở Bảng 2 cho thấy:

Thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** TBTCVN 9 tuổi ở các chỉ tiêu chiều cao đứng, cân nặng, BMI, công năng tim, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây và dẻo gập thân; **kém hơn** ở chỉ tiêu chạy 30m xuất phát cao, bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, chạy con thoi 4 × 10m và chạy 5 phút tùy sức. Hay thể chất nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** TBTCVN 9 tuổi về hình thái, chức năng, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng và độ dẻo; **kém hơn** ở sức nhanh, sức mạnh chi dưới, sức mạnh bàn tay, khéo léo và sức bền chung.

Thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** MT 9 tuổi ở các chỉ tiêu chiều cao đứng, cân nặng, BMI, công năng tim, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây và dẻo gập thân; **kém hơn** ở chỉ tiêu chạy 30m xuất phát cao, bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, chạy con thoi 4 × 10m và chạy 5 phút tùy sức. Hay thể chất nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** MT 9 tuổi về hình thái, chức năng, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng và độ dẻo; **kém hơn** ở sức nhanh, sức mạnh chi dưới, sức mạnh bàn tay, khéo léo và sức bền chung

Thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** MB 9 tuổi ở các chỉ tiêu chiều cao đứng, cân nặng, BMI; **kém hơn** ở chỉ tiêu công năng tim, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, dẻo gập thân, chạy 30m xuất phát cao, bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, chạy con thoi 4 × 10m và chạy 5 phút tùy sức. Hay thể chất nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** MB 9 tuổi về hình thái; **kém hơn** ở chức năng và thể lực.

Thể chất của nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** ĐBSCL 9 tuổi ở các chỉ tiêu chiều cao đứng, cân nặng, BMI, công năng tim, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây và dẻo gập thân; **kém hơn** ở

chỉ tiêu chạy 30m xuất phát cao, bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, chạy con thoi 4 × 10m và chạy 5 phút tùy sức. Hay thể chất nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** ĐBSCL 9 tuổi về hình thái, chức năng, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng và độ dẻo; **kém hơn** ở sức nhanh, sức mạnh chi dưới, sức mạnh bàn tay, khéo léo và sức bền chung.

Kết quả từ Bảng 2 cho thấy, thể chất của nữ học sinh tiểu học 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** các đối tượng so sánh ở các chỉ tiêu về hình thái, công năng tim (kém hơn MB), dẻo gập thân (kém hơn MB), nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (kém hơn MB); **kém hơn** chỉ tiêu bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC, chạy con thoi, lực bóp tay thuận và chạy 5 phút tùy sức. Hay thể chất của nữ học sinh tiểu học 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** các đối tượng so sánh về hình thái, chức năng (kém hơn MB), độ dẻo (kém hơn MB), sức mạnh cơ lưng bụng (kém hơn MB); **kém hơn** ở sức mạnh chi trước, sức nhanh, khéo léo và sức bền chung.

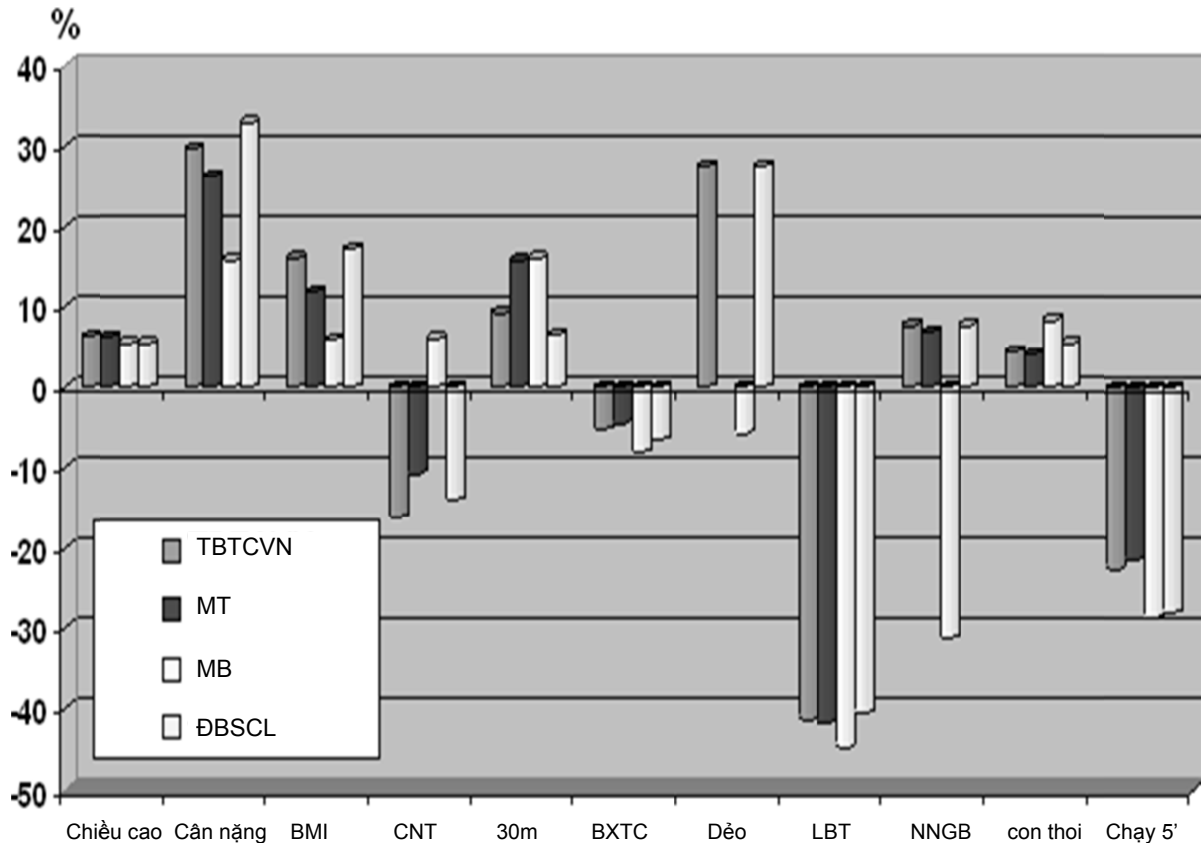
Như ta biết hình thái phản ánh cấu trúc cơ thể, được xác định bởi trình độ phát triển, những giá trị tuyệt đối về nhân trắc và tỷ lệ của những chỉ số đó. Các chỉ tiêu hình thái chịu sự chi phối của nhiều gen. Yếu tố môi trường cũng có ảnh hưởng, nhưng chủ yếu là yếu tố di truyền và chế độ dinh dưỡng quyết định. Bên cạnh đó sự phát triển chiều cao của con người phụ thuộc vào yếu tố là di truyền, dinh dưỡng và sự rèn luyện thể thao. Tuy nhiên, yếu tố dinh dưỡng có vai trò đặc biệt, nếu không chú trọng đảm bảo đủ dinh dưỡng cần thiết trong những giai đoạn phát triển quan trọng thì không đạt được chiều cao tối đa.

TP. Hồ Chí Minh là trung tâm kinh tế hàng đầu của Việt Nam tuy chỉ chiếm 0,6% về diện tích tự nhiên và 8,56% dân số cả nước, nhưng TP. Hồ Chí Minh đã đóng góp 21,3% GDP cả nước, 29,38% tổng thu ngân sách nhà nước,

22,9% tổng vốn đầu tư toàn xã hội; bình quân GDP đầu người hơn 6.300 USD. Đời sống của học sinh thành phố cao hơn các tỉnh thành còn lại do đó chế độ dinh dưỡng cũng sẽ cao hơn. Kết quả nghiên cứu cho thấy thể chất của nữ học sinh tiểu học 9 tuổi tại một số trường Tiểu học

trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh tốt hơn các đối tượng so sánh ở các chỉ tiêu về hình thái có thể là do các nguyên nhân trên đây cũng là một giả thuyết đặt ra cho các nghiên cứu tiếp theo.

Kết quả chênh lệch thể hiện qua Biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Mức chênh lệch (%) của các chỉ tiêu đánh giá thể chất nữ học sinh tiểu học 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh với các đối tượng khác

### KẾT LUẬN

Thực trạng các chỉ tiêu đánh giá thể chất nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh khá phân tán (đồng nhất cao: chiều cao đứng; đồng nhất trung bình: BMI, chạy 30m XPC, bật xa tại chỗ, chạy con thoi 4×10m và công năng tim; đồng nhất thấp: cân nặng, chạy 5 phút tùy sức và đồng nhất rất thấp: đeo gập thân, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, lực bóp tay). Sai số tương đối của giá trị trung bình mẫu của tất cả chỉ số đánh giá thể chất đều có  $\varepsilon \leq 0,05$  nên đều đủ tính đại diện cho

tổng thể nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh.

Chỉ số BMI nữ học sinh 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh theo WHO - 2007 là ở mức cân đối; công năng tim theo phân loại của Ruffier xếp loại kém.

Thể chất của nữ học sinh tiểu học 9 tuổi tại một số trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh **tốt hơn** các đối tượng so sánh về hình thái, chức năng (kém hơn MB), độ dẻo (kém hơn MB), sức mạnh cơ lưng bụng (kém hơn MB); **kém hơn** ở sức mạnh chi dưới, sức nhanh, khéo léo và sức bền chung.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1]. Huỳnh Văn Bảy và cộng sự (2005), “*Nghiên cứu thực trạng phát triển thể chất của học sinh phổ thông (6 - 17 tuổi) thuộc khu vực Thành phố Hồ Chí Minh và một số tỉnh Đồng bằng sông Cửu Long*”, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội.
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2006), *Hội nghị khoa học “Giáo dục thể chất và sức khỏe”*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2010), *Hội nghị khoa học “Giáo dục thể chất và sức khỏe”*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Bùi Quang Hải (2008), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Hà Nội.
- [5]. Viện khoa học Thể dục thể thao (2003), “*Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*”, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Ngọc Việt (2010), “*Sự biến đổi thể lực và tâm vóc dưới tác động của tập luyện TĐTT nội khóa - ngoại khóa đối với học sinh tiểu học từ 6 - 9 tuổi ở Bắc miền trung*”, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.
- [7]. [www.viendinhduong.vn](http://www.viendinhduong.vn), PGS.TS. Lê Danh Tuyên, ThS. Trịnh Hồng Sơn (Viện Dinh dưỡng, 16/8/2019), *Cách phân loại và đánh giá tình trạng dinh dưỡng dựa vào Z-Score*.

## NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CÁC PHƯƠNG ÁN PHÂN PHỐI TỐC ĐỘ CHẠY CỰ LY 1.500M CHO ĐỘI TUYỂN SINH VIÊN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Đào Thị Hương<sup>1</sup>, ThS. Lê Thị Vân Trang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*

<sup>2</sup>*Học viện Y dược cổ truyền Việt Nam*

**Tóm tắt:** Phân phối tốc độ là một trong những yếu tố đem lại thành công trong thi đấu 1.500m. Trước thực trạng nhiều vận động viên có đẳng cấp, trình độ thể lực khác nhau thì tìm ra phương án chạy cho các nhóm là điều cần thiết, nó tạo cơ sở khoa học để ứng dụng trong huấn luyện vận động viên chạy 1.500m.

**Từ khóa:** sinh viên, đội tuyển điền kinh, sức bền chuyên môn, trình độ thể lực.

**Abstract:** Distribution of speed is one of the factors make success in 1.500m competition. Previou many athletes have different level so reseach and find how to run is important. It's make a basis of science in traning for 1.500m athletes.

**Keywords:** student, team athletics, professional strength, fitness level.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Chạy 1.500m thuộc cự ly chạy tổng hợp quá trình ưa và yếm khí. Tốc độ tối đa không sử dụng cao trên toàn cự ly thi đấu nhưng để đạt được thành tích cao cần phát triển sức bền chuyên môn nhằm rút ngắn thời gian chạy đến mức tối đa. Bởi lẽ khi rút ngắn thời gian chạy cần phải sử dụng tốc độ tương đối cao trên cự ly chạy, nếu không biết cách phân phối tốc độ trên từng đoạn chạy sẽ không đạt được thành tích cao. Vì vậy nâng cao sức bền chuyên môn và phân phối tốc độ trong chạy cự ly 1.500m là rất có ý nghĩa. Hằng năm đội tuyển điền kinh sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội tham gia thi đấu và đạt thứ hạng cao trong các giải sinh viên toàn quốc, đặc biệt có thể mạnh ở cự ly chạy trung bình 800m đối với nữ và 1.500m đối với nam.

Tuy nhiên, qua đánh giá thực trạng khả năng phân bố tốc độ của vận động viên (VĐV) nam chạy 1.500m đội tuyển điền kinh sinh viên cũng như phân tích qua thi đấu các giải thi xuất hiện nhiều hình thức phân phối tốc độ khác nhau, điều này là do các VĐV có trình độ thể

lực khác nhau nên khả năng duy trì tốc độ cũng khác nhau.

Vậy làm thế nào để qui chung các nhóm VĐV có thể lực tốt, hay nhóm thể lực yếu có những phương án chạy để đạt hiệu quả cao nhất, điều này đòi hỏi phải nghiên cứu, xây dựng phương án phân phối tốc độ trong chạy 1.500m cho VĐV. Xuất phát từ thực tiễn chúng tôi nghiên cứu vấn đề này.

Nghiên cứu trong lĩnh vực này bài viết đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xây dựng phương án cảm giác tốc độ trong chạy 1.500m cho sinh viên đội tuyển điền kinh trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội chúng tôi xác định thực trạng khả năng phân phối tốc độ của đối tượng.

Qua xác định thực trạng của VĐV chạy 1.500m thuộc đội tuyển điền kinh sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao

Hà Nội. Bước tiếp theo tiến hành xây dựng phương án cảm giác tốc độ cho đối tượng nghiên cứu và kiểm nghiệm các phương án vừa xây dựng, cụ thể các bước:

- Kiểm tra sự phạm các test trên đối tượng nghiên cứu để xây dựng thang điểm, phân loại nhóm.

- Xác định phương án dựa trên kết quả phân nhóm của đối tượng thông qua kiểm tra sự phạm.

- Kiểm nghiệm thực tiễn kết quả mà các phương án vừa xây dựng.

Qui trình tiến hành để lựa chọn được phương án phân phối tốc độ cho VĐV chạy 1.500m được chúng tôi căn cứ vào những cơ sở lý luận, thực tiễn huấn luyện và qua trao đổi với các huấn luyện viên (HLV) có kinh nghiệm. Như đã biết trong chạy 1.500m chiến thuật chạy được chia ra làm nhiều loại nhưng chủ yếu dựa vào thành tích chạy của từng vòng (từng đoạn 400m). Làm thế nào để có hiệu quả nhất trong khi duy trì tốc độ của từng vòng chạy và đạt thành tích chạy tốt nhất. Cơ sở khoa học ở đây

là căn cứ vào thành tích chạy 400m tốt nhất của VĐV để theo dõi diễn biến các vòng chạy so với thành tích chạy 400m.

### 1. Tiến hành kiểm tra, phân loại các nhóm:

Với mục đích tiến hành kiểm tra phân loại các chỉ tiêu (test) đánh giá nhằm phân biệt được các nhóm VĐV có thể lực khác nhau. Nếu trong vùng yếu, trung bình, tốt thì sẽ có những biểu hiện khác nhau và có phương án chạy khác nhau.

Trước tiên dựa vào kết quả kiểm tra của đối tượng nghiên cứu trên các test. Sau đó dựa vào trung bình và độ lệch chuẩn để tiến hành phân loại (khi phân loại chia ra thành 5 loại: Giỏi, khá, trung bình, yếu, kém), qua phân loại tiếp tục xây dựng theo thang điểm từ 0 - 10 cho tất cả các test. Cuối cùng là dựa vào phân loại điểm tổng hợp để phân nhóm, cụ thể:

Dựa vào kết quả kiểm tra thực trạng, căn cứ vào trung bình, độ lệch chuẩn chúng tôi phân loại theo 5 mức được biểu diễn Bảng 1.

*Bảng 1. Phân loại tiêu chuẩn từng chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn chạy cự ly 1.500m*

TEST	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Giỏi
BXTC (m)	<2,29	2,29-2,35	2,36-2,44	2,45-2,51	>2,51
Bật 10 BTC (m)	<24,5	24,5-25,1	25,2-25,8	25,9-26,5	>26,5
Chạy 30m XFC (s)	>3,42	3,35-3,42	3,26-3,34	3,18-3,25	<3,18
Chạy 100m XFC (s)	>12,13	11,92-12,13	11,69-11,91	11,68-11,47	<11,47
Chạy 400m (s)	>55,1	54,5-55,1	53,6-54,4	53,5-52,9	<52,9
Chạy 1.600m (ph:s)	>4,37	4,33-4,37	4,28-4,32	4,27-4,23	<4,23

Cũng từ giá trị trung bình và độ lệch chuẩn chúng tôi tiếp tục xây dựng thang điểm 10 cho từng chỉ tiêu theo thang độ C. Với giá trị từ

0 đến 10 cho từng chỉ tiêu riêng lẻ được trình bày ở Bảng 2.

*Bảng 2. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho vận động viên chạy 1.500m*

TEST	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
BXTC (m)	<2,25	2,25	2,29	2,33	2,36	2,40	2,44	2,47	2,51	2,55	>2,55
Bật 10BTC (m)	<24,1	24,1	24,5	24,8	25,2	25,5	25,8	26,2	26,5	26,9	>26,9

Chạy 30m XFC (s)	>3,46	3,46	3,42	3,38	3,34	3,30	3,26	3,22	3,18	3,14	<3,14
Chạy 100m XFC (s)	>12,24	12,24	12,13	12,02	11,91	11,80	11,69	11,58	11,47	11,36	<11,36
Chạy 400m (s)	>55,5	55,5	55,1	54,7	54,4	54,0	53,6	53,3	52,9	52,5	<52,5
Chạy 1600m (ph:s)	>4,40	4,40	4,37	4,35	4,32	4,30	4,28	4,25	4,23	4,20	<4,20

Sau khi xây dựng bảng điểm tiêu chuẩn có giá trị từ 0 đến 10. Tuy nhiên, nếu để tiến hành phân loại thì chưa đảm bảo điều kiện khách quan khi mà giữa các tổ chức thể lực có sự bù

trừ cho nhau. Cho nên, chúng tôi tiến hành phân loại theo bảng điểm đánh giá tổng hợp được trình bày ở Bảng 3.

*Bảng 3. Phân loại chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn chạy 1.500m theo điểm tổng hợp*

Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Giỏi
0 - 12	13 - 24	25 - 36	37 - 48	49 - 60

Như vậy, để phân nhóm chúng tôi dựa trên kết quả phân loại các test cũng như dựa vào phân loại theo điểm tổng hợp. Khi phân loại chúng tôi chia làm 3 nhóm như sau:

- Nhóm tốt đạt từ mức trên trung bình trở lên theo bảng phân loại hoặc có tổng điểm lớn hơn mức trung bình.

- Nhóm trung bình được nằm trong khoảng trung bình ở cả bảng phân loại và bảng điểm tổng hợp.

- Nhóm yếu đạt dưới mức trung bình ở bảng phân loại hoặc dưới mức trung bình ở bảng điểm tổng hợp.

## **2.2 Xây dựng phương án phân phối tốc độ cho vận động viên chạy 1.500m và kiểm nghiệm thực tiễn**

Để xây dựng phương án cảm giác về tốc độ cho VĐV chạy 1.500m chúng tôi dựa vào những trao đổi với HLV và từ thực tiễn huấn luyện. Từ đó tìm ra sự thống nhất đó là đánh giá khả năng phân phối tốc độ của VĐV dựa vào thành tích chạy từng vòng (400m). Cách thức tiến hành là cho các VĐV chạy toàn bộ cự ly

1.500m rồi ghi chép lại thành tích chạy của từng vòng, cho lặp lại nhiều lần để tìm ra qui luật chung.

Điều này cho thấy khi xây dựng phương án cần phải tính được thời gian VĐV chạy 400m (thành tích tốt nhất), sau đó căn cứ vào mức độ sử dụng phần trăm so với thành tích khi VĐV phân phối sức trong chạy 1.500m.

Tiến hành trên 15 VĐV nam chạy 1.500m của đội tuyển điền kinh sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội với 3 nhóm theo như phân loại ở trên. Chúng tôi xác định được qui luật chung là: Các VĐV đều chạy đạt mức độ từ 70 - 85% tốc độ tối đa so với kết quả chạy 400m trong mỗi vòng và 300m cuối thì sử dụng toàn bộ sức còn lại để rút đích. Có 3 phương án tương ứng với 3 nhóm:

- Phương án 1: Dành cho nhóm có trình độ chuyên môn tốt.

- Phương án 2: Dành cho nhóm có trình độ chuyên môn trung bình.

- Phương án 3: Dành cho nhóm có trình độ chuyên môn yếu.

Cụ thể có các phương án được trình bày ở Bảng 4.

*Bảng 4. Phương án phân phối tốc độ cho VĐV chạy 1500m*

Vòng	Phương án 1	Phương án 2	Phương án 3
1 (400m)	85%	80%	75%
2 (400m)	80%	75%	75%
3 (400m)	75%	70%	70%
4 (300m)	Toàn bộ sức còn lại	Toàn bộ sức còn lại	Toàn bộ sức còn lại

Sau khi xác định được các phương án cách kiểm nghiệm thực tiễn được tiến hành trên các đối tượng không thuộc 15 VĐV đã nêu và có kết quả kiểm tra các test thuộc trong 3 nhóm

phân loại ở trên. Các VĐV này chạy 1.500m và được theo dõi thành tích theo các phương án đã xác định, kết quả Bảng 5.

*Bảng 5. Kết quả kiểm tra chạy 1.500m theo các phương án đã xây dựng của đối tượng kiểm nghiệm*

Nhóm	Phương án 1	Phương án 2	Phương án 3
Tốt (ph:s)	4,05	4,08	4,12
Trung bình (ph:s)	4,15	4,10	4,13
Yếu (ph:s)	4,18	4,20	4,15

Dẫn chứng bằng con số cụ thể: chẳng hạn VĐV nhóm tốt chạy 1.500m với thành tích 4,05 phút ở phương án 1; 4,08 phút ở phương án 2; 4,12 phút ở phương án 3 và thành tích chạy

400m là 52 giây thì khả năng phân phối tốc độ trên các vòng được biểu diễn như sau:

*Bảng 6. Biểu diễn khả năng phân phối tốc độ của VĐV trong chạy 1.500m*

Kết quả	400m (s)	400m (s)	400m (s)	300m (s)	1.500m (ph:s)
Phương án 1	61,2	65,0	69,3	Toàn bộ sức còn lại	4,05
Phương án 2	65,0	69,3	74,3	Toàn bộ sức còn lại	4,08
Phương án 3	69,3	69,3	74,3	Toàn bộ sức còn lại	4,12

Tóm lại, từ các phương án đã xác định ở trên thấy khả năng phân phối tốc độ cho các VĐV trong chạy 1.500m rất quan trọng, đây là chiến thuật sử dụng trong thi đấu. Nếu phát huy tốt chiến thuật sẽ đem lại hiệu quả trong thi đấu. Qua kiểm nghiệm trên đối tượng theo các phương án chúng tôi nhận thấy:

- Ở phương án thứ nhất là phương án dùng cho nhóm VĐV có thể lực chuyên môn tốt, phương án này phù hợp và đem lại thành tích chạy tốt nhất cho VĐV.

- Phương án 2 là phương án sử dụng cho nhóm VĐV có thể lực chuyên môn ở mức trung

binh, bởi phương án này cũng đem lại hiệu quả cho VĐV trong nhóm.

- Phương án 3 chỉ phù hợp với VĐV có trình độ thể lực chuyên môn yếu bởi nếu không sẽ khó có thể duy trì được tốc độ chạy cho đến khi về đích.

Từ đó cho thấy các phương án chúng tôi xây dựng có giá trị thực tiễn phù hợp với từng nhóm VĐV có trình độ khác nhau, đáp ứng điều kiện huấn luyện để nâng cao thành tích tốt nhất cho VĐV trong chạy 1.500m.

### KẾT LUẬN

Sau một thời gian nghiên cứu chúng tôi đi đến kết luận sau:

1. Với các bước tổng hợp, phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy đã đủ cơ sở khoa học cho chúng tôi lựa chọn được 6 test để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV chạy 1.500m, đó là:

- Bật xa tại chỗ (đánh giá sức mạnh - tốc độ).
- Bật xa 10 bước tại chỗ (đánh giá sức mạnh - bền).
- Chạy 30m xuất phát cao (đánh giá khả năng xuất phát và tăng tốc).
- Chạy 100m xuất phát cao (đánh giá tốc độ trong chạy 1.500m).
- Chạy 400m xuất phát cao (đánh giá khả năng phân phối tốc độ).
- Chạy 1.600m (đánh giá khả năng duy trì sức bền chuyên môn).

Khi đánh giá thực trạng xác định được sự khác biệt giữa thể lực chuyên môn của các VĐV do đó cần thiết phải có phân loại và phương án phù hợp.

2. Để xây dựng phương án chúng tôi đã kiểm tra phân loại VĐV dựa vào bảng phân loại tiêu chuẩn và bảng điểm tổng hợp. Thông qua lựa chọn, bài viết đã xác định được 3 phương án phân phối tốc độ cho VĐV chạy 1.500m. Bảng kiểm nghiệm thực tiễn cho thấy các phương án lựa chọn phù hợp với từng nhóm đối tượng, cụ thể:

- Phương án 1 chỉ phù hợp với nhóm có trình độ thể lực tốt.
- Phương án 2 chỉ phù hợp với nhóm có trình độ thể lực trung bình.
- Phương án 3 chỉ phù hợp với nhóm có trình độ thể lực yếu.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Đại Dương (2006), *Điện kinh*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4]. Dierch Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

## ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP CÂN ĐỐI VIỆC HỌC VÀ LÀM THÊM CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

TS. Lê Tiến Hùng<sup>1</sup>, CN. Dương Thị Hiền<sup>1</sup>, TS. Phùng Mạnh Cường<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

<sup>2</sup>Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 7 giải pháp, sau đó đề xuất cách thực hiện các giải pháp cân đối việc học và làm thêm nhằm nâng cao hiệu quả của việc học và làm thêm cho sinh viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

**Từ khóa:** Đề xuất, giải pháp, sinh viên, việc làm thêm, Đại học TDTT Đà Nẵng.

**Abstract:** Using routine scientific research methods, we choose 7 solutions, then propose how to implement solutions to balance learning and overtime to improve the efficiency of learning and overtime. student at Danang University of Sports.

**Keywords:** Proposed, solutions, students, part-time jobs, Danang University of Sports.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Đối với các bạn sinh viên hiện nay, việc làm thêm là hiện tượng rất phổ biến, nó đã trở thành mối quan tâm lớn thứ hai sau việc duy trì học tập tại trường. Các bạn làm thêm với nhiều mục đích khác nhau như có thêm một phần thu nhập để trang trải cho các nhu cầu thiết yếu. Sinh viên sẽ tích lũy nhiều kinh nghiệm trong cuộc sống, học hỏi được nhiều điều trong thực tế mà trong trường học không có đồng thời cũng sẽ có thêm nhiều mối quan hệ ở bên ngoài xã hội, có sự trưởng thành hơn. Có cơ hội rèn luyện các kỹ năng làm việc và tác phong nhanh nhẹn tốt hơn cho bản thân. Bên cạnh đó, sinh viên sẽ được tiêu chính những đồng tiền do chính sức lao động của họ bỏ ra, lúc đó họ sẽ biết quý trọng giá trị của đồng tiền và công sức lao động của họ hơn và biết tiêu xài một cách hợp lý hơn.

Tuy nhiên, bên cạnh những mặt tích cực thì khi sinh viên đi làm thêm cũng nảy sinh không ít mặt tiêu cực như dễ bị những cám dỗ ở bên ngoài xã hội mà đôi khi các bạn không thể vượt qua được, ảnh hưởng đến việc học tập của cá nhân. Vì vậy, cần phải có sự quan tâm của gia đình, nhà trường và cả xã hội đến việc đi làm

thêm của sinh viên để có cái nhìn chân thật về vấn đề này cũng như bản thân sinh viên phải biết cân đối giữa việc học tập và làm thêm. Với mong muốn đi sâu nghiên cứu đề xuất các giải pháp cân đối việc học và làm thêm của sinh viên nhằm giúp cho sinh viên hoàn thành tốt việc học cũng như công việc làm thêm chính vì vậy chúng tôi đã lựa chọn nghiên cứu vấn đề này.

Bài viết sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp điều tra xã hội học; Phương pháp toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 1. Thực trạng đặc điểm về công việc làm thêm của sinh viên khóa Đại học 9 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Để hiểu rõ hơn về đặc điểm của công việc làm thêm của sinh viên khóa Đại học 9, bài viết đã khảo sát (bằng phiếu phỏng vấn) đặc điểm về việc làm thêm của 30 sinh viên đã và đang tham gia làm thêm. Kết quả được tổng hợp ở Bảng 1.

Bảng 1. Đặc điểm việc làm thêm của SV khóa Đại học 9 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng  
(n = 30)

TT	Nội dung	Ý kiến trả lời	SL (người)	Tỉ lệ (%)
1	Mục đích việc đi làm thêm của sinh viên	Thu nhập	26	86,7%
		Kinh nghiệm	19	63,3%
		Cơ hội phát triển bản thân và các kỹ năng khác	23	76,7%
		Môi trường làm việc	13	43,3%
2	Tính chất công việc về mặt thời gian	Thời gian cụ thể	9	30%
		Công việc đột xuất	7	23,3%
		Cả 2 phương án trên	14	46,7%
3	Khoảng thời gian bạn đi làm thêm	Các ngày trong tuần	0	00%
		Những buổi tối	14	46,7%
		Những lúc rảnh rỗi	16	53,3%
4	Mong muốn của sinh viên về việc làm thêm	Lương đúng năng lực, chủ động về thời gian	15	50%
		Việc làm đúng với ngành đang theo học	8	26,7%
		Môi trường làm việc chuyên nghiệp	7	23,3%
5	Việc làm thêm có liên quan đến ngành học	Có	7	23,3%
		Không	23	76,7%
6	Công việc làm thêm của sinh viên	Cộng tác viên	4	13,3%
		Tiếp thị	1	3,3%
		Nhân viên giao hàng	8	26,7%
		Nhân viên bán hàng	21	70%
		Nhân viên phục vụ	25	83,3%
		Trợ giảng tại các CLB thể thao	6	20%

Từ kết quả thu được ở Bảng 1 cho thấy: Phần lớn sinh viên đi làm thêm là làm nhân viên phục vụ (nhà hàng, quán ăn, quán nhậu,...) chiếm 83,3% và nhân viên bán hàng (70%). Các công việc như: nhân viên giao hàng, trợ giảng tại các CLB thể thao cũng được khá nhiều bạn sinh viên lựa chọn tỉ lệ lần lượt là 26,75 và 20%. Ngoài ra, các công việc như cộng tác viên (13,3%) và tiếp thị (3,3%) một số ít sinh viên lựa chọn để làm thêm.

## 2. Sự khác nhau về kết quả học tập giữa sinh viên đi làm thêm và sinh viên không đi làm thêm

Để xem xét việc đi làm thêm có tác động như thế nào đến kết quả học tập của sinh viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng, chúng tôi đã tiến hành kiểm định về sự khác biệt giữa điểm trung bình của 2 nhóm đối tượng sinh viên có và không đi làm thêm. Kết quả trình bày ở Bảng 2.

*Bảng 2. Điểm trung bình học kì của sinh viên đi làm thêm và không đi làm thêm (n = 60)*

Phân loại sinh viên	Điểm trung bình học kì	Độ lệch chuẩn
Sinh viên có đi làm thêm	7,26	0,62
Sinh viên không đi làm thêm	7,97	0,69

Qua Bảng 2 cho thấy điểm trung bình học kì của những sinh viên có đi làm thêm là 7,26 trong khi đó điểm trung bình học kì của những sinh viên không đi làm thêm là 7,97. Điều này chứng tỏ điểm trung bình của sinh viên đi làm thêm có xu hướng thấp hơn sinh viên không đi làm thêm.

Như vậy, từ kết quả nghiên cứu trên ta có thể kết luận: Thực sự việc đi làm thêm có tác động đến kết quả học tập của sinh viên khóa Đại học 9, trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.

*Bảng 3. Điểm trung bình học kì của sinh viên ở giai đoạn trước và sau khi đi làm thêm (n = 30)*

Chỉ tiêu	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
Điểm trung bình của sinh viên trước khi đi làm thêm	7,75	0,67
Điểm trung bình của sinh viên sau khi đi làm thêm	7,26	0,62

Kết quả cụ thể ở Bảng 3 cho thấy điểm trung bình học kì của sinh viên trước khi đi làm thêm cao hơn so với điểm trung bình học kì ở giai đoạn sau khi sinh viên đi làm thêm. Cụ thể trước khi đi làm thêm điểm trung bình học kì của nhóm sinh viên này khoảng 7,75. Sau khi đi làm thêm thì kết quả học kì có phần giảm sút và lúc này điểm trung bình học kì của họ chỉ còn 7,26.

Như vậy, điểm trung bình học kì của sinh viên sau khi đi làm thêm giảm khoảng

### 3. Sự khác nhau về kết quả học tập giữa sinh viên trước và sau khi đi làm thêm

Để có được những kiểm chứng chắc chắn hơn nữa về việc đi làm thêm có tác động đến kết quả học tập của sinh viên, bài viết đã tiến hành khảo sát (bằng phiếu điều tra) để xem xét sự khác nhau về điểm trung bình của những sinh viên đi làm thêm ở 2 giai đoạn bao gồm trước khi đi làm thêm và sau khi đi làm thêm.

0,49 điểm so với học kì trước khi họ đi làm thêm. Do đó, ta có thể kết luận rằng thực sự việc đi làm thêm có tác động đến kết quả học tập của sinh viên khóa Đại học 9.

### 4. Những tác động từ việc làm thêm đến kết quả học tập của sinh viên khóa Đại học 9, trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

Việc làm thêm có ảnh hưởng đến kết quả học tập như thế nào, chúng tôi đi điều tra 30 sinh viên Đại học 9 đi làm thêm và kết quả được chúng tôi trình bày ở Bảng 4.

*Bảng 4. Tác động từ việc đi làm thêm đến kết quả học tập của sinh viên (n = 30)*

TT	Tác động đến việc học khi sinh viên đi làm thêm	Tỉ lệ (%)
1	Không đảm bảo lịch học	26,7%
2	Giảm thời gian lên lớp	16,7%
3	Giảm thời gian tự học	86,7%
4	Không có thời gian học bài	46,7%
5	Phân tâm trong việc học	46,7%

6	Ảnh hưởng đến sức khỏe	80%
7	Cân đối được việc học và làm	53,3%
8	Ảnh hưởng khác	3,3%

Qua kết quả Bảng 4 cho chúng ta thấy: Kết quả khảo sát sinh viên làm thêm cho thấy có nhiều tác động đến kết quả học tập của sinh viên, phần lớn những tác động đó tập trung vào những yếu tố như giảm thời gian tự học (86,7%) và ảnh hưởng đến sức khỏe (80%). Các yếu tố như cân đối việc học và làm, phân tâm trong việc học, không có thời gian học bài cũng ảnh hưởng không kém, lần lượt là 53,3%, 46,7% và 46,7%.

#### 5. Lựa chọn và đề xuất các giải pháp nhằm cân đối việc học và làm thêm của sinh viên Khóa Đại học 9, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua phân tích, nghiên cứu, đánh giá thực trạng và những nguyên nhân việc đi làm thêm

*Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp cân bằng giữa việc học và làm thêm của sinh viên khóa ĐH 9, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 30)*

TT	Nội dung giải pháp	Đồng ý		Không đồng ý	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Giải pháp về vấn đề tập trung để học tập.	30	100	0	0
2	Giải pháp về vấn đề cải thiện sức khỏe cho sinh viên đi làm thêm.	30	100	0	0
3	Giải pháp về vấn đề phát triển động lực cho cuộc sống.	19	63,3	11	36,7
4	Giải pháp về vấn đề thời gian cho sinh viên đi làm thêm.	29	96,7	1	3,3
5	Giải pháp về vấn đề rèn luyện phẩm chất năng động, sáng tạo.	18	60	12	40
6	Giải pháp về vấn đề công việc làm thêm phù hợp với ngành học.	28	93,3	2	6,7
7	Giải pháp về vấn đề xây dựng thời khóa biểu học tập cụ thể.	28	93,3	2	6,7
8	Giải pháp về vấn đề thực hành tiết kiệm.	16	53,3	14	46,7
9	Giải pháp về vấn đề xây dựng phương pháp học tập phù hợp.	29	96,7	1	3,3
10	Giải pháp về vấn đề tham gia vào các nhóm học.	30	100	0	0

ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên Khóa Đại học 9, trường Đại học TDTT Đà Nẵng, bài viết đã nghiên cứu lựa chọn các giải pháp đảm bảo các nguyên tắc khi ứng dụng vào thực tiễn, phù hợp với điều kiện cuộc sống của sinh viên. Để có cơ sở khoa học, đảm bảo độ chính xác khách quan, bài viết đã lập phiếu phỏng vấn 30 giảng viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng đối với các giải pháp được đưa ra. Qua phỏng vấn để lựa chọn giải pháp, bài viết đã tổng hợp kết quả ở Bảng 5.

Qua kết quả phỏng vấn ở Bảng 5, bài viết đã chọn được 7 giải pháp có tỷ lệ ý kiến đồng ý cao từ 80% trở lên là những giải pháp có hiệu quả đối với việc cân bằng giữa việc học và làm thêm của sinh viên khóa Đại học 9, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, gồm các giải pháp và cách thực hiện như sau:

### **Giải pháp 1: Giải pháp về vấn đề tập trung để học tập.**

Qua khảo sát, các bạn sinh viên cho biết khi họ đi làm thêm dễ gây cho họ mất tập trung vào việc học. Do đó, sinh viên đi làm cần nhận ra vấn đề đi làm thêm hiện tại chỉ mang tính nhất thời còn việc học là việc lâu dài và có ảnh hưởng lớn đến tương lai sau này. Để làm được điều đó các bạn phải có lập trường vững vàng “giờ nào việc nấy”. Khi đi làm các bạn nên cố gắng tập trung, hoàn thành công việc để các bạn không còn mối quan tâm nào đến công việc khi về nhà. Rời khỏi chỗ làm các bạn chỉ còn nghĩ đến việc học mà thôi. Để tăng thêm sức lôi kéo cho các bạn làm thêm chú tâm đến công việc thì các bạn nên chia sẻ với người thân và bạn bè những khó khăn trong công việc và nhờ họ giúp đỡ bạn bằng cách thường xuyên nhắc nhở các bạn nên chú tâm vào việc học, như vậy, bạn sẽ có động lực và điều kiện chú tâm hơn đến việc học mà ít có cơ hội phân tâm hơn.

Cần thu xếp một khoảng thời gian riêng tư vào mỗi ngày cho việc học. Vì vậy, việc trước tiên cần làm là các bạn nên gác hết những việc không liên quan đến bài học hiện tại lại. Hãy gạt những suy nghĩ về công việc ra khỏi đầu trong thời gian học bài, đừng để những lo toan chi phối sự tập trung của các bạn. Khi có một nguyên nhân nào đó khiến bạn mất tập trung, hãy nỗ lực dừng những suy nghĩ ngoài luồng đó lại và kéo sự chú ý của bản thân vào bài học trở lại một cách nhanh nhất có thể. Việc tập trung sẽ giúp bạn giải quyết những vấn đề của bài học nhanh chóng hơn rất nhiều.

Tập trung trong giờ học trên lớp: Cần phải tập trung cao độ để nghe giảng nắm được bài ngay trên lớp, muốn vậy cần có ý thức phải luyện tập, tránh để bản thân bị phân tâm. Sinh viên nên chọn vị trí ngồi ở những bàn gần giáo

viên đang giảng bài, vừa có thể nghe rõ hơn, vừa có khả năng ít nói chuyện. Việc phát biểu hay đặt câu hỏi cho thầy cô giáo cũng là một cách khiến chúng ta tập trung hơn. Để phát biểu tốt thì sinh viên hãy ghi những câu nhận xét hay phát biểu vào một tờ giấy trước khi phát biểu.

### **Giải pháp 2: Giải pháp về vấn đề cải thiện sức khỏe cho sinh viên đi làm thêm.**

Đa số các bạn sinh viên khóa Đại học 9, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng khi đi làm thêm phần lớn đều phản ánh công việc các bạn đang làm ảnh hưởng đến sức khỏe. Vậy cần phải cải thiện sức khỏe đối với những bạn sinh viên làm thêm, để tránh ảnh hưởng lớn đến việc học dẫn đến kết quả học tập đi xuống. Chúng tôi đã tìm ra giải pháp cho sức khỏe đối với các bạn làm thêm như sau:

Các bạn sinh viên làm thêm, ngay bây giờ nếu thấy sức khỏe có vấn đề hoặc bệnh tật thì phải đến các trung tâm y tế để kiểm tra hoặc chữa bệnh ngay, nếu để lâu quá tình trạng sức khỏe trở nên xấu đi lúc đó sẽ mất nhiều thời gian và tiền bạc để cải thiện hơn. Dù là việc gì thì các bạn nên cân nhắc lại vì sức khỏe là thứ quý giá nhất của con người, hơn ai hết các bạn sinh viên phải hiểu điều đó. Vì vậy, nên tránh những công việc nặng nhọc, mất nhiều thời gian và phải thức khuya để dần dần cải thiện tình trạng sức khỏe của mình. Ngoài ra, cách tốt nhất là phòng bệnh hơn chữa bệnh, vì vậy các bạn sinh viên có thể tham khảo những cách chăm sóc sức khỏe sau đây để các bạn có được một tình trạng sức khỏe tốt cho việc học và việc làm.

- Thứ nhất, chú ý đến chế độ ăn uống.

- Thứ hai, các bạn sinh viên đi làm thêm, hơn ai hết các bạn cần phải ngủ đủ giấc, khoảng 7 - 8 giờ mỗi ngày thì mới có đủ sức khỏe để có thể vừa học vừa làm được. Buổi trưa dù bận cách mấy cũng nên chợp mắt ít nhất nửa giờ vì người ta nhận thấy giấc ngủ buổi trưa dù ngắn nhưng sẽ giúp ích rất nhiều cho sự tiếp thu kiến thức vào buổi chiều và tạo sự sáng khoái trong học tập.

- Thứ ba là các bạn nên hạn chế dùng những loại thuốc uống không cần thiết.

- Thứ tư là các bạn sinh viên đi làm thêm cần có ý thức luôn giữ trạng thái tâm lý tốt.

### **Giải pháp 3: Giải pháp về vấn đề thời gian cho sinh viên làm thêm.**

Trước hết nếu những bạn nào thấy công việc mình chiếm quá nhiều thời gian thì nên xem xét lại, có thể giảm giờ làm hoặc chuyển sang công việc khác ít thời gian hơn. Bên cạnh đó để có được cách sử dụng thời gian hợp lý thì các bạn cần tổng kết và cập nhật chương trình sau mỗi tuần, lập danh sách những việc cần làm, việc gì quan trọng hơn thì làm trước. Ghi ra giấy những điều cần làm, rồi quyết định việc nào sẽ làm bây giờ, việc nào để sau, hay nhờ ai làm, hoặc hoãn việc nào sau một thời gian dài. Cần có quyển lịch sắp xếp công việc theo tuần tháng: đánh dấu các buổi đi làm thêm, đi học, họp nhóm trong một cuốn sổ tay chia ô thời gian hoặc bảng biểu. Lịch ghi kế hoạch lâu dài: sử dụng một bảng cho mỗi tháng để có thể lên kế hoạch trước. Những lịch ghi kế hoạch lâu dài như thế này sẽ nhắc nhở để sử dụng tốt quỹ thời gian.

### **Giải pháp 4: Giải pháp cho vấn đề tìm công việc làm thêm phù hợp với ngành.**

Các bạn nên lựa chọn những công việc mang tính chất bán thời gian hoặc tạm thời, liên quan trực tiếp đến những gì đang học tại trường đại học, coi công việc đó chính là những bước thực tập đầu tiên để chuẩn bị cho nghề nghiệp sau này. Qua đó, các bạn không chỉ có cơ hội tích lũy được những kinh nghiệm đầu tay, mà còn đạt được một vị trí nào đó, bắt đầu những mối quan hệ mà giá trị của nó là điều chính bạn cũng sẽ phải ngạc nhiên. Sinh viên nếu biết chọn công việc làm thêm đúng với ngành học của mình sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho họ cọ xát với nghề. Sau khi ra trường ít bỡ ngỡ trước môi trường mới và có khả năng được tuyển dụng cao hơn.

Nếu các bạn sinh viên đi làm thêm tích lũy kinh nghiệm là mục tiêu chính, các bạn có thể

tham gia hoạt động tình nguyện, các chương trình công chúng, hoặc các trung tâm xã hội như: dạy thêm cho các em nhỏ hoàn cảnh khó khăn, tham gia tuyên truyền ngày lễ của trường, của đất nước... Không ít sinh viên đã tích lũy được kinh nghiệm và có cơ hội việc làm tốt khi ra trường nhờ vào các hoạt động đó.

### **Giải pháp 5: Giải pháp về vấn đề xây dựng Thời khóa biểu học tập cụ thể.**

Sau khi có thời khóa biểu ở lớp, các bạn sinh viên đi làm thêm hãy lập một thời khóa biểu học tập và công việc làm của mình. Thời khóa biểu học tập này phải thật chính xác rõ ràng, cụ thể từng khung giờ và bạn phải ghi chú vào sổ hoặc máy tính, điện thoại.

Chúng ta cần phải lập ra thời khóa biểu là vì bộ não chúng ta cũng giống như bộ nhớ của chiếc máy tính, thường chỉ có một dung lượng để ghi nhớ nhất định. Nếu chúng ta nạp quá nhiều thông tin thì chắc chắn sẽ đến lúc quá tải và xảy ra tình trạng bão hòa hoặc có khi nghiêm trọng hơn là stress. Chúng ta có thể quên mất điều gì đó quan trọng hơn trong một khoảng thời gian ngắn, thậm chí là để vượt mất một cơ hội tốt. Hãy ghi vào thời khóa biểu mỗi ngày và mỗi tuần, thời khóa biểu sẽ giúp bạn không quên những việc phải làm và giúp các bạn sinh viên đi làm thêm vượt qua được những thời khắc bận rộn, bị áp lực của việc làm và việc học.

### **Giải pháp 6: Giải pháp về vấn đề xác định phương pháp học tập phù hợp.**

Để giúp cho các bạn sinh viên đi làm thêm có được phương pháp học đơn giản nhưng đạt hiệu quả cao, chúng tôi xin giới thiệu với các bạn phương pháp học có năng lượng (P.O.W.E.R) của Giáo sư Robert Feldman thuộc Đại học Massachusetts, cụ thể của phương pháp là:

(1) Prepare: Chuẩn bị cho việc học.

Việc học của chúng ta không phải bắt đầu từ lúc đến lớp, mà phải được chuẩn bị từ trước đó. Nghĩa là trước khi đến lớp để nghe giảng, các bạn cần trang bị đầy đủ những điều kiện để tiếp cận môn học. Các bạn sinh viên đi làm

thêm có thể đọc trước giáo trình, lên thư viện, mạng Internet tìm những tài liệu liên quan đến môn cần học hay nghiên cứu.

(2) Organize: Tổ chức việc học.

Mỗi chúng ta cần biết cách tổ chức việc học sao cho hợp lý với bản thân mình để có thể thực hiện kế hoạch học tập có hiệu quả nhất. Học ở đại học chắc chắn sẽ không giống với học ở trung học, nhất là đa số các trường đại học, trong đó trường Đại học TDTT Đà Nẵng đã áp dụng phương pháp học theo tín chỉ như hiện nay thì càng đòi hỏi sinh viên phải biết cách tự tổ chức việc học của mình. Bạn cần biết là mình học ở đâu là tốt nhất - ở trường, ở nhà, hay ở thư viện? Học một mình hay học nhóm? Nắm lý thuyết trước rồi mới làm bài tập hay vừa làm bài tập vừa học lý thuyết? Các bạn cần liệt kê những công việc cần làm cho từng môn học, sau đó sắp xếp chúng theo thứ tự, cái nào quan trọng làm trước, cái nào chưa cần thiết thì làm sau.

(3) Work: Thực hiện việc học.

Sau khi đã chuẩn bị xong, các bạn sinh viên hãy mạnh dạn bắt tay thực hiện. “Thực hiện” ở đây bao gồm cả việc học, hỏi và thực hành - bắt đầu từ việc lắng nghe thầy cô giảng bài, ghi chú bài giảng, tham khảo tài liệu hoặc làm bài tập tại lớp, thuyết trình hoặc tham gia thảo luận tại lớp, tra cứu thông tin, thu thập và xử lý dữ liệu, đi thực địa, thực hành, thí nghiệm...

(4) Evaluate: Đánh giá việc học.

Giáo viên là người đánh giá mức độ tiếp thu bài vở của sinh viên, nhưng sự chủ động của sinh viên lại thể hiện rõ nét ở phần này. Giáo viên sẽ đánh giá sinh viên thông qua các bài kiểm tra, các kỳ thi giữa kỳ, cuối kỳ... Nhưng để việc học hiệu quả thì không ai khác, bản thân mỗi chúng ta hãy chủ động đánh giá việc học của mình vì đôi khi điểm số không thể hiện được chúng ta đã cố gắng hết sức hay chưa? Hay tới mùa thi mới lặn ra học để đối phó với thầy cô.

(5) Rethink: Tái tạo tư duy.

Có thể nói hôm nay đây là giai đoạn phát triển tiến hóa trong việc học của chúng ta. Học là hiểu chứ không phải là thuộc bài. Hiểu để các bạn sinh viên chúng ta suy nghĩ sâu hơn, tư duy cao hơn so với giáo trình, bài giảng của thầy cô, và xem xét nội dung bài học từ những khía cạnh khác nhau. Và tư duy phản biện là cách áp dụng tốt nhất ở giai đoạn này. Để tái tạo tư duy nhằm duy trì năng lượng học tập, chúng ta phải tìm cách tái tạo sinh lực và tâm hồn mình. Nếu chỉ biết học, học và học thì thật khó cho chúng ta học tốt và phát triển toàn diện. Hãy kết hợp thư giãn bằng các hoạt động giải trí và các hoạt động ngoại khóa. Nếu không biết cách nghỉ ngơi, giải trí hợp lý thì chắc chắn chúng ta cũng khó học hiệu quả.

**Giải pháp 7: Giải pháp về vấn đề tham gia vào các nhóm học.**

Ở mỗi môn học những sinh viên làm thêm nên tham gia học nhóm, như vậy sẽ có nhiều lợi ích cho các bạn khi bận việc không đến lớp thường xuyên và khó tập trung học. Nếu các bạn học theo nhóm các bạn sẽ được chia sẻ những kiến thức tiếp nhận của thành viên trong nhóm đối với môn học đó, bạn sẽ dễ dàng mượn tập vở và tài liệu của môn đó thêm vào là sự hướng dẫn bài học lại cho bạn nếu hôm nào bạn nghỉ học hoặc tiếp thu bài không kịp.

Ngoài ra, nhóm sẽ thường nhắc nhở bạn học bài và làm bài tập. Một cách tự nhiên việc học của bạn được sự giám sát của nhiều người và học nhóm cũng là một hình thức học tập năng động của các trường đại học hiện nay trên thế giới. Khi các bạn làm thêm tham gia vào các nhóm học, điều đầu tiên các bạn cần phải làm là cung cấp địa chỉ, số điện thoại, email cho nhóm để nếu có việc đột xuất liên quan đến môn học, các bạn sẽ được nhóm thông báo kịp thời.

Các bạn sinh viên đi làm thêm nếu không có thời gian theo học với nhóm thường xuyên thì các bạn có thể tự trang bị cho mình một cái máy tính nối mạng, bạn có thể chat voice để thảo luận, học nhóm cùng bạn bè ở khắp nơi vừa tiết kiệm thời gian, lại thực sự hiệu quả.

### KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, bài viết đã lựa chọn được 7 giải pháp giúp cho sinh viên cải thiện được kết quả học tập của mình bằng cách phải nỗ lực tập trung cho việc học, giải quyết vấn đề về thời gian và cố gắng tìm kiếm những công việc phù

hợp với chuyên ngành đang theo học. Song song đó, sinh viên cũng cần áp dụng một số giải pháp khác như cần xây dựng phương pháp học tập hợp lý, tham gia học nhóm, thực hiện đầy đủ những việc cần phải làm trước và trong khi học ở lớp và xây dựng thời khóa biểu thật cụ thể cho việc học và việc làm thêm.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Phạm Tuyết Anh và cộng sự (2012), *“Tác động của việc đi làm thêm đến kết quả học tập của sinh viên trường Đại học Cần Thơ”*.
- [2]. Vũ Cao Đàm (2007), *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*, Nxb. Khoa học và Kỹ thuật.
- [3]. *“Định hướng cải tiến công tác GDTC và sức khỏe y tế trong trường học đến năm 2000”*, Tạp chí Giáo dục sức khỏe và thể chất, (05/1994).
- [4]. Nguyễn Ánh Hồng (2007), *“Sự đáp ứng của sinh viên ngành quản lý giáo dục trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn đối với yêu cầu thị trường lao động hiện nay”*, Đề tài cấp trường.
- [5]. *“Hành trang sinh viên lập nghiệp”*, vietnamnet.vn, ngày 11/12/2010.
- [6]. Nguyễn Thị Thanh Lan, K54 B3 và Cộng sự, *“Sinh viên đi làm bán thời gian”*, Góc nhìn pháp lý và thực tiễn từ Đại học Vinh, Tạp chí Dân chủ và pháp luật <http://tcdepl.moj.gov.vn>.
- [7]. Nguyễn Xuân Long (2009), *Nhu cầu làm thêm của sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội: Thực trạng và giải pháp*, Tạp chí Tâm lý học, số 09 (126).
- [8]. Nguồn bài báo: Dương Thị Hiền (2019), *“Ảnh hưởng của việc làm thêm đối với sinh viên khóa Đại học 9 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng”*, Giảng viên hướng dẫn Lê Tiến Hùng, khóa luận tốt nghiệp, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

## BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG TẬP LUYỆN CHO HỌC SINH CÂU LẠC BỘ BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG THPT CHUYÊN LÊ QUÝ ĐÔN, THÀNH PHỐ QUY NHƠN, TỈNH BÌNH ĐỊNH

ThS. Nguyễn Bửu Chung, ThS. Bùi Trọng Duy

*Đại học Quy Nhơn*

**Tóm tắt:** Nâng cao chất lượng tập luyện là một yêu cầu thực tiễn cấp thiết đáp ứng yêu cầu và nâng cao thể lực cho học sinh câu lạc bộ bóng chuyền, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của trường Trung học phổ thông Chuyên Lê Quý Đôn, thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định. Thông qua cơ sở lý luận, thực tiễn và sử dụng các phương pháp khoa học thường quy, quá trình nghiên cứu đã đề xuất được 5 biện pháp nâng cao chất lượng tập luyện cho học sinh câu lạc bộ bóng chuyền trường Trung học phổ thông Chuyên Lê Quý Đôn, thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định. Bước đầu ứng dụng các biện pháp trong thực tiễn và đánh giá hiệu quả, cho thấy các biện pháp đề xuất đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao chất lượng tập luyện cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** biện pháp, tập luyện, học sinh, chất lượng, trường Trung học phổ thông Chuyên Lê Quý Đôn.

**Abstract:** The improvement of the training quality for members of the volleyball club of Le Quy Don Hish school, Quy Nhon City, Binh Dinh province has long become an urgent and practical requirement, whereby the training quality of the students of Le Quy Don Hish school also benefit accordingly. Through the theoretical background, data gathering, and practical application, as well as the subject's scientific methodology, the study recommends 5 means to better the training quality of the members of Le Quy Don Hish school's volleyball club. Initial application of the means proves that these suggested wags are hishly practicible and effective in improving the subject's training quality.

**Keywords:** measure, training, student, quality, Le Quy Don Hish school for the Gifted.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Trung học phổ thông (THPT) Chuyên Lê Quý Đôn được thành lập theo quyết định 1930/QĐ-UB ngày 28 tháng 6 năm 2000 của Ủy ban Nhân dân tỉnh Bình Định, có nhiệm vụ phát hiện, bồi dưỡng và đào tạo năng khiếu học tập ở cấp THPT cho tỉnh Bình Định. Bên cạnh đó, trường THPT Chuyên Lê Quý Đôn rất chú trọng công tác Giáo dục thể chất (GDTC) nhằm hoàn thiện và phát triển thể chất cho học sinh, góp phần xây dựng lớp người mới phát triển toàn diện xứng đáng là những chủ nhân của xã hội tương lai.

Hiện nay, nhà trường đã tổ chức nhiều câu lạc bộ (CLB) như: võ thuật, cầu lông... và trong đó thu hút đông đảo các em học sinh tham gia nhất là câu lạc bộ bóng chuyền. Một phần vì bóng chuyền là môn thể thao có tính nghệ thuật, tính tập thể và xây dựng đoàn kết cao. Hơn nữa, bóng chuyền là môn thể thao dễ chơi, dễ học nên nó đã thu hút được nhiều người tham gia tập luyện. Tập luyện bóng chuyền “có khả năng phát triển các tố chất thể lực cùng với sự đòi hỏi cao về khả năng chức phận của các cơ quan trong cơ thể, hoàn thiện các tố chất thể lực khác nhau, xây dựng và củng cố các định hình động

lực và sự phối hợp giữa chúng, có quan hệ chặt chẽ với sự phối hợp động tác chính xác, phản ứng nhanh, cảm giác nhạy bén”.

Nhưng thực tế tập luyện của học sinh trong Câu lạc bộ bóng chuyền đã xuất hiện một số bất cập về nội dung giảng dạy và cách thức thực hiện dẫn tới hiệu quả của môn học chưa cao, chưa phù hợp với đặc điểm tập luyện của học sinh đặc biệt là học sinh trường chuyên, nên không thu hút được đông đảo học sinh tham gia tập luyện. Xuất phát từ thực tiễn trên, việc lựa chọn các biện pháp để đảm bảo và nâng cao chất lượng tập luyện của học sinh CLB bóng chuyền là một yêu cầu thực tiễn cấp thiết góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của trường Trung học phổ thông Chuyên Lê Quý Đôn, thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định.

Các phương pháp được sử dụng trong quá trình nghiên cứu gồm: 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.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Cơ sở để lựa chọn biện pháp nâng cao chất lượng tập luyện cho học sinh câu lạc bộ bóng chuyền trường Trung học phổ thông Chuyên Lê Quý Đôn, thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định

Để lựa chọn được biện pháp nâng cao chất lượng tập luyện cho học sinh CLB bóng chuyền trường Trung học phổ thông Chuyên Lê Quý Đôn, thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định, bài viết đã dựa vào các căn cứ sau:

- Các văn bản pháp quy của Nhà nước về công tác GDTC và hoạt động thể thao trong trường học.

- Mục tiêu đào tạo chung của nhà trường.

- Nội dung chương trình GDTC, thực trạng công tác GDTC, thực trạng kết quả hoạt động của CLB bóng chuyền và thực trạng thể lực của

học sinh CLB bóng chuyền trường Trung học phổ thông Chuyên Lê Quý Đôn.

- Điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ hiện có của Trường.

- Kết quả phỏng vấn nhà khoa học TĐTT, giáo viên.

Ngoài ra, còn dựa vào các nguyên tắc sau: Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học; Nguyên tắc phù hợp với điều kiện thực tiễn và đối tượng; Nguyên tắc tính đồng bộ; Nguyên tắc tính khả thi [5].

### 2. Lựa chọn các biện pháp nâng cao chất lượng tập luyện cho học sinh câu lạc bộ bóng chuyền trường Trung học phổ thông Chuyên Lê Quý Đôn, thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định

Sau khi đã xác định được các căn cứ lựa chọn các giải pháp chúng tôi tiến hành phân tích tài liệu và lựa chọn được 08 biện pháp nâng cao chất lượng tập luyện cho học sinh câu lạc bộ bóng chuyền trường Trung học phổ thông Chuyên Lê Quý Đôn, thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định. Tiếp theo chúng tôi tiến hành phỏng vấn 16 cán bộ quản lý, giáo viên đang giảng dạy tại Trường để tìm ra giải pháp phù hợp với điều kiện thực tiễn. Các biện pháp đề xuất đều được các ý kiến đánh giá ở mức quan trọng trở lên chiếm tỷ lệ cao (60% trở lên). Trên cơ sở đó, bài viết lựa chọn 05 biện pháp có số phiếu tán thành ở mức rất quan trọng chiếm tỉ lệ 80% trở lên để tiến hành triển khai thực hiện nhằm nâng cao chất lượng tập luyện cho học sinh câu lạc bộ bóng chuyền trường Trung học phổ thông Chuyên Lê Quý Đôn, thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định, đó là:

*Biện pháp 1: Tăng cường giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò và mục đích tập luyện Bóng chuyền trong Câu lạc bộ.*

*Mục đích:* Nâng cao nhận thức của học sinh về vị trí, vai trò và mục đích tập luyện bóng chuyền trong CLB, từ đó nâng cao tính tích cực trong học tập.

*Nội dung biện pháp:* Thường xuyên tổ chức tuyên truyền các quan điểm, đường lối của Đảng và Nhà nước về phát triển thể thao trong trường học. Tăng cường công tác động viên, khích lệ các học sinh tích cực tập luyện bóng chuyền và tham gia thi đấu bóng chuyền. Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền về tác dụng của tập luyện bóng chuyền trong CLB. Giáo viên được phân công giảng dạy tuyên truyền thông qua các buổi lên lớp về nội dung môn học, tác dụng của tập luyện bóng chuyền trong việc nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, rèn luyện và hình thành những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản trong cuộc sống và học tập cũng như cho công tác sau này, góp phần hình thành nhân cách, phẩm chất đạo đức, ý chí và xây dựng được nếp sống văn minh lành mạnh phù hợp với tiêu chuẩn con người phát triển toàn diện.

*Biện pháp 2: Đổi mới nội dung, phương pháp giảng dạy, huấn luyện và hình thức tập luyện bóng chuyền trong CLB.*

*Mục đích:* Lựa chọn được các nội dung, bài tập chuyên môn và hình thức tập luyện phù hợp với đặc điểm học sinh và điều kiện cơ sở vật chất của CLB.

*Nội dung biện pháp:* Bám sát sự chỉ đạo của Nhà trường về việc triển khai nhiệm vụ năm học. Tổ chức soạn thảo tài liệu môn học cho cán bộ, giáo viên, học sinh tham khảo. Từng bước tiến hành nghiên cứu xây dựng, lựa chọn nội dung, hình thức tập luyện, xây dựng hệ thống bài tập hỗ trợ và bài tập chuyên môn phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của CLB và tình trạng thể lực của học sinh.

Hội đồng chuyên môn của Nhà trường, tổ bộ môn Thể dục giám sát triển khai thực hiện, Ban chủ nhiệm CLB chủ trì thực hiện.

*Biện pháp 3: Tăng cường bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ cho giáo viên Thể dục.*

*Mục đích:* Nhằm nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho đội ngũ giáo viên Thể dục

đáp ứng được yêu cầu giảng dạy của CLB và huấn luyện đội tuyển bóng chuyền.

*Nội dung biện pháp:* Xây dựng kế hoạch bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ, hằng năm đề nghị Ban Giám hiệu cho giáo viên đi tập huấn và tham dự các lớp bồi dưỡng giảng dạy bóng chuyền trong trường phổ thông, các lớp huấn luyện viên ngắn hạn và học tập cao học. Mua các tài liệu phục vụ chuyên môn như sách bóng chuyền, kỹ thuật và phương pháp giảng dạy bóng chuyền...

*Biện pháp 4: Tăng cường tổ chức các giải thi đấu nội bộ và giao hữu với các trường THPT trên địa bàn.*

*Mục đích:* Tạo không khí thi đua sôi nổi, tăng cường giao lưu học hỏi giữa các lớp, các khoa, các khóa với nhau. Giúp sinh viên tăng cường kỹ năng thi đấu, sự hiểu biết nhau giữa sinh viên trong và ngoài trường. Tạo điều kiện thuận lợi để các em thực tập trọng tài, cũng như tổ chức các giải đấu.

*Nội dung và cách thức thực hiện:* Tổ chức giải đấu nội bộ, thông qua các hoạt động ngoại khóa tiến hành tổ chức các giải đấu để nâng cao trình độ sinh viên. Tham gia các giải do các đơn vị khác ngoài trường tổ chức.

*Biện pháp 5: Tăng cường cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện và các tài liệu học tập.*

*Mục đích:* Tạo môi trường và điều kiện cơ sở vật chất tốt phục vụ cho công tác giảng dạy và tập luyện.

*Nội dung biện pháp:* Cải tạo, sửa chữa sân bãi, dụng cụ để có thể tận dụng tối đa mọi điều kiện của Nhà trường nhằm phục vụ quá trình giảng dạy và tập luyện. Thường xuyên kiểm tra, đôn đốc chăm sóc và bảo quản trang thiết bị.

Mua thêm trang thiết bị dụng cụ phục vụ giảng dạy và tập luyện đủ về số lượng và đảm bảo chất lượng.

Khuyến khích giáo viên, sinh viên, tập thể lớp mua sắm dụng cụ tập luyện cá nhân. Tăng cường

sự hỗ trợ của các nhà hảo tâm, các tổ chức xã hội để xây dựng cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập của học sinh CLB bóng chuyền.

### 3. Kết quả thực nghiệm

#### 3.1. Tổ chức thực nghiệm

*Phương pháp thực nghiệm:* Thực nghiệm so sánh song song.

*Đối tượng thực nghiệm:* Thực nghiệm sư phạm được tiến hành trên đối tượng là 100 học sinh tham gia CLB và được chia làm 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, mỗi nhóm 50 em học sinh.

*Thời gian thực nghiệm:* Từ tháng 8/2017 đến tháng 5/2018.

Công tác kiểm tra đánh giá kỹ thuật bóng chuyền được tiến hành vào 2 thời điểm trước và sau thực nghiệm, thông qua 5 test kiểm tra CLB quy định, cụ thể gồm: Hai người chuyền bóng qua lưới trong vòng 1 phút (số lần); Hai người đệm bóng qua lưới trong vòng 1 phút (số lần); Bật nhảy đập bóng liên tục có người tung trong vòng 1 phút (số lần); Phát bóng qua lưới vào ô 1 phút (số quả); Di chuyển chắn bóng trong vòng 1 phút (số lần).

#### 3.2. Kết quả thực hiện các biện pháp

Kết quả sau 10 tháng thực nghiệm, kết quả thực hiện các biện pháp đã thu được một số kết quả chính sau:

*Biện pháp 1:* Giáo viên thể dục, giáo viên chủ nhiệm đã lồng ghép tuyên truyền trong các buổi lên lớp; Bộ môn Thể dục phối hợp với Đoàn thanh niên, Ban chủ nhiệm CLB tổ chức được 3 buổi hái hoa dân chủ với chủ đề kiến thức TDTT và bóng chuyền.

*Biện pháp 2:* Bên cạnh việc thực hiện giảng dạy đúng kế hoạch quy định đã biên soạn được tài liệu bóng chuyền phục vụ học tập của học sinh; Xây dựng hệ thống các bài tập bổ trợ, bài tập chuyên môn phục vụ cho giảng dạy và huấn

luyện; Đa dạng hóa các phương pháp tập luyện, đưa các bài tập mới kết hợp các phương pháp trò chơi và thi đấu làm đa dạng phong phú giờ học.

*Biện pháp 3:* Đã đề xuất được 03 giáo viên tham gia tập huấn bồi dưỡng chuyên môn, tập huấn trọng tài, phương pháp huấn luyện bóng chuyền, 01 giáo viên đi học cao học.

*Biện pháp 4:* Tổ chức giải thi đấu nội bộ vào cuối mỗi tháng; Tổ chức thi đấu giao lưu với các đơn vị bạn; Tổ chức giải bóng chuyền U-18 các CLB tỉnh Bình Định.

*Biện pháp 5:* Đã đầu tư thêm 01 sân bóng chuyền đảm bảo chất lượng thi đấu; Mua bổ sung thêm được 50 quả bóng, 04 bảng tương tác thông minh; Tăng cường thêm một số dụng cụ tự làm phục vụ giảng dạy và huấn luyện như: máy hỗ trợ tập luyện đập bóng, trụ và rổ tập luyện kỹ thuật chuyền và đệm bóng...

#### 3.3. Kết quả kiểm tra các kỹ thuật bóng chuyền

Trước thực nghiệm, bài viết tiến hành kiểm tra kỹ thuật của nhóm thực nghiệm (NTN) và nhóm đối chứng (NĐC) theo các test kiểm tra CLB quy định đã nêu ở trên.

Sau 10 tháng, hết thời gian thực nghiệm, cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều được kiểm tra qua 5 nội dung kiểm tra như trước thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả các giải pháp đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở Bảng 1 và Bảng 2.

Qua kết quả ở Bảng 1 và Bảng 2 cho thấy, kết quả tập luyện kỹ thuật cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng. Nhưng nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng sau khi ứng dụng các biện pháp mới. Điều này chứng tỏ việc áp dụng các biện pháp đã lựa chọn bước đầu đã có tác động tích cực đến nhằm nâng cao chất lượng tập luyện cho học sinh Câu lạc bộ bóng chuyền trường THPT Chuyên Lê Quý Đôn.

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra kỹ thuật chuyên bóng, đệm bóng và chắn bóng trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (n = 100)

Nhóm	Xếp loại	Kỹ thuật đệm bóng					Kỹ thuật chuyên bóng					Kỹ thuật chắn bóng				
		Trước TN		Sau TN		Tăng trưởng	Trước TN		Sau TN		Tăng trưởng	Trước TN		Sau TN		Tăng trưởng
		SL	%	SL	%	W %	SL	%	SL	%	W %	SL	%	SL	%	W %
Nhóm TN (n=50)	Tốt	15	30	26	52	53,65	18	36	27	54	40	6	12	17	34	95,65
	Khá	21	42	21	42		19	38	17	34		19	38	22	44	
	TB	14	28	3	6		13	26	6	12		25	50	11	22	
Nhóm ĐC (n=50)	Tốt	15	30	18	36	18,18	19	38	21	42	10	8	16	13	26	47,62
	Khá	22	44	20	40		17	34	18	36		22	44	21	42	
	TB	13	26	12	24		14	28	11	22		20	40	16	32	

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra kỹ thuật phát bóng, đập bóng trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (n = 100)

Nhóm	Xếp loại	Kỹ thuật phát bóng					Kỹ thuật đập bóng				
		Trước TN		Sau TN		Tăng trưởng	Trước TN		Sau TN		Tăng trưởng
		SL	%	SL	%	W %	SL	%	SL	%	W %
Nhóm TN (n = 50)	Tốt	12	24	19	38	45,16	7	14	22	44	103,4
	Khá	25	50	22	44		28	56	21	42	
	TB	13	26	9	18		15	30	7	14	
Nhóm ĐC (n = 50)	Tốt	11	22	13	26	16,67	8	16	14	28	54,54
	Khá	27	54	26	52		25	50	23	46	
	TB	12	24	11	22		17	34	13	26	

## KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05 biện pháp nhằm nâng cao chất lượng tập luyện cho học sinh Câu lạc bộ bóng chuyền trường THPT Chuyên Lê Quý Đôn, gồm: Tăng cường giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò và mục đích tập luyện bóng chuyền trong Câu lạc bộ; Đổi mới nội dung, phương pháp giảng dạy, huấn luyện và hình thức tập luyện bóng chuyền trong CLB; Tăng cường bồi

dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ cho giáo viên Thể dục; Tăng cường tổ chức các giải thi đấu nội bộ và giao hữu với các trường THPT trên địa bàn; Tăng cường cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện và các tài liệu học tập. Kết quả áp dụng vào thực tiễn khẳng định các biện pháp trên bước đầu đã phát huy được hiệu quả nâng cao chất lượng tập luyện cho học sinh Câu lạc bộ bóng chuyền trường THPT Chuyên Lê Quý Đôn.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Hữu Hùng (2001), Huấn luyện thể lực cho VĐV Bóng chuyền, Nxb. TĐTT, Hà Nội.

- 
- [2]. Đinh Văn Lãm, Phạm Thế Vượng, Đàm Chính Thống (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [3]. Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh Bình Định, Quyết định số 52/2009/QĐ-SGDĐT, *Quy định phân phối chương trình môn thể dục THPT*.
- [4]. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (2012), *Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

## ỨNG DỤNG BÀI TẬP DẪN DẮT NÂNG CAO HIỆU QUẢ HỌC TẬP KỸ THUẬT BƠI BƯỚM CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BƠI LỘI TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Văn Quý  
Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

**Tóm tắt:** Các bài tập dẫn dắt có vai trò quan trọng trong việc hình thành kỹ năng và kỹ xảo động tác. Sử dụng các bài tập dẫn dắt với tỷ lệ hợp lý khoa học sẽ tạo điều kiện thuận lợi để người tập hình thành các kỹ năng cơ bản ban đầu của động tác, giúp họ hoàn thiện kỹ thuật động tác của kiểu bơi bướm một cách nhanh chóng nhất.

**Từ khóa:** bài tập dẫn dắt, kỹ thuật, bơi bướm, Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.

**Abstract:** Leading exercises have an important role in forming skills and manipulations. Using guided exercises with reasonable scientific proportions will create favorable conditions for the trainees to form the initial basic skills of the movements, helping them perfect the techniques of the butterfly swim the fastest.

**Keywords:** Leading exercises, techniques, butterfly swim, Danang Sport University.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Kỹ thuật bơi bướm là một trong những kiểu bơi thể thao có hình thức đẹp nhất nhưng cũng là kiểu bơi khó học nhất đối với sinh viên. Bơi bướm đòi hỏi sức mạnh cơ tay lớn, từ đó làm cho cơ thể nổi cao, ngoài ra đòi hỏi sự phối hợp chính xác, nhịp nhàng. Quá trình học tập của sinh viên ở kiểu bơi bướm sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc định hình động tác và hình thành kỹ năng, kỹ xảo nếu không sử dụng các bài tập dẫn dắt một cách hợp lý. Chính vì vậy việc áp dụng các bài tập dẫn dắt sẽ giúp sinh viên thực hiện kỹ thuật bơi bướm một cách nhịp nhàng, kỹ thuật không bị giật cục. Qua quan sát thực trạng các giờ học ở kỹ thuật bơi bướm của sinh viên chuyên sâu bơi lội, nhóm nghiên cứu nhận thấy rằng các bài tập dẫn dắt chưa thật sự được quan tâm đúng mức trong quá trình giảng dạy. Vì vậy, nhằm tăng hiệu quả học tập ở kỹ thuật bơi bướm cho sinh viên chuyên sâu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu bài viết: “*Ứng dụng bài tập dẫn dắt nâng cao hiệu quả học tập kỹ thuật bơi bướm cho sinh viên chuyên sâu bơi lội tại Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng*”.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng 6 phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 1. Đánh giá thực trạng các bài tập dẫn dắt trong quá trình học kỹ thuật bơi bướm của sinh viên tại trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

##### 1.1. Thực trạng về sử dụng các bài tập dẫn dắt trong quá trình học kỹ thuật bơi bướm cho sinh viên chuyên sâu bơi lội tại trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

Nhằm đánh giá thực trạng sử dụng các bài tập dẫn dắt trong quá trình học kỹ thuật bơi bướm chúng tôi tổ chức trao đổi, tọa đàm với 8 giảng viên bộ môn bơi lội và các huấn luyện viên bơi lội đồng thời cũng phỏng vấn bằng phiếu hỏi về việc sử dụng các bài tập dẫn dắt trong quá trình giảng dạy kỹ thuật bơi bướm như thế nào. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1.

*Bảng 1. Kết quả phỏng vấn thực trạng sử dụng bài tập dẫn dắt trong quá trình giảng dạy của kỹ thuật bơi bướm cho sinh viên tại Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 8)*

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn							
		Rất thường xuyên		Thường xuyên		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Sử dụng các bài tập dẫn dắt ở những giáo án giảng dạy mới.	8	100	0	0	0	0	0	0
2	Sử dụng bài tập dẫn dắt ở giáo án củng cố động tác uốn sóng bướm và thân người.	1	12,5	2	25	2	25	3	37,5
3	Sử dụng bài tập dẫn dắt ở giáo án củng cố động tác tay bướm.	1	12,5	2	25	3	37,5	2	25
4	Sử dụng bài tập dẫn dắt ở giáo án củng cố động tác phối hợp bơi bướm.	0	0	2	25	2	25	4	50

Qua bảng trên chúng tôi nhận thấy thực trạng sử dụng các bài tập dẫn dắt của các giảng viên trong quá trình lên lớp ở những giáo án học mới ở kiểu bơi bướm rất thường xuyên (chiếm tỷ lệ 100%). Tuy nhiên thực trạng sử dụng bài tập dẫn dắt cho những giáo án ôn tập, giáo án củng cố kỹ thuật và những giáo án tập luyện động tác kỹ thuật lẻ còn hạn chế (tỷ lệ sử dụng từ 0% đến 25%). Bài tập dẫn dắt đóng vai trò quan trọng trong quá trình học tập, vì vậy bài tập dẫn dắt phải được sử dụng linh hoạt, xuyên suốt trong quá trình học tập của sinh viên từ những giáo án giảng dạy kỹ thuật mới đến

những giáo án hình thành, củng cố động tác. Có như vậy sinh viên mới tiếp thu được kỹ thuật 1 cách hiệu quả nhất, kỹ năng kỹ xảo vận động được tạo nên trong thời gian ngắn nhất.

### **1.2. Thực trạng thành tích bơi bướm của sinh viên chuyên sâu bơi lội tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng**

Bài viết tiến hành khảo sát kết quả kiểm tra giữa kỳ và điểm thi kết thúc học phần ở học phần bơi bướm của khóa Đại học 8 (Kết quả điểm do bộ môn tổ chức và đánh giá). Kết quả thu được thống kê ở Bảng 2.

*Bảng 2. Kết quả học tập nội dung kỹ thuật bơi bướm của sinh viên chuyên sâu bơi lội Khóa ĐH 8 - trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 24)*

TT	Nội dung	Kết quả kiểm tra, thi									
		Xuất sắc		Giỏi		Khá		Trung Bình		Yếu, kém	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Kiểm tra giữa kỳ (25m uốn sóng bướm)	1	4,17	5	20,8	10	41,7	8	33,3	0	0
2	Thi học phần (bơi phối hợp 50m bơi bướm)	1	4,17	3	12,5	11	45,8	9	37,5	0	0

Qua Bảng 2 có thể thấy thực trạng hiệu quả học tập nội dung bơi bướm ở sinh viên chuyên sâu bơi lội còn hạn chế. Tỷ lệ sinh viên đạt được điểm xuất sắc và giỏi ở nội dung kiểm tra giữa kỳ và thi kết thúc học phần thấp,

trong khi đó tỷ lệ đạt điểm trung bình còn cao (33% - 37%). Để làm sáng tỏ lý do kết quả chưa tốt. Chúng tôi tiếp tục tìm hiểu xem đâu là nguyên nhân chính dẫn đến thực trạng trên.

### 1.3. Nguyên nhân dẫn đến hạn chế hiệu quả học kỹ thuật bơi bướm của sinh viên chuyên sâu bơi lội tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Để làm rõ vấn đề đâu là nguyên nhân chính dẫn đến hạn chế hiệu quả học tập ở kỹ thuật bơi

bướm của sinh viên, chúng tôi đã đưa ra nhiều nguyên nhân, sau đó phỏng vấn trực tiếp 8 giảng viên bộ môn bơi lội và các huấn luyện viên bơi lội để tìm hiểu đâu là lý do chính dẫn đến vấn đề trên. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn nguyên nhân hạn chế trong việc học kỹ thuật bơi bướm của sinh viên chuyên sâu bơi lội tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 8)

TT	Nguyên nhân ảnh hưởng	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Do kỹ thuật bơi bướm có quá nhiều động tác phức tạp.	3	37,5	5	62,5
2	Dụng cụ học tập thiếu so với số lượng sinh viên quá đông.	2	25	6	75
3	Barem đánh giá điểm quá cao.	0	0	8	100
4	Sử dụng bài tập dẫn dắt quá ít.	7	87,5	1	12,5
5	Thể lực người học yếu (đặc biệt sức mạnh).	5	62,5	3	37,5
6	Sinh viên ít đi ngoại khóa.	5	62,5	3	37,5
7	Thái độ học tập của sinh viên chưa cao.	3	37,5	5	62,5

Qua Bảng 3 có thể nói nguyên nhân chính ảnh hưởng đến hạn chế trong học tập kỹ thuật bơi bướm của sinh viên đó là việc sử dụng bài tập dẫn dắt quá ít, người học có thể lực yếu và chưa chú tâm vào công tác ngoại khóa.

Nhưng theo kết quả phỏng vấn nguyên nhân lớn nhất, nhận được kết quả đồng tình nhất, làm hạn chế hiệu quả học tập của sinh viên ở nội dung bơi bướm là việc sử dụng bài tập dẫn dắt còn ít (tỷ lệ đồng ý 87,5%). Như vậy, việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập dẫn dắt để áp dụng cho sinh viên chuyên sâu bơi lội tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng là cần thiết và mang tính thời sự.

## 2. Ứng dụng một số bài tập dẫn dắt (trên cạn và dưới nước) ở kỹ thuật bơi bướm cho sinh viên chuyên sâu bơi lội tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng

### 2.1. Lựa chọn bài tập dẫn dắt trên cạn và dưới nước ở kỹ thuật bơi bướm cho sinh viên chuyên sâu bơi lội

Qua tổng hợp, phân tích tài liệu, giáo trình liên quan đến kỹ thuật bơi bướm và những bài tập dẫn dắt trong quá trình học tập cũng như tập luyện kỹ thuật bơi bướm dành cho sinh viên chuyên sâu bơi lội. Chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập dẫn dắt (trên cạn và dưới nước) áp dụng cho quá trình học kỹ thuật bơi bướm và tiến hành phỏng vấn, hỏi ý kiến của 8 giảng viên bộ môn bơi lội và các huấn luyện viên bơi lội về mức độ phù hợp 19 bài tập trên (chúng tôi sẽ chọn những bài tập nhận được sự đồng ý từ 80% trở lên). Kết quả phỏng vấn được thể hiện rõ ở bảng sau.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập dẫn dắt trong quá trình học kỹ thuật bơi bướm dành cho sinh viên chuyên sâu tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 8)

TT	Bài tập dẫn dắt	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
<b>* Các bài tập thực hiện ở trên cạn.</b>					
1	Uốn sóng bướm thuận.	8	100	0	0
2	Uốn sóng bướm nghịch.	8	100	0	0
3	Ở tư thế thẳng đứng thực hiện uốn sóng bướm kết hợp động tác quạt tay bướm (theo chu kỳ 2 động tác chân - 1 động tác tay).	7	87,5	1	12,5
4	Quạt tay bướm với dây cao su.	7	87,5	1	12,5
5	Cầm tạ kết hợp quạt tay bướm.	3	37,5	5	62,5
6	Nằm trên ghế băng thực hiện động tác quạt tay bướm.	7	87,5	1	12,5
7	Hai tay nắm xà ngang, duỗi phần trên cơ thể và thực hiện uốn sóng lưng.	2	25	6	75
8	Bật nhảy một chân qua bục cao 50cm (luân phiên từng chân).	8	100	0	0
9	Nhảy dây (kiểu chân lạng).	7	87,5	1	12,5
<b>* Các bài tập ở dưới nước</b>					
10	Hai tay bám dây phao thực hiện động tác uốn sóng bướm.	8	100	0	0
11	Đứng tại chỗ bật nhảy qua dây phao.	3	37,5	5	62,5
12	Mang chân vịt uốn sóng bướm, hai tay duỗi thẳng phía trước.	8	100	0	0
13	Uốn sóng bướm kết hợp bơi tay ếch.	7	87,5	1	12,5
14	Uốn sóng bướm, tay bơi kiểu trườn sấp (2 uốn sóng bướm - 1 quạt tay).	8	100	0	0
15	Hai chân kẹp phao bơi tay bướm.	8	100	0	0
16	Uốn sóng bướm nghiêng nín thở 15m.	7	87,5	1	12,5
17	Uốn sóng bướm ngửa nín thở 15m.	7	87,5	1	12,5
18	Bơi phối hợp kỹ thuật bơi bướm 3-3 (3 uốn sóng bướm - 3 phối hợp).	8	100	0	0
19	Thực hiện kỹ thuật bơi bướm có sử dụng trọng lượng (kéo thùng nước 2 lít).	2	25	6	75

Qua Bảng 4 chúng tôi đã lựa chọn được 15/19 bài tập đây là những bài tập nhận được sự đồng ý cao của các nhà phỏng vấn (các bài tập được in đậm, tỷ lệ đồng ý trên 80%), chúng tôi

tiến hành đánh giá hiệu quả thực tế của các bài tập này trong thực tiễn giảng dạy.

## 2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập dẫn dắt (trên cạn và dưới nước) ở kỹ thuật bơi bướm cho sinh viên chuyên sâu bơi lội

Đối tượng thực nghiệm: 18 sinh viên lớp 9/5 chia thành hai nhóm: nhóm thực nghiệm (NTN) 9 sinh viên và nhóm đối chứng (NĐC) 9 sinh viên.

Bảng 5. Kết quả đánh giá trình độ ban đầu của NĐC và NTN của sinh viên chuyên sâu bơi lội trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Chỉ tiêu kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n <sub>A</sub> = 9)		Nhóm đối chứng (n <sub>B</sub> = 9)		Sự khác biệt	
	$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$	t <sub>tính</sub>	p
Chạy 30m XPC (s)	4,18	0,36	3,97	0,42	1,14	>0,05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	1428,4	43,45	1439	46,55	0,5	>0,05
Đạp bể lướt nước (m)	5,70	0,315	5,81	0,32	0,72	>0,05

Qua Bảng 5 có thể nhận thấy: Sinh viên 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng ở các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực (Chạy 30m XPC và chạy tùy sức 5 phút) và năng lực chuyên môn (Đạp bể lướt nước) trước thực nghiệm đều có t<sub>tính</sub> < t<sub>bảng</sub> ở ngưỡng xác suất P > 0,05 điều đó có nghĩa là trình độ ban đầu về thể lực và năng lực chuyên môn của 2 nhóm là tương đương nhau.

Bảng 6. So sánh tỷ lệ % kết quả giữa NTN và NĐC của sinh viên chuyên sâu bơi lội tại Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Kiểm tra, thi	Nội dung	Kết quả kiểm tra, thi	
		NTN (n = 9)	NĐC (n = 9)
Kiểm tra giữa kỳ	Thực hiện KT 25m uốn sóng bướm	Điểm xuất sắc: 11,1%	Điểm xuất sắc: 0%
		Điểm khá, giỏi: 55,6%	Điểm khá, giỏi: 44,4%
		Điểm trung bình: 33,3%	Điểm trung bình: 55,6%
		Điểm yếu, kém: 0%	Điểm yếu, kém: 0%
Thi kết thúc học phần	Thực hiện bơi phối hợp 50m bơi bướm.	Điểm xuất sắc: 0%	Điểm xuất sắc: 0%
		Khá, giỏi: 77,7%	Khá, giỏi: 33,3%
		Trung bình: 22,2%	Trung bình: 55,6%
		Yếu, kém: 0%	Yếu, kém: 11,1%

Qua Bảng 6 có thể thấy tỷ lệ điểm khá, giỏi và xuất sắc ở nội dung kiểm tra giữa kỳ và nội dung thi kết thúc học phần của NTN cao hơn tỷ lệ điểm khá, giỏi và xuất sắc ở nội dung kiểm

Đánh giá trình độ ban đầu của 2 nhóm: Chúng tôi tiến hành xác định trình độ ban đầu về thể lực và năng lực bơi lội của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng để xem 2 nhóm có sự tương đồng về thể lực và trình độ chuyên môn hay không. Kết quả đánh giá trình độ ban đầu giữa 2 nhóm được thể hiện ở bảng sau:

Quá trình thực nghiệm được tiến hành với 36 giáo án giảng dạy thực hành, nhóm thực nghiệm áp dụng các bài tập dẫn dắt của chúng tôi đã lựa chọn, nhóm đối chứng thực hiện theo nội dung học bình thường. Sau thời gian thực nghiệm chúng tôi tiến hành thống kê kết quả kiểm tra và thi cuối học phần (nội dung thực hành) do bộ môn tổ chức. Kết quả được thể hiện rõ ở những Bảng 6 và Bảng 7.

tra giữa kỳ và nội dung thi kết thúc học phần của NĐC. Tỷ lệ điểm trung bình, yếu kém của NTN cũng thấp hơn so với NĐC.

Bảng 7. So sánh kết quả kiểm tra giữa NTN và NĐC sau thực nghiệm của sinh viên chuyên sâu bơi lội Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Nội dung kỹ thuật	Kết quả	NĐC (n = 9)	NTN (n = 9)	So sánh	
			$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$t_{tính}$	P
1	Thực hiện KT 25m uốn sóng bướm		7,9 ± 2,0	6,9 ± 0,63	3,34	<0,05
2	Thực hiện bơi phối hợp 50m bơi bướm		8,0 ± 2,0	7,2 ± 0,7	2,67	<0,05

( $t_{bảng} = 1,96$ )

Qua Bảng 7 cho thấy:

- Ở nội dung kiểm tra: Thực hiện KT 25m uốn sóng bướm có  $t_{tính} = 3,34 > t_{bảng} = 1,96$ .

- Ở nội dung kiểm tra: Thực hiện bơi phối hợp 50m bơi bướm có  $t_{tính} = 2,67 > t_{bảng} = 1,96$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

Như vậy, kết quả ở Bảng 6 và Bảng 7 đã phản ánh về hiệu quả các bài tập dẫn dắt mà chúng tôi đã lựa chọn cho sinh viên chuyên sâu bơi lội tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng là hoàn toàn phù hợp và có ảnh hưởng tích cực đến chất lượng học tập cho sinh viên chuyên sâu bơi lội khi học kỹ thuật bơi bướm tại bộ môn bơi lội trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

### KẾT LUẬN

1. Thực trạng về học kỹ thuật bơi bướm của sinh viên chuyên sâu bơi lội tại trường Đại học

TDTT Đà Nẵng tương đối yếu so với yêu cầu tập luyện đề ra, việc sử dụng bài tập dẫn dắt trên cạn và dưới nước của bộ môn bơi lội - trường Đại học TDTT Đà Nẵng còn hạn chế về số lượng và phương pháp thực hiện.

2. Bài viết đã chọn được 15 bài tập dẫn dắt (7 bài tập dẫn dắt trên cạn và 8 bài tập dẫn dắt ở dưới nước) đối với kỹ thuật bơi bướm cho sinh viên chuyên sâu bơi lội tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Việc ứng dụng 15 bài tập dẫn dắt trong quá trình học ở 36 giáo án đối với nhóm thực nghiệm sinh viên chuyên sâu bơi lội đã có hiệu quả rõ rệt, cụ thể sự tăng trưởng thành tích học tập bơi bướm ở nhóm thực nghiệm có ý nghĩa ở ngưỡng  $p < 5\%$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Phan Thanh Hải và các cộng sự (2014), *Giáo trình Bơi*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [2]. Lê Văn Lâm, Phạm Xuân Thành (2007), *Đo lường thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [3]. Phạm Trọng Thanh, Lê Nguyệt Nga, Đào Công Sanh (2006), *Phương pháp huấn luyện vận động viên bơi trẻ*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4]. Mạnh Tuấn (2006), *Kỹ xảo bơi lội*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

## NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN CAO MÔN BÓNG RỔ CHO SINH VIÊN KHOA DU LỊCH - ĐẠI HỌC HUẾ

ThS. Nguyễn Đôn Công Uy, TS. Nguyễn Phan Tiến Trung, CN. Nguyễn Đôn Vinh

*Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế*

**Tóm tắt:** Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao là một trong những nội dung đánh giá kết quả học tập môn bóng rổ của sinh viên. Bài viết nghiên cứu các yếu tố gây ảnh hưởng, hạn chế thường gặp trong quá trình tập luyện kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao môn bóng rổ qua đánh giá thực trạng, từ đó tiến hành nghiên cứu được 09 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao cho sinh viên (SV) Khoa Du lịch - Đại học Huế.

**Từ khóa:** Bài tập; kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao; Khoa Du lịch; sinh viên; bổ trợ.

**Abstract:** Free throws in the overhand style technique is one of the content that measures the basketball result for students. The thesis examines specific limiting factors in basketball practice of free throws in the overhand style technique through assessment of the actual effectiveness. As a result, 9 supporting exercises for students of faculty of Tourism - Hue University were found to enhance the efficacy of free throws in the overhand style technique practice.

**Keywords:** Exercises; free throws in the overhand style; faculty of Tourism; student; supplement.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở nước ta hiện nay, bóng rổ có xu hướng phát triển mạnh và đạt được một số thành tích nhất định cấp khu vực cũng như cấp châu lục. Giải bóng rổ chuyên nghiệp Việt Nam (VBA) được tổ chức hằng năm thu hút sự theo dõi của hàng triệu người hâm mộ đủ các lứa tuổi trong cả nước. Từ đó, phong trào tập luyện bóng rổ đã được phổ biến rộng rãi trên cả nước, đặc biệt là đối tượng học sinh, sinh viên. Tập luyện và thi đấu bóng rổ giúp cho con người phát triển toàn diện về nhiều mặt. Chính vì sự toàn diện này mà bóng rổ được coi là môn thể thao không thể thiếu được trong nội dung, phương tiện giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp.

Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế đã tiến hành triển khai chương trình giảng dạy các môn học trong chương trình giáo dục thể chất cho sinh viên không chuyên thuộc Đại học Huế, trong đó có môn bóng rổ. Trong quá trình giảng dạy, một trong những kỹ thuật cơ bản và quan trọng là kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao. Đây là một trong những kỹ thuật khó đòi hỏi mỗi sinh viên phải nắm vững kỹ thuật cơ bản, sử dụng đến mức thành thạo và đa dạng các hình thức biến hóa khác. Tuy nhiên qua quá trình giảng dạy, tác giả nhận thấy việc vận dụng kỹ thuật này vào tập luyện của sinh viên hiện nay chưa mang lại hiệu quả cao. Xuất phát từ những lý do trên, tác giả tiến hành nghiên cứu ứng dụng bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao

môn Bóng rổ cho sinh viên Khoa Du lịch - Đại học Huế”.

Trong quá trình nghiên cứu, bài viết đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Thực trạng hiệu quả thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao của sinh viên Khoa Du lịch - Đại học Huế

#### 1.1. Lựa chọn các Test đánh giá

Bài viết tiến hành phỏng vấn các các nhà chuyên môn để lựa chọn các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao của sinh viên Khoa Du lịch, những test nào đạt tỷ lệ đồng ý > 50% sẽ được lựa chọn để sử dụng trong quá trình nghiên cứu.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao cho sinh viên ( $n = 15$ )

TT	Test đánh giá	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1.	Tại chỗ ném rổ vạch phạt 5 lần (quả)	14	93,33	1	6,67	-	-
2.	Di chuyển, dừng nhận bóng ném rổ 1 tay trên cao 3 vị trí trong khu giới hạn 10 quả vào rổ (lần)	9	69,23	3	20	3	20
3.	Ném rổ xa ở vị trí 3 điểm 5 lần (quả)	-	-	5	33,33	10	66,67
4.	Ném rổ 1 tay tại vạch ném phạt 10 lần (quả)	5	33,33	4	26,67	6	40
5.	Ném rổ 9 vị trí khu 3 giây (quả)	12	80	2	13,33	1	6,67

Từ kết quả ở bảng 1, ta có được những test có tỉ lệ lựa chọn cao từ các giảng viên, HLV bóng rổ ở các sở, các trường đại học:

1. Tại chỗ ném rổ vạch phạt 5 lần (quả).
2. Di chuyển, dừng nhận bóng ném rổ 1 tay trên cao 3 vị trí trong khu giới hạn 10 quả vào rổ (lần).
3. Ném rổ 9 vị trí xung khu 3 giây (quả).

Bảng 2. Kết quả kiểm tra kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao của sinh viên Khoa Du lịch - Đại học Huế ( $n = 87$ )

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả
		$\bar{x} \pm \delta$
1	Tại chỗ ném rổ vạch phạt 5 lần (quả).	1,56 ± 1,094
2	Di chuyển, dừng nhận bóng ném rổ 1 tay trên cao 3 vị trí trong khu giới hạn 10 quả vào rổ (lần).	14,5 ± 2,76
3	Ném rổ 9 vị trí khu 3 giây (quả).	3,03 ± 0,79

### 2. Xác định các nguyên nhân - sai lầm thường mắc khiến hiệu quả thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao của sinh viên Khoa Du lịch - Đại học Huế còn thấp

Bài viết tiến hành thống kê kết quả kiểm tra kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao của sinh viên khoa Du lịch thông qua các test được lựa chọn. Kết quả trình bày ở Bảng 2.

Qua Bảng 2, bài viết nhận thấy kết quả thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao của sinh viên Khoa Du lịch còn thấp.

Để tìm hiểu thêm về nguyên nhân khiến hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao của sinh viên Khoa Du lịch còn thấp, bài

*Bảng 3. Các sai lầm thường mắc khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao của sinh viên Khoa Du lịch - Đại học Huế (n = 15)*

TT	Giai đoạn	Sai lầm thường mắc	GV, HLV	
			n	Tỉ lệ (%)
1	Chuẩn bị	Sai hình tay tiếp xúc bóng	10	66,67
		Sai tư thế chân và vị trí đứng lệch so với rổ	15	100
		Sai tư thế thân người(vai hướng rổ)	9	60
2	Sẵn sàng	Bóng và tay ném nằm xa so với vị trí chuẩn (trán)	8	53,33
		Khuỷu tay ném rổ hướng sang bên, không vuông góc với mặt đất	15	100
		Hai bàn tay gần nhau khi tiếp xúc bóng	7	46,67
		Trọng tâm cơ thể không dồn đều trên 2 chân (người ngã về phía trước)	8	53,33
3	Phát lực và kết thúc	Không kết hợp lực toàn thân khi tạo lực đẩy bóng	13	86,67
		Sử dụng cả hai tay khi phát lực đẩy bóng đi	10	66,67
		Hướng đẩy bóng chưa đúng, đường bóng bay thấp	13	86,67
		Thiếu hoặc không phát huy tác dụng của cổ tay khi ném bóng	15	100
		Bóng tiếp xúc với ngón tay sau cùng không phải là ngón trỏ và ngón giữa	14	93,33

Phân tích kết quả Bảng 3 cho thấy, các sai lầm thường mắc chiếm tỉ lệ cao mà bài viết đã thống kê hầu hết tập trung vào kỹ thuật động tác. Điều này nói lên tính phức tạp của kỹ thuật động tác, đòi hỏi người tập phải nắm vững kỹ thuật và thường xuyên luyện tập để thực hiện chính xác, qua đó nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao.

### **3. Nghiên cứu ứng dụng các bài tập hỗ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao cho sinh viên Khoa Du lịch - Đại học Huế**

#### **3.1. Những căn cứ để lựa chọn các nhóm bài tập hỗ trợ trong giảng dạy môn học bóng rổ cho sinh viên Khoa Du lịch - Đại học Huế**

- Căn cứ vào thực tiễn yêu cầu chương trình giảng dạy.

viết tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn về những sai lầm thường mắc khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao của sinh viên Khoa Du lịch - Đại học Huế. Kết quả được trình bày ở Bảng 3.

- Căn cứ vào đối tượng, trình độ tập luyện và tham khảo tài liệu chuyên môn bóng rổ.

- Căn cứ vào thực tiễn tập luyện và thi đấu bóng rổ.

Để có những căn cứ khách quan trong việc lựa chọn những bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ 01 tay trên cao cho sinh viên Khoa Du lịch - Đại học Huế, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 15 huấn luyện viên, giảng viên bộ môn bóng rổ, thông qua hình thức dùng phiếu hỏi. Những bài tập được phỏng vấn có tỷ lệ đạt trên 50% sẽ được lựa chọn để áp dụng cho đối tượng thực nghiệm. Kết quả ở Bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (n = 15)					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
<b>I</b>	<b>Bài tập chỉnh sửa tư thế kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao</b>						
1	Bài tập chỉnh sửa tay cầm bóng	15	100	-	-	-	-
2	Thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao ở tư thế ngồi bệt	9	60	3	20	3	20
3	Bật nhảy qua vật cản thực hiện ném rổ 1 tay trên cao	4	26,67	7	46,67	4	26,67
4	Ném bóng trúng đích vào tường	14	93,33	1	6,67	-	-
5	Bài tập cầm bóng 1 tay ném rổ cự ly gần	11	73,33	1	6,67	3	20
6	Nằm sấp chống tay	4	26,67	3	20	8	53,33
<b>II</b>	<b>Bài tập hoàn thiện kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao</b>						
1	Ném rổ 1 tay trên cao tại vạch phạt 5 lần (quả)	15	100	-	-	-	-
2	Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao 3 vị trí	6	40	6	40	3	20
3	Bật nhảy quay người nhận bóng ném rổ	7	46,67	5	33,33	3	20
4	Ném rổ 5 vị trí khác nhau có khoảng cách bằng nhau	9	60	3	20	3	20
5	Bài tập di chuyển xuống vạch cuối sân nhận bóng ném rổ góc 0 độ	8	53,33	7	46,67	-	-
6	Ném thang (9 vị trí)	14	93,33	-	-	1	6,67
7	Ném rổ 1 tay trên cao cự ly trung bình 5 vị trí	2	13,33	-	-	13	86,67
8	Trò chơi: 3 người ném 2 bóng	10	66,67	2	13,33	3	20
9	Ném bóng vào ô 45×59cm trên bảng rổ 10 quả (5 lần)	4	26,67	6	40	5	33,33
10	Trò chơi: ném rổ 1 tay trên cao có thưởng phạt	1	6,67	3	20	11	73,33

Kết quả thu được ở Bảng 4, qua phỏng vấn bài viết thu 9 bài tập được các nhà chuyên môn tán thành cao (trên 60%), phân ra làm 2 nhóm bài tập được chúng tôi lựa chọn (in đậm ở bảng 4) vào luyện tập bổ trợ nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao cho sinh viên Khoa Du lịch - Đại học Huế.

### 3.2. Đánh giá hiệu quả của các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao cho sinh viên Khoa Du lịch - Đại học Huế

Để đánh giá hiệu quả các bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao cho sinh viên Khoa Du lịch - Đại

học Huế, bài viết tiến hành thực nghiệm sư phạm trên khách thể nghiên cứu. Đối tượng thực nghiệm là 87 sinh viên được chia ngẫu nhiên thành 2 lớp theo sự phân công của Tổ Đào tạo - Hợp tác quốc tế Khoa Giáo dục Thể chất. Mục đích là áp dụng 2 nhóm bài tập mà bài viết đã lựa chọn vào tập luyện, qua đó kiểm nghiệm và đánh giá mức độ ảnh hưởng của nó quá trình tập luyện kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao của đối tượng nghiên cứu.

Bài viết sử dụng phương pháp thực nghiệm song song, 1 lớp tập luyện theo chương trình

bóng rổ không chuyên mà Khoa GDTC đang áp dụng giảng dạy, lớp còn lại tập luyện bóng rổ theo chương trình bóng rổ không chuyên của Khoa GDTC và có kết hợp các bài tập bổ trợ mà bài viết đã lựa chọn.

Để đánh giá kết quả thực nghiệm bài viết sử dụng các test đã lựa chọn để tiến hành kiểm tra thành tích ban đầu (trước thực nghiệm) của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Kết quả thành tích kiểm tra ban đầu của hai nhóm như sau:

*Bảng 5. So sánh thành tích trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (n = 87)*

Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 42)	Nhóm thực nghiệm (n = 45)	$T_{\text{tính}}$	$T_{\text{bảng}}$	P
	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$			
Tại chỗ ném rổ vạch phạt 5 lần (quả)	1,52 ± 0,981	1,57 ± 0,978	0,115	1,960	≥0,05
Di chuyển, dừng nhận bóng ném rổ 1 tay trên cao 3 vị trí trong khu giới hạn 10 quả vào rổ (lần)	14,5 ± 2,76	14,1 ± 0,88	0,649	1,960	≥0,05
Ném rổ 9 vị trí (quả)	3,03 ± 0,79	3,01 ± 0,68	0,053	1,960	≥0,05

Qua Bảng 5, ta thu được kết quả ở cả 3 test đều có mức chênh lệch thành tích không đáng kể của 2 nhóm lớp thực nghiệm và đối chứng. Biểu hiện ở chỉ số  $T_{\text{tính}} < T_{\text{bảng}}$ , sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P \geq 0,05$ . Như vậy, trình độ giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau, sự sai lệch không đáng kể.

Bài viết tiến hành áp dụng 2 nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao vào nhóm khách thể thực nghiệm: Với 13 tuần, thời gian dành cho mỗi buổi tập 15-20 phút và quá trình tự giác ngoài khóa ngoài giờ của sinh viên, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh, kết quả được trình bày ở Bảng 6.

*Bảng 6. So sánh thành tích sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (n = 87)*

Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 42)	Nhóm thực nghiệm (n=45)	$T_{\text{tính}}$	$T_{\text{bảng}}$	P
	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$			
Tại chỗ ném rổ vạch phạt 5 lần (quả)	2,13 ± 0,922	3,06 ± 0,998	2,159	1,960	≤0,05
Di chuyển, dừng nhận bóng ném rổ 1 tay trên cao 3 vị trí trong khu giới hạn 10 quả vào rổ (lần)	13,1 ± 2,03	11,8 ± 1,43	2,214	1,960	≤0,05
Ném rổ 9 vị trí (quả)	3,66 ± 0,53	4,38 ± 0,79	2,039	1,960	≤0,05

Qua Bảng 6 cho thấy: Sau 13 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt. Cụ thể ở thành tích ở nhóm thực nghiệm cao hơn thành tích tương đương ở nhóm đối chứng, thể hiện ở  $T_{\text{tính}} > T_{\text{Bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P \leq 0,05$ . Điều

này chứng tỏ các bài tập hỗ trợ mà bài viết đã lựa chọn đã mang lại hiệu quả.

Để thấy rõ được sự khác nhau về mức độ tăng trưởng chỉ số các test kiểm tra của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, chúng tôi tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của cả hai nhóm. Kết quả được trình bày ở Bảng 7.

*Bảng 7. Nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá hiệu quả kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm*

Test kiểm tra	Tham số					
	Va	Va1	Vb	Vb1	Wa(%)	Wb(%)
Tại chỗ ném rổ vạch phạt 5 lần (quả)	1,52	2,13	1,57	3,09	33,42	65,24
Di chuyển, dừng nhận bóng ném rổ 1 tay trên cao 3 vị trí trong khu giới hạn 10 quả vào rổ (lần)	14,5	13,1	14,1	11,8	10,14	17,76
Ném rổ 9 vị trí (quả)	3,03	3,66	3,01	4,38	18,83	37,08

Trong đó:

Va: Là giá trị trung bình của nhóm đối chứng trước thực nghiệm.

Va1: Là giá trị trung bình của nhóm đối chứng sau thực nghiệm.

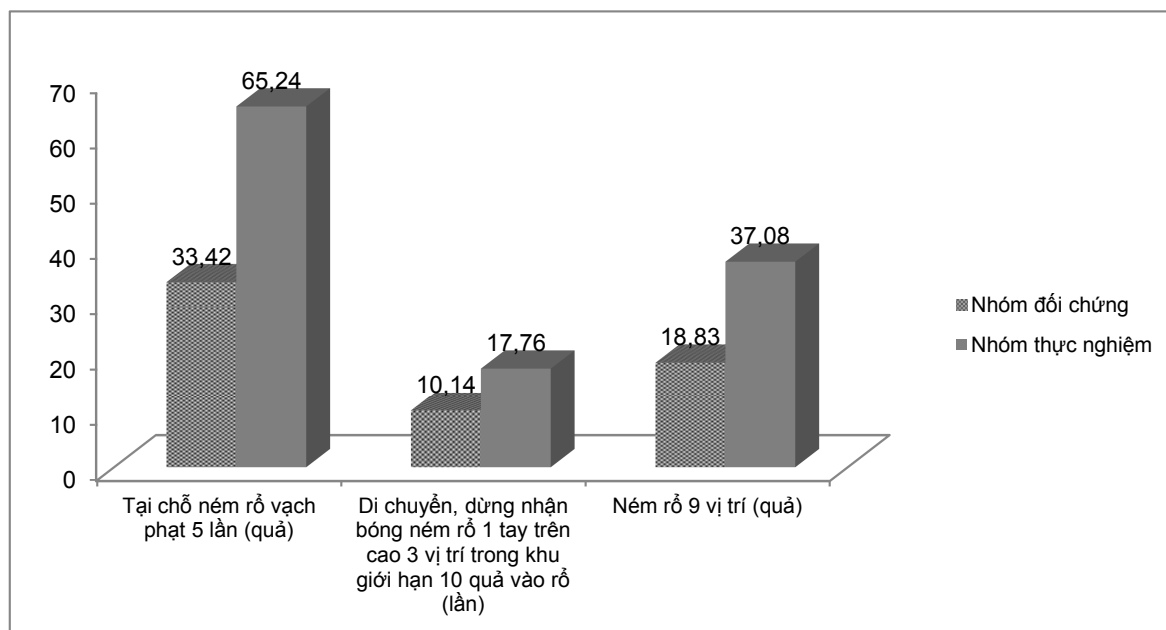
Vb: Là giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm.

Vb1: Là giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm.

Wa: là mức tăng trưởng sau thực nghiệm của nhóm đối chứng.

Wb: là mức tăng trưởng sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

Sự chênh lệch nhau về mức độ tăng trưởng chỉ số các test kiểm tra được trình bày ở biểu đồ 1.



*Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá hiệu quả kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm*

Thông qua các chỉ số tăng trưởng của 3 test đánh giá mà bài viết sử dụng trong quá trình thực nghiệm, chứng tỏ rằng các bài tập bổ trợ được lựa chọn đã mang lại hiệu quả tốt, giúp nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao cho sinh viên Khoa Du lịch - Đại học Huế. Từ đó cho phép bài viết rút ra những kết luận và kiến nghị.

### KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu, chúng tôi rút ra những kết luận sau:

1. Hầu hết các sinh viên khi tham gia môn học này đều chưa được làm quen với môn bóng rổ cũng như các môn thể thao khác, nên việc tiếp thu các động tác kỹ - chiến thuật và hoàn thành tốt chương trình học tập gặp rất nhiều khó khăn. Chỉ luyện tập trong 30 tiết học tập chính khóa là chưa đủ đòi hỏi sinh viên phải thường xuyên tập luyện ngoại khóa thêm ngoài giờ học mới có thể đạt kết quả tốt cho môn học.

2. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao là một lý thuyết khó, thực trạng điểm đánh giá kỹ thuật này của sinh viên Khoa Du lịch - Đại học Huế qua các học kỳ là khá thấp, dẫn đến điểm kết thúc môn học bóng rổ của sinh viên thấp.

3. Các sai lầm thường mắc chiếm tỉ lệ cao mà bài viết đã thống kê hầu hết tập trung vào kỹ thuật động tác. Điều này nói lên tính phức tạp của kỹ thuật động tác, đòi hỏi người tập nắm chắc kỹ thuật và thường xuyên luyện tập để thực hiện chính xác, qua đó nâng cao hiệu quả

thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao.

4. Kết quả nghiên cứu của bài viết lựa chọn được 9 bài tập, phân ra làm 2 nhóm mang tính khoa học và phù hợp với thực tiễn của sinh viên Khoa Du lịch - Đại học bao gồm:

- Nhóm bài tập chỉnh sửa tư thế kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao:

*Bài tập 1: Bài tập chỉnh sửa tay cầm bóng.*

*Bài tập 2: Thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao ở tư thế ngồi bệt.*

*Bài tập 3: Ném bóng trúng đích vào tường.*

*Bài tập 4: Bài tập cầm bóng 1 tay ném rổ cự ly gần.*

- Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao:

*Bài tập 5: Ném rổ 1 tay trên cao tại vạch phạt 5 lần (quả).*

*Bài tập 6: Ném thang (9 vị trí).*

*Bài tập 7: Bài tập di chuyển xuống vạch cuối sân nhận bóng ném rổ góc 0°.*

*Bài tập 8: Trò chơi 3 người ném 2 bóng.*

*Bài tập 9: Ném rổ 5 vị trí khác nhau có khoảng cách bằng nhau.*

Việc ứng dụng thực nghiệm 2 nhóm bài tập trên vào quá trình giảng dạy đã cho thấy hiệu quả bước đầu đã nâng cao hứng thú tập luyện trong sinh viên, kết quả thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ 01 tay trên cao được cải thiện, qua đó cải thiện điểm kết thúc môn bóng rổ trong chương trình GDTC cho sinh viên không chuyên.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ môn Bóng rổ, Đại học TĐTT Bắc Ninh (2011), *Giáo trình Bóng rổ*.
- [2]. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế (2016), *Đề cương chi tiết môn học Giáo dục Thể chất thuộc chương trình đào tạo trình độ đại học, cao đẳng tại Đại học Huế*.
- [4]. Đinh Quang Ngọc (2013), *Bóng rổ trong trường phổ thông*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.

- 
- [5]. Vũ Đức Thu, Nguyễn Trương Tuấn (1995), *Lý luận và phương pháp Giáo dục Thể chất*, Nxb. Giáo dục, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2003), *Giáo trình Bóng rổ*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [7]. Phạm Văn Thảo, Đinh Quang Ngọc, Nguyễn Văn Hải, Phạm Văn Thắng (2012), *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật bóng rổ*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

## XÂY DỰNG NỘI DUNG MÔN HỌC CHUYÊN NGÀNH TAEKWONDO TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT ĐÀ NẴNG PHÙ HỢP VỚI XU THẾ PHÁT TRIỂN TAEKWONDO TRONG GIAI ĐOẠN HIỆN NAY

TS. Phan Nguyên Cầu  
*Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng*

**Tóm tắt:** Thông qua phương pháp phân tích tài liệu và quan sát sư phạm chúng tôi nghiên cứu những điểm chưa phù hợp trong thực trạng nội dung giảng dạy môn học chuyên ngành Taekwondo trường Đại học TĐTT Đà Nẵng so với yêu cầu xã hội. Kết quả của quá trình nghiên cứu đã nhận được sự đồng tình rất cao, đều từ 90% trở lên ý kiến đánh giá của các chuyên gia về nội dung môn học mới được chúng tôi đề xuất giảng dạy cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo, nhằm đáp ứng yêu cầu xã hội trong thời đại hiện nay.

**Từ khóa:** Nội dung môn học, yêu cầu xã hội, Taekwondo.

**Abstract:** Through the method of document analysis and pedagogical observations, we study the inappropriate points in the reality of teaching content of Taekwondo specialized subjects at Danang Sport University compared with social requirements. The results of the research process have received a very high consensus, with 90% or more of the opinions of experts on new subject content we propose to teach students specializing in Taekwondo to meet social requirements in the present age.

**Keywords:** Course content, social requirement, Taekwondo.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đáp ứng chiến lược phát triển trường Đại học TĐTT Đà Nẵng đến năm 2020, tầm nhìn năm 2030, Nhà trường đã không ngừng đổi mới về mọi mặt như: tăng cường cơ sở vật chất, đổi mới kế hoạch đào tạo, đổi mới phương pháp giảng dạy nâng cao chất lượng giáo dục... trong đó nội dung môn học là một trong những thành tố quan trọng đảm bảo chất lượng đầu ra đáp ứng yêu cầu xã hội, phù hợp với yêu cầu của luật giáo dục số 43/2019/QH14, năm 2019 do Quốc Hội ban hành ngày 14/06/2019, quy định “Nội dung giáo dục phải đảm bảo tính cơ bản, toàn diện, thiết thực, hiện đại, có hệ thống và được cập nhật thường xuyên...”. Vì thế, nội dung môn học chuyên ngành Taekwondo của trường Đại học TĐTT Đà Nẵng cần đánh giá thực trạng và có sự điều chỉnh, bổ sung cho phù hợp với xu thế phát triển của thời đại, nhằm đáp ứng yêu cầu công việc của sinh viên khi ra trường theo đúng nhu cầu xã hội, do đó việc:

*“Nghiên cứu xây dựng nội dung môn học chuyên ngành Taekwondo trường Đại học TĐTT Đà Nẵng phù hợp với xu thế phát triển Taekwondo trong giai đoạn hiện nay”* là vấn đề cấp thiết.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**1. So sánh sự phù hợp của nội dung môn học của sinh viên chuyên ngành Taekwondo, ngành Giáo dục thể chất khóa ĐH 10 và nội dung thi đấu môn võ Taekwondo được tổ chức trong nước**

Chúng tôi tiến hành thống kê nội dung thi quyền tại các giải cấp tỉnh và cấp quốc gia như giải vô địch tỉnh, giải các câu lạc bộ, giải trẻ quốc gia, giải vô địch quốc gia... trong đó giải

vô địch Taekwondo học sinh toàn quốc là giải đấu thu hút số lượng vận động viên tham gia nhiều nhất và đặc biệt là độ tuổi của các em đa phần ở nhóm tuổi tuyển phong trào để so sánh với nội dung học quyền của sinh viên chuyên ngành Taekwondo trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Từ đó, đánh giá nội dung chuyên môn trang bị cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo có đảm bảo cho việc giảng dạy các đối tượng Vận động viên là các em học sinh có độ tuổi từ học sinh tiểu học đến trung học phổ thông tham gia giải toàn quốc hay không. Quyền và đối kháng là hai nội dung thi đấu chính thức của

môn võ Taekwondo. Trong đó nội dung quyền được đặc biệt chú trọng với lợi thế về bộ huy chương nhiều hơn, thành tích ổn định hơn so với nội dung đối kháng. Do đó các đơn vị đặc biệt quan tâm đầu tư ở nội dung này và đây cũng là tiêu chí lợi thế cho các em sinh viên ngành giáo dục thể chất khi xin việc. Sinh viên khoa giáo dục thể chất là lực lượng nòng cốt của công tác phát triển Taekwondo phong trào trong tương lai. Vì thế chúng tôi lấy nội dung học quyền của đối tượng sinh viên khoa giáo dục thể chất để tiến hành so sánh. Kết quả được trình bày ở Bảng 1:

*Bảng 1. So sánh nội dung học quyền Taekwondo trường Đại học TDTT Đà Nẵng với nội dung thi quyền giải học sinh toàn quốc*

TT	Bài quyền	Đối tượng			Đại học TDTT Đà Nẵng
		Tiểu học	THCS	THPT	
1	Thái cực 1				X
2	Thái cực 2				X
3	Thái cực 3				X
4	Thái cực 4				X
5	Thái cực 5				X
6	Thái cực 6	X	X		X
7	Thái cực 7	X	X		X
8	Thái cực 8	X	X		X
9	Koryo	X	X	X	X
10	Keumgang	X	X	X	X
11	Taeback	X	X	X	X
12	Pyongwon	X	X	X	X
13	Shijin	X	X	X	
14	Jitae			X	
15	Chonkwon			X	
16	Hansu			X	
17	WT Bigak 1	X			
18	WT Bigak 2		X		
19	WT Bigak 3			X	
Vòng loại, tứ kết và bán kết		Bắt thăm 2 trong 8 bài trên	Bắt thăm 2 trong 8 bài trên	Bắt thăm 2 trong 8 bài trên	
Chung kết		Bắt thăm 1 trong 6 bài còn lại + WT Bigak 1	Bắt thăm 1 trong 6 bài còn lại + WT Bigak 2	Bắt thăm 1 trong 6 bài còn lại + WT Bigak 3	

Bảng 1 cho thấy, nội dung học quyền trong toàn khóa học của sinh viên trường Đại học TDTT (ĐH TDTT) Đà Nẵng gồm 12 bài, tương ứng với 4 học kỳ, mỗi học kỳ với thời lượng 81 tiết nhưng chỉ học 3 bài quyền. Trong đó gồm 8 bài thái cực tương ứng với 8 cấp đai của Taekwondo (Từ đai trắng đến đai đen nhất đẳng) và 4 bài quyền cao đẳng. Trong khi đó, nội dung thi quyền cấp quốc gia sẽ phân theo nhóm tuổi từ tiểu học đến trung học phổ thông, tổng cộng có 15 bài quyền, gồm 3 loại sau:

- *Thứ nhất:* Hệ thống quyền thái cực có 8 bài, chỉ lấy 3 bài (6, 7, 8) để thi. Các bài quyền còn lại 1, 2, 3, 4, 5 không thi mà chỉ để VĐV tập lấy căn bản cho việc tập luyện nâng cao.

- *Thứ hai:* Hệ thống quyền cao đẳng có 9 bài.

- *Thứ ba:* 3 bài quyền quy định mới WT Bigak 1, 2, 3.

Luật Thi đấu Taekwondo Việt Nam [3] quy định, tương ứng mỗi nhóm tuổi sẽ bốc thăm thi 2 trong 8 bài được chèo ở bảng trên để thi từ vòng loại đến bán kết. Vòng chung kết sẽ bắt thăm 1 trong 6 bài còn lại + 1 bài quyền mới WT Bigak. Như vậy, sự khác biệt ở đây chính là nội dung học quyền của sinh viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng sẽ học cả 5 bài quyền thái cực sơ đẳng (1, 2, 3, 4, 5), và chỉ học 4 trong 9 bài quyền cao đẳng, chưa học 3 bài quyền mới

WT Bigak của liên đoàn Taekwondo thế giới đã áp dụng thi từ Asiad 2018.

Bước tiếp theo chúng tôi đánh giá nội dung môn học Taekwondo của trường ĐH TDTT Đà Nẵng có đáp ứng yêu cầu kiến thức chuyên môn đối với chủ nhiệm câu lạc bộ Taekwondo hiện đại hay không? Từ đó có cơ sở đề xuất xây dựng nội dung môn học mới cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo ĐH TDTT Đà Nẵng.

## **2. Đánh giá mức độ phù hợp giữa nội dung môn học chuyên ngành Taekwondo của trường Đại học TDTT Đà Nẵng với yêu cầu kiến thức chuyên môn của chủ nhiệm câu lạc bộ Taekwondo hiện đại**

Chúng tôi căn cứ theo quy định 10 nội dung kiến thức chuyên môn thi chức danh chủ nhiệm câu lạc bộ Taekwondo phong trào, do liên đoàn Taekwondo Việt Nam ban hành làm tiêu chuẩn, sau đó thông qua 2 lần phỏng vấn chuyên gia đều cho kết quả tán thành với số điểm đều từ 80% tổng số điểm trở lên. Chúng tôi đã xác định lấy 10 kiến thức chuyên môn này là tiêu chuẩn đối với các chủ nhiệm câu lạc bộ Taekwondo hiện đại nhằm đáp ứng yêu cầu xã hội hiện nay. Sau đó tiến hành thống kê và so sánh nội dung môn học của sinh viên chuyên ngành Taekwondo [1] với các yêu cầu về năng lực chuyên môn của một chủ nhiệm câu lạc bộ Taekwondo hiện đại, kết quả được trình bày ở Bảng 2:

*Bảng 2. So sánh nội dung môn học của sinh viên chuyên ngành Taekwondo với yêu cầu kiến thức chuyên môn của một chủ nhiệm câu lạc bộ Taekwondo hiện đại*

TT	Yêu cầu đối với HLV Taekwondo hiện đại	Chuyên ngành Taekwondo Đại học TDTT Đà Nẵng	Kết quả so sánh
1	Kỹ thuật căn bản	Kỹ thuật căn bản	Đã có
2	Thuật ngữ chuyên môn	Lý thuyết & thảo luận	Đã có
3	Hệ thống quyền Thái cực (8 bài)	Quyền (8 bài thái cực)	Đã có
4	Hệ thống quyền cao đẳng (9 bài)	4 bài quyền cao đẳng	Thiếu 5 bài
5	3 bài quyền mới WT Bigak		Chưa có
6	Kỹ năng thi đấu đối kháng	Thi đấu và trọng tài	Đã có
7	Đổi luyện	Đổi luyện	Đã có
8	Tự vệ		Chưa có
9	Công phá	Công phá	Đã có
10	Tuyệt kỹ		Chưa có

Qua kết quả Bảng 2 cho thấy, trong 10 năng lực chuyên môn cần có đối với yêu cầu của Huấn luyện viên Taekwondo thì nội dung môn học chuyên ngành Taekwondo của trường Đại học TDTT Đà Nẵng còn thiếu 4 nội dung. Trong đó có 3 nội dung hoàn toàn chưa trang bị gồm: 3 bài quyền Bigak, tự vệ và tuyệt kỹ. Đối với nội dung quyền cao đẳng còn thiếu 5 bài chưa được học. Như vậy, để đáp ứng yêu cầu đối với một chủ nhiệm câu lạc bộ Taekwondo hiện đại thì cần hội đủ 10 năng lực thực hiện các kỹ năng chuyên môn trên. Tuy nhiên công tác đào tạo chuyên ngành Taekwondo của trường Đại học TDTT Đà Nẵng có đặc thù riêng về mặt thời lượng, giáo cụ và trang thiết bị tập luyện nên việc đề xuất xây dựng nội dung giảng dạy cần phải tham khảo ý kiến các chuyên gia, giảng viên chuyên ngành Taekwondo. Vì thế bước tiếp theo, chúng tôi tiến hành phỏng vấn lấy ý kiến đề xuất bổ sung, xây dựng nội dung môn học mới phù hợp xu thế phát triển Taekwondo hiện đại.

### 3. Đề xuất nội dung giảng dạy mới đáp ứng yêu cầu xu thế phát triển Taekwondo hiện đại

Thông qua nghiên cứu thực trạng đề cương chi tiết môn học chuyên ngành Taekwondo và những điều kiện xung quanh đảm bảo cho công tác đào tạo của nhà trường. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn những chuyên gia, giảng viên, Huấn luyện viên Taekwondo ở trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Đại học Tôn Đức Thắng và ở các trung tâm đào tạo vận động viên... đã có kinh nghiệm công tác trong lĩnh vực giảng dạy, huấn luyện Taekwondo lâu năm. Để đảm bảo tính khách quan trong việc xây dựng nội dung môn học mới cho sinh viên chuyên ngành Taekwondo, đồng thời đảm bảo hợp lý và tính khả thi trong việc phân bổ thời lượng cho từng nội dung giảng dạy trong từng học phần, chúng tôi tiến hành lập bảng phỏng vấn được chia theo tỷ lệ phần trăm cụ thể cho các nội dung giảng dạy, kết quả được trình bày ở Bảng 3:

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn nội dung môn học chuyên ngành Taekwondo

TT	Nội dung	Số tiết và tỷ lệ %								Kết quả phỏng vấn (n = 20)		
		HP1		HP2		HP3		HP4		Đồng ý	%	
		ST	%	St	%	St	%	St	%			
1	Lý thuyết và thảo luận	06	7,4	06	7,4	06	7,4	06	7,4	18	90	
2	Căn bản	14	17,3	20	24,6	10	12,3	10	12,3	19	95	
3	Quyền	Thái cực (8 bài)	21	25,8	17	21					20	100
		Cao đẳng (5 bài)			6	7,4	23	28,4	10	12,3	20	100
		Bigak					10	12,3	23	28,4	20	100
4	Tuyệt kỹ	10	12,3	10	12,3	10	12,3	10	12,3	19	95	
5	Thi đấu và trọng tài	14	17,3	06	7,4	06	7,4	06	7,4	18	90	
6	Công phá	02	2,5	02	2,5	02	2,5	02	2,5	18	90	

7	Tự vệ	4	5	4	5	4	5	4	5	20	100
8	Đổi luyện	4	5	4	5	4	5	4	5	20	100
9	Thi	06	7,4	06	7,4	06	7,4	06	7,4	19	95
<b>Tổng</b>		<b>81</b>	<b>100</b>	<b>81</b>	<b>100</b>	<b>81</b>	<b>100</b>	<b>81</b>	<b>100</b>		

Bảng 3 cho thấy, kết quả phỏng vấn được các chuyên gia đồng ý với tỷ lệ nhất trí cao từ 90% trở lên trong tất cả các nội dung. Điều đó khẳng định việc phân chia thời lượng của các nội dung thành phần trong từng học phần là hợp lý. Nhìn bảng trên chúng ta dễ dàng nhận thấy việc phân chia thời lượng các nội dung trong mỗi học phần khá khoa học, với cả 4 học phần gồm các nội dung như:

- Lý thuyết và thảo luận, mỗi học phần bố trí 6 tiết học, chiếm 7,4% tổng thời lượng: Để đề trang bị thuật ngữ chuyên môn, những vấn đề liên quan lý luận dạy học và khoa học huấn luyện Taekwondo. Ngoài ra, trong chương trình còn có học phần thay thế để trang bị thêm những nội dung này và những kỹ năng sư phạm chuyên môn cho sinh viên.

- Công phá, mỗi học phần bố trí 2 tiết học, chiếm 2,5% tổng thời lượng: Dùng để giới thiệu, hướng dẫn những kỹ năng phá vỡ những vật cứng bằng chân hoặc tay không. Hướng dẫn cánh tự tập luyện tại nhà cho sinh viên.

- Tự vệ, mỗi học phần bố trí 4 tiết học, chiếm 5% tổng thời lượng: Giới thiệu, trang bị những kỹ năng tự vệ trong các tình huống thường gặp trong cuộc sống.

- Đổi luyện, mỗi học phần bố trí 4 tiết học, chiếm 5% tổng thời lượng: Giảng dạy những bài luyện để củng cố và nâng cao kỹ thuật căn bản.

- Thi đấu và trọng tài, mỗi học phần bố trí 6 tiết học, chiếm 7,4% tổng thời lượng. Riêng học phần 1 được bố trí 14 tiết học, chiếm 17,3% bởi vì đây là học phần đầu tiên, cần trang bị kiến thức ban đầu và tạo cho các em thói quen thi đấu đúng luật. Đồng thời trang bị kỹ năng thi đấu cơ bản và hướng dẫn để các em tự tập luyện nâng cao tại nhà. Từ những học phần sau

thời lượng trên lớp ở nội dung này có thể rút ngắn lại để điều chỉnh sai sót, thực hành nâng cao với công tác trọng tài cũng như kỹ năng thi đấu.

- Thi và kiểm tra, bố trí 6 tiết học, chiếm 7,4% tổng thời lượng mỗi học phần: 2 tiết học cho kiểm tra giữa kỳ và 4 tiết học dành cho thi cuối kỳ.

Còn lại 3 nội dung gồm căn bản, quyền và tuyệt kỹ là những nội dung có thể bổ sung, kết hợp cùng tập luyện trong 01 giáo án rất thuận lợi và luôn được bố trí thời lượng cao nhất với 53% trở lên trong mỗi học phần gồm:

- Nội dung căn bản chiếm từ 12,3% đến 24,7% thời lượng mỗi học phần.

- Nội dung quyền học phần 1 bố trí 21 tiết học chiếm 25,8% thời lượng cả học phần, dùng để giảng dạy, chỉnh sửa và hoàn thiện 5 bài quyền Thái cực. Học phần 2 bố trí 23 tiết học chiếm 28,4% thời lượng cả học phần, dùng để giảng dạy, chỉnh sửa và hoàn thiện 3 bài quyền thái cực cộng 01 bài quyền cao đẳng. Hệ thống quyền Thái cực với thuận lợi là số động tác rất ít với bài dài nhất chỉ có 25 động tác, vì thế với thời lượng từ 25,8% đến 28,4% cho mỗi học phần có thể đảm bảo cho sinh viên nắm chắc nội dung. Ở hai học phần 3 và học phần 4, thời lượng của nội dung quyền được tăng lên cho phù hợp với độ khó của nội dung cụ thể như: Học phần 3 bố trí 33 tiết học chiếm 47% thời lượng cả học phần, dùng để giảng dạy, hoàn thiện 3 bài quyền cao đẳng và 01 bài quyền Bigak. Học phần 4 bố trí 33 tiết học chiếm 47% thời lượng cả học phần, dùng để giảng dạy, hoàn thiện 01 bài quyền cao đẳng và 02 bài quyền Bigak. Hệ thống quyền quy định mới Bigak là những bài quyền yêu cầu cao về năng lực đi quyền cũng như độ khó về kỹ thuật tuyệt kỹ và chuỗi động tác liên hoàn, vì thế sinh viên

cần được trang bị tại trường thì mới có khả năng truyền đạt sau khi ra trường làm công tác giảng dạy từ tuyến phong trào.

- Nội dung tuyệt kỹ được bố trí 10 tiết học, chiếm 12,3% thời lượng mỗi học phần. Tạo cho sinh viên sự hứng thú, làm quen với kỹ thuật có độ khó cao và đẹp mắt ngay từ học phần đầu tiên. Đồng thời trang bị cho các em năng lực khai thác bản thân từ những động tác khó, đòi hỏi sự phối hợp của nhiều tố chất thể lực trong một kỹ thuật. Qua đó giáo viên hướng dẫn tập thêm tại nhà để sinh viên có sự phấn đấu hàng ngày, không ngừng vươn lên đạt những thành tích cao hơn trong quá trình nâng cao năng lực bản thân. Đây là nội dung rất quan trọng, cần được trang bị cho các em sinh viên khi ra trường giảng dạy nội dung quyền sáng tạo. Nội dung quyền sáng tạo hiện là mỏ vàng của

Taekwondo Việt Nam, vì thế phong trào tập luyện và thi đấu ở nội dung này luôn là ưu tiên phát triển hàng đầu cho Taekwondo phong trào cũng như Taekwondo thành tích cao.

### KẾT LUẬN

Yêu cầu xã hội đối với năng lực chuyên môn của huấn luyện viên Taekwondo hiện đại cần trang bị toàn diện những kỹ năng như kỹ thuật căn bản; Thuật ngữ chuyên môn; 8 bài quyền Thái cực; 9 bài quyền cao đẳng; 3 bài quyền mới WT Bigak; Kỹ năng thi đấu đối kháng; Đối luyện; Tự vệ; Công phá và tuyệt kỹ.

Thông qua phỏng vấn đã đạt được sự đồng tình rất cao đều từ 90% trở lên ý kiến đánh giá của các chuyên gia Taekwondo về nội dung môn học đã được xây dựng mới.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. *Chương trình đào tạo môn Võ Taekwondo*, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.
- [2]. Ivanốp. V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thông kê*, (dịch: Trần Đức Dũng), Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [3]. Liên đoàn Taekwondo Việt Nam (2017), *Luật Taekwondo*.

## LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM LỬA TUỔI 16-17 TỈNH ĐỒNG NAI

ThS. Trương Thị Trà My<sup>1</sup>, ThS. Phan Văn Khởi<sup>2</sup>, ThS. Trần Kiên<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh

<sup>2</sup>Trường Đại học An ninh nhân dân

**Tóm tắt:** Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các ý kiến, kiến thức của các nhà chuyên môn, lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai. Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 16-17 đủ độ tin cậy và có tính thông báo cao.

**Từ khóa:** thể lực chuyên môn, vận động viên, Vovinam, tỉnh Đồng Nai.

**Abstract:** On the basis of synthesizing and analyzing the opinions and knowledge of experts, selecting professional strength assessment tests to improve training efficiency and performance for male athletes Vovinam aged 16-17 in Dong Nai province. Through the study, 10 professional strength assessment tests were used to test for male Vovinam athletes aged 16-17 with sufficient reliability and high notification.

**Keywords:** professional strength, athlete, Vovinam, Dong Nai province.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Vovinam - Việt Võ Đạo do cố võ sư Nguyễn Lộc sáng tạo tại Hà Nội vào năm 1938 trên cơ sở lấy võ và vật dân tộc làm nòng cốt. Tại tỉnh Đồng Nai Vovinam là một bộ môn đem lại nhiều huy chương trong năm nên Vovinam rất phát triển về mặt phong trào lẫn thành tích cao với những VĐV tiêu biểu từ đầu thập niên 90 đến nay như: Dương Hồng Thanh, Nguyễn Văn Tuấn, Lê Uyên Phương,... với những tấm huy chương tại các giải Vô địch Quốc gia và Quốc tế [3]. Với mong muốn góp phần vào công tác huấn luyện và đào tạo vận động viên Vovinam trẻ để bổ sung lực lượng vào đội tuyển và nâng cao thành tích của tỉnh nhà. Đó là lý do chọn nghiên cứu: *“Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai”*.

**Phương pháp nghiên cứu:** Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp tổng

hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán thống kê. [4]

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xác định lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của các nam VĐV Vovinam lứa tuổi 16-17 nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

- *Bước 1:* Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn cho các nam VĐV Vovinam.

- *Bước 2:* Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của các VĐV nam Vovinam qua phỏng vấn.

- *Bước 3:* Kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các test.

#### 1. Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn cho các nam VĐV Vovinam

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực Vovinam trong nước [3, 5], đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã tổng hợp được 19 test được sử dụng trong kiểm tra thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vovinam, cụ thể trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn sau phỏng vấn

TT	Tên test	Lần 1		Lần 2	
		Số phiếu đồng ý	%	Số phiếu đồng ý	%
<b>Các test thể lực chuyên môn</b>					
1	Đấm thẳng tay trước 10s (sl)	20	80%	20	80%
2	Đấm thẳng tay sau 10s (sl)	17	68%	17	68%
3	Đấm móc tay trước 10s (sl)	18	72%	18	72%
4	Đấm móc tay sau 10s (lần)	11	44%	11	44%
5	Đấm móc tay trước 10s (sl)	17	68%	17	68%
6	Đấm móc tay sau 10s (s)	25	100%	25	100%
7	Đá thẳng vào đích 15s (sl)	22	88%	22	88%
8	Đá tạt vào đích 15s (sl)	22	88%	22	88%
9	Đạp ngang vào đích 15s (sl)	23	92%	23	92%
10	Đá tạt 2 bên - 2,5m trong 30s (sl)	19	76%	19	76%
11	Đấm thẳng + đá tạt 30s (sl)	20	80%	20	80%
12	Đấm thẳng + đạp ngang 30s (sl)	22	88%	22	88%
13	Đánh rờ ve 2 tay 15s (sl)	25	100%	25	100%
14	Đấm thẳng 2 tay liên tục (sl)	19	76%	19	76%
15	Đấm tay trước buộc thun 10s (sl)	14	56%	14	56%
16	Đấm tay sau buộc thun 10s (sl)	19	76%	19	76%
17	Đá tạt buộc thun 15s (sl)	17	68%	17	68%
18	Đá thẳng buộc thun 15s (sl)	10	40%	10	40%
19	Đạp ngang buộc thun 15s (sl)	11	44%	11	44%

## 2. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho các nam VĐV Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai

Để loại bỏ những test không thực sự được nhiều người quan tâm sử dụng và chỉ giữ lại những test thực sự có tính ứng dụng cao đối với môn Vovinam. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test [3]. Hai lần phỏng

vấn cách nhau 1 tháng với cách trả lời theo phương thức đánh dấu vào 2 mức lựa chọn test như sau: Đồng ý sử dụng và không sử dụng. Nghiên cứu gửi phiếu phỏng vấn đến 25 chuyên gia, giảng viên, HLV Vovinam có kinh nghiệm; trong đó có 02 chuyên gia, 04 giảng viên và 19 HLV. Nghiên cứu quy ước lựa chọn những test có tỷ lệ đồng ý sử dụng ở mức >75% ở cả 2 lần phỏng vấn (Bảng 1).

Kết quả phỏng vấn lựa chọn được 11 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai. Điều này cho thấy tính trùng hợp và ổn định của kết quả hai lần phỏng vấn. Có nghĩa là các test có sự đồng nhất giữa 2 lần phỏng vấn không có sự khác nhau giữa lần 1 và lần 2.

### 3. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test được lựa chọn

#### 3.1. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo có đủ độ tin cậy

[2, 6]. Vì vậy 11 test qua phỏng vấn ở trên trước hết cần phải được tiến hành kiểm tra độ tin cậy của chúng. Kiểm tra độ tin cậy thông qua test lặp lại 2 lần trong 7 ngày. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test thể lực chuyên môn được giới thiệu ở Bảng 2.

Qua Bảng 2 cho thấy 10/11 test đều có  $r \geq 0,8$  và  $P < 0,05$  nên đủ độ tin cậy để sử dụng. Test bị loại gồm là test: Đấm tay sau buộc thun 10s (sl)  $r = 0,74 < 0,8$  không đủ độ tin cậy để sử dụng nên bị loại. Nghiên cứu tiến hành bước tiếp theo là kiểm nghiệm tính thông báo của các test.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test

TT	Chỉ tiêu	Lần 1		Lần 2		Hệ số tương quan (r)	
		$\bar{x}_1$	$\pm\sigma_1$	$\bar{x}_2$	$\pm\sigma_2$		
1	THỂ LỰC CHUYÊN MÔN	Đấm thẳng tay trước 10s (sl)	14	1,35	14	1,24	0,98
2		Đấm móc tay sau 10s (s)	16	1,24	16	1,23	0,99
3		Đá thẳng vào đích 15s (sl)	14	1,86	14	1,86	0,99
4		Đá tạt vào đích 15s (sl)	16	1,17	16	1,16	0,99
5		Đạp ngang vào đích 15s (sl)	12	1	13	0,74	0,91
6		Đá tạt 2 bên – 2,5m trong 30s (sl)	12	1,13	12	1,09	0,99
7		Đấm thẳng + đá tạt 30s (sl)	17	1,13	17	1,12	0,99
8		Đấm thẳng + đạp ngang 30s (sl)	15	1	15	1,11	0,99
9		Đánh rờ ve 2 tay 15s (sl)	24	1,31	24	1,32	0,99
10		Đấm thẳng 2 tay liên tục (sl)	37	1,13	37	1,12	0,99
11		Đấm tay sau buộc thun 10s (sl)	14	1,24	13	1,25	0,74

#### 3.2. Kiểm nghiệm tính thông báo của các test [7]:

Tính thông báo của các test được đánh giá qua mối tương quan thứ bậc giữa kết quả thực

hiện các test với thành tích thi đấu của các VĐV được trình bày tại Bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra tính thông báo của các test

TT	Test	r	P
1	Đấm thẳng tay trước 10s (sl)	0,74	<0,01
2	Đấm móc tay sau 10s (s)	0,80	<0,01
3	Đá thẳng vào đích 15s (sl)	0,82	<0,01
4	Đá tạt vào đích 15s (sl)	0,71	<0,01

5	Đạp ngang vào đích 15s (sl)	0,73	<0,01
6	Đá tạt 2 bên - 2,5m trong 30s (sl)	0,75	<0,01
7	Đấm thẳng + đá tạt 30s (sl)	0,84	<0,01
8	Đấm thẳng + đạp ngang 30s (sl)	0,81	<0,01
9	Đánh rờ ve 2 tay 15s (sl)	0,61	<0,01
10	Đấm thẳng 2 tay liên tục (sl)	0,66	<0,01

$|r| \geq 0,6$  thì test đủ tính thông báo và có thể sử dụng được.

- Từ kết quả thu được ở Bảng 3 cho thấy: Tất cả 10 test đã được xác định độ tin cậy này đều thể hiện mối tương quan đủ mạnh, có đầy đủ tính thông báo bởi  $|r|$  tính  $> 0,6$  với  $P < 0,01$  nên có thể ứng dụng trong thực tiễn để kiểm tra thể lực chuyên môn cho VĐV nam Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai.

#### **Nội dung các test được lựa chọn dùng để kiểm tra:**

- Test 1: Đấm thẳng tay trước 10s (sl).
- Test 2: Đấm móc tay sau 10s (sl).
- Test 3: Đá thẳng vào đích 15s (sl).
- Test 4: Đá tạt vào đích 15s (sl).
- Test 5: Đạp ngang vào đích 15s (sl).
- Test 6: Đá tạt 2 bên - 2,5m trong 30s (sl).
- Test 7: Đấm thẳng + đá tạt 30s (sl).
- Test 8: Đấm thẳng + đạp ngang 30s (sl).
- Test 9: Đánh rờ ve 2 tay 15s (sl).
- Test 10: Đấm thẳng 2 tay liên tục (sl).

Như vậy, qua 3 bước tổng hợp tài liệu hệ thống hóa các test, phỏng vấn các chuyên gia và kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của các test lựa chọn, nghiên cứu lựa chọn được 10 test đánh giá về thể lực chuyên môn, các test này có tính khoa học, tính khách quan đảm bảo độ tin cậy để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vovinam lứa tuổi 16 - 17 tập luyện tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT tỉnh Đồng Nai [3].

#### **KẾT LUẬN**

Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test được lựa chọn để đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các VĐV Vovinam nam có đủ độ tin cậy với  $r \geq 0,8$  (từ 0,91 đến 0,99) và tính thông báo với  $r \geq 0,6$  (0,61 đến 0,84). Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn sau thời gian tập luyện với các chu kỳ trong năm nhằm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho các VĐV nam Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai.

#### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1]. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [2]. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [3]. Trương Thị Trà My (2017), *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên trẻ Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện*. Bài viết nghiên cứu khoa học cấp cơ sở Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Đồng Nai.
- [4]. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm (1999), *Giáo trình Nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

- [5]. Trần Thị Kim Hương, Phạm Thị Kim Liên (2013), *Nghiên cứu đánh giá năng lực chuyên môn về thể lực và kỹ thuật của sinh viên chuyên sâu Vovinam chuyên ngành huấn luyện thể thao Khóa 35 sau 01 học kỳ học tập*, Đề tài Nghiên cứu khoa học cấp cơ sở trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.
- [6]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [7]. VX. Ivanop (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Nxb. TDTT.

## NGHIÊN CỨU MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN KARATEDO NAM TRƯỜNG THPT BÌNH HƯNG HÒA, QUẬN BÌNH TÂN, THÀNH HỐ HỒ CHÍ MINH

PGS.TS. Châu Vĩnh Huy - ThS. Lê Trần Ngọc Hiền  
*Trường Đại học Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh*

**Tóm tắt:** Thông qua các phương pháp nghiên cứu, chúng tôi xác định được 11 test đánh giá và 22 bài tập nâng cao thể lực của môn Karatedo. Từ đó, áp dụng các test và các bài tập vào quá trình huấn luyện và đánh giá thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hoà, quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh.

**Từ khóa:** Bài tập Karatedo, kiểm tra thể lực, trường THPT Bình Hưng Hòa.

**Abstract:** By research methods, we selected 11 assessment tests and 22 physical exercises in Karatedo. Then, using these tests and exercises applies to training programs and fitness assessment for the male's Karatedo team of Binh Hung Hoa high School, Binh Tan district, Ho Chi Minh City.

**Keywords:** Exercises of Karatedo, fitness test, Binh Hung Hoa high School.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Xác định phát triển thể lực là yếu tố quan trọng công tác huấn luyện Karatedo, chúng tôi mạnh dạn chọn nghiên cứu bài viết: *“Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh”*.

**Mục đích nghiên cứu** là lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho đội tuyển Karatedo nam Trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh. Từ đó làm cơ sở để các huấn luyện viên có thêm những tài liệu tham khảo cũng như đề ra những bài tập, phương pháp huấn luyện cho phù hợp với vận động viên Karatedo tại các trường phổ thông trong địa bàn thành phố Hồ Chí Minh.

**Phương pháp nghiên cứu:** Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**1. Đánh giá thực trạng thể lực đánh giá thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh**

**1.1. Xác định một số test đánh giá thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh**

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm nghiệm độ tin cậy, bài viết đã lựa chọn được 6 test thể lực chung và 5 test thể lực chuyên môn có đủ độ tin cậy để tiến hành phân tích đánh giá sự tăng trưởng các test của nam vận động viên đội tuyển Karatedo trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh.

**Test thể lực chung:** Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi 4 × 10m (giây) Bật xa tại chỗ (cm); Nằm sấp chống đẩy 30s (lần); Đeo xoay ngang (cm); Nhảy dây 2 phút (lần).

**Test thể lực chuyên môn:** Giật tay liên tục 30s (lần); Tấn kiba đấm thẳng luân phiên 2 tay

10s (lần); Đấm tay sau liên tục vào mục tiêu 15s (lần); Đá vòng cầu chân trước và chân sau vào mục tiêu 15s (lần). Đấm nghịch đá vòng cầu chân trước vào đích 15s (lần).

### 1.2. Thực trạng thể lực của đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh

Kết quả ở Bảng 1 cho thấy: Thực trạng thành tích tất cả các test thể lực của khách thể nghiên cứu khá đồng đều vì hệ số biến thiên có giá trị  $Cv\% < 10\%$ .

Bảng 1. Thực trạng thể lực của đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh

TT	Test	$\bar{X}$	s	Cv%	$\epsilon$
<b>I Test đánh giá thể lực chung</b>					
1	Chạy 30m XPC (s)	4,65	0,2	5,2	0,03
2	Chạy con thoi 4 × 10m (giây)	13,19	0,7	5,3	0,03
3	Bật xa tại chỗ (cm)	204,60	12,4	6,0	0,03
4	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	19,13	1,9	9,7	0,05
5	Đeo xoạc ngang (cm)	10,73	0,9	8,7	0,05
6	Nhảy dây 2 phút (lần)	170,47	4,0	2,3	0,01
<b>II Test đánh giá thể lực chuyên môn</b>					
7	Giật tay liên tục 30s (lần)	52,33	3,34	6,38	0,04
8	Tấn kiba đấm thẳng luân phiên 2 tay 10s (lần)	24,27	2,24	9,21	0,05
9	Đấm tay sau liên tục vào mục tiêu 15s (lần)	26,53	1,89	7,13	0,04
10	Đá vòng cầu chân trước và chân sau vào mục tiêu 15s (lần)	17,0	1,55	9,11	0,05
11	Đấm nghịch đá vòng cầu chân trước vào đích 15s (lần)	11,60	1,08	9,34	0,05

### 2. Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh

Trên cơ sở tổng hợp các bài tập, phỏng vấn. Bài viết đã chọn được các bài tập có tỷ lệ đồng ý trên 75% tổng số phiếu phỏng vấn. Kết quả từ phỏng vấn chúng tôi tổng hợp được 22 bài tập như sau:

- Chạy 30m xuất phát cao;
- Tại chỗ chạy nâng cao đùi 30s;
- Chạy con thoi 4 × 10m;
- Bật xa tại chỗ;
- Bật nhảy đôi chân ở bụi;
- Nằm sấp chống đẩy;

- Đeo xoạc ngang;
- Đeo xoạc dọc;
- Nhảy dây 2 phút;
- Gánh tạ đôi di chuyển tấn trước 5m;
- Lò cò một chân 15m;
- Nằm ngửa gập bụng;
- Bật cao nâng gối trong hố cát 30s;
- Giật tay liên tục trong 30s;
- Chạy tiến lùi theo tín hiệu;
- Kiba đấm thẳng luân phiên 2 tay 10s;
- Đấm tay sau liên tục vào mục tiêu 15s;
- Tấn trước đấm tay sau có gắn thun phản lực;

- Đá vòng cầu chân sau tốc độ vào mục tiêu 30s;

- Đấm nghịch đá vòng cầu chân trước vào đích 15s;

- Di chuyển đá vòng cầu luân phiên vào 2 đích khoảng cách 3m;

- Di chuyển đánh tay trước luân phiên vào 2 đích khoảng cách 3m.

### 3. Đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh

#### 3.1. Tổ chức thực nghiệm

Để kiểm tra hiệu quả các bài tập đã được chọn lựa, chúng tôi vận dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm theo hình thức thực nghiệm so sánh trình tự.

- **Đối tượng thực nghiệm:** 15 đội tuyển Karatedo nam Trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh.

- **Thời gian thực nghiệm:** 6 tháng (tháng 8/2018 đến tháng 01/2019).

#### - Chương trình tập luyện:

+ *Giai đoạn 1: Giai đoạn thích nghi giải phẫu (tuần 1 đến tuần 8).*

Mục đích: Phát triển tốc độ chung. Tập luyện các nhóm cơ, gân, dây chằng nhằm nâng cao độ dẻo và linh hoạt các khớp. 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 tổ.

Tập 3 buổi/tuần. Tốc độ bình thường. Thời gian buổi tập là 30 phút cuối giờ trong cả giáo án là 90 phút (kể cả thời gian khởi động,

trong động và thả lỏng). Nghỉ giữa 30 giây, nghỉ giữa các tổ là 2 đến 3 phút.

+ *Giai đoạn phát triển tốc độ chung tối đa (tuần 9 đến tuần 16).*

Mục đích: Nhằm phát triển tốc độ chung đến mức cao nhất của VĐV.

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

Số tổ: 3-4 tổ.

Tập 3 buổi/tuần. Tốc độ và thể lực càng nhiều càng tốt. Thời gian buổi tập là 30 phút cuối giờ trong cả giáo án là 90 phút (kể cả thời gian khởi động, trong động và thả lỏng). Nghỉ giữa 01 đến 3 phút, nghỉ giữa các tổ là từ 3 đến 5 phút.

+ *Giai đoạn phát triển thể lực chuyên môn (tuần 17 đến tuần 24).*

Mục đích: chuyển từ tốc độ chung sang tốc độ đòn chân (tốc độ chuyên môn, giảm khối lượng, tăng cường độ).

Số tổ: 3-4 tổ.

Tập 3 buổi/tuần. Thời gian buổi tập là 30 phút cuối giờ trong cả giáo án là 90 phút (kể cả thời gian khởi động, trong động và thả lỏng). Các bài tập được thực hiện theo phương thức luân phiên vòng tròn hoặc gián cách.

#### 3.2. Đánh giá hiệu quả của hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh

Sau khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra, xử lý số liệu lần 2 và đánh giá hiệu quả của hệ thống bài tập. Kết quả được trình bày ở Bảng 2:

Bảng 2. Nhiệm vụ tăng trưởng thành tích thực hiện các test đánh giá thể lực của đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh

TT	TEST	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	d	W%	t	P
I	<b>Test đánh giá thể lực chung</b>						
1	Chạy 30m XPC (s).	4,65	4,34	-0,31	6,90	7,99	<0,05
2	Chạy con thoi 4 × 10m (giây).	13,19	12,67	-0,52	4,21	5,82	<0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm).	204,60	241,93	37,33	16,43	9,71	<0,05

4	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần).	19,13	21,47	3,33	11,42	12,92	<0,05
5	Đeo xoạc ngang (cm).	10,73	4,0	-6,73	99,73	9,77	<0,05
6	Nhảy dây 2 phút (lần).	170,47	179,67	9,20	5,24	10,96	<0,05
<b>II</b>	<b>Test đánh giá thể lực chuyên môn</b>						
7	Giật tay liên tục 30s (lần).	52,33	58,53	6,20	11,01	8,14	<0,05
8	Tấn kiba đấm thẳng luân phiên 2 tay 10s (lần).	24,27	29,73	5,47	20,23	11,87	<0,05
9	Đấm tay sau liên tục vào mục tiêu 15s (lần).	26,53	31,47	4,93	16,93	12,89	<0,05
10	Đá vòng cầu chân trước và chân sau vào mục tiêu 15s (lần).	17,0	20,73	3,73	19,68	10,07	<0,05
11	Đấm nghịch đá vòng cầu chân trước vào đích 15s (lần).	11,60	13,27	1,67	13,51	13,69	<0,05

Qua Bảng 2 chúng tôi có nhận xét sau:

❖ *Test đánh giá thể lực chung*

*Chạy 30m XPC (giây):* Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 4,34 giây, tốt hơn 0,31 giây so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 4,65 giây, ứng với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 6,90\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 7,99 > t_{\text{bảng}} = 2,145$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Như vậy, thành tích chạy 30m XPC (giây) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

*Chạy con thoi 4×10m (giây):* Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 12,67 giây, tốt hơn 0,52 giây so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 13,19 giây, ứng với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 4,21\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 5,82 > t_{\text{bảng}} = 2,145$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Như vậy, thành tích chạy con thoi 4×10m (giây) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

*Bật xa tại chỗ (cm):* Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 241,93cm, tốt hơn 37,33cm so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 204,60cm, ứng với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 16,43\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 9,71 > t_{\text{bảng}} = 2,145$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Như vậy, thành tích

bật xa tại chỗ (cm) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

*Nằm sấp chống đẩy 30s (lần):* Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 21,47 lần, tốt hơn 2,33 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 19,13 lần, ứng với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 11,42\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 12,92 > t_{\text{bảng}} = 2,145$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Như vậy, thành tích nằm sấp chống đẩy 30s (lần) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

*Đeo xoạc ngang (cm):* Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 4,00cm, tốt hơn 6,73cm so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 10,73cm, ứng với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 99,73\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 9,77 > t_{\text{bảng}} = 2,145$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Như vậy, thành tích đeo xoạc ngang (cm) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

*Nhảy dây 2 phút (lần):* Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 179,67 lần, tốt hơn 9,20 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 170,47 lần, ứng với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 5,24\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 10,96 > t_{\text{bảng}} = 2,145$  ở ngưỡng

xác suất  $P < 0,05$ . Như vậy, thành tích nhảy dây 2 phút (lần) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

❖ *Test đánh giá thể lực chuyên môn*

*Giật tay liên tục trong 30s (lần):* Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 58,53 lần, tốt hơn 6,20 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 52,33 lần, ứng với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 11,01\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 8,14 > t_{\text{bảng}} = 2,145$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Như vậy, thành tích giật tay liên tục trong 30s (lần) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

*Tấn kiba đấm thẳng luân phiên 2 tay 10s (lần):* Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 29,73 lần, tốt hơn 5,47 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 24,27 lần, ứng với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 20,23\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 11,87 > t_{\text{bảng}} = 2,145$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Như vậy, thành tích tấn kiba đấm thẳng luân phiên 2 tay 10s (lần) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

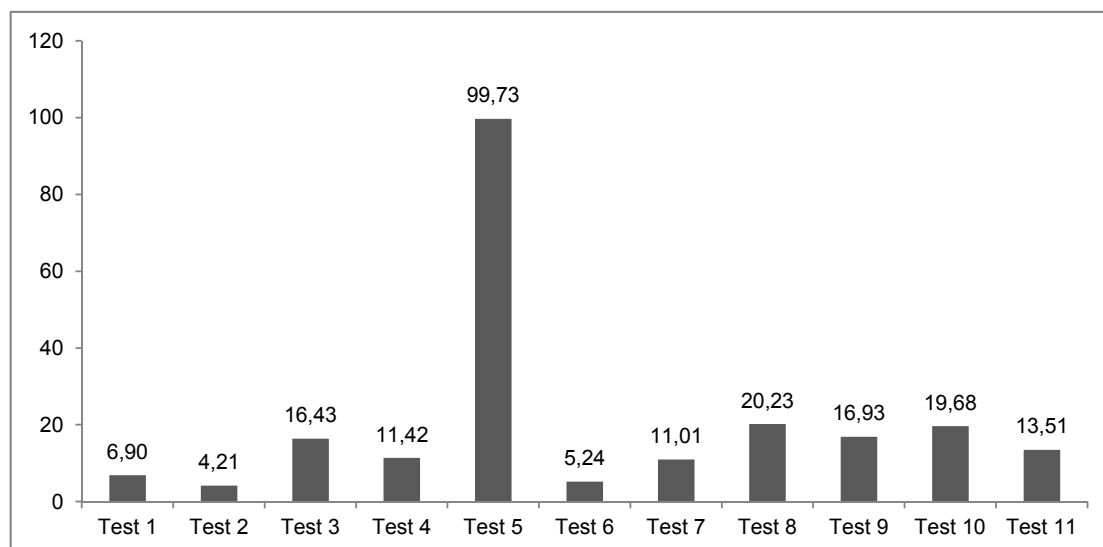
*Đấm tay sau liên tục vào mục tiêu 15s (lần):* Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 31,47 lần, tốt hơn 4,93 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 26,53 lần, ứng với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 16,93\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 12,89 >$

$t_{\text{bảng}} = 2,145$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Như vậy, thành tích đấm tay sau liên tục vào mục tiêu 15s (lần) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

*Đá vòng cầu chân trước và chân sau vào mục tiêu 15s (lần):* Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 20,73 lần, tốt hơn 3,73 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 17,00 lần, ứng với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 19,68\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 10,07 > t_{\text{bảng}} = 2,145$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Như vậy, thành tích đá vòng cầu chân trước và chân sau vào mục tiêu 15s (lần) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

*Đấm nghịch đá vòng cầu chân trước vào đích 15s (lần):* Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 13,27 lần, tốt hơn 1,67 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 11,60 lần, ứng với nhịp tăng trưởng  $\bar{W} = 13,51\%$ . Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do  $t_{\text{tính}} = 13,69 > t_{\text{bảng}} = 2,145$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Như vậy, thành tích đấm nghịch đá vòng cầu chân trước vào đích 15s (lần) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

Sự phát triển về nhịp độ tăng trưởng thành tích thể lực của đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện còn thể hiện qua biểu đồ 1 như sau:



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng thành tích thể lực của nam VĐV đội tuyển Karatedo trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện

### KẾT LUẬN

Bài viết đã lựa chọn được 6 test đánh giá thể lực chung và 5 test đánh giá thể lực chuyên môn để đánh giá trình độ thể lực của đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh. Thực trạng thành tích tất cả các test thể lực của khách thể nghiên cứu khá đồng đều vì hệ số biến thiên có giá trị  $Cv\% < 10\%$ .

Bài viết nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập cùng tiến trình tập luyện thông qua 06 tháng

(từ tháng 8/2018 đến tháng 2/2019) và khẳng định được tính hiệu quả của việc ứng dụng hệ thống bài tập này trong thực tiễn huấn luyện.

Kết quả thực nghiệm đã chứng minh việc tập luyện các bài tập đã chọn lựa mang lại hiệu quả cao đối với thể lực của đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Cao Hoàng Anh (2000), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực cho võ sinh nam Karate-do lứa tuổi 15-16*, Luận văn Thạc sỹ Khoa học Giáo dục, Đại học TDTT 1.
- [2]. Trương Ngọc Đễ, Wiliam Sullivan, Dương Nghiệp Chí, Lý Đại Nghĩa, Nguyễn Phan Dũng (2013), *Tài liệu khóa huấn luyện viên thể lực Thành phố Hồ Chí Minh*, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT TP. Hồ Chí Minh.
- [3]. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo trình thống kê*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4]. Hồ Hoàng Khánh (1990) *Karate-do hiện đại*, tập 1&2, Nxb. Sông Bé.
- [5]. Bùi Trọng Toại, Nguyễn Đăng Khánh, Nguyễn Quốc Tuấn (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật*, Nxb. TDTT.
- [6]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [7]. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Anh Tuấn (2007), *Giáo trình lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

## NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA HỌC SINH LỨA TUỔI 11-12 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ HÙNG QUAN - ĐOAN HÙNG - PHÚ THỌ

ThS. Ngô Thị Thu, ThS. Lê Trung Kiên, TS. Phạm Anh Tuấn

*Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy đã đánh giá được thực trạng thể lực chung của học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ cho thấy còn nhiều tỷ lệ học sinh chưa đạt tiêu chuẩn thể lực (22,5%) theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

**Từ khóa:** Thực trạng, thể lực, trung học cơ sở, học sinh, biện pháp, Phú Thọ.

**Abstract:** Through the methods of routine research has been assessed the general physical condition of students aged 11-12 at Hung Quan Secondary School, Doan Hung, Phu Tho province. It can be seen that there are still a lot of students who have not met the fitness standard (22.5%) based on regulations of the Ministry of Education and Training.

**Keywords:** Current situation, physical strength, secondary school, solution, Phu Tho province.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đảm bảo hiệu quả chất lượng giáo dục thể chất (GDTC) thì điều quan trọng là phải có chương trình, biện pháp tập luyện phù hợp với năng lực và trình độ thể lực của học sinh. Tuy nhiên, công tác GDTC trong các trường THCS hiện nay vẫn còn khá nhiều bất cập, chất lượng và hiệu quả chưa cao, đặc biệt là yêu cầu về thể lực chung cho học sinh vẫn chưa thực sự được chú trọng.

Trường THCS Đoan Hùng - Phú Thọ là ngôi trường có bề dày truyền thống trong công tác giáo dục tại Huyện Đoan Hùng - tỉnh Phú Thọ, nhà trường luôn quan tâm tới công tác giáo dục toàn diện cho học sinh. Tuy nhiên, qua khảo sát công tác GDTC của nhà trường còn một số bất cập, hạn chế ảnh hưởng tới thể lực chung của học sinh. Do đó cần thiết phải có các biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC, đặc biệt là phát triển các tố chất thể lực cho học sinh của nhà trường.

Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng, tính cấp thiết của vấn đề nêu trên, với mục đích là

góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ hơn nữa, chúng tôi tiến hành: **“Nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực chung cho học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ”**.

Trong quá trình nghiên cứu bài viết đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau đây: 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 toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 1. Đánh giá thực trạng hình thái, chức năng của học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ

Để đánh giá thực trạng hình thái, chức năng của học sinh trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ, bài viết sử dụng 3 test: chiều cao đứng (cm), cân nặng (kg), chỉ số công năng tim (HW). Kết quả kiểm tra đánh giá được trình bày tại Bảng 1:

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu hình thái, chức năng của học sinh trường THCS Hùng Quan - Đoàn Hùng - Phú Thọ

	Tuổi	Nam (n = 115)					Nữ (n = 125)					p
		n	$\bar{X}$	$\delta$	$m \bar{x}$	Cv	n	$\bar{X}$	$\delta$	$m \bar{x}$	Cv	
Chiều cao đứng	11	64	135,00	5,00	0,510	0,441	70	136,00	7,05	0,005	0,052	>0,05
	12	51	139,00	6,01	0,007	0,469	55	140,70	6,07	0,006	0,438	>0,05
Cân nặng	11	64	29,20	4,66	0,400	0,159	70	29,90	4,48	0,031	0,014	>0,05
	12	51	32,30	6,16	0,657	0,190	55	32,44	0,46	0,044	0,142	>0,05
Công năng tim	11	64	12,21	1,13	0,018	0,259	70	13,21	1,45	0,170	0,340	<0,05
	12	51	11,54	1,07	0,221	0,243	55	11,25	1,29	0,125	0,158	>0,05

Kết quả tại Bảng 1, cho thấy:

- Chiều cao của nam, nữ học sinh từ 11-12 tuổi thông qua kết quả quan trắc theo phương pháp cắt ngang cũng cho thấy sự gia tăng chiều cao giữa các độ tuổi có tính liên tục, tuổi sau cao hơn tuổi trước. Theo Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí [2] thì đây là giai đoạn tăng trưởng đột xuất lần thứ 2 khởi đầu vào thời kỳ dậy thì của học sinh.

- Diễn biến cân nặng cho thấy theo quy luật, đó là ảnh hưởng của tuổi đối với trọng lượng cơ thể chủ yếu biểu hiện ở thanh thiếu niên và người cao tuổi. Tuổi càng nhỏ, trọng lượng cơ thể tăng càng nhanh. Trọng lượng cơ thể của thanh thiếu niên tăng tương ứng với chiều cao.

- Chỉ số công năng tim của nam và nữ lứa tuổi 11 và 12 không có khác biệt, với  $p > 0,05$ . Chỉ số công năng tim của nam tốt hơn nữ, khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

## 2. Đánh giá thực trạng thể lực chung của học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoàn Hùng - Phú Thọ

Đánh giá thực trạng thể lực chung của học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoàn Hùng - Phú Thọ thông qua các chỉ tiêu đánh giá theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT, ngày 18/9/2008 gồm các test: Bật xa tại chỗ (cm), nằm ngửa gập bụng (lần), chạy 30m XPC (s), Chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả trình bày tại Bảng 2.

Kết quả tại Bảng 2 cho thấy: Nhìn chung thể lực chung của học sinh nam và nữ học sinh THCS có khác biệt giữa các độ tuổi, tuổi sau tốt hơn độ tuổi trước, tuy vậy có chỉ tiêu tăng không theo quy luật. Cũng có thể do đây là quan sát theo phương pháp cắt ngang, phụ thuộc vào mẫu.

- Bật xa tại chỗ của nam tăng rất rõ rệt theo lứa tuổi, thành tích của lứa tuổi lớn hơn cao hơn rõ rệt thành tích của lứa tuổi nhỏ hơn liền kề, khác biệt ở ngưỡng  $P < 0,01-0,05$ .

Thành tích của nam ở tất cả các lứa tuổi đều phát triển tốt hơn của nữ cùng tuổi, khác biệt rất có ý nghĩa thống kê, với  $P < 0,05$ .

- Thành tích chạy 4×10m của nam thấp nhất ở độ tuổi 11.

Các độ tuổi còn lại khá ổn định, tăng giảm không đáng kể ( $P > 0,05$ ); của ở tất cả các độ tuổi thành tích khá ổn định giữa các độ tuổi, dao động từ 12,14s đến 12,62s.

Thành tích của nam tốt hơn nữ cùng tuổi ở độ tuổi 12 khác biệt thống kê, với  $P < 0,05$ . Riêng độ tuổi 11 thành tích của nam nữ tương đương với  $P > 0,05$ .

- Thành tích chạy tùy sức 5 phút của nam tăng từ tuổi 11 đến tuổi 12, tăng trung bình 61,6m/độ tuổi.

Ở nữ cũng như nam, sức bền tăng từ độ tuổi 11 đến 12, tăng trung bình 12m/độ tuổi.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu thể lực chung của học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoàn Hùng - Phú Thọ

	Tuổi	Nam (n = 115)					Nữ (n = 125)					p
		n	$\bar{X}$	$\delta$	$m \bar{x}$	Cv	n	$\bar{X}$	$\delta$	$m \bar{x}$	Cv	
Bật xa tại chỗ	11	64	14,25	4,71	0,400	0,331	70	13,11	4,70	0,032	0,359	>0,05
	12	51	15,57	5,72	0,610	15,57	55	14,78	2,84	0,270	0,192	>0,05
Nằm ngửa gập bụng	11	64	145,7	28,91	0,247	0,198	70	141,4	17,25	0,119	0,121	<0,05
	12	51	156,5	21,18	0,225	0,135	55	150,5	15,4	0,149	0,102	<0,05
Chạy 30m XPC	11	64	12,19	0,64	0,05	0,532	70	12,62	0,81	0,050	0,644	>0,05
	12	51	11,90	0,66	0,709	0,351	55	12,87	0,52	0,509	0,265	<0,05
Chạy tụt sức 5 phút	11	64	666,8	60,86	2,210	0,912	70	685,2	67,82	3,700	0,909	<0,05
	12	51	715,9	111,70	2,907	0,156	55	706,4	72,02	1,960	0,101	<0,05

Bảng 3. Thực trạng thể lực chung của học sinh trường THCS Đoàn Hùng - Phú Thọ

TT	Phân loại	Đối tượng				Tổng (n = 240)	
		Nam (n = 115)		Nữ (n = 125)		n	%
		n	%	n	%		
1	Tốt	51	21,25	17	7,08	41	17,08
2	Đạt	141	58,75	148	61,66	145	60,42
3	Chưa đạt	48	20	75	31,25	54	22,5

Kết quả tại Bảng 3 ta thấy xếp loại thể lực chung của học sinh trường THCS Hùng Quan - Đoàn Hùng - Phú Thọ hiện nay so với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo theo 03 mức độ như sau: Mức tốt là 17,08%, mức đạt là 60,42% và mức chưa đạt vẫn ở mức cao là 22,5%.

### KẾT LUẬN

Đánh giá thực trạng thể lực chung của học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoàn Hùng - Phú Thọ cho thấy sự phát triển

các tố chất thể lực tăng theo lứa tuổi, nam cao hơn nữ. Đánh giá theo bộ tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và đào tạo cho kết quả: mức tốt có tỷ lệ ít (17,08%), mức đạt chiếm tỷ lệ cao nhất (60,42%) và mức không đạt còn chiếm tỷ lệ cao (22,5%). Vì vậy, vấn đề đặt ra là cần có những giải pháp để nâng cao thể lực học sinh lứa tuổi 11-12, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC trường THCS Hùng Quan - Đoàn Hùng - Phú Thọ trong thời gian đến.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.*

- [2]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2015), “*Lý luận và phương pháp TDTT*”, Nxb. TDTT Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

## THỰC TRẠNG MỘT SỐ CHỈ SỐ CHỨC NĂNG HÔ HẤP, TIM MẠCH CỦA SINH VIÊN KHÓA 39 TRƯỜNG CAO ĐẲNG HẢI DƯƠNG VÀO ĐẦU NĂM HỌC THỨ HAI

TS. Nguyễn Thị Thu Hiền  
Trường Cao đẳng Hải Dương

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản nhằm đánh giá thực trạng mức độ ảnh hưởng của các bài tập thể chất đối với chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương đầu năm học thứ hai. Kết quả nghiên cứu làm cơ sở khoa học cho công tác giảng dạy huấn luyện các môn thể thao khác nhau cho sinh viên của nhà trường.

**Từ khóa:** Thực trạng; Hô hấp và tim mạch; Sinh viên khóa 39; Cao đẳng Hải Dương.

**Abstract:** Using basic research methods to assess the current status of the impact of physical exercise on respiratory and cardiovascular function of students at the 39th class of Hai Duong College at the beginning of the second academic year. The results of the study serve as a scientific basis for the teaching and training of various sports for the college's students.

**Keywords:** Current situation; Respiratory and cardiovascular; students course 39; Hai Duong College.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Nghiên cứu sự biến đổi về hình thái và chức năng của cơ thể do ảnh hưởng của luyện tập thể dục thể thao đã thu hút được sự quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học thể dục thể thao (TDTT), của nhiều nhà nghiên cứu chuyên môn để có một cơ sở khoa học chứng minh rằng tác động của lượng vận động nào đó thường xuyên, liên tục, có hệ thống thì sẽ gây ảnh hưởng tốt đến các chỉ số về hình thái và chức năng của cơ thể [2], [3].

Gần đây, nhiều công trình nghiên cứu về đặc điểm hình thái, chức năng của các đối tượng khác nhau. Đặc biệt chưa có bài viết nào đi sâu nghiên cứu diễn biến về các chức năng theo hướng theo dõi dọc suốt 2 năm học của sinh viên trường Cao đẳng Hải Dương.

Để đánh giá mức độ ảnh hưởng của các bài tập thể chất đối với chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên đại học TDTT như thế nào, bài viết đã tiến hành nghiên cứu diễn biến chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương năm học thứ hai tại Trường,

đồng thời đóng góp những cơ sở khoa học cho công tác giảng dạy huấn luyện các môn thể thao khác nhau, chỉ rõ ảnh hưởng của TDTT tới chức năng cơ thể của sinh viên trong nhà trường.

Trong quá trình nghiên cứu, bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu như: Phương pháp tổng hợp tài liệu; Phương pháp nhân trắc học; Phương pháp kiểm tra y học và Phương pháp toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu thực trạng các chỉ số chức năng hô hấp, tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương ở thời điểm đầu năm học thứ hai, so sánh theo nhóm đặc thù môn chuyên sâu giữa các môn thể thao có chu kỳ, môn thể thao không chu kỳ, môn thể thao trí tuệ. Đánh giá diễn biến chức năng tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương đầu năm học thứ hai, chúng tôi đã tiến hành so sánh một số chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch nhóm môn thể thao có chu kỳ với môn thể thao không có chu kỳ của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương đầu năm học thứ hai.

**1. Nghiên cứu thực trạng một số chỉ số chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương vào đầu năm học thứ hai**

Nghiên cứu thực trạng các chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên, bài viết

*Bảng 1. Thực trạng các chỉ số chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương vào đầu năm học thứ hai*

STT	Các chỉ số	đơn vị đo	Nam		Nữ	
			n	$\bar{X} \pm \sigma$	n	$\bar{X} \pm \sigma$
<b>Các chỉ số chức năng về hô hấp</b>						
1	Vòng ngực hít vào hết sức	cm	252	91,34 ± 3,56	51	87,62 ± 4,29
2	Vòng ngực thở ra hết sức	cm	252	84,16 ± 2,69	51	82,81 ± 3,11
3	Hiệu số vòng ngực	cm	252	6,94 ± 1,37	51	5,05 ± 1,46
4	Tần số hô hấp	Số lần	252	16,58 ± 3,04	51	17,20 ± 3,12
5	Dung tích sống	lít	252	4,49 ± 2,51	51	3,09 ± 2,54
6	Dung tích sống đột ngột	lít	252	90,22 ± 5,35	51	88,56 ± 5,13
7	Thông khí phổi	lít/ phút	252	127,23 ± 13,4	51	99,96 ± 11,6
<b>Các chỉ số chức năng về tim mạch</b>						
1	Tần số nhịp tim (số lần/phút)	lần/phút	252	71,04 ± 4,89	51	72,78 ± 3,05
2	Huyết áp tâm thu (mmHg)	mmHg	252	111,7 ± 2,15	51	110,8 ± 1,75
3	Huyết áp tâm trương (mmHg)	mmHg	252	68,46 ± 5,99	51	69,59 ± 3,78
4	Hiệu số huyết áp (mmHg)	mmHg	252	45,15 ± 2,54	51	43,04 ± 2,15
5	Công năng tim (HW)	HW	252	6,54 ± 3,32	51	7,79 ± 3,06

Qua kết quả Bảng 1 cho thấy các chỉ số chức năng hô hấp và các chỉ số chức năng tim mạch của sinh viên khóa đại học 39 đều nằm trong giới hạn sinh lý người bình thường, phù hợp với lứa tuổi và giới tính. Các chỉ số chức năng hô hấp và các chỉ số chức năng tim mạch đều cao hơn so với người bình thường cùng lứa tuổi.

tiến hành kiểm tra một số chỉ số chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương vào đầu năm học thứ hai.

Vòng ngực hít vào hết sức của sinh viên khóa 39 là: Nam 91,34 ± 3,56cm; Nữ 87,62 ± 4,29cm. Còn ở người Việt Nam bình thường là: Nam 84,85 ± 5,35cm; Nữ 78,77 ± 6,85cm (Theo tài liệu về giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 - thế kỷ XX).

Vòng ngực thở ra hết sức của sinh viên khóa 39 là: Nam 84,16 ± 2,69cm; Nữ 82,81 ± 3,11cm.

Còn ở người Việt Nam bình thường là: Nam  $75,09 \pm 3,91\text{cm}$ ; Nữ  $73,33 \pm 5,49\text{cm}$  (Theo tài liệu về giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 - thế kỷ XX).

Dung tích sống của người bình thường: Nam trung bình 3,5 lít; Nữ 2,8 lít (Theo tài liệu sinh lý học TDDT) còn dung tích sống của sinh viên đại học khoá 39 là: nam  $4,19 \pm 0,51$  lít; Nữ  $2,99 \pm 0,54$  lít.

Thông khí phổi của người bình thường khoảng 90 - 100 lít/phút (Theo tài liệu sinh lý học TDDT) còn thông khí phổi của sinh viên đại học khoá 39 là: Nam  $127,03 \pm 13,4$  lít/phút; Nữ  $95,86 \pm 11,6$  lít/phút.

Tần số nhịp tim của sinh viên khoá 39 là: Nam  $71,04 \pm 4,89$  lần/phút; Nữ  $72,98 \pm 3,05$  lần/phút. Còn ở người Việt Nam bình thường là: Nam  $76 \pm 7$  lần/phút; Nữ  $77 \pm 7$  lần/phút; (Theo tài liệu về giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 - thế kỷ XX).

Huyết áp tâm thu của sinh viên khoá 39 là: Nam  $111,7 \pm 4,75\text{mmHg}$ ; Nữ  $110,8 \pm 3,3\text{mmHg}$ . Còn ở người Việt Nam bình thường là: Nam  $115 \pm 10\text{mmHg}$ ; Nữ  $110 \pm 10\text{mmHg}$ ; (Theo tài liệu về giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 - thế kỷ XX).

Huyết áp tâm trương của sinh viên khoá 39 là: Nam  $68,46 \pm 5,99\text{mmHg}$ ; Nữ  $67,59 \pm 3,78\text{mmHg}$ . Còn ở người Việt Nam bình thường là: Nam  $72 \pm 7\text{mmHg}$ ; Nữ  $70 \pm 7\text{mmHg}$ ; (Theo tài liệu về giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 - thế kỷ XX) [4], [5].

## 2. So sánh một số chỉ số chức năng hô hấp giữa các nhóm môn thể thao của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương ở thời điểm đầu năm thứ hai

Bài viết tiến hành so sánh kết quả của các chỉ số chức năng hô hấp giữa các nhóm môn thể thao nêu trên ở thời điểm đầu năm thứ hai, kết quả được trình bày ở Bảng 2, 3 và 4.

*Bảng 2. So sánh một số chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch nhóm môn thể thao có chu kỳ với môn thể thao không có chu kỳ của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương đầu năm học thứ hai*

TT	Chỉ tiêu	Giới tính	Nhóm môn thể thao có chu kỳ		Nhóm môn thể thao không có chu kỳ		Độ tin cậy	
			n	$\bar{X} \pm \sigma$	n	$\bar{X} \pm \sigma$	t	p
<b>Một số chỉ tiêu về chức năng hô hấp</b>								
1	Vòng ngực hít vào hết sức (cm)	Nam	48	$93,04 \pm 6,17$	113	$92,13 \pm 3,49$	0,96	$> 0,05$
		Nữ	11	$89,32 \pm 5,86$	14	$88,85 \pm 3,76$	0,23	$> 0,05$
2	Vòng ngực thở ra hết sức (cm)	Nam	48	$85,13 \pm 4,87$	113	$84,87 \pm 3,68$	0,33	$> 0,05$
		Nữ	11	$83,02 \pm 3,04$	14	$82,46 \pm 3,15$	0,45	$> 0,05$
3	Hiệu số vòng ngực (cm)	Nam	48	$6,81 \pm 1,87$	113	$6,32 \pm 1,41$	1,63	$> 0,05$
		Nữ	11	$4,83 \pm 1,06$	14	$4,65 \pm 1,23$	0,39	$> 0,05$
4	Tần số hô hấp (Số lần)	Nam	48	$14,92 \pm 2,01$	113	$15,46 \pm 3,18$	1,01	$> 0,05$
		Nữ	11	$16,58 \pm 2,14$	14	$16,98 \pm 2,15$	0,46	$> 0,05$
5	Dung tích sống (lít)	Nam	48	$4,51 \pm 1,66$	113	$4,38 \pm 1,86$	0,44	$> 0,05$
		Nữ	11	$3,32 \pm 1,07$	14	$3,24 \pm 1,32$	0,17	$> 0,05$
6	Dung tích sống đột ngột (%)	Nam	48	$92,05 \pm 4,52$	113	$91,14 \pm 4,39$	1,18	$> 0,05$
		Nữ	11	$89,87 \pm 4,07$	14	$89,21 \pm 3,73$	0,42	$> 0,05$

7	Thông khí phổi (lít/phút)	Nam	48	129,3 ± 11,4	113	125,6 ± 13,2	1,79	> 0,05
		Nữ	11	100,1 ± 10,1	14	94,57 ± 14,3	1,13	> 0,05
<b>Một số chỉ tiêu về chức năng tim mạch</b>								
1	Tần số nhịp tim (số lần/phút)	Nam	48	66,55 ± 3,21	113	67,05 ± 4,17	0,94	> 0,05
		Nữ	11	68,87 ± 3,65	14	69,92 ± 3,67	0,71	> 0,05
2	Huyết áp tối đa (mmHg)	Nam	48	110,9 ± 3,49	113	111,2 ± 3,65	0,49	> 0,05
		Nữ	11	112,8 ± 2,01	14	113,6 ± 2,81	0,38	> 0,05
3	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	Nam	48	67,57 ± 3,56	113	68,02 ± 3,26	0,75	> 0,05
		Nữ	11	69,76 ± 2,36	14	69,76 ± 2,55	0,39	> 0,05
4	Hiệu số huyết áp (mmHg)	Nam	48	45,45 ± 3,89	113	44,94 ± 3,67	0,77	> 0,05
		Nữ	11	43,28 ± 3,38	14	42,03 ± 3,71	0,88	> 0,05
5	Công năng tim (HW)	Nam	48	4,02 ± 1,47	113	4,29 ± 1,58	1,04	> 0,05
		Nữ	11	5,07 ± 1,37	14	5,59 ± 1,62	0,87	> 0,05

Qua kết quả Bảng 2 bài viết thấy, hầu hết các chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch giữa hai nhóm môn thể thao có chu kỳ và môn thể thao không chu kỳ sau một năm học tập, luyện tập tại trường đã có sự khác nhau, nhưng sự khác nhau này không có ý nghĩa thống kê

với  $t < 1,96$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0,05$ . Điều đó chứng tỏ rằng các chỉ số chức năng hô hấp và tim mạch giữa hai nhóm môn thể thao có chu kỳ và môn thể thao không chu kỳ là tương đương nhau.

*Bảng 3. So sánh một số chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch nhóm môn thể thao không có chu kỳ với môn thể thao trí tuệ của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương đầu năm học thứ hai*

TT	Chỉ tiêu	Giới tính	Nhóm môn thể thao không chu kỳ		Nhóm môn thể thao trí tuệ		Độ tin cậy	
			n	$\bar{X} \pm \sigma$	n	$\bar{X} \pm \sigma$	t	p
<b>Một số chỉ số chức năng hô hấp</b>								
1	Vòng ngực hít vào hết sức (cm)	Nam	113	92,13 ± 3,49	91	91,51 ± 3,67	1,23	> 0,05
		Nữ	14	88,85 ± 3,76	26	87,97 ± 4,75	0,64	> 0,05
2	Vòng ngực thở ra hết sức (cm)	Nam	113	84,87 ± 3,68	91	83,85 ± 3,87	1,91	> 0,05
		Nữ	14	82,46 ± 3,15	26	81,96 ± 4,07	0,43	> 0,05
3	Hiệu số vòng ngực (cm)	Nam	113	6,32 ± 1,41	91	6,15 ± 2,28	1,62	> 0,05
		Nữ	14	4,65 ± 1,23	26	4,05 ± 1,37	1,41	> 0,05
4	Tần số hô hấp (cm)	Nam	113	15,46 ± 3,18	91	15,96 ± 3,38	1,08	> 0,05
		Nữ	14	16,98 ± 2,15	26	17,48 ± 2,39	0,67	> 0,05
5	Dung tích sống (lít)	Nam	113	4,38 ± 1,86	91	3,93 ± 1,98	1,66	> 0,05
		Nữ	14	3,24 ± 1,32	26	2,96 ± 1,42	0,62	> 0,05
6	Dung tích sống đột ngột (%)	Nam	113	91,14 ± 4,39	91	90,55 ± 4,57	0,93	> 0,05
		Nữ	14	89,21 ± 3,73	26	88,75 ± 3,83	0,37	> 0,05

7	Thông khí phổi (lít/phút)	Nam	113	127,1 ± 12,7	91	125,6 ± 13,2	0,82	> 0,05
		Nữ	14	97,5 ± 11,2	26	94,57 ± 14,3	0,71	> 0,05
<b>Một số chỉ số chức năng tim mạch</b>								
1	Tần số nhịp tim (số lần/phút)	Nam	113	67,05 ± 4,17	91	68,34 ± 4,97	1,98	< 0,05
		Nữ	14	69,92 ± 3,67	26	70,55 ± 3,34	0,53	> 0,05
2	Huyết áp tối đa (mmHg)	Nam	113	111,2 ± 3,65	91	112,3 ± 3,05	2,34	< 0,05
		Nữ	14	113,6 ± 2,81	26	114,1 ± 2,55	0,55	> 0,05
3	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	Nam	113	68,02 ± 3,26	91	68,59 ± 3,85	1,14	> 0,05
		Nữ	14	69,76 ± 2,55	26	70,87 ± 3,51	0,69	> 0,05
4	Hiệu số huyết áp (mmHg)	Nam	113	44,94 ± 3,67	91	44,35 ± 5,03	0,94	> 0,05
		Nữ	14	42,03 ± 3,71	26	41,57 ± 4,56	0,55	> 0,05
5	Công năng tim (HW)	Nam	113	4,29 ± 1,58	91	4,53 ± 1,54	1,09	> 0,05
		Nữ	14	5,59 ± 1,62	26	5,97 ± 1,31	0,75	> 0,05

Qua kết quả Bảng 3 bài viết thấy, hầu hết các chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch giữa hai nhóm môn thể thao không có chu kỳ và môn thể thao trí tuệ sau một năm học tập, luyện tập tại trường đã có sự khác nhau, nhưng sự khác nhau này không có ý nghĩa thống kê với  $t < 1,96$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0,05$ . Điều đó

chứng tỏ rằng các chỉ số chức năng hô hấp giữa hai nhóm môn thể thao không có chu kỳ và môn thể thao trí tuệ là tương đương nhau. Tuy nhiên, một số chỉ số như tần số nhịp tim, huyết áp tối đa của nhóm thể thao có chu kỳ đã có sự khác biệt đáng kể với  $t > 1,96$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

*Bảng 4. So sánh một số chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch nhóm môn thể thao có chu kỳ với môn thể thao trí tuệ của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương đầu năm học thứ hai*

TT	Chỉ tiêu	Giới tính	Môn thể thao có chu kỳ		Môn thể thao trí tuệ		Độ tin cậy	
			n	$\bar{X} \pm \sigma$	n	$\bar{X} \pm \sigma$	t	p
<b>Một số chỉ số về chức năng hô hấp</b>								
1	Vòng ngực hít vào hết sức (cm)	Nam	48	93,04 ± 6,17	91	91,51 ± 3,67	1,58	> 0,05
		Nữ	11	89,32 ± 5,86	26	87,97 ± 4,75	0,68	> 0,05
2	Vòng ngực thở ra hết sức (cm)	Nam	48	85,13 ± 4,87	91	83,85 ± 3,87	1,58	> 0,05
		Nữ	11	83,02 ± 3,04	26	81,96 ± 4,07	0,87	> 0,05
3	Hiệu số vòng ngực (cm)	Nam	48	6,81 ± 1,87	91	6,15 ± 2,28	1,83	> 0,05
		Nữ	11	4,83 ± 1,06	26	4,05 ± 1,37	1,67	> 0,05
4	Tần số hô hấp (Số lần)	Nam	48	14,92 ± 2,01	91	15,96 ± 3,38	1,79	> 0,05
		Nữ	11	16,58 ± 2,14	26	17,48 ± 2,39	1,13	> 0,05
5	Dung tích sống (lít)	Nam	48	4,51 ± 1,66	91	3,93 ± 1,98	1,83	> 0,05
		Nữ	11	3,32 ± 1,07	26	2,96 ± 1,42	0,84	> 0,05
6	Dung tích sống đột ngột (%)	Nam	48	92,05 ± 4,52	91	90,55 ± 4,57	1,85	> 0,05
		Nữ	11	89,87 ± 4,07	26	88,75 ± 3,83	0,78	> 0,05
7	Thông khí phổi (lít/phút)	Nam	48	129,3 ± 11,4	91	125,6 ± 13,2	1,72	> 0,05
		Nữ	11	100,1 ± 10,1	26	94,57 ± 14,3	1,34	> 0,05

Một số chỉ số về chức năng tim mạch								
1	Tần số nhịp tim (số lần/phút)	Nam	48	66,55 ± 3,21	91	68,34 ± 4,97	2,57	< 0,05
		Nữ	11	68,87 ± 3,65	26	70,55 ± 3,34	1,31	> 0,05
2	Huyết áp tối đa (mmHg)	Nam	48	110,9 ± 3,49	91	112,3 ± 3,05	2,35	< 0,05
		Nữ	11	112,8 ± 2,01	26	114,1 ± 2,55	1,65	> 0,05
3	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	Nam	48	67,57 ± 3,56	91	68,59 ± 3,85	1,56	> 0,05
		Nữ	11	69,76 ± 2,36	26	70,87 ± 3,51	1,12	> 0,05
4	Hiệu số huyết áp (mmHg)	Nam	48	45,45 ± 3,89	91	44,35 ± 5,03	1,43	> 0,05
		Nữ	11	43,28 ± 3,38	26	41,57 ± 4,56	1,26	> 0,05
5	Công năng tim (HW)	Nam	48	4,02 ± 1,47	91	4,53 ± 1,54	1,85	> 0,05
		Nữ	11	5,07 ± 1,37	26	5,97 ± 1,31	1,63	> 0,05

Qua kết quả Bảng 4 bài viết thấy: Hầu hết các chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch giữa hai nhóm môn thể thao có chu kỳ và môn thể thao trí tuệ sau một năm học tập, luyện tập tại trường đã có sự khác nhau, nhưng sự khác nhau này không có ý nghĩa thống kê với  $t < 1,96$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0,05$ . Điều đó chứng tỏ rằng các chỉ số chức năng hô hấp giữa hai nhóm môn thể thao có chu kỳ và môn thể thao trí tuệ là tương đương nhau. Tuy nhiên, một số chỉ số như tần số nhịp tim, huyết áp tối đa của nhóm thể thao có chu kỳ đã có sự khác biệt đáng kể với  $t > 1,96$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

### KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên đi đến kết luận sau:

- Dưới tác động của lượng vận động sau một năm học tập, luyện tập tại trường, các chỉ số về chức năng hô hấp đã có sự biến đổi, song sự biến đổi này còn ở mức thấp, chưa đặc trưng cho từng nhóm môn thể thao.

- Qua nghiên cứu đã phân được nhóm các môn thể thao và thấy rằng một số chỉ số về hô hấp và tim mạch giữa các nhóm môn thể thao có chu kỳ, môn thể thao không chu kỳ, môn thể thao trí tuệ đều nằm trong giới hạn sinh lý bình thường và có xu hướng thích nghi với vận động theo giới tính và nhóm tuổi ở ngưỡng tốt.

### 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 (2003), *Sinh lý học Thể dục thể thao*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thuý, Lê Hữu Hưng (1999), *Y học Thể dục thể thao*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Lưu Quang Hiệp, Nguyễn Thành Nhân (2000), “Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh phổ thông miền Bắc Việt Nam lứa tuổi 16-18 vào những năm cuối thế kỷ XX”, *Tuyển tập nghiên cứu Khoa học TĐTT*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [5]. Ngô Sách Thọ (2009), *Nghiên cứu diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên chuyên sâu Bơi lội, Quần vợt, Bắn súng khóa 42 trường Đại học TĐTT Bắc Ninh sau 2 năm học*, Luận văn Cao học TĐTT, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

*Bài nộp ngày 17/7/2020, phản biện ngày 11/8/2020, duyệt in ngày 15/8/2020*

## ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG

ThS. Nguyễn Hoàng Duy, ThS. Lê Phương Đào

*Khoa Giáo dục Thể chất - Quốc phòng An ninh, Trường Đại học Phạm Văn Đồng*

**Tóm tắt:** Bài viết đã tập trung làm rõ thực trạng thể lực sinh viên (SV) năm thứ nhất Trường Đại học Phạm Văn Đồng (ĐHPVD), thông qua việc tổng hợp và so sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực sinh viên năm thứ nhất Trường (ĐHPVD) và trung bình thể chất người Việt Nam (TBTCVN) 19 tuổi và đánh giá thể lực theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

**Từ khóa:** Thực trạng, thể lực, sinh viên.

**Abstract:** The article focuses on clarifying the actual situation of physical of freshman at Pham Van Dong University by synthetizing and comparing average values of physical strength evaluation criteria of freshman with average constiution of Vietnamese people at the age of 19 anh physical strength assessment by the decision No 53/2008/QĐ-BGDĐT of Ministry of Education and Training.

**Keywords:** Reality situation, physical, students.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Phạm Văn Đồng là cơ sở công lập đào tạo đa ngành, đa phương thức, để thực hiện thắng lợi mục tiêu đào tạo của nhà trường, công tác giáo dục thể chất luôn được nhà trường chú trọng. Tuy nhiên trong thực tế công tác giáo dục thể chất (GDTC) tại trường còn nhiều hạn chế, nhận thức của sinh viên về vai trò, tác dụng của thể dục thể thao (TDTT) chưa đầy đủ. Chính vì vậy nên việc xác định thông tin chính xác về thực trạng thể lực của sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng nói chung và sinh viên năm thứ nhất nói riêng là việc làm vô cùng quan trọng và rất cần thiết. Đây là tiền đề quan trọng định hướng cho sinh viên trong việc rèn luyện thể lực để phát triển thể chất, góp phần giáo dục con người toàn diện, tạo ra lực lượng lao động có trình độ cao. Xuất phát từ thực tế đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu về **“Đánh giá thực trạng thể lực sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng”**.

Trong quá trình nghiên cứu, bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu như: Phương pháp tổng hợp tài liệu; Phương pháp nhân trắc học; Phương pháp kiểm tra y học và Phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 400 sinh viên năm thứ nhất (200 nam, 200 nữ) Trường Đại học Phạm Văn Đồng, trung bình 19 tuổi được chọn ngẫu nhiên.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Chúng tôi căn cứ vào các tiêu chí đã công bố trong tài liệu “Điều tra thể chất nhân dân từ 6-20 tuổi giai đoạn 1, 2001-2002” của Viện Khoa học Thể dục Thể thao [6]; Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI [2] và các tiêu chí đánh giá thể lực hiện đang được Khoa Giáo dục Thể chất nhà trường dùng để kiểm tra thể lực cho sinh viên, chúng tôi chọn 6 tiêu chí sau để kiểm tra đánh giá thể lực cho khách thể nghiên cứu:

- Đứng dèo gập thân (cm) đánh giá độ mềm dẻo;

- Bật xa tại chỗ (cm) đánh giá sức mạnh tốc độ;

- Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần) đánh giá sức mạnh cơ bụng;

- Chạy con thoi 4×10m (giây) đánh giá khả năng phối hợp vận động;

- Chạy 30m xuất phát cao (giây) đánh giá tố chất nhanh;

- Chạy tùy sức 5 phút (m) đánh giá sức bền chung;

### 1. Thực trạng thể lực sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng

Để đánh giá thực trạng thể lực SV năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng, chúng tôi tiến hành kiểm tra các tiêu chí đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu và kết quả được trình bày ở Bảng 1 và Bảng 2.

*Bảng 1. Kết quả các tiêu chí đánh giá thể lực nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng*

TT	Tiêu chí	Tham số			
		$\bar{X}$	S	$C_v$	$\varepsilon$
1	Đứng dẻo gập thân (cm)	16,05	2,46	15,44	0,01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	201,2	12,61	5,75	0,02
3	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	16,99	2,49	14,43	0,02
4	Chạy con thoi 4×10m (giây)	10,19	0,43	4,29	0,02
5	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4,72	0,41	8,04	0,01
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	923,48	92,60	9,55	0,01

*Bảng 2. Kết quả các tiêu chí đánh giá thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng*

TT	Tiêu chí	Tham số			
		$\bar{X}$	S	$C_v$	$\varepsilon$
1	Đứng dẻo gập thân (cm)	15,17	2,23	14,71	0,02
2	Bật xa tại chỗ (cm)	167,2	11,46	5,12	0,01
3	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	14,12	2,18	13,01	0,01
4	Chạy con thoi 4×10m (giây)	14,01	0,47	4,77	0,02
5	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6,02	0,32	7,05	0,02
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	754	73,15	8,46	0,01

Qua số liệu tại Bảng 1 và Bảng 2 cho thấy, các chỉ số có độ đồng nhất cao giữa các cá thể nghiên cứu ( $C_v < 10\%$ ) là: Bật xa tại chỗ, Chạy 30m xuất phát cao, Chạy con thoi 4×10m, Chạy tùy sức 5 phút. Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình ( $10\% < C_v < 20\%$ ) là Đứng dẻo gập thân, Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây.

Để có cái nhìn cụ thể về thực trạng thể lực của khách thể nghiên cứu, chúng tôi tiến hành

so sánh với thực trạng thể chất người Việt Nam 2013 [2]. Quá trình so sánh chúng tôi áp dụng kiểm định t-student giá trị trung bình hai mẫu. Kết quả so sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu với TBTCVN 19 tuổi được trình bày tại Bảng 3 và Bảng 4.

Bảng 3. So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng với TBTCVN 19 tuổi ( $n = 200$ )

TT	Tiêu chí	Nam SV năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng		TBTCVN 19 tuổi (nam)		d	t	p
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S			
1	Đứng dẻo gập thân (cm)	16,05	2,46	13	6,01	3,05	8,15	<0,001
2	Bật xa tại chỗ (cm)	201,2	12,61	218	20,06	16,8	3,53	<0,001
3	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	16,99	2,49	20	3,56	3,01	13,39	<0,001
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10,19	0,43	10,58	0,88	0,39	4,11	<0,001
5	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4,72	0,41	4,85	0,49	0,13	4,56	<0,001
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	923,48	92,60	954	105,28	30,52	19,72	<0,001

$$Df = n-1, t_{0,01} = 3,34$$

Bảng 4. So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng với TBTCVN 19 tuổi ( $n = 200$ )

TT	Tiêu chí	Nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng		TBTCVN 19 tuổi (nữ)		d	t	p
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S			
1	Đứng dẻo gập thân (cm)	15,17	2,23	13	6,003	2,17	7,22	<0,001
2	Bật xa tại chỗ (cm)	167,2	11,46	159	16,92	8,2	3,44	<0,001
3	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	14,12	2,18	12	3,94	2,12	12,09	<0,001
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	14,01	0,47	12,62	1,093	1,39	4,17	<0,001
5	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6,02	0,32	6,19	0,62	0,17	4,16	<0,001
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	754	73,15	729	98,712	25	18,01	<0,001

$$Df = n-1, t_{0,01} = 3,34$$

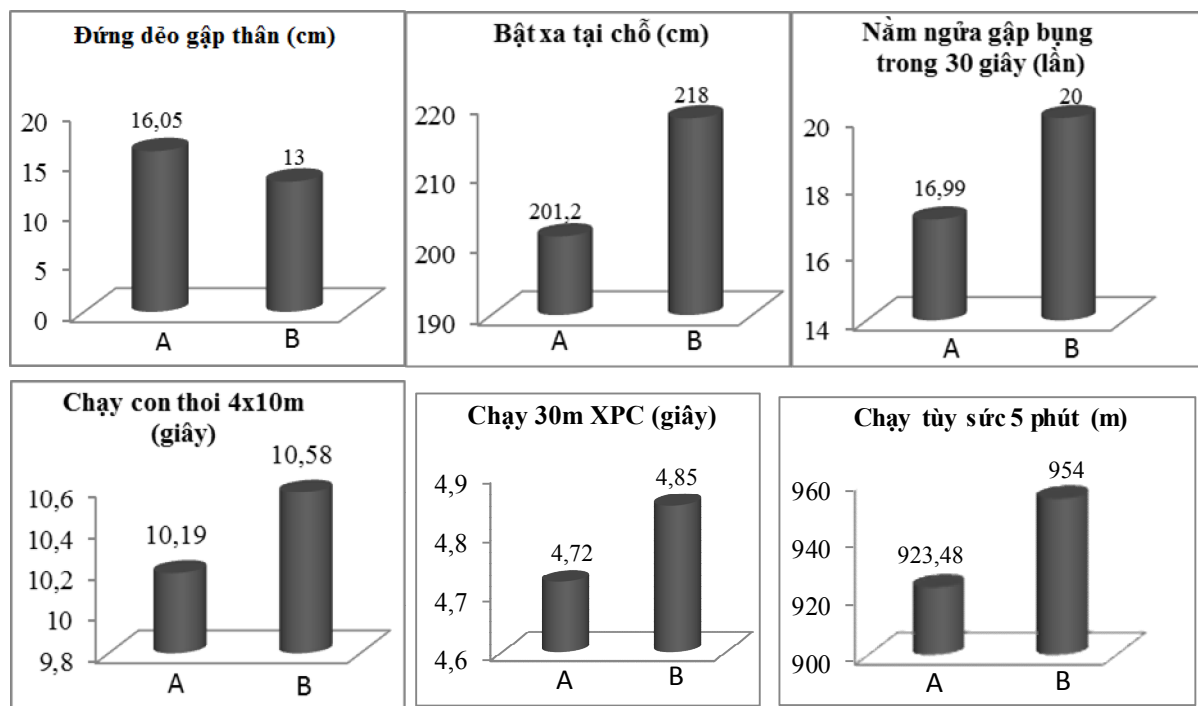
Bảng 3 cho thấy: Giá trị trung bình của tiêu chí Đứng dẻo gập thân (cm) của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là 16,05cm tốt hơn TBTCVN nam 19 tuổi là 3,05cm, vì  $t_{tinh} > t_{0,01} = 3,34$ , ở ngưỡng  $P < 0,001$ . Giá trị trung bình của tiêu chí Bật xa tại chỗ (cm) của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phạm Văn Đồng là 201,2cm kém hơn TBTCVN nam 19 tuổi là 16,8cm vì  $t_{tinh} > t_{0,01} = 3,34$ , ở ngưỡng  $P < 0,001$ . Giá trị trung bình của tiêu chí Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần) của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là 16,99 lần kém hơn TBTCVN nam 19 tuổi là 3,01 lần, vì  $t_{tinh} > t_{0,01} = 3,34$ , ở ngưỡng  $P < 0,001$ . Giá trị trung bình của tiêu chí Chạy con thoi 4×10m (giây) của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phạm Văn Đồng là 10,19 giây tốt hơn TBTCVN nam 19 tuổi là 0,39 giây, vì  $t_{tinh} > t_{0,01} = 3,34$ , ở ngưỡng  $P < 0,001$ . Giá trị trung bình của tiêu chí Chạy 30m xuất phát cao (giây) của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là 4,72 giây tốt hơn TBTCVN nam 19 tuổi là 0,13 giây, vì  $t_{tinh} > t_{0,01} = 3,34$ , ở ngưỡng  $P < 0,001$ . Giá trị trung bình của tiêu chí Chạy tùy sức 5 phút (m) của nam sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHPVĐ là 923,48m kém hơn TBTCVN nam 19 tuổi là 30,52m, vì  $t_{tinh} > t_{0,01} = 3,34$ , ở ngưỡng  $P < 0,001$ .

Bảng 4 cho thấy: Giá trị trung bình của tiêu chí Đứng dẻo gập thân (cm) của nữ sinh viên năm thứ nhất trường ĐHPVĐ là 15,17cm tốt hơn TBTCVN nữ 19 tuổi 2,17cm, vì  $t_{tinh} > t_{0,01} = 3,34$ , ở ngưỡng  $P < 0,001$ . Giá trị trung bình của tiêu chí Bật xa tại chỗ (cm) của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là 167,2cm tốt hơn TBTCVN nữ 19 tuổi là 8,2cm, vì  $t_{tinh} > t_{0,01} = 3,34$ , ở ngưỡng  $P < 0,001$ . Giá trị trung bình của tiêu chí Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần) của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là

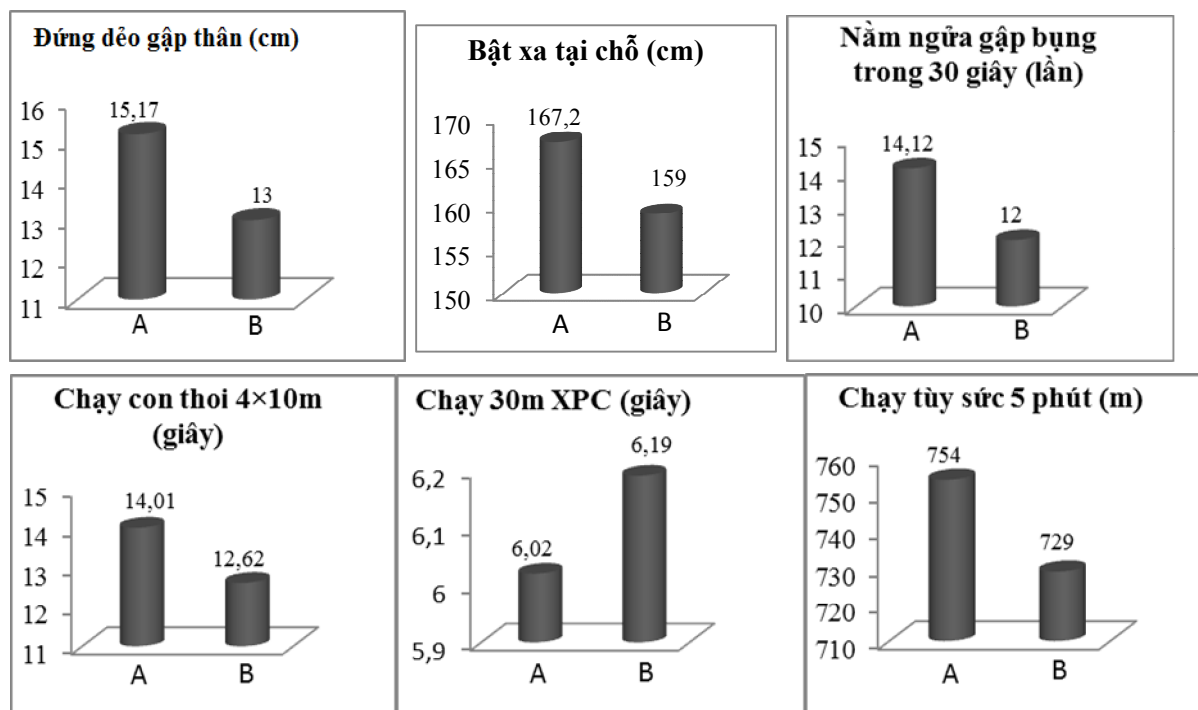
14,12 tốt hơn TBTCVN nữ 19 tuổi là 2,12 lần, vì  $t_{tinh} > t_{0,01} = 3,34$ , ở ngưỡng  $P < 0,001$ . Giá trị trung bình của tiêu chí Chạy con thoi 4×10m (giây) của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phạm Văn Đồng là 14,01 giây kém hơn TBTCVN nữ 19 tuổi là 1,39 giây, vì  $t_{tinh} > t_{0,01} = 3,34$ , ở ngưỡng  $P < 0,001$ . Giá trị trung bình của tiêu chí Chạy 30m xuất phát cao (giây) của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là 6,02 giây tốt hơn TBTCVN nữ 19 tuổi là 0,17 giây, vì  $t_{tinh} > t_{0,01} = 3,34$ , ở ngưỡng  $P < 0,001$ . Giá trị trung bình của tiêu chí Chạy tùy sức 5 phút (m) của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là 754m tốt hơn TBTCVN nữ 19 tuổi là 25m, vì  $t_{tinh} > t_{0,01} = 3,34$ , ở ngưỡng  $P < 0,001$ . Để làm rõ hơn kết quả so sánh về thể lực, chúng tôi còn thể hiện qua biểu đồ 1 và 2.

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng tốt hơn TBTCVN nam 19 tuổi ở các tiêu chí Đứng dẻo gập thân, Chạy con thoi 4×10m, Chạy 30m xuất phát cao; kém hơn ở tiêu chí Bật xa tại chỗ, Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây và Chạy 5 phút tùy sức. Có thể nói, nam SV năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng tốt hơn TBTCVN nam 19 tuổi ở sức nhanh, độ dẻo và khéo léo; kém hơn ở sức mạnh chân, sức mạnh nhóm cơ lưng và sức bền chung.

Tại biểu đồ 2 lại cho thấy: Thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất trường sinh viên tốt hơn TBTCVN nữ 19 tuổi ở các tiêu chí Đứng dẻo gập thân, Bật xa tại chỗ, Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây; Chạy 30m xuất phát cao và Chạy 5 phút tùy sức; chỉ kém hơn ở tiêu chí còn lại là Chạy con thoi 4×10m. Hay nói cách khác nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng tốt hơn TBTCVN nữ 19 ở hầu hết các tố chất sức nhanh, sức mạnh, độ dẻo, sức bền, chỉ kém ở khả năng phối hợp vận động.



Biểu đồ 1. So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng với TBTCVN nam 19 tuổi  
Ghi chú: (A) là thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHPVD; (B) là TBTCVN nam 19 tuổi



Biểu đồ 2. So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng với TBTCVN nữ 19 tuổi

Ghi chú: (A) là thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHPVD; (B) là TBTCVN nữ 19 tuổi

## 2. Đánh giá thể lực sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT

Tại Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo thể lực sinh viên được phân loại theo 3 mức: tốt, đạt và không đạt. Dựa vào cơ sở sinh lý của các tổ chất vận động, chúng tôi chọn 4 tiêu chí để đánh giá thể lực cho sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là:

- Tiêu chí bắt buộc: Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 5 phút tùy sức (m).

- Tiêu chí tự chọn: Chạy 30m xuất phát cao (giây); Chạy con thoi 4×10m (giây).

Kết quả đánh giá thể lực của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53 lần lượt được trình bày tại Bảng 5 và 6.

Bảng 5. Đánh giá thể lực nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53

Xếp loại		Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	Chạy con thoi 4×10m (giây)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Thể lực
Quyết định 53 của BGDĐT	Tốt	> 225	< 4,70	< 11,75	> 1060	
	Đạt	≥ 207	≤ 5,70	≤ 12,40	≥ 950	
Nam SV năm thứ nhất Trường ĐHPVĐ	Tốt	26 13,00%	44 22,00%	163 81,50%	11 5,50%	131 65,50%
	Đạt	166 83,00%	152 76,00%	37 18,50%	120 60,00%	0 SV 0,0%
	Chưa đạt	08 4,00%	04 SV 2,00%	0 SV 0,0%	69 34,50%	69 SV 34,50%

Số liệu Bảng 5 cho thấy, kết quả xếp loại theo từng tiêu chí và thể lực cụ thể như sau:

- Bật xa tại chỗ (cm): Loại tốt có 26 SV chiếm tỷ lệ 13%; Loại đạt có 166 SV chiếm tỷ lệ 83%; Loại chưa đạt có 08 SV chiếm tỷ lệ 4%.

- Chạy 30m xuất phát cao (giây): Loại tốt có 44 SV chiếm tỷ lệ 22%; Loại đạt có 152 SV chiếm tỷ lệ 76%; Loại chưa đạt có 04 SV chiếm tỷ lệ 2%.

- Chạy con thoi 4×10m (giây): Loại tốt có 163 SV chiếm tỷ lệ 81,50%; Loại đạt có 37 SV chiếm tỷ lệ 18,50%; Loại chưa đạt có 0 SV chiếm tỷ lệ 0%.

- Chạy 5 phút tùy sức (m): Loại tốt có 11 SV chiếm tỷ lệ 5,50%; Loại đạt có 120 SV

chiếm tỷ lệ 60,00%; Loại chưa đạt có 69 SV chiếm tỷ lệ 34,50%.

Kết quả xếp loại thể lực của nam SV năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53 như sau: Xếp loại tốt có 131 SV chiếm tỷ lệ 65,50%; Xếp loại đạt có 0 SV; Xếp loại chưa đạt có 69 SV chiếm tỷ lệ 34,50%.

Số liệu Bảng 6 cho thấy, kết quả xếp loại theo từng tiêu chí và thể lực cụ thể như sau:

- Bật xa tại chỗ (cm): Loại tốt có 78 SV chiếm tỷ lệ 39%; Loại đạt có 120 SV chiếm tỷ lệ 60%; Loại chưa đạt có 02 SV chiếm tỷ lệ 1%.

- Chạy 30m xuất phát cao (giây): Loại tốt có 73 SV chiếm tỷ lệ 36,50%; Loại đạt có 127 SV chiếm tỷ lệ 63,50%; Loại chưa đạt có 0 SV chiếm tỷ lệ 0%.

- Chạy con thoi 4×10m (giây): Loại tốt có 07 SV chiếm tỷ lệ 3,50%; Loại đạt có 141 SV chiếm tỷ lệ 70,50%; Loại chưa đạt có 52 SV chiếm tỷ lệ 26%.

- Chạy 5 phút tùy sức (m): Loại tốt có 06 SV chiếm tỷ lệ 3,00%; Loại đạt có 133 SV chiếm tỷ lệ 66,50%; Loại chưa đạt có 61 SV chiếm tỷ lệ 30,50%.

*Bảng 6. Đánh giá thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53*

Xếp loại		Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	Chạy con thoi 4×10m (giây)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Thể lực
Quyết định 53 của BGDĐT	Tốt	> 169	< 5,70	< 12,00	> 940	
	Đạt	≥ 153	≤ 6,70	≤ 13,00	≥ 870	
Nữ SV năm thứ nhất Trường ĐHPVĐ	Tốt	78 39,00%	73 36,50%	07 3,50%	06 3,00%	78 39,00%
	Đạt	120 60,00%	127 63,50%	141 70,50%	133 66,50%	59 29,50%
	Chưa đạt	02 SV 1,00%	0 SV 0,00%	52 SV 26,00%	61 SV 30,50%	63 SV 31,50%

Kết quả xếp loại thể lực của nữ SV năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53 như sau: Xếp loại tốt có 78 SV chiếm tỷ lệ 39,00%; Xếp loại đạt có 59 SV chiếm tỷ lệ 29,50%; Xếp loại chưa đạt có 63 SV chiếm tỷ lệ 31,50%.

### KẾT LUẬN

1. Thực trạng thể lực nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng tốt hơn TBTCVN nam 19 tuổi ở sức nhanh, độ dẻo và khéo léo; kém hơn ở sức mạnh chân, sức mạnh nhóm cơ lưng và sức bền chung.

2. Thực trạng thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng tốt hơn TBTCVN nữ 19 tuổi ở sức nhanh, sức mạnh,

độ dẻo, sức bền, chỉ kém ở khả năng phối hợp vận động.

3. Kết quả xếp loại thể lực của nam SV năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53 có 131 SV xếp loại tốt chiếm tỷ lệ 65,50%, không có SV xếp loại đạt chiếm tỷ lệ 0% và có 69 SV xếp loại chưa đạt chiếm tỷ lệ 34,50%.

4. Kết quả xếp loại thể lực của nữ SV năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53 có 78 SV xếp loại tốt chiếm tỷ lệ 39,00%, có 59 SV xếp loại đạt chiếm tỷ lệ 29,50% và có 63 SV xếp loại chưa đạt chiếm tỷ lệ 31,50%.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh sinh viên.*
- [2]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.

- [3]. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể lực học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4]. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong thể dục thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [5]. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường Thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [6]. Viện Khoa học Thể dục Thể thao, *Điều tra thể chất nhân dân từ 6-20 tuổi giai đoạn 1, 2001-2002*, Hà Nội.

## XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM SINH VIÊN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG

ThS. Tăng Phú Đức  
Trường Đại học Tiền Giang

**Tóm tắt:** Bằng cách sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong nghiên cứu khoa học TĐTT, bài viết đã lựa chọn được 8 test đánh giá và 35 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên tại trường Đại học Tiền Giang. Bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền tại trường Đại học Tiền Giang.

**Từ khóa:** thể lực, kiểm tra, bài tập, bóng chuyền nam, Đại học Tiền Giang, sức mạnh tốc độ.

**Abstract:** Using the conventional scientific research methods in the study of sports science, the topic has selected 8 evaluation tests and 35 exercises to develop the speed strength for the male volleyball team at Tien Giang University. Initially apply the selected exercises in practice and evaluate the effectiveness. As a result, the selection exercises have been highly effective in developing speed strength for male students of volleyball team at Tien Giang University.

**Keywords:** fitness, tests, exercises, men's volleyball, Tien Giang University, speed strength.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong giảng dạy và huấn luyện môn bóng chuyền, thể lực chiếm vị trí vô cùng quan trọng. Quá trình huấn luyện thể lực là quá trình phát triển toàn diện nhiều yếu tố vận động như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo và khéo léo... là những yếu tố rất quan trọng. Trong thi đấu bóng chuyền hiện đại đòi hỏi phải có trình độ kỹ thuật ngày càng hoàn thiện, chiến thuật ngày càng đa dạng, biến hóa và cường độ thi đấu ngày càng được nâng cao.

Quan điểm của huấn luyện bóng chuyền ngày nay là lấy thể lực làm cơ sở, kỹ thuật làm phương tiện, chiến thuật làm mục tiêu. Trong đó, sức mạnh tốc độ là vô cùng quan trọng và là yếu tố chính trong thi đấu bóng chuyền. Vì vậy, để đảm bảo yêu cầu phát triển và hoàn thiện kỹ - chiến thuật thì huấn luyện thể lực là

nội dung cơ bản đóng vai trò trong suốt quá trình tập luyện. Ngoài ra, có được trình độ thể lực tốt còn giúp cho sinh viên phòng tránh được chấn thương, bệnh tật và kéo dài tuổi thọ.

Qua thực tế quan sát sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam tại trường Đại học Tiền Giang ở những giờ tập luyện và thi đấu. Chúng tôi nhận thấy trình độ thể lực của các em chưa được tốt, đặc biệt là sức mạnh tốc độ và cần phải có biện pháp cải thiện để đảm bảo kết quả tốt trong tập luyện và thi đấu. Xuất phát từ lý do trên nên tôi tiến hành nghiên cứu: **“Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên tại trường Đại học Tiền Giang”**.

### PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết mục tiêu nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

- **Đối tượng nghiên cứu:** Là hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyên nam sinh viên tại trường Đại học Tiền Giang.

- **Khách thể nghiên cứu:** 24 sinh viên đội tuyển bóng chuyên nam trường Đại học Tiền Giang.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 1. Xác định hệ thống test và đánh giá sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyên nam sinh viên trường Đại học Tiền Giang

##### 1.1. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ

Qua phân tích để có được một hệ thống các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên, bài viết tiến hành theo các bước sau:

\* **Bước 1:** Thu thập và thống kê các test đã được sử dụng (*cả trong và ngoài nước*) để đánh giá sức mạnh tốc độ cho sinh viên đội tuyển bóng chuyên.

\* **Bước 2:** Trên cơ sở các test đã có, bài viết lọc bớt các test ít được sử dụng hoặc không phù hợp với điều kiện thực tiễn đánh giá môn bóng chuyên trường Đại học Tiền Giang.

\* **Bước 3:** Lập phiếu phỏng vấn (*Ankét*) để xin ý kiến các HLV, các chuyên gia trong nước để xây dựng hệ thống test đánh giá.

Qua ba bước nêu trên bài viết đã chọn các test được các chuyên gia, HLV chọn ở mức thường xuyên đạt từ 80% số phiếu để đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên. Gồm 8 test như sau:

- Bật cao có đà (cm).
- Chạy 9369 (s).
- Chống đẩy 10s (sl).
- Đứng lên ngòi xuống 20s (sl).
- Giật tạ 20kg trong 10s (sl).
- Gập bụng 10s (sl).
- Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi qua lưới 10s (sl).
- Chạy 30m xuất phát cao (s).

##### 1.2. Ứng dụng các chỉ tiêu đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyên nam trường Đại học Tiền Giang

Đánh giá chung về thực trạng sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyên nam trường Đại học Tiền Giang.

So sánh thực trạng sức mạnh tốc độ trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Bài viết tiến hành đánh giá thành tích ban đầu giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm. Ngoài ra, bài viết tiến hành ứng dụng các chỉ tiêu so sánh giá trị trung bình thành tích giữa hai nhóm đánh giá đã lựa chọn để kiểm tra, kết quả kiểm tra tính toán được trình bày qua Bảng 1 dưới đây:

*Bảng 1. So sánh thành tích trung bình trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng*

TT	Test	Thực nghiệm		Đối chứng		t	P
		$\bar{X}_1$	$\delta_1$	$\bar{X}_2$	$\delta_2$		
1	Chống đẩy 10s (sl)	13,92	1,22	13,92	1,47	0,00	> 0,05
2	Giật tạ 20kg 10s (sl)	15,60	1,68	16,00	1,78	0,82	> 0,05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,54	0,19	4,54	0,21	0,06	> 0,05

4	Chạy 93639 (s)	7,58	0,27	7,58	0,43	0,02	> 0,05
5	Đứng lên ngồi xuống 20s (sl)	22,16	1,62	22,20	1,76	0,08	> 0,05
6	Gập bụng 10s (sl)	13,28	0,61	13,28	0,74	0,00	> 0,05
7	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi 2 tay qua lưới 10s (sl)	3,76	0,60	3,84	0,55	0,49	> 0,05
8	Bật cao có đà (cm)	301,12	10,03	302,00	10,90	0,30	> 0,05

Qua Bảng 1 ta thấy ở tất cả 8/8 test giữa hai nhóm đều có sự tương đồng về thành tích, không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ , do cả 8/8 test đều có  $t_{\text{tính}} = (0,00 - 0,82) < t_{\text{bảng}} =$  ứng với  $P > 0,05$ . Chứng tỏ trước thực nghiệm thành tích kiểm tra của hai nhóm không có sự khác biệt, sự khác nhau có tính ngẫu nhiên, trình độ của hai nhóm tương đồng.

## 2. Lựa chọn hệ thống bài tập và ứng dụng phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Tiền Giang

Lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên trường Đại học Tiền Giang.

Để giải quyết nhiệm vụ này bài viết tiến hành qua 3 bước sau:

\* *Bước 1:* Thu thập và thống kê các bài tập đã được sử dụng (cả trong và ngoài nước) để huấn luyện sức mạnh tốc độ cho sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Tiền Giang.

\* *Bước 2:* Trên cơ sở các bài tập đã có, bài viết lọc bớt các bài tập ít được sử dụng hoặc không phù hợp với điều kiện thực tiễn của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Tiền Giang.

\* *Bước 3:* Lập phiếu phỏng vấn (Ankét) để xin ý kiến các HLV, giảng viên chuyên gia trong nước. Sau bước này sẽ loại được một số bài tập không đạt yêu cầu.

Qua ba bước nêu trên bài viết quy ước chọn các bài tập nào được đại đa số phiếu chọn đạt

80% thì được chọn làm các bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Tiền Giang. Do vậy qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, chỉ có 35 bài tập đủ điều kiện lựa chọn để đưa vào ứng dụng thực nghiệm như sau:

### - Bài tập phát triển SMTĐ chung: 14 bài.

- + Bài tập 1: Gập bụng.
- + Bài tập 2: Tập cơ cổ tay với tạ đòn.
- + Bài tập 3: Gánh tạ bước xoạc.
- + Bài tập 4: Gánh tạ và chạy tốc độ.
- + Bài tập 5: Gánh tạ duỗi cổ chân.
- + Bài tập 6: Gánh tạ bật nhảy tại chỗ.
- + Bài tập 7: Gánh tạ leo bục đạp sau.
- + Bài tập 8: Nằm sấp chống đẩy.
- + Bài tập 9: Duỗi lưng.
- + Bài tập 10: Phối hợp chống đẩy bật ưỡn thân.
- + Bài tập 11: Duỗi cơ tam đầu cánh tay.
- + Bài tập 12: Gập cơ nhị đầu cánh tay.
- + Bài tập 13: Chạy tốc độ.
- + Bài tập 14: Bật rút gối.

### - Bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn: 21 bài.

- + Bài tập 1: Đập bóng nhanh liên tục.
- + Bài tập 2: Đập bóng bay liên tục.
- + Bài tập 3: Nhảy chắn bóng ba vị trí.
- + Bài tập 4: Cầm tạ con nhảy chắn bóng tại chỗ.

+ Bài tập 5: Chuyển bóng cao tay bằng bóng nhỏ.

+ Bài tập 6: Nhảy ném bóng cát qua lưới.

+ Bài tập 7: Lấy đà nhảy đập bóng liên tục.

+ Bài tập 8: Đeo chỉ di chuyển chắn bóng.

+ Bài tập 9: Bật vượt rào đập bóng.

+ Bài tập 10: Phát bóng vào mục tiêu liên tục.

+ Bài tập 11: Bật rút gối chạy tốc độ 9m.

+ Bài tập 12: Đeo chỉ phòng thủ toàn sân.

+ Bài tập 13: Nhảy chắn bóng lùi đập bóng.

+ Bài tập 14: Ném bóng nhỏ 01 tay qua lưới.

+ Bài tập 15: Lấy đà bật nhảy ném bóng nhỏ qua lưới.

+ Bài tập 16: Phối hợp tấn công hàng trên liên tục.

+ Bài tập 17: Phát bóng - phòng thủ - đập bóng liên hoàn.

+ Bài tập 18: Chống đẩy nghe hiệu lệnh thực hiện đập bóng

+ Bài tập 19: Chống đẩy nghe hiệu lệnh phát bóng.

+ Bài tập 20: Nằm gập bụng người ném bóng qua lưới.

+ Bài tập 21: Đứng thẳng giựt dây thun.

### 3. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển môn bóng chuyền nam trường Đại học Tiền Giang

#### 3.1. Đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển môn bóng chuyền nam trường Đại học Tiền Giang của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Qua Bảng 2 có thể thấy rằng thực hiện những bài tập đang sử dụng hiện hành, nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền cũng có sự tăng tiến về sức mạnh tốc độ qua 8/8 test có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,001$ , vì có  $t_{\text{tinh}} > t_{0,001} = 3,767$ .

Bảng 2. Nhịp tăng trưởng các test của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

TT	Test	Ban đầu		Sau 6 tháng		W	T	P
		$\bar{X}_1$	$\delta_1$	$\bar{X}_2$	$\delta_2$			
1	Chống đẩy 10s (sl)	13,92	1,22	16,00	1,47	13,90	9,66	< 0,001
2	Giật tạ 20kg 10s (sl)	15,60	1,68	18,16	2,19	15,17	9,66	< 0,001
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,54	0,19	4,41	0,17	2,74	9,60	< 0,001
4	Chạy 93639 (s)	7,58	0,27	7,46	0,24	1,57	5,31	< 0,001
5	Đứng lên ngồi xuống 20s (sl)	22,16	1,62	24,64	1,63	10,60	9,58	< 0,001
6	Gập bụng 10s (sl)	13,28	0,61	15,48	1,16	15,30	9,84	< 0,001
7	Lộn xuôi kết hợp ném bóng nhỏ 2 tay qua lưới 10s (sl)	3,76	0,60	5,32	0,95	34,36	11,99	< 0,001
8	Bật cao có đà (cm)	301,12	10,03	309,04	10,00	2,60	14,47	< 0,001

**3.2. Đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Tiền Giang của hai nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm**

Qua Bảng 3 có thể thấy rằng nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền cũng có sự tăng tiến về

sức mạnh tốc độ, nhưng chưa có sự tăng trưởng chưa có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất với  $p < 0,001$ , vì có  $t_{\text{tính}} < 0,001$  (trừ test chống đẩy 10s; chạy 30m xuất phát cao; lộn xuôi 10s).

*Bảng 3. Nhịp tăng trưởng các test của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm*

TT	Test	Ban đầu		Sau 6 tháng		W	T	P
		$\bar{X}_1$	$\delta_1$	$\bar{X}_2$	$\delta_2$			
1	Chống đẩy 10s (sl)	13,92	1,47	14,60	1,68	4,77	4,24	<0,001
2	Giật tạ 20kg 10s (sl)	16,00	1,78	16,72	1,57	4,40	3,17	>0,001
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,54	0,21	4,47	0,21	1,60	7,49	< 0,001
4	Chạy 93639 (s)	7,58	0,43	7,54	0,43	0,50	2,00	> 0,001
5	Đứng lên ngồi xuống 20s (sl)	22,20	1,76	22,92	1,85	3,19	3,27	> 0,001
6	Gập bụng 10s (sl)	13,28	0,74	13,96	1,37	4,99	3,18	> 0,001
7	Lộn xuôi 10s (sl)	3,84	0,55	4,52	0,71	16,27	7,14	<0,001
8	Bật cao có đà (cm)	302,00	10,90	302,76	11,34	0,25	0,97	> 0,001

**3.3. So sánh thành tích của hai nhóm sau thực nghiệm**

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập cùng chương trình kế hoạch của nhóm thực nghiệm so

với nhóm đối chứng, bài viết tiến hành so sánh ngang thành tích sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày qua Bảng 4 sau đây:

*Bảng 4. So sánh thành tích trung bình sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng*

TT	Test	Thực nghiệm		Đối chứng		T	P
		$\bar{X}_1$	$\delta_1$	$\bar{X}_2$	$\delta_2$		
1	Chống đẩy 10s (sl)	16,00	1,47	14,60	1,68	3,13	< 0,05
2	Giật tạ 20kg 10s (sl)	18,16	2,19	16,72	1,57	2,67	< 0,05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,41	0,17	4,47	0,21	0,98	> 0,05
4	Chạy 93639 (s)	7,46	0,24	7,54	0,43	0,83	> 0,05
5	Đứng lên ngồi xuống 20s (sl)	24,64	1,63	22,92	1,85	3,49	< 0,05
6	Gập bụng 10s (sl)	15,48	1,16	13,96	1,37	4,24	< 0,05
7	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhỏ 2 tay qua lưới 10s (sl)	5,32	0,95	4,52	0,71	3,38	< 0,05
8	Bật cao có đà (cm)	309,04	10,00	302,76	11,34	2,08	< 0,05

**Tóm lại:** Qua ứng dụng chương trình thực nghiệm đã cho thấy các chỉ tiêu đánh giá về sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng và có 6/8 chỉ tiêu có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ , vì có  $t$  tính  $> t_{0,05}$  (trừ test chạy 30m xuất phát cao, chạy 93639). Như vậy có thể khẳng định hiệu quả của hệ thống 35 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu ứng dụng thực nghiệm đem lại kết quả khả quan.

### KẾT LUẬN

Bài viết đã lựa chọn được 8 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam tại trường Đại học Tiền Giang bao gồm: Chống đẩy 10s (sl); Giật tạ 20kg 10s (sl); Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy 93639 (s); Đứng lên ngồi xuống 20s

(sl); Gập bụng 10s (sl); Lộn xuôi 10s (sl); Bật cao có đà (cm).

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 35 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ. Trong đó 14 bài tập sức mạnh tốc độ chung và 21 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn.

Qua 6 tháng tiến hành thực nghiệm các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền nhóm thực nghiệm tăng trưởng rõ rệt ở 8/8 test, có ý nghĩa thống kê từ  $P < 0,001$ . Cao hơn hẳn nhóm đối chứng có 2/8 test sự tăng trưởng khác biệt rõ rệt với  $P < 0,001$ . Chứng tỏ hiệu quả các bài tập đã lựa chọn cùng kế hoạch tập luyện bước đầu đã đạt kết quả tốt, từ đó chúng tôi ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện cho đội tuyển trường.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bùi Huy Châm, (1988), *Kỹ thuật bóng chuyền và các bài tập huấn luyện*, Trường Đại học TDTT II, Nxb. TP. Hồ Chí Minh.
- [2]. Bùi Huy Châm, (1988), *Chiến thuật bóng chuyền và các bài tập huấn luyện*, Trường Đại học TDTT II, Nxb. TP Hồ Chí Minh.
- [3]. Đinh Lãm, Nguyễn Bình (1997), *Huấn luyện bóng chuyền*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Hiệp (2015), *Giáo trình bóng chuyền*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thông kê trong TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Toán (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

## ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

ThS. Phạm Thanh Tú<sup>1</sup>, ThS. Phạm Hùng Mạnh<sup>2</sup>,  
<sup>1</sup>Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia TP. Hồ Chí Minh  
<sup>2</sup>Trường Đại học Tây Nguyên

**Tóm tắt:** Kết quả nghiên cứu ứng dụng 6 test đánh giá thể lực của sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên xếp loại chưa đạt (có 2/6 test thể lực xếp loại chưa đạt); về thể lực nữ sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên xếp loại đạt (có 4/6 test thể lực xếp loại đạt và 2/6 test thể lực xếp loại tốt). Từ kết quả trên cho thấy thực trạng thể lực của sinh viên Đại học Tây Nguyên và cần có những giải pháp để cải thiện tình hình trong thời gian tới.

**Từ khóa:** Sinh viên, giáo dục thể chất, thể lực, trường Đại học Tây Nguyên.

**Abstract:** The results of the study of applying 6 tests to assess the student's fitness according to the Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT dated September 18, 2008 of the Minister of Education and Training showed that male students' fitness Tay Nguyen University rated unsatisfactory (2 out of 6 fitness tests were rated unsatisfactory); in terms of fitness female students from Tay Nguyen University ranked pass (4/6 fitness tests ranked pass and 2/6 fitness tests ranked good). From the above results, it shows the physical condition of Tay Nguyen University students and there should be solutions to improve the situation in the future.

**Keywords:** students, Physical education, physical, Tay Nguyen University.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục đích của giáo dục thể chất trong trường Đại học, Cao đẳng nhằm góp phần tích cực trong việc đào tạo sinh viên thành những người cán bộ toàn diện, có đạo đức, có văn hóa, khoa học kỹ thuật và có sức khỏe để đáp ứng nhu cầu nghề nghiệp và góp phần xây dựng đất nước. Giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng, Trung học chuyên nghiệp, là bộ phận hữu cơ của mục tiêu giáo dục và đào tạo con người, đồng thời là một mặt giáo dục toàn diện thế hệ trẻ nhằm đào tạo ra những con người mới, có năng lực, phẩm chất, sức khỏe. Đó là những người “Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”.

Nhiệm vụ giáo dục thể chất nhằm giúp sinh viên nắm được một số kiến thức cơ bản về một số môn thể thao thích hợp, từ đó có thể tự tiến

hành rèn luyện, nâng cao thể lực, cũng như hình thành thói quen luyện tập thường xuyên. Xây dựng nếp sống lành mạnh và từ bỏ những thói quen xấu trong cuộc sống, góp phần hạn chế các tệ nạn xã hội, phòng chống bệnh tật, giáo dục đạo đức ý chí, rèn luyện tính tổ chức kỷ luật, sẵn sàng đóng góp sức mình cho sự nghiệp phát triển của đất nước.

Hiện nay, công tác Giáo dục thể chất ở các trường Đại học và Cao đẳng chuyên nghiệp còn nhiều hạn chế. Thể dục thể thao ngoại khóa đến nay chỉ mới có 55% số trường tiến hành có nề nếp, công việc giảng dạy còn gặp nhiều khó khăn, chất lượng giảng dạy còn thấp, cơ sở vật chất còn thiếu, trình độ giáo viên còn yếu và chưa đồng đều, nội dung phương pháp và hình thức tập luyện còn nghèo nàn chưa phong phú, chưa khuyến khích, lôi cuốn nhiều sinh viên tự giác tập luyện. Điều đó dẫn đến những thiếu sót và khiếm khuyết trong sự phát triển về năng lực

thể chất và thành tích thể thao. Vấn đề này đã được các nhà khoa học, các chuyên gia trong nước luôn quan tâm, đã có những chuyên đề khoa học và các công trình nghiên cứu phân tích, phản ánh khá rõ nét trong việc tổ chức, quản lý công tác giáo dục thể chất trong các trường. Xác định vai trò vị trí, tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất, điều tra thể chất, xây dựng chương trình giáo dục thể chất nhằm không ngừng cải tiến nội dung phương pháp giáo dục thể chất. Nhiều kết luận báo cáo khoa học cũng đã nêu lên những mặt yếu kém và tồn tại trong công tác giáo dục thể chất, đặc biệt là công tác thể thao ngoại khóa, công tác đào tạo đội ngũ cán bộ, giáo viên, cơ sở vật chất, kinh phí, chế độ và chính sách.

Thực tế hiện nay công giáo dục thể chất chính khóa cho sinh viên trong trường có những khó khăn chủ quan và khách quan như công tác thể thao nội và ngoại khóa còn mang tính hình thức, chấp vá, đối phó và tự phát, chưa có bước đi thích hợp, chưa ổn định và chưa vững chắc.

Để góp phần vào việc định hướng chiến lược phát triển phong trào thể dục thể thao

sinh viên thông qua việc đánh giá thể lực của sinh viên, từ đó xác định được thực trạng về mặt thể lực của sinh viên nhằm nâng cao công tác GDTC tốt hơn trong những năm tiếp theo.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp thường quy: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp kiểm tra sự phạm (công trình ứng dụng tiêu chuẩn đánh giá thể lực của sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo) và Phương pháp toán thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Trên cơ sở 6 test thể lực của Bộ GD&ĐT, đã tiến hành kiểm tra và đánh giá thực trạng đặc điểm thể lực của sinh viên trường Đại học Tây Nguyên, kết quả cụ thể như sau.

#### 1. Đánh giá thể lực của nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên

Kết quả so sánh tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT với các nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên năm nhất tương ứng độ tuổi 18, được trình bày ở Bảng 1 như sau:

Bảng 1. Thực trạng thể lực của nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên

Test thể lực	$\bar{X}$	$\delta$	Cv%	Min	Max	Xếp loại theo Bộ GD&ĐT	
						Xếp loại riêng	Xếp loại tổng thể
Lực bóp tay thuận (kg)	38,45	3,59	9,34	17,6	42,7	Chưa đạt	Chưa đạt
Nằm ngửa gập bụng (lần)	20,72	2,64	12,73	16	27	Đạt	
Bật xa tại chỗ (cm)	206,33	9,84	4,77	180	252	Đạt	
Chạy 30m XPC (s)	5,39	0,29	5,33	5,01	6,12	Đạt	
Chạy tùy sức 5 phút (m)	939,32	76,15	8,11	804	1089	Chưa đạt	
Chạy con thoi 4×10m (s)	12,02	0,96	8,02	9,25	14,67	Đạt	

Kết quả Bảng 1 cho thấy:

+ Test lực bóp tay thuận (kg): Thành tích trung bình là  $\bar{X} = 38,45$  (kg), độ lệch chuẩn 3,59, hệ số biến sai  $Cv\% = 9,35\%$ . Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Tuy nhiên, so sánh với tiêu chuẩn thể lực của

Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt  $\geq 40,7$ kg nên sinh viên xếp loại chưa đạt.

+ Test nằm ngửa gập bụng (lần): Thành tích trung bình là  $\bar{X} = 20,72$  (lần), độ lệch chuẩn 2,64, hệ số biến sai  $10\% < Cv\% = 12,73\% < 20\%$ . Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất trung bình. Nhưng so với tiêu chuẩn thể

lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt  $\geq 16$  lần nên sinh viên xếp loại đạt.

+ Test bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình là  $\bar{X} = 206,33$  (cm), độ lệch chuẩn 9,84, hệ số biến sai  $Cv\% = 4,77\%$ . Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. So với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt  $\geq 205$ cm nên sinh viên xếp loại đạt.

+ Test chạy 30m XPC (s): Thành tích trung bình là  $\bar{X} = 5,39$  (s), độ lệch chuẩn 0,29, hệ số biến sai  $Cv\% = 5,33$ . Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. So với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt  $\leq 5,80$ s nên sinh viên xếp loại đạt.

+ Test chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích trung bình là  $\bar{X} = 939,32$  (m), độ lệch chuẩn 76,15, hệ số biến sai  $Cv\% = 8,11\%$ . Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Tuy nhiên, so sánh với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt  $\geq 940$ m nên sinh viên xếp loại chưa đạt.

+ Test chạy con thoi 4x10m (s): Thành tích trung bình là  $\bar{X} = 12,02$  (s), độ lệch chuẩn 0,96, hệ số biến sai  $Cv\% = 8,02$ . Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. So với tiêu chuẩn thể

lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt  $\leq 12,50$ s nên sinh viên xếp loại đạt.

**Tóm lại:** Kết quả cho thấy có 5/6 test thể lực (*Lực bóp tay thuận (kg)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*, *Chạy 30m XPC (s)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*, *Chạy con thoi 4x10m (s)*) của nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên có hệ số biến sai  $Cv < 10\%$ , điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Tuy nhiên, so sánh tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT thì nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên có 4/6 test thể lực (*Nằm ngửa gập bụng (lần)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*, *Chạy 30m XPC (s)*, *Chạy con thoi 4x10m (s)*) xếp loại đạt, còn lại 2/6 test thể lực (*Lực bóp tay thuận (kg)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*) xếp loại chưa đạt, vì vậy thể lực của nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên được xếp loại chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT.

## 2. Đánh giá thể lực của nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên

Kết quả so sánh tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT với các nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên năm nhất tương ứng độ tuổi 18, được trình bày ở Bảng 2 như sau:

Bảng 2. Thực trạng thể lực của nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên

Test thể lực	$\bar{X}$	$\delta$	Cv%	Min	Max	Xếp loại theo Bộ GD&ĐT	
						Xếp loại riêng	Xếp loại tổng thể
Lực bóp tay thuận (kg)	29,03	1,88	6,47	25,4	33,5	Đạt	<b>Đạt</b>
Nằm ngửa gập bụng (lần)	20,18	3,46	17,15	15	28	Tốt	
Bật xa tại chỗ (cm)	171,65	8,05	4,69	152	187	Tốt	
Chạy 30m XPC (s)	6,02	0,43	7,06	5,09	6,87	Đạt	
Chạy tùy sức 5 phút (m)	864,58	62,37	7,21	723	984	Đạt	
Chạy con thoi 4x10m (s)	12,56	1,04	8,25	10,25	15,02	Đạt	

Kết quả Bảng 2 cho thấy:

+ Test lực bóp tay thuận (kg): Thành tích trung bình là  $\bar{X} = 29,03$  (kg), độ lệch chuẩn

1,88, hệ số biến sai  $Cv\% = 6,47\%$ . Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Tuy nhiên, so sánh với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt  $\geq 26,5\text{kg}$  nên sinh viên xếp loại Đạt.

+ Test nằm ngửa gập bụng (lần): Thành tích trung bình đạt ở lần 1 là  $\bar{X} = 20,18$  (lần), độ lệch chuẩn 3,46, hệ số biến sai  $10\% < Cv\% = 17,15\% < 20\%$ . Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất trung bình. Nhưng so với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức tốt  $\geq 18$  lần nên sinh viên xếp loại tốt.

+ Test bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình là  $\bar{X} = 171,65$  (cm), độ lệch chuẩn 8,05, hệ số biến sai  $Cv\% = 4,69\%$ . Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. So với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức tốt  $\geq 168$  cm nên sinh viên xếp loại tốt.

+ Test chạy 30m XPC (s): Thành tích trung bình là  $\bar{X} = 6,02$  (s), độ lệch chuẩn 0,43, hệ số biến sai  $Cv\% = 7,06$ . Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. So với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt  $\leq 6,80\text{s}$  nên sinh viên xếp loại đạt.

+ Test chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích trung bình là  $\bar{X} = 864,58$  (m), độ lệch chuẩn 62,37, hệ số biến sai  $Cv\% = 7,21\%$ . Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Tuy nhiên, so sánh với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt  $\geq 850\text{m}$  nên sinh viên xếp loại chưa đạt.

+ Test chạy con thoi  $4 \times 10\text{m}$  (s): Thành tích trung bình là  $\bar{X} = 12,56$  (s), độ lệch chuẩn 1,04, hệ số biến sai  $Cv\% = 8,25$ . Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. So với tiêu chuẩn thể

lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt  $\leq 13,10\text{s}$  nên sinh viên xếp loại đạt.

**Tóm lại:** Kết quả cho thấy có 5/6 test thể lực (*Lực bóp tay thuận (kg)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*, *Chạy 30m XPC (s)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*, *Chạy con thoi  $4 \times 10\text{m}$  (s)*) của nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên có hệ số biến sai  $Cv < 10\%$ , điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Tuy nhiên, so sánh tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT thì nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên có 4/6 test thể lực (*Lực bóp tay thuận (kg)*, *Chạy 30m XPC (s)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*, *Chạy con thoi  $4 \times 10\text{m}$  (s)*) xếp loại đạt, còn lại 2/6 test thể lực (*Nằm ngửa gập bụng (lần)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*) xếp loại tốt, vì vậy thể lực của nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên được xếp loại đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT.

### KẾT LUẬN

Kết quả cho thấy thể lực nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên có 4/6 test thể lực (*Nằm ngửa gập bụng (lần)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*, *Chạy 30m XPC (s)*, *Chạy con thoi  $4 \times 10\text{m}$  (s)*) xếp loại đạt, còn lại 2/6 test thể lực (*Lực bóp tay thuận (kg)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*) xếp loại chưa đạt, vì vậy thể lực của nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên được xếp loại chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT.

Về nữ sinh viên so sánh tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT thì nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên có 4/6 test thể lực (*Lực bóp tay thuận (kg)*, *Chạy 30m XPC (s)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*, *Chạy con thoi  $4 \times 10\text{m}$  (s)*) xếp loại đạt, còn lại 2/6 test thể lực (*Nằm ngửa gập bụng (lần)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*) xếp loại tốt, vì vậy thể lực của nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên được xếp loại đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb. Hà Nội.
- [2]. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và Phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [3]. Novicóp A.D - Mátveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, tập 1, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4]. Lê Quý Phương, Đặng Quốc Bảo (2002), *Cơ sở sinh học của tập luyện TDTT vì sức khỏe*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [5]. *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.*

## NHỮNG NHÂN TỐ QUYẾT ĐỊNH CÁC THÀNH TÍCH THỂ THAO CAO TRONG BÓNG RỔ

PGS.TS. **Bùi Quang Hải**<sup>1</sup>, TS. **Nguyễn Thái Bền**<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*

<sup>2</sup> *Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*

Bóng rổ là một môn bóng mà tên gọi của nó bắt nguồn từ các từ tiếng Anh “basket” nghĩa là cái rổ, “ball” là quả bóng. Hoạt động trong điều kiện tuân thủ các luật chơi nhờ những đường chuyền và cách di chuyển trên sân, tranh bóng và làm động tác giả cố gắng ném bóng vào rổ bên đối phương, ngăn chặn những quả ném của đối phương vào rổ bên mình. Luật chơi bóng rổ bên đối phương, ngăn chặn những quả ném của đối phương vào rổ bên mình. Luật chơi bóng rổ lần đầu tiên được Giáo sư J. Naismith biên soạn tại Hoa Kỳ năm 1891. Những quy tắc chơi này đã được đăng báo vào năm 1894. Những quy tắc chơi này đã được đăng báo vào năm 1891 được coi là năm ra đời của môn bóng rổ.

Những quả ném bóng vào rổ từ khoảng cách gần hoặc xa được thực hiện bằng 1 tay hay cả 2 tay trực tiếp vào rổ. Quả ném gần thường được thực hiện bằng cách nhảy lên sau khi bóng đập vào tấm gỗ chắn (đôi khi vừa chạy vừa ném hoặc ném tại chỗ) và với sức mạnh lớn sao cho các hậu vệ đối phương không thể cản phá quả ném đó. Quả ném xa có tọa độ bay cao được thực hiện tại chỗ trực tiếp vào rổ (các VĐV bóng rổ có kinh nghiệm thực hiện quả ném này bằng cách nhảy lên. Trong mọi trường hợp hướng ném và độ mạnh của quả ném có ý nghĩa quyết định. Những quả ném vào rổ từ khoảng cách gần cần phải được các VĐV thực hiện tốt như nhau bằng cả tay phải lẫn tay trái. Trong khi phải kiềm chế trước sức ép từ phía đối phương, tuân thủ những quy tắc quan trọng nhất, di chuyển nhanh trên sân, tiêu hao nhiều sức lực, có thể nói rằng ném bóng vào rổ là yếu lĩnh kỹ thuật phức tạp nhất đòi hỏi người VĐV phải định hướng tốt, phản xạ nhanh và có các kỹ xảo phối hợp vận động cần thiết.

Trong bóng rổ những nhân tố quan trọng nhất quyết định thành tích của hoạt động thi đấu bao gồm: Những đặc điểm hình thái học của cấu tạo cơ thể, sự phát triển các khả năng vận động, trình độ huấn luyện chức năng, sự phát triển các đặc điểm tâm lý của nhân cách.

### 1. Những đặc điểm hình thái học

Các cầu thủ cao lớn chắc chắn có triển vọng nhiều trong bóng rổ (trong khi ném bóng, tranh cướp bóng). Trong số các VĐV bóng rổ có thể gặp những cầu thủ cực kỳ cao lớn. Tuy nhiên, tầm vóc cao lớn đó không làm phá vỡ hoạt động của hệ thần kinh trung ương hoặc hệ nội tiết. Việc nhận rõ sự phá vỡ này trở nên dễ dàng hơn căn cứ vào mức độ phát triển chậm về mặt trưởng thành giới tính (ở những người khổng lồ không có biểu hiện giới tính phụ).

Những đặc tính hình thái học quan trọng khác đối với các VĐV bóng rổ là sai tay rộng và trọng lượng cơ thể phù hợp (M.X. Brill cùng với đồng tác giả, 1988; A. Nikolitr, V. Pranoxitr, 1964).

### 2. Những khả năng vận động

Trong số những khả năng vận động, quan trọng nhất là khả năng đạt độ chính xác cao của các động tác (đặc tính động lực - không gian của các khả năng phối hợp của con người). Khả năng này của con người được quy định bởi gen trong quá trình phát triển (L.P. Xerghienco, 2004). Theo các chuyên gia Mỹ (K. Brown, 2001), ngay vào năm 7-8 tuổi các trẻ em có thể biểu hiện khả năng phối hợp cao của 2 tay và có cảm giác bóng tốt. Các test có giá trị thông tin có thể là các bài tập kiểm tra xác định khả năng phối hợp chuyển động của 2 tay.

Điều quan trọng đối với các VĐV bóng rổ chính là mức độ phát triển các tổ chất tuyến

chọn. Trong số những khả năng tốc độ sự phát triển sức nhanh của phản xạ có ý nghĩa lớn (đặc biệt là sức nhanh phản xạ phức tạp: Sức nhanh của việc lựa chọn các động tác, sức nhanh của phản xạ đối với mục tiêu di động) tốc độ của động tác đơn và tần số của các động tác. Theo A. Nikolitr, V. Paranoxitr (1984), sự phát triển cao của sức nhanh phản xạ là nhân tố quyết định tính hiệu quả của chiến thuật phòng ngự cá nhân (giành bóng) và tấn công (Ví dụ: đánh giá nhanh tình huống, lường trước hướng nảy lại của quả bóng khỏi vòng rổ hoặc bảng bóng rổ). Một điều quan trọng nữa là sự phát triển đồng bộ các khả năng tốc độ trong các hành động vận động chuyên môn (Ví dụ: Chạy tăng tốc trên các cự ly tương đối ngắn không vượt quá 12m, đồng thời phải thay đổi các hướng chuyển động và trong các trường hợp gặp những cản trở).

Sức mạnh tốc độ (sức mạnh bột phát, hãm xung, xuất phát) còn là một khả năng của các VĐV bóng rổ có tính chất quyết định thành tích thi đấu. Sự phát triển tốt sức mạnh bột phát cho phép đảm bảo động tác nhảy nhanh và cao của VĐV. Sức mạnh hãm xung cho phép VĐV bóng rổ hoàn thành nhiều thủ pháp kỹ thuật, ví dụ như thực hiện các động tác dừng lại đột ngột. Sự phát triển cao của sức mạnh xuất phát cho phép VĐV bắt đầu nhanh các động tác và tăng tốc.

Sự phát triển mạnh sức bền chung và sức bền chuyên môn cũng đồng hành với thành tích của các VĐV bóng rổ.

### 3. Trình độ huấn luyện chức năng

Đối với VĐV bóng rổ, sự phát triển đầy đủ các chức năng của hệ tuần hoàn và hô hấp có ý nghĩa quan trọng. Điều đó là do tiêu hao năng lượng ở các VĐV là 4.200-4.500kCal, còn ở các nữ VĐV là từ 3.600-3.800kCal trong suốt thời gian các trận đấu tay đôi. Nhu cầu oxy tối đa trung bình là 53 và 44ml/kg/ph tương ứng ở các VĐV nam và nữ. Tần số hô hấp trong các trận đấu có thể tăng từ 20-30 đến 60 lần thở trong 1 phút. Dung tích sống (DTS) có trị số từ 3.500-5.000ml ở nam và 3.000-4.500ml ở

nữ. Tần số co bóp tim trong thời gian một trận đấu đạt 140-180 nhịp/phút (V. M. Xmirnov, V. I. Dubrovski, 2002). Trong số các hệ thống chủ yếu quan trọng nhất là sự phát triển bình thường của bộ máy điều khiển thị giác (tinh mắt, tầm nhìn v.v...).

### 4. Những đặc điểm tâm lý của nhân cách

Trong số những đặc điểm tâm lý, thành tích thi đấu của các VĐV bóng rổ được quyết định bởi sự phát triển những khả năng trí tuệ, những thuộc tính chú ý, những đặc điểm tư duy, khả năng hỗ trợ lẫn nhau, tính bền vững của niềm say mê thể thao. Những khả năng trí tuệ của các VĐV bóng rổ cần phải đạt mức độ trung bình (IQ = 100 đơn vị quy ước) và trên trung bình. Trong số các thuộc tính chú ý, tốc độ tiếp nhận thông tin và phân phối sự chú ý có ý nghĩa quan trọng. Trong điều kiện các tình huống thi đấu thay đổi nhanh, điều quan trọng là tư duy chiến thuật. Nhưng do bóng rổ là một môn thể thao đồng đội nên khả năng hỗ trợ lẫn nhau của các cầu thủ là rất quan trọng (điều này có thể được xác định trong các trò chơi vận động). Tính bền vững của niềm say mê đối với các buổi tập môn bóng rổ quyết định quá trình hoàn thiện thể thao lâu dài của VĐV.

M.X. Bril cùng với đồng tác giả (1982), trong số những nhân tố chủ yếu thúc đẩy hoạt động thi đấu hiệu quả của các VĐV bóng rổ, đã đặc biệt nhấn mạnh: Trạng thái trình độ huấn luyện (chiếm tỉ trọng 21%), tính triển vọng hoàn thiện (17%), khả năng ổn định của các động tác (10%), khả năng hành động nhanh (10%), khả năng đạt độ chính xác cao của các động tác thi đấu (9%). Mặc dù các tác giả không đưa ra những phương pháp xác định các khả năng đó và các phương thức tính bằng toán học để đánh giá hiệu quả của từng thành tố trong cấu trúc chung của các cầu thủ bóng rổ nhưng tổng giá trị của mỗi yếu tố đều đã rõ ràng.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1]. Bùi Quang Hải (2015), “*Tuyển chọn vận động viên thể thao*”, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [2]. Tudor O. Bompa, Ph.D.(1994), *Theory and Methodology of training*, Kendall/hunt publishing company, Toronto, Ontario Canada.
- [3]. Озолин. Н. Г.(1986), Спортсменам о спортивной тренировке – Москва. Издательство «Физкультура и спорт».
- [4]. В. п. губа, Москва (2008), Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта.

# THẺ LỆ VIẾT VÀ GỬI BÀI TẠP CHÍ

1. Tạp chí Khoa học và Đào tạo thể thao đăng tải các công trình nghiên cứu, các bài báo tổng quan khoa học, các ý kiến trao đổi về học thuật có giá trị khoa học và thực tiễn trên lĩnh vực giáo dục đào tạo, khoa học công nghệ TĐTT chưa được công bố trên các tạp chí khoa học và báo in. Bài báo không được đăng, Ban biên tập không gửi lại bản thảo.

2. Bài báo được viết bằng tiếng Việt, dài không quá 10 trang giấy khổ A4, đánh máy vi tính trên Word (Bảng mã Unicode, font Times New Roman, cỡ chữ 12, định dạng lề trên 3,0 cm, lề dưới 2,5 cm, lề trái 3,0 cm, lề phải 2 cm, khoảng cách giữa các đoạn văn là 6pt; các công thức Toán học dùng MS Equation; số của công thức đánh phía bên phải). Hình vẽ rõ ràng, không quá 7×14 cm, được định dạng PNG, JPG, WMF. Tên hình vẽ đặt ở phía dưới. Tên Bảng biểu đặt ở phía trên. Hình và Bảng đều phải đánh số thứ tự.

3. Ở đầu bài báo có tiêu đề, phần tóm tắt bằng tiếng Việt, tiếng Anh (*mỗi phần tóm tắt không dài quá 150 từ, cần nêu bật được những nội dung chính, đóng góp mới của công trình*).

4. Nội dung bài báo gồm các phần chính: Đặt vấn đề, phương pháp nghiên cứu, nội dung nghiên cứu, kết luận và tài liệu tham khảo. Bài báo cần súc tích, sử dụng thuật ngữ và các kí hiệu thông dụng, nếu là thuật ngữ mới thì cần chú thích thuật ngữ xuất xứ; dùng đơn vị đo lường hợp pháp.

5. Danh mục Tài liệu tham khảo không quá 10 đơn vị, sắp xếp theo thứ tự ABC (*tên tác giả đối với tiếng Việt, họ tác giả đối với tiếng nước ngoài*);

6. Cách ghi trích dẫn: Các trích dẫn để trong dấu ngoặc kép. Sau mỗi trích dẫn cần ghi rõ số thứ tự của tài liệu tham khảo ở danh mục Tài liệu tham khảo được đặt trong ngoặc vuông, khi cần có cả số trang. Ví dụ: [1] hoặc [9, tr. 21-22].

7. Cuối bài ghi rõ thông tin của tác giả, nhóm tác giả: Học hàm, học vị, chức danh khoa học của tác giả, đơn vị công tác, địa chỉ liên hệ (điện thoại, E-mail), lĩnh vực nghiên cứu chuyên sâu của tác giả, lĩnh vực nghiên cứu của bài báo.

8. Tác giả gửi cho Ban biên tập: 01 file word bài báo nghiên cứu đến địa chỉ email: [tapchikhdttt@gmail.com](mailto:tapchikhdttt@gmail.com).

9. Nộp tiền đăng bài tạp chí theo tài khoản: Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng. Tài khoản số: 56010000071619 tại Ngân hàng TMCP Đầu tư và Phát triển Việt Nam (BIDV) - Chi nhánh Hải Vân (Ghi rõ họ tên người nộp và nội dung đăng bài tạp chí).

## ĐỊA CHỈ LIÊN HỆ

**Tạp chí Khoa học và Đào tạo thể thao, Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng**

Số 44 Dũng Sỹ Thanh Khê, Quận Thanh Khê, Thành phố Đà Nẵng

Email: [tapchikhdttt@gmail.com](mailto:tapchikhdttt@gmail.com); Điện thoại: 0236.3707188

Chi tiết liên hệ Thư ký tòa soạn:

- ThS. Huỳnh Việt Nam - ĐĐ: 0983.192085

- ThS. Nguyễn Thị Hải Vy - ĐĐ: 0996.997363