



KỶ YẾU HỘI NGHỊ
SINH VIÊN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC TOÀN QUỐC
VỀ LĨNH VỰC THỂ DỤC THỂ THAO LẦN THỨ XV - NĂM 2024



BỘ VĂN HÓA THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



KỶ YẾU

HỘI NGHỊ

SINH VIÊN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC TOÀN QUỐC
VỀ LĨNH VỰC THỂ DỤC THỂ THAO LẦN THỨ XV - NĂM 2024

ĐƠN VỊ TÀI TRỢ



TP.HCM, THÁNG 5/2024



TUYỂN SINH ĐẠI HỌC CHÍNH QUY 2024

MỖI CHI TIẾT LIÊN HỆ

SĐT: 083. 239. 4390
Website: <http://ush.edu.vn>
Fanpage: USH - Tuyển sinh Đại học Thể dục Thể thao TP. HCM

MÃ TRƯỞNG TDS

Chỉ tiêu tuyển sinh: 615 | Số ngành tuyển sinh: 04 | Phương thức tuyển sinh: 03

USH

TUYỂN SINH ĐẠI HỌC CHÍNH QUY KHÓA 47 - NĂM 2024

MÃ TRƯỞNG TDS

Chỉ tiêu tuyển sinh: 615
Số ngành tuyển sinh: 04
Phương thức tuyển sinh: 03

MỖI CHI TIẾT LIÊN HỆ

SĐT: 083. 239. 4390
Website: <http://ush.edu.vn>
Fanpage: USH - Tuyển sinh Đại học Thể dục Thể thao TP. HCM

TUYỂN SINH NĂM 2024

NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT 20 CHỈ TIÊU

MỖI CHI TIẾT LIÊN HỆ

SĐT: 083. 239. 4390
Website: <http://ush.edu.vn>
Fanpage: USH - Tuyển sinh Đại học Thể dục Thể thao TP. HCM

LINK ĐĂNG KÝ TRỰC TUYẾN

Website: <https://tuyensinh.page.link/ush>

TUYỂN SINH NĂM 2024

NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO

MỖI CHI TIẾT LIÊN HỆ

SĐT: 083. 239. 4390
Website: <http://ush.edu.vn>
Fanpage: USH - Tuyển sinh Đại học Thể dục Thể thao TP. HCM

LINK ĐĂNG KÝ TRỰC TUYẾN

Website: <https://tuyensinh.page.link/ush>

TUYỂN SINH NĂM 2024

NGÀNH QUẢN LÝ THỂ THAO

MỖI CHI TIẾT LIÊN HỆ

SĐT: 083. 239. 4390
Website: <http://ush.edu.vn>
Fanpage: USH - Tuyển sinh Đại học Thể dục Thể thao TP. HCM

LINK ĐĂNG KÝ TRỰC TUYẾN

Website: <https://tuyensinh.page.link/ush>

40 CHỈ TIÊU

TUYỂN SINH NĂM 2024

NGÀNH Y SINH HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

MỖI CHI TIẾT LIÊN HỆ

SĐT: 083. 239. 4390
Website: <http://ush.edu.vn>
Fanpage: USH - Tuyển sinh Đại học Thể dục Thể thao TP. HCM

LINK ĐĂNG KÝ TRỰC TUYẾN

Website: <https://tuyensinh.page.link/ush>

40 CHỈ TIÊU

LIÊN HỆ

SĐT: 083. 239. 4390
Website: <http://ush.edu.vn>
Fanpage: USH - Tuyển sinh Đại học Thể dục Thể thao TP. HCM



TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

UNIVERSITY OF SPORT HO CHI MINH CITY (USH)

“CHẤT LƯỢNG CAO TẠO NÊN GIÁ TRỊ BỀN VỮNG”

Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh (ĐH TDTT TP.HCM) tiền thân là Trường Cán bộ Thể dục Thể thao Miền Nam được thành lập ngày 28/01/1976. Ngày 26/10/1977 Trường được đổi tên thành Trường Trung học Thể dục Thể thao Trung ương 2. Ngày 18/9/1985 theo Quyết định số 234/HĐBT của Hội đồng Bộ trưởng (nay là Chính phủ), Trường Trung học Thể dục Thể thao Trung ương 2 được chính thức đổi tên và nâng cấp thành Trường Đại học Thể dục Thể thao II. Đến năm 2008 Trường chính thức đổi tên như hiện nay: Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh.

TẦM NHÌN

Đến năm 2025, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh sẽ trở thành một trung tâm đào tạo nguồn nhân lực Thể dục thể thao (TDTT) chất lượng cao, sinh viên có kiến thức hiện đại, kỹ năng nghề nghiệp đáp ứng thị trường lao động và nhu cầu xã hội.

Đến năm 2030, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh sẽ trở thành trung tâm khoa học ứng dụng về thể thao thành tích cao và thể thao vì sức khỏe cộng đồng, liên kết chặt chẽ các trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia, địa phương, các liên đoàn thể thao và các bệnh viện có khoa y học TDTT, Đội ngũ giảng viên, nhà khoa học của nhà trường là các chuyên gia uy tín trong nước và khu vực.

SỨ MẠNG

Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh thiết lập chính sách và vận hành đảm bảo chất lượng theo mô hình AUN-QA và Trường hướng tới văn hóa chất lượng.

Đào tạo đa ngành từ bậc đại học đến tiến sĩ với các chương trình đào tạo hiện đại được kiểm định theo tiêu chuẩn quốc gia và khu vực, đáp ứng nhu cầu các bên liên quan.

Phát triển khoa học, công nghệ hội nhập quốc tế; đẩy mạnh nghiên cứu khoa học ứng dụng về thể thao thành tích cao, thể thao vì sức khỏe và giải trí của cộng đồng, thiết lập mạng lưới khoa học công nghệ TDTT khu vực phía nam và toàn quốc./



ĐÀO TẠO TIẾN SĨ: 4 NĂM

Giáo dục học

MS: 9140101

ĐÀO TẠO THẠC SĨ: 2 NĂM

Giáo dục học

MS: 8140101

ĐÀO TẠO CỬ NHÂN

Hệ chính quy

1. Giáo dục thể chất (GDTC) : 7140206
2. Huấn luyện thể thao (HLTT) : 7810302
3. Y sinh học thể thao : 7729001
4. Quản lý thể thao (QLTT) : 7810301

Hệ vừa làm vừa học

1. Giáo dục thể chất
2. Huấn luyện thể thao
3. Y sinh học thể thao
4. Quản lý thể thao

Website: <http://ush.edu.vn>

Fanpage: USH - Tuyển sinh Đại học Thể dục Thể thao TP. HCM

NGÀNH QUẢN LÝ THỂ DỤC THỂ THAO TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC UMT



Thời gian qua, Trường Đại học Quản lý và Công nghệ TP.HCM (UMT) công bố nhiều chính sách học bổng cho kiện tướng thể thao, chương trình học tập phù hợp với đặc thù vận động viên, bạn trẻ đam mê và yêu thích thể thao qua các môn học thời thượng đúng trend của thế hệ Gen Z năng động, tài giỏi. Mục tiêu nhằm nâng tầm ngành Quản lý thể dục thể thao (QLTDTT), hiện thực hóa “giấc mơ về thế hệ vàng những nhà QLTDTT đẳng cấp trong tương lai”, đó cũng là tiêu chí hàng đầu trong định hướng đào tạo tại UMT.

Đến với ngành QLTDTT UMT, sinh viên có cơ hội học trong môi trường quốc tế. Từ giáo trình bản quyền phù hợp môi trường thể thao thế giới; chương trình đào tạo thực tiễn cao; đội ngũ giảng viên giàu kinh nghiệm; nhà cổ vấn từ các đại học nổi tiếng thế giới; chuyên gia, nhà điều hành đến từ các liên đoàn, tổ chức thể thao lớn... Với chương trình đào tạo chuẩn công dân toàn cầu, ngành QLTDTT UMT giúp sinh viên hoàn thiện kỹ năng cần thiết để phát triển trong môi trường làm việc quốc tế.

KEEPFLY



Thương hiệu thể thao KEEPFLY được đăng kí độc quyền tại Việt Nam từ năm 2016, tự hào là nhà sản xuất và cung cấp quần áo, trang thiết bị, phụ kiện thể thao chuyên nghiệp chính hãng đầu tiên tại Việt Nam. Từ những sản phẩm chủ lực là trang phục bóng đá, KEEPFLY đã và đang cho nghiên cứu, phát triển đa dạng các mặt hàng thể thao nhằm lan rộng ra nhiều sân chơi khác nhau, từng bước khẳng định giá trị thương hiệu và đưa KEEPFLY trở thành thương hiệu thể thao quốc dân được đông đảo người Việt tin dùng.

**BỘ VĂN HÓA THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**



KỶ YẾU

HỘI NGHỊ

**SINH VIÊN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC TOÀN QUỐC
VỀ LĨNH VỰC THỂ DỤC THỂ THAO LẦN THỨ XV - NĂM 2024**



TP.HCM, THÁNG 5/2024

BAN CHỈ ĐẠO

Trưởng ban

TS. Võ Quốc Thắng

Hiệu trưởng Trường Đại học TDTT TPHCM

Thành viên

-TS. Nguyễn Thanh Bình

Phó Hiệu trưởng Trường Đại học TDTT TPHCM

-GS.TS Lê Quý Phụng

Chủ tịch Hội đồng KH&ĐT

-PGS.TS Nguyễn Thị Mỹ Linh

Phó Hiệu trưởng Trường Đại học TDTT TPHCM

BAN TỔ CHỨC

Trưởng ban

PGS.TS Nguyễn Thị Mỹ Linh

Phó Hiệu trưởng Trường Đại học TDTT TPHCM

Phó trưởng ban

-TS. Tạ Hoàng Thiện

Trưởng Phòng Đào tạo, QLKH&HTQT

-TS. Lê Thị Mỹ Hạnh

Viện trưởng Viện NCKH&CNTT

Thành viên

-TS. Vũ Đình Mai

Trưởng Phòng Hành chính, Tổng hợp

-PGS.TS Lý Vĩnh Trường

Trưởng Khoa Huấn luyện thể thao

-PGS.TS Chu Thị Bích Vân

Trưởng Khoa Quản lý thể thao

-PGS.TS Nguyễn Đăng Chiêu

Phó trưởng Khoa điều hành Khoa Y sinh học TDTT

-TS. Phạm Hùng Việt

Trưởng Khoa Giáo dục thể chất

-TS. Hồ Hải

Trưởng Khoa Kiến thức cơ bản và Cơ sở ngành

-ThS. Nguyễn Bảo Ninh

Trưởng Phòng Công tác HS,SV

-ThS. Nguyễn Công Quân

Giám đốc Trung tâm Thông tin, Thư viện

-ThS. Lê Việt Anh

Bí thư Đoàn thanh niên

BAN BIÊN TẬP KỸ YẾU

Trưởng ban

PGS.TS Lưu Thiên Sương

Phó trưởng Phòng Đào tạo, QLKH&HTQT

Phó trưởng ban

TS. Nguyễn Thị Thảo Vy

Phó Viện trưởng Viện NCKH&CNTT

Thành viên

-TS. Đào Văn Thâu

Nghiên cứu viên Viện NCKH&CNTT

-ThS. Hoàng Mạnh Hùng

Chuyên viên Phòng Đào tạo, QLKH&HTQT

-ThS. Lê Đức Thọ

Giảng viên Khoa Y sinh học TDTT

-ThS. Nguyễn Thanh Tú

Trưởng Bộ môn Thể thao giải trí, Khoa QLTT

LỜI MỞ ĐẦU

Thiết thực chào mừng 70 năm ngày chiến thắng Điện Biên Phủ (ngày 7/ 5/1954 - ngày 7/5/2024; và chào mừng 61 năm ngày Khoa học Việt Nam (ngày 18/5/1963 - ngày 18/5/2024) và đặc biệt hướng đến 134 năm Ngày sinh nhật Chủ tịch Hồ Chí Minh (ngày 19/5/1890 - ngày 19/5/2024).

Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh là một trong 3 trường Đại học Thể dục thể thao trực thuộc Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch được thành lập từ năm 1976. Với 48 năm hình thành và phát triển, Trường đã và đang đào tạo, bồi dưỡng nguồn nhân lực thể dục, thể thao toàn quốc ở các bậc học đại học, thạc sĩ, tiến sĩ. Là một trường đại học, Nhà trường rất chú trọng đến lĩnh vực nghiên cứu khoa học, trong đó luôn khuyến khích sinh viên tham gia công tác nghiên cứu khoa học về lĩnh vực thể dục, thể thao.

Trải qua 14 lần tổ chức, Hội nghị khoa học trong sinh viên trở thành diễn đàn khoa học để sinh viên Nhà trường có cơ hội gặp gỡ, giao lưu, trao đổi kinh nghiệm trong hoạt động nghiên cứu khoa học; tạo điều kiện để sinh viên công bố các kết quả nghiên cứu khoa học, ứng dụng khoa học công nghệ, phát triển kỹ năng cần thiết trong hoạt động nghiên cứu khoa học; góp phần xây dựng đội ngũ cán bộ trẻ có trình độ cao trong tương lai và nâng cao chất lượng đào tạo. Thông qua hội nghị, sinh viên có cơ hội được trưng bày, trình diễn các sản phẩm sáng tạo, giải pháp kỹ thuật phục vụ cuộc sống; được lắng nghe các ý kiến đóng góp sâu sắc về chuyên môn để từ đó hoàn thiện năng lực nghiên cứu khoa học của bản thân nhằm đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của nền kinh tế trong điều kiện hội nhập và cách mạng công nghiệp 4.0.

Cuộc cách mạng công nghiệp 4.0 đã tạo cho lĩnh vực thể dục, thể thao nhiều cơ hội lẫn thách thức. Xu hướng đa dạng hóa các loại hình thể thao cùng với sự phát triển mạnh mẽ về quy mô người học thì việc đảm bảo chất lượng giáo dục, đào tạo trong lĩnh vực thể dục, thể thao đứng trước những yêu cầu, thử thách to lớn. Để có thể nhận định khoa học, đầy đủ những cơ hội cũng như thách thức, từ đó xác định giải pháp nâng cao chất lượng đào tạo trong lĩnh vực thể dục, thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh tổ chức Hội nghị sinh viên nghiên cứu khoa học toàn quốc về lĩnh vực Thể dục thể thao lần thứ XV, năm 2024.

Ban Biên tập đã nhận được 40 bài viết của sinh viên đến từ 13 Trường Đại học trên toàn quốc thuộc các chủ đề sau:

- Chủ đề 1: Huấn luyện thể thao.
- Chủ đề 2: Giáo dục thể chất.
- Chủ đề 3: Y sinh học thể dục thể thao.
- Chủ đề 4: Quản lý thể dục thể thao.
- Chủ đề 5: Công nghệ thể thao.

Ban Tổ chức đã sắp xếp bài viết theo ngẫu nhiên tên của tác giả, tuy nhiên do thời gian có hạn nên không thể tránh khỏi thiếu sót. Ban Tổ chức mong nhận được sự góp ý của tất cả quý vị đại biểu, quý Thầy, Cô để Hội nghị lần sau đạt hiệu quả hơn.

Trân trọng cảm ơn.

BAN TỔ CHỨC HỘI NGHỊ

MỤC LỤC

HUẤN LUYỆN THỂ THAO		1
1	Nghiên cứu một số biện pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý sốt xuất phát trước thi đấu cho vận động viên nam quyền thuật Võ Cô Truyền Quân Đội lứa tuổi 15 – 17	2
<i>Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Hoàng Kha, Lớp Võ Vật Khóa 43 khoa HLTT</i> <i>Hướng dẫn khoa học: PGS.TS Trần Thị Kim Hương</i> <i>Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh</i>		
2	Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển sức bền cho nữ vận động viên Karate lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau 3 tháng tập luyện	12
<i>Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Thị Thu Ngân, Lớp Võ Vật K43 khoa HLTT</i> <i>Hướng dẫn khoa học: PGS.TS Trần Thị Kim Hương</i> <i>Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh</i>		
3	Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam vận động viên lứa tuổi 11-12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương	23
<i>Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Hải Yến, Khóa 43 khoa HLTT</i> <i>Hướng dẫn khoa học: TS Phạm Thành Tấn</i> <i>Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh</i>		
4	Nghiên cứu các biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý trước thi đấu cho vận động viên chạy cự ly trung bình - dài tại Trung Tâm Huấn Luyện Thể Thao Quốc Gia Đà Nẵng	32
<i>Sinh viên nghiên cứu: Đỗ Quyên, Phan Thị Liên, Lớp 21SGT</i> <i>Hướng dẫn khoa học: PGS.TS Nguyễn Thanh Tùng</i> <i>Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Đà Nẵng</i>		
5	Xây dựng chương trình huấn luyện cho học viên Câu lạc bộ MMA	38
<i>Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Văn Dương K45, Nguyễn Na Sinh Đót K44, Hồ Sỹ Đức K45</i> <i>Hướng dẫn khoa học: TS Vũ Văn Huế, ThS Phạm Thị Kim Liên</i> <i>Khoa Huấn luyện Thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM</i>		
6	Lỗi trong cách tính điểm mà chúng ta luôn mắc phải: Tối ưu hóa ước lượng 1RM trong bài tập đẩy với phương pháp tính điểm dựa trên số lần lặp lại và phương pháp chuyển đổi điểm	53
<i>Nhóm nghiên cứu: Hà Bùi Thảo Uyên, Oliver Napila Gomez, Nguyễn Trà Giang, Nguyễn Thị Bích Ly</i> <i>Viện Khoa học và Quản lý TDTT, Trường ĐH Quản lý và Công nghệ TP.HCM</i>		

- 7

Nghiên cứu sự phát triển kỹ năng vận động cơ bản cho trẻ từ 5 - 6 tuổi thông qua 10 môn thể thao Ready Steady Go Kids tại Trường Mầm Non Ban Mai quận 9, Thành phố Hồ Chí Minh

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Huỳnh Mỹ Tiên; Đoàn Quang Huy, Khóa 43
Hướng dẫn khoa học: PGS.TS Lưu Thiên Sương; PGS.TS Trần Thị Kim Hương
Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM

56
- 8

Nghiên cứu lựa chọn, đề xuất biện pháp thúc đẩy sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất tham gia hướng dẫn chuyên môn trong các câu lạc bộ thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao phong trào và thể lực cho nữ sinh viên Trường Đại Học Sư Phạm Hà Nội 2

Sinh viên nghiên cứu: Đinh Nguyễn Phương Tú K49A
Hướng dẫn khoa học: TS Lê Xuân Điệp
Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

64
- 9

Nghiên cứu nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài các môn thể thao cho sinh viên chuyên ngành Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại Học Vinh

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Lê Khánh Linh
Hướng dẫn khoa học: TS Văn Đình Cường
Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Vinh

71
- 10

Nghiên cứu ứng dụng mô hình lớp học đảo ngược nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn cầu lông cho học sinh lớp 10, Trường THPT Lê Viết Thuật, thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Thị Thùy Linh, Nguyễn Viết Tuyền, Tô Thị Thúy Vân
Hướng dẫn khoa học: TS Ngô Thị Như Thơ
Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại Học Vinh

79
- 11

Nghiên cứu một số trò chơi vận động để phát triển kỹ năng sống cho học sinh lứa tuổi 6-7 tại một số trường tiểu học quận liên chiểu - Thành phố Đà Nẵng

Sinh viên nghiên cứu: Lê Trần Thanh Hà, Trần Thị Như Quỳnh, Lê Văn Thành, Ngô Công Hoài Bảo, Lớp 21SGT
Hướng dẫn khoa học: PGS.TS Nguyễn Thanh Tùng
Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Đà Nẵng

88
- 12

Lựa chọn bài tập nâng cao kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt cho nữ học sinh lớp 12 Trường Trung Học Phổ Thông Thới Long, Thành phố Cần Thơ

Sinh viên nghiên cứu: Cao Thị Như Ý, Lớp TD20X6A1, Khóa 46
Hướng dẫn khoa học: TS Đặng Minh Thành
Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Cần Thơ

94

- 13 Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao kỹ thuật đập cầu cho nữ học sinh lớp 11 Trường Trung Học Phổ Thông Lương Thế Vinh, tỉnh Hậu Giang 101**
Sinh viên nghiên cứu: Đoàn Tuyết Nhi, Lớp TD20X6A1, Khóa 46
Hướng dẫn khoa học: TS Đặng Minh Thành
Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Cần Thơ
- 14 Lựa chọn bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho nam sinh viên Giáo dục thể chất 1 tự chọn môn Bóng đá, Trường Đại Học Quy Nhơn 107**
Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Thị Hiền Hằng
Hướng dẫn khoa học: ThS Trương Quốc Duy
Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn
- 15 Lựa chọn động tác nâng cao hiệu quả tập ngoài giờ lên lớp môn thể dục nhịp điệu khoá ĐH17 Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh 119**
Sinh viên nghiên cứu: Lôi Ngọc Hân
Hướng dẫn khoa học: ThS Hồ Đắc Nam Trân
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh
- 16 Một số yếu tố ảnh hưởng đến năng lực chuyên môn của nam sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại Học Sư Phạm – Đại Học Đà Nẵng 129**
Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Thị Thanh Phương, Hoàng Thành Huy, Trần Thị Như Quỳnh Lớp 21 SGT.
Hướng dẫn khoa học: TS Trần Lê Nhật Quang
Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Đà Nẵng

- 17 Thực trạng tập luyện, thi đấu và nguyên nhân dẫn đến các chấn thương trong bóng đá cho sinh viên Đại Học Huế 138**

Sinh viên nghiên cứu: Ksor Kuong, Nguyễn Thành Hưng, ngành GDTC

Hướng dẫn khoa học: TS Nguyễn Thế Tình

Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Huế

- 18 Đánh giá hiệu quả ứng dụng các liệu pháp hồi phục sau tập luyện cho Vận động viên đội tuyển trẻ Võ Cổ Truyền Quân Khu 7 lứa tuổi 15-17 143**

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Trọng Nghĩa

Hướng dẫn khoa học: TS Hoa Ngọc Thắng

Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

- 19 Hiệu quả ứng dụng bài tập giãn cơ hỗ trợ phòng ngừa chấn thương sau tập luyện cho vận động viên Kickboxing Tỉnh Hậu Giang 154**

Sinh viên nghiên cứu: Vũ Thị Thùy

Hướng dẫn khoa học: ThS Lê Đức Thọ, TS Phan Thái Anh

Khoa Y Sinh học TDTT, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố. Hồ Chí Minh

- 20 Hiệu quả ứng dụng một số bài tập phục hồi sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước 161**

Sinh viên nghiên cứu: Phạm Thị Thùy Dung

Hướng dẫn khoa học: ThS Lê Thị Phương Mỹ, TS Phan Thái Anh

Khoa Y Sinh học TDTT-Trường Đại học TDTT TP.HCM

- 21 Thiết lập một số bài tập phục hồi chấn thương khớp gối: Cơ sở giải phẫu học và ứng dụng thực tiễn 171**

Sinh viên nghiên cứu: Trần Thị Kim Thoa, Khóa ĐH17D

Hướng dẫn khoa học: ThS Phan Thanh Việt

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

- 22 Xây dựng và ứng dụng mô hình câu lạc bộ võ tự vệ cho nữ giới tại tỉnh Thừa Thiên Huế 186**
Sinh viên nghiên cứu: Dương Thị Kiều Phương - Lớp TC18; Phan Út, Phạm Ngọc Thùy Dương - Lớp TC19; Nguyễn Thị Mai Linh-Lớp TC20
Hướng dẫn khoa học: TS Lê Cát Nguyên
Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Huế
- 23 Đánh giá thực trạng và đề xuất biện pháp nâng cao hứng thú tập luyện trong các câu lạc bộ thể thao tại Trường Trung Học Phổ Thông Hàn Thuyên, Bắc Ninh 195**
Sinh viên nghiên cứu: Hoàng Thị Đông; Nguyễn Thùy Linh K46
Hướng dẫn khoa học: TS Hà Minh Diệu
Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2
- 24 Thực trạng việc làm của sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại Học Cần Thơ sau khi tốt nghiệp 203**
Sinh viên nghiên cứu: Lâm Kim Thanh K46, Nguyễn Thị Thắm GDTC K47, Nguyễn Chúc Lam K47
Hướng dẫn khoa học: TS Nguyễn Thanh Liêm
Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Cần Thơ
- 25 Đề xuất giải pháp xây dựng thương hiệu cá nhân cho vận động viên thể thao thành tích cao Việt Nam 210**
Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Hồng Thi, Lớp Quản lý TDTT Khóa 81
Hướng dẫn khoa học: PGS.TS Chu Thị Bích Vân
Khoa Quản lý TDTT, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM
- 26 Khảo sát sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh 223**
Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Thế Minh, Trà Ngọc Mơ
Hướng dẫn khoa học: ThS Nguyễn Thị Thanh Trà
Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh
- 27 Lợi ích và hạn chế của thể thao điện tử (E-Sport) cho sinh viên khi tham gia thể thao điện tử 231**
Sinh viên nghiên cứu: Trương Thị Cẩm Nhung, Huỳnh Hữu Nhân
Hướng dẫn khoa học: TS Nguyễn Thiện Quang
Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh
- 28 Giải pháp tiếp cận việc làm cho sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao 240**
Sinh viên nghiên cứu: Lê Thị Yến Nhung, Tạ Thành An
Hướng dẫn khoa học: TS Nguyễn Thái Bền
Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

- 29 Lựa chọn nhóm môn Thể thao giải trí thân thiện với môi trường trên địa bàn Thành phố Đà Nẵng 251**
Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Huy Hoàng; Lê Đặng Thành Nhã; Nguyễn Phước Thái
Hướng dẫn khoa học: TS Phạm Quang Khánh; TS Lê Huy Hà
Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng
- 30 Nghiên cứu biện pháp giảm thiểu vấn nạn bạo lực học đường cho học sinh các Trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam 264**
Sinh viên nghiên cứu: Phan Thị Huỳnh Như, Lê Nguyễn Xuân Quỳnh
Hướng dẫn khoa học: TS Phạm Quang Khánh; TS Lê Huy Hà
Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng
- 31 Khám phá sự gắn kết của khách hàng tại điểm chạm sau mua trong hành trình khách hàng số đối với sản phẩm giày thể thao tái chế 279**
Sinh viên nghiên cứu: Lê Võ Sông Hương, Trần Châu Thi, Nguyễn Hoàng Trí
Hướng dẫn khoa học: TS Lê Quang Trọng, ThS Phùng Thị Thu Thủy
Khoa Khoa học thể thao, Trường Đại học Tôn Đức Thắng
- 32 Điều tra vai trò của sự gắn kết khách hàng nhằm thúc đẩy các hoạt động đồng tạo ra giá trị của thành viên trong bối cảnh Câu lạc bộ FITNESS 297**
Sinh viên nghiên cứu: Đinh Trần Tiến Duy, Lê Thị Thúy Thanh, Cao Hoàng Phương Thy
Hướng dẫn khoa học: TS Lê Quang Trọng, ThS Phùng Thị Thu Thủy
Khoa Khoa học thể thao, Trường Đại học Tôn Đức Thắng
- 33 Đề xuất biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội 310**
Sinh viên nghiên cứu: Lèng Thị Mai D18BC, Hoàng Anh Tuấn D18BC
Hồ Quỳnh Loan D18QV
Hướng dẫn khoa học: ThS Ngô Xuân Đức
Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội
- 34 Biện pháp nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động Câu lạc bộ thể thao ngoại khoá cho học sinh Trường THPT Nho Quan A, tỉnh Ninh Bình 321**
Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Thị Chinh 53Đ18 TD, Nguyễn Văn Giáp 53Đ18 QV
Hoàng Minh Thắng 54Đ19TD, Hoàng Khánh Linh K1 GDQP-AN
Hướng dẫn khoa học: ThS Hoàng Minh Thủy; ThS Lê Chí Nhân
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội
- 35 Nghiên cứu biện pháp nâng cao chất lượng môi trường học tập cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội 333**
Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Anh Tú 53Đ18ĐKA, Hoàng Mạnh Cường 53Đ18BCA, Vũ Lâm Tùng 53Đ18 Bơi B
Hướng dẫn khoa học: TS Phạm Anh Tuấn, TS Tô Tiến Thành
Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

- 36 Thực trạng và một số giải pháp hỗ trợ sinh viên Trường Đại học Sư phạm 343**
Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh đạt danh hiệu “Sinh viên 5 tốt”

Sinh viên nghiên cứu: Võ Nguyễn Hoàng Đa, Hoàng Huy Đức An

Hướng dẫn khoa học: ThS Nguyễn Ngọc Thanh Trung

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

- 37 Lựa chọn tiêu chí và đánh giá thực trạng sự hứng thú trong khi tập luyện 351**
môn Karate của trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate công ty cổ phần
đào tạo và phát triển võ thuật Việt Nam

Sinh viên nghiên cứu: Phạm Thị Hoa

Hướng dẫn khoa học: ThS Hoàng Đức Quý

Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

- 38 Esports qua góc nhìn của những người chơi thể hệ Gen Z người Việt 359**

Nhóm nghiên cứu: Trương Phúc Khánh, Phạm Thị Bích Trâm, Hà Bùi Thảo Uyên,

Nguyễn Phương Thảo, Hồ Quốc Minh, Huỳnh Đăng Khoa, Nguyễn Trà Giang,

Oliver Napila Gomez, Nguyễn Đức Thành Nam

Viện Khoa học và Quản lý Thể thao, Trường ĐH Quản trị và Công nghệ TP. HCM

CÔNG NGHỆ THỂ THAO (AI, VR, IoT, Big DATA...) 361

- 39 Nghiên cứu sáng chế phương tiện hỗ trợ "Đèn LEDPING" nhằm nâng 362**
cao năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng cho sinh viên chuyên
ngành Bóng bàn, ngành Huấn luyện thể thao, Trường Đại học TDTT Bắc
Ninh

Sinh viên nghiên cứu: Trần Thị Lan-Bóng Bàn K56 GDTC; Phan Lê Duy, Phạm Văn

Thịnh-Bóng Bàn K56 HLTT; Dương Hải Anh, Nguyễn Xuân Đức-Vật K56 GDTC

Hướng dẫn khoa học: ThS Trần Thị Hồng Việt, Phó Trưởng Khoa HLTT

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

- 40 Thiết kế phần mềm STRENGTH A.I ứng dụng đo vận tốc chuyển động 372**
trong huấn luyện môn Powerlifting

Nhóm nghiên cứu: Bùi Tiến Huy, Sinh viên Trường ĐH TDTT TP. HCM

ThS Đoàn Duy Khải, Trường Đại học Trí tuệ Nhân tạo Mohamed Bin Zayed

Nguyễn Hải Triều, Trường Đại học RMIT

Hướng dẫn khoa học: ThS Lê Đức Thọ

Khoa Y sinh học TDTT, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

HUẤN LUYỆN THỂ THAO



NGHIÊN CỨU MỘT SỐ BIỆN PHÁP ĐIỀU CHỈNH TRẠNG THÁI TÂM LÝ SÓT XUẤT PHÁT TRƯỚC THI ĐẤU CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM QUYỀN THUẬT VÕ CỔ TRUYỀN QUÂN ĐỘI LỬA TUỔI 15 – 17

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Hoàng Kha, Lớp Võ Vật Khóa 43 Khoa HLTT

Hướng dẫn khoa học: PGS.TS Trần Thị Kim Hương

Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Thông qua nghiên cứu nhằm đánh giá hiệu quả việc ứng dụng một số biện pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý sốt xuất phát trước thi đấu cho vận động viên nam quyền thuật Võ cổ truyền Quân đội lửa tuổi 15 – 17. Góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện và cung cấp thêm tài liệu tham khảo cho các huấn luyện viên đội tuyển quyền thuật võ cổ truyền Quân Đội.

Từ khóa: biện pháp, điều chỉnh; sốt xuất phát, Võ cổ truyền, Quân đội.

Abstract: The research is evaluating the effectiveness of applying several methods to adjust the jittered psychological state of pre- competition for male athletes in traditional military martial arts 15 - 17 aged. This contributes to enhance the effectiveness of training and provides additional reference materials for coaches of the traditional military martial arts team.

Keywords: measures, adjustments; concerned, traditional martial arts, military.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Từ những năm 70 trở lại đây, tâm lý học thể dục thể thao đã có những bước tiến đáng kể: Khoa học phát triển kéo theo những nghiên cứu mới cả về tự nhiên lẫn xã hội. Huấn luyện thể thao không chỉ dựa vào kinh nghiệm mà còn phải ứng dụng thành tựu khoa học kỹ thuật để mang lại hiệu quả huấn luyện; Riêng về tâm lý sốt xuất phát (SXP) trước thi đấu thì tài liệu nghiên cứu còn khá ít, có chăng là nghiên cứu hệ thống các bài tập điều chỉnh trạng thái tâm lý SXP chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của HLV mà ít sử dụng các bài tập có tính khoa học để VĐV có sự ổn định cụ thể qua từng giai đoạn và từng giải thi đấu. Xuất phát từ lý do trên nhận thấy cần nghiên cứu đề tài: “**Nghiên cứu một số biện pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý sốt xuất phát trước thi đấu cho vận động viên nam quyền thuật Võ cổ truyền Quân Đội lửa tuổi 15- 17**”

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra tâm lý, Phương pháp kiểm tra y học, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm, Phương pháp toán học thống kê.

Đề tài tiến hành khảo sát bằng phiếu hỏi 30 chuyên gia, huấn luyện viên. Khách thể nghiên cứu: 10 VĐV nam trình độ tương đồng chia làm 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng tâm lý trước thi đấu của các VĐV quyền thuật võ cổ truyền trẻ Quân Đội lửa tuổi 15-17.

3.1.1. Xác định các test được sử dụng để đánh giá trạng thái tâm lý trước thi đấu cho VĐV.

Để đánh giá trạng thái tâm lý người ta thường dùng các nhóm test sau:

- Nhóm test về sinh lý.
- Nhóm test về tâm lý.
- Các test về khả năng vận động.

Thông qua tham khảo các tài liệu và dựa vào điều kiện thực tiễn của TTQP II QK7 đề tài lựa chọn, sử dụng các test sau vì phù hợp với điều kiện và đặc điểm của đội tuyển quyền thuật võ cổ truyền Quân Đội lứa tuổi 15-17:

- Phương pháp xác định cảm xúc XAN – Test.
- Phương pháp tự xác định cảm xúc của A.Washman và D.Rish.
- Đo mạch đập.
- Đo huyết áp.
- Test đánh giá nhịp vận động tối đa TAPPING test.

3.1.2. Xác định trạng thái tâm lý trước thi đấu cho VĐV.

Bằng phương pháp xác định trạng thái tâm lý như đã trình bày ở trên, đề tài tiến hành kiểm tra 16 vận động viên nam quyền thuật của đội tuyển trẻ Quân Đội. Thời gian tiến hành kiểm tra là 3 tháng trước giải thi đấu.

Dụng cụ đo: tùy theo từng test mà sử dụng các thiết bị đo phù hợp do trung tâm TDDT QP II Quân khu 7 cung cấp.

Việc đo tiến hành theo thứ tự:

- Đo chỉ số y sinh trước.
- Đo các test tâm lý.
- Đo test sự phạm: nhịp vận động tối đa Tapping test.

Kiểm tra chức năng sinh lý thông qua test đo mạch đập và huyết áp.

- Đo chỉ số sinh lý:

Sau khi tiến hành kiểm tra một số chỉ số sinh lý, đề tài thu được kết quả sau:

Bảng 1. Kết quả kiểm tra chỉ số sinh lý

TT	CHỈ SỐ	Số người	%	Trạng thái tâm lý			
				SSTD	SXP	TO	KPB
1	Mạch tăng 3-9 lần/phút	3	19	v			
	Từ 10-16 lần/phút	1	6				v
	Từ 17-24 lần/phút	2	12			v	
	Từ 25-31 lần/phút	10	63		v		
2	Chênh lệch huyết áp HAmáx: 10 HAmín: 5	3	19	v			
	HAmáx: 10 HAmín: 5	1	6				v
	HAmáx: 30	2	12			v	

	HAmin: 20						
	HAmax: 30 HAmin: 25-30	10	63		v		
	Tổng số	16	100				

Sau khi tiến hành kiểm tra, kết quả thu được như sau: có 3 VĐV ở trạng thái SSTĐ chiếm 19%, 1 VĐV ở trạng thái KPB chiếm 6%, 2 VĐV ở trạng thái TỐ chiếm 12% và 10 VĐV ở trạng thái SXP chiếm 63%.

- Kiểm tra bằng test tâm lý:

Để xác định trạng thái tâm lý xấu của VĐV trước trận đấu, đề tài sử dụng các test chuyên môn về tâm lý: XAN Test, test A. WASHMAN và D.RISH.

Kết quả thu được ở bảng 2:

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trạng thái tâm lý trước thi đấu cho VĐV bằng các test tâm lý (n=16)

TT	TEST	PHÂN LOẠI TRẠNG THÁI							
		SSTĐ		SXP		TỐ		KPB	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Xan Test	3	19	10	63	2	12	1	6
2	Washman và D.Rish	3	19	10	63	2	12	1	6
	Tổng	N=16				100%			

Sau khi tiến hành các test tâm lý, có thể nhận thấy tỉ lệ VĐV có trạng thái tâm lý xấu khá cao, kết quả thu được cũng giống như kết quả thực hiện các test sinh lý: có 3 VĐV ở trạng thái SSTĐ, 1 VĐV ở trạng thái KPB, 2 VĐV ở trạng thái TỐ và 10 VĐV ở trạng thái SXP. Hai phương pháp kiểm tra chỉ số sinh lý và tâm lý có kết quả trùng nhau.

- Kiểm tra bằng test sự phạm:

Để xác định chuẩn xác hơn thực trạng tâm lý trước thi đấu của VĐV võ cổ truyền trẻ Quân đội, đề tài sử dụng các test sự phạm: Tapping test.

Cách tiến hành đã trình bày ở chương II.

Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Trạng thái tâm lý của VĐV quyền thuật Võ cổ truyền trẻ thông qua Tapping test

TT	TEST	PHÂN LOẠI TRẠNG THÁI							
		SSTĐ		SXP		TỐ		KPB	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Tapping	3	19	10	63	2	12	1	6
	Tổng	N=16				100%			

Sau khi tiến hành kiểm tra kết quả thu được cũng tương tự như test tâm lý và test kiểm tra y sinh: có 3 VĐV ở trạng thái SSTĐ chiếm 19%, 1 VĐV ở trạng thái KPB chiếm 6%, 2 VĐV ở trạng thái TỐ chiếm 12% và 10 VĐV ở trạng thái SXP chiếm 63%.

Từ kết quả thực hiện các test về tâm lý, chỉ số y sinh và test sự phạm, đề tài đi đến kết luận chung: trong 16 VĐV nam quyền thuật Võ cổ truyền trẻ của Quân đội có 10 VĐV ở trạng thái SXP chiếm 63%, SSTĐ có 3 VĐV chiếm 19%, KPB có 1 VĐV chiếm 6%, TỐ có 2 VĐV chiếm 12%. Ở đây chỉ có trạng thái SSTĐ là trạng thái tốt, còn lại là trạng thái tâm lý xấu, tuy nhiên, đề tài chỉ áp dụng biện pháp điều chỉnh tâm lý cho 10 VĐV ở trạng thái SXP.

3.2. Nghiên cứu, lựa chọn và ứng dụng một số biện pháp nhằm điều chỉnh trạng thái Sốt Xuất Phát trước thi đấu.

3.2.1. Tổng hợp và lựa chọn một số biện pháp điều chỉnh trạng thái SXP.

Dựa vào nguyên tắc giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao, đề tài đã xây dựng nguyên tắc lựa chọn biện pháp như sau:

- Các bài tập phải phù hợp với trình độ của VĐV.
- Các Biện pháp phải có tính khả thi.
- Những Biện pháp đưa ra phải bắt kịp xu thế của thể giới.
- Tính hiệu quả kinh tế của phương pháp.
- Các Biện pháp phải có số phiếu tán thành 90% trở lên.

Trên cơ sở tham khảo ý kiến các chuyên gia, giảng viên, HLV và nhận được sự ủng hộ của họ, đề tài lựa chọn một số biện pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý SXP cho VĐV quyền thuật Võ cổ truyền như sau:

Bảng 4. Các biện pháp điều chỉnh trạng thái SXP

STT	Tên Biện pháp	Tính năng, tác dụng, mục đích sử dụng	Cách sử dụng
1	Biện pháp khởi động trước thi đấu	Tác dụng điều chỉnh trạng thái bồn chồn lo âu sang bình tĩnh, tự tin.	Khởi động ở nơi vắng, cách xa khu thi đấu, cho xem thi đấu muộn.
2	Tăng cường huấn luyện kỹ - chiến thuật	Hoàn thiện kỹ thuật, nắm vững chiến thuật để làm chủ trận đấu, khắc phục tâm lý sợ hãi trong thi đấu.	Huấn luyện kỹ-chiến thuật tăng thêm 10-15 phút mỗi ngày.
3	Tăng cường số lần thi đấu	Nhằm rèn luyện trạng thái sẵn sàng thi đấu, tích lũy kinh nghiệm thắng bại để có thể đối mặt với mọi tình huống xảy ra trong thi đấu.	Tăng số lần thực hiện các bài thi đấu. Hàng tháng tổ chức biểu diễn, thi đấu giao hữu với các quận trong thành phố, các chương trình sự kiện,...
4	Biện pháp xoa bóp	Làm giảm căng thẳng thần kinh và tiêu hao năng lượng,	Gồm có xoa bóp khởi động, xoa bóp trước xuất phát, xoa

		đưa VĐV về trạng thái ổn định.	bóp làm nóng, xoa bóp động viên. Chủ yếu là xoa chậm, vuốt, nhào cơ.
5	Thủ pháp tâm lý	Nhằm điều chỉnh trạng thái nôn nóng sang trạng thái bình tĩnh tự tin. Hướng VĐV chú ý cao độ vào việc thi đấu, định hình được trách nhiệm của mình.	Trấn tĩnh cho VĐV bằng cách nói chuyện, nhắc nhở, khuyên nhủ, động viên do HLV hay chuyên viên tâm lý, lãnh đạo đội thực hiện.
6	Liệu pháp thở của A.Puni và O.Chernikova	Nhằm giảm bớt căng thẳng cảm xúc trước giờ thi đấu.	Gồm 3 kiểu hít thở: - Hít - ngừng thở - thở ra. - Hít - thở ra - ngừng thở. - Hít - ngừng thở - thở ra - ngừng thở. Nghỉ 1-5 giây. Chọn một kiểu tập vào lúc trước khi thi đấu 10 phút.

Sau khi tổng hợp tài liệu, đề tài đề xuất thêm phương pháp liệu pháp thở của A.Puni và O.Chernikova đã được sử dụng trong luận văn cao học của Trần Thanh Bình (2007).

3.2.2. Phỏng vấn các HLV, chuyên gia tâm lý, giảng viên.

Sau khi lựa chọn được 6 Biện pháp điều chỉnh trạng thái SXP, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 giảng viên, HLV của một số đội tuyển Võ cổ truyền của một số đội khác. Kết quả phỏng vấn thể hiện trong bảng 5:

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Biện pháp điều chỉnh trạng thái SXP cho VĐV Võ cổ truyền trẻ Quân đội

TT	Biện pháp	Kết quả	
		Số phiếu tán thành	Tỉ lệ %
1	Biện pháp khởi động trước thi đấu	29	96,7
2	Tăng cường huấn luyện kỹ chiến thuật	30	100
3	Tăng cường số lần thi đấu	30	100
4	Biện pháp xoa bóp	28	93,3
5	Thủ pháp tâm lý	29	96,7
6	Liệu pháp thở của A.Puni và O.Chernikova	27	90

Kết quả phỏng vấn cho thấy:

+ Biện pháp đề tài đề xuất có số phiếu tán thành từ 90-100%.

+ Sau khi nghiên cứu, bổ sung và hoàn thiện các Biện pháp đã đề xuất, đề tài sử dụng những Biện pháp đó ứng dụng trực tiếp vào các VĐV có trạng thái tâm lý SXP như sau:

- Ứng dụng vào các nhóm thực nghiệm gồm 5 VĐV ở trạng thái tâm lý SXP.

Còn lại nhóm đối chứng thì thực hiện bài tập và các biện pháp của ban huấn luyện đội tuyển Quân đội.

3.3. Đánh giá hiệu quả của các biện pháp điều chỉnh trạng thái Sốt Xuất Phát trước thi đấu đã được ứng dụng.

3.3.1. Tổ chức thực nghiệm:

Đề tài chia 10 VĐV thành 2 nhóm: Nhóm B thực nghiệm: đề tài sẽ áp dụng biện pháp điều chỉnh tâm lý của đề tài. Nhóm A đối chứng: áp dụng bài tập của ban huấn luyện.

Từ kết quả nghiên cứu ở 2 mục trên, đề tài tiến hành thực nghiệm, đánh giá hiệu quả các biện pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý SXP đã lựa chọn và ứng dụng. Thực nghiệm tiến hành trên 10 VĐV thuộc hai nhóm đối chứng và thực nghiệm (mỗi nhóm gồm 5 VĐV). Tiến hành kiểm tra các thông số:

- Mạch đập.
- Huyết áp.
- Tapping test.

Chỉ số mạch đập và huyết áp ta kiểm tra trước giờ khởi động lần 1 của ngày thi đấu. Tapping test ta thực hiện trước trận thi đấu chính thức 30 phút.

- Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm:

Bảng 6. Chỉ số y sinh và test sự phạm của hai nhóm trước thực nghiệm ($n_A=n_B=5$)

Chỉ số	Nhóm thực nghiệm ($\bar{x} \pm \sigma$)	Nhóm đối chứng ($\bar{x} \pm \sigma$)	$t_{tính}$	P
Mạch yên tĩnh ngày thường (l/phút)	65.2 ± 2.83	64 ± 2.24	0.753	>0.05
Mạch ngày thi đấu (l/phút)	93 ± 2.35	91.8 ± 3.4	0.638	>0.05
Huyết áp (mmHg)	HAmáx: 23	HAmáx: 20	1.5	>0.05
	HAmin: 24	HAmin: 23	0.632	>0.05
Tapping test	196 ± 12.14	186.6 ± 6.58	1.522	>0.05

Qua kết quả kiểm tra và xử lý số liệu toán thống kê ở bảng 6, ta thấy các chỉ số đều có $t_{tính} < t_{bảng} = 2.306$ ở ngưỡng $p > 0.05$. Từ đó ta rút ra kết luận các chỉ số y sinh và nhịp vận động tối đa của hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều là VĐV ở trạng thái SXP, cùng với kết quả so sánh các chỉ số trên ta có thể kết luận về trạng thái tâm lý của 2 nhóm tương đương nhau.

3.3.2. Tiến hành thực nghiệm.

Thời gian tiến hành thực nghiệm được tiến hành từ tháng 1 đến tháng 3 năm 2024

Địa điểm tại Trung tâm TDTT Quốc phòng II - Quân khu 7.

Nội dung thực nghiệm: Cả hai nhóm đều tập luyện theo chương trình huấn luyện của đội trẻ Quân đội. Hai nhóm chỉ khác nhau phần cơ bản là huấn luyện tâm lý.

Nhóm đối chứng chỉ sử dụng các Biện pháp huấn luyện tâm lý thường nhật là :

- + Biện pháp khởi động cố định và trò chơi để nâng cao hưng phấn tập luyện.
- + Biện pháp dùng các bài tập kỹ thuật và chiến thuật thi đấu.
- + Biện pháp dùng các bài giáo dục đạo đức, phẩm chất, tác phong thi đấu.

Nhóm thực nghiệm sử dụng 6 biện pháp tâm lý riêng biệt cho nhóm đối tượng SXP ở mục 3.2.

Các biện pháp tâm lý được tiến hành trong các ngày tập luyện và các buổi thi đấu kiểm tra, thi đấu giao hữu, thi đấu biểu diễn.

Các biện pháp này thống nhất về phương pháp, cách tiến hành giữa các HLV của nhóm thực nghiệm.

Sau 3 tháng tập luyện, đề tài lại dùng phương pháp kiểm tra bằng các test như kiểm tra thực trạng tâm lý trước thực nghiệm để đánh giá kết quả thực nghiệm.

3.3.3. Đánh giá kết quả sau thực nghiệm.

3.3.3.1. Đánh giá qua các test sinh lý.

Bảng 7. Phân loại trạng thái tâm lý qua test đo chỉ số y sinh và Tapping test sau thực nghiệm của hai nhóm.

Chỉ tiêu	Nhóm	Trạng thái tâm lý			
		SXP		SSTĐ	
		n	%	n	%
Mạch đập	Nhóm thực nghiệm	1	20	4	80
	Nhóm đối chứng	4	80	1	20
Huyết áp	Nhóm thực nghiệm	1	20	4	80
	Nhóm đối chứng	4	80	1	20
Tapping test	Nhóm thực nghiệm	1	20	4	80
	Nhóm đối chứng	4	80	1	20

Thông qua kết quả bảng 7 ta thấy rằng: số lượng VĐV ở nhóm thực nghiệm đã được điều chỉnh từ trạng thái SXP sang trạng thái SSTĐ là 4 VĐV chiếm 80%, chỉ còn lại 1 VĐV vẫn còn trạng thái SXP chiếm 20%. Nhóm đối chứng có 4 VĐV vẫn ở trạng thái SXP chiếm 80% và 1 VĐV đã chuyển sang trạng thái SSTĐ chiếm 20%.

Rõ ràng là biện pháp huấn luyện tâm lý do đề tài đưa ra có hiệu quả rõ rệt đối với việc khắc phục trạng thái tâm lý SXP. So với trước thực nghiệm, nhóm thực nghiệm chỉ còn 1 VĐV ở trạng thái SXP, còn nhóm đối chứng có tới 4 VĐV vẫn ở trạng thái SXP.

3.3.3.2. Đánh giá qua test tâm lý.

Đề tài sử dụng phương pháp tự đối chiếu để so sánh các số liệu của chỉ số về biểu hiện cảm xúc của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng so với trước thực nghiệm.

Bảng 8. Trạng thái biểu hiện cảm xúc của 2 nhóm so với trước thực nghiệm.

Nhóm		X_d	t	p
Thực nghiệm	X: Cảm xúc	0.82	4.42	<0.05
	A: Tích cực hoạt động	1.18	4.24	<0.05
	N: Tâm trạng	1.18	4.48	<0.05
Đối chứng	X: Cảm xúc	0.88	3.16	<0.05
	A: Tích cực hoạt động	1.4	3.65	<0.05
	N: Tâm trạng	0.92	4.11	<0.05

Qua bảng trên ta thấy các chỉ số $t_{\text{tính}}$ đều lớn hơn $t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều đó chứng tỏ các biểu hiện cảm xúc bên ngoài của VĐV cả hai nhóm đều có sự khác biệt rõ rệt so với trước thực nghiệm. Hay nói cách khác, các biện pháp tâm lý dùng cho hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có hiệu quả rõ rệt đối với việc nâng cao tính tích cực về mặt cảm xúc, tích cực hoạt động và tâm trạng của VĐV trước thi đấu.

Để làm rõ hiệu quả của hai biện pháp tâm lý sử dụng cho hai nhóm đề tài dùng phương pháp so sánh hai số trung bình của các chỉ số biểu hiện cảm xúc bên ngoài. Kết quả so sánh được trình bày ở bảng 9.

Bảng 9. So sánh các chỉ số biểu hiện cảm xúc bên ngoài của 2 nhóm sau thực nghiệm. ($n_A = n_B = 5$)

Chỉ số \ Thông số thống kê	Nhóm thực nghiệm X_A	Nhóm đối chứng X_B	t	p
X: Cảm xúc	6.98	6.46	2.405	<0.05
A: Tích cực hoạt động	6.66	6.1	2.421	<0.05
N: Tâm trạng	6.9	6.74	2.301	>0.05

$$n=10-2; t_{0,05}=2.306$$

Qua bảng 9 ta thấy chỉ số trung bình của các chỉ số cảm xúc của nhóm thực nghiệm lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng, với 2/3 test có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ trừ chỉ số N (tâm trạng), sự khác biệt giữa hai nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng $p < 0.05$. Như vậy, các biện pháp tâm lý dùng cho nhóm thực nghiệm có hiệu quả hơn hẳn so với biện pháp tâm lý sử dụng cho nhóm đối chứng. Chỉ trong vòng 3 tháng tập luyện, đề tài không thể khắc phục hoàn toàn trạng thái SXP của cả 4 VĐV trong nhóm thực nghiệm mà chỉ điều chỉnh được 3 VĐV chuyển sang trạng thái SSTĐ.

Để có thể chứng minh thêm cho hiệu quả của các Biện pháp này, đề tài có so sánh thành tích thi đấu của các VĐV thuộc 2 nhóm trước và sau thực nghiệm.

Bảng 10. Thành tích thi đấu của các VĐV thuộc hai nhóm trước và sau TN

STT	Nhóm	Họ và tên	Thành tích thi đấu	
			Trước thực nghiệm (Giải trẻ khu vực miền Nam)	Sau thực nghiệm (Giải trẻ Quân đội mở rộng)
1	Đối chứng	A01	0	Bạc
2		A02	0	0

3		A03	0	0
4		A04	Đồng	Đồng
5		A05	Đồng	Đồng
6	Thực nghiệm	B01	0	Bạc
7		B02	Đồng	Vàng
8		B03	0	Đồng
9		B04	0	Đồng
10		B05	Đồng	Đồng

Qua kết quả bảng 10 ta thấy rằng các bài tập của đề tài áp dụng cho nhóm thực nghiệm có tác dụng điều chỉnh trạng thái SXP cho các VĐV, điều đó thể hiện qua thành tích thi đấu sau giải trẻ khu vực miền Nam năm 2024.

4. KẾT LUẬN

Từ những kết quả thu được trong quá trình nghiên cứu, đề tài đi đến các kết luận sau:

1. Thông qua nghiên cứu lựa chọn test phù hợp để áp dụng kiểm tra trạng thái tâm lý cho khách thể nam VĐV quyền thuật võ cổ truyền Quân đội lứa tuổi 15-17 đề tài đã sử dụng các test sau: Phương pháp xác định cảm xúc XAN –Test. Phương pháp tự xác định cảm xúc của A.Washman và D.Rish. Đo mạch đập. Đo huyết áp. Test đánh giá nhịp vận động tối đa TAPPING test.

Qua kiểm tra thu được kết quả: Trạng thái SSTĐ 19%. Trạng thái KPB 6%. Trạng thái TỐ 12%. Trạng thái SXP 63%. Trong đó trạng thái tâm lý không ổn định chưa phù hợp trước thi đấu chiếm 81% trong số đối tượng nghiên cứu, trạng thái SSTĐ chiếm 19%. Các trạng thái xấu trước thi đấu ảnh hưởng xấu đến việc phát huy khả năng thi đấu của VĐV và hạn chế về thành tích. Kết quả kiểm tra được xác định có 10 VĐV rơi vào trạng thái SXP trước thi đấu.

2. Bằng phương pháp tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và quan sát, đề tài đã chọn được 6 biện pháp ứng dụng trong huấn luyện nhằm khắc phục trạng thái tâm lý SXP trước thi đấu cho VĐV võ cổ truyền trẻ bao gồm:

- Biện pháp khởi động trước thi đấu.
- Tăng cường huấn luyện kỹ chiến thuật.
- Tăng cường số lần thi đấu.
- Biện pháp xoa bóp.
- Thủ pháp tâm lý.
- Liệu pháp thở của A.Puni và O.Chernikova.

3. Đề tài áp dụng các biện pháp trên để điều chỉnh trạng thái tâm lý SXP trước thi đấu cho VĐV của nhóm thực nghiệm (5 VĐV).

Kết quả thực nghiệm đã cho thấy cả các biện pháp tâm lý của ban huấn luyện và các biện pháp của đề tài đưa ra đều có tác dụng điều chỉnh tâm lý trước thi đấu cho các VĐV quyền thuật nam Võ cổ truyền trẻ 15-17 tuổi. Tuy nhiên, xét trên mọi mặt thì nhóm thực nghiệm tỏ ra có trạng thái tâm lý trước thi đấu tốt hơn (thể hiện qua thông số tính> tbảng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$), có 4/5 người (chiếm 80%) có trạng thái tâm lý SXP trước thực nghiệm đã chuyển sang trạng thái tâm lý SSTĐ, thành tích đạt được là 5/5 VĐV có huy chương.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Liên đoàn Võ cổ truyền Việt Nam: Luật thi đấu đối kháng và quyền thuật môn Võ cổ truyền (2022).
2. A.A. Biriukov (Lê Nguyệt Nga dịch) (1994), Xoa bóp thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Phạm Đình Bẩm, Đào Bá Tri (1999), Tâm lý học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Trần Thanh Bình (2007), “Nghiên cứu một số biện pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý trước thi đấu cho VĐV Taekwondo trẻ tỉnh Bình Thuận lứa tuổi 15 – 17”, luận văn Thạc sỹ giáo dục học.
5. Lưu Quang Hiệp – Phạm Thị Uyên (1995), Sinh lý học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Trần Thị Kim Hương (2015), “Nhà tâm lý học thể thao”, Tạp chí khoa học công nghệ và thực phẩm, Trường Đại học CNTP TP.HCM, số 7/2015, Tr92-93.
7. Trần Thị Kim Hương (2007), “Bước đầu nghiên cứu hiệu quả của một số bài tập ổn định trạng thái tâm lý cho VĐV Karatedo trước thi đấu”, luận văn Thạc sỹ giáo dục học.
8. Nguyễn Hoàng Minh Thuận và cộng sự (2016), Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT, NXB ĐHQG Tp.HCM.
9. Trần Huỳnh Thị Phương Thúy (2007), “Nghiên cứu, ứng dụng một số biện pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý trước thi đấu cho nữ VĐV Vovinam trẻ Thành phố Hồ Chí Minh”.
10. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tôn (2000) “Lý luận và phương pháp thể dục thể thao”, NXB TDTT, Hà Nội.
11. Nguyễn Đức Văn (2000), “Phương pháp toán thống kê TDTT” – NXB TDTT, Hà Nội.
12. Trương Lực Vị (2004), Các biểu mẫu tâm lý khoa học TDTT thường dùng và cách đánh giá, Nxb Trường Đại học TDTT Bắc Kinh.

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE LỨA TUỔI 15-16 TỈNH ĐỒNG NAI SAU 3 THÁNG TẬP LUYỆN

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Thị Thu Ngân, Lớp Võ Vật K43 khoa HLTT

Hướng dẫn khoa học: PGS.TS Trần Thị Kim Hương

Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Sức bền là một trong những tố chất thể lực quan ảnh hưởng rất lớn đến kỹ thuật động tác trên sàn đấu và đến cả kết quả thi đấu. Vì vậy, việc đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển sức bền cho nữ vận động viên Karate 15-16 tuổi tỉnh Đồng Nai là vô cùng quan trọng. Thông qua nghiên cứu, đề tài lựa chọn và đánh giá được hiệu quả của 22 bài tập giúp nâng cao sức bền cho nhóm thực nghiệm, làm nền tảng giúp phát triển tố chất này cùng như thành tích thi đấu Karate cho các vận động viên.

Từ khóa: Sức bền, Bài tập, Lựa chọn, Karate

Abstract: Endurance is one of the crucial physical attributes that greatly affects movements, techniques on the match and even the competition result. Therefore, evaluating the effectiveness of several endurance development exercises for Karate 15-16 year-old female athletes in Dong Nai province is extremely important. Through research, the study has selected and evaluated the effectiveness of 22 exercises to improve endurance for the experimental group, serving as a foundation for developing this quality as well as Karate competition achievement for the athletes.

Keywords: Endurance, Exercise, Selection, Karate.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền là một trong các yếu tố quan trọng góp phần giúp VĐV chiến thắng, không có sức bền chống lại mệt mỏi thì cũng không thể phát huy hết kỹ thuật sẵn có để mang lại kết quả như mong muốn. Vì đánh giá sức bền trong Karate ít có nghiên cứu khoa học nào ở Việt Nam đề cập đến mà chỉ chú trọng về thể lực, kỹ thuật và sức mạnh tốc độ, bản thân từng là VĐV Karate thành tích cao, hiện đang là sinh viên khoa HLTT với mong muốn đóng góp 01 phần nhỏ vào công tác đào tạo Karate của Đồng Nai nên nghiên cứu thấy cần thiết phải chọn hướng đề tài: **“Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển sức bền cho nữ vận động viên Karate lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau 3 tháng tập luyện”**, với mục đích nhằm lựa chọn các test đánh giá và ứng dụng một số bài tập để phát triển sức bền chung và chuyên môn cho nữ VĐV Karate trẻ tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15-16; Góp phần cải thiện thành tích trong tập luyện và thi đấu.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp tổng hợp và phân tích các tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

Đề tài tiến hành khảo sát bằng phiếu hỏi 40 chuyên gia, huấn luyện viên. Khách thể nghiên cứu: 16 vận động viên Karate nữ lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai chia làm 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU:

3.1. Lựa chọn và ứng dụng các test đánh giá sức bền cho nữ VĐV Karate lứa tuổi 15 – 16 tỉnh Đồng Nai.

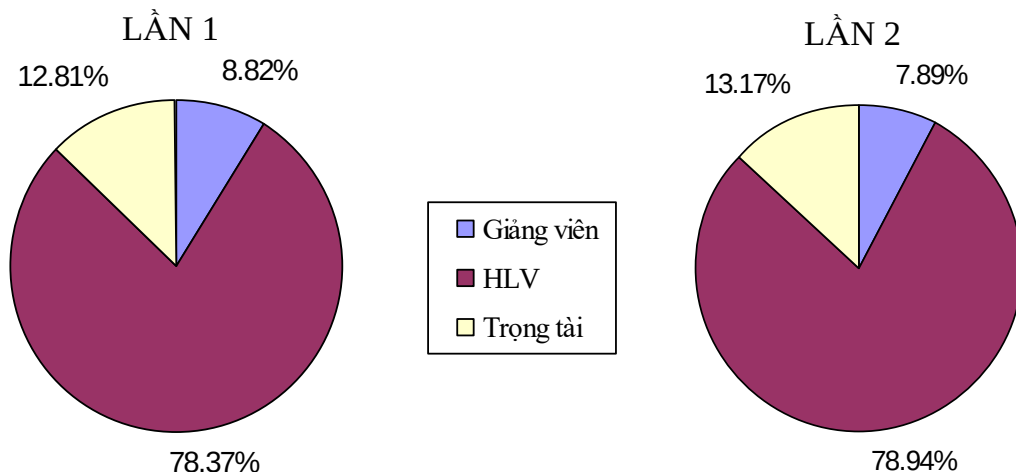
3.1.1. Tổng hợp và lựa chọn test đánh giá sức bền cho nữ VĐV Karate lứa tuổi 15 – 16 tỉnh Đồng Nai.

Dựa trên các cơ sở lý luận, thông qua các kết quả nghiên cứu của nhiều tác giả trước đây và căn cứ vào kết quả phỏng vấn các giáo viên, nhà quản lý, chuyên gia, và căn cứ vào điều kiện thực tế hiện có của karate Đồng Nai đề tài đã xác định được 30 test có thể sử dụng để đánh giá sức bền cho nữ VĐV Karate lứa tuổi 15 – 16 tỉnh Đồng Nai. Quá trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần trên cùng một đối tượng, mỗi lần cách nhau 1 tuần (lần 1 phát ra 40 thu về 38, lần 2 phát ra 40 thu về 37).

Như vậy tổng hợp 2 lần phỏng vấn có 75 lượt ý kiến trả lời, trong đó có 6 lượt ý kiến của giáo viên (8.01%), 59 lượt ý kiến HLV (78.66%) và 10 lượt ý kiến trọng tài (13.33%). Thành phần 2 lần phỏng vấn cũng được giới thiệu ở bảng 3.1

Bảng 1 Thành phần đối tượng 2 lần phỏng vấn

Đối tượng	Lần 1		Lần 2		Σ		So sánh	
	n	%	N	%	n	%	X ²	P
Giảng viên	3	7.89	3	8.82	6	8.01	0.003	>0.05
HLV	30	78.94	29	78.37	59	78.66		
Trọng tài	5	13.17	5	12.81	10	13.33		
Σ	38	100	37	100	75	100		



Biểu đồ 1. Thành phần đối tượng hai lần phỏng vấn

Kết quả phân tích thành phần phỏng vấn ở bảng 3.1 chứng tỏ đối tượng ở 2 lần phỏng vấn về cơ bản là đồng nhất. Điều đó được minh chứng bởi chỉ số $X^2 = 0.003 < X^2_{0.05} = 5.90$ với $P > 0.05$

Tổng hợp kết quả lựa chọn test đánh giá sức bền được trình bày qua bảng 2 sau:

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức bền

TT	Test		Kết quả phỏng vấn				So sánh	
			Lần 1 (n=38)	Tỷ lệ %	Lần 2 (n=37)	Tỷ lệ %	X ²	P
1.	Sức bền chung	Chạy 400m (s)	11	28.94	10	27.06	0.05	<0.05
2.		Chạy 800m (s)	35	92.1	36	97.3	0.01	>0.05
3.		Chạy 1500m (s)	16	42.1	18	48.6	0.12	<0.05
4.		Chạy 3000m (s)	11	28.94	10	27.06	0.05	<0.05
5.		Gập bụng 1 phút (lần)	18	47.36	20	54.05	0.11	<0.05
6.		Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	31	81.57	37	100	0.54	>0.05
7.		Nhảy dây 2 phút (lần)	9	23.68	16	43.2	1.96	<0.05
8.		Bật cao tại chỗ 30s (lần)	12	31.57	7	18.9	1.32	<0.05
9.		Chạy con thoi 10m x 10 lần (s)	8	21.05	11	29.7	0.47	<0.05
10.		Nhảy chữ thập 1 phút (lần)	11	28.94	10	27.06	0.05	<0.05
11.	Sức bền chuyên môn	Đá vòng cầu chân trước Jodan vào ramly 1 phút (lần)	36	94.73	37	100	0.01	>0.05
12.		Đấm tay sau 2 đích đối diện cách 2.5m trong 30s (lần)	25	65.78	23	62.16	0.08	<0.05
13.		Đá vòng cầu chân sau Chudan vào ramly 30 giây (lần)	16	42.1	18	48.6	0.12	<0.05
14.		Đấm tay trước 10 mục tiêu (s)	25	65.78	25	67.56	0	<0.05
15.		Đấm tay sau 10 mục tiêu (s)	18	47.36	21	56.7	0.23	<0.05
16.		Đấm tay trước 30 giây (lần)	37	97.36	36	97.3	0.01	>0.05
17.		Đấm tay sau 4 đích chữ thập cách 1m trong 30s (lần)	16	42.1	16	43.2	0	<0.05
18.		Đấm tay sau 30 giây (lần)	25	65.78	25	67.56	0	<0.05
19.		Đánh 3 mục tiêu hình nan quạt 20 giây (lần)	36	94.73	37	100	0.01	>0.05
20.		Đá vòng cầu chân sau Chudan buộc chun cổ chân tốc độ 30s (lần)	9	23.68	16	43.2	1.96	<0.05
21.		Đá 2 đích đối diện 3m trong 30s (lần)	12	31.57	7	18.9	1.32	<0.05
22.		Tay sau nắm chun đấm tốc độ 1 phút (lần)	8	21.05	11	29.7	0.47	<0.05
23.		Đá Maegeri + đấm Gyakuzuki 30s (lần)	18	47.36	20	54.05	0.11	<0.05
24.	Chức năng	Dung tích sống (lít)	37	97.36	36	97.3	0.01	>0.05
25.		Step – test Haward	21	55.26	23	62.16	0.09	<0.05

26.		Công năng tim (HW)	36	94.73	32	86.4	0.24	>0.05
27.		PWC 170 (KGm/ph/Kg)	16	42.1	16	43.2	0	<0.05
28.		Huyết áp (mmHg)	25	65.78	23	62.16	0.08	<0.05
29.		VO₂ max (beep test)	35	92.1	36	97.3	0.01	>0.05
30.		Wingate test	30	79.94	30	81.08	0	>0.05

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đã đề ra đề tài đã chọn được 09 test có phiếu đồng thuận cao ở cả 2 lần phỏng vấn với tỷ lệ đồng thuận trên 70%.

3.1.2 Đánh giá thực trạng sức bền của các nữ vận động viên Karate lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai.

Nghiên cứu sử dụng 09 test đánh giá sức bền của nữ vận động viên Karate lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai nhằm để đánh giá thực trạng sức bền của nữ vận động viên tập luyện Karate được trình bày qua bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng sức bền của nữ vận động viên Karate tỉnh Đồng Nai

TT	Test		$\bar{x}$	σ	C _v %	ε	
1	SBC & SBCM	Chạy 400m (s)	75.43	1.28	1.7	0.04	
2		Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	48.64	0.93	1.91	0.04	
3		Đá vòng cầu chân trước Jodan vào ramly 1 phút (lần)	73.43	1.34	1.82	0.04	
4		Đấm tay trước 30 giây (lần)	55.57	1.09	1.96	0.04	
5		Đánh 3 mục tiêu hình nan quạt 20 giây (lần)	13.64	1.15	8.43	0.18	
6	Chức năng	Dung tích sống	3.32	0.2	6.02	0.13	
7		Công năng tim (HW)	9.41	0.9	9.56	0.21	
8		VO ₂ max (beep test)	39.67	2.21	5.57	0.12	
9		Wingate test	Peak Power Output (W)	474.71	30.25	6.37	0.14
			Relative Peak Power Output (W/kg)	6.76	0.87	12.87	0.28
	Anaerobic Fatigue (%)		24.76	4.54	18.34	0.04	

Từ kết quả bảng 3 cho thấy: Thành tích của 14 nữ vận động viên đạt được qua kiểm tra các test về sức bền là đồng đều và không có sự phân tán quá chênh lệch. Từ đó đủ điều kiện cho nghiên cứu có thể cho phép tiến hành so sánh các giá trị trung bình, hay xây dựng phân loại ngẫu nhiên, đánh giá 09 test kể trên.

3.2. Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển sức bền cho nữ VĐV Karate lứa tuổi 15 – 16 tỉnh Đồng Nai sau 3 tháng tập luyện.

Cách thức tiến hành phỏng vấn lựa chọn bài tập tương tự như lựa chọn test ở mục 3.1.1; Theo kết quả khảo sát, đề tài chọn được 22 bài tập có tỷ lệ chọn lựa >70% các chuyên gia xác định là phù hợp với khách thể nghiên cứu được tổng hợp và phân loại theo bảng 4.

Bảng 4. Bài tập được chọn lựa sau phỏng vấn

TT	Bài tập	Mã hóa
<i>Các bài tập sức bền chung (12 bài tập)</i>		
1	Chạy 5000m (cường độ trung bình).	BT1
2	Chạy 1500m x 3 tổ (nghỉ giữa tổ 2 phút 30'')	BT2
3	Chạy 400m x 3 tổ (nghỉ giữa tổ 1 phút)	BT3
4	Chạy biến tốc 400m nhanh, 200m chậm x 3 tổ	BT4
5	Chạy cầu thang tốc độ 20-30 bậc, 4 lần x 3 tổ (nghỉ giữa lần 30'', giữa tổ 1 phút)	BT5
6	Chạy ẵm người 50m, 3 lần x 3 tổ (nghỉ giữa lần 30'', giữa tổ 1 phút)	BT6
7	Di chuyển theo dấu hiệu tay thay đổi vị trí và phương hướng 3 phút x 3 tổ.	BT7
8	Nhảy cừu 2 phút x 3 tổ (nghỉ 1 phút)	BT8
9	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống (với 80% trọng lượng cơ thể) 1 phút x 4 tổ (nghỉ 1 phút)	BT9
10	Đẩy xe kut kit 30m, 4 lần x 3 tổ (nghỉ giữa lần 30'', giữa tổ 1 phút)	BT10
11	Nằm sấp chống đẩy 30'', 4 lần x 3 tổ (nghỉ giữa lần 30'', giữa tổ 1 phút)	BT11
12	Chạy con thoi 4 x 10m	BT12
<i>Các bài tập sức bền chuyên môn (10 bài tập)</i>		
13	Một bước lướt đấm Chudan zuki tay sau 30 lần x 5 tổ x 2 bên (nghỉ giữa mỗi lần 1 phút, nghỉ đổi bên 2 phút)	BT13
14	Hai bước lướt đấm Chudan zuki tay sau 30 lần x 5 tổ x 2 bên (nghỉ giữa mỗi lần 1 phút, nghỉ đổi bên 2 phút)	BT14
15	Một bước lướt đấm Jodan zuki tay trước 30 lần x 5 tổ x 2 bên (nghỉ giữa mỗi lần 1 phút, nghỉ đổi bên 2 phút)	BT15
16	Hai bước lướt đấm Jodan zuki tay trước 30 lần x 5 tổ x 2 bên (nghỉ giữa mỗi lần 1 phút, nghỉ đổi bên 2 phút)	BT16
17	Đá vòng cầu (Mawashi geri) và đấm tay sau 30 lần x 5 tổ x 2 bên (nghỉ giữa mỗi lần 1 phút, nghỉ đổi bên 2 phút)	BT17
18	Đá vòng cầu (Mawashi geri) và đấm tay trước 30 lần x 5 tổ x 2 bên (nghỉ giữa mỗi lần 1 phút, nghỉ đổi bên 2 phút)	BT18
19	Đá thẳng (Mae geri) và đấm tay sau 30 lần x 5 tổ x 2 bên (nghỉ giữa mỗi lần 1 phút, nghỉ đổi bên 2 phút)	BT19
20	Đá thẳng (Mae geri) và đấm tay trước 30 lần x 5 tổ x 2 bên (nghỉ giữa mỗi lần 1 phút, nghỉ đổi bên 2 phút)	BT20
21	Đánh đổi bước tay trước tay sau 30 lần x 5 tổ x 2 bên (nghỉ giữa mỗi lần 1 phút, nghỉ đổi bên 2 phút)	BT21
22	Đá ngang (Yoko geri) 30 lần x 5 tổ x 2 bên (nghỉ giữa mỗi lần 1 phút, nghỉ đổi bên 2 phút)	BT22

Từ các bài tập đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành xây dựng tiến trình tập luyện phát triển sức bền của các nữ vận động viên Karate lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai trong 3 tháng. Các bài tập được lựa chọn và sắp xếp theo tiến trình huấn luyện cụ thể với sự phân bố thời gian hợp lý. Việc lựa chọn bài tập và kế hoạch xây dựng tiến trình được thực hiện trên cơ sở qui định về thời gian tổ chức tập luyện là 03 tháng đầu năm trong kế hoạch huấn luyện năm 2024 trước giải Vô địch miền Nam.

3.3. Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển sức bền cho nữ VĐV Karate lứa tuổi 15 – 16 tỉnh Đồng Nai sau 3 tháng tập luyện.

3.3.1 So sánh sức bền của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

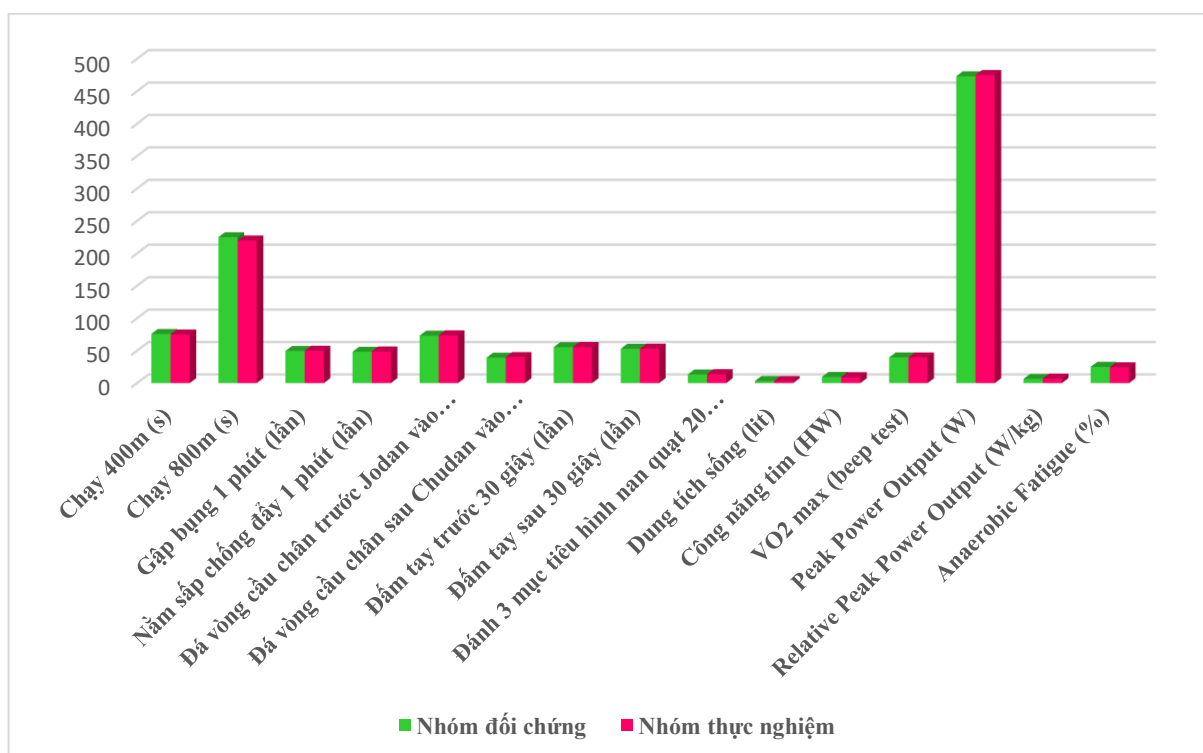
Trước khi vào thực nghiệm điều tối cần thiết là phải đánh giá so sánh trình độ phát triển sức bền của 2 nhóm tham gia thực nghiệm. Vì thế chúng tôi đã thực hiện phương pháp so sánh 2 số trung bình giữa các test của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm. Kết quả so sánh trước thực nghiệm giữa hai nhóm được trình bày qua bảng 5.

Bảng 5. So sánh sức bền của 2 nhóm ĐC và TN trước thực nghiệm

TT	Test		Nhóm thực nghiệm (n=7)	Nhóm đối chứng (n=7)	So sánh		
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	t	p	
1	Sức bền chung	Chạy 400m (s)	75±1.15	75.86±1.35	1.28	<0.05	
2		Chạy 800m (s)	219.86±12.21	225±8.19	0.93	<0.05	
3		Gập bụng 1 phút (lần)	50±0.82	49.71±0.76	0.69	<0.05	
4		Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	48.86±0.9	48.43±0.98	0.86	<0.05	
5	Sức bền chuyên môn	Đá vòng cầu chân trước Jodan vào ramly 1 phút (lần)	73.71±1.5	73.14±1.21	0.78	<0.05	
6		Đá vòng cầu chân sau Chudan vào ramly 30 giây (lần)	40.29±1.5	39.29±1.11	1.42		
7		Đấm tay trước 30 giây (lần)	55.71±1.11	55.43±1.13	0.47	<0.05	
8		Đấm tay sau 30 giây (lần)	53.14±0.9	53±0.82	0.3	<0.05	
9		Đánh 3 mục tiêu hình nan quạt 20 giây (lần)	13.86±1.35	13.43±0.98	0.68	<0.05	
10	Chức năng	Dung tích sống	3.36±0.19	3.29±0.23	0.65	<0.05	
11		Công năng tim (HW)	9.2±0.87	9.61±0.96	0.84	<0.05	
12		VO ₂ max (beep test)	39.69±2.26	39.66±2.33	0.02	<0.05	
13		Wingate test	Peak Power Output (W)	475±31.71	473±31.22	0.11	<0.05
			Relative Peak Power Output (W/kg)	6.96±0.96	6.56±0.78	0.70	<0.05
	Anaerobic Fatigue (%)		24.4±5.22	25.11±4.14	1.52	<0.05	

$n = 7$ với $n_a, n_b - 2 \Rightarrow t_{0,05} = 2.179$

Qua bảng 5 ta thấy: thành tích ban đầu về sức bền của 2 nhóm không có sự khác biệt đáng kể với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ thành tích về sức bền của 2 nhóm trước thực nghiệm là tương đối đồng đều không có sự khác biệt đáng kể. Điều này thể hiện qua biểu đồ 2



Biểu đồ 2. So sánh sức bền của 2 nhóm trước thực nghiệm

3.3.2 So sánh kết quả sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Để làm rõ sự khác biệt về thành tích trong các test của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đề tài tiến hành so sánh sức bền của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau khi thực nghiệm thông qua chỉ số t –student. Kết quả so sánh được trình bày qua bảng 6 dưới đây.

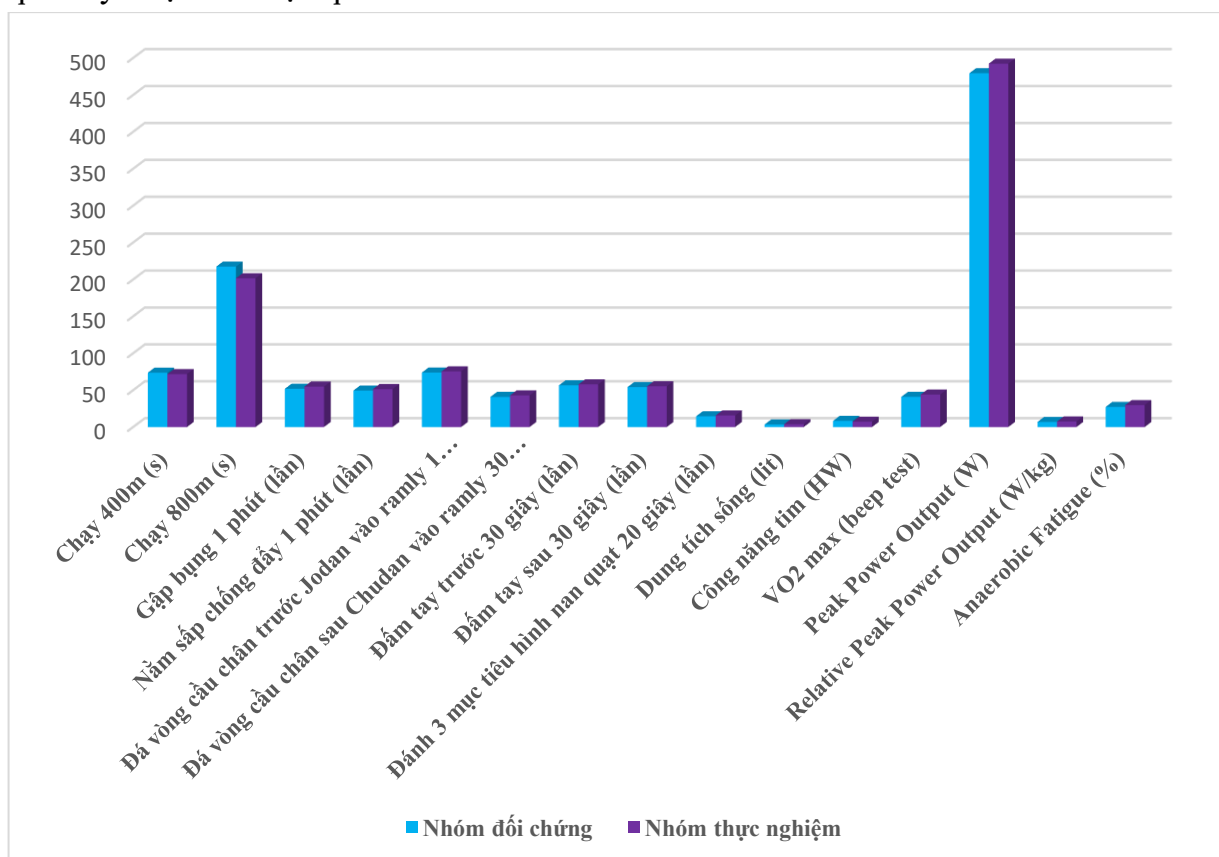
Bảng 6. So sánh sức bền của 2 nhóm ĐC và TN sau khi thực nghiệm

TT	Test		Nhóm thực nghiệm (n=7)	Nhóm đối chứng (n=7)	So sánh	
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	t	P
1	Sức bền chung	Chạy 400m (s)	71.71±0.76	73.71±1.5	3.16	<0.05
2		Chạy 800m (s)	201.57±11.1	217.43±7.72	3.1	<0.05
3		Gập bụng 1 phút (lần)	54.86±0.9	51.86±0.9	6.24	<0.05
4		Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	51.43±1.27	49.43±0.98	3.29	<0.05
5	Sức bền chuyên môn	Đá vòng cầu chân trước Jodan vào ramly 1 phút (lần)	75.43±1.27	73.86±1.35	2.25	<0.05
6		Đá vòng cầu chân sau Chudan vào ramly 30 giây (lần)	42.86±1.07	40.86±0.69	4.16	
7		Đấm tay trước 30 giây (lần)	57.86±0.9	56.57±0.98	2.57	<0.05
8		Đấm tay sau 30 giây (lần)	55.29±0.76	54.14±0.69	2.98	<0.05

9		Đánh 3 mục tiêu hình nan quạt 20 giây (lần)	15.71±0.95	14.57±0.79	2.45	<0.05
10	Chức năng	Dung tích sống	3.87±0.15	3.44±0.23	4.02	<0.05
11		Công năng tim (HW)	7.19±0.7	8.37±0.62	3.33	<0.05
12		VO ₂ max (beep test)	44.01±2.91	40.87±2.34	2.23	<0.05
13		Wingate test				
		Peak Power Output (W)	492.29±30.08	479.43±31.63	0.74	<0.05
		Relative Peak Power Output (W/kg)	7.5±0.96	6.93±0.75	1.03	<0.05
		Anaerobic Fatigue (%)	29.73±4.56	27.21±3.72	5.60	<0.05

n = 7-1; t_{0.05} = 2.447; t_{0.02} = 3.143; t_{0.01} = 3.707; t_{0.001} = 5.959

Qua bảng 6 cho thấy: t_{tính} > t_{bảng} = 2.365 ở ngưỡng xác suất P < 0.05, chứng tỏ kết quả các test sau thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê mà ưu thế nghiêng về nhóm thực nghiệm (P < 0.05 ~ 0.001). Kết quả này được thể hiện qua biểu đồ 3.



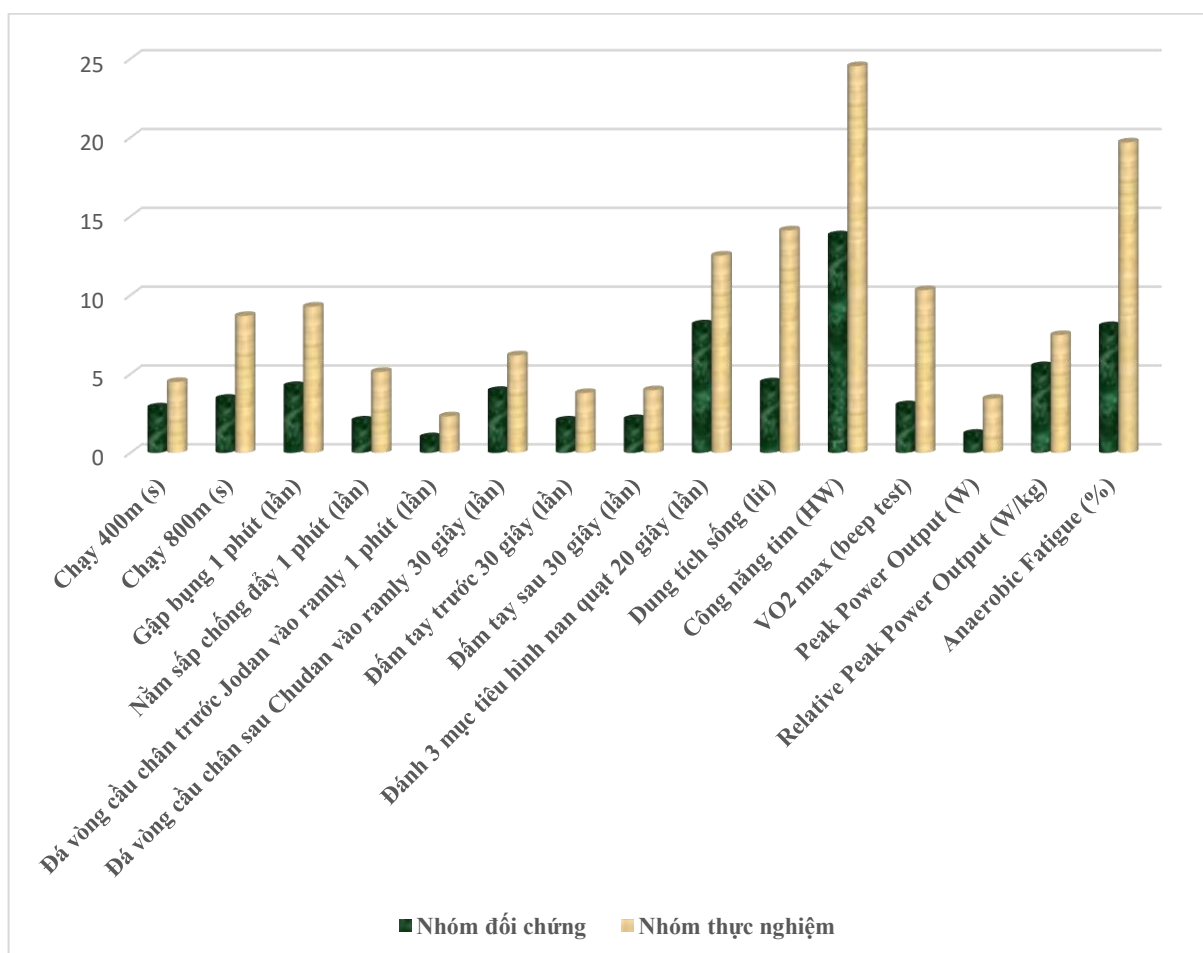
Biểu đồ 3. So sánh sức bền của 2 nhóm sau thực nghiệm

Kết quả ứng dụng các bài tập lựa chọn vào thực tiễn huấn luyện đã xác định rằng dù nhóm đối chứng được tập luyện với các bài tập trước, hay nhóm thực nghiệm được tập với các bài tập do đề tài chọn đều mang lại kết quả khả quan ($P < 0.05$). Điều đó thông qua T- test, bằng cách so sánh kết quả sau thực nghiệm với kết quả trước thực nghiệm, trong đó t tính đều lớn hơn t bảng.

Bảng 7. So sánh nhịp tăng trưởng của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Test		Nhóm			
			Thực nghiệm	Đối chứng	So sánh (lần)	
1	Sức bền chung	Chạy 400m (s)	4.49	2.87	1.56	
2		Chạy 800m (s)	8.68	3.42	2.54	
3		Gập bụng 1 phút (lần)	9.27	4.23	2.19	
4		Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	5.13	2.04	2.51	
5	Sức bền chuyên môn	Đá vòng cầu chân trước Jodan vào ramly 1 phút (lần)	2.31	0.98	2.36	
6		Đá vòng cầu chân sau Chudan vào ramly 30 giây (lần)	6.18	3.92	1.58	
7		Đấm tay trước 30 giây (lần)	3.79	2.04	1.86	
8		Đấm tay sau 30 giây (lần)	3.97	2.13	1.86	
9		Đánh 3 mục tiêu hình nan quạt 20 giây (lần)	12.51	8.14	1.54	
10	Chức năng	Dung tích sống	14.11	4.46	3.16	
11		Công năng tim (HW)	24.53	13.79	1.78	
12		VO ₂ max (beep test)	10.32	3.01	3.43	
13		Wingate test	Peak Power Output (W)	3.43	1.20	2.86
			Relative Peak Power Output (W/kg)	7.47	5.49	1.36
	Anaerobic Fatigue (%)		19.69	8.03	2.45	

Qua bảng 7 có thể thấy ở mọi test sức bền, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng và gấp nhóm đối chứng từ 1.56 lần đến 3.43 lần (nhịp tăng trưởng trung bình tăng gấp 2.20 lần ở tổng các test). Nhịp tăng trưởng của nhóm đối chứng có tăng tuy nhiên nó chỉ mang tính chất ngẫu nhiên vì đã trải qua 01 thời gian tập luyện điều này thể hiện qua thông số t tính. Phân tích so sánh về nhịp tăng trưởng còn có thể thấy rõ ở biểu đồ 4.



Biểu đồ 4. So sánh nhịp tăng trưởng nhóm đối chứng và thực nghiệm

Nếu so sánh ở 13 chỉ tiêu khảo sát sức bền giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng thì nhóm thực nghiệm hoàn toàn tỏ ra hơn hẳn ở mọi chỉ tiêu quan sát, bao gồm cả sức bền chung lẫn sức bền chuyên môn cùng test chức năng.

4. KẾT LUẬN

Từ những kết quả thu được trong quá trình nghiên cứu, đề tài đi đến các kết luận sau:

- + Đã xác định được hệ thống test đánh giá sức bền gồm 13 test: (chạy 400m, chạy 800m, nằm ngửa gập bụng 1 phút, nằm sấp chống đẩy 1 phút, đá vòng cầu chân trước Jodan vào ramly 1 phút, đá vòng cầu chân sau Chudan vào ramly 30 giây, đấm tay trước 30s, đấm tay sau 30s, đánh 3 mục tiêu hình nan quạt 20s, dung tích sống, công năng tim, VO2 max, Wingate test). Thực trạng ban đầu về sức bền của các VĐV là tương đồng không có sự phân tán.

- + Đề tài lựa chọn được 22 bài tập phát triển sức bền trong đó có 10 bài tập chuyên môn và 12 bài tập phát triển sức bền chung phù hợp cho nữ VĐV Karate lứa tuổi 15 – 16 tỉnh Đồng Nai; Để tiến hành thực nghiệm trên 14 đối tượng nữ VĐV Karate 15-16 tuổi (07 thuộc nhóm ĐC và 07 thuộc nhóm TN) tại đội tuyển trẻ Karate tỉnh Đồng Nai.

- + Kết quả sau thực nghiệm cho thấy các bài tập phát triển sức bền mang lại hiệu quả tích cực, trình độ sức bền của cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều tăng, có ý nghĩa thống kê ($p < 0.05 - 0.001$) so với trước thực nghiệm. Thành tích sức bền nhóm thực nghiệm có sự tăng tiến mạnh hơn so với nhóm đối chứng. Nhịp phát triển trung

bình của nhóm đối chứng là 2.45%, trong khi nhịp phát triển trung bình của nhóm thực nghiệm là 8.03%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Cừ (1996), *Cơ sở sinh lý của năng lực vận động, Y học thể dục thể thao, tài liệu bồi dưỡng nghiệp vụ bác sĩ thể thao*, viện khoa học TDTT, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thị Thanh Nhân (2013), *Kiểm tra y học thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Tống Đình Quỳ (2014), *Giáo trình xác xuất thống kê*, NXB Bách khoa Hà Nội.
5. Bùi Trọng Toại (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật*, NXB TDTT
6. Đỗ Thị Thu Trúc, Trần Thị Kim Hương (2014), “*Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức bền cho VĐV nữ đội tuyển trẻ Kickboxing tỉnh Tây Ninh lứa tuổi 16- 18 qua 12 tuần tập luyện*”. Tạp chí KH và ĐT TDTT trường ĐH TDTT TP.HCM số 3/2014.
7. VN.Ivanốp (1996), *Những cơ sở của toán thống kê*, NXB TDTT Hà Nội.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LƯA TUỔI 11-12 ĐỘI NĂNG KHIẾU QUẦN VỢT BECAMEX BÌNH DƯƠNG

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Hải Yến, Khóa 43 khoa HLTT

Hướng dẫn khoa học: TS Phạm Thành Tấn

Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Thông qua phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu nghiên cứu chọn được 09 test đánh giá thực trạng sức nhanh cho nam vận động viên lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu Quần vợt Becamex Bình Dương. Kết quả đánh giá thực trạng sức nhanh cho thấy năng lực sức nhanh của nam vận động viên Quần vợt Becamex Bình Dương còn yếu so với tiêu chuẩn của test và cần được cải thiện. Qua phương pháp phỏng vấn chuyên gia đề tài chọn được 20 bài tập và xây dựng được 02 chương trình huấn luyện sức nhanh phù hợp với giai đoạn chuẩn bị chung và giai đoạn chuẩn bị chuyên môn của chu kỳ huấn luyện. Kết quả đánh giá sau 12 tuần thực nghiệm ứng dụng chương trình phát triển sức nhanh cho các vận động viên lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu Quần vợt Becamex Bình Dương cho thấy: các bài tập phát triển sức nhanh là phù hợp và hiệu quả đối với khách thể nghiên cứu; có 09/09 test đánh giá sức nhanh đều thể hiện sự tăng trưởng tốt mang ý nghĩa thống kê.

Từ khóa: Các bài tập phát triển sức nhanh, Vận động viên nam, lứa tuổi 11-12, đội năng khiếu Quần vợt Becamex Bình Dương.

Abstract: Through the method of synthesizing and analyzing research documents, 09 tests were selected to evaluate the status of explosive strength for male athletes aged 11 - 12 in the Becamex Binh Duong Tennis talent team. The evaluation results show that the explosive strength of the players is weaker than the testing standards and needed improvement. Through interviewing experts, the research have selected 20 exercises and built 02 explosive strength training programs suitable for the general preparation phase and the specific preparation phase of the training cycle. After 12 weeks of implementing the speed development program for 11-12-year-old badminton athletes in the Becamex Binh Duong talent team, the evaluation results showed that: the explosive strength development exercises were suitable and effective for the research subjects; all 09 speed assessment tests showed growth with statistical significance.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ:

Quần vợt là môn thể thao có tính chất đối kháng cùng sân cách lưới. Ở đó, người chơi phải nắm vững rất nhiều kỹ thuật và phải phối hợp chúng một cách nhuần nhuyễn. Hoạt động đánh bóng trong quần vợt là một hoạt động phối hợp phức tạp. Để thực hiện một cú đánh hoàn hảo, ngoài kỹ thuật động tác, vận động viên (VĐV) phải có khả năng quan sát tình huống, khả năng di chuyển biến hướng, biến tốc, thăng bằng, khả năng lựa chọn cú đánh tối ưu. VĐV phải xử lý các tình huống đánh bóng đột ngột với tốc độ bóng đến nhanh, độ nảy và độ xoáy đa dạng. Do đó VĐV quần vợt luôn có yêu cầu cao về sức nhanh, khả năng linh hoạt. Việc phát triển sức nhanh cho VĐV rất cần thiết và cần áp dụng thường xuyên một cách khoa học trong chương trình huấn luyện để nâng cao hiệu quả thi đấu.

Mỗi môn thể thao đều có đặc thù khác nhau, đòi hỏi phẩm chất, tố chất thể lực khác nhau, do đó việc nghiên cứu phát triển các tố chất thể lực, cũng như các kỹ năng vận động nhằm đáp ứng yêu cầu của môn thể thao phù hợp cấu trúc thi đấu là rất quan trọng để thành công trong đào tạo, huấn luyện thể thao. Muốn thực hiện tốt các yếu tố về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý - ý chí trong thi đấu yêu cầu VĐV trẻ phải có một hệ thống huấn luyện phù hợp, khoa học nhằm đạt thành tích cao trong các giải đấu cấp quốc gia và quốc tế. Việc nâng cao thành tích của VĐV cần thực hiện nhiều vấn đề. Bên cạnh việc phát triển hoàn thiện kỹ thuật, việc nâng cao trình độ thể lực cho VĐV bằng các bài tập phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, giai đoạn đào tạo là vấn đề then chốt cần được quan tâm đúng mức. Do đó, việc nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV lứa tuổi 11-12 đội năng khiếu Quần vợt Becamex Bình Dương có tính cấp thiết và mang ý nghĩa thực tiễn cao.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp được sử dụng trong nghiên cứu bao gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán thống kê.

- Khách thể nghiên cứu: 10 chuyên gia, HLV, giảng viên (đang công tác huấn luyện tại các câu lạc bộ tỉnh, thành và trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh).

- Khách thể thực nghiệm: gồm 10 nam VĐV, lứa tuổi 11-12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Đánh giá thực trạng sức nhanh của nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu Quần vợt Becamex Bình Dương

*** Lựa chọn các test đánh giá thực trạng sức nhanh cho nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu Quần vợt Becamex Bình Dương:**

Đề tài đã lựa chọn được 09 test đánh giá thực trạng sức nhanh cho VĐV lứa tuổi 11 – 12 như sau:

Test đánh giá sức nhanh chung: có 4 test

1. Chạy 20 yard (18m) (giây)
2. Phản xạ mắt – tay bằng máy Batak Pro 60 giây (lần)
3. Phản xạ mắt – chân (giây)
4. Nhảy lục giác (giây)

Test đánh giá sức nhanh chuyên môn: có 5 test

1. Di chuyển đổi hướng gia tốc theo hướng ngang bên phải (giây)
2. Di chuyển đổi hướng gia tốc theo hướng ngang bên trái (giây)
3. Di chuyển đổi hướng gia tốc theo hướng lên lưới bên phải (giây)
4. Di chuyển đổi hướng gia tốc theo hướng lên lưới bên trái (giây)
5. Chạy lùi đập bóng (giây)

• Đánh giá thực trạng sức nhanh của nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu Quần vợt Becamex Bình Dương

Sau khi lựa chọn được các test đánh giá thực trạng sức nhanh cho nam VĐV lứa tuổi 11-12 đội năng khiếu Quần vợt Becamex Bình Dương, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng và thu được kết quả như sau:

Các test đánh giá sức nhanh chung:

- Chạy 20 yard (18m) (giây) có giá trị trung bình $\bar{X} = \pm 6.69$ với độ lệch chuẩn $\sigma = \pm 0.21$. Hệ số biến thiên $Cv\% = 3.14 < 10\%$, ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Phản xạ mắt-tay bằng máy Batak 60 giây (lần) có giá trị trung bình $\bar{X} = \pm 33.20$ với độ lệch chuẩn $\sigma = \pm 1.23$. Hệ số biến thiên $Cv\% = 3.79 < 10\%$, ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Phản xạ mắt-chân bằng tín hiệu đèn (giây) có giá trị trung bình $\bar{X} = \pm 4.47$ với độ lệch chuẩn $\sigma = \pm 0.15$. Hệ số biến thiên $Cv\% = 3.16 < 10\%$, ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Nhảy lục giác (giây) có giá trị trung bình $\bar{X} = \pm 18.02$ với độ lệch chuẩn $\sigma = \pm 0.50$. Hệ số biến thiên $Cv\% = 2.77 < 10\%$, ngưỡng xác suất $P < 0.05$

Các test sức nhanh chuyên môn

- Di chuyển đổi hướng gia tốc theo hướng ngang bên phải (giây) có giá trị trung bình $\bar{X} = \pm 4.66$ với độ lệch chuẩn $\sigma = \pm 0.13$. Hệ số biến thiên $Cv\% = 2.79 < 10\%$, ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Di chuyển đổi hướng gia tốc theo hướng ngang bên trái (giây) có giá trị trung bình $\bar{X} = \pm 4.79$ với độ lệch chuẩn $\sigma = \pm 0.11$. Hệ số biến thiên $Cv\% = 2.30 < 10\%$, ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Di chuyển đổi hướng theo hướng lên lưới bên phải (giây) có giá trị trung bình $\bar{X} = \pm 4.47$ với độ lệch chuẩn $\sigma = \pm 0.11$. Hệ số biến thiên $Cv\% = 2.46 < 10\%$, ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Di chuyển đổi hướng theo hướng lên lưới bên trái (giây) có giá trị trung bình $\bar{X} = \pm 4.53$ với độ lệch chuẩn $\sigma = \pm 0.10$. Hệ số biến thiên $Cv\% = 2.21 < 10\%$, ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Chạy lùi đập bóng (giây) có giá trị trung bình $\bar{X} = \pm 3.22$ với độ lệch chuẩn $\sigma = \pm 0.09$. Hệ số biến thiên $Cv\% = 2.80 < 10\%$, ngưỡng xác suất $P < 0.05$

Kết quả đánh giá cho thấy, tất cả các test đều có hệ số biến thiên $Cv\% < 10\%$, $P < 0.05$ biểu hiện sự đồng nhất cao và có thể đại diện cho tập hợp mẫu.

Nghiên cứu tiến hành so sánh với tiêu chuẩn đánh giá ở một số test cho thấy sức nhanh của nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương vẫn còn thấp và cần được cải thiện. Do đó, việc xây dựng chương trình phát triển sức nhanh cho nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương là rất cần thiết, góp phần phát triển thể lực toàn diện, đáp ứng yêu cầu của lượng vận động trong thi đấu và góp phần nâng cao thành tích của VĐV.

Bảng 1. Thực trạng sức nhanh của nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương

TT	Nội dung test	$\bar{X}$	σ	Cv%
1	Chạy 20 yard (giây)	6.69	0.21	3.14
2	Phản xạ mắt-tay bằng máy Batak 60 giây (lần)	33.20	1.23	3.79
3	Phản xạ mắt-chân bằng tín hiệu đèn (giây)	4.74	0.15	3.16
4	Nhảy lục giác (giây)	18.02	0.50	2.77
5	Di chuyển đổi hướng gia tốc theo hướng ngang phải (giây)	4.66	0.13	2.79
6	Di chuyển đổi hướng gia tốc theo hướng ngang trái (giây)	4.79	0.11	2.30
7	Di chuyển đổi hướng theo hướng lên lưới bên phải (giây)	4.47	0.11	2,46
8	Di chuyển đổi hướng theo hướng lên lưới bên trái (giây)	4.53	0.10	2.21
9	Chạy lùi đập bóng (giây)	3.22	0.09	2.80

3.2. Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương

3.2.1 Lựa chọn một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương

Thông qua các bước tổng hợp tài liệu và phỏng vấn chuyên gia nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương được phân chia thành 2 nhóm:

09 bài tập phát triển sức nhanh chung

1. Di chuyển tiến – lùi trong khu vực Alley.
2. Di chuyển ngang ở khu vực Alley
3. Di chuyển chữ M
4. Bài tập chạy 5 điểm
5. Di chuyển hình nón
6. Di chuyển hình chữ thập
7. Phản xạ chụp gậy
8. Chụp bóng gai phản xạ
9. Bước chân theo khẩu lệnh

11 bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn.

10. Di chuyển đánh bóng đổi hướng theo gia tốc hướng ngang bên phải.
11. Di chuyển đánh bóng đổi hướng theo gia tốc hướng ngang bên trái.
12. VĐV đứng ở giữa vạch cuối sân đuổi theo quả bóng được bỏ nhỏ ở trên lưới (phải - trái).

13. Giao bóng sau đó chạy lên lưới đánh volley trái – phải, sau đó di chuyển lùi đánh cú smash.

14. VĐV đứng ngay chữ T mặt hướng lưới di chuyển về đánh bóng ở sau lưng

15. Đứng cuối sân di chuyển nhanh lên lưới bắt volley.

16. VĐV chạy tốc độ ra góc sân đánh cú forehand, sau đó chạy chéo lên góc trái đánh trả cú bả nhỏ rồi di chuyển đánh quả volley.

17. VĐV chạy tốc độ ra góc sân đánh cú backhand, sau đó chạy chéo lên góc phải trả cú bả nhỏ rồi di chuyển đánh quả volley.

18. VĐV đứng ở giữa đường biên cuối sân chạy lên lưới đánh trả quả bả nhỏ, sau đó di chuyển lùi về bên phải đánh quả smash.

19. Chủ động trả giao bóng sau đó lên lưới bắt volley.

20. Đánh thuận tay – trái tay bằng dây đàn hồi.

3.2.2 Ứng dụng một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương

Từ kết quả lựa chọn bài tập, nghiên cứu tiến hành xây dựng chương trình phát triển sức nhanh cho nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương trong 1 thời kỳ chuẩn bị của chu kỳ huấn luyện: Giai đoạn chuẩn bị chung 6 tuần, giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 6 tuần.

Chương trình thực nghiệm phát triển sức nhanh thời kỳ chuẩn bị

1. Giai đoạn chuẩn bị chung: 6 tuần

- Mục đích: Phát triển sức nhanh linh hoạt chung.
- Số lượng khách thể: 10 VĐV nam.
- Sử dụng các bài tập di chuyển sức nhanh linh hoạt chung, bật nhảy linh hoạt, phản xạ và thăng bằng.

- Tuần tập 3 giáo án

Các thông số tập luyện giáo án

- Thời gian mỗi giáo án: 10-15 phút
- Cường độ thực hiện bài tập: Tối đa.
- Số bài tập/buổi: 4 - 6 bài tập
- Số lần lặp lại: 2 đến 3 lần.
- Số tổ: 1 - 2 tổ.
- Nghỉ giữa các lần lặp lại bài tập: tỉ lệ 1:4, 1:6.
- Nghỉ giữa các tổ: 90 - 120 giây.
- Phương pháp tập luyện: Giãn cách – lặp lại.

Số giáo án/tuần	Thời gian/giáo án (phút)	Số bài tập/giáo án	Số lần lặp lại	Số tổ	Nghỉ giữa các lần lặp lại	Nghỉ giữa tổ (giây)
3	10-25	4-6	2-3	1-2	1:4, 1:6	90-120

2. Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn: 6 tuần

- Mục đích: Phát triển sức nhanh chuyên môn.
- Số lượng khách thể: 10 VĐV nam
- Sử dụng các bài tập phản xạ, thăng bằng và bài tập sức nhanh chuyên môn.
- Tuần tập 3 giáo án

Các thông số tập luyện giáo án

- Thời gian mỗi giáo án: 15 – 20 phút
- Cường độ thực hiện bài tập Tối đa.
- Số bài tập/buổi: 3 - 5 bài tập.
- Số lần lặp lại: 3 đến 4 lần.
- Số tổ: 1 - 2 tổ.
- Nghỉ giữa các lần lặp lại bài tập: 1:4, 1:6
- Nghỉ giữa các tổ: 90- 150 giây

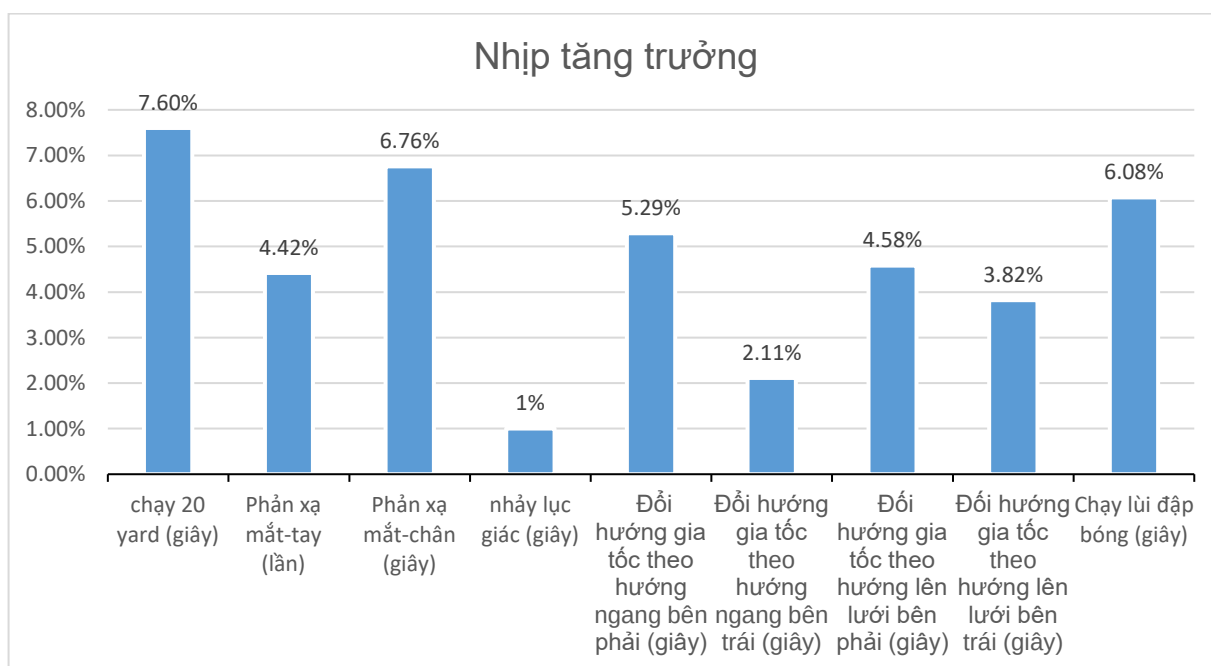
Số giáo án/tuần	Thời gian/giáo án (phút)	Số bài tập/giáo án	Số lần lặp lại	Số tổ	Nghỉ giữa các lần lặp lại	Nghỉ giữa tổ (giây)
3	15 – 20	3-5	3-4	1-2	1:4, 1:6	90-150

3.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương

Nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương sau 12 tuần tập luyện. Kết quả đánh giá được trình bày qua bảng 2:

Bảng 2. Sự tăng trưởng thành tích các test đánh giá sức nhanh cho nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương

T T	Nội dung test	Lần 1		Lần 2		W %	t	P
		$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2			
1	Chạy 20 yard (giây)	6.69	0.21	6.20	0.28	7.6	4.682	< 0.05
2	Phản xạ mắt-tay bằng máy Batak 60 giây (lần)	33.20	1.23	34.7	1.34	4.42	3.503	< 0.05
3	Phản xạ mắt-chân bằng tín hiệu đèn (giây)	4.74	0.15	4.43	0.38	6.76	3.632	< 0.05
4	Nhảy lục giác (giây)	18.02	0.50	17.8 4	0.50	1	3.987	< 0.05
5	Di chuyển đổi hướng gia tốc theo hướng ngang phải (giây)	4.66	0.13	4.42	0.32	5.29	2.958	< 0.05
6	Di chuyển đổi hướng gia tốc theo hướng ngang trái (giây)	4.79	0.11	4.69	0.13	2.11	3.919	< 0.05
7	Di chuyển đổi hướng theo hướng lên lưới bên phải (giây)	4.47	0.11	4.27	0.22	4.58	3.45	< 0.05
8	Di chuyển đổi hướng theo hướng lên lưới bên trái (giây)	4.53	0.10	4.36	0.28	3.82	2.314	< 0.05
9	Chạy lùi đập bóng (giây)	3.22	0.09	3.03	0.16	6.08	3.985	< 0.05



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá sức nhanh cho VĐV nam lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương

Qua bảng 2 cho thấy, sau 12 tuần tập luyện giá trị trung bình của tất cả các test đánh giá thực trạng sức nhanh có sự tăng trưởng và nhịp tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê, cụ thể như sau:

- Chạy 20 yard (giây) có nhịp tăng trưởng $W\% = 7.6\%$ ($\bar{x}_1 = 6.69, \bar{x}_2 = 6.20$), sự tăng trưởng này có xác suất thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t_{tính} = 4.682 > t_{bảng} = 2.262$

- Phản xạ mắt-tay bằng máy Batak 60 giây (lần) có nhịp tăng trưởng $W\% = 4.42\%$ ($\bar{x}_1 = 33.20, \bar{x}_2 = 34.70$), $t_{tính} = 3.503 > t_{bảng} = 2.262$

- Phản xạ mắt-chân bằng tín hiệu đèn (giây) có nhịp tăng trưởng $W\% = 6.76\%$ ($\bar{x}_1 = 4.74, \bar{x}_2 = 4.43$), sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t_{tính} = 3.632 > t_{bảng} = 2.262$

- Nhảy lục giác (giây) có nhịp tăng trưởng $W\% = 1\%$ ($\bar{x}_1 = 18.02, \bar{x}_2 = 18.84$), sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t_{tính} = 3.987 > t_{bảng} = 2.262$

- Di chuyển đổi hướng gia tốc theo hướng ngang bên phải (giây) có nhịp tăng trưởng $W\% = 5.29\%$ ($\bar{x}_1 = 4.66, \bar{x}_2 = 4.42$), sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t_{tính} = 2.958 > t_{bảng} = 2.262$

- Di chuyển đổi hướng gia tốc theo hướng ngang bên trái (giây) nhịp tăng trưởng $W\% = 2.11\%$ ($\bar{x}_1 = 4.79, \bar{x}_2 = 4.69$), sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t_{tính} = 3.919 > t_{bảng} = 2.262$

- Di chuyển đổi hướng theo hướng lên lưới bên phải (giây) nhịp tăng trưởng $W\% = 4.58\%$ ($\bar{x}_1 = 4.47, \bar{x}_2 = 4.27$), sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t_{tính} = 3.45 > t_{bảng} = 2.262$

- Di chuyển đổi hướng theo hướng lên lưới bên trái (giây) nhịp tăng trưởng $W\% = 3.82\%$ ($\bar{x}_1 = 4.53, \bar{x}_2 = 4.36$), sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t_{tính} = 2.314 > t_{bảng} = 2.262$

- Chạy lùi đập bóng (giây) nhịp tăng trưởng $W\% = 6.08\%$, ($\bar{x}_1 = 3.22, \bar{x}_2 = 3.03$) sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t_{tính} = 3.985 > t_{bảng} = 2.262$

Qua phân tích cho thấy, có 09/09 test sau khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn để phát triển sức nhanh của nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê, điều này cho thấy hiệu quả mang lại của các bài tập được lựa chọn.

Qua so sánh với tiêu chuẩn đánh giá của một số test cho thấy thành tích các test đánh giá sức nhanh của nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương có sự cải thiện đáng kể từ yếu lên trung bình, khá. Có 06 test xếp loại trung bình: phản xạ mắt tay bằng máy Batak; nhảy lục giác; di chuyển đổi hướng gia tốc theo hướng ngang bên phải (giây); di chuyển đổi hướng gia tốc theo hướng ngang bên trái (giây); di chuyển đổi hướng theo hướng lên lưới bên phải (giây); di chuyển đổi hướng theo hướng lên lưới bên trái (giây), 02 test xếp loại trên trung bình (tiệm cận khá): Phản xạ mắt-chân bằng tín hiệu đèn (giây); chạy lùi đập bóng (giây), 01 test xếp loại khá: Chạy 20 yard (giây).

Từ kết quả đánh giá, so sánh có thể kết luận rằng các bài tập và chương trình huấn luyện sức nhanh cho nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương là phù hợp và có hiệu quả. Các bài tập được áp dụng đã mang lại sự cải

thiện đáng kể về thành tích kiểm tra các test đánh giá sức nhanh. Đặc biệt là các test đánh giá sức nhanh chuyên môn.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 09 test đánh giá sức nhanh và đánh giá được thực trạng sức nhanh của nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương như sau: Kết quả đánh giá thực trạng cho thấy, tất cả các test đều có hệ số biến thiên $Cv\% < 10\%$, $P < 0.05$ biểu hiện sự đồng nhất cao và có thể đại diện cho tập hợp mẫu. Qua kết quả đánh giá cho thấy, thành tích các test sức nhanh của nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương vẫn còn thấp so với tiêu chuẩn của test và cần được cải thiện.

Nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức nhanh và xây dựng được 2 chương trình phát triển sức nhanh cho nam VĐV lứa tuổi 11 – 12 đội năng khiếu quần vợt Becamex Bình Dương phù hợp với thời kì chuẩn bị của chu kì huấn luyện.

Kết quả đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV lứa tuổi 11-12 đội Becamex Bình Dương sau 12 tuần tập luyện cho thấy: Thành tích ở tất cả các test đánh giá đều có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$), điều đó chứng tỏ các bài tập phát triển sức nhanh đã được lựa chọn là có hiệu quả và phù hợp với khách thể thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hương Xuân Nguyên, Trần Văn Vinh, Đào Xuân Anh “Giáo trình quần vợt” NXB TDTT HN (2008)
2. Nguyễn Duy Khánh (2014), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ 3 chuyên sâu quần vợt chuyên ngành HLTT trường ĐH TDTT TP.HCM”, luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục.
3. Nguyễn Hoàng Minh, Tô Thị Bích Thủy – Phan Thanh Việt “Giáo trình sinh lý học thể dục thể thao” trường ĐHSP TDTT TP.HCM
4. Nguyễn Tiên Tiến (2006), “Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của các vận động viên đội tuyển trẻ quần vợt Việt Nam sau một năm tập luyện”
5. Nguyễn Tiên Tiến, Đỗ Trọng Thịnh “Giáo trình lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao” NXB ĐH Quốc Gia TP.HCM
6. Phạm Thành Tấn (2021) “Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho các vận động viên quần vợt TP.HCM”, luận án tiến sĩ giáo dục học
7. Trần Khánh Duy (2017) “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường ĐH TDTT TP.HCM”, luận văn thạc sĩ giáo dục học.
8. Võ Nhật Thanh (2014) “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển tính linh hoạt cho nam VĐV năng khiếu quận 1 TPHCM”
9. Himani Sood (2013), Physical and performance correlates of agility in tennis players.
10. Dave Miley (2002), ITF, “Advanced coaches manual”
11. Elliott B, Reid M, Crespo M. eds (2003) “Complete conditioning for tennis”.
12. Miguel Crespo and Dave Miley (1998), “ITF advanced coaches manual”.

NGHIÊN CỨU CÁC BIỆN PHÁP KHẮC PHỤC TRẠNG THÁI TÂM LÝ TRƯỚC THI ĐẤU CHO VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH - DÀI TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO QUỐC GIA ĐÀ NẴNG

Sinh viên nghiên cứu: Đỗ Quyên, Phan Thị Liên, Lớp 21SGT

Hướng dẫn khoa học: PGS.TS Nguyễn Thanh Tùng

Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Đà Nẵng

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn xác định các trạng thái tâm lý thi đấu, các nguyên nhân xuất hiện trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu của vận động viên chạy cự ly Trung bình – Dài, trên cơ sở đó đã lựa chọn được nội dung và đề ra các biện pháp khắc phục có hiệu quả các trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu cho vận động viên, nâng cao thành tích thi đấu cho vận động viên chạy cự ly Trung bình - Dài tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia - Đà Nẵng.

Từ khóa: Trạng thái tâm lý, biện pháp khắc phục, tiêu chí đánh giá.

Abstract: Based on theoretical foundations and practical experiences, the study identifies the psychological states and the reason for the appearance of negative pre-competition psychological states among middle and long-distance runners. On that basis, the study effective selected contents and proposed effective measures to overcome the negative psychological states before competitions, aiming to improve the performance of long-distance runners at the National Sports Training Center in Da Nang.

Keywords: Psychological state, remedies, evaluation criteria.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn điền kinh đã dành được nhiều huy chương vàng, bạc, đồng ở các kỳ đại hội SEA Games, ASIAD và Thế giới. Trong đó, môn chạy cự ly trung bình (TB) - Dài, đòi hỏi phải chuẩn bị một cách đầy đủ về kỹ chiến thuật, thể lực, tâm lý thi đấu cho VĐV là hết sức quan trọng. Đặc biệt trong thể thao hiện đại khi trình độ kỹ thuật và thể lực giữa các vận động viên (VĐV) không có sự khác biệt đáng kể thì các yếu tố tâm lý sẽ đóng vai trò quyết định thắng, bại trong mỗi trận thi đấu. Nhiều nhà tâm lý đã cho rằng “yếu tố tâm lý quyết định 50% thắng bại ở những trận đấu then chốt”. Qua theo dõi một số giải đấu của VĐV chạy cự ly TB - Dài tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng cho thấy, hiệu quả khắc phục tâm lý trước thi đấu đối với VĐV còn thấp, nhiều VĐV có các trạng thái tâm lý chưa được khắc phục kịp thời. Tỷ lệ khắc phục trạng thái tâm lý cho VĐV còn hạn chế, đặc biệt là các trạng thái tâm lý sốt xuất phát, thờ ơ và không phân biệt, số VĐV này chiếm tỷ lệ cao. Từ đó ảnh hưởng lớn tới kết quả và hiệu suất thi đấu của VĐV chạy cự ly TB - Dài tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng. Xuất phát từ những thực tiễn khách quan đó, nhóm nghiên cứu đã thực hiện đề tài: ***“Nghiên cứu các biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý trước thi đấu cho vận động viên chạy cự ly Trung bình - Dài tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng”***.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Kết quả nghiên cứu được sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Xác định các tiêu chí đánh giá trạng thái tâm lý của VĐV chạy cự ly TB - Dài trước thi đấu

Qua quá trình tham khảo các nguồn tài liệu khác nhau trong nước, ngoài nước và dựa trên cơ sở lý luận, thực tiễn, nhóm nghiên cứu đã lựa chọn và xác định các tiêu chí đánh giá trạng thái tâm lý cho VĐV chạy cự ly TB – Dài, sau đó tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên Điền kinh để lựa chọn các tiêu chí một cách khách quan và khoa học. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được các tiêu chí đánh giá 04 trạng thái tâm lý cho VĐV chạy cự ly TB – Dài như sau:

(1) Trạng thái tâm lý “Sẵn sàng thi đấu”

- Nét mặt bình tĩnh tự tin, hơi thở đều đặn, ánh mắt sáng long lanh.
- Ngữ điệu và nội dung câu nói của VĐV rất thoải mái, tự nhiên.
- Hành động của VĐV: động tác phối hợp một cách nhẹ nhàng, uyển chuyển.
- Sức tập trung chú ý của VĐV cao, chăm chú lắng nghe các chỉ dẫn của HLV. VĐV rất tự tin vào khả năng của mình.

(2) Trạng thái tâm lý “Sốt xuất phát”

- Cảm xúc của VĐV thể hiện nét mặt căng thẳng, răng nhe ra, môi há hốc về phía trước; nét mặt thiếu hài hòa rõ nét; tần số hô hấp mau và không đều.
- Ngữ điệu và nội dung câu nói của VĐV: có biểu hiện nói nhiều, gay gắt và rất không hài lòng.
- Về hành động của VĐV: động tác không có sự phối hợp nhịp nhàng, dùng sức rõ nét, những động tác đơn lẻ kèm theo chuyển động toàn thân; đứng ngồi không yên; hồi hải hoặc lơ đãng.
- Về sự tập trung chú ý: VĐV hay quên những chỉ dẫn của HLV; tâm trạng thiếu ổn định.

(3) Trạng thái tâm lý “Thờ ơ”

- Cảm xúc của VĐV cho thấy sắc mặt họ bình thường và hơi có biểu hiện lãnh đạm; mép hơi nhếch lên; hơi thở không nhịp nhàng.
- Ngữ điệu giọng nói có vẻ mệt mỏi, thiếu sáng khoái và không hài lòng.
- Động tác của VĐV vụng về; run cả tay lẫn chân.
- VĐV không tập trung chú ý thể hiện sự sao lãng, bình thản thờ ơ với chỉ dẫn của HLV.

(4) Trạng thái tâm lý “Không phân biệt”

- Sắc mặt VĐV cau, tái nhợt, mép trề xuống nhiều; tần số hô hấp hỗn loạn, thở ngắt quãng và thường nín thở.
- VĐV nói năng bình thường tuy nhiên ngữ điệu giọng nói không ổn định.
- Động tác của VĐV bị phân tán, không tập trung vào nhiệm vụ thi đấu hoặc chỉ dẫn của HLV. VĐV thiếu quan sát các hiện tượng xung quanh, quá tự tin vào khả năng của mình.

3.2. Lựa chọn các biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý trước thi đấu cho VĐV chạy cự ly TB – Dài

Kết quả phỏng vấn lựa chọn các biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu cho VĐV chạy cự ly TB – Dài.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý trước thi đấu cho VĐV chạy cự ly TB – Dài (n = 6)

TT	Biện pháp	Mức độ			
		Rất tốt	Tốt	Bình thường	Không tốt
Trạng thái sốt xuất phát					
1	Trước ngày thi đấu có thể đi xem phim hoặc nghe nhạc.	4	1	1	0
2	Xoa bóp thả lỏng.	3	1	1	1
3	Điều chỉnh lượng vận động.	2	2	2	0
4	Ngồi thiền	1	2	2	1
Trạng thái thờ ơ					
1	Tăng cường động viên khích lệ tinh thần cho VĐV.	5	1	0	0
2	Trước thi đấu xem phim hoặc nghe các bài hát nhạc trẻ vui nhộn.	2	2	1	0
3	Công bố sớm các phần thưởng vật chất và tinh thần để khích lệ tinh thần.	3	2	1	0
4	Tăng cường độ và nội dung trò chơi thi đấu kỹ thuật.	1	1	2	2
5	Biện pháp tự kỷ ám thị (đọc thầm).	2	2	2	0
6	Trước thi đấu xem một hai trận thi đấu có VĐV cùng đội tham gia.	1	2	2	1
Trạng thái không phân biệt					
1	Động viên giao nhiệm vụ thi đấu cho VĐV.	2	2	1	1
2	Nâng cường độ các nội dung tập luyện chính và tăng thêm các nội dung trò chơi vận động trong tập luyện và thi đấu.	1	1	3	0
3	Kích lệ tinh thần bằng các hình thức khen thưởng.	5	1	0	0
4	Cho VĐV tham quan thi đấu.	4	1	1	0
5	Biện pháp tự kỷ ám thị và ám thị.	3	2	1	0

Từ kết quả bảng 1 đề tài đã lựa chọn được 15 biện pháp cho 03 nhóm trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu như sau:

Biện pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý sốt xuất phát

- Trước ngày thi đấu có thể đi xem phim hoặc nghe nhạc.
- Xoa bóp thả lỏng.
- Điều chỉnh lượng vận động.
- Ngồi thiền.

Biện pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý thờ ơ

- Tăng cường động viên khích lệ tinh thần cho VĐV.
- Trước thi đấu xem phim hoặc nghe các bài hát nhạc trẻ vui nhộn.
- Công bố sớm các phần thưởng vật chất và tinh thần để khích lệ tinh thần.
- Tăng cường độ và nội dung trò chơi thi đấu kỹ thuật.
- Biện pháp tự kỷ ám thị (đọc thầm).
- Trước thi đấu xem một hai trận thi đấu có VĐV cùng đội tham gia.

Biện pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý không phân biệt

- Động viên giao nhiệm vụ thi đấu cho VĐV.
- Nâng cường độ các nội dung tập luyện chính và tăng thêm các nội dung trò chơi vận động trong tập luyện và thi đấu.
- Kích lệ tinh thần bằng các hình thức khen thưởng.
- Cho VĐV tham quan thi đấu.
- Biện pháp tự kỷ ám thị và ám thị.

3.3. Đánh giá hiệu quả các biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu của VĐV chạy cự ly TB – Dài tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng

Tổ chức thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm được chọn là 14 VĐV chạy cự ly TB – Dài có trình độ từ cấp 1 đến kiện tướng của đội tuyển chạy cự ly TB - Dài tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng.

Căn cứ kết quả lựa chọn 15 biện pháp nhằm khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu cho VĐV chạy cự ly TB - Dài. Nghiên cứu đã tiến hành thực nghiệm theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song, giữa nhóm đối chứng (07 VĐV trong đó 4 nam và 3 nữ) và thực nghiệm (07 VĐV trong đó 4 nam và 3 nữ).

Khi xác định hiệu quả của các biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu cho VĐV chạy cự ly TB – Dài tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng đã lựa chọn, nghiên cứu căn cứ vào kết quả khắc phục tâm lý trước thi đấu để đánh giá ảnh hưởng của các biện pháp này tới trạng thái tâm lý của VĐV. Trạng thái xấu bao gồm: Sốt xuất phát, thờ ơ, không phân biệt. Trạng thái tốt là trạng thái sẵn sàng thi đấu.

Kiểm tra – đánh giá: Kiểm tra, đánh giá trạng thái tâm lý của VĐV được thực hiện ở các thời điểm: Trước khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, sau 6 tháng. Đánh giá sự khác biệt giữa hai nhóm ở thời điểm trước thực nghiệm thông qua kiểm định khi bình phương.

Kết quả thực nghiệm: Ở thời điểm trước thực nghiệm, kết quả thống kê tỷ lệ VĐV có trạng thái tâm lý trước thi đấu giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Trạng thái tâm lý trước thi đấu của hai nhóm ở thời điểm trước thực nghiệm

TT	Trạng thái		Nhóm thực nghiệm (n=7)	Nhóm đối chứng (n=7)
1	Sốt xuất phát	Số lượng	3	2
		Tỷ lệ (%)	42.8	28.6
2	Thờ ơ	Số lượng	2	2
		Tỷ lệ (%)	28.6	28.6
3	Không phân biệt	Số lượng	2	3
		Tỷ lệ (%)	28.6	42.8

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Tỷ lệ VĐV có trạng thái tâm lý sốt xuất phát ở nhóm thực nghiệm chiếm 42.8% và cao hơn nhóm đối chứng chiếm tỷ lệ 28.6%. Nhưng tỷ lệ VĐV có trạng thái tâm lý không phân biệt của nhóm đối chứng chiếm 42.8% lại cao hơn nhóm thực nghiệm chiếm tỷ lệ 28.6%. Trạng thái thờ ơ giữa hai nhóm là tương đương nhau, đều chiếm tỷ lệ 28.6%. Như vậy, tỷ lệ VĐV xuất hiện các trạng thái tâm lý trước thi đấu ở hai nhóm vào thời điểm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Ở thời điểm sau thực nghiệm 6 tháng, kết quả xác định hiệu quả các biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu giữa hai nhóm được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả khắc phục trạng thái tâm lý trước thi đấu sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Trạng thái	Khắc phục	Nhóm thực nghiệm (n=7)	Nhóm đối chứng (n=7)
1	Sốt xuất phát	Xấu	1	2
			14.3%	28.6%
2	Thờ ơ		1	2
			14.3%	28.6%
3	Không phân biệt		2	2
			28.6%	28.6%
	Tổng		4	6
4	Sẵn sàng	Tốt	3	1
			42.8%	14.2%
	Tổng		3	1

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Tỷ lệ VĐV có trạng thái tâm lý sẵn sàng thi đấu (khắc phục tốt) ở nhóm thực nghiệm chiếm tỷ lệ cao hơn nhóm đối chứng.

Để làm rõ kết quả ứng dụng các biện pháp khắc phục tâm lý, nghiên cứu đã đánh giá, so sánh với thành tích thi đấu của VĐV đạt được giữa hai nhóm. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả thi đấu giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Kết quả thi đấu	Nhóm thực nghiệm (n=7)	Nhóm đối chứng (n=7)
1	Hoàn thành chỉ tiêu	6	2
		85.7%	28.6%
2	Chưa hoàn thành	1	5
		14.3%	71.4%

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Tỷ lệ VĐV hoàn thành chỉ tiêu đặt ra trước thi đấu ở nhóm thực nghiệm chiếm 85.7% và cao hơn nhóm đối chứng, tỷ lệ 28.6%. Như vậy, tỷ lệ VĐV hoàn thành chỉ tiêu đặt ra trước thi đấu giữa hai nhóm là khác biệt. Hay nói cách khác, ảnh hưởng của các biện pháp khắc phục đối với trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV chạy cự ly TB – Dài ở nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng.

4. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được các tiêu chí đánh giá những biểu hiện về mặt tâm lý của VĐV chạy cự ly TB – Dài trước thi đấu.

- Quá trình nghiên cứu bằng phương pháp tổng hợp tài liệu tham khảo, quan sát sự phạm và phỏng vấn, đề tài đã chọn được 15 biện pháp khắc phục 03 trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu cho VĐV chạy cự ly TB – Dài tại.

- Kết quả ứng dụng 15 biện pháp nhằm khắc phục các trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu đã đem lại hiệu quả rõ rệt cho VĐV chạy cự ly TB – Dài tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000), *Huấn luyện với trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng trong cơ thể*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
2. Denslegem.G, Lego. K (1985), *Bốn nhân tố nâng cao thành tích tập luyện*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Bá Dương (2002), *Tâm lý học quản lý*, NXB Chính trị Quốc gia.
4. Trần Đức Dũng (1999), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT.
5. Dr. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiên), Nxb TDTT, Hà Nội.

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN CHO HỌC VIÊN CÂU LẠC BỘ MMA

*Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Văn Dương K45, Nguyễn Na Sinh Đót K44,
Hồ Sỹ Đức K45*

*Hướng dẫn khoa học: TS Vũ Văn Huế, ThS Phạm Thị Kim Liên
Khoa Huấn luyện Thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM*

Tóm tắt: Với học viên Câu lạc bộ MMA Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh (12 nam học viên CLB lứa tuổi 20.92 ± 1.24 tuổi, chiều cao: 172.17 ± 2.29 , cân nặng: 64.93 ± 11.88) việc ứng dụng chương trình tập luyện cho học viên Câu lạc bộ MMA trong 6 tuần tập luyện, nghiên cứu sắp xếp với thời lượng là 3 buổi/tuần, mỗi buổi 2 tiếng tập luyện với các bài tập cơ bản các kỹ thuật về đánh trỏ, đánh gối, vật, khóa siết; ngoài ra ứng dụng các bài tập liên hoàn, kỹ chiến thuật về đấm đá kết hợp; vì đây là các em sinh viên của Trường và thuộc bộ môn Võ, Vật – Judo nên có nền tảng cơ bản về các kỹ thuật về đòn đánh, đòn đá... nên việc ứng dụng các đòn kỹ thuật, với tập luyện bổ sung các kỹ chiến thuật mới là đòn đánh gối, đánh trỏ, vật và khóa siết là thiết yếu trong ứng dụng thi đấu của MMA. Ngoài ra, nghiên cứu đã ứng dụng đánh giá thành phần cơ thể của học viên, đặc biệt là ứng dụng 14 test thể lực đánh giá khá toàn diện cho học viên MMA gồm các tố chất như sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo, cụ thể như sau: Test Squat Jump, Chạy 30m XPC (s), Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần), Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần), Co tay xà đơn tĩnh (s), Ngồi vói (cm), Gánh tạ 3RM (kg), Nằm đẩy tạ 3RM (kg), Test ném bóng trước ngực 2kg (m), Test Cooper (VO₂max), Đấm bao cát 15s (lần), Đấm thẳng 2 tay vào ramly 30s (lần), Test đánh ngã 10 lần (s). Nhìn tổng thể về đặc điểm thể lực của các học viên là khá là tương đối tương đồng. Sau 6 tuần tập luyện thì trình độ tập luyện của học viên CLB MMA trường Đại học TDTT TP.HCM tăng lên khá tốt, tăng cao nhất là test ngồi vói nhịp tăng trưởng tăng 88.63%, đặc biệt sức mạnh tĩnh lực của tay test co tay xà đơn tĩnh là 42.28%, ngoài ra test đánh giá kỹ thuật MMA như test đấm bao cát, test đánh thẳng 2 tay, test đánh ngã có nhịp tăng trưởng của khá tốt từ 8.81-18.67%.

Từ khóa: Thể lực chung, thể lực chuyên môn, Võ tổng hợp MMA, CLB, chương trình huấn luyện.

Abstract: For the MMA club students at the University of Sport Ho Chi Minh City (12 male students, aged 20.92 ± 1.24 years, height: 172.17 ± 2.29 cm, weight: 64.93 ± 11.88 kg), the application of a training program for 6 weeks, organized with a frequency of 3 sessions per week, each lasting 2 hours, focused on basic exercises and techniques including striking, kicking, grappling, and submissions. Additionally, continuous exercises and tactical combinations of striking and kicking were applied. Since these students are from the Martial Arts department and have a basic foundation in striking and kicking techniques, the application of new techniques such as striking, kicking, grappling, and submissions was essential for MMA competition. Furthermore, the study applied body composition assessment for the students, especially using 14 comprehensive physical fitness tests, including strength, speed, endurance, flexibility, specifically as follows: Squat Jump Test, 30m Sprint (s), Push-Up Test (15 seconds), Sit-Up Test (1 minute), Static Wrist Curl Test (s), Sit-and-Reach Test (cm), 3RM Barbell Squat (kg), 3RM Bench Press (kg), 2kg Medicine Ball Throw Test (m), Cooper

Test (VO2max), 15s Sandbag Punch Test, 30s Double Hand Ram Strike Test, and 10 Knockdown Test (s). Overall, the physical fitness characteristics of the students were relatively similar. After 6 weeks of training, the students' training level at the MMA club of the University of Sports Ho Chi Minh City improved significantly, with the most notable improvements in the sit-and-reach test, showing a growth of 88.63%. Specifically, the static wrist curl test, which measures wrist strength, increased by 42.28%. Moreover, MMA technique evaluation tests such as the sandbag punch test, double hand strike test, and knockdown test showed significant improvements ranging from 8.81% to 18.67%.

Keywords: General fitness, specific fitness, Mixed Martial Arts (MMA), club (CLB), training program.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ thuật tổng hợp (MMA) là một môn thể thao thi đấu toàn diện, sử dụng các kỹ thuật chân, tay, gối, cũng như kết hợp các đòn vật và khóa, mang đặc trưng bởi mức độ thi đấu tự do trong võ thuật thể hiện các kỹ chiến thuật tấn công và phòng thủ, do đó thể hiện nhiều phong cách trong thi đấu. Để chiến thắng trong một trận đấu MMA có thể xảy ra thông qua sự khuất phục, loại trực tiếp (làm cho đối thủ bất tỉnh), loại trực tiếp kỹ thuật (khiến đối thủ không thể tiếp tục chiến đấu), dừng trận đấu bởi bác sĩ trên võ đài hoặc quyết định của trọng tài. Quyết định của trọng tài dựa trên chất lượng và hiệu quả của các đòn đánh đa dạng và phong phú, kết hợp với các kỹ thuật vật và khóa siết. Các quyết định của trọng tài có thể dẫn đến các tỷ số sau: hiệp 10–10 chẵn giữa các võ sĩ, một trong các võ sĩ thắng hiệp 10–9 với tỷ số rất nhỏ, hiệp 10–8 thắng với tỷ số cách biệt bởi một trong các võ sĩ, hoặc Hiệp 10–7 đã giành chiến thắng áp đảo và áp đảo bởi một trong các võ sĩ. MMA là một trong những môn thể thao phát triển nhanh nhất thế giới. Nghiên cứu về thành tích thể thao trong MMA xuất hiện vào đầu những năm 2010, với các nhà nghiên cứu kiểm tra hồ sơ vận động viên, phân tích chuyển động theo thời gian, chiến lược giảm cân, yếu tố tâm lý và nghiên cứu can thiệp. Các đánh giá được công bố gần đây nhất về MMA bao gồm các phương pháp tiếp cận cụ thể như chấn thương cơ, mức độ giảm cân nhanh và tăng cân nhanh, đặc điểm thể chất và tập luyện, định lượng cường độ tập luyện và chương trình huấn luyện và ứng dụng của tâm lý học thể thao. Trong một phân tích về hồ sơ nhân trắc học và sinh lý của các vận động viên MMA có thể không khác nhau giữa các vận động viên cấp cao. Hơn nữa, nhóm nghiên cứu nhận thấy rằng thiếu các đánh giá có hệ thống bằng cách sử dụng các cơ sở dữ liệu khác nhau. Theo sự phát triển môn võ MMA tại Việt Nam, vẫn chưa có nghiên cứu đánh giá phân tích khoa học, chi tiết, rõ ràng mà có thể nhân rộng; qua đó để phân tích, đánh giá trình độ tập luyện cũng như xây dựng và ứng dụng chương trình huấn luyện cho các vận động viên tại các câu lạc bộ võ thuật MMA, do đó phân tích tổng hợp môn võ tổng hợp MMA để hiểu biết khoa học tốt hơn và ứng dụng thực tế hiệu quả hơn trong huấn luyện và giảng dạy. Vì vậy, mục tiêu của nghiên cứu này là xây dựng chương trình huấn luyện phát triển trình độ tập luyện của học viên tại Câu lạc bộ MMA Trường Đại học TDTT TP.HCM sau 6 tuần tập luyện là điều cần thiết và cấp bách hiện nay.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Khách thể nghiên cứu: Gồm 12 nam học viên CLB lứa tuổi 20.92 ± 1.24 tuổi, chiều cao: 172.17 ± 2.29 , cân nặng: 64.93 ± 11.88 .

Nghiên cứu sử dụng: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Đối với phương pháp kiểm tra sự phạm, nghiên cứu đã triển khai lấy số liệu thông qua các test sau:

Test Squat Jump sử dụng máy Kistler quattro Jump để kiểm tra nhằm đánh giá sức mạnh bật nhảy với quy trình như sau: 1. VĐV khi nghe lệnh bước lên tấm phản lực; 2. Khi có hiệu lệnh hạ thấp trọng tâm tư thế giống cử tạ (khớp gối tạo góc 90 độ); 3. Giữ im tư thế sau khoảng 1 giây và bật nhảy tối đa.



Chạy 30m XPC (s) với mục đích đánh giá sức nhanh tốc độ, với quy trình như sau: VĐV sau khi khởi động, người ở tư thế xuất phát cao, sau khi nghe lệnh “xuất phát” thì nhanh chóng chạy nhanh vượt qua đích. Kết quả đo được tính bằng 1 % giây.



Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần) với mục đích đánh giá sức mạnh của cơ chi trên, với quy trình như sau: VĐV nằm sấp xuống sàn nhà, chống hai tay xuống mặt nền, khoảng cách rộng bằng vai. Hai chân khép và chống lên mặt nền bằng mũi chân. Trọng tâm cơ thể dồn vào hai bàn tay và hai mũi chân. Khi có hiệu lệnh “bắt đầu” VĐV sẽ chống đẩy cơ thể mình lên xuống với tốc độ nhanh nhất có thể trong vòng 30s. Chú ý khi thực hiện động tác lưng phải thẳng, bụng hóp lại, ép người gần như song song với mặt đất. Kết thúc 30s thì người kiểm tra sẽ hô “thôi” và VĐV dừng lại.



Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần): với mục đích đánh giá sức mạnh bền của nhóm cơ bụng. với quy trình như sau: 2 người một nhóm, người được kiểm tra nằm ở tư thế chuẩn bị, người còn lại giữ chân người được kiểm tra, sau khi nghe hiệu lệnh còi thì thực hiện gập bụng, người giữ chân đếm số lần thực hiện được của người được kiểm tra.



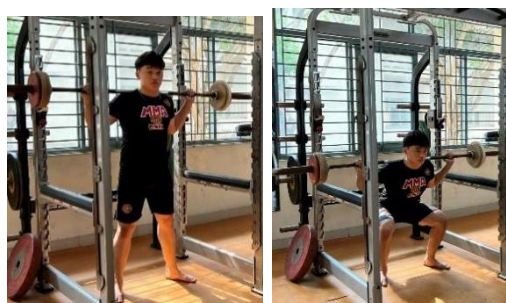
Co tay xà đơn tĩnh (s): Đánh giá sức mạnh tĩnh lực của nhóm cơ chi trên, với quy trình như sau: Hai tay nắm vào xà đơn sao cho lòng bàn tay hướng vào trong thân người. Khoảng cách 2 tay bằng hoặc rộng hơn vai 1 chút. Giữ thẳng sống lưng, hơi ưỡn ngực về phía trước. Dùng lực của cánh tay kéo thân người lên đến khi vai ngang tầm với thanh xà và giữ im.



Ngồi với (cm): Đánh giá khả năng mềm dẻo của thân trên, với quy trình như sau: học viên ngồi trên thảm, 2 chân rộng bằng vai, thước đo để vạch 0 ngay gót chân, khi thực hiện gối thẳng, thân trên chồm người về phía trước càng xa càng tốt. Thực hiện 2 lần và lấy kết quả cao nhất.



Gánh tạ 3RM (kg): Đánh giá sức mạnh tối đa của chi trên, với quy trình như sau: Hướng dẫn VĐV khởi động với trọng lượng nhẹ, hướng dẫn kỹ thuật thực hiện động tác, nghỉ giữa quãng 1 phút, nâng trọng lượng khởi động để hoàn thành 3 lần nâng tạ, nghỉ giữa quãng 2 – 4 phút. Lặp lại bằng cách thêm tạ, ngưng kiểm tra khi VĐV chỉ thực hiện được 2 lần và trọng lượng sẽ được tính cho lần thực hiện trước đó.



Nằm đẩy tạ 3RM (kg): Đánh giá sức mạnh tối đa của chi trên, với quy trình như sau: Hướng dẫn VĐV khởi động với trọng lượng nhẹ, hướng dẫn kỹ thuật thực hiện động tác, nghỉ giữa quãng 1 phút, nâng trọng lượng khởi động để hoàn thành 3 lần nâng tạ với nghỉ giữa quãng 2 – 4 phút. Lặp lại bằng cách thêm tạ, ngưng kiểm tra khi VĐV chỉ thực hiện được 2 lần và trọng lượng sẽ được tính cho lần thực hiện trước đó.



Test ném bóng trước ngực 2kg (m): Đánh giá sức mạnh bộc phát, với quy trình như sau: học viên cầu bóng trước ngực, ngồi tựa lưng vào tường khi có hiệu lệnh bắt đầu thì tay ném thật mạnh và nhanh về phía trước, tính số mét ném được của quả bóng. Thực hiện 2 lần và lấy kết quả cao nhất.



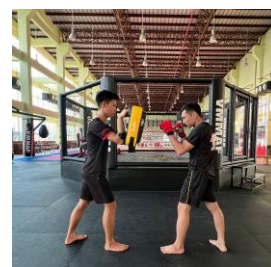
Test Cooper (VO2max): Đánh giá sức bền chung, với quy trình như sau: Người kiểm tra khởi động 5-10 phút trước khi chạy, Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy hết đoạn đường 400m của sân điền kinh và chạy lặp lại trong thời gian 12 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra lập tức đứng yên tại chỗ ngay nơi chân tiếp đất. Thực hiện một lần.



Đấm bao cát 15s (lần): Đánh giá sức mạnh tốc độ chuyên môn và kỹ thuật đấm của tay, với quy trình như sau: Người kiểm tra thủ thế 2 tay trước sau, đứng phía trước khoảng cách đến điểm đấm phù hợp cú đấm 2 tay của VĐV thực hiện, khi nghe còi thì bắt đầu đấm liên tục vào bao cát ở phần tầm trung trong 15s. Mỗi VĐV thực hiện 2 lần bằng hai tay lấy thành tích cao nhất.



Đấm thẳng 2 tay vào ramly 30s (lần): Đánh giá sức mạnh bền của kỹ thuật đấm 2 tay, với quy trình như sau: Người kiểm tra thủ thế 2 tay trước sau, đứng phía trước khoảng cách đến điểm đấm phù hợp cú đấm thẳng 2 tay của VĐV thực hiện, khi nghe còi thì bắt đầu đấm liên tục vào đích ở phần tầm trung trong 30s. Mỗi VĐV thực hiện 2 lần bằng hai tay lấy thành tích cao nhất.



Test đánh ngã 10 lần (s): Đánh giá kỹ thuật đánh ngã của học viên, với quy trình như sau: Người kiểm tra thủ thế 2 tay trước sau, đứng giữa 2 người hỗ trợ khoảng cách giữa 2 người là 3m, khi đánh ngã xuống thì liên tiếp đánh ngã 10 lần tính thời gian ngắn nhất. Mỗi VĐV thực hiện 2 lần lấy thành tích cao nhất.



3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã tổng hợp một số nghiên cứu có liên quan như sau:

3.1. Ứng dụng chương trình huấn luyện cho học viên MMA Trường Đại học TDTT TP.HCM.

Chuẩn bị thể lực nói chung và các tổ chất thể lực cần thiết cho các học viên MMA là cơ sở của nội dung chuyên môn trong quá trình tập luyện, trong đó quá trình giáo dục những năng lực thể chất đặc trưng cần thiết trong quá trình tập luyện là cần thiết. Đồng thời việc chuẩn bị tổ chất thể lực cho học viên quan hệ chặt chẽ với sự nâng cao khả năng chức năng của cơ thể, với sự phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe. Trong quá trình huấn luyện không thể coi nhẹ bất kỳ một yếu tố nào, mà phải phát triển một cách toàn diện và đồng bộ mới đảm bảo cơ sở cho việc nắm vững, ổn định toàn diện trình độ kỹ, chiến thuật, tâm sinh lý của học viên MMA.

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn cũng như quá trình khảo sát thực trạng công tác huấn luyện võ thuật ở các tỉnh, thành và các công trình nghiên cứu liên quan; đề tài đã ứng dụng chương trình tập luyện của MMA với các nội dung về thể lực, kỹ thuật đâm, đá, gối, vật, khóa siết....

Với các vận động viên chuyên nghiệp MMA thi đấu là 3 hoặc 5 hiệp với 5 phút mỗi hiệp và nghỉ giữa 1 phút. Tuy nhiên, đối với người tập luyện phong trào MMA thì thi đấu 3 hiệp với mỗi hiệp là 3 phút, nghỉ giữa là 1 phút. Tuy nhiên, với các đòn đánh liên tiếp trong thi đấu thì hệ thống năng lượng ATP-PCr được sử dụng nhiều, những đợt tấn công liên tục thì nguồn năng lượng tiếp theo là Anaerobic Glycolysis, với 3 hiệp thi đấu trong 9 phút nên nguồn năng lượng sử dụng là hệ thống Aerobic... nên môn võ tổng hợp MMA sử dụng các nguồn năng lượng trong thi đấu.



Với việc ứng dụng chương trình tổng quát tập luyện 6 tuần cho học viên đã tập luyện được 3-4 tuần với các kỹ thuật cơ bản được trang bị như các đòn đâm đá, đánh gối, đánh trở.... Với phương pháp huấn luyện cường độ ngắt quãng, với tỉ lệ tập luyện và nghỉ ngơi là 1:2 đến 1:4.

Nên chương trình huấn luyện là phát triển cho học viên như sau:

Bảng 1. Nội dung giáo án mẫu cho chương trình huấn luyện của học viên.

Giai đoạn huấn luyện: giai đoạn HL chung Ngày HL: thứ 6	Số tuần huấn luyện: 6 tuần;
Mục đích huấn luyện: 1. Phát triển sức bền ưa khí 2. Tập trung nâng cao hệ thống năng lượng ATP-PCr. 3. Tập trung phát triển nhóm cơ chính.	

Khởi động: Làm nóng các nhóm cơ chính, khởi động ở mức độ 60%-70% của nhịp tim tối đa trong khoảng 5-10 phút, sau đó nghỉ hồi phục 5 phút. Tránh khởi động quá mức sẽ làm giảm hiệu suất của huấn luyện trong các nhóm cơ chính trong tập luyện.

Phần nội dung chính:

Tập luyện 4-8 lần (trong 30 giây, nghỉ 1 phút).

Các bài tập di chuyển đặc trưng của MMA; các kỹ thuật đấm, đá, đánh gối... kỹ chiến thuật đặc trưng MMA.

Phần kết: trong 20 phút thả lỏng nhẹ nhàng, căng cơ, xoa bóp.

Nội dung chương trình tập luyện chi tiết cho học viên MMA như sau:

Số tuần huấn luyện: 6 tuần; thời lượng: 2 tiếng/buổi; 3 buổi/tuần (thứ 2, 4 và 6).

Giai đoạn huấn luyện: phát triển thể lực chung, nâng cao kỹ chiến thuật MMA

Số tuần huấn luyện: 6 tuần; thời lượng: 2 tiếng/buổi; 3 buổi/tuần (thứ 2, 4 và 6).

Bảng 2. Chương trình huấn luyện học viên 6 tuần

Tuần	Thứ 3	Thứ 5	Thứ 7
1	Kỹ thuật tấn pháp Kỹ thuật di chuyển Kỹ thuật tay: Jab Đây là một đòn đấm cơ bản và quan trọng nhất trong MMA. Nó thường được sử dụng để tìm kiếm khoảng cách, gây sự xáo lạc đối thủ và mở ra các đòn tấn công khác. Cross Cross là một cú đấm trực tiếp, được thực hiện bằng cách sử dụng tay sau đấm về phía đối thủ. Cross tạo ra sức mạnh từ xoay cơ thể và thường được dùng làm đòn kết hợp sau khi sử dụng jab. Khác với Jab, Cross chậm chạp nhưng mang uy lực lớn. Các võ sĩ thường sử dụng đòn này để KO đối thủ. Các bài tập thể lực chung Căng cơ thả lỏng	Ôn tập kỹ thuật tấn pháp, di chuyển và kỹ thuật tay. Kết hợp di chuyển thực hiện kỹ thuật tay. Hook Hook là một đòn đấm vòng cung được thực hiện từ cánh tay cong, tác động vào vùng đầu, cằm, hông của đối thủ. Đòn đánh tạo ra sức mạnh từ việc quay người và đòn đấm vòng cung nên có khả năng gây chấn động mạnh. Uppercut Uppercut là một đòn đấm đi lên từ dưới lên, thường dùng để tấn công vào cằm, bụng hoặc thân trên của đối thủ. Khi sử dụng uppercut, võ sĩ	Ôn tập kỹ thuật tay: Jab, Cross, Hook, Uppercut. Kết hợp di chuyển vào mục tiêu cố định và mục tiêu di động Các bài tập thể lực chung và chuyên môn. Căng cơ thả lỏng

		sẽ xoay hông và hơi cúi người để tối đa lực đánh. Đòn đấm này tạo ra sức mạnh từ động cơ chân và xoay cơ thể. Các bài tập thể lực chuyên môn Căng cơ thả lỏng	
2	Kỹ thuật chân: Front kick Front kick, hay còn gọi là push kick, là một đòn đá thẳng trực tiếp từ chân trước. Nó thường được sử dụng để giữ khoảng cách với đối thủ, tấn công vào vùng thân dưới. Roundhouse kick Roundhouse kick là một đòn đá vòng cung sát thương lớn. Nó được thực hiện bằng việc quay người và đá bằng chân cùng với lực xoay từ hông và đùi. Các bài tập thể lực chung Căng cơ thả lỏng	Ôn tập kỹ thuật chân. Knee strike Knee strike là một kỹ thuật sử dụng đầu gối để tấn công vào vùng thân trên hoặc đầu của đối thủ. Tuy nhiên, có những quy định và hạn chế về việc sử dụng knee strike trong MMA. Chẳng hạn như cấm đấm đầu gối vào đầu khi đối thủ đang ở tư thế chống đỡ hoặc khi đối thủ đã ngã xuống mặt sàn. Elbow strike Elbow strike là một kỹ thuật sử dụng cùi chỏ hoặc khuỷu tay để đấm vào đối thủ. Các bài tập thể lực chuyên môn Căng cơ thả lỏng	Ôn tập kỹ thuật chân: Front kick, Roundhouse kick, Knee strike, Elbow strike Kết hợp di chuyển vào mục tiêu cố định và mục tiêu di động. Các bài tập thể lực chung và chuyên môn. Căng cơ thả lỏng
3	Ôn tập kỹ thuật tay, chân. Kỹ thuật đấu sàn Clinch fighting Thường được sử dụng trong boxing, muay thai và các	Ôn tập kỹ thuật: Clinch fighting, Sprawling. Takedowns and throws	Ôn tập kỹ thuật: Takedowns and throws. Submission holds

	môn võ khác. Clinch fighting tập trung vào việc quật ngã đối thủ hoặc phòng thủ chống lại những kỹ thuật quật ngã. Sprawling Kỹ thuật phòng thủ sử dụng để né tránh những cố gắng quật ngã từ đối phương. Võ sĩ đưa hai chân ra phía sau và nằm mở rộng để ngăn chặn và kiểm soát. Các bài tập thể lực chung Căng cơ thả lỏng	Kỹ thuật này sử dụng để đưa đối phương từ tư thế đứng xuống mặt đất. Sau khi thực hiện thành công, võ sĩ tiếp tục tấn công từ vị trí trên và kiểm soát vị trí. Securing and controlling techniques Securing and controlling techniques cố gắng giữ đối thủ ở tư thế không thể tấn công. Thường là mở đầu cho những màn khóa xiết. Các bài tập thể lực chuyên môn Căng cơ thả lỏng	Gồm các kỹ thuật bóp nghẹt (choke) và kỹ thuật khóa (lock). Các khóa siết có thể làm ngạt thở, gây tổn thương cho các khớp và điểm yếu khác trên cơ thể đối thủ. Kết hợp tập với người nộm. Các bài tập thể lực chung và chuyên môn. Căng cơ thả lỏng
4	Ôn tập kỹ thuật: Clinch fighting, Sprawling, Takedowns and throws, Submission holds Escape Sử dụng để thoát khỏi tình huống nguy hiểm từ vị trí thấp hơn. Võ sĩ cố gắng thoát ra khỏi tình huống kiểm soát, khóa siết để trở lại vị trí an toàn. Turnovers Võ sĩ triển khai Turnovers để kiểm soát khi đối thủ ở tư thế nằm úp hoặc con rùa. Mục tiêu là ghi điểm và chiếm lấy vị trí có lợi. Các bài tập thể lực chung	Ôn tập kỹ thuật: Escape, Turnovers Reversals or sweeps Kỹ thuật này được sử dụng khi võ sĩ ở vị trí dưới và có thể đảo ngược tình huống để lên trên, lấy lại lợi thế. Các bài tập thể lực chuyên môn Căng cơ thả lỏng	Ôn tập kỹ thuật tay, chân. Ôn tập kỹ thuật: Đấu sàn Làm quen và đấu tập đấu sàn. Căng cơ thả lỏng

	Căng cơ thả lỏng		
5	Các chiến thuật phổ biến trong MMA Sprawl-and-Brawl Võ sĩ tập trung vào việc tránh các cuộc tấn công của đối thủ bằng cách sử dụng kỹ thuật phòng thủ “sprawl”, tức là lùi và tránh bị hạ gục xuống mặt đất. Sau đó, họ tận dụng khoảng cách và sử dụng kỹ thuật đấm đá để tấn công đối thủ từ vị trí đứng. Các bài tập thể lực chung Căng cơ thả lỏng	Các chiến thuật phổ biến trong MMA Round-and-pound Trong kỹ thuật này, đối thủ bị hạ gục và đưa xuống mặt đất thông qua một cú triệt phá hoặc ném. Sau đó võ sĩ đứng hoặc ngồi lên trên và tấn công đối thủ bằng những cú đấm, khuỷu tay và cú đạp. Các bài tập thể lực chuyên môn Căng cơ thả lỏng	Các chiến thuật phổ biến trong MMA Submission-seeking Đây là một chiến lược trong đó võ sĩ hạ gục đối thủ của mình bằng một ném. Sau đó cố gắng không ché và siết cổ, khóa cơ đối phương. Kỹ thuật này là một phần quan trọng của nhiều môn võ như Brazilian Jiu-Jitsu, Judo, Sambo, v.v... Các bài tập thể lực chung và chuyên môn. Căng cơ thả lỏng
6	Các chiến thuật phổ biến trong MMA Score-oriented fighting Bằng cách ghi được nhiều điểm hơn đối thủ, võ sĩ có thể tạo ra sự ưu thế trong cuộc đấu và có cơ hội chiến thắng theo quyết định điểm. Họ cũng sẽ cố gắng kiểm soát vị trí và phòng thủ tốt để tránh bị đối thủ ghi điểm. Nếu phòng thủ không hiệu quả, tất cả nỗ lực ghi điểm sẽ đổ sông đổ biển nếu bị dính K.O và bị xử thua luôn. Các bài tập thể lực chung Căng cơ thả lỏng	Các chiến thuật phổ biến trong MMA Clinch-fighting Trong kỹ thuật này, võ sĩ tiếp tục tấn công bằng đầu gối, cú đấm, khuỷu tay, đá chân và cố gắng hạ gục đối thủ trong tầm tiếp xúc gần. Kỹ thuật này chủ yếu được sử dụng bởi các đô vật và võ sĩ Judo trong các trận đấu MMA. Các bài tập thể lực chuyên môn Căng cơ thả lỏng	Ôn tập kỹ thuật tay, chân. Ôn tập kỹ thuật: Đấu sàn Làm quen và đấu tập đấu sàn. Căng cơ thả lỏng

3.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng chương trình huấn luyện cho học viên CLB MMA Trường Đại học TDTT TP.HCM.

Với các công trình nghiên cứu có liên quan, được tổng hợp như sau:

Tác giả Nguyễn Đăng Khánh (2004) trong môn Taekwondo: đưa ra các chỉ tiêu đánh giá thể lực gồm 9 test: bật cao tại chỗ (cm); chạy 10m (s); T test (s); chạy 800m (s); nằm đẩy tạ 3RM (kg); gập bụng trong 1 phút (lần).

Công trình của tác giả Lâm Quang Thành và Bùi Trọng Toại (2004) đưa ra hệ thống test kiểm tra gồm: nằm đẩy tạ (kg); gánh tạ 90 độ (kg); ngồi duỗi chân (kg); nằm gập chân (kg); lò cò một chân 5 lần (m) phải/trái (chênh lệch sức mạnh giữa 2 chân); nằm gập bụng 1 phút (lần); bật cao tại chỗ (cm); chạy 10m (s); T test (s); chạy 1600m (phút).

Tác giả Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002) đưa ra hệ thống test đánh giá về thể lực gồm 8 test: xoạc ngang (cm); xoạc dọc (cm); chạy 30m (s); chạy 3000m (phút); bật xa tại chỗ (cm); gánh tạ (lần); gập bụng (lần); nằm sấp uốn lưng (lần).

Tác giả Nguyễn Anh Tú đã kiểm tra thể lực với 5 test cho VĐV Karatedo: bật nhảy Adam 10s (lần); nhảy dây 15s (lần); nằm sấp chống đẩy 15s (lần); xoạc ngang (cm); xoạc dọc (cm); gập thân về trước (cm).

Tác giả Nguyễn Thế Truyền và cộng sự đưa ra hệ thống test đánh giá thể lực Karatedo gồm 6 test: chạy 30m (s); bật xa (cm); chạy 1500m (s); uốn cầu (cm); xoạc ngang (cm); xoạc dọc (cm).

Tác giả Nguyễn Văn Bắc (2005) nghiên cứu môn Pencaksilat đưa ra các chỉ tiêu đánh giá TĐTL về thể lực có 8 test: chạy 1500m (s); chạy 400m (s); chạy 30m (s); nằm sấp chống đẩy 10s (lần); bật xa tại chỗ (cm); gập bụng 1 phút (lần); xoạc ngang (cm); xoạc dọc (cm).

Tác giả Lê Thiện Bá Tước (2012) nghiên cứu về môn Boxing đưa ra các chỉ tiêu đánh giá thể lực gồm 10 test: lực bóp tay (kg); lực chân (kg); lực lưng (kg); gập bụng 30s (lần); nằm sấp uốn lưng 30s (lần); nằm sấp chống đẩy 20s (lần); bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m XPC (s); T test (s); chạy 800m (s). Về kỹ thuật gồm 3 test: đấm thẳng 4 đòn 20s (lần); đấm thẳng 2 đòn + đấm vòng 2 đòn 20s (lần), đấm thẳng 2 đòn + đấm xóc 2 đòn 20s (lần).

Tác giả Thái Thị Thùy Vân (2016) nghiên cứu Đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên Boxing đội dự tuyển thành phố Hồ Chí Minh sau 01 năm tập luyện, đã ứng dụng 13 test về thể lực: lực bóp tay, lực chân, lực lưng, bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC, T test, chạy ZigZag, nhảy lực giác, ngồi gập thân, gập bụng 1 phút, nằm sấp uốn lưng 1 phút, nằm sấp chống đẩy 1 phút, chạy 800m; 4 test về kỹ thuật: đấm thẳng 4 đòn 20s, Đấm thẳng 2 đòn + Đấm vòng 2 đòn 20s, Đấm thẳng 2 đòn + đấm móc 2 đòn 20s (lần) và Đấm thẳng 2 tay vào ramly 30s.

Với công trình nghiên cứu khác...

Đề tài tiến hành tổng hợp các công trình nghiên cứu liên quan đã xác định một số test đánh giá khả năng của học viên MMA, từ đó nghiên cứu thông qua phỏng vấn tọa đàm trực tiếp tại Bộ môn Võ Vật – Judo của Trường Đại học TDTT TP.HCM đã xác định được các test đánh giá khả năng cho các học viên MMA và tiến hành kiểm tra, xử lý số liệu thu được bảng như sau:

Bảng 3. Sự biến đổi của học viên MMA Trường Đại học TDTT TP.HCM sau 6 tuần tập luyện

TT	Test	Ban đầu		Sau 6 tuần		W%	t	p
		TB	ĐLC 1	Trung bình 2	ĐLC 2			
1	Co tay xà đơn tĩnh (s)	14.30	1.53	21.97	1.92	42.28	17.08	0.001
2	Ngồi vói (cm)	3.69	2.16	9.56	2.12	88.63	8.04	0.001
3	Gánh tạ 3RM	74.17	14.75	80.00	13.65	7.57	7.00	0.001
4	Nằm đẩy tạ 3RM (kg)	47.83	3.95	52.92	5.57	10.09	3.32	0.007
5	Test ném bóng trước ngực 2kg (m)	2.90	0.30	3.22	0.28	10.35	9.19	0.001
6	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	14.33	1.61	16.75	2.22	15.55	5.80	0.001
7	Gập bụng (lần/1p)	33.00	2.98	40.00	5.27	19.18	6.32	0.001
8	CC bật nhảy	45.88	4.65	47.24	5.66	2.92	2.91	0.014
9	Công suất (W/kg)	13.11	2.85	14.22	2.79	8.11	2.62	0.024
10	Bật xa (cm)	1.89	0.10	2.01	0.11	6.10	7.35	0.001
11	Chạy 30m XPC (s)	5.54	0.08	5.36	0.13	3.20	6.62	0.001
12	Test Cooper (m)	2259.58	75.63	2337.92	85.77	3.41	4.15	0.002
13	VO2max	39.22	1.69	40.97	1.92	4.37	3.88	0.003
14	Đấm bao cát 15s (lần)	17.00	2.26	20.50	2.07	18.67	4.64	0.001
15	Đấm thẳng 2 tay vào ramly 30s (lần)	30.75	2.56	33.58	2.54	8.81	6.43	0.001
16	Test đánh ngã 10 lần (s)	25.97	1.92	22.44	1.09	14.55	6.23	0.001

Qua bảng 3 cho thấy:

- Kết quả test co tay xà đơn tĩnh (s): Giá trị trung bình $\bar{X}1 = 14.30 \pm 1.53$; $\bar{X}2 = 21.97 \pm 1.92$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 42.28\%$; với $t = 17.08 > t_{0.05}$, $p = 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test ngồi vói (cm): Giá trị trung bình $\bar{X}1 = 3.69 \pm 2.16$; $\bar{X}2 = 9.56 \pm 2.12$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 88.63\%$; với $t = 8.04 > t_{0.05}$, $p = 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test gánh tạ 3RM (kg): Giá trị trung bình $\bar{X}1 = 74.17 \pm 14.75$; $\bar{X}2 = 80.00 \pm 13.65$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 7.57\%$; với $t = 7.00 > t_{0.05}$, $p = 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test nằm đẩy tạ 3RM (kg): Giá trị trung bình $\bar{X}1 = 47.83 \pm 3.95$; $\bar{X}2 = 52.92 \pm 5.57$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 10.09\%$; với $t = 3.32 > t_{0.05}$, $p = 0.007$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test ném bóng trước ngực 2kg (m): Giá trị trung bình $\bar{X}1 = 2.90 \pm 0.30$; $\bar{X}2 = 3.22 \pm 0.28$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi

với độ tăng trưởng $W\% = 10.35\%$; với $t = 9.192 > t_{0.05}$, $p = 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test nằm sấp chống đẩy 15s (lần): Giá trị trung bình $\bar{X}_1 = 14.33 \pm 1.61$; $\bar{X}_2 = 16.75 \pm 2.22$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 15.55\%$; với $t = 5.80 > t_{0.05}$, $p = 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test gập bụng (lần): Giá trị trung bình $\bar{X}_1 = 33.00 \pm 2.98$; $\bar{X}_2 = 40.00 \pm 5.27$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 19.18\%$; với $t = 6.32 > t_{0.05}$, $p = 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

Test Squat jump:

- Chiều cao bật nhảy (cm) với giá trị trung bình $\bar{X}_1 = 45.88 \pm 4.65$; $\bar{X}_2 = 47.24 \pm 5.66$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 2.92\%$; với $t = 2.91 > t_{0.05}$, $p = 0.014$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Công suất bật nhảy tương đối (W/kg) với giá trị trung bình $\bar{X}_1 = 13.11 \pm 2.85$; $\bar{X}_2 = 14.22 \pm 2.79$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 8.11\%$; với $t = 2.62 > t_{0.05}$, $p = 0.024$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test bật xa tại chỗ (m): Giá trị trung bình $\bar{X}_1 = 1.89 \pm 0.10$; $\bar{X}_2 = 2.01 \pm 0.11$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 6.10\%$; với $t = 7.35 > t_{0.05}$, $p = 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test chạy 30m XPC (s): Giá trị trung bình $\bar{X}_1 = 5.54 \pm 0.08$; $\bar{X}_2 = 5.36 \pm 0.13$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 3.20\%$; với $t = 6.62 > t_{0.05}$, $p = 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

Kết quả test chạy cooper:

- Kết quả chạy 12 phút (m): Giá trị trung bình $\bar{X}_1 = 2259.58 \pm 75.63$; $\bar{X}_2 = 2337.92 \pm 85.77$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 3.41\%$; với $t = 4.15 > t_{0.05}$, $p = 0.002$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

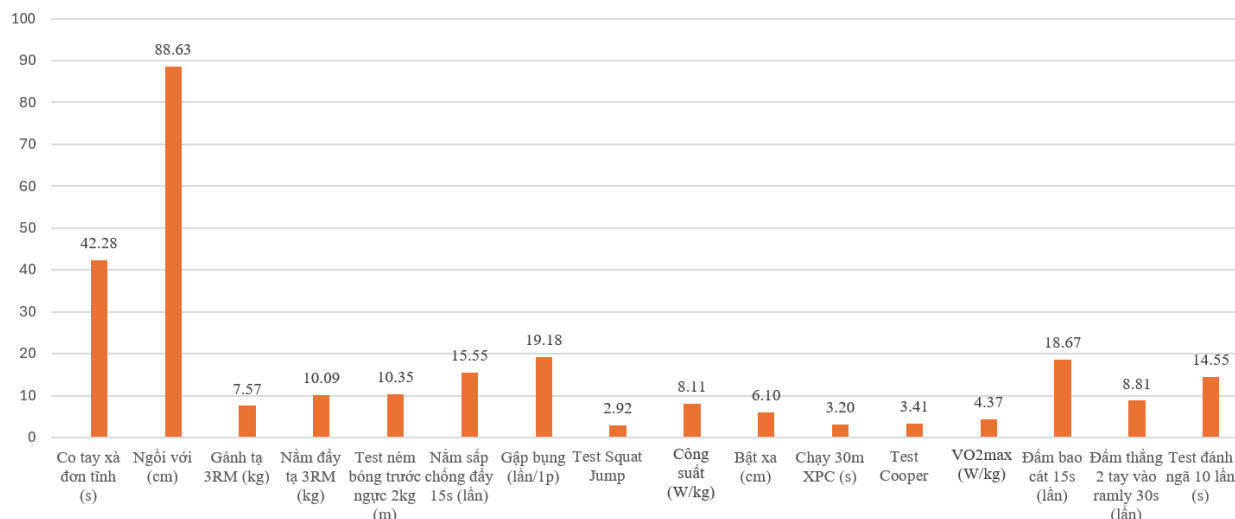
- Kết quả chỉ số VO_{2max} : Giá trị trung bình $\bar{X}_1 = 39.22 \pm 1.69$; $\bar{X}_2 = 40.97 \pm 1.92$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 4.37\%$; với $t = 3.88 > t_{0.05}$, $p = 0.003$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test đấm bao cát 15s (lần): Giá trị trung bình $\bar{X}_1 = 17.00 \pm 2.26$; $\bar{X}_2 = 20.50 \pm 2.07$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 18.67\%$; với $t = 4.64 > t_{0.05}$, $p = 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test đánh thẳng 2 tay vào ramly 30s (lần): Giá trị trung bình $\bar{X}_1 = 30.75 \pm 2.56$; $\bar{X}_2 = 33.58 \pm 2.54$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 8.81\%$; với $t = 6.43 > t_{0.05}$, $p = 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Kết quả test đánh ngã 10 lần (s): Giá trị trung bình $\bar{X}1 = 25.97 \pm 1.92$; $\bar{X}2 = 22.44 \pm 1.09$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau 6 tuần HL có sự thay đổi với độ tăng trưởng $W\% = 14.55\%$; với $t = 6.23 > t_{0.05}$, $p = 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

Mặt khác, thông qua bảng 3 để làm rõ hơn về kết quả thực nghiệm của học viên CLB MMA Trường Đại học TDTT TP.HCM thông qua nhịp độ phát triển ($W\%$), kết quả về nhịp độ phát triển ở học viên CLB MMA Trường được minh họa qua biểu đồ 1 như sau:



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng của học viên CLB MMA sau 6 tuần tập luyện

4. KẾT LUẬN:

Quá trình nghiên cứu đề tài đã ứng dụng chương trình huấn luyện của MMA cho các học viên của CLB MMA Trường Đại học Thể dục Thể thao TP.HCM trong 6 tuần tập luyện, với 3 buổi/tuần (thứ 2, thứ 4 và thứ 6) với mỗi buổi là 2 tiếng tập luyện. Qua đó nghiên cứu đã ứng dụng đánh giá thành phần cơ thể của học viên, đặc biệt là ứng dụng 13 test thể lực đánh giá khá toàn diện cho học viên MMA gồm các tố chất như sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo, cụ thể như sau: Test Squat Jump, Chạy 30m XPC (s), Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần), Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần), Co tay xà đơn tĩnh (s), Ngồi vói (cm), Gánh tạ 3RM (kg), Nằm đẩy tạ 3RM (kg), Test ném bóng trước ngực 2kg (m), Test Cooper (VO2max), Đắm bao cát 15s (lần), Đắm thẳng 2 tay vào ramly 30s (lần). Nhìn tổng thể về đặc điểm thể lực của các học viên là khá là tương đối tương đồng. Sau 6 tuần tập luyện thì trình độ tập luyện của học viên CLB MMA trường Đại học TDTT TP.HCM tăng lên khá tốt, tăng cao nhất là test ngồi vói nhịp tăng trưởng tăng 88.63%, đặc biệt sức mạnh tĩnh lực của tay test co tay xà đơn tĩnh là 42.28%, ngoài ra test đánh giá kỹ thuật MMA như test đắm bao cát, test đánh thẳng 2 tay, test đánh ngã có nhịp tăng trưởng của khá tốt từ 8.81-18.67%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Tuấn Anh (2009), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho VĐV nam Karate-do lứa tuổi 16-18*, Luận văn thạc sỹ, Đại học TDTT Bắc Ninh
2. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch), NXB TDTT, Hà Nội.

3. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện SM thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Bùi Trọng Toại, Nguyễn Đăng Khánh, Nguyễn Quốc Tuấn (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật*, NXB TĐTT, Hà Nội
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Thế Truyền (2002), *Đánh giá trình độ tập luyện đối với vận động viên cấp cao một số môn thể thao*, Tài liệu nâng cao nghiệp vụ huấn luyện viên, phần II, Viện khoa học TĐTT.
7. Thái Thị Thùy Vân (2016) nghiên cứu Đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên Boxing đội dự tuyển thành phố Hồ Chí Minh sau 01 năm tập luyện, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học TĐTT TP.HCM.
8. Bompa O.T & Haff (2009), *Periodization – Theory and Methodology of Training*. USA Humankinetics
9. <https://thematrainingbible.com/mma-specific-performance-testing/>
10. <https://www.topendsports.com/testing/tests/cooper.htm>
11. <https://mixedmartialartsconditioningassociation.com/>

LỖI TRONG CÁCH TÍNH ĐIỂM MÀ CHÚNG TA LUÔN MẮC PHẢI: TỐI ƯU HÓA ƯỚC LƯỢNG 1RM TRONG BÀI TẬP ĐẨY VỚI PHƯƠNG PHÁP TÍNH ĐIỂM DỰA TRÊN SỐ LẦN LẶP LẠI VÀ PHƯƠNG PHÁP CHUYỂN ĐỔI ĐIỂM

Nhóm nghiên cứu: Hà Bùi Thảo Uyên, Oliver Napila Gomez,

Nguyễn Trà Giang, Nguyễn Thị Bích Ly

Viện Khoa học và Quản lý TDTT, Trường ĐH Quản lý và Công nghệ TP.HCM

Tóm tắt: Một phương pháp hiện đại để đánh giá sức mạnh cơ bắp phần trên đã được nghiên cứu, trong đó nói về mối tương quan giữa hiệu suất đẩy và sức mạnh tối đa một lần đẩy (1RM) qua việc thực nghiệm trên ghế ngồi đẩy thông qua các phương pháp ghi điểm dựa trên số lần lặp lại và chuyển đổi điểm qua việc sử dụng phương trình Brzycki và Epley. Nghiên cứu này tiết lộ các hạn chế của việc chỉ dựa vào số lần lặp để ước tính sức mạnh cơ từ hiệu suất đẩy một cách chính xác. Nghiên cứu tập trung vào một nhóm sinh viên nam từ 18 đến 25 tuổi ở Việt Nam, phân tích các điểm số trong việc đẩy và các phương pháp chuyển đổi chúng thông qua phương trình Brzycki và Epley thành thử nghiệm 1RM qua máy ngồi đẩy được tiến hành bằng một thiết kế tương quan mô tả. Nghiên cứu này xem xét tính hợp đồng của điểm số đẩy với phương pháp đo chuẩn của ghế ngồi đẩy 1RM. Kết quả chỉ ra rằng không thể dự đoán được sức mạnh cơ thực sự bằng cách đếm các lần đẩy trực tiếp. Phương trình Epley chuyển đổi điểm lặp lại của việc đẩy thành một ước tính đáng tin cậy về sức mạnh 1RM, thể hiện tính hợp đồng mạnh mẽ. Mặc dù có mối tương quan vừa phải, phương trình Brzycki gợi ý cần sửa đổi thêm để đạt được tính hợp đồng có thể so sánh. Kết hợp đẩy với các mô hình dự đoán chính xác như phương trình Epley khiến chúng trở thành một phương pháp tập luyện thực tế và dễ dàng để đánh giá sức mạnh trong các trường hợp, bao gồm huấn luyện thể thao, huấn luyện cá nhân và sử dụng trong nghiên cứu học thuật chuyên môn. Ngoài ra, điều này còn thúc đẩy sự quan tâm chung đối với giáo dục thể chất và tập luyện sức khỏe bằng việc ủng hộ phương pháp đánh giá thể khoa học có tin cậy, dễ tiếp cận và có thể đánh giá cho mọi người này.

Từ khóa: Hiệu suất đẩy, 1RM ghế ngồi đẩy, đánh giá sức mạnh cơ, phương trình Epley và Brzycki.

Abstract: An innovative method for assessing upper body muscular strength is presented in this study, examining the correlation between push-up performance and one repetition maximum (1RM) seated chest press strength through the repetition- based scoring and score transformation methods using Brzycki and Epley equations. This study exposes the limitations of relying solely on repetition counts to estimate dynamic muscular strength from push-up performance accurately. Focusing on a cohort of male university students aged 18 to 25 from Vietnam, analyzing the scores in push-ups and their transformation methods through the Brzycki and Epley equations to 1RM seated chest press test is conducted using a descriptive correlational design. The study examines the concurrent validity of push-up scores with the criterion measure of 1RM seated chest press. The result indicates that true muscular strength cannot be accurately predicted using direct push-up repetitions. The Epley equation transforms the push-up repetition score into a reliable approximation of one RM strength, demonstrating robust concurrent validity. Despite exhibiting a moderate correlation, the Brzycki equation

suggests additional refinement is necessary to attain comparable validity. Combining push-ups with precise predictive models such as the Epley equation renders them a practical and easily obtainable exercise modality for evaluating strength in diverse contexts, including athletic training, personal fitness initiatives, and academic establishments. Additionally, it advances the collective interest in physical education and health promotion by advocating for a method of physical fitness evaluation that is scientifically validated, accessible, and inclusive.

Keywords: Push-up performance, 1RM seated chest press, predictive equations, muscular strength assessment, Epley and Brzycki equations.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT



**NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CHO TRẺ
TỪ 5 - 6 TUỔI THÔNG QUA 10 MÔN THỂ THAO READY STEADY GO
KIDS TẠI TRƯỜNG MẦM NON BAN MAI QUẬN 9,
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Huỳnh Mỹ Tiên; Đoàn Quang Huy, Khóa 43

Hướng dẫn khoa học: PGS.TS Lưu Thiên Sương; PGS.TS Trần Thị Kim Hương

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Abstract: The Research is evaluating the effectiveness of applying exercises to develop basic motor skills for children aged 3 - 6 years through 10 sports of Ready Steady Go Kids at Ban Mai Kindergarten, District 9, Ho Chi Minh City. These help children form active habit from a young age to improve physical health and promote the activeness, fosters human personality, forms a sense of discipline, honesty, and the concentration skills. **Keywords:** Basic motor skills; exercise; development, kindergarten

Tóm tắt: Nghiên cứu nhằm đánh giá hiệu quả việc ứng dụng bài tập phát triển kỹ năng vận động cơ bản cho trẻ từ 3 - 6 tuổi thông qua 10 môn thể thao Ready Steady Go Kids tại trường Mầm non Ban Mai Quận 9, Thành phố Hồ Chí Minh. Góp phần giúp trẻ hình thành được những thói quen vận động ngay từ khi còn bé nhằm rèn luyện sức khỏe và giúp trẻ năng động, bồi dưỡng về nhân cách con người, hình thành ý thức kỷ luật, tính trung thực, khả năng tập trung.

Từ khóa: Kỹ năng vận động cơ bản, bài tập vận động, trường Mầm non Ban Mai, Ready Steady Go Kids

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục mầm non là bậc học đầu tiên trong hệ thống giáo dục quốc dân có vai trò cực kỳ quan trọng trong việc nuôi dưỡng và giáo dục trẻ, đặt nền móng ban đầu cho việc hình thành và phát triển nhân cách của trẻ sau này. Giáo dục thể chất cho trẻ lứa tuổi mầm non là một trong những bộ phận của giáo dục toàn diện cho trẻ. Để bắt kịp quá trình hội nhập và phát triển thể chất so với trẻ em trên toàn thế giới, chương trình Ready Steady Go Kids đang hướng tới phát triển kỹ năng vận động cho trẻ em Việt Nam. Ready Steady Go Kids là chương trình thể dục thể thao 10 môn phối hợp và rèn luyện kỹ năng sống dành cho trẻ mầm non, lớn nhất và uy tín hàng đầu nước Úc. Để thực hiện sứ mệnh: “Mỗi trẻ em lứa tuổi mầm non Việt Nam đều được trải nghiệm chương trình Ready Steady Go Kids”. Nhận thức được ý nghĩa và sự quan trọng của việc phát triển kỹ năng vận động cơ bản của trẻ cũng như góp phần xây dựng các bài tập giúp trẻ phát triển kỹ năng vận động thông qua 10 môn thể thao. Đề tài tiến hành: **“Nghiên cứu sự phát triển kỹ năng vận động cơ bản cho trẻ từ 5 - 6 tuổi thông qua 10 môn thể thao Ready Steady Go Kids tại trường mầm non Ban Mai Quận 9, Thành phố Hồ Chí Minh”**, góp phần làm tài liệu tham khảo cơ sở để điều chỉnh chương trình giảng dạy Ready Steady Go Kids tại trường mầm non Ban Mai Quận 9, Thành phố Hồ Chí Minh.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp tổng hợp và phân tích các tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

Đề tài tiến hành khảo sát bằng phiếu hỏi 18 chuyên gia, huấn luyện viên. Khách thể nghiên cứu: 30 học sinh mẫu giáo lớn chia làm 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng Kỹ năng vận động cơ bản (KNVĐCB) của trẻ từ 5 - 6 tuổi tại trường mầm non (MN) Ban Mai Quận 9, Thành phố Hồ Chí Minh (TP. HCM)

3.1.1. Tổng hợp và lựa chọn test đánh giá KNVĐCB của trẻ từ 5 - 6 tuổi tại trường MN Ban Mai Quận 9, TP. HCM

Dựa trên các cơ sở lý luận, thông qua các kết quả nghiên cứu của nhiều tác giả trước đây và căn cứ vào kết quả phỏng vấn các giáo viên, nhà quản lý, chuyên gia, và căn cứ vào trang thiết bị hiện có đề tài đã xác định được 31 test có thể sử dụng để đánh giá KNVĐCB cho trẻ tại trường MN Ban Mai Quận 9, TP. HCM. Đây là các bài test được đồng ý của các trường MN tại TP. HCM sử dụng như các tiêu chí đánh giá KNVĐCB của trẻ MN theo từng độ tuổi vào cuối năm học, căn cứ vào yêu cầu cần đạt của Chương trình GDMN và Bộ chuẩn phát triển trẻ năm tuổi. Quá trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần trên cùng một đối tượng, mỗi lần cách nhau 1 tuần (lần 1 phát ra 18 phiếu thu về 18 phiếu, lần 2 phát ra 18 phiếu thu về 18 phiếu). Tổng hợp kết quả lựa chọn test đánh giá kỹ năng vận động cơ bản được trình bày qua bảng 1, như sau:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá kỹ năng vận động cơ bản

TT	Test	Lần 1 (n=18)		Lần 2 (n=18)	
		Tổng điểm	%	Tổng điểm	%
1	Chạy thẳng 15m (s)	88	97.8	87	96.7
2	Ném bóng (cm)	60	66.7	62	68.9
3	Chạy thẳng 18m (s)	63	70.0	62	68.9
4	Ném xa bằng 1 tay (cm)	52	57.8	53	58.9
5	Chạy bền 100m (mét)	63	70.0	62	68.9
6	Thăng bằng với vợt, bóng 5m (mét)	53	58.9	55	61.1
7	Ném xa bằng 2 tay (cm)	52	57.8	53	58.9
8	Đi thăng bằng trên cầu 1m 4 miếng cầu (số miếng cầu)	63	70.0	62	68.9
9	Chạy lùi 5m (mét)	53	58.9	55	61.1
10	Chạy bền 80m (mét)	60	66.7	62	68.9
11	Bật xa 20cm (cm)	85	94.4	86	95.6
12	Chạy bền 60m (mét)	88	97.8	87	96.7
13	Bò ziczac qua 7 điểm (số cones)	60	66.7	62	68.9
14	Đi ngang qua chướng ngại vật 2m (mét)	52	57.8	53	58.9
15	Đứng chạm hai tay xuống nền (Đạt /Không đạt)	85	94.4	86	95.6
16	Bật qua vật cản 20cm (Đạt/ Không đạt)	60	66.7	62	68.9
17	Bò ziczac qua 3 điểm (số cones)	80	88.9	82	91.1

18	Tung và bắt bóng 2m (Đạt/ Không đạt)	80	88.9	82	91.1
19	Đi trên vạch kẻ sần (s)	65	72.2	64	71.1
20	Đi lùi 3m (mét)	63	70.0	62	68.9
21	Lò cò 3m (mét)	53	58.9	55	61.1
22	Tung và bắt bóng 3m (Đạt/ Không đạt)	52	57.8	53	58.9
23	Trườn qua 3 cổng (s)	63	70.0	62	68.9
24	Bò ziczac qua 5 điểm (cones)	53	58.9	55	61.1
25	Đi ngang trên cầu thăng bằng 1m 4 miếng cầu (số miếng cầu)	85	94.4	86	95.6
26	Bật qua vật cản 15cm (cm)	63	70.0	62	68.9
27	Lò cò 5m (mét)	53	58.9	55	61.1
28	Chạy 3 bước (mét)	52	57.8	53	58.9
29	Đi thăng bằng trên ghế thể dục đầu đội túi cát (s)	63	70.0	62	68.9
30	Đứng 1 chân 10 giây (s)	80	88.9	82	91.1
31	Đi ngang trên cầu thăng bằng 2m 6 miếng cầu (số miếng cầu)	85	94.4	86	95.6

Đề tài tiến hành kiểm định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày ở bảng 2 sau:

Bảng 2. Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn test.

Test Statistics ^b	Phỏng vấn Test lần 2 - Phỏng vấn Test lần 1
Z	-1.643
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.100
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Đặt giả thiết H0: Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là sig. = 0.100 > 0.05. Do đó ta chấp nhận giả thiết H0. Kết luận rút ra: *theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.*

Như vậy với 18 phiếu phỏng vấn, điểm tối đa 1 test đạt được sẽ là 90 điểm, quy ước lựa chọn các test có điểm đạt trên 75% tổng điểm tối đa (tương ứng với 68 điểm). Qua đó, đề tài đã lựa chọn được 08 test đánh giá phát triển KNVĐCB của trẻ MN lớn tại trường MN Ban Mai Quận 9, TP. HCM.

3.1.2. Thực trạng KNVĐCB của trẻ từ 5 - 6 tuổi tại trường MN Ban Mai Quận 9, TP. HCM

Để đánh giá thực trạng KNVĐCB của trẻ MN từ 5 - 6 tuổi đề tài tiến hành lấy số liệu của 30 trẻ độ tuổi MN lớn đang theo học tại trường MN Vành Khuyên Quận 2, TP. HCM. Trẻ MN lớn 5 – 6 tuổi gồm: 15 trẻ nam và 15 trẻ nữ

Tiến hành lấy số liệu lần 1 vào tháng 09 năm 2023 (vào thời điểm đầu năm học), để đánh giá sự phát triển KNVĐCB của trẻ sau khi hoàn thành 1 học kỳ. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng KNVĐCB cho trẻ MN lớn từ 5 - 6 tuổi ở nhóm TN và ĐC trước thực nghiệm tại trường MN Ban Mai Quận 9, TP. HCM

NHÓM TN - ĐC 5 - 6 TUỔI (n=15)								
STT	TEST	$\bar{X}$		σ		Cv%		t
		ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC	TN	
1	Chạy thẳng 15m (giây)	11.83	11.63	0.90	0.91	7.62	7.82	0.60
2	Chạy bền 60m (mét)	56.07	56.3	2.43	3.22	4.34	5.72	-0.26
3	Bò ziczac qua 3 điểm (cones)	2.07	1.73	0.59	0.88	28.72	50.98	1.21
4	Đi thẳng bằng trên cầu 1m 4 miếng cầu (4 miếng cầu)	2.13	2.4	0.92	0.91	42.91	37.93	-0.8
5	Đi ngang qua chướng ngại vật 2m (mét)	1.43	1.63	0.35	0.33	24.49	20.19	-1.62
6	Bật xa 20cm (cm)	16.27	18.07	1.28	1.33	7.87	7.39	-3.77
7	Tung và bắt bóng 2m (Đạt/ Không đạt)	5/15 (33.3%)	6/15 (40%)					
8	Đứng chạm hai tay xuống nền (Đạt/ Không đạt)	8/15 (53.3%)	9/15 (60%)					

Khi so sánh kết quả kiểm tra ban đầu trước thực nghiệm giữa 2 nhóm TN và ĐC tại trường MN Ban Mai Quận 9, TP. HCM cho thấy không có sự khác biệt giữa các nhóm trẻ ở cùng độ tuổi tại 2 nhóm nghiên cứu, không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P= 0.05$.

3.2. Lựa chọn và ứng dụng các bài tập để phát triển kỹ năng vận động cơ bản cho trẻ từ 5 - 6 tuổi thông qua 10 môn thể thao Ready Steady Go Kids tại trường MN Ban Mai Quận 9, TP. HCM trong 1 học kỳ tập luyện.

Bài tập phát triển KNVĐCB cho trẻ từ 3 - 6 tuổi thông qua 10 môn thể thao. Chương trình thể thao 10 môn phối hợp Ready Steady Go Kids bao gồm:

Bóng đá (Soccer)

Bóng đá Úc (AFL)

Quần vợt (Tennis)

Bóng rổ (Basketball)

Khúc côn cầu (Hockey)

Gôn (Golf)

Bóng bầu dục (Rugby)

Cờ - rich – kê (Cricket)

Bóng gậy (T – ball)

Điền kinh (Athletics)

Cách thức tiến hành phỏng vấn lựa chọn bài tập tương tự như lựa chọn test ở mục 3.1.1; Từ các bài tập đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành xây dựng chương trình tập luyện phát triển KNVĐCB cho trẻ MN lớn từ 5 - 6 tuổi tại trường MN Ban Mai Quận 9, TP.HCM cho HK1 năm học 2023 - 2024.

Thời gian chương trình tập luyện: mỗi buổi 30 phút kể cả khởi động, một môn học gồm 2 buổi. Số lượng học sinh: 15 học sinh/lớp. Lớp học sẽ được tổ chức trong phòng thể chất, sân ngoài trời, hoặc các khu vực khác thuộc quyền sở hữu và được phép sử dụng của trường MN. Yêu cầu mặt sân phẳng, không có chướng ngại vật và diện tích đảm bảo an toàn cho trẻ vận động – tối thiểu từ 40 – 50 m²; Nhóm đối chứng tập luyện chương trình vận động cơ bản theo chương trình cũ.

Các trang thiết bị giảng dạy do Công ty TNHH GoKids Việt Nam cung cấp; các dụng cụ luyện tập được nhập khẩu từ Úc và được thiết kế phù hợp với thể trạng cũng như khả năng vận động cho trẻ MN tại Việt Nam. Các trang thiết bị trong chương trình luôn được đảm bảo tính an toàn và thuận tiện cho trẻ sử dụng; màu sắc phong phú khiến trẻ hào hứng với các môn học.

3.3. Đánh giá sự phát triển KNVĐCB cho trẻ từ 5 - 6 tuổi thông qua 10 môn thể thao Ready Steady Go Kids tại trường MN Ban Mai Quận 9, TP. HCM sau 1 học kỳ tập luyện.

3.3.1. Đánh giá sự phát triển KNVĐCB cho trẻ từ 5 - 6 tuổi thông qua 10 môn thể thao Ready Steady Go Kids tại trường MN Ban Mai Quận 9, TP. HCM.

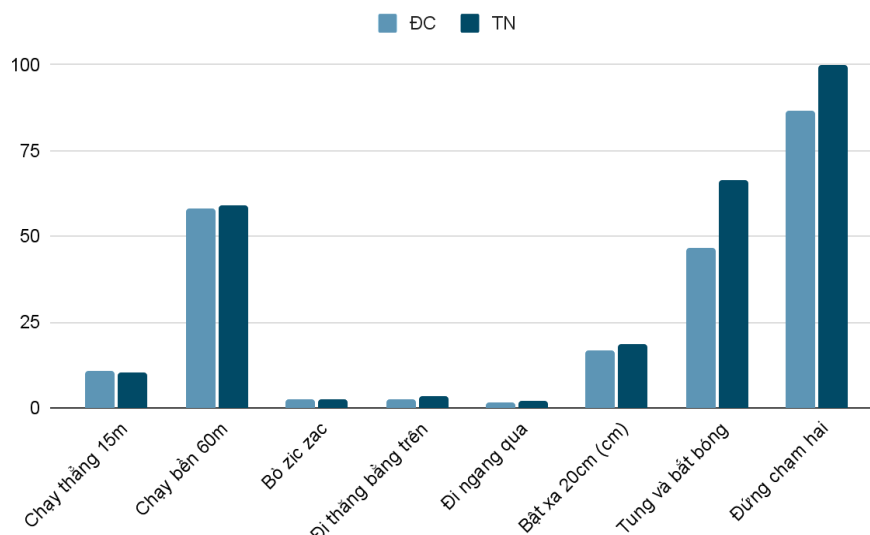
Sau khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn nhóm TN qua năm học 2023-2024 đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ KNVĐCB của nhóm TN và ĐC tại trường MN Ban Mai Quận 9 và đánh giá nhịp tăng trưởng KNVĐCB (sử dụng giá trị tuyệt đối) cho trẻ MN lớn độ tuổi 5-6 được trình bày tại bảng 4 như sau:

Bảng 4. So sánh sự phát triển KNVĐCB cho trẻ MN lớn 5 - 6 tuổi sau một học kỳ tại trường MN Ban Mai Quận 9, TP. HCM

NHÓM TN - ĐC 5 - 6 TUỔI (n=15)									
STT	TEST	$\bar{X}$		σ		Cv%		W %	t
		TN	ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC		
1	Chạy thẳng 15m (giây)	10.39	11	0.68	0.71	6.58	6.42	-5.69	2.40
2	Chạy bền 60m (mét)	59.27	58	1.48	1.6	2.51	2.76	2.16	-2.24
3	Bò zic zac qua 3 điểm (cones)	2.53	2.4	0.64	0.51	25.26	21.13	5.41	-0.63
4	Đi thẳng bằng trên cầu 1m 4 miếng cầu (4 miếng cầu)	3.47	2.6	0.74	0.91	21.44	35.01	28.57	-2.86
5	Đi ngang qua chướng ngại vật 2m (mét)	1.95	1.65	0.14	0.28	6.96	17.09	16.3	-3.63
6	Bật xa 20cm (cm)	18.07	17	1.21	1.56	6.42	9.17	10.06	-3.54
7	Tung và bắt bóng 2m (Đạt/Không đạt)	10/15 (66.6%)	7/15 (46.6%)						
8	Đứng chạm hai tay xuống nền (Đạt/Không đạt)	15/15 (100%)	13/15 (86.6%)						

Qua bảng 4 nhận thấy ở tất cả 8 test kiểm tra đều có sự tăng tiến (W%= 5.41 - 28.57)

Chi tiết mức độ tăng trưởng KNVĐCB của trẻ 5 - 6 tuổi tại trường MN Ban Mai Quận 9 TP.HCM trước và sau thực nghiệm được thể hiện qua biểu đồ.



Biểu đồ 3.5. Kết quả sự phát triển KNVĐCB của trẻ 5 – 6 tuổi

Kết quả sự phát triển KNVĐCB của trẻ 5 - 6 tuổi tại trường MN Ban Mai Quận 9 TP.HCM trước và sau thực nghiệm được thể hiện qua biểu đồ 3.5

Nhóm MN lớn 5 - 6 tuổi đề tài nhận thấy sự tăng tiến KNVĐCB của 2 nhóm TN và ĐC sự tăng tiến thấp nhất nằm ở test chạy bền 60m ($W\% = 2.16$) điều này cho thấy ở lứa tuổi MN 5 - 6 tuổi việc phát triển sức bền chưa có hiệu quả cao, test có sự tăng tiến cao nhất là test đi thẳng bằng trên cầu ($W\% = 28.57$) cho thấy khả năng định hướng trong không gian của trẻ phát triển tốt, tham gia thường xuyên các bài tập vận động di chuyển như đi hoặc chạy sẽ có tác động lớn trong việc hoàn thiện tri giác về khoảng cách ở trẻ.

4. KẾT LUẬN

Từ những kết quả thu được trong quá trình nghiên cứu, đề tài đi đến các kết luận sau:

- + Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được test đánh giá KNVĐCB cho trẻ MN lớn từ 5 - 6 tuổi tại trường MN Ban Mai Quận 9 TP.HCM bao gồm 9 test. Kết quả khảo sát trên 18 đối tượng (bao gồm Tiến sĩ, Thạc sĩ và HLV có chuyên môn về GDMN) cho thấy các KNVĐCB ở trẻ chủ yếu được rèn luyện trong giờ học giáo dục thể chất xoay quanh việc trẻ thực hiện các bài tập vận động cơ bản với hình thức tập luyện chủ yếu là luyện tập lần lượt.

- + Đề tài lựa chọn được 42 bài tập vận động phù hợp cho trẻ MN lớn từ 5 - 6 tuổi; Để tiến hành thực nghiệm trên 30 đối tượng (15 trẻ nhóm ĐC và 15 trẻ nhóm TN) tại Trường MN Ban Mai Quận 9.

- + Kết quả sau thực nghiệm cho thấy các bài tập vận động mang lại hiệu quả tích cực, phù hợp với điều kiện thực tế và giúp các KNVĐCB của trẻ MN tại trường phát triển tốt, cụ thể: Nhịp tăng trưởng các KNVĐCB ở 8 test của nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC ở ngưỡng xác suất $P=0.05$ cho thấy các bài tập vận động có tác dụng tốt trên nhóm TN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đào Thanh Âm và cộng sự (2002), *Giáo dục học mầm non – tập 1*, NXB Đại học Sư phạm.

2. Bộ Giáo dục & Đào tạo (2020), Thông tư số 51/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 *Sửa đổi, bổ sung một số nội dung của Chương trình Giáo dục mầm non* ban hành kèm theo Thông tư số 17/2009/TT-BGDĐT ngày 25/7/2009 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, đã được sửa đổi bổ sung bởi Thông tư số 28/2016/TT-BGDĐT ngày 30/12/2016 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2014), Công văn số 808/BGDĐT-GDMN ngày 25/02/2014 *ban hành Kế hoạch triển khai chuyên đề “Nâng cao chất lượng giáo dục PTVD cho trẻ trong trường mầm non, giai đoạn 2013 - 2016”* B2001-49-19.

4. Nguyễn Thị Hoà (2018), *Giáo trình Giáo dục học mầm non*, NXB ĐHSP.

5. Lê Thu Hương (2005), *Nghiên cứu cơ sở khoa học cho việc nâng cao chất lượng chương trình chăm sóc giáo dục trẻ mẫu giáo 3 – 6 tuổi trong trường mầm non*, Đề tài cấp Bộ mã số B2001-49-29.

6. Tạ Thúy Lan, Trần Thị Loan (2008), *Giáo trình sự phát triển thể chất của trẻ em lứa tuổi mầm non*, NXB GD.

7. Đặng Hồng Phương (2018), *Phương pháp hình thành kỹ năng vận động cho trẻ mầm non*, NXB ĐHSP.

8. Tài liệu tham khảo thuộc bản quyền của Công Ty THNN GoKids Việt Nam.

**NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN, ĐỀ XUẤT BIỆN PHÁP THỨC ĐẨY SINH VIÊN
CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT THAM GIA HƯỚNG DẪN
CHUYÊN MÔN TRONG CÁC CÂU LẠC BỘ THỂ THAO NGOẠI KHÓA
NHẪM NÂNG CAO PHONG TRÀO VÀ THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 2**

Sinh viên nghiên cứu: Đinh Nguyễn Phương Tú K49A

Hướng dẫn khoa học: TS Lê Xuân Diệp

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Tóm tắt: Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy và tin cậy với mục đích đánh giá thực trạng sau đó lựa chọn và đề xuất các biện pháp phù hợp nhằm nâng cao mức độ tham gia hoạt động Thể thao Ngoại khóa và thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà nội 2. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 04 biện pháp phù hợp có mức ý kiến chuyên gia ở ý mức rất phù hợp $\geq 90\%$. Thông qua thực nghiệm thực tế, nghiên cứu xác định thể lực của nhóm thực nghiệm là các nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 có sự thay đổi rõ ràng so với nhóm đối chứng và so với trước thực nghiệm với mức độ tăng trưởng và tỷ lệ mức đạt tăng tiến. Kết quả thu được có ý nghĩa tại ngưỡng xác suất thống kê < 0.05 .

Từ khóa: Thể thao ngoại khóa, nữ sinh viên, hỗ trợ, sinh viên chuyên ngành, giáo dục thể chất.

Abstract: e study uses routine and reliable research methods to evaluate the current situation and then select and propose appropriate measures to improve the participation in extracurricular sports activities and physical fitness of female students at Hanoi Pedagogical University 2. The research results selected 04 suitable measures with expert agreement levels of $\geq 90\%$. Through practical experiments, the study determined that the physical strength identified clear changes in the fitness of the experimental group, female students at Hanoi Pedagogical University 2, compared to the control group and pre-experiment, with a high level of physical strength. with growth rates and achievement ratios showing improvement. The obtained results are significant at the statistical probability threshold < 0.05 .

Keywords: Extracurricular sports, female students, support, majors, physical education.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngoài chương trình nội khóa, mục tiêu của các kế hoạch Giáo dục Thể chất (GDTC) nội khóa và Thể thao Ngoại khóa tại các trường học Việt Nam đều thống nhất hướng tới phát triển nâng cao kỹ năng, hình thành và phát triển thói quen hoạt động thể chất thường xuyên, phát triển thể lực của học sinh, sinh viên (SV).

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 là cơ sở Giáo dục Đại học chuyên ngành Sư phạm thuộc nhóm các trường sư phạm trọng điểm của Việt Nam và chịu sự quản lý trực tiếp thuộc Bộ Giáo dục và Đào tạo. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 có chức năng đào tạo đa ngành về Sư phạm. Trong những năm vừa qua, hướng tới việc hoàn thiện các kế hoạch GDTC trường học, hoạt động Thể thao Ngoại khóa trong nhà trường luôn được chú trọng, quan tâm và định hướng phát triển, đồng thời cũng đã thu được những thành tựu nhất định. Tuy nhiên, bên cạnh đó vẫn còn nhiều tồn tại cần được khắc phục như:

Hạn chế về điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện; Công tác tuyên truyền còn nhiều hạn chế; Hình thức tổ chức còn hạn chế về mặt cơ chế; Các lợi ích ngoài tập luyện chưa được quan tâm đúng mức; Đánh giá hiệu quả hoạt động chưa được quan tâm,... Những hạn chế trên cũng đã ảnh hưởng tổng hợp đến hiệu quả phát triển bền vững đối với hoạt động Thể thao Ngoại khóa.

Mục đích của nghiên cứu này là xác định thực trạng Thể thao Ngoại khóa của nữ SV Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2, từ đó lựa chọn và đề xuất biện pháp phù hợp nhằm nâng cao mức độ tham gia hoạt động Thể thao Ngoại khóa và thể lực của nữ SV Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Kết quả nghiên cứu được xác định có ý nghĩa thực tế trong việc thúc đẩy các SV Chuyên ngành GDTC tham gia hướng dẫn chuyên môn trong các câu lạc bộ Thể thao Ngoại khóa, từ đó phát triển kỹ năng và kinh nghiệm chuyên môn, đồng thời phát triển phong trào Thể thao Ngoại khóa và thể lực cho các nữ SV Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các vấn đề khoa học, nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT và GDTC trường học thường quy và tin cậy gồm: Tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

Nhằm giải quyết vấn đề nghiên cứu, nghiên cứu xác định trình tự công việc nghiên cứu cụ thể gồm: 1) Thu thập và phân tích các tài liệu chuyên môn có liên quan; 2) Đánh giá các điều kiện cơ bản liên quan đến Thể thao Ngoại khóa của nữ SV Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2; 3) Lựa chọn và đề xuất các biện pháp phát triển hoạt động Thể thao Ngoại khóa cho nữ SV Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2; 4) Đánh giá thực trạng thể lực của đối tượng tham gia nghiên cứu trước thực nghiệm; 5) Xây dựng kế hoạch thực nghiệm thực tế; 6) Đánh giá thực trạng thể lực của đối tượng tham gia nghiên cứu sau thực nghiệm; 6) xem xét và phân tích kết quả nghiên cứu.

Để đánh giá trình độ thể lực của nữ SV Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 tham gia nghiên cứu, nghiên cứu sử dụng 04 test đánh giá thể lực theo QĐ số 53 của Bộ GD&ĐT phù hợp với điều kiện thực tế và đối tượng gồm: Test 1- Chạy 30m XPC (s); Test 2- Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Test 3- Bật xa tại chỗ (cm); Test 4- Chạy tùy sức 5 phút (m).

3.1. Đánh giá thực trạng các yếu tố cơ bản liên quan đến Thể thao Ngoại khóa của nữ SV Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Để đánh giá thực trạng Thể thao Ngoại khóa theo thực tế, nghiên cứu sử dụng phương pháp quan sát, thu thập các thông số có liên quan. Kết quả quan sát được mô tả cụ thể qua bảng sau:

Bảng 1. Kết quả quan sát các vấn đề liên quan đến Thể thao Ngoại khóa của nữ SV Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Nội dung, số lượng SV tham gia tập luyện		Điều kiện cơ sở vật chất tập luyện	Giảng viên hướng dẫn	SV chuyên ngành hỗ trợ	Tham gia thi đấu ngoài trường
Võ Taekwondo	86	Thiếu sàn tập, dụng cụ tập thể lực	Có	Có	Có
Bóng đá	37	Thiếu dụng cụ tập thể lực	Có	Không	Có
Aerobic	69	Thiếu dụng cụ tập thể lực	Có	Có	
Bóng chuyền	36	Đủ, cần nâng cao chất lượng dụng cụ	Có	Không	Có
Bóng rổ	25	Đủ, cần nâng cao chất lượng dụng cụ	Có	Không	Có
Bóng bàn	38	Đủ, bổ xung thêm máy bắn bóng	Có	Không	Có
Cầu lông	22	Thiếu sàn tập, dụng cụ tập thể lực	Có	Không	Có
Khác	78	Thiếu địa điểm tập luyện, dụng cụ tập thể lực	Không	Không	Không

Ghi chú: Tổng số SV toàn trường ≈ 7000 , nữ SV chiếm 90% tổng số SV toàn trường.

Căn cứ kết quả khảo sát thực tế cho thấy, tỷ lệ nữ SV tham gia Thể thao Ngoại khóa còn rất hạn chế và chiếm tỷ lệ nhỏ so với tổng số SV toàn trường. Thêm vào đó, các điều kiện tập luyện, hướng dẫn chuyên môn còn hạn chế, nhiều câu lạc bộ chỉ có giảng viên hướng dẫn mà không có sự hỗ trợ của các SV chuyên ngành dẫn đến quá tải đối với giảng viên. Thực trạng trên cho thấy, cần có biện pháp thúc đẩy nhận thức và tham gia hỗ trợ chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động nói chung của các câu lạc bộ Thể thao Ngoại khóa, đồng thời phát triển phong trào Thể thao Ngoại khóa trong Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Thêm vào đó, việc tham gia hỗ trợ chuyên môn cho các giảng viên trong các câu lạc bộ Thể thao Ngoại khóa cũng được xác định là có ý nghĩa cao trong việc rèn luyện kỹ năng, phương pháp sư phạm GDTC cho SV Chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

3.2. Lựa chọn các biện pháp thúc đẩy việc tham gia hỗ trợ hoạt động Thể thao Ngoại khóa từ phía SV Chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Thông qua phân tích các tài liệu có liên quan, nghiên cứu lựa chọn được 4 biện pháp phù hợp với vấn đề nghiên cứu. Nhằm đảm bảo tính phù hợp thực tế và giá trị khoa học của các biện pháp, nghiên cứu tiến hành đưa các biện pháp vào phỏng vấn 50 thầy cô, quản lý chuyên môn, giảng viên giảng dạy tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2, một số huấn luyện viên các câu lạc bộ trong khu vực về tính phù hợp và khả năng ứng dụng thực tế. Mức độ phỏng vấn được chia thành 3 mức: 1) Rất phù hợp; 2) Phù hợp; 3) Không phù hợp. Kết quả thu được như sau:

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các biện pháp thúc đẩy việc tham gia hỗ trợ hoạt động Thể thao Ngoại khóa từ phía SV Chuyên ngành GDTC

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 (n = 50)

TT	Nội dung các biện pháp	Rất phù hợp		Phù hợp		Không phù hợp	
		n	%	n	%	n	%
1	Nâng cao nhận thức vai trò vị trí và tác dụng của hoạt động tham gia hướng dẫn cùng với giảng viên trong các câu lạc bộ TTNK	48	96	2	4	0	0
2	Tăng các chế độ ưu tiên phù hợp cho SV tham gia hướng dẫn	47	94	3	6	0	0
3	Khuyến khích bằng các chế độ điểm ưu tiên phù hợp cho SV tham gia hướng dẫn	49	98	1	2	0	0
4	Cho phép SV Chuyên ngành tham gia xây dựng kế hoạch hoạt động của câu lạc bộ nhằm tăng cường trải nghiệm chuyên môn và nghiệp vụ	48	96	2	4	0	0

Thông qua phỏng vấn các chuyên gia, nhằm đảm bảo tính tối ưu về giá trị ý kiến chuyên gia, nghiên cứu quyết định lựa chọn các biện pháp có tỷ lệ lựa chọn mức rất phù hợp ở tỷ lệ $\geq 90\%$. Kết quả lựa chọn được cả 4 phương pháp với tỷ lệ lựa chọn mức rất phù hợp từ 94 đến 98% để tiếp tục đưa vào các phần sau của nghiên cứu.

3.3. Đánh giá đối tượng trước thực nghiệm và xây dựng kế hoạch thực nghiệm thực tế

Nghiên cứu xác định nhóm đối tượng tham gia nghiên cứu gồm 91 nữ SV Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 phù hợp với các điều kiện và vấn đề nghiên cứu. Các nữ SV được phân chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm như sau:

- Nhóm thực nghiệm (NTN): Gồm 45 nữ SV hệ Không chuyên các năm học Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Các nữ SV NTN được hướng dẫn và đồng ý tham gia nghiên cứu, đồng ý tham gia và lựa chọn, tham gia tập luyện Ngoại khóa 01 nội dung Thể thao Ngoại khóa thuộc Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Các SV hoàn thành các nội dung kiểm tra theo kế hoạch nghiên cứu.

- Nhóm đối chứng (NĐC): Gồm 46 nữ SV hệ Không chuyên các năm học Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Các nữ SV NĐC hiện đang học tập theo chương trình GDTC quy định tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2, các SV đồng ý tham gia nghiên cứu và hoàn thành các nội dung kiểm tra theo kế hoạch nghiên cứu.

Thời gian thực nghiệm được xin ý kiến từ Ban Chủ nhiệm Khoa GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2, xin ý kiến của các giảng viên tham gia hướng dẫn các câu lạc bộ và quyết định vào học kỳ 1 năm học 2023-2024.

Nhằm đảm bảo giá trị khoa học của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành áp dụng các test đánh giá trình độ thể lực của đối tượng trước thực nghiệm. Kết quả thu được từ quá trình kiểm tra trước thực nghiệm thu được như sau:

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của SV 2 nhóm nghiên cứu trước thực nghiệm

T T	Test	NĐC (n = 46)		NTN (n = 45)		t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	$\bar{x} \pm \delta$	Cv		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.1 $\pm$ 2.23	17.7	15.5 $\pm$ 2.53	17.2	0.71	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	167.0 $\pm$ 17.33	15.6	157.2 $\pm$ 18.48	16.1	0.76	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.66 $\pm$ 0.61	14.5	5.94 $\pm$ 0.66	14.3	0.73	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	775.44 $\pm$ 88.19	14.9	767.9 $\pm$ 91.28	15.4	0.86	>0.05

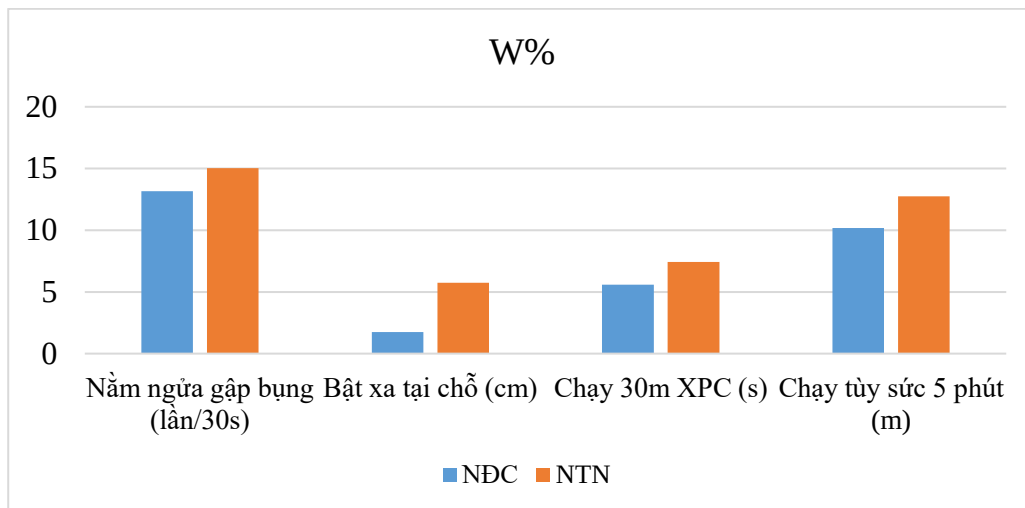
Qua thu được từ bảng 3 cho thấy: Ở thành tích thu cả 4 test đều có Hệ số biến thiên Cv >10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là chưa đồng đều, tuy nhiên sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê tại ngưỡng p>0.05. Để xác định trạng thái thể lực của các SV, nghiên cứu tiến hành đối chiếu theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực theo QĐ số 53 của Bộ GD&ĐT, kết quả thu được cho thấy trước thực nghiệm, thể lực của tất cả SV ở mức đạt ở các test như sau: Test 1- Chạy 30m XPC (s) tỷ lệ đạt = 46.3%, chưa đạt = 53.7%; Test 2- Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) tỷ lệ đạt = 44.7%, chưa đạt = 55.3%; Test 3- Bật xa tại chỗ (cm) tỷ lệ đạt = 43.3%, chưa đạt = 56.7%; Test 4- Chạy tùy sức 5 phút (m) tỷ lệ đạt = 35.3%, chưa đạt = 64.7%. Kết quả so sánh với tiêu chuẩn biểu thị tỷ lệ SV chưa đạt đều $\geq 50\%$ tổng số, đặc biệt chỉ số sức bền liên quan đến test chạy tùy sức có tỷ lệ chưa đạt $\geq 64.7\%$ chứng minh thực trạng thành tích thể lực của cả hai nhóm đối tượng nghiên cứu ở mức dưới trung bình chung.

3.4. Trạng thái thể lực sau thực nghiệm của hai nhóm nghiên cứu

Nghiên cứu tiến hành áp dụng kiểm tra thể lực của đối tượng nghiên cứu theo các test đã xác định nhằm so sánh kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của 2 nhóm nghiên cứu. Kết quả được mô tả cụ thể qua bảng sau:

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm nghiên cứu sau thực nghiệm

T T	Test	NĐC (n = 46)			NTN (n = 45)			t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	W%	$\bar{x} \pm \delta$	Cv	W%		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.7 $\pm$ 2.44	11.1	13.16	19.2 $\pm$ 3.02	10.3	15.02	2.19	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	169.1 $\pm$ 13.07	8.6	1.74	171.3 $\pm$ 10.01	9.3	9.74	3.06	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.59 $\pm$ 0.41	9.1	5.59	5.54 $\pm$ 0.40	10.1	7.42	2.47	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	836.3 $\pm$ 54.35	7.1	10.18	882.7 $\pm$ 47.31	9.8	12.75	2.62	<0.05



Biểu đồ 1. Biểu đồ mức tăng trưởng thành tích sau thực nghiệm của hai nhóm nghiên cứu sau thực nghiệm

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm tại bảng 4 cho thấy: Mức độ tập chung của 2 nhóm nghiên cứu đều ở mức $\approx 10\%$ cho thấy kết quả không bị phân tán nhiều. Thành tích kiểm tra thu được đều từ $t_{\text{tính}} = 2.19 \rightarrow 3.06$ có ý nghĩa tại ngưỡng xác suất thống kê $p < 0.05$. Thêm vào đó, kết quả kiểm tra trung bình thu được ở cả 4 test ghi nhận sự chênh lệch, với thành tích tốt hơn ở cả 4 test và biên độ đều tập trung trong NTN. Mức tăng trưởng thành tích kiểm tra thu được ở 2 nhóm có sự khác biệt, cụ thể NĐC thu được $W\% = 5.59 \rightarrow 13.16$, trong khi đó NTN thu được $W\% = 7.42 \rightarrow 15.02$, kết quả này biểu thị mức độ tăng trưởng thành tích của NTN trong cùng thời gian thực nghiệm tốt hơn so với NĐC không ứng dụng các biện pháp nghiên cứu đã lựa chọn và đề xuất.

Để xác định trạng thái thể lực của các SV 2 nhóm sau thực nghiệm, nghiên cứu tiếp tục tiến hành đối chiếu theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực theo QĐ số 53 của Bộ GD&ĐT, kết quả thu được cho thấy sau thực nghiệm, thể lực của SV ở NĐC như sau: Test 1- Chạy 30m XPC (s) tỷ lệ đạt = 46.8%, chưa đạt = 53.2%; Test 2- Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) tỷ lệ đạt = 45.1%, chưa đạt = 55.9%; Test 3- Bật xa tại chỗ (cm) tỷ lệ đạt = 44.2%, chưa đạt = 56.8%; Test 4- Chạy tùy sức 5 phút (m) tỷ lệ đạt = 36.4%, chưa đạt = 63.6%. Như vậy, kết quả thu được sau thực nghiệm của NĐC gần như không thay đổi so với trước thực nghiệm.

Thể lực của SV ở NTN như sau: Test 1- Chạy 30m XPC (s) tỷ lệ đạt = 52.2%, chưa đạt = 47.8%; Test 2- Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây) tỷ lệ đạt = 49.6%, chưa đạt = 40.4%; Test 3- Bật xa tại chỗ (cm) tỷ lệ đạt = 52.5%, chưa đạt = 47.5%; Test 4- Chạy tùy sức 5 phút (m) tỷ lệ đạt = 44.7%, chưa đạt = 55.3%. Như vậy, kết quả thu được sau thực nghiệm của NTN đã có sự thay đổi rõ ràng với tỷ lệ SV đạt lớn hơn nhóm chưa đạt ở $\frac{3}{4}$ test so với trước thực nghiệm.

Kết quả so sánh với tiêu chuẩn biểu thị tỷ lệ SV chưa đạt đều $\geq 50\%$ tổng số, đặc biệt chỉ số sức bền liên quan đến test chạy tùy sức có tỷ lệ chưa đạt $\geq 64.7\%$ chứng minh thực trạng thành tích thể lực của cả hai nhóm đối tượng nghiên cứu ở mức dưới trung bình chung.

Như vậy, sau thực nghiệm, NTN có số lượng SV đạt thành tích ở mức Đạt cao hơn, tỷ lệ ở mức chưa đạt thấp hơn so với NĐC, mặc dù phân loại ban đầu hai nhóm là sắp xỉ như nhau. Có thể chứng minh một phần tính hiệu quả và phù hợp của các biện pháp mới xây dựng.

4. KẾT LUẬN

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu tin cậy, nghiên cứu xác định thực trạng Thể thao Ngoại khóa của nữ SV Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 còn một số hạn chế ảnh hưởng tới mức độ phát triển phong trào. Nhằm cải thiện tình trạng tham gia hỗ trợ các giảng viên hướng dẫn chuyên môn cho các câu lạc bộ Thể thao Ngoại khóa cho nữ SV Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2, nghiên cứu lựa chọn và đề xuất được 04 biện pháp phù hợp với điều kiện và đối tượng với tỷ lệ lựa chọn các ý kiến chuyên gia mở mức rất phù hợp $\geq 90\%$ là: 1) Nâng cao nhận thức vai trò vị trí và tác dụng của hoạt động tham gia hướng dẫn cùng với giảng viên trong các câu lạc bộ Thể thao Ngoại khóa; 2) Tăng các chế độ ưu tiên phù hợp cho SV tham gia hướng dẫn; 3) Khuyến khích bằng các chế độ điểm ưu tiên phù hợp cho SV tham gia hướng dẫn; 4) Cho phép SV Chuyên ngành tham gia xây dựng kế hoạch hoạt động của câu lạc bộ nhằm tăng cường trải nghiệm chuyên môn và nghiệp vụ.

Thông qua thực nghiệm thực tế, nghiên cứu xác định thể lực của NTN là các nữ SV Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 có sự thay đổi rõ ràng so với NĐC và so với trước thực nghiệm với mức độ tăng trưởng và tỷ lệ mức đạt tăng tiến. Kết quả thu được có ý nghĩa tại ngưỡng xác suất thống kê < 0.05 .

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 về Đánh giá xếp loại thể lực chung của học sinh, SV Việt Nam.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008, Về ban hành Quy định tổ chức hoạt động Thể thao Ngoại khóa cho học sinh, SV Việt Nam.*
3. Thủ tướng Chính phủ (2011), *Quyết định 641/QĐ-TTg, ngày 28/4/2011, V/v phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tâm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030.*
4. Thủ Tướng Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 của Chính Phủ quy định “Chương trình GDTC và hoạt động TDTT trong nhà trường”.*

NGHIÊN CỨU NÂNG CAO NĂNG LỰC TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI CÁC MÔN THỂ THAO CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC VINH

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Lê Khánh Linh

Hướng dẫn khoa học: TS Văn Đình Cường

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Vinh

Tóm tắt: Với các phương pháp nghiên cứu thường quy, đề tài thực hiện với mục đích nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và công tác trọng tài các môn thể thao cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục Thể chất (GDTC). Đây là năng lực đặc thù, rất quan trọng trong cấu trúc năng lực chuẩn đầu ra cần có của sinh viên chuyên ngành GDTC cả nước nói chung và trường Đại học Vinh nói riêng. Qua đó đề tài đánh giá thực trạng hoạt động rèn luyện và đề xuất biện pháp nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài thông qua các hoạt động ngoại khóa cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Vinh.

Từ khóa: Năng lực, thi đấu, trọng tài, môn thể thao, sinh viên, giáo dục thể chất; Đại học Vinh.

Abstract: Using conventional research methods, the project aims to improve the capacity of organizing competitions and officiating in various sport for Physical Education students. This is a specific skill, crucial within the structure of outcome standards required for PE students nationwide and particularly in Vinh University. Through this, the project assesses the current training activities and proposes measures to improve the capacity for organizing competitions and officiating through extracurricular activities for PE students at Vinh University.

Keywords: Competence, competition, referee, sports, student, physical education, Vinh University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nội dung cơ bản của công tác GDTC và thể thao trường học gồm các giờ học chính khóa; Tổ chức tập luyện và kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể; Tập luyện ngoại khóa theo câu lạc bộ; Các hoạt động thi đấu thể thao của học sinh, sinh viên.

Thi đấu thể thao là một phương pháp GDTC, một hình thức giáo dục và là một phương tiện đánh giá kết quả công tác GDTC và hoạt động thể thao trường học. Đây còn là một hình thức giải trí góp phần nâng cao sức khỏe, tinh thần và là phương tiện kết nối mọi tầng lớp xã hội. Vì vậy, thi đấu thể thao có giá trị lớn về kinh tế, chính trị, xã hội, đặc biệt hiện nay nhu cầu tổ chức các giải thể thao phong trào cho cán bộ viên chức người lao động của các cơ quan đoàn thể, sở ban ngành là rất lớn. Đây là cơ hội và thách thức cho sinh viên và những người làm thể thao nói chung. Những yếu tố trên cho thấy tổ chức thi đấu và trọng tài là mặt năng lực đặc thù, quan trọng của giáo viên TDTT. Tuy nhiên, việc bồi dưỡng mặt năng lực này cho sinh viên ngành GDTC trường Đại học Vinh còn nhiều hạn chế. Do vậy, việc nghiên cứu các biện pháp nâng cao công tác tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên chuyên ngành GDTC là rất cần thiết.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

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

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Thực trạng công tác bồi dưỡng năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Vinh

3.1.1. Vị trí của năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài trong chương trình đào tạo

Mục đích của Chương trình đào tạo trình độ Đại học ngành GDTC của trường Đại học Vinh là đào tạo giáo viên GDTC cho các trường Phổ thông, Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp hoặc làm công tác quản lý, công tác phong trào TDTT ở các sở, ngành...

Mục tiêu đào tạo của chương trình gồm: Kiến thức, kỹ năng và năng lực tự chủ, tự chịu trách nhiệm. Một trong những mục tiêu đào tạo đặc thù của chương trình đào tạo ngành GDTC là khi ra trường sinh viên phải có năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài các giải thi đấu thể thao phong trào, cấp cơ sở. Đây còn được xác định là một trong những chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo ngành GDTC tại trường Đại học Vinh theo tiếp cận CDIO.

Chương trình đào tạo hiện nay được ban hành theo quyết định số 2033/QĐ-ĐHV ngày 10/9/2021 có khối lượng 126 tín chỉ (không bao gồm Giáo dục quốc phòng) với 4 khối kiến thức lớn. Các khối kiến thức này lại được phân chia thành các khối kiến thức nhỏ hơn, trong đó có các học phần bắt buộc và tự chọn.

- Kiến thức chung: Lý luận Mác-Lênin và Tư tưởng Hồ Chí Minh; Khoa học Xã hội; Ngoại ngữ; Giáo dục quốc phòng.

- Kiến thức cơ sở ngành;

- Kiến thức ngành.

- Kiến thức thực tập sự phạm và đồ án tốt nghiệp.

Trong các khối kiến thức trên, khối kiến thức ngành gồm các học phần về các môn thể thao như: Thể dục; Điền kinh; Bóng đá; Bóng chuyền; Cầu lông; Bóng bàn; Bóng rổ; Bơi lội, Võ thuật; Đá cầu; Quần vợt... Nội dung các học phần này nhằm bồi dưỡng kiến thức, kỹ chiến thuật, thể lực và kỹ năng nghề nghiệp như phương pháp giảng dạy, huấn luyện, tổ chức thi đấu, trọng tài... Khối lượng mỗi học phần từ 3 đến 5 tín chỉ (15 tiết/1 tín chỉ, theo Quyết định số 2018/QĐ-ĐHV ngày 09/9/2021 về Quy định đào tạo trình độ đại học chính quy trường Đại học Vinh). Trong chương trình còn có học phần Tự chọn 4 tín chỉ nhằm trang bị cho người học một môn thể thao chuyên sâu. Trong mỗi học phần các môn thể thao, nội dung đào tạo về năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài chỉ được phân bổ từ 3 đến 5 tiết học tập trên lớp chính khóa.

Như vậy, năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài là một mục tiêu, chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo ngành GDTC. Chương trình có những nội dung bồi dưỡng mặt năng lực này. Tuy nhiên thời lượng (chính khoá) chưa đủ cho sinh viên rèn luyện kỹ năng này.

Để tiến hành lựa chọn các biện pháp nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài các môn thể thao cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học Vinh. Chúng tôi tiến hành nghiên cứu điều tra sinh viên năm thứ 3, năm thứ 4 cũng như toàn thể giảng viên đang giảng dạy tại Khoa GDTC trường Đại học Vinh được thể hiện ở bảng 1 và bảng 2 dưới đây.

Để đánh giá thực trạng hoạt động rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài của sinh viên, chúng tôi đã phỏng vấn 50 sinh viên (K61 năm thứ 4) và (K62 năm thứ 3) trực tiếp học tập các học phần trong chương trình đào tạo. Kết quả phỏng vấn sinh viên được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Tổng hợp ý kiến của sinh viên về việc rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài (n=50)

TT	Nội dung	Mức độ	m _i	Tỷ lệ %
1	Rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài trong giờ chính khóa	Thường xuyên	0	0
		Thỉnh thoảng	42	84
		Chưa bao giờ	8	16
2	Thầy, cô hướng dẫn rèn luyện ngoại khóa về năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài	Thường xuyên	0	0
		Thỉnh thoảng	22	44
		Chưa bao giờ	28	56
3	Sinh viên tự rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài ngoại khóa	Thường xuyên	0	0
		Thỉnh thoảng	13	26
		Chưa bao giờ	37	74
4	Thời lượng học tập về nội dung tổ chức thi đấu và trọng tài trong giờ học chính khóa	Quá nhiều, nên giảm bớt	0	0
		Đủ để học tập TCTĐ&TT	6	12
		Thiếu, cần tăng thời lượng	44	88

Qua bảng 1 cho thấy:

- Trong giờ chính khóa sinh viên không thường xuyên được rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài; Phần lớn (84%) trả lời ở mức “thỉnh thoảng” và vẫn còn một số (16%) sinh viên “chưa bao giờ” được rèn luyện mặt năng lực này trong giờ chính khóa.

- Có 44% “thỉnh thoảng” được giảng viên hướng dẫn ngoại khóa; Còn lại (56%) “chưa bao giờ” được hướng dẫn rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài ngoại khóa.

- Số lượng sinh viên “tự rèn luyện” ngoại khóa cũng rất ít (26%); Phần lớn (74%) “chưa bao giờ” tự rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài trong các hoạt động ngoại khóa.

- Phần lớn (88%) sinh viên cho rằng thời lượng chính khóa dành cho việc học tập năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài là “thiếu” và “cần tăng thời lượng” cho nội dung này.

Để đánh giá thực trạng hoạt động rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên, chúng tôi đã phỏng vấn 18 giảng viên trực tiếp giảng dạy các học phần trong chương trình đào tạo. Kết quả phỏng vấn sinh viên được trình bày tại bảng 2 dưới đây.

Bảng 2. Tổng hợp ý kiến của giảng viên về việc rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài (n = 18)

TT	Nội dung	Mức độ	m _i	Tỷ lệ %
1	Bồi dưỡng năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sv trong giờ chính khóa	Thường xuyên	2	11.11
		Thỉnh thoảng	16	88.89
		Không bao giờ	0	0.00
2	Bồi dưỡng năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sv trong giờ ngoại khóa	Thường xuyên	1	5.55
		Thỉnh thoảng	12	66.67
		Không bao giờ	5	27.78
3	Thời lượng dạy học về nội dung tổ chức thi đấu và trọng tài trong chương trình chính khóa.	Quá nhiều, nên giảm bớt	0	0.00
		Đủ để dạy học TCTĐ&TT	2	11.11
		Thiếu, cần tăng thời lượng	16	88.89
4	Tham gia tổ chức thi đấu và trọng tài cho nhà trường, các sở, ban, ngành, địa phương...	Thường xuyên	10	55.56
		Thỉnh thoảng	7	38.89
		Không bao giờ	1	5.55

Kết quả khảo sát giảng viên tại bảng 2 cho thấy việc bồi dưỡng năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên chưa được quan tâm đúng mức. Đa số (88,89%) giảng viên cho rằng thời lượng chính khóa dành cho bồi dưỡng nội dung năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài còn “thiếu, cần tăng thời lượng”. Thực tiễn cho thấy, rất ít (11,11%) giảng viên “thường xuyên” bồi dưỡng năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên trong giờ chính khóa.

- Đối với giờ ngoại khóa: Rất ít (5,55%) giảng viên “thường xuyên” bồi dưỡng năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên; Một số (27,78%) giảng viên “chưa bao giờ” bồi dưỡng mặt năng lực này cho sinh viên trong giờ ngoại khóa.

- Ở một khía cạnh khác thì đa số (55,56%) giảng viên thường xuyên tham gia công tác năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho các giải thể thao trong nhà trường các sở, ban, ngành, địa phương... Đây là điều kiện rất tốt để sinh viên có thể tham gia thực tế, rèn luyện nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài.

3.1.2. Năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Vinh trước khi ra trường

Để đánh giá thực trạng năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài của sinh viên trước khi ra trường, chúng tôi tiến hành khảo sát và đánh giá qua các nguồn thông tin sau: Sinh viên tự đánh giá; Đánh giá của giáo viên hướng dẫn tập huấn khảo sát năng lực của sinh viên trước khi tốt nghiệp.

Các tiêu chí cơ bản để đánh giá năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài:

- Năng lực tổ chức thi đấu gồm: Soạn thảo điều lệ giải thi đấu thể thao cấp cơ sở; xếp lịch thi đấu và tổng hợp kết quả thi đấu;

- Năng lực trọng tài gồm: Khả năng vận dụng luật và xử lý các tình huống nảy sinh; Tư thế tác phong điều khiển trận đấu trên sân;

Tự đánh giá của sinh viên: Chúng tôi đã lấy ý kiến tự đánh của 25 sinh viên K61 ở thời điểm trước khi đi thực tập sư phạm, kết quả được tổng hợp tại bảng 3 dưới đây:

**Bảng 3. Kết quả tự đánh giá của SV về năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài
(n = 25)**

TT	Nội dung đánh giá	Mức độ đánh giá							
		Tốt		Khá		Trung bình		Yếu	
		mi	%	mi	%	mi	%	mi	%
1	Soạn thảo điều lệ giải thi đấu cấp cơ sở	2	8.00	6	24.00	10	40.00	7	28.00
2	Xếp lịch thi đấu và tổng hợp kết quả	2	8.00	7	28.00	12	48.00	4	16.00
3	Vận dụng luật và xử lý các tình huống nảy sinh	0	0	3	12.00	13	52.00	9	36.00
4	Tư thế tác phong điều khiển trận đấu	2	8.00	5	20.00	12	48.00	6	24.00

Qua bảng 3 cho chúng ta thấy sinh viên tự đánh giá bản thân về năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài ở các kỹ năng ở mức yếu và trung bình còn chiếm tỷ lệ cao. Mức tốt còn ở tỷ lệ rất thấp chỉ chiếm 8%, đặc biệt kỹ năng vận dụng luật và xử lý các tình huống nảy sinh trong trận đấu không có sinh viên nào nhận loại tốt. Điều này cho thấy độ tự tin nắm vững luật thi đấu cũng như vận hành các khâu trong tổ chức thi đấu và trọng tài ở sinh viên còn nhiều hạn chế.

Sau khi sinh viên đi thực tập sư phạm về chúng tôi tiến hành đánh giá năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài kết quả được thể hiện ở bảng 4 dưới đây.

Bảng 4. Đánh giá của GV về năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài của sv sau khi làm bài test kiểm tra trước khi tốt nghiệp (n=25)

TT	Nội dung đánh giá	Mức độ đánh giá							
		Tốt		Khá		Trung bình		Yếu	
		mi	%	mi	%	mi	%	mi	%
1	Soạn thảo điều lệ giải thi đấu cấp cơ sở	1	4.00	7	28.00	12	48.00	5	20.00
2	Xếp lịch thi đấu và tổng hợp kết quả	3	12.00	9	36.00	10	40.00	3	12.00
3	Vận dụng luật và xử lý tình huống nảy sinh	0	0	4	16.00	13	52.00	8	32.00
4	Tư thế tác phong điều khiển trận đấu	2	8.00	6	24.00	10	40.00	7	28.00

Từ kết quả đánh giá của giảng viên khi đưa ra bài test kiểm tra 4 năng lực được thể hiện ở bảng 4 cho chúng ta thấy:

Sinh viên đạt loại tốt và khá ở cả 4 năng lực trên còn rất thấp chỉ từ 0%-12% đạt loại tốt và 16%-36% đạt loại khá.

Loại yếu và trung bình chiếm tỷ lệ còn rất cao khi có đến 12%-32% loại yếu và 40%-52% loại trung bình.

Tóm lại: năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài là một mục tiêu, chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo ngành GDTC. Kết quả khảo sát cho thấy năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài của đa số sinh viên trước khi tốt nghiệp mới đạt mức trung bình chiếm phần lớn. Nguyên nhân chủ yếu là thời lượng chính khóa chưa đủ để trang bị kiến thức, kỹ

năng cho sinh viên và sinh viên ít có điều kiện rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài qua các hoạt động ngoại khóa cũng như trải nghiệm thực tế ở các giải đấu thể thao cấp sơ.

3.2. Đề xuất biện pháp nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục Thể chất trường Đại học Vinh.

Có nhiều biện pháp nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài. Tuy nhiên chúng tôi chỉ tập trung nghiên cứu các biện pháp hướng đến hai mục tiêu cơ bản là: Khắc phục hạn chế về thời lượng của giờ chính khóa; Đa dạng hóa hình thức và điều kiện rèn luyện thực tiễn.

Từ nghiên cứu lý luận và thực tiễn đề tài chúng tôi đưa ra các biện pháp từ đó phỏng vấn giảng viên toàn khoa để lựa chọn đề xuất các biện pháp trước mắt phù hợp nhất nếu được đánh giá ở mức rất cần thiết đạt trên 75%.

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn đánh giá các biện pháp nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho SV chuyên ngành GDTC trường Đại học Vinh(n=18).

TT	Biện pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Bình thường		Không cần thiết	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Cần đưa nội dung tổ chức thi đấu và trọng tài các môn thể thao thành 1 học phần chính khóa.	1	5.56	3	16.67	6	33.33	8	44.44
2	Tổ chức các CLB trọng tài theo từng môn thể thao cho sinh viên hoạt động thường xuyên.	18	100	0	0	0	0	0	0
3	Đưa tiêu chuẩn đạt loại khá trở lên về năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài các môn thể thao thành điều kiện xét tốt nghiệp trước khi SV ra trường.	2	11.11	1	5.56	4	22.22	11	61.11
4	Thường xuyên tổ chức hoạt động thi đấu thể thao, bố trí sinh viên tham gia trực tiếp công tác tổ chức thi đấu và trọng tài	17	94.44	1	5.56	0	0	0	0
5	Liên hệ các đơn vị chức năng tổ chức các lớp tập huấn trọng tài cho sinh viên.	2	11.11	3	16.67	8	44.44	5	27.78
6	Tăng cường công tác tư vấn, hướng dẫn và hỗ trợ của GV	16	88.89	2	11.11	0	0	0	0
7	Thể chế hóa việc rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài ngoại khóa thành nhiệm vụ học tập	15	83.33	1	27.78	2	11.11	0	0

Kết quả phỏng vấn ở bảng 5 cho chúng tôi lựa chọn các biện pháp được giảng viên chọn ở mức độ rất cần thiết đạt trên 75% cho việc nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học Vinh đó là: Tổ chức các CLB trọng tài theo từng môn thể thao cho sinh viên hoạt động thường xuyên; Thường xuyên tổ chức hoạt động thi đấu thể thao, bố trí sinh viên tham gia trực tiếp công tác tổ chức thi đấu và trọng tài; Tăng cường công tác tư vấn, hướng dẫn và hỗ trợ của GV; Thể chế hóa việc rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài ngoại khóa thành nhiệm vụ học tập.

Với các biện pháp được lựa chọn đề xuất nêu trên, đề tài chúng tôi cụ thể hóa các biện pháp như sau:

- Biện pháp 1: Tổ chức các CLB trọng tài theo từng môn thể thao cho sinh viên hoạt động thường xuyên.

+ Mục đích: Nâng cao năng lực làm việc nhóm theo hình thức CLB và tạo diễn đàn để chia sẻ thông tin, kiến thức, kinh nghiệm... về phương pháp năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài thể thao dưới sự quản lý của giảng viên.

+ Nội dung: Thành lập các CLB trọng tài theo từng môn thể thao như: Bóng đá; Bóng chuyền; Tennis; Cầu lông; Bóng bàn; Bóng rổ; Đá cầu.

+ Cách thức: Giảng viên thành lập CLB và giao nhiệm vụ cho các nhóm xây dựng kế hoạch học tập, tự triển khai, đôn đốc, theo dõi và đánh giá hoạt động học tập của các thành viên. Sinh hoạt tập huấn thường xuyên, huy động các mối quan hệ nhận đăng cai các giải thể thao phong trào trong và ngoài trường để phụ trách công tác tổ chức thi đấu và trọng tài cho các CLB hoạt động.

- Biện pháp 2: Thường xuyên tổ chức hoạt động thi đấu thể thao, bố trí sinh viên tham gia trực tiếp công tác tổ chức thi đấu và trọng tài

+ Mục đích: Thúc đẩy phong trào tập luyện thể thao thường xuyên và tạo môi trường thực tiễn để sinh viên ngành GDTC rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài.

+ Nội dung: Thường xuyên tổ chức các giải thi đấu thể thao quy mô nhỏ và vừa. Công tác năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài do sinh viên đảm nhiệm dưới sự hướng dẫn của giảng viên.

+ Cách thức: Giảng viên phải có kế hoạch tổ chức thi đấu môn thể thao mình đảm nhiệm (Có thể trong phạm vi lớp học được phân công giảng dạy hoặc phối hợp với giảng viên khác, tổ chức đoàn thể). Việc này phải được quy định thành nhiệm vụ của mỗi giảng viên.

- Biện pháp 3: Tăng cường công tác tư vấn, hướng dẫn và hỗ trợ của giảng viên với sinh viên.

+ Mục đích: Tăng cường vai trò của giảng viên đối với hoạt động ngoại khóa của sinh viên.

+ Nội dung: Giảng viên hỗ trợ sinh viên trong việc xây dựng kế hoạch và là cầu nối giữa sinh viên với các lực lượng khác trong các hoạt động ngoại khóa.

+ Cách thức: Giảng viên hướng dẫn và thông qua kế hoạch ngoại khóa của sinh viên; Hỗ trợ sinh viên tổ chức các giải thi đấu ở môn thể thao mình phụ trách; Giới thiệu sinh viên tham gia công tác năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài ở các giải thi đấu thể thao.

- Biện pháp 4: Thể chế hóa việc rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài ngoại khóa thành nhiệm vụ học tập.

+ Mục đích: Đưa việc rèn luyện ngoại khóa thành nhiệm vụ bắt buộc với sinh viên ngành GDTC.

+ Nội dung: Đưa việc tham gia hoạt động ngoại khóa của sinh viên vào tiêu chí đánh giá kết quả học tập.

+ Cách thức: Giảng viên giao nhiệm vụ rèn luyện ngoại khóa cho sinh viên, yêu cầu sinh viên xây dựng kế hoạch rèn luyện cá nhân hoặc nhóm; Giảng viên xây dựng

quy chế để kiểm soát việc tham gia hoạt động ngoại khóa của sinh viên.

4. KẾT LUẬN

- Năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài các môn thể thao là một trong những mục tiêu, chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo ngành GDTC Trường Đại học Vinh. Tuy nhiên qua khảo sát cho thấy năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài các môn thể thao của đa số sinh viên trước khi tốt nghiệp mới đạt mức trung bình và yếu.

- Nguyên nhân chủ yếu là thời lượng dành cho bồi dưỡng mặt năng lực này trong chương trình đào tạo chưa đủ để trang bị kiến thức và kỹ năng cho sinh viên. Bên cạnh đó, sinh viên ít có điều kiện rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài các môn thể thao qua các hoạt động ngoại khóa.

- Qua nghiên cứu lý luận, thực tiễn và tham khảo ý kiến các giảng viên có kinh nghiệm, đề tài đã lựa chọn và đề xuất 4 biện pháp để các giảng viên có thể nghiên cứu vận dụng tổ chức các hoạt động dạy học về năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài các môn thể thao cho sinh viên gồm: (1) Tổ chức các CLB trọng tài theo từng môn thể thao cho sinh viên hoạt động thường xuyên; (2) Thường xuyên tổ chức hoạt động thi đấu thể thao, bố trí sinh viên tham gia trực tiếp công tác tổ chức thi đấu và trọng tài; (3) Tăng cường công tác tư vấn, hướng dẫn và hỗ trợ của GV; (4) Thể chế hóa việc rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài ngoại khóa thành nhiệm vụ học tập.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB Hà Nội.
4. Trường Đại học Vinh (2021), Quyết định số 2018/QĐ-ĐHV ngày 09/9/2021 về Quy định đào tạo trình độ đại học chính quy.
5. Trường Đại học Vinh (2021), Chương trình đào tạo ngành Giáo dục thể chất theo hướng tiếp cận CDIO theo Quyết định số 2033/QĐ-ĐHV ngày 10/9/2021.

**NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MÔ HÌNH LỚP HỌC ĐẢO NGƯỢC NHẪM
NÂNG CAO HIỆU QUẢ HỌC TẬP MÔN CẦU LÔNG CHO HỌC SINH
LỚP 10, TRƯỜNG THPT LÊ VIỆT THUẬT, THÀNH PHỐ VINH,
TỈNH NGHỆ AN**

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Thị Thùy Linh, Nguyễn Việt Tuyền, Tô Thị Thúy Vân

Hướng dẫn khoa học: TS Ngô Thị Như Thơ

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại Học Vinh

Tóm tắt: Mô hình lớp học đảo ngược trong giảng dạy môn cầu lông lớp 10 tập trung vào việc vận dụng phương pháp dạy học tích cực nhằm nâng cao hứng thú và hiệu quả học tập cho học sinh [2]. “Lớp học đảo ngược” đề cập đến việc học sinh xem các bài giảng, thực hiện các nhiệm vụ trước khi đến lớp và sử dụng thời gian trong lớp học để thảo luận, áp dụng kiến thức và giải quyết các vấn đề thực tế.

Nghiên cứu này tập trung vào việc thiết kế kế hoạch và nội dung chương trình để ứng dụng mô hình lớp học đảo ngược trong giảng dạy môn cầu lông lớp 10, với 12 video hướng dẫn tương ứng với 3 chủ đề và 8 bài học theo chương trình giảng dạy môn cầu lông (sách giáo khoa nhà xuất bản cánh diều) [4]. Đề tài đã nhận được ý kiến đóng góp của các chuyên gia về lĩnh vực giáo dục thể chất với mức độ hài lòng cao, trên 85% và cũng nhận được những ý kiến đóng góp khác để triển khai và nhân rộng phương pháp lớp học đảo ngược một cách hiệu quả hơn.

Nghiên cứu này nhấn mạnh về sự đổi mới trong phương pháp giảng dạy và khuyến khích việc sử dụng các phương pháp giảng dạy sáng tạo nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Giáo dục thể chất nói chung và môn cầu lông nói riêng cho học sinh THPT.

Từ khóa: Lớp học đảo ngược, dạy học tích cực, cầu lông lớp 10

Abstract: The flipped classroom model in teaching badminton for 10th – grade students focus on applying positive teaching methods to increase students' interest and learning effectiveness [2]. “Flipped classroom” refers students to watch lectures, completing task before class, and using class time to discuss, apply knowledge, and solve real-world problems.

This research focuses on designing a curriculum plan and content to apply the flipped classroom model in teaching badminton for 10th grade students, with 12 instructional videos corresponding to 3 themes and 8 lessons following the badminton teaching curriculum (from the textbook published by Canh Dieu) [4]. The project received positive feedback from physical education experts, with a satisfaction rate of over 85%, and also received other contributions to implement and expand the flipped classroom method more effectively.

This study emphasizes innovation in teaching methods and encourages the use of creative teaching methods to improve the effectiveness of learning Physical Education in general and badminton in particular for high school students.

Keywords: Flipped classroom, active learning, badminton grade 10.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở cấp THPT, theo chương trình GDPT 2018, học sinh lớp 10 đang bước vào giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp. Giai đoạn này học sinh được chọn 1 môn thể dục thể thao và được gắn bó trong suốt 3 năm học; điều này làm cho học sinh nâng cao hứng thú và hiệu quả học tập, góp phần trong tuyển chọn các tài năng và các nhân tố thể dục thể thao cho nước nhà.

Cầu lông là môn thể thao đặc trưng cho tố chất sức nhanh, sức mạnh tốc độ và sự khéo léo, kỹ thuật có giai đoạn tiếp xúc cầu và cầu ở trên không; trên thực tế, khi giảng dạy giáo viên sẽ phải thị phạm rất nhiều lần mà đôi khi học sinh vẫn chưa hiểu, chưa nhìn ra được yêu lĩnh kỹ thuật động tác; tra cứu tài liệu chủ yếu bằng hình ảnh, rất thiếu các kho dữ liệu bằng video, đó là các hạn chế cho học sinh trong khi học các kỹ thuật động tác mới hoặc trong giai đoạn tập luyện nâng cao. [3]

Hiện nay, để giảng dạy môn cầu lông nói riêng và môn Giáo dục thể chất (GDTC) nói chung, các trường phổ thông đã sử dụng rất nhiều các phương pháp dạy học đa dạng như phương pháp thuyết trình, phương pháp thị phạm, phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu [2]... Bên cạnh đó, lớp học đảo ngược là mô hình đã được ứng dụng rộng rãi tại nhiều nước trên thế giới. Mô hình này phát triển tính ưu việt của phương pháp dạy học truyền thống theo hướng lấy người học làm chủ thể của quá trình học, tiếp nhận và xử lý thông tin [5]. Theo đó, trước khi đến lớp, học sinh sẽ được tham khảo tài liệu học tập dưới dạng giáo trình hoặc video, tranh ảnh và thực hiện các nhiệm vụ trước khi đến lớp. Điều này giúp cho học sinh phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo, năng lực tự chủ và tự học, đặc biệt giúp cho quá trình xử lý và ghi nhớ thông tin của học sinh diễn ra một cách mạnh mẽ; thầy và trò sẽ có nhiều thời gian hơn để thảo luận, thực hành và làm rõ những vấn đề thực tiễn nhiều hơn trong những giờ lên lớp.

Với sự bùng nổ của mạng xã hội hiện nay các video ngắn đang trở thành xu thế, học sinh sẽ rất dễ tiếp thu nếu bài học được biên tập thành những video ngắn, khi đó, việc học sẽ trở nên hứng thú, dễ hiểu bởi những video ngắn, biên tập theo trọng tâm, ngắn gọn, phù hợp với thói quen và hứng thú của học sinh.

Vậy nên, việc kết hợp mô hình lớp học đảo ngược qua việc giao trước nhiệm vụ học tập cho học sinh trước khi đến lớp thông qua các video ngắn là một sự kết hợp mới mẻ, giúp gia tăng hứng thú và hiệu quả học tập môn cầu lông cho học sinh lớp 10.

Nghiên cứu về giảng dạy môn cầu lông cho đối tượng là học sinh cấp THPT đã có một số công trình nghiên cứu như *“Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bả nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Thường Tín, thành phố Hà Nội”* của tác giả Chu Thanh Hải, *“Nghiên cứu ảnh hưởng của môn học cầu lông tự chọn đến sự phát triển thể chất của sinh viên đại học Đà Nẵng”* của tác giả Phan Ngọc, *“Nghiên cứu xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn cầu lông cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang”* của tác giả Nguyễn Đình Chung. Tuy nhiên chưa có công trình nào nghiên cứu về việc ứng dụng mô hình lớp học đảo ngược trong giảng dạy cầu lông để nâng cao hiệu quả học tập cầu lông cho học sinh lớp 10 nói chung và trên địa bàn thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An nói riêng.

Từ những vấn đề trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài **“Nghiên cứu ứng dụng mô hình lớp học đảo ngược nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy môn cầu lông cho học sinh lớp 10, trường THPT Lê Viết Thuật, thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An”**.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Thực trạng giảng dạy môn cầu lông lớp 10 tại trường THPT Lê Viết Thuật, thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An.

Bằng phương pháp quan sát sư phạm kết hợp với phỏng vấn, cho thấy: Phương pháp giảng dạy được áp dụng chủ yếu trong giảng dạy môn cầu lông hiện nay chủ yếu là các phương pháp dạy học truyền thống như phương pháp thi phạm (85%), phương pháp thuyết trình (95%), phương pháp trực quan (50%), phương pháp trò chơi vận động (65%) và phương pháp thi đấu (85%)... Và những phương pháp, kỹ thuật dạy học hiện đại, phương pháp dạy học tích cực thường ít được sử dụng (<50%). Đặc biệt, mô hình lớp học đảo ngược là mô hình dạy học tích cực, giúp phát triển nhiều năng lực cho học sinh và được áp dụng rộng rãi trong nhiều môn học, nhiều nước trên thế giới chưa được đưa vào sử dụng.

Hiện nay, tại trường THPT Lê Viết Thuật, thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An, môn cầu lông đã được giảng dạy phổ biến với 10/17 Lớp. Số lượng học sinh tham gia và có sự hứng thú với môn học ở mức cao (90% học sinh) và đội ngũ giáo viên GDTC 100% tốt nghiệp đại học chuyên ngành, có đạo đức, chuyên môn tốt. Tuy nhiên các phương pháp giảng dạy chủ yếu là phương pháp truyền thống và chưa có phương pháp dạy học tích cực để mang đến sự hứng thú cho học sinh. Chủ yếu giáo viên đang đóng vai trò chủ đạo trong quá trình truyền thụ tri thức, học sinh thì chưa thực sự đóng vai trò chủ đạo trong tiếp nhận thông tin và tự mình giải quyết vấn đề và sáng tạo.

3.2. Lựa chọn và xây dựng nội dung mô hình lớp học đảo ngược trong giảng dạy môn cầu lông lớp 10.

Đề tài tiến hành lựa chọn và xây dựng mô hình lớp học đảo ngược nhằm ứng dụng trong giảng dạy cầu lông lớp 10 và tiến hành phỏng vấn ý kiến chuyên gia trong việc lựa chọn và xây dựng kế hoạch. Kết quả phỏng vấn 20 chuyên gia trong lĩnh vực GDTC cho thấy: 85% chuyên gia cho rằng việc ứng dụng mô hình lớp học đảo ngược trong giảng dạy Cầu lông lớp 10 là điều rất cần thiết, 80% chuyên gia được hỏi cho rằng kế hoạch ứng dụng mô hình lớp học đảo ngược của nhóm nghiên cứu là rất phù hợp với học sinh lớp 10. Những ý kiến đóng góp thêm của chuyên gia tập trung vào việc quan ngại khi nhóm tác giả sử dụng hình thức biên tập các video ngắn và gửi cho học sinh nghiên cứu trước khi đến lớp thì sẽ khuyến khích học sinh được sử dụng điện thoại và điều này liệu có gây mất tập trung, sao nhãng khi học sinh có thể sa đà vào các nội dung khác; hoặc băn khoăn về phương pháp kiểm tra, đánh giá để biết học sinh đã học trước nội dung đã được gửi video hay chưa bằng hình thức định lượng.

Sau phỏng vấn đề tài đã có được kế hoạch ứng dụng kế hoạch kết hợp mô hình lớp học đảo ngược nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy môn cầu lông cho học sinh lớp 10 với những nội dung chính sau:

- Đề tài tiến hành xây dựng 12 video ngắn tương ứng với 9 tuần học với 3 chủ đề, 8 bài học môn cầu lông bám theo chương trình bộ SGK Cánh diều.

- Mỗi video ngắn ngoài việc cung cấp kiến thức một cách trực quan, phối hợp phân tích kỹ thuật bằng lời và phụ đề còn có phần giao nhiệm vụ cần chuẩn bị trước khi đến lớp, tương ứng với nội dung đã được giới thiệu trong video cho học sinh thực hiện trước khi bước vào tiết học tiếp theo.

3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả xây dựng mô hình lớp học đảo ngược trong giảng dạy môn cầu lông cho học sinh lớp 10 trường THPT Lê Viết Thuật, thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An.

- Khách thể nghiên cứu: Học sinh lớp 10T và lớp 10D2, Trường THPT Lê Viết Thuật, thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An, gồm 40 học sinh nhóm thực nghiệm, 24 nam, 16 nữ (lớp 10T) và 41 học sinh nhóm đối chứng, 26 nam, 15 nữ (lớp 10D2)

- Thời gian thực nghiệm: từ 12/2/2024 đến 12/4/2024

- Địa điểm: Trường THPT Lê Viết Thuật, thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An.

- Hướng dẫn khoa học: TS Ngô Thị Như Thơ, giảng viên khoa GDTC trường Đại học Vinh; Cố vấn chuyên môn: Thầy Phạm Anh Vũ, giảng viên bộ môn Cầu Lông khoa GDTC, trường Đại học Vinh.

3.3.1. Nội dung và kế hoạch ứng dụng mô hình lớp học đảo ngược trong giảng dạy môn cầu lông lớp 10.

Sau khi phỏng vấn các chuyên gia, đề tài tiến hành xây dựng kế hoạch ứng dụng các nội dung thuộc phần lớp học đảo ngược tương ứng với các chủ đề, bài học và nhiệm vụ học tập cần chuẩn bị trước theo bảng 1.

Bảng 1. Nội dung và kế hoạch ứng dụng mô hình lớp học đảo ngược trong giảng dạy môn cầu lông lớp 10

TT	Chủ đề	Bài học	Nội dung video	Tuần học	Nhiệm vụ chuẩn bị trước
1	Chủ đề 1. Lịch sử môn cầu lông, kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật đánh cầu thấp tay.	Bài 1. Lịch sử môn cầu lông, kỹ thuật cầm cầu, cầm vợt và kỹ thuật di chuyển cơ bản.	Video 1: Lịch sử môn cầu lông.	Tuần 1	HS lập một sơ đồ tư duy về quá trình hình thành môn cầu lông theo từng năm.
2			Video 2: Kỹ thuật cầm cầu và cầm vợt.		Câu 1: Có bao nhiêu kỹ thuật cầm cầu? Câu 2: Có bao nhiêu kỹ thuật cầm vợt?
3			Video 3: Kỹ thuật di chuyển		Câu 1. Có bao nhiêu kỹ thuật di chuyển? A. 1 B. 2 C. 3 D. 4 Câu 2. Có bao nhiêu kỹ thuật di chuyển nhiều bước? A. 2 B. 3 C. 1 D. 4
4		Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay.	Video 4: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay.	Tuần 2	Kỹ thuật đánh cầu thấp tay gồm bao nhiêu bước?
5	Chủ đề 2. Kỹ thuật giao cầu và kỹ thuật đánh cầu cao tay.	Bài 1: Kỹ thuật giao cầu.	Video 5: Kỹ thuật giao cầu.	Tuần 3	Câu 1: Những quy định trong giao cầu? Câu 2: Có bao nhiêu kỹ thuật giao cầu?
6		Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.	Video 6: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.	Tuần 3	Trình bày cách thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.
7		Bài 3: Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay.	Video 7: Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay.	Tuần 4	HS hãy xem kỹ video, hình dung kỹ thuật động tác và thực hiện vào buổi học tới.
8		Bài 4: Kỹ thuật đánh cầu cao xa.	Video 8: Kỹ thuật đánh cầu cao xa.	Tuần 5	Trong tư thế chuẩn bị của kỹ thuật đánh cầu cao xa trọng tâm rơi vào chân nào?

					A. Giữa 2 chân B. Chân phải C. Chân trái
9	Chủ đề 3. Kỹ thuật đập cầu và phối hợp một số kỹ thuật cơ bản và thi đấu.	Bài 1: Kỹ thuật đập cầu.	Video 9: Kỹ thuật đập cầu.	Tuần 6	Sau khi xem video hướng dẫn, hãy cho biết, điểm tiếp xúc của mặt vợt khi đập cầu?
10		Bài 2: Phối hợp một số kỹ thuật cơ bản và thi đấu.	Video 10: Phối hợp kỹ thuật giao cầu với kỹ thuật đánh cầu cao tay và kỹ thuật đánh cầu cao xa.	Tuần 7	Kỹ thuật phối hợp này được kết hợp giữa những kỹ thuật cơ bản nào?
11			Video 11: Phối hợp kỹ thuật giao cầu với kỹ thuật đập cầu.	Tuần 8	HS hãy hình dung kỹ thuật và thực hiện vào buổi học tới.
12			Video 12: Phối hợp kỹ thuật đánh cầu thấp tay với kỹ thuật đánh cầu cao tay và kỹ thuật đập cầu.	Tuần 9	Nêu một số chú ý khi thực hiện Phối hợp kỹ thuật đánh cầu thấp tay với kỹ thuật đánh cầu cao tay và kỹ thuật đập cầu.

Sau 2 tháng áp dụng mô hình lớp học đảo ngược bằng việc giao cho học sinh nghiên cứu trước một số nội dung bài học trước khi đến lớp qua các video ngắn thông qua nhóm zalo của lớp, đồng thời, yêu cầu học sinh thực hiện các nhiệm vụ trước khi đến lớp đã được giao trong video, chúng tôi đã tiến hành đánh giá hiệu quả của phương pháp dạy học này trên 2 tiêu chí:

Sự phát triển tố chất thể lực của nhóm nghiên cứu trước và sau thực nghiệm [1]

Kết quả phỏng vấn học sinh và giáo viên sau thực nghiệm

Kết quả kiểm tra tố chất vận động của nhóm thực nghiệm và đối chứng được thể hiện qua bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra tố chất vận động của nhóm thực nghiệm và đối chứng

Tiêu chí	Nhóm thực nghiệm (n= 40)		Nhóm đối chứng (n=41)		P _{Nam}	P _{Nữ}
	Nam	Nữ	Nam	Nữ		
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
Bật xa tại chỗ (cm)	190 ± 8.05	164,82 ± 10.00	184,64 ± 9.05	160,02 ± 11.50	<0.05	<0.05
Gập bụng (lần/ 30 giây)	17,5 ± 0.60	14,8 ± 0.80	15 ± 0.80	12 ± 1.50	>0.05	>0.05
Chạy 30m XPC (m)	5,10 ± 0.68	6,40 ± 0.80	5,35 ± 0.95	7,10 ± 0.98	<0.05	<0.05
Chạy con thoi 4x10 (m)	11,40 ± 0.60	12,00 ± 1.50	12,30 ± 1.00	12,80 ± 1.80	<0.05	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút	985 ± 58.90	840 ± 80.54	920 ± 58.90	790,8 ± 80.54	>0.05	>0.05

Kết quả ở bảng 2. cho thấy: Ở cả nam và nữ, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có sự khác biệt có ý nghĩa về mặt toán học thống kê với các test đánh giá sức mạnh chi dưới, sức nhanh và sức nhanh phối hợp phản xạ với $P < 0,05$. Tuy nhiên, với các test đánh giá sức mạnh cơ bụng (gập bụng trong 30 giây), test đánh giá sức bền (chạy tùy sức 5 phút), có sự khác biệt về kết quả của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, tuy nhiên, sự khác biệt này là chưa có ý nghĩa về mặt toán học thống kê với $P > 0,05$. Điều này chứng tỏ nội dung chương trình đã phần nào đáp ứng được việc cải thiện các tố chất thể lực cho người tập với việc cải thiện sức mạnh chi dưới, sức nhanh và tốc độ phản ứng, tuy nhiên, với các tố chất như sức mạnh cơ bụng hay sức bền thì sự khác biệt này là chưa có ý nghĩa về mặt toán học thống kê.

Bên cạnh đó, kết quả phỏng vấn giáo viên giảng dạy GDTC tại trường THPT Lê Viết Thuật cho thấy: 85% giáo viên GDTC trường THPT Lê Viết Thuật đánh giá rất hài lòng và hài lòng về mô hình áp dụng lớp học đảo ngược vào giảng dạy cầu lông, 15% giáo viên chọn băn khoăn vì cho rằng không nên sử dụng video ngắn gửi qua nhóm zalo lớp học mà nên sử dụng hệ thống công nghệ thông tin có đánh giá được học sinh đã vào học hay chưa và vào học bao nhiêu phần trăm. Và có ý kiến đóng góp thêm cho rằng: mô hình lớp học đảo ngược đã giúp chuyển từ giảng dạy truyền thống sang việc hướng

dẫn học sinh phát triển năng lực tự học và sáng tạo, phương pháp này thúc đẩy được sự tương tác giữa học sinh và giáo viên, cũng như giữa các học sinh với nhau cũng như tiết kiệm thời gian giảng giải của giáo viên ở trên lớp để tập trung vào việc cho học sinh thực hành và rèn luyện các kỹ năng. Đồng thời, có 90% thầy cô được hỏi cho rằng nên nhân rộng phương pháp dạy học này trong toàn trường, đồng thời có giải pháp ứng dụng CNTT trong việc truyền tải tài liệu học tập dạng video lên hệ thống LMS giúp học sinh có thể tiếp cận với bài học theo mô hình lớp học đảo ngược mà có thể lượng hóa được sự tương tác của học sinh đối với bài học.

Đề tài tiến hành phỏng vấn nhóm học sinh tham gia thực nghiệm, kết quả cho thấy: 90% học sinh nhóm thực nghiệm đánh giá phương pháp dạy học kết hợp này ở mức độ rất phù hợp và phù hợp. Các ý kiến khác bổ sung cho rằng: Lớp học đảo ngược tạo ra một môi trường học tập tích cực, giúp học sinh tìm hiểu các tài nguyên trực tuyến, các video bài giảng ngắn gọn, sinh động, thúc đẩy phát triển kỹ năng tự học, tự chủ trong tìm kiếm thông tin, điều này giúp kích thích sự sáng tạo, phát triển ý tưởng, giải quyết vấn đề và cá nhân hoá trong quá trình học tập của học sinh. Bên cạnh đó, 65% học sinh được hỏi bày tỏ quan điểm muốn có thêm các nội dung khác thuộc bộ môn cầu lông được biên soạn dưới dạng video bài giảng để tiện cho học sinh trong việc nắm bắt kiến thức một cách trực quan và sinh động.

4. KẾT LUẬN, KIẾN NGHỊ

Kết luận

Đề tài đã xây dựng được 12 video ngắn tương ứng với 9 tuần học với 3 chủ đề, 8 bài học môn cầu lông bám theo chương trình bộ SGK Cánh diều để làm tư liệu học tập trước khi đến lớp một cách trực quan, sinh động, dễ hiểu và gắn với thực hiện nhiệm vụ học tập cho học sinh.

Sau thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra sự phát triển tố chất thể lực của học sinh, kết quả cho thấy, ở cả nam và nữ có sự khác biệt có ý nghĩa về mặt toán học thống kê với các chỉ số đánh giá sức mạnh chi dưới, sức nhanh và tốc độ phản ứng của học sinh nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng với $P < 0,05$. Sự khác biệt là chưa có ý nghĩa với $P > 0,05$ với test đánh giá sức mạnh cơ bụng và sức bền.

Kết quả phỏng vấn chuyên gia và học sinh nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm cho thấy: 85% thầy cô giảng dạy GDTC tại trường THPT Lê Viết Thuật đánh giá hài lòng và rất hài lòng, kết quả này là 90% với đối tượng được hỏi là học sinh. Tuy nhiên vẫn còn 10 – 15% ý kiến lựa chọn bản khoản và đưa ra các góp ý về việc cân lượng hóa được sự tương tác của học sinh bằng cách ứng dụng CNTT. Đó cũng chính là định hướng nghiên cứu ở giai đoạn 2 của nhóm nghiên cứu để có thể xây dựng hoàn chỉnh mô hình lớp học đảo ngược trong giảng dạy cầu lông cho học sinh lớp 10.

Kiến nghị

Đối với nhóm nghiên cứu: Tiếp tục hoàn thiện đề tài để đưa vào ứng dụng kết quả nghiên cứu đã ghi nhận được ở giai đoạn 1, triển khai nghiên cứu ứng dụng CNTT trong đánh giá mức độ tương tác của học sinh với nhiệm vụ học tập được giao trước khi đến lớp.

Đối với giáo viên GDTC: Ứng dụng những kết quả đã nghiên cứu được của đề tài về mô hình lớp học đảo ngược trong việc giảng dạy môn cầu lông học sinh lớp 10.

Đối với Trường Đại học Vinh: Tạo điều kiện cho sinh viên có nhiều cơ hội để thực hành nghiên cứu trải nghiệm và ứng dụng các đề tài nghiên cứu vào thực tế giảng dạy ở các trường phổ thông.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ – BGDDT ngày 18/09/2008, ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh sinh viên.*
2. Nguyễn Lăng Bình (Chủ biên) – Đỗ Hương Trà, *Dạy và Học tích cực*, NXB Đại học sư phạm.
3. Lê Văn Nam, Nguyễn Đình Chung, *Nghiên cứu xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện môn cầu lông cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang.*
4. Sách giáo khoa giáo dục thể chất 10 Cầu lông Cánh Diều.
5. <https://edubit.vn/blog/lop-hoc-dao-nguoc-va-huong-dan-toan-dien-ve-lop-hoc-dao-nguoc>.
6. https://www.researchgate.net/publication/361005262_Mo_hinh_lop_hoc_dao_nguoc_cua_phuong_phap_Blended_Learning_va_goi_y_phuong_phap_day_hoc_tat_yeu_trong_chuyen_doi_so_cua_giao_duc_dai_hoc_hien_nay.

NGHIÊN CỨU MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỂ PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG SỐNG CHO HỌC SINH LỨA TUỔI 6-7 TẠI MỘT SỐ TRƯỜNG TIỂU HỌC QUẬN LIÊN CHIỀU - THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

Sinh viên nghiên cứu: Lê Trần Thanh Hà, Trần Thị Như Quỳnh, Lê Văn Thành,

Ngô Công Hoài Bảo, Lớp 21SGT

Hướng dẫn khoa học: PGS.TS Nguyễn Thanh Tùng

Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Đà Nẵng

Tóm tắt: Thông qua nghiên cứu nhằm đánh giá thực trạng việc sử dụng trò chơi vận động và lựa chọn các trò chơi vận động phù hợp ứng dụng trong giảng dạy môn học giáo dục thể chất nhằm phát triển kỹ năng sống cho học sinh lứa tuổi 6 -7 tại một số trường tiểu học quận Liên Chiểu, Thành phố Đà Nẵng.

Từ khóa: Trò chơi vận động; Kỹ năng sống; phát triển kỹ năng.

Abstract: Through the study aimed at assessing the current situation of using movement games and selecting suitable movement games for application in teaching physical education to develop life skills for students aged 6 - 7 at some elementary schools in Lien Chieu district, Da Nang city.

Keywords: Movement games; Life skills; skills development

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Từ năm học 2010-2011, Bộ Giáo dục và Đào tạo (GDĐT) chủ trương đưa nội dung giáo dục kỹ năng sống đại trà vào các trường học bằng cách tích hợp vào các môn học và các hoạt động ngoài giờ lên lớp. Tại Đà Nẵng cũng đã tổ chức các buổi hội thảo và nhiều chuyên đề để triển khai cho mục tiêu giáo dục này. Trong đó, việc học tập và rèn luyện kỹ năng sống, phát triển thể lực dành cho trẻ em cũng đã được quan tâm, đặc biệt đối với lứa tuổi HS tiểu học. Tuy nhiên, việc triển khai vào nội dung môn học, hoạt động giáo dục nào, bằng phương pháp nào, thời lượng, cơ cấu chương trình và cách tổ chức thực hiện ra sao là những câu hỏi đặt ra đòi hỏi phải giải đáp.

Xuất phát từ lý luận và thực tiễn giáo dục tiểu học, nhận thấy rằng với quan niệm TCVĐ cũng là con đường mà thông qua đó việc rèn luyện giáo dục kỹ năng sống cho HS tiểu học sẽ mang lại kết quả tốt. Chính vì vậy, chúng tôi chọn đề tài nghiên cứu là: **“Nghiên cứu một số trò chơi vận động để phát triển kỹ năng sống cho HS lứa tuổi (6-7) tại một số trường tiểu học quận Liên Chiểu-Thành Phố Đà Nẵng.”**

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng kỹ năng sống của HS lứa tuổi 6 -7 tại một số Trường tiểu học quận Liên Chiểu, Thành phố Đà Nẵng

3.1.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá kỹ năng sống cho học sinh 6 – 7 quận Liên Chiểu - TPĐN

Dựa trên các cơ sở lý luận, thông qua các kết quả nghiên cứu của nhiều tác giả trước đây và căn cứ vào kết quả phỏng vấn các giáo viên, nhà quản lý, chuyên gia, chúng tôi đã lựa chọn được 11 kỹ năng với 56 tiêu chí đánh giá kỹ năng sống cho học sinh tiểu học quận Liên Chiểu – TPĐN gồm các Kỹ năng sau:

TT	KỸ NĂNG SỐNG
1	Kỹ năng vận động
2	Kỹ năng giao tiếp
3	Kỹ năng chia sẻ
4	Kỹ năng thương lượng
5	Kỹ năng nói lời cảm ơn. xin lỗi
6	Kỹ năng nói năng lời yêu cầu đề nghị
7	Kỹ năng tự bảo vệ
8	Kỹ năng thuyết trình trước đám đông
9	Kỹ năng phối hợp nhóm
10	Kỹ năng vệ sinh. dinh dưỡng
11	Kỹ năng sử dụng CNTT cơ bản

3.1.2. Đánh giá thực trạng kỹ năng sống của học sinh 6 – 7 quận Liên Chiểu - TPĐN

Để đánh giá thực trạng về kỹ năng sống cho học sinh 6 – 7 tuổi tại quận Liên Chiểu, chúng tôi tiến hành khảo sát các CBQL- GV và phụ huynh học sinh, thông qua kết quả đánh giá bằng hình thức cho điểm. Kết quả thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1. Tổng hợp đánh giá của CBQL, GV và phụ huynh về KNS của HS lứa tuổi 6 -7 tại một số Trường tiểu học quận Liên Chiểu, Tp. Đà Nẵng

TT	KỸ NĂNG SỐNG	CBQL-GV (n=45)		Phụ huynh HS (n=490)	
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
1	Kỹ năng vận động	2.56	0.95	2.44	0.97
2	Kỹ năng giao tiếp	2.27	0.66	2.47	0.93
3	Kỹ năng chia sẻ	2.31	0.85	2.23	0.62
4	Kỹ năng thương lượng	2.42	0.97	2.24	0.74
5	Kỹ năng thương lượng	2.35	0.93	2.26	0.71
6	Kỹ năng nói năng lời yêu cầu đề nghị	2.22	0.71	2.40	0.83
7	Kỹ năng tự bảo vệ	2.40	0.80	2.41	0.71
8	Kỹ năng thuyết trình trước đám đông	2.43	0.86	2.27	0.63
9	Kỹ năng phối hợp nhóm	2.46	0.91	2.33	0.78
10	Kỹ năng vệ sinh. dinh dưỡng	2.47	0.94	2.24	0.67
11	Kỹ năng sử dụng CNTT cơ bản	2.34	0.77	2.62	1.12
	TB	2.38		2.35	

Kết quả ở bảng 1 cho thấy đánh giá trung bình của Phụ huynh HS về KNS của HS lứa tuổi (6 -7) tại một số trường tiểu học quận Liên Chiểu, TP. Đà Nẵng là 2.35 điểm (mức độ yếu). Trong đó KN sử dụng CNTT cơ bản (2.64 điểm) được đánh giá mức trung bình, các KN còn lại đều ở mức yếu. Tóm lại, cả CBQL, GV tiểu học và Phụ huynh HS đều đánh giá KNS của HS lứa tuổi (6 -7) tại một số trường tiểu học quận Liên Chiểu, TPĐN ở mức yếu.

3.2. Lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển kỹ năng sống cho học sinh 6 – 7 tuổi

Trên cơ sở các yêu cầu, nguyên tắc, các tài liệu hướng dẫn của Bộ GD&ĐT, các giáo trình, đề tài, công trình nghiên cứu khoa học đã được công bố liên quan đến TCVĐ dành cho HS tiểu học. Căn cứ vào tình hình thực tiễn trong quá trình giảng dạy, nghiên cứu đã tổng hợp được 31 TCVĐ để phát triển kỹ năng sống cho HS lứa tuổi (6 -7). Nội dung chi tiết được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Trò chơi vận động phát triển kỹ năng sống cho học sinh

Bịt mắt bắt dê	Hoàng anh, Hoàng Yến	Trồng nụ, trồng hoa
Cái lược (Indonesia)	Kéo cưa, lừa xẻ	Tung bóng vào đích
Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau	Mèo đuổi chuột	Chuyền bóng tiếp sức
Chạy tiếp sức	Ném trứng đích	Nhảy đúng nhảy nhanh
Chuyền đồ vật	Ném bóng vào rổ	Tâng cầu
Chạy theo hình tam giác	Người mù và bày ruồi	Nhảy ô tiếp sức
Chi chi chành chành	Người què đuổi bắt	Nhóm ba, nhóm bảy
Chó sói và bầy cừu	Sẵn sàng chờ lệnh	Lò cò tiếp sức
Cướp cờ	Thi xếp hàng	Ai khỏe ai khéo
Diệt các con vật có hại	Trốn tìm	Lăn bóng
		Đuổi bắt

3.2.2. Đánh giá hiệu quả trò chơi vận động nhằm phát triển kỹ năng sống cho học sinh 6 – 7 tuổi

Quy trình ứng dụng TCVĐ nhằm GDTC cho HS bao gồm các bước:

Bước 1: Xác định mục tiêu GDTC cho HS

Ở bước này giáo viên cần xác định được mục tiêu GDTC cụ thể trong từng tiết học, trong từng chủ đề hoạt động.

Bước 2: Tích hợp mục tiêu GDTC với mục tiêu sử dụng TCVĐ

Lồng ghép, tích hợp mục tiêu sử dụng TCVĐ với mục tiêu của từng tiết học, của từng hoạt động cụ thể hướng đến nâng cao hiệu quả học tập và phát triển KNS cho HS.

Bước 3: Xác định nội dung GDTC, lựa chọn TCVĐ ưu thế để sử dụng vào chương trình giảng dạy.

Căn cứ vào mục tiêu của tiết học, mục tiêu của từng hoạt động cho HS để lựa chọn các TCVĐ có nội dung phù hợp và thể mạnh của trò chơi nhằm phát triển thể chất HS.

Bước 4: Thiết kế bài học, hoạt động có sử dụng TCVĐ

Trò chơi có thể được thiết kế như là một bài tập khởi động, bài tập bổ trợ hay là một hình thức giải trí, hồi phục trong một tiết học hoặc một hoạt động ngoại khóa cho HS.

Bước 5: Tổ chức thực hiện

Quá trình thực hiện giáo án hoặc chương trình đã được thiết kế thì giáo viên phải giữ vai trò là người tổ chức, định hướng, điều khiển, giám sát trong quá trình chơi mà học, học bằng chơi của HS.

Bước 6: Đánh giá kết quả thực hiện

Đánh giá quá trình tham gia hoạt động chơi của HS về tinh thần, thái độ và sự hứng thú khi tham gia. Đồng thời giáo viên còn phải tự đánh giá những ưu điểm, tồn tại trong quá trình sử dụng TCVD vào tiết dạy hay một hoạt động từ đó rút kinh nghiệm để hoàn thiện quy trình tổ chức sử dụng TCVD cho các tiết học và những hoạt động tiếp theo.

Nội dung thực nghiệm

Ứng dụng các TCVD trong các giờ học thể dục chính khóa và các hoạt động ngoại khóa cho HS. Đối với các giờ học chính khóa: các em được tập luyện, tổ chức chơi các TCVD đã được lựa chọn, phù hợp với mục đích nội dung của từng tiết học. Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong năm học 2022 – 2023.

Kết quả khảo sát đối với CBQL – GV và phụ huynh học sinh về KNS của học sinh 6- 7 tuổi tại quận Liên Chiểu – TPĐN sau thời gian thực nghiệm được trình bày ở bảng 3 và 4.

Bảng 3. Kết quả đánh giá của CBQL-GV về KNS của HS nhóm TN trước và sau TN

TT	Nội dung	CBQL, GV (n = 32)				
		Trước TN		Sau TN		P
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
1	Kỹ năng vận động	2.29	0.87	3.16	1.26	<0.05
2	Kỹ năng giao tiếp	2.33	0.47	3.07	1.21	<0.05
3	Kỹ năng chia sẻ	2.49	0.75	3.00	1.34	<0.05
4	Kỹ năng thương lượng	2.62	0.91	4.00	1.26	<0.05
5	Kỹ năng thương lượng	2.56	0.84	3.18	1.30	<0.05
6	Kỹ nói năng lời yêu cầu đề nghị	2.42	0.62	3.76	1.38	<0.05
7	Kỹ năng tự bảo vệ	2.67	0.60	3.49	1.29	<0.05
8	Kỹ năng thuyết trình trước đám đông	2.42	0.78	3.31	1.18	<0.05
9	Kỹ năng phối hợp nhóm	2.49	0.72	3.89	1.19	<0.05
10	Kỹ năng vệ sinh. dinh dưỡng	2.51	0.78	3.56	1.17	<0.05
11	Kỹ năng sử dụng CNTT cơ bản	2.53	0.84	3.20	1.21	<0.05
TB		2.48		3.42		

Qua bảng 3 cho thấy, đánh giá của CBQL -GV về KNS của HS sau TN các KNS của HS đều cao hơn trước TN. Sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Trong đó TB chung các tiêu chí đánh giá KNS được CBQL-GV đánh giá sau TN là 3.42 (trên mức khá).

Bảng 4. Kết quả đánh giá của phụ huynh về KNS của HS nhóm TN trước và sau TN

TT	Nội dung	CBQL, GV (n = 280)				
		Trước TN		Sau TN		P
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
1	Kỹ năng vận động	2.47	1.01	3.77	1.38	<0.05
2	Kỹ năng giao tiếp	2.37	0.85	3.71	1.34	<0.05
3	Kỹ năng chia sẻ	2.26	0.70	3.61	1.35	<0.05
4	Kỹ năng thương lượng	2.3	0.79	3.66	1.35	<0.05
5	Kỹ năng thương lượng	2.27	0.73	3.61	1.36	<0.05
6	Kỹ năng lắng nghe yêu cầu đề nghị	2.38	0.88	3.72	1.35	<0.05
7	Kỹ năng tự bảo vệ	2.41	0.74	3.67	1.30	<0.05
8	Kỹ năng thuyết trình trước đám đông	2.29	0.68	3.59	1.36	<0.05
9	Kỹ năng phối hợp nhóm	2.34	0.76	3.63	1.36	<0.05
10	Kỹ năng vệ sinh, dinh dưỡng	2.3	0.73	3.58	1.39	<0.05
11	Kỹ năng sử dụng CNTT cơ bản	2.53	1.04	3.89	1.30	<0.05
TB		2.36		3.68		

Qua bảng 4 cho thấy, đánh giá của phụ huynh về KNS của HS sau TN các KNS của HS đều cao hơn trước TN. Sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Trong đó TB chung các tiêu chí đánh giá KNS được CBQL-GV đánh giá sau TN là 3.68 (trên mức khá).

4. KẾT LUẬN

Từ những kết quả thu được trong quá trình nghiên cứu, đề tài đi đến các kết luận sau:

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 11 kỹ năng để đánh giá và 31 TCVD phát triển KNS cho học sinh 6 – 7 tuổi quận Liên Chiểu - TPĐN.
- Về KNS của HS qua đánh giá của CBQL, GV và Phụ huynh HS cho thấy KNS của HS lứa tuổi 6 - 7 tại một số trường tiểu học quận Liên Chiểu - TPĐN còn ở mức yếu.
- Sau TN nhóm TN đều được CBQL-GV, Phụ huynh HS đánh giá cao hơn trước TN và đều đạt trên mức khá. Sự khác biệt về KNS của HS mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất với $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2005), *Đổi mới phương pháp dạy học ở tiểu học*, NXB Giáo Dục.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Công văn số 463/BGDĐT-GDTH* ngày 28 tháng 01 năm 2015, về việc hướng dẫn triển khai thực hiện giáo dục kỹ năng sống tại các cơ sở giáo dục mầm non, giáo dục phổ thông và giáo dục thường xuyên.
3. Chính phủ (2011), *Nghị định Số 71/2011/NĐ-CP* ngày 22/08/2011, Quy định chi tiết và hướng dẫn một số điều của luật bảo vệ chăm sóc và giáo dục trẻ em.

4. Nguyễn Hữu Đức (2010), “Quản lí giáo dục kĩ năng sống cho HS trường Trung học phổ thông Trần Hưng Đạo Nam Định trong giai đoạn hiện nay (Thông qua hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp)”, *Luận văn thạc sĩ ngành Quản lý giáo dục*, Trường Đại học Giáo dục.

5. Nguyễn Thị Bích Hạnh, Trần Thị Thu Mai (2007), *Tâm lý học tiểu học và tâm lý học sư phạm tiểu học*, Bộ Giáo dục và đào tạo,

6. Nguyễn Thị Thu Hằng (2013), “Giáo dục kỹ năng sống cho HS dân tộc thiểu số khu vực miền núi phía Bắc Việt Nam (qua các môn học Tự nhiên và xã hội, khoa học)”, *Đề tài tiến sĩ khoa học giáo dục*, chuyên ngành lý luận và lịch sử giáo dục.

7. Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lan, Nguyễn Văn Thành, (1997), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, NXB Đại học quốc gia, Hà Nội.

8. Huỳnh Văn Sơn (2009), *Nhập môn kỹ năng sống*, NXB Giáo dục.

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG THẤP TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT CHO NỮ HỌC SINH LỚP 12 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỚI LONG, THÀNH PHỐ CẦN THƠ

Sinh viên nghiên cứu: Cao Thị Như Ý, Lớp TD20X6A1, Khóa 46

Hướng dẫn khoa học: TS Đặng Minh Thành

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Cần Thơ

Tóm TẮT: Bài viết sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui trong lĩnh vực khoa học thể dục thể thao đã xác định được 03 test đánh giá và lựa chọn được 24 bài tập để nâng cao kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt cho nữ học sinh lớp 12 Trường Trung học phổ thông Thới Long, thành phố Cần Thơ. Kết quả ứng dụng 24 bài tập vào thực tiễn cho thấy đã có tác động tốt đến sự phát triển kỹ thuật của khách thể thực nghiệm.

Từ khóa: Lựa chọn, bài kiểm tra, bài tập, chuyên bóng thấp tay, nữ học sinh, Trung học phổ thông Thới Long.

Abstract: The article uses the conventional scientific research method in Sports science, which has identified 3 evaluation tests and select 24 exercises in order to improve normal pass techniques in Volleyball for female grade 12th students at Thoi Long High School in Can Tho city. The results showed the result of applying 24 exercises in practice show a positive impact on the technical development of the experimental subjectTS

Keywords: selection, evaluation tests, exercises, normal pass techniques, female students, Thoi Long High School.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thi đấu bóng chuyên là tổ hợp nhiều kỹ thuật cơ bản như: Phát bóng, đệm bóng, chuyên bóng, đập bóng, chắn bóng tạo nên hệ thống chiến thuật.

Kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt (đệm bóng) là một trong những kỹ thuật cơ bản được sử dụng phổ biến và có hiệu quả cao trong quá trình tập luyện cũng như thi đấu, nếu nắm vững và biết sử dụng kỹ thuật hợp lý sẽ giúp cho việc thực hiện đỡ bước một cũng như phòng thủ thấp tay đạt hiệu quả cao. Vì vậy, cần quan tâm và xây dựng hệ thống bài tập đệm bóng một cách khoa học sẽ giúp cho việc tiếp thu kỹ thuật một cách nhanh chóng và khả năng vận dụng khi tham gia tập luyện, thi đấu sẽ mang lại thành tích cao trong thi đấu.

Trong chương trình giáo dục phổ thông 2018 môn giáo dục thể chất, Bóng chuyên là một trong những môn tự chọn được đưa vào sách giáo khoa và được nhiều trường sử dụng giảng dạy và huấn luyện cho học sinh nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất cho học sinh. Qua quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của nữ học sinh lớp 12 Trường Trung học phổ thông Thới Long, thành phố Cần Thơ, nhóm nghiên cứu nhận thấy, hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt của các em còn thấp, ảnh hưởng đến thành tích thi đấu.

Xuất phát từ những lý do trên, nên tiến hành nghiên cứu đề tài: ***“Lựa chọn bài tập nâng cao kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt cho nữ học sinh lớp 12 Trường Trung học phổ thông Thới Long, thành phố Cần Thơ”***.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích 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.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Xác định các test đánh giá kỹ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt cho nữ học sinh lớp 12 Trường Trung học phổ thông Thới Long, thành phố Cần Thơ

Qua tổng hợp và phân tích cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua các tài liệu nghiên cứu có liên quan, bài viết đã đưa ra 03 test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt cho đối tượng nghiên cứu. Để các test lựa chọn được đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, bài viết tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên là những người đã có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện bóng chuyền cho học sinh, sinh viên. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá kỹ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt (đệm bóng) cho nữ học sinh lớp 12 Trường Trung học phổ thông Thới Long, thành phố Cần Thơ

Stt	Nội dung các test	Kết quả phỏng vấn			
		Lần 1 (n=30)		Lần 2 (n=30)	
		Tổng điểm	Tỉ lệ %	Tổng điểm	Tỉ lệ %
1	Tự đệm bóng lên cao (10 lần).	49	81,67	48	80,00
2	Đệm bóng trúng đích 20 quả (điểm).	46	76,67	47	78,33
3	Đệm bóng do người khác tung, khoảng cách giữa hai người 2,5 - 3m (10 quả).	50	83,33	49	81,67
4	Đệm bóng qua lại khoảng cách từ 03 - 04m (10 lần).	49	81,67	50	83,33
5	Đệm bóng vào tường (10 lần).	53	88,33	55	91,67
6	Đệm bóng do bạn tung đến, điểm bóng rơi lệch với hướng bóng đến 45 ⁰ vào ô (10 quả).	49	81,67	49	81,67
7	Đệm bóng thấp tay qua lưới vào ô có bán kính 1m (10 quả).	55	91,67	56	93,33
8	Đỡ phát bóng thấp tay từ vị trí số 5 và số 1 lên vị trí số 3 (10 quả).	52	86,67	55	91,67

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1, đề tài chọn các test có tổng điểm chiếm trên 85% cả hai lần phỏng vấn (lần 1 > 51 điểm, lần 2 > 54 điểm). Kết quả chọn được 03 test đánh giá kỹ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt (đệm bóng) cho nữ học sinh lớp 12 Trường THPT Thới Long, thành phố Cần Thơ như sau:

Test 1: Đệm bóng vào tường (10 lần).

Test 2: Đệm bóng thấp tay qua lưới vào ô có bán kính 1m (10 quả).

Test 3: Đỡ phát bóng thấp tay từ vị trí số 5 và số 1 lên vị trí số 3 (10 quả).

3.2. Lựa chọn bài tập nâng cao kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt cho nữ học sinh lớp 12 Trường Trung học phổ thông Thới Long, thành phố Cần Thơ

Thông qua nghiên cứu phân tích, tham khảo tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã đưa ra 35 bài tập nâng cao kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt cho nữ học sinh lớp 12 Trường THPT Thới Long, thành phố Cần Thơ. Bài viết tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên là những người đã có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện bóng chuyền cho học sinh, sinh viên. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Tổng hợp kết quả phỏng vấn các bài tập nâng cao kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt cho nữ học sinh lớp 12 Trường THPT Thới Long, thành phố Cần Thơ

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (n=30)	
		Tổng điểm	Tỷ lệ (%)
1.	Tư thế hình tay chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt (đệm bóng)	49	81,67
2.	Tư thế đệm bóng và hình tay khi tiếp xúc	46	76,67
3.	Tại chỗ mô phỏng động tác đệm bóng	45	75,00
4.	Di chuyển mô phỏng động tác đệm bóng	48	80,00
5.	Tại chỗ tiếp xúc bóng	47	78,33
6.	Đệm bóng cố định một chỗ	48	80,00
7.	Di chuyển đệm bóng cố định	48	80,00
8.	Tự mình tung bóng lên rồi trở về tư thế chuẩn bị và thực hiện đệm bóng cho người cùng tập	51	85,00
9.	Tại chỗ đệm bóng do bạn tung đến ở cự ly gần	56	93,33
10.	Tại chỗ đệm bóng do bạn tung đến ở cự ly xa gần khác nhau	53	88,33
11.	Đệm bóng liên tục lên cao	58	96,67
12.	Đệm bóng vào tường liên tục (từ gần đến xa)	53	88,33
13.	Đệm bóng vào ô trên tường	58	96,67
14.	Đệm bóng qua lại	60	100,00
15.	Đệm bóng qua lại trên lưới	59	98,33
16.	Đệm bóng qua lưới vào ô	52	86,67
17.	Đệm bóng chuẩn xác	54	90,00
18.	Di chuyển đệm bóng	52	86,67

19.	Di chuyển tiến - lùi đệm bóng	51	85,00
20.	Di chuyển ngang đệm bóng	52	86,67
21.	Đệm bóng xoay người	54	90,00
22.	Đệm bóng theo đội hình tam giác	54	90,00
23.	Đệm bóng cự ly 3 - 4m	55	91,67
24.	Đệm bóng cự ly 5 - 6m	53	88,33
25.	Đệm bóng cự ly 7 - 8m	47	78,33
26.	Đệm bóng từ vị trí số 1, 5, 6 lên vị trí số 3	56	93,33
27.	Đệm quả gỗ bóng của đồng đội	57	95,00
28.	Đệm đỡ phát bóng	55	91,67
29.	Đệm đỡ đập bóng	52	86,67
30.	Đệm bóng sau đầu	54	90,00
31.	Tung bóng lên cao ở phía trước hoặc sang bên và di chuyển đến bóng thực hiện đệm bóng	55	91,67
32.	Đệm bóng, liên kết di chuyển toàn mặt sân	49	81,67
33.	Từng nhóm đứng vòng tròn - người ở giữa lần lượt đệm bóng thứ tự cho từng người	47	78,33
34.	Một người đập bóng (hoặc ném bóng) xuống sân, sau khi bóng nảy tên người kia di chuyển đến và thực hiện đệm bóng	55	91,67
35.	Đệm bóng phòng thủ cá nhân, nhóm	45	75,00

Kết quả phỏng vấn tại bảng 2, đề tài chọn các bài tập có tổng điểm từ 85% (> 50 điểm). Kết quả chọn được 24 bài tập nâng cao kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt cho nữ học sinh lớp 12 Trường THPT Thới Long, thành phố Cần Thơ. Bài viết xây dựng trong tiến trình thực nghiệm ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.

3.3. Kết quả thực nghiệm

3.3.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, bài viết kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Mỗi nhóm 30 nữ học sinh lớp 12 Trường THPT Thới Long, thành phố Cần Thơ, các đối tượng này được chúng tôi lựa chọn ngẫu nhiên. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, thời điểm trước thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê Test	Nhóm thực nghiệm (n=30) $\bar{X} \pm S$	Nhóm đối chứng (n=30) $\bar{X} \pm S$	t _{tính}	P
1	Đệm bóng vào tường (10 quả).	5.23 ± 0,50	5.33 ± 0.55	1.80	>0.05
2	Đệm bóng thấp tay qua lưới vào ô có bán kính 1m (10 quả).	6.00 ± 0.59	6.07 ± 0.58	1.00	>0.05
3	Đỡ phát bóng thấp tay từ vị trí số 5 và số 1 lên vị trí số 3 (10 quả).	5.17 ± 0.59	5.23 ± 0.57	1.00	>0.05

$$df = n-1 = 29, t_{05} = 2.045$$

Kết quả ở bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm ở cả 03 test của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều thu được $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, có nghĩa sự khác biệt kết quả trình độ kỹ thuật chuyền bóng thấp tay của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ hay nói cách khác, trước thực nghiệm, trình độ kỹ thuật chuyền bóng thấp tay của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau, sự phân nhóm thực nghiệm và đối chứng là hoàn toàn khách quan.

3.3.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau thời gian tập luyện của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo tiến trình thực nghiệm. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, thời điểm sau thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê Test	Nhóm thực nghiệm (n=30) $\bar{X} \pm S$	Nhóm đối chứng (n=30) $\bar{X} \pm S$	t _{tính}	P
1	Đệm bóng vào tường (10 quả).	6.27 ± 0.52	5.83 ± 0.46	3.79	<0.05
2	Đệm bóng thấp tay qua lưới vào ô có bán kính 1m (10 quả).	6.93 ± 0.58	6.53 ± 0.57	3.89	<0.05
3	Đỡ phát bóng thấp tay từ vị trí số 5 và số 1 lên vị trí số 3 (10 quả).	5.93 ± 0.69	5.70 ± 0.60	2.25	<0.05

$$df = n-1 = 29, t_{05} = 2.045$$

Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, ở cả 03 test đánh giá trình độ kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, hay nói cách khác, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, trình độ kỹ thuật chuyền bóng

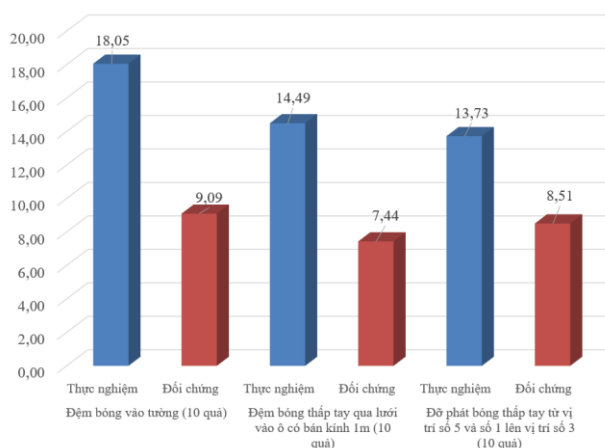
thấp tay bằng hai tay trước mặt của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể sau thời gian thực nghiệm.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, đề tài tiến hành tính nhịp tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. So sánh nhịp độ tăng trưởng trình độ kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thời gian thực nghiệm

TT	Test	Thông số toán thống kê		Nhịp tăng trưởng (W%)		d
		Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng			
1	Đệm bóng vào tường (10 quả).	18.05	9.09	8.96		
2	Đệm bóng thấp tay qua lưới vào ô có bán kính 1m (10 quả).	14.49	7.44	7.06		
3	Đỡ phát bóng thấp tay từ vị trí số 5 và số 1 lên vị trí số 3 (10 quả).	13.73	8.51	5.22		

Kết quả bảng 5 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng trình độ kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay tốt. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có trình độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 5.22% – 8.96%. Có thể thấy rõ mức độ tăng trưởng các chỉ số của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng qua biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Như vậy, sau thời gian thực nghiệm ứng dụng các bài tập nâng cao kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt cho nữ học sinh lớp 12 Trường THPT Thới Long, thành phố Cần Thơ của đề tài lựa chọn, trình độ kĩ thuật của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập lựa chọn của đề tài đã bắt đầu có hiệu quả trên đối tượng nghiên cứu.

4. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đã xác định được 03 test đánh giá và lựa chọn được 24 bài tập để nâng cao kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt cho nữ học sinh lớp 12 Trường THPT Thới Long, thành phố Cần Thơ. Các test lựa chọn đều có mối tương quan chặt chẽ, có thể phản ánh đúng mức độ phát triển kĩ thuật của học sinh.

Kết quả ứng dụng các bài tập vào thực tiễn cho thấy, sau thời gian thực nghiệm 03 test đánh giá kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt của khách thể nghiên cứu đều tăng trưởng, sự tăng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.045$; nhịp tăng trưởng trung bình là 7.08%. Trong đó, đệm bóng vào tường (10 quả) tăng trưởng cao nhất là 8.96% và test đỡ phát bóng thấp tay từ vị trí số 5 và số 1 lên vị trí số 3 (10 quả) tăng trưởng thấp nhất là 5.22%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*. NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
2. Nguyễn Hiệp - Đặng Đức Xuyên (2015), *Giáo trình Bóng chuyền*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Hùng-Phạm Thị Lệ Hằng (2022), *Giáo dục thể chất 10 Bóng chuyền*, NXB Giáo dục Việt Nam.
4. Nguyễn Văn Hùng-Phạm Thị Lệ Hằng (2023), *Giáo dục thể chất 11 Bóng chuyền*, NXB Giáo dục Việt Nam.
5. Iu.N.Klesep – AG.Airianx (1997), *Bóng chuyền*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
6. Nguyễn Việt Minh – Hồ Đắc Sơn (2003) *Giáo trình bóng chuyền*, NXB Đại học Sư Phạm Hà Nội.
7. Nguyễn Quang (2001), *Hướng dẫn tập luyện và thi đấu bóng chuyền*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
8. Huỳnh Đắc Tiến (2009), *Giáo trình Bóng chuyền*, NXB Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh.
9. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
10. Vũ Đức Thu (2012) *Sách giáo viên Thể dục 12*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
11. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
12. Đỗ Vĩnh – Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT ĐẬP CẦU CHO NỮ HỌC SINH LỚP 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

LƯƠNG THẾ VINH, TỈNH HẬU GIANG

Sinh viên nghiên cứu: Đoàn Tuyết Nhi, Lớp TD20X6A1, Khóa 46

Hướng dẫn khoa học: TS Đặng Minh Thành

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Cần Thơ

Tóm tắt: Bài viết sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui trong lĩnh vực khoa học Thể dục thể thao đã xác định được 02 test đánh giá và lựa chọn được 23 bài tập để nâng cao kỹ thuật đập cầu cho nữ học sinh lớp 11 Trường Trung học phổ thông Lương Thế Vinh, tỉnh Hậu Giang. Kết quả ứng dụng 23 bài tập vào thực tiễn cho thấy đã có tác động tốt đến sự phát triển kỹ thuật của khách thể thực nghiệm.

Từ khóa: Lựa chọn, bài kiểm tra, bài tập, kỹ thuật đập cầu, nữ học sinh, Trung học phổ thông Lương Thế Vinh.

Abstract: The article uses the conventional scientific research method in Sports science, which has identified 2 evaluation tests and select 23 exercises in order to improve smash techniques in Badminton for female grade 11 students at Luong The Vinh School in Hau Giang Province. The results showed for female 12th-grade students at Thoi Long High School, Can Tho City. The results showed the result of applying 23 exercises in practice show a positive impact on the technical development of the experimental subjectTS

Keywords: selection, evaluation tests, exercises, badminton smashing techniques, female students, Luong The Vinh High School.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong môn cầu lông thì đập cầu thuận tay là hình thức ghi điểm chủ yếu trong cầu lông, đó là cú đánh mạnh từ trên cao làm cho trái cầu đi nhanh qua phần sân đối phương và theo chiều hướng đi xuống. Do đó, nếu sử dụng tốt kỹ thuật đập cầu trong tập luyện và thi đấu sẽ dễ dàng thắng điểm hoặc gây khó khăn cho đối phương. Quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của nữ học sinh lớp 11 Trường Trung học phổ thông Lương Thế Vinh, tỉnh Hậu Giang, chúng tôi nhận thấy khả năng sử dụng đập cầu thuận tay của các em chưa phát huy được hiệu quả cao. Điều này xuất phát từ nhiều nguyên nhân, song cơ bản là do việc giảng dạy, huấn luyện chưa được bài bản, chưa có các bài tập thực sự khoa học, phù hợp với đối tượng và điều kiện thực tiễn của Nhà trường.

Xuất phát từ những lý do trên, tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: ***“Lựa chọn bài tập nâng cao kỹ thuật đập cầu cho nữ học sinh lớp 11 Trường Trung học phổ thông Lương Thế Vinh, tỉnh Hậu Giang”***.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích 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.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Xác định các test đánh giá kĩ thuật đập cầu cho nữ học sinh lớp 11 Trường THPT Lương Thế Vinh, tỉnh Hậu Giang

Qua tổng hợp và phân tích cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua các tài liệu nghiên cứu có liên quan, bài viết đã đưa ra 02 test để đánh giá hiệu quả kĩ thuật đập cầu cho đối tượng nghiên cứu. Để các test lựa chọn được đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên là những người đã có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện cầu lông cho học sinh, sinh viên. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các test đánh giá kĩ thuật đập cầu cho nữ học sinh lớp 11 Trường THPT Lương Thế Vinh, tỉnh Hậu Giang

Stt	Nội dung các test	Kết quả phỏng vấn			
		Lần 1 (n=30)		Lần 2 (n=30)	
		Tổng điểm	Tỉ lệ %	Tổng điểm	Tỉ lệ %
1	Đập cầu thẳng góc 20 quả vào ô (quả).	48	80,00	49	81,67
2	Đập cầu đường thẳng 10 quả vào ô (quả).	53	88,33	54	90,00
3	Đập cầu đường thẳng dọc biên vào ô $\frac{1}{4}$ sân đơn (20 quả).	49	81,67	50	83,33
4	Tại chỗ đập cầu thuận tay đường thẳng 20 quả vào ô quy định (quả).	50	83,33	49	81,67
5	Đập cầu chéo góc 20 quả vào ô (quả).	49	81,67	48	80,00
6	Đập cầu đường chéo 10 quả vào ô (quả).	51	85,00	53	88,33
7	Đập cầu chéo sân vào ô $\frac{1}{4}$ sân đơn (20 quả).	50	83,33	49	81,67
8	Tại chỗ đập cầu thuận tay đường chéo 20 quả vào ô quy định (quả).	50	83,33	49	81,67

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1, đề tài chọn các test có tổng điểm chiếm từ 85% cả hai lần phỏng vấn (lần 1 > 50 điểm, lần 2 > 52 điểm). Kết quả chọn được 02 test đánh giá kĩ thuật đập cầu cho nữ học sinh lớp 11 Trường THPT Lương Thế Vinh, tỉnh Hậu Giang như sau:

- Test 1: Đập cầu đường thẳng 10 quả vào ô (quả).
- Test 2: Đập cầu đường chéo 10 quả vào ô (quả).

3.2. Lựa chọn bài tập nâng cao kĩ thuật đập cầu cho nữ học sinh lớp 11 Trường THPT Lương Thế Vinh, tỉnh Hậu Giang

Thông qua nghiên cứu phân tích, tham khảo tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã đưa ra 33 bài tập nâng cao kĩ thuật đập cầu cho nữ học sinh lớp 11 Trường THPT Lương Thế Vinh, tỉnh Hậu Giang. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên là những người đã có kinh nghiệm

trong giảng dạy, huấn luyện cầu lông cho học sinh, sinh viên. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Tổng hợp kết quả phỏng vấn các bài tập nâng cao kĩ thuật đập cầu cho nữ học sinh lớp 11 Trường THPT Lương Thế Vinh, tỉnh Hậu Giang

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (n=30)	
		Tổng điểm	Tỷ lệ (%)
36.	Tại chỗ mô phỏng tập kĩ thuật đập cầu.	51	85,00
37.	Tại chỗ vung vợt gập cổ tay (20 giây).	46	76,67
38.	Tại chỗ đập cầu vào vật chuẩn (lá cây hoặc cầu treo tại chỗ).	53	88,33
39.	Đập cầu vào vật treo trên cao 30 lần.	50	83,33
40.	Một bước vung vợt thực hiện kĩ thuật đập cầu (không cầu).	52	86,67
41.	Di chuyển 2 bước vung vợt thực hiện kĩ thuật đập cầu (không cầu).	51	85,00
42.	Mô phỏng phối hợp ba bước bật nhảy đập cầu.	53	88,33
43.	Đập cầu bằng vợt nặng (20 lần).	47	78,33
44.	Tại chỗ đập cầu.	55	91,67
45.	Đập cầu đường thẳng thuận tay.	54	90,00
46.	Đập cầu thuận tay đường thẳng 1 phút x 3 tổ.	46	76,67
47.	Đập cầu đường thẳng phối hợp nghiêng người bật nhảy.	51	85,00
48.	Đập cầu đường chéo thuận tay.	55	91,67
49.	Đập cầu thuận tay đường chéo 1 phút x 3 tổ.	46	76,67
50.	Bật nhảy đập cầu đường thẳng.	56	93,33
51.	Bật nhảy đập cầu đường chéo.	53	88,33
52.	Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 40 lần (s).	54	90,00
53.	Bật nhảy tại chỗ thực hiện đập cầu liên tục.	52	86,67
54.	Bật nhảy tại chỗ đập cầu 30 quả.	46	76,67
55.	Phối hợp di chuyển lùi phải bật nhảy đập cầu theo đường thẳng.	53	88,33
56.	Phối hợp di chuyển lùi phải bật nhảy đập cầu theo đường chéo.	55	91,67
57.	Di chuyển đánh cầu trên lưới và 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu.	47	78,33
58.	Phối hợp di chuyển lùi bên trái bật nhảy đập cầu theo đường thẳng.	53	88,33
59.	Phối hợp di chuyển lùi bên trái bật nhảy đập cầu theo đường chéo.	54	90,00
60.	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).	43	71,67

61.	Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi theo đường thẳng đập cầu.	52	86,67
62.	Phối hợp di chuyển ba bước theo đường thẳng thực hiện kĩ thuật đập cầu và phòng thủ.	51	85,00
63.	Phối hợp di chuyển nhiều bước theo đường chéo thực hiện kĩ thuật đập cầu và phòng thủ.	52	86,67
64.	Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu đường thẳng.	55	91,67
65.	Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu đường chéo.	51	85,00
66.	Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu thuận tay dọc biên.	45	75,00
67.	Thi đấu đơn.	57	95,00
68.	Thi đấu đôi.	52	86,67

Kết quả phỏng vấn tại bảng 2, đề tài chọn các bài tập có tổng điểm từ 85% (> 50 điểm). Kết quả chọn được 23 bài tập nâng cao kĩ thuật đập cầu cho nữ học sinh lớp 11 Trường THPT Lương Thế Vinh, tỉnh Hậu Giang. Chúng tôi xây dựng trong tiến trình thực nghiệm ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.

3.3. Kết quả thực nghiệm

3.3.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Mỗi nhóm 30 nữ học sinh lớp 11 Trường THPT Lương Thế Vinh, tỉnh Hậu Giang, các đối tượng này được chúng tôi lựa chọn ngẫu nhiên. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ kĩ thuật đập cầu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, thời điểm trước thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê Test	Nhóm đối chứng (n=30) $\overline{X} \pm S$	Nhóm thực nghiệm (n=30) $\overline{X} \pm S$	t _{tính}	p
1	Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả).	5.97 ± 0.61	6.07 ± 0.69	1.80	>0.05
2	Đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả).	5.40 ± 0.56	5.47 ± 0.63	1.44	>0.05

$$df = n-1 = 29, t_{05} = 2.045$$

Kết quả ở bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm ở cả 02 test của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều thu được t_{tính} < t_{bảng} ở ngưỡng xác suất p>0.05, có nghĩa sự khác biệt kết quả trình độ kĩ thuật đập cầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p>0.05 hay nói cách khác, trước thực nghiệm, trình độ kĩ thuật đập cầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau, sự phân nhóm thực nghiệm và đối chứng là hoàn toàn khách quan.

3.3.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau thời gian tập luyện của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo tiến trình thực nghiệm. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ kĩ thuật đập cầu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, thời điểm sau thực nghiệm

TT	Test	Thông số toán thống kê	Nhóm đối chứng (n=30) $\bar{X} \pm S$	Nhóm thực nghiệm (n=30) $\bar{X} \pm S$	$t_{tính}$	P
1	Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả).		6.93 $\pm$ 0.52	6.53 $\pm$ 0.57	3.53	>0.05
2	Đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả).		6.23 $\pm$ 0.63	5.83 $\pm$ 0.53	3.25	>0.05

$$df = n-1 = 29, t_{05} = 2.045$$

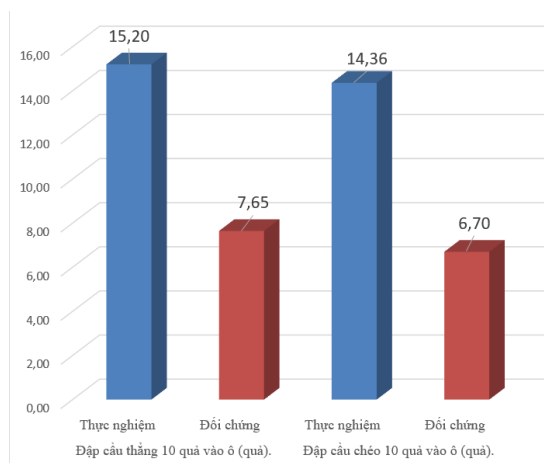
Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, ở cả 02 test đánh giá trình độ kĩ thuật đập cầu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều thu được $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, hay nói cách khác, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Như vậy, trình độ kĩ thuật đập cầu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể sau thời gian thực nghiệm.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, đề tài tiến hành tính nhịp tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. So sánh nhịp độ tăng trưởng trình độ kĩ thuật đập cầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	Thông số toán thống kê	$\bar{W}\%$ Thực nghiệm	$\bar{W}\%$ Đối chứng	d
1	Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả).		15.20	7.65	7.55
2	Đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả).		14.36	6.70	7.66

Kết quả bảng 5 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng trình độ kĩ thuật đập cầu tốt. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có trình độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 7.55% – 7.66%. Có thể thấy rõ mức độ tăng trưởng các chỉ số của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng qua biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ kỹ thuật đập cầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Như vậy, sau thời gian thực nghiệm ứng dụng các bài tập nâng cao kỹ thuật đập cầu của nữ học sinh lớp 11 Trường THPT Lương Thế Vinh, tỉnh Hậu Giang của đề tài lựa chọn, trình độ kỹ thuật đập cầu của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập lựa chọn của đề tài đã bắt đầu có hiệu quả trên đối tượng nghiên cứu.

4. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đã xác định được 02 test đánh giá và lựa chọn được 23 bài tập để nâng cao kỹ thuật đập cầu cho nữ học sinh lớp 11 Trường THPT Lương Thế Vinh, tỉnh Hậu Giang. Các test lựa chọn đều có mối tương quan chặt chẽ, có thể phản ánh đúng mức độ phát triển kỹ thuật của học sinh.

Kết quả ứng dụng các bài tập vào thực tiễn cho thấy, sau thời gian thực nghiệm 02 test đánh giá kỹ thuật đập cầu của khách thể nghiên cứu đều tăng trưởng, sự tăng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.045$; nhịp tăng trưởng trung bình $\overline{W\%} = 7.60\%$. Trong đó, test đập cầu đường chéo 10 quả vào ô (quả) cao hơn $\overline{W\%} = 7.66\%$ và test đập cầu đường thẳng 10 quả vào ô (quả) tăng trưởng thấp hơn $\overline{W\%} = 7.55\%$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (2000), *Cầu lông (Lê Đức Chương dịch)*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội
2. Đào Chí Thành (2004), *Huấn luyện chiến thuật thi đấu cầu lông*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Thành (2023), *Giáo trình Cầu lông*, NXB Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
5. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (1998), *Cầu Lông*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
6. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (2003), *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
7. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
8. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh (2016), *Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, NXB Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN CHO NAM SINH VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1, TỰ CHỌN MÔN BÓNG ĐÁ, TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUY NHƠN

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Thị Hiền Hằng

Hướng dẫn khoa học: ThS Trương Quốc Duy

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn

Tóm tắt: Sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, bài viết đã tổng hợp được 22 bài tập nâng cao hiệu quả đá bóng bằng mu trong bàn chân, sử dụng phương pháp phỏng vấn, chúng tôi lựa chọn được 14 bài tập, bằng kiến thức chuyên môn dựa trên cơ sở sinh lý, sinh hóa, lượng vận động và quãng nghỉ trong từng buổi tập, đề tài đã xây dựng tiến trình thực nghiệm để ứng dụng bài tập đã lựa chọn được cho khách thể nghiên cứu. Sau quá trình thực nghiệm, qua tính toán bằng phương pháp toán học thống kê, 14 bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã khẳng định hiệu quả trong việc nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

Từ khoá: Kỹ thuật bóng đá, mu trong bàn chân, bài tập, Đại học Quy Nhơn

Abstract: Using the method of analyzing and synthesizing documents, the article has compiled 22 exercises to enhance the effectiveness of kicking a ball with the inside instep. Through the interview method, the study selected 14 exercises with professional knowledge based on physiology, biochemistry, exercise volume, and rest intervals in each training exercise session, the research built a experimental process to apply selected exercises to the study subjects. After the experimental process, by mathematical statistical methods, the 14 exercises we selected have confirmed their effectiveness in improving the technique of kicking a ball with the inside instep.

Keywords: Football technique, inside instep, exercises, Quy Nhon University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để rèn luyện thể chất cho sinh viên, trường Đại học Quy Nhơn (ĐHQN) đã xây dựng chương trình đào tạo với 03 học phần GDTC giảng dạy ở 3 học kỳ, với nhiều môn thể thao tự chọn. Bóng đá là một trong những môn học được sinh viên yêu thích và đăng ký tham gia học tập rèn luyện. Thực tiễn quá trình thực hiện các bài test kiểm tra cũng như trong thi đấu, đề tài nhận thấy các quả sút bóng, chuyền bóng của sinh viên còn thiếu độ chính xác, chưa đạt hiệu quả cao. Để khắc phục thực trạng trên, nhóm tác giả tiến hành nghiên cứu đề tài: “Lựa chọn bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho nam sinh viên Giáo dục thể chất 1 tự chọn môn Bóng đá, trường Đại học Quy Nhơn”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU⁶

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho nam sinh viên Giáo dục thể chất 1 tự chọn môn Bóng đá, trường Đại học Quy Nhơn

3.1.1. Lựa chọn test kiểm tra hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho nam sinh viên Giáo dục thể chất 1 tự chọn môn Bóng đá, trường Đại học Quy Nhơn

Đề tài tiến hành thống kê các test kiểm tra hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.^{7,8,10} Sau đó xây dựng phiếu phỏng vấn theo thang đo Likert và phỏng vấn 20 giảng viên, HLV có chuyên môn trong công tác giảng dạy và huấn luyện. Mức độ đánh giá thang điểm theo thang đo Likert như sau:

Mức độ đánh giá	Rất không phù hợp	Không phù hợp	Không ý kiến	Phù hợp	Rất phù hợp
Điểm	1	2	3	4	5

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test kiểm tra hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho nam sinh viên Giáo dục thể chất 1 tự chọn môn Bóng đá, trường Đại học Quy Nhơn (n = 20).

STT	Test	Lần 1	Lần 2	r
		Tổng điểm	Tổng điểm	
1	Dẫn bóng 10m sút cầu môn (quả)	57	59	0.918
2	Bật tường sút cầu môn (quả)	83	85	
3	Dẫn bóng qua người sút cầu môn (quả)	43	44	
4	Đá bóng xa trong hành lang 5m (m)	85	87	
5	Đá bóng vào ô quy định (điểm)	68	67	
6	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn (quả)	67	65	
7	Chạy đà 10m sút cầu môn 10 quả liên tiếp (quả)	42	45	
8	Đá bóng vào cầu môn 2x2m (quả)	36	34	
9	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (quả)	87	88	
10	Đá bóng nửa nảy vào cầu môn (quả)	57	56	
11	Dẫn bóng tạt vào khu vực 5m50 (lần)	69	70	
12	Đá bóng qua hàng rào cố định (quả)	57	58	
13	Đá bóng cố định từ cự ly 15m (quả)	95	92	

Qua bảng 1 kết quả phỏng vấn lựa chọn test kiểm tra sức bền chuyên môn bóng đá, đồng thời kiểm tra hệ số tương quan giữa 2 lần phỏng vấn đảm bảo độ tin cậy ($r = 0.918$). Chúng tôi lựa chọn được 4 test có tổng số điểm trên 80% tổng điểm tối đa, đó là:

Test 1: Sút bóng cố định từ cự ly 15m (quả).

Test 2: Bật tường sút cầu môn (quả).

Test 3: Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (quả).

Test 4: Đá bóng xa trong hành lang 5m (m).

Để khẳng định độ tin cậy và sự phù hợp của các test đã chọn, đề tài sử dụng 4 test trên để kiểm tra 2 lần (mỗi lần cách nhau 3 ngày) đối với 30 nam sinh viên GDTC 1, tự chọn môn bóng đá, trường Đại học Quy Nhơn. Kết quả được thể hiện qua bảng 2.

Bảng 2. Độ tin cậy của test kiểm tra hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho nam sinh viên GDTC1, tự chọn môn bóng đá, trường Đại học Quy Nhơn (n=30)

STT	Test	Lần 1	Lần 2	r
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1	Bật tường sút cầu môn (quả)	2.35±0.72	2.36±0.59	0.946
2	Đá bóng xa trong hành lang 5m (m)	16.5±1.65	16.6±1.53	0.914
3	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (quả)	2.04±0.76	2.05±0.82	0.945
4	Đá bóng cố định từ cự ly 15m (quả)	3.21±0.72	3.20±0.83	0.926

Qua bảng 2 kết quả giữa 2 lần lập test cho thấy hệ số tương quan của các test đạt từ 0.914 đến 0.946, thể hiện mối tương quan chặt chẽ và đảm bảo độ tin cậy.^{9,11} Kết quả trên một lần nữa khẳng định các test kiểm tra hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân đã được lựa chọn là đảm bảo độ tin cậy và phù hợp theo yêu cầu.

3.1.2. Thực trạng hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của nam sinh viên Giáo dục thể chất 1 tự chọn môn bóng đá, trường Đại học Quy Nhơn.

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân sau thực nghiệm, đề tài tiến hành chia ngẫu nhiên khách thể nghiên cứu thành 2 nhóm.

Bảng 3. Thực trạng hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (n=260)

STT	Test	Nhóm đối chứng			Nhóm TN			$t_{tính}$	$t_{bảng}$	p
		$\bar{x}$	σ	c_v	$\bar{x}$	σ	c_v			
1	Bật tường sút cầu môn (quả)	2.38	0.82	0.34	2.36	1.09	0.46	0.104	1.96	>0.05
2	Đá bóng xa trong hành lang 5m (m)	16.7	1.80	0.11	16.6	2.26	0.14	0.196		>0.05
3	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (quả)	2.04	0.96	0.47	2.06	0.92	0.45	0.106		>0.05
4	Đá bóng cố định từ cự ly 15m (quả)	3.20	0.92	0.29	3.22	0.85	0.26	0.113		>0.05

Bảng 3 cho thấy, giá trị trung bình của NTN và NĐC có sự khác nhau, tuy nhiên sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê, vì $t_{tính} < t_{bảng}$ và $p > 0.05$.

Như vậy, điều này chứng tỏ rằng, trước thực nghiệm, trình độ kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân giữa NTN và NĐC là như nhau. Đây là cơ sở để đề tài tiến hành các bước nghiên cứu tiếp theo.

3.1.3. Thực trạng cơ sở vật chất, nội dung chương trình môn học Giáo dục thể chất 1 tự chọn môn Bóng đá tại trường Đại học Quy Nhơn

Bảng 4. Sân bãi dụng cụ tập luyện môn bóng đá tại trường ĐHQN

STT	Sân bãi dụng cụ	Số lượng	Tiêu chuẩn
1	Sân bóng đá 5 người trong nhà	1	Đạt chuẩn
2	Sân cỏ nhân tạo 7 người ngoài trời	1	Đạt chuẩn
3	Sân cỏ tự nhiên	1	Không đạt
4	Cầu môn + lưới sân 5	3 bộ	Đạt
5	Cầu môn + lưới sân 7	2 bộ	Đạt
6	Bóng tập	120 quả	Đạt
7	Bóng thi đấu	5 quả	Đạt
8	Cọc tiêu	5 bộ	Đạt
9	Đồng hồ bấm giờ	3	Đạt
10	Sa bàn chiến thuật	0	Không
11	Thang dây hỗ trợ	1	Đạt
12	Hàng rào mô phỏng đá phạt	2	Đạt

Bảng 4 cho thấy, cơ sở vật chất phục vụ việc học tập và giảng dạy môn bóng đá tự chọn cho sinh viên trường Đại học Quy Nhơn đáp ứng yêu cầu dạy và học, đảm bảo về số lượng và chất lượng cơ bản, tuy nhiên chưa thể hiện được độ đa dạng và phong phú về dụng cụ tập luyện, đặc biệt là các dụng cụ tập luyện hỗ trợ, qua đó cũng phần nào ảnh hưởng đến tính hứng thú trong tập luyện của sinh viên khối không chuyên.

Thông qua phân tích và tổng hợp đề cương chi tiết môn học Bóng đá 1, chúng tôi thống kê được phân phối thời gian cho các nội dung tập luyện và các bài tập đã được sử dụng, được trình bày ở bảng 5 và bảng 6.

Bảng 5. Phân phối thời gian các nội dung tập luyện môn Bóng đá 1

Nội dung tập luyện	Kỹ thuật				Thẻ lực	Thi đấu	Tổng
	Tâng bóng	Đá bóng bằng lòng	Đá bóng mu trong	Dẫn bóng			
Số tiết	4	6	6	4	5	5	30
	20						

Bảng 6. Thực trạng bài tập đá bóng bằng mu trong bàn chân đã được sử dụng

STT	Bài tập	Thời gian lần tập (phút)	Số lần lặp lại	Tổng (phút)	
1	Sút bóng trên vạch 16m50 vào cầu môn	15	3	45	300 phút
2	Phát bóng xa	10	3	30	
3	Hai người đá chuyền bóng bằng mu trong bàn chân	15	3	45	
4	Bài tập đẩy bóng sút cầu môn	15	3	45	
5	Bài tập sút bóng vào mục tiêu cố định	15	4	60	
6	Đá phạt góc	10	3	30	
7	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn	15	3	45	

Từ bảng 6 chúng tôi nhận thấy rằng các bài tập đá bóng bằng mu trong bàn chân cho sinh viên lớp Bóng đá 1 tương đối ít, chưa đa dạng. Điều này sẽ ảnh hưởng đến tính hưng phấn của sinh viên trong mỗi buổi tập, làm cho hiệu quả đá bóng bằng mu trong bàn chân của sinh viên cũng hạn chế.

3.1.4. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho nam sinh viên Giáo dục thể chất 1 tự chọn môn Bóng đá, trường Đại học Quy Nhơn.

Qua tham khảo các tài liệu có sử dụng bài tập kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân, đề tài đã hệ thống được 22 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.^{1,2,4,5,8,10,12}. Sau đó tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên, HLV có trình độ chuyên môn. Kết quả phỏng vấn thể hiện qua bảng 7.

Bảng 7. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho nam sinh viên GDTCT1, tự chọn môn Bóng đá, trường ĐHQN (n=20)

Stt	Bài tập	Lần 1	Lần 2	r
		Tổng điểm	Tổng điểm	
1	Chuyền bóng bằng mu trong bàn chân 4-4	87	86	0.950
2	Hai người bật bóng 1 chạm bằng mu trong bàn chân theo hình tam giác (sau 2 phút đổi vị trí).	43	44	
3	Chuyền bóng cố định bằng mu trong bàn chân 2-2	91	89	
4	Dẫn bóng qua người sút cầu môn bằng mu trong bàn chân.	76	76	
5	Chuyền bóng bằng mu trong bàn chân biến đổi cự ly	89	90	
6	Không chế bóng bằng sút cầu môn bằng mu trong bàn chân.	86	85	
7	Phối hợp tấn công nhóm 2 chống 3 sút cầu môn.	59	59	
8	Thi đấu sút cầu môn bằng mu trong bàn chân có điều kiện.	90	92	
9	Sút bóng trên vạch 16m50 bằng mu trong bàn chân vào cầu môn.	67	66	

10	Đá bóng xa bằng mu trong bàn chân.	88	87
11	Chạy đà biến đổi sút cầu môn 10 quả liên tiếp bằng mu trong bàn chân.	43	42
12	Đẩy bóng động trước mặt sút cầu môn bằng mu trong bàn chân.	89	90
13	Sút bóng bằng mu trong bàn chân vào mục tiêu cố định trên tường.	85	85
14	Đá phạt góc.	68	67
15	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn bằng mu trong bàn chân.	85	83
16	Dẫn bóng 10m sút cầu môn bằng mu trong bàn chân.	90	93
17	Bật tường sút cầu môn bằng mu trong bàn chân.	87	85
18	Phối hợp nhóm 2 người đưa bóng ra biên, tạt vào dứt điểm cầu môn.	68	70
19	Chuyền bóng động theo hình tam giác cự ly 20-25m.	90	89
20	Dẫn bóng tốc độ dọc biên, tạt bóng vào trung lộ.	66	67
21	Sút bóng cố định bằng mu trong bàn chân.	84	85
22	Tranh cướp bóng sút cầu môn bằng mu trong bàn chân nhóm 2 người.	88	89

Kết quả đề tài lựa chọn được 14 bài tập

Bài tập 1: Chuyền bóng bằng mu trong bàn chân 4-4.

Bài tập 2: Chuyền bóng cố định bằng mu trong bàn chân 2-2.

Bài tập 3: Chuyền bóng bằng mu trong bàn chân biến đổi cự ly.

Bài tập 4: Không chế bóng bằng sút cầu môn bằng mu trong bàn chân.

Bài tập 5: Thi đấu sút cầu môn bằng mu trong bàn chân có điều kiện.

Bài tập 6: Đá bóng xa bằng mu trong bàn chân.

Bài tập 7: Đẩy bóng động trước mặt sút cầu môn bằng mu trong bàn chân.

Bài tập 8: Sút bóng bằng mu trong bàn chân vào mục tiêu cố định trên tường.

Bài tập 9: Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn bằng mu trong bàn chân.

Bài tập 10: Dẫn bóng 10m sút cầu môn bằng mu trong bàn chân.

Bài tập 11: Bật tường sút cầu môn bằng mu trong bàn chân.

Bài tập 12: Chuyền bóng động theo hình tam giác cự ly 20-25m.

Bài tập 13: Sút bóng cố định bằng mu trong bàn chân

Bài tập 14: Tranh cướp bóng sút cầu môn bằng mu trong bàn chân nhóm 2 người

Để xây dựng tiến trình thực nghiệm, từ đề cương chi tiết môn học Bóng đá 1, đề tài tiến hành điều chỉnh nội dung theo hướng bổ sung các bài tập đã lựa chọn. Để đảm bảo thời lượng trong mỗi buổi học. Với thời lượng 75 phút ở phần trọng động, đề tài sử dụng khoảng 20 phút cho các bài tập nâng cao hiệu quả đá bóng bằng mu trong bàn chân đối với nhóm thực nghiệm, thời gian còn lại trung giải quyết các nội dung, nhiệm vụ môn học như: các kỹ thuật khác, thể lực, thi đấu...theo đề cương chi tiết môn học. Được trình bày ở bảng 8 Tiến trình thực nghiệm và bảng 9 phân phối thời gian thực nghiệm.

Bảng 8. Tiến trình thực nghiệm

Buổi Bài tập	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Chuyền bóng bằng mu trong bàn chân 4-4				x	x										
Chuyền bóng cố định bằng mu trong bàn chân 2-2	x	x	x												
Chuyền bóng bằng mu trong bàn chân biến đổi cự ly				x	x										
Không chế bóng bằng sút cầu môn bằng mu trong bàn chân												x	x	x	x
Thi đấu sút cầu môn bằng mu trong bàn chân có điều kiện.						x	x		x						
Đá bóng xa bằng mu trong bàn chân.						x	x	x							
Đẩy bóng động trước mặt sút cầu môn bằng mu trong bàn chân			x				x	x							
Sút bóng bằng mu trong bàn chân vào mục tiêu cố định trên tường								x	x	x					x
Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn bằng mu trong bàn chân											x	x	x		
Dẫn bóng 10m sút cầu môn bằng mu trong bàn chân									x	x	x				
Bật tường sút cầu môn bằng mu trong bàn chân												x	x	x	
Chuyền bóng động theo hình tam giác cự ly 20-25m.				x	x										
Sút bóng cố định bằng mu trong bàn chân	x	x	x												
Tranh cướp bóng sút cầu môn nhóm 2 người.														x	x

Bảng 9. Phân phối thời gian thực nghiệm

STT	Bài tập	Thời gian buổi tập (phút)	Số buổi	Tổng (phút)	
1	Chuyền bóng bằng mu trong bàn chân 4-4	10	2	20	300 phút
2	Chuyền bóng cố định bằng mu trong bàn chân 2-2	7	3	21	
3	Chuyền bóng bằng mu trong bàn chân biến đổi cự ly	10	2	20	
4	Không chế bóng bằng sút cầu môn bằng mu trong bàn chân	7	4	28	
5	Thi đấu sút cầu môn bằng mu trong bàn chân có điều kiện.	7	3	21	
6	Đá bóng xa bằng mu trong bàn chân.	7	3	21	
7	Đẩy bóng động trước mặt sút cầu môn bằng mu trong bàn chân	7	3	21	
8	Sút bóng bằng mu trong bàn chân vào mục tiêu cố định trên tường	7	4	28	
9	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn bằng mu trong bàn chân	7	3	21	
10	Dẫn bóng 10m sút cầu môn bằng mu trong bàn chân	7	3	21	
11	Bật tường sút cầu môn bằng mu trong bàn chân	7	3	21	
12	Chuyền bóng động theo hình tam giác cự ly 20-25m.	8	2	16	
13	Sút bóng cố định bằng mu trong bàn chân	7	3	21	
14	Tranh cướp bóng sút cầu môn nhóm 2 người.	10	2	20	

3.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập được lựa chọn cho nam sinh viên Giáo dục thể chất 1 tự chọn môn Bóng đá, trường Đại học Quy Nhơn.

3.2.1. Hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra bằng 4 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân đối với nhóm đối chứng, sau đó so sánh với thành tích ban đầu để đánh giá nhịp tăng trưởng về hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Kết quả như sau:

Bảng 10. Hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân trước và sau thực nghiệm NĐC. (n=130)

STT	Test	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			W%	$t_{tính}$	P
		$\bar{x}$	σ	c_v	$\bar{x}$	σ	c_v			
1	Bật tường sút cầu môn (quả)	2.38	0.82	0.34	4.91	1.62	0.33	69.4	12.42	<0.001
2	Đá bóng xa trong hành lang 5m (m)	16.7	1.80	0.11	24.8	5.12	0.21	38.8	14.48	<0.001
3	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (quả)	2.04	0.96	0.47	4.85	1.37	0.28	81.5	16.77	<0.001
4	Đá bóng cố định từ cự ly 15m (quả)	3.20	0.92	0.29	5.65	1.54	0.27	55.4	11.36	<0.001

Qua bảng 10 cho thấy: giá trị trung bình của các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân có sự chênh lệch rõ nét, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P = 0.001$. Qua đó cho thấy kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của NĐC sau khi kết thúc môn học có sự phát triển đáng kể, chứng tỏ chương trình giảng dạy môn học Bóng đá 1 giành cho sinh viên khối không chuyên hoàn toàn hợp lý, có sự phát triển.

3.2.2. Hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

Tương tự như NĐC, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra bằng 4 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân đối với nhóm thực nghiệm, sau đó so sánh với thành tích ban đầu để đánh giá nhịp tăng trưởng về hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Kết quả như sau:

Bảng 11. Hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân trước và sau thực nghiệm NTN (n=130)

STT	Test	Trước TN			Sau thực nghiệm			W%	$t_{tính}$	P
		$\bar{x}$	σ	c_v	$\bar{x}$	σ	c_v			
1	Bật tường sút cầu môn (quả)	2.36	1.09	0.46	5.43	1.49	0.27	78.8	14.49	<0.001
2	Đá bóng xa trong hành lang 5m (m)	16.6	2.26	0.14	26.6	6.21	0.23	46.2	13.71	<0.001
3	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (quả)	2.06	0.92	0.45	5.29	1.58	0.30	87.9	15.80	<0.001
4	Đá bóng cố định từ cự ly 15m (quả)	3.22	0.85	0.26	6.06	1.38	0.22	61.2	15.11	<0.001

Qua bảng 11 cho thấy: giá trị trung bình của các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân có sự chênh lệch lớn, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$. Qua đó cho thấy hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của NTN sau khi kết thúc môn học có sự phát triển vượt bậc, chứng tỏ các bài tập đá bóng bằng mu trong bàn chân mà đề tài áp dụng trong quá trình thực nghiệm đã giải quyết tốt nhiệm vụ nâng cao hiệu quả đá bóng bằng mu trong bàn chân cho nam sinh viên GDTC 1 tự chọn môn Bóng đá.

3.2.3. Hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Để làm rõ hiệu quả các bài tập đá bóng bằng mu trong bàn chân mà đề tài đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra giữa NTN và NĐC sau thực nghiệm. Khi kết quả so sánh cho thấy sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê, chúng tôi có thể khẳng định được các bài tập đá bóng bằng mu trong bàn chân được lựa chọn là chính xác. Kết quả thể hiện qua bảng 12.

Bảng 12. Hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của NTN và NĐC sau thực nghiệm (n=260)

STT	Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm			$d = (\bar{x}_{tn} - \bar{x}_{đc})$	$t_{tính}$	P
		$\bar{x}$	σ	c_v	$\bar{x}$	σ	c_v			
1	Bật tường sút cầu môn (quả)	4.91	1.62	0.33	5.43	1.49	0.27	+0.52	2.357	0.02
2	Đá bóng xa trong hành lang 5m (m)	24.8	5.12	0.21	26.6	6.21	0.23	+ 1.8	2.335	0.02
3	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (quả)	4.85	1.37	0.28	5.29	1.58	0.30	+ 0.44	2.099	0.05
4	Đá bóng cố định từ cự ly 15m (quả)	5.65	1.54	0.27	6.06	1.38	0.22	+ 0.41	1.976	0.05

Bảng 12 cho ta thấy, các chỉ số $t_{tính}$ luôn lớn hơn $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất từ 0.02 đến 0.05 ở tất cả các test kiểm tra hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. Điều này cho thấy, sự chênh lệch giá trị trung bình ở mỗi test giữa NĐC và NTN sau thực

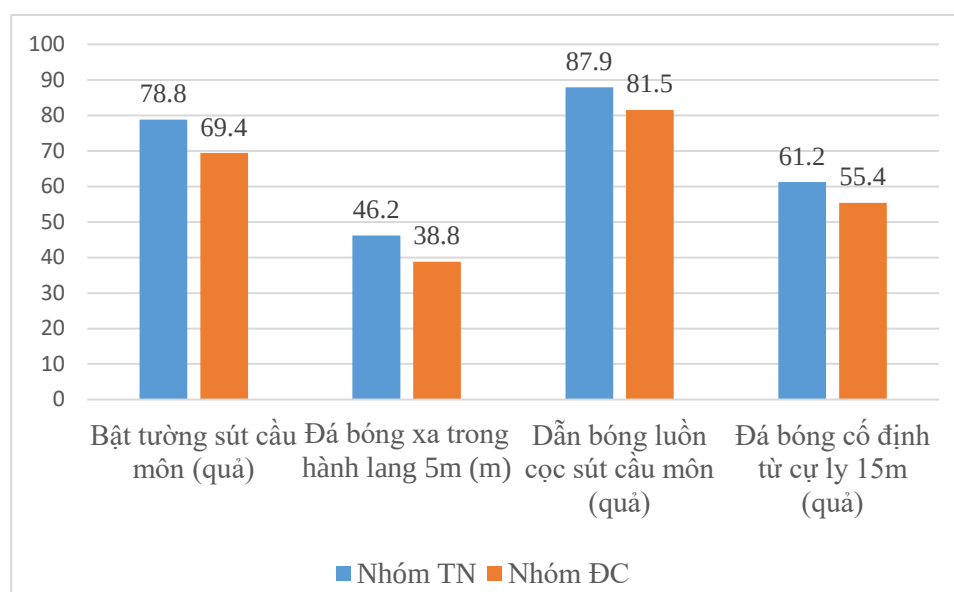
nghiệm đều có ý nghĩa thống kê. Sau thực nghiệm, thành tích của NTN là tốt hơn NĐC, thể hiện cụ thể ở tất cả các test.

Nói một cách khác, các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được ứng dụng trong quá trình giảng dạy và tập luyện của NTN đã tỏ rõ hiệu quả hơn so với NĐC.

Để thấy rõ sự vượt trội, chúng tôi lập bảng tổng hợp kết quả tự đối chiếu và nhịp tăng trưởng của 2 nhóm vào thời điểm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm, thể hiện qua bảng 13. Đồng thời chúng tôi lập biểu đồ 1 so sánh nhịp tăng trưởng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của NTN và NĐC.

Bảng 13. Tổng hợp hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và nhịp tăng trưởng của 2 nhóm vào thời điểm trước và sau thực nghiệm (n=260)

STT	Test	Nhóm Đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1	Bật tường sút cầu môn (quả)	2.38±0.82	4.91±1.62	69.4	2.36±1.09	5.43±1.49	78.8
2	Đá bóng xa trong hành lang 5m (m)	16.7±1.80	24.8±5.12	38.8	16.6±2.26	26.6±6.21	46.2
3	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (quả)	2.04±0.96	4.85±1.37	81.5	2.06±0.92	5.29±1.58	87.9
4	Đá bóng cố định từ cự ly 15m (quả)	3.20±0.92	5.65±1.54	55.4	3.22±0.85	6.06±1.38	61.2



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của NTN và NĐC

4. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu, đề tài rút ra một số kết luận sau:

1. Đề tài đã lựa chọn được 4 test kiểm tra hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho nam sinh viên GDTC 1 tự chọn môn Bóng đá trường Đại học Quy Nhơn đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo và phù hợp với khách thể nghiên cứu, bao gồm: Bật tường sút cầu môn (quả); Đá bóng xa trong hành lang 5m (m); Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (quả); Đá bóng cố định từ cự ly 15m (quả).
2. Đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho nam sinh viên GDTC 1 tự chọn môn Bóng đá, trường ĐHQN.
3. Đề tài đã đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập đã được lựa chọn. Kết quả cho thấy sau thực nghiệm NTN có sự phát triển vượt bậc hơn so với NĐC.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Mạnh Dương (2005), *Kỹ chiến thuật và phương pháp giảng dạy bóng đá*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Ma Tuyết Điền (2003), *Bóng đá kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện*, Biên dịch: Đặng Bình, NXB TDTT Hà Nội.
3. Thanh Huyền (2001), *Các bài tập cho VĐV bóng đá*, Thông tin khoa học TDTT.
4. Trịnh Hữu Lộc, Ngô Hữu Phúc, Lâm Văn Vũ, Phạm Thái Vinh (2015), *Giáo trình Bóng đá*, NXB Đại học quốc gia TP HCM.
5. Nguyễn Hồng Sơn (2014), *Giáo trình chuyên sâu bóng đá*, ĐH TDTT T.P Hồ Chí Minh,.
6. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (2010), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Thành Tâm (2015), *Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Lý Thường Kiệt – Hà Nội*, luận văn thạc sĩ.
8. Cao Ngọc Thành (2023), *Đánh giá hiệu quả các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên trường Đại học Hồng Đức*, đề tài KH-CN cấp trường.
9. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm (2005), *Đo lường thể thao*, ĐH TDTT TP. Hồ Chí Minh.
10. 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.
11. Nguyễn Đức Văn (2014), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT.
12. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11 - 18 tuổi*, NXB TDTT, Hà Nội.

LỰA CHỌN ĐỘNG TÁC NÂNG CAO HIỆU QUẢ TẬP NGOÀI GIỜ LÊN LỚP MÔN THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU KHOÁ ĐH17 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Sinh viên nghiên cứu: Lôi Ngọc Hân

Hướng dẫn khoa học: ThS Hồ Đắc Nam Trân

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Tập luyện thêm ngoài giờ học đóng vai trò quan trọng trong việc hoàn thiện các động tác kỹ thuật trong thể thao. Bài viết nhằm mục đích lựa chọn các động tác nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện môn Thể Dục Nhịp Điệu cho sinh viên. Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong nghiên cứu khoa học thể dục thể thao để lựa chọn và thực nghiệm các động tác Thể Dục Nhịp Điệu của bài viết. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 8 động tác bổ trợ cho các nhóm độ khó A, B, C, D. Kiểm chứng trong thực tiễn cho thấy hiệu quả của 08 động tác đến thành tích của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê $P < 0.05$

Abstract: Extracurricular training plays a crucial role in perfecting technical movements in sports. This article aims to select exercises to enhance the effectiveness of Rhythmic Gymnastics training for students. The article utilizes standard scientific research methods in sports science to select and experiment with Rhythmic Gymnastics exercises. The research results have identified 8 supplementary exercises for difficulty levels A, B, C, and D. Verification in practice shows that the effectiveness of these 8 exercises has improved the performance of the experimental group after the training compared to before the training, with statistically significant differences ($p < 0.05$).

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Từ lâu, thể dục thể thao giữ một vị trí quan trọng trong đời sống văn hóa và đời sống tinh thần con người. Thể thao đóng vai trò là cầu nối trong hòa bình, thắt chặt tình đoàn kết và hữu nghị giữa các nước trong khu vực và thế giới.

Môn Thể Dục Nhịp Điệu được nhiều người Việt Nam biết đến từ những năm đầu thập niên 80, tập trung chủ yếu ở Hà Nội và Thành phố Hồ Chí Minh. Đến nay phong trào tập luyện và thi đấu thể dục nhịp điệu bắt đầu được chú trọng tại nhiều địa phương trên cả nước với nhiều loại hình thi đấu [3]. Nó đã được chính thức đưa vào hệ thống các bộ môn thi đấu giải Vô địch các câu lạc bộ Quốc Gia, giải Hội khỏe Phù Đổng, giải Cúp Milo, giải Vô địch trẻ Aerobic Thành phố Hồ Chí Minh, giải Thể thao học sinh Thành phố Hồ Chí Minh.

Thể Dục Nhịp Điệu là khả năng thực hiện liên tục các cấu trúc chuyển động phức tạp có cường độ cao, phù hợp với âm nhạc. Cấu trúc bài tập bao gồm những nội dung quy định sau: Các động tác phát triển chung gồm bốn tư thế chiếm 50% bài tập, các động tác độ khó, đội hình và tháp. Thể Dục Nhịp Điệu bắt nguồn từ điệu nhảy Aerobic truyền thống. Bài diễn phải thể hiện được những chuyển động liên tục, sự mềm dẻo, sức mạnh, sử dụng 7 bước cơ bản và độ khó với sự hoàn hảo ở mức độ cao [5]. Là môn thi đấu thể thao tập thể.

Chương trình môn học Thể Dục Nhịp Điệu ở trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh dành cho sinh viên năm hai ở học kỳ 2 với 3 tín chỉ tương đương với 45 tiết. Xuất phát từ nhu cầu cấp thiết thực tiễn môn học là cần thiết nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện của các bạn sinh viên trong trường.

Phương pháp tập luyện ngoài giờ lên lớp là việc một số sinh viên có chung một mục tiêu về học tập, có thể là nhóm giữa bạn học giỏi và bạn học yếu để giúp đỡ nhau. Đây là những bạn cùng một lớp, mỗi nhóm học tập như vậy sẽ xác định được mục tiêu và tạo sự thống nhất trong một nhóm trong khi phân công công việc.

Với những lý do trên, tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: ***“Lựa chọn động tác nâng cao hiệu quả tập ngoài giờ lên lớp môn Thể Dục Nhịp Điệu khoá ĐH17 trường Đại học Sư Phạm Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh”***.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Bài viết đã sử dụng các phương pháp sau:

- Tham khảo tài liệu nhằm nghiên cứu cơ sở lý luận, định hướng trong việc lựa chọn các động tác phù hợp cho sinh viên, đây cũng là phương pháp giúp bài viết xác định mục đích, mục tiêu và phân tích, bàn luận kết quả nghiên cứu.

- Phương pháp phỏng vấn nhằm tham khảo ý kiến của các chuyên gia để lựa chọn các động tác bổ trợ độ khó cho các nhóm A, B, C và D.

- Phương pháp quan sát sư phạm nhằm quan sát đánh giá các sinh viên đạt hoặc không đạt khi thực hiện các động tác có độ khó cho các nhóm A, B, C và D.

- Phương pháp thực nghiệm sư phạm nhằm chứng minh hiệu quả của 08 động tác bổ trợ độ khó của các nhóm A, B, C và D của bài viết lựa chọn. Khách thể tham gia thực nghiệm là 176 sinh viên (50 nữ, 126 nam) khóa ĐH17 trường Đại học Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh. Thời gian thực nghiệm trong 3 tháng. Địa điểm thực nghiệm tại trường Đại học Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh. Hình thức thực nghiệm so sánh trình tự (tự đối chiếu). Để đánh giá kết quả thực nghiệm bài viết sử dụng phương pháp quan sát sư phạm để đánh giá mức độ hoàn thành các động tác có độ khó ở nhóm A, B, C và D của sinh viên trước và sau thực nghiệm.

- Phương pháp toán thống kê nhằm xử lý và phân tích các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu.

Khách thể nghiên cứu

- Khách thể tham gia nghiên cứu và thực nghiệm: 176 sinh viên (50 nữ, 126 nam) khóa ĐH17 trường Đại học Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh.

- Khách thể phỏng vấn để lựa chọn các động tác bổ trợ: 25 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên có trình độ chuyên môn về thể dục nhịp điệu tại TP. Hồ Chí Minh.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Thực trạng tập luyện ngoài giờ lên lớp môn Thể Dục Nhịp Điệu khóa ĐH17 trường Đại Học Sư Phạm Thể Dục Thể Thao.

3.1.1. Động cơ và thái độ ảnh hưởng tập luyện ngoài giờ.

Bảng 1. Động cơ tập luyện ngoài giờ lên lớp môn Thể Dục Nhịp Điệu của sinh viên khóa ĐH17.

Động cơ tham gia	Số phần trăm của câu trả lời		
	Có	Không	Phân vân
Có hứng thú và thấy vai trò của môn học	6,25%	0%	0%
Nâng cao điểm số	55,11%	1,7%	3%
Nâng cao kỹ năng cảm thụ âm nhạc	5,7%	0%	0%
Nâng cao kỹ thuật động tác	12%	1,14%	0%
Nâng cao khả năng phối hợp vận động	4,54%	0%	0%
Tăng cường sức khỏe	3%	2,3%	0%
Giải trí, giảm áp lực trong học tập	2,3%	2,3%	0%

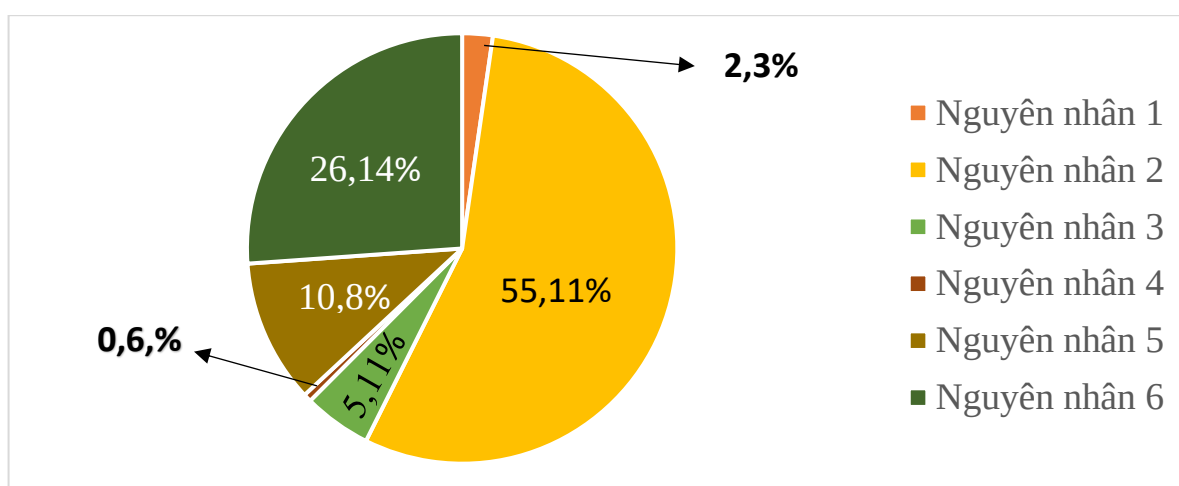
Bảng 2. Thái độ tập luyện ngoài giờ lên lớp môn Thể Dục Nhịp Điệu của sinh viên khóa ĐH17.

Thái độ	Số lượng	Phần trăm
Muốn tham tập luyện	132	75%
Không muốn tham gia tập luyện	18	10,23%
Phân vân	26	14,77%

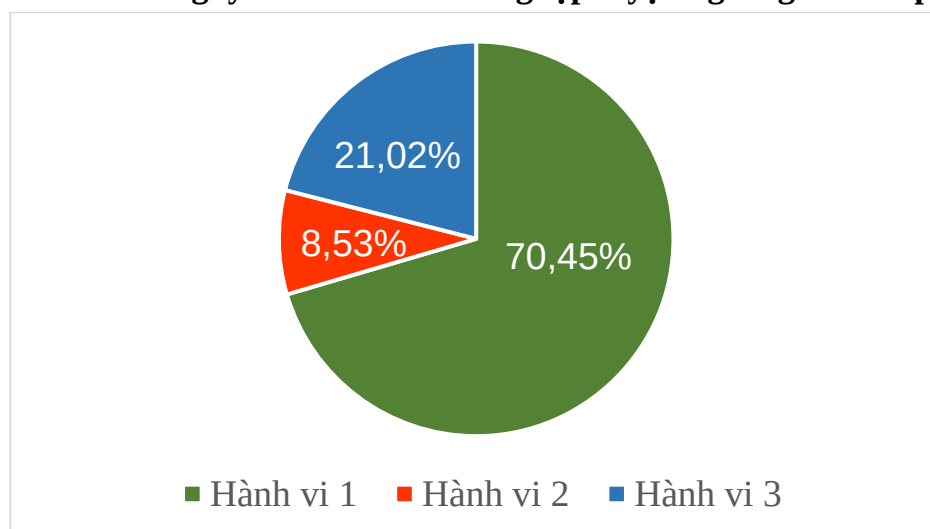
3.1.2. Nguyên nhân, hành vi và thái độ ảnh hưởng tập luyện ngoài giờ lên lớp.

Các nội dung phỏng vấn		Số lượng	Phần trăm
Nguyên Nhân	Không đủ điều kiện sân bãi	4	2,3%
	Thiếu tự tin	97	55,11%
	Chưa có phương án tập luyện phù hợp	9	5,11%
	Không hứng thú	1	0,6%
	Bận nhiều lịch học ở trường	19	10,8%
	Bận làm thêm ngoài giờ	46	26,14%

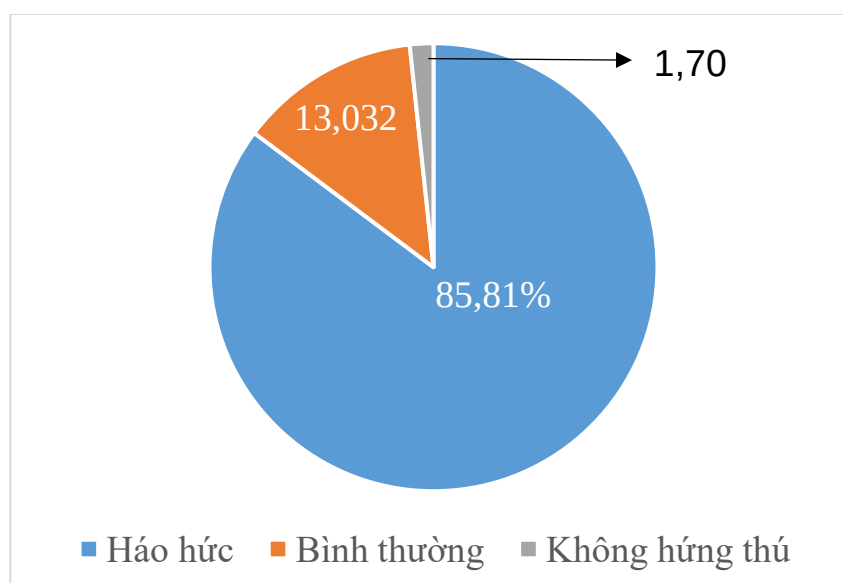
Hành vi trong tập luyện	Tìm hiểu sách báo, băng hình, nhạc, thường xuyên trao đổi bài, tuân thủ nội dung, hăng say tập luyện, phát triển tính kỷ luật của mỗi cá nhân, tạo thói quen tốt trong lúc tập luyện	124	70,45%
	Không có kỷ luật và tập luyện tùy hứng	15	8,53%
	Thường xuyên đi trễ, lơ là, thiếu tương tác và không tin tưởng lẫn nhau, không quan tâm đến công việc chung của nhóm, cạnh tranh không lành mạnh và ngại va chạm, lười biếng, xung đột tính cách, biểu hiện thái độ tiêu cực, trong tập luyện	37	21,02%
Thái độ trước / trong tập luyện	Háo hức	151	85,81%
	Bình thường	18	10,22%
	Không hứng thú	7	4%



Biểu đồ 1. Nguyên nhân ảnh hưởng tập luyện ngoài giờ lên lớp.



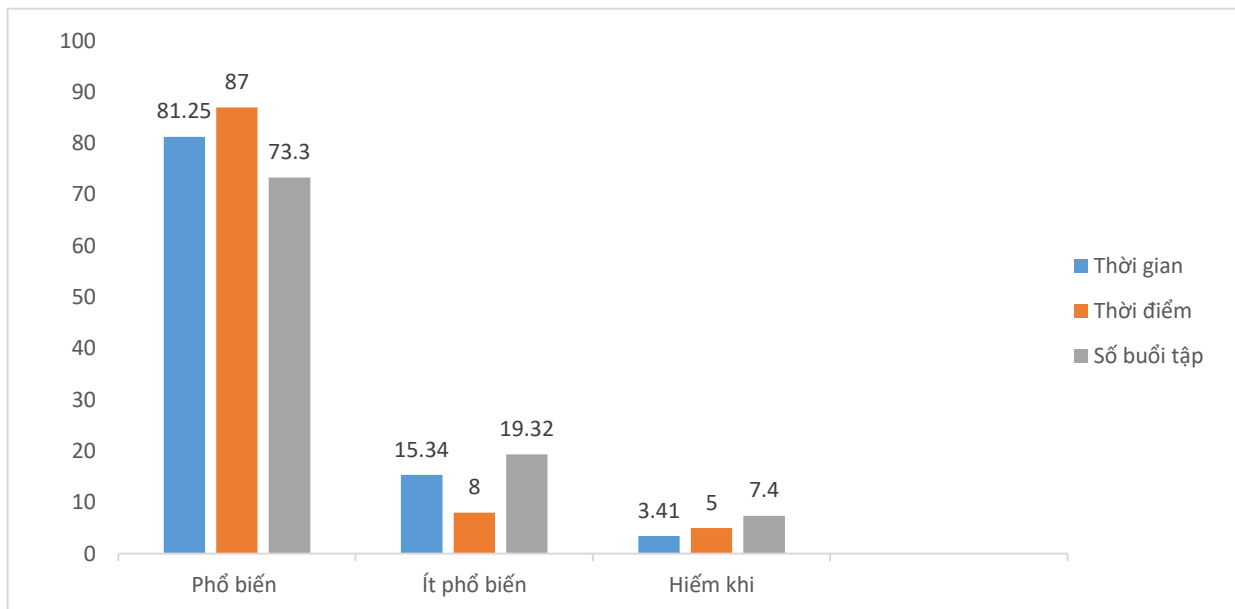
Biểu đồ 2. Hành vi ảnh hưởng tập luyện ngoài giờ lên lớp.



Biểu đồ 3. Thái độ trước/ trong tập luyện ngoài giờ lên lớp.

3.1.3. Thời gian - thời điểm - số buổi/ tuần luyện ngoài giờ lên lớp.

STT	Thời gian	Phần trăm
1	30 phút	3,41%
2	30 phút - 60 phút	81,25%
3	60 phút – 90 phút	15,34%
STT	Thời điểm	Phần trăm
1	Buổi sáng trước giờ học	5%
2	Tập vào buổi trưa	8%
3	Sau giờ học buổi chiều	87%
STT	Số buổi/ tuần	Phần trăm
1	1 buổi	1,14%
2	2 buổi	2,7%
3	3 buổi	90,34%
4	4 buổi	6,25%



Biểu đồ 4. Thời gian - thời điểm - số buổi/ tuần luyện ngoài giờ lên lớp.

3.1.4. Thực trạng về chương trình giảng dạy, trang thiết bị dụng cụ, điều kiện về cơ sở vật chất, tài liệu phục vụ công tác giảng dạy.

Thể Dục Nhịp Điệu là một trong những nội dung chính được giảng dạy ở trường đại học Sư Phạm Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh. Dựa vào chương trình của BGD và ĐH. Môn Thể Dục Nhịp Điệu có thời lượng là 45 tiết gồm 8 tiết lý thuyết, 37 tiết thực hành tương ứng với 3 tín chỉ.

Chương trình và thời gian học tương đối ít nên sinh viên khó có thể hoàn thiện về mặt kỹ thuật động tác. Điều kiện trang thiết bị dụng cụ tập luyện còn tồn tại nhiều hạn chế, cơ bản chưa đáp ứng được nhu cầu học tập và tập luyện của sinh viên, trường chưa có phòng tập chuyên dụng cho sinh viên, bên cạnh đó thời lượng học tập ngắn.

Vì vậy, việc đi tập nhóm sẽ giúp cải thiện kỹ thuật động tác, hiểu biết hơn về môn học, xây dựng niềm đam mê trong tập luyện.

3.2. Nghiên cứu lựa chọn động tác hỗ trợ độ khó các nhóm A, B, C, D cho sinh viên khóa ĐH17 trong thời gian tập luyện ngoại khóa.

Để thực hiện mục tiêu 2, công trình đã tiến hành các bước sau:

Bước 1: Sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu nghiên cứu cơ sở lý luận cho việc lựa chọn các động tác hỗ trợ độ khó các nhóm A, B, C, D cho sinh viên khóa ĐH17 trường Đại học Sư Phạm Thể Dục Thể Thao thành phố Hồ Chí Minh.

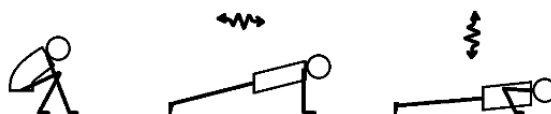
Bước 2: Sử dụng phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu để lựa chọn các động tác hỗ trợ độ khó các nhóm A, B, C, D cho sinh viên khóa ĐH17 trường Đại học Sư Phạm Thể Dục Thể Thao thành phố Hồ Chí Minh.

Đề tài đã lựa chọn được 8 động tác động tác hỗ trợ cho các nhóm A, B, C, D theo các nguyên tắc như sau:

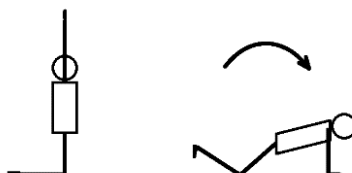
Đa số các động tác hỗ trợ đơn giản sinh viên dễ thực hiện, dễ tiếp thu, phù hợp với đối tượng tập luyện. Phân loại nhóm động tác động lực, tĩnh lực, bật nhảy, thăng bằng và dẻo cho từng nhóm độ khó để dễ thực hiện, cách sắp xếp động tác hỗ trợ phù hợp với đặc điểm giải phẫu sinh lý của người tập, phù hợp với luật thể dục Aerobic.

Động tác hỗ trợ độ khó nhóm A.

Động tác 1: Ngồi xổm, chống sấp, nằm sấp, gập khuỷu, thực hiện 10 lần 3 tổ.

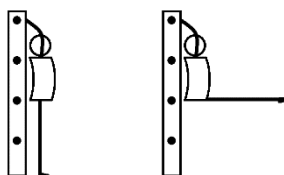


Động tác 2: Quỳ cao đồ sấp gập gối, thực hiện 10 lần 3 tổ.

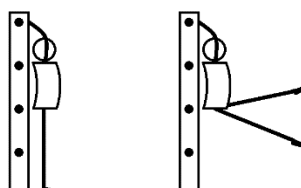


Động tác hỗ trợ độ khó nhóm B.

Động tác 1 : Tay vịn thang gióng, nâng chân vuông góc giữ 10 giây thực hiện 3 tổ.



Động tác 2 : Tay vịn thang gióng, nâng chân vuông góc, tách chân giữ 10 giây thực hiện 3 tổ.

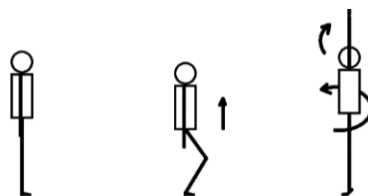


Động tác hỗ trợ độ khó nhóm C.

Động tác 1: Bậc bậc cao 50cm, thực hiện 10 lần 3 tổ.

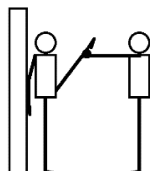


Động tác 2: Bật quay 360 độ, thực hiện 10 lần 3 tổ.



Động tác hỗ trợ độ khó nhóm D.

Động tác 1 : Đứng sát tường, ép dọc có người hỗ trợ, giữ 10 giây thực hiện 3 tổ.



Động tác 2 : Xoạc dọc gập người về trước có người hỗ trợ, giữ 10 giây thực hiện 3 tổ.



Bước 3: Phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm bằng phiếu hỏi.

Tiến hành xây dựng phiếu và phỏng vấn 25 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên có trình độ chuyên môn về thể dục nhịp điệu tại TP. Hồ Chí Minh. Trình độ của khách thể phỏng vấn (tiên sĩ: 5, thạc sĩ 13, đại học: 7). Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Tỷ lệ ý kiến tán thành của các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên về lựa chọn động tác hỗ trợ độ khó của các nhóm A, B, C, D.

STT	Bài tập	Số người lựa chọn	Tỷ lệ %	Số người không lựa chọn	Tỷ lệ %	Giai đoạn tập luyện
1	Động tác 1 hỗ trợ độ khó nhóm A	25	100%	0	0	Giai đoạn 1
2	Động tác 2 hỗ trợ độ khó nhóm A	25	100%	0	0	Giai đoạn 2
3	Động tác 1 hỗ trợ độ khó nhóm B	25	100%	0	0	Giai đoạn 1
4	Động tác 2 hỗ trợ độ khó nhóm B	25	100%	0	0	Giai đoạn 2
5	Động tác 1 hỗ trợ độ khó nhóm C	25	100%	0	0	Giai đoạn 1
6	Động tác 2 hỗ trợ độ khó nhóm C	25	100%	0	0	Giai đoạn 2
7	Động tác 1 hỗ trợ độ khó nhóm D	25	100%	0	0	Giai đoạn 1
8	Động tác 2 hỗ trợ độ khó nhóm D	25	100%	0	0	Giai đoạn 2

Kết quả phỏng vấn cho thấy các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên nhất trí cao chọn 08 động tác hỗ trợ có độ khó A, B, C và D mà bài viết lựa chọn. Căn cứ vào đó bài viết chọn 08 động tác trên để tiến hành thực nghiệm.

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, đề tài đã xác định được 8 động tác hỗ trợ cho các nhóm A, B, C, D.

3.3. Hiệu quả ứng dụng các động tác hỗ trợ độ khó các nhóm A, B, C, D.

Để đánh giá hiệu quả của 08 động tác hỗ trợ độ khó của các nhóm A, B, C và D của bài viết lựa chọn. Bài viết tiến hành thực nghiệm trên 176 sinh viên (50 nữ, 126 nam) khóa ĐH17 trường Đại học Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh. Thời gian thực nghiệm trong 3 tháng. Địa điểm thực nghiệm tại trường Đại học Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh. Hình thức thực nghiệm so sánh trình tự (tự đối chiếu). Để đánh giá kết quả thực nghiệm bài viết sử dụng phương pháp quan sát sư phạm để đánh giá mức độ hoàn thành các động tác có độ khó ở nhóm A, B, C và D của sinh viên trước và sau thực nghiệm

Đánh giá hiệu quả tập luyện sau 3 tháng ngoài giờ lên lớp, bản thân tôi nhận thấy rằng: Các bạn sinh viên tiếp thu tốt có sự tiến bộ rõ rệt và tăng phần yêu thích môn học. Bài viết tổ chức cho các bạn sinh viên kiểm tra bằng hình thức theo cá nhân hoặc nhóm. Các động tác được đánh giá theo 2 mức độ.

Đạt: Nắm vững kỹ thuật các động tác độ khó, hoàn thành kỹ thuật động tác gắn liền với các kỹ năng kỹ xảo vận động cụ thể. Mỗi sinh viên thực hiện 8 động tác độ khó đã chọn để nhận được điểm độ khó cho mỗi nhóm hoặc các nhân, tất cả sinh viên phải thực hiện một động tác từ mỗi nhóm, động tác độ khó được thực hiện theo cùng một hướng hoặc khác hướng, tất cả các động tác độ khó được thực hiện phải có tên gọi khác nhau. Các động tác độ khó là tùy ý chọn lựa có giá trị là 0,1 đến 0,3 được thực hiện trong bảng động tác có nhóm động tác và giá trị.

Không đạt: Các động tác không đạt yêu cầu tối thiểu và các động tác bị ngã. Khả năng giữ tư thế và sự cân bằng cơ thể chưa ổn định lúc trên không và tiếp đất.

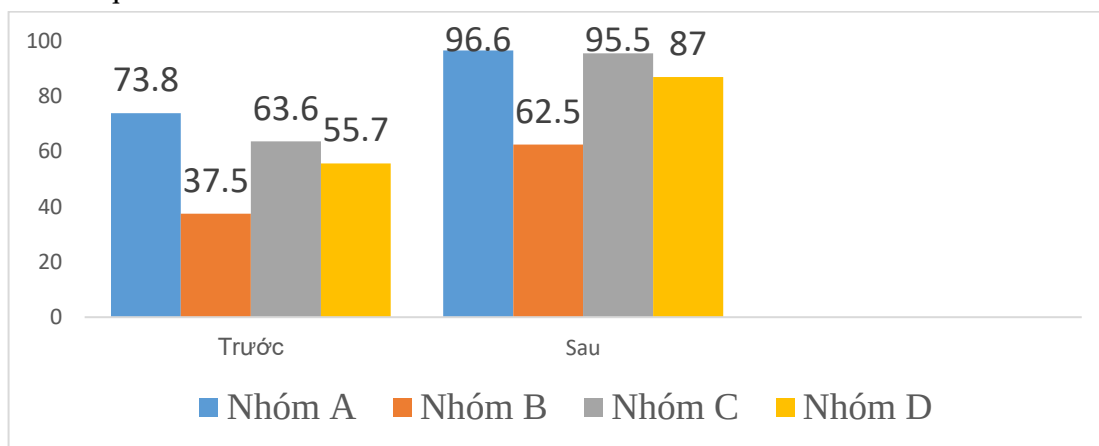
Bài viết tiến hành so sánh kết quả đánh giá kết quả khách thể tham gia thực nghiệm thực hiện các động tác có độ khó A, B, C và D theo 02 mức đạt và không đạt giai đoạn trước và sau thực nghiệm qua chỉ số χ^2 (khi bình phương) thu được kết quả tại bảng 6.

Bảng 6. Kết quả tập đánh giá hiệu quả sau 3 tháng tập luyện ngoài giờ lên lớp

Động tác (n = 176)		Ban đầu		Sau thực nghiệm		X^2	P
		% đạt	% không đạt	% đạt	% không đạt		
1	Động tác có độ khó A	64.8	35.2	96.6	3.4	12.5	P<0.05
2	Động tác có độ khó B	36.9	63.1	62.5	37.5	4.34	P<0.05
3	Động tác có độ khó C	51.11	48.89	94.9	5.1	6.3	P<0.05
4	Động tác có độ khó D	48.9	51.1	87.0	13.0	5.3	P<0.05

Kết quả nghiên cứu từ bảng 3.6 cho thấy ở tất cả các kết quả qua 2 lần phỏng vấn của các chỉ tiêu đều có χ^2 tính > χ^2 bảng (= 3.84) ở ngưỡng xác suất P < 0.05 nên sự khác biệt hai giá trị trung bình mẫu có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05. Vậy kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm về kết quả thực hiện động tác với độ khó A, B, C và D có sự khác biệt sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm. Kết quả trên đã chứng minh được hiệu quả của 08 động tác được lựa chọn của bài viết có tác động

tốt đến hiệu quả thực hiện động tác của khách thể nghiên cứu. Hiệu quả của 08 động tác được so sánh qua biểu đồ 5.



Biểu đồ 5. So sánh kết quả sau 3 tháng tập luyện động tác độ khó các nhóm A, B, C, D của sinh viên khóa ĐH17 trước và sau thực nghiệm.

4. KẾT LUẬN

Qua các bước nghiên cứu thực trạng và việc lựa chọn, kiểm tra các động tác độ khó trong quá trình học tập ngoài giờ lên lớp. Thực tiễn kết quả nghiên cứu đã tìm ra được 8 động tác hỗ trợ cho các nhóm độ khó A, B, C, D.

Kiểm chứng trong thực tiễn cho thấy hiệu quả của 08 động tác đến thành tích của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2008), *Luật Thể dục Aerobic*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Các phương pháp sư phạm kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện của VĐV trẻ*, Tài liệu bồi dưỡng nghiệp vụ huấn luyện viên các môn thể thao, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Trần Quang Đại, Hồ Đắc Nam Trân, Nguyễn Thị Thùy Trang (2022), *Giáo trình thể dục Aerobic*, NXB Đại học Quốc Gia TP.HCM.
4. Đoàn Phú Lộc, Nguyễn Vĩnh Hoạt (1987), *230 bài tập Thể dục nhịp điệu*, NXB Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Tổng cục thể dục thể thao, Liên Đoàn Thể Dục Việt Nam (2015), *Luật Thể dục Aerobic Hội khỏe Phù Đổng Toàn Quốc*.
6. Nguyễn Thế Truyền (1999), *Các phương pháp sư phạm kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện của VĐV trẻ*, Tài liệu bồi dưỡng nghiệp vụ huấn luyện viên các môn thể thao, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Quan Uẩn (chủ biên) (2000), *Giáo trình Tâm lý học đại cương*, NXB Thừa Thiên Huế.
8. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh (2021), *Giáo trình lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, NXB Dân Trí.

MỘT SỐ YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN NĂNG LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

*Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Thị Thanh Phương, Hoàng Thành Huy,
Trần Thị Như Quỳnh Lớp 21 SGT.*

*Hướng dẫn khoa học: TS Trần Lê Nhật Quang
Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Đà Nẵng*

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng năng lực chuyên môn của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng (ĐH Sư phạm - ĐHDN) thông qua thực trạng về đặc điểm hình thái, tâm lý, sinh lý, thể lực và các năng lực thực hành các môn thể thao trong chuyên ngành Giáo dục thể chất (GDTC) Từ đó có căn cứ để xác định một số biện pháp nhằm nâng cao năng lực chuyên môn cho nam sinh viên ngành GDTC trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng.

Từ khóa: Đại học Đà Nẵng, thực trạng, giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm.

Absatract: Using commonly conventional scientific research methods to assess the current specialized competence of male Physical Education students at the University of Da Nang – University of Science Education (UED - UD) regards morphological, psychological, physiological, physical fitness, and practical skills in sports within the Physical Education (PE). Based on this, the research identified several measures to enhance specialized competence for male Physical Education students at the University of Da Nang – University of Science Education.

Keywords: University of Da Nang, current situation, physical education, University of Education.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đào tạo Giáo viên là sự nghiệp của Nhà nước, là sứ mệnh của các trường Đại học sư phạm. Nghiên cứu các tài liệu văn kiện của Đảng Cộng Sản Việt Nam, Quyết định của Bộ chính trị, Nghị định của Chính phủ, Thông tư của Bộ Giáo dục và Đào tạo đã khẳng định việc đầu tư nâng cao chất lượng giáo dục và đào tạo trong thời đại mới hướng đến phát triển con người toàn diện về “Đức – Trí – Thể - Mỹ” là nhằm đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao để kiến thiết đất nước đi lên Xã hội chủ nghĩa.

ĐH Sư phạm - ĐHDN là một trung tâm đào tạo cán bộ dạy học có trình độ đại học. Với sự quan tâm của Ban giám hiệu, trong những năm qua, công tác đào tạo cán bộ trong ngành GDTC rất được chú tâm, ngoài việc tạo điều kiện sân bãi dụng cụ, hàng năm nhà trường còn chú trọng nâng cao chỉ tiêu tuyển sinh và đào tạo chuyên ngành GDTC tại trường. Tuy nhiên, vì chuyên ngành được “sinh sau đẻ muộn” nên những vấn đề liên quan đến năng lực chuyên môn và nghiệp vụ sư phạm của nam sinh viên ngành GDTC trường Đại học Sư phạm vẫn chưa được chú ý quan tâm nghiên cứu.

Năng lực chuyên môn là chìa khóa của giáo viên GDTC để họ thực hiện thành công nhiệm vụ GDTC của mình góp phần vào công tác giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ, đặc biệt là thúc đẩy nâng cao tâm vóc con người Việt Nam trong tương lai. Để thực

hiện được sức mạng cao cả đó và đồng thời nhằm nâng cao chất lượng đào tạo ngành GDTC nói riêng và góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường nói chung, là những giáo viên tương lai của chúng tôi tiến hành: Đánh giá năng lực chuyên môn cho nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Sư Phạm - Đại học Đà Nẵng. Từ đó làm tiền đề cho các bước tiếp theo như đề xuất biện pháp và thực nghiệm để hoàn thành đề tài nâng cao năng lực chuyên môn cho nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường ĐH Sư Phạm.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU:

Quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp kiểm tra sư phạm để làm rõ các vấn đề và mục tiêu của đề tài.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Đánh giá thực trạng năng lực chuyên môn của nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường ĐH Sư phạm - ĐHDN

3.1.1. Thực trạng đặc điểm hình thái cơ thể của nam sinh viên ngành GDTC trường ĐH Sư phạm

Bảng 1. Thực trạng đặc điểm hình thái cơ thể của nam sinh viên (n=30)

TT	Tiêu chí	Tham số đặc trưng			
		$\bar{x}$	σ	C_v	ε
1	Chiều cao (m)	1.74	0.04	2.08	0.01
2	Cân nặng (kg)	64.82	2.88	4.45	0.01
3	Chỉ số BMI	21.46	0.76	3.52	0.01
4	Vòng ngực hít vào (cm)	86.50	2.05	2.37	0.01
5	Vòng ngực thở ra (cm)	78.30	1.92	2.45	0.01

Căn cứ vào bảng 1, chiều cao trung bình của nam sinh viên ngành GDTC trường ĐH Sư phạm là 174cm. Đây là chiều cao khá tốt, phù hợp với nghề giáo viên GDTC. Cân nặng của nam sinh viên ngành GDTC trường ĐH Sư phạm là 64.82kg. Đây cũng được xem là chỉ số lý tưởng so với chiều cao 174cm tạo nên vóc dáng của giáo viên GDTC tương đối khá cân đối. Về chỉ số BMI là 21.46 nằm trong khoảng (18 – 24) chứng tỏ rằng hình thái cơ thể của nam sinh viên ngành GDTC trường ĐH Sư phạm là phù hợp với sự phát triển nghề nghiệp trong tương lai. Đồng thời chỉ số vòng ngực hít vào hết sức là 86.50cm và vòng ngực thở ra hết sức là 78.30cm, một lần nữa chứng tỏ hình thái cơ thể của nam sinh viên ngành GDTC trường ĐH Sư phạm thích hợp cho hoạt động thể dục thể thao.

3.1.2. Thực trạng đặc điểm sinh lý của nam sinh viên ngành GDTC trường ĐH Sư phạm

Bảng 2. Thực trạng đặc điểm sinh lý của nam sinh viên (n=30)

TT	Tiêu chí	Tham số đặc trưng			
		$\bar{x}$	σ	C_v	ε
1	Mạch đập (lần/phút)	65.38	2.95	4.51	0.01
2	Huyết áp tối đa (mmHg)	112.93	2.26	2.00	0.01
3	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	71.72	1.54	2.15	0.01
4	Hiệu số huyết áp (mmHg)	41.22	1.57	3.81	0.01
5	Dung tích sống (lít)	3.55	0.15	4.25	0.01
6	Công năng tim HW	6.78	0.57	8.47	0.02

Căn cứ vào bảng 2, mạch đập trung bình của nam sinh viên ngành GDTC trường ĐH Sư phạm là 65.58 lần trên phút. Đây được xem là mạch đập bình thường về sinh lý không có dấu hiệu bệnh tật. Mạch đập này cho phép tham gia hoạt động vận động tập luyện thể dục thể thao bình thường. Chỉ số huyết áp tối đa là 112.93mmHg, huyết áp tối thiểu là 71.72mmHg và huyết áp hiệu số là 41.22mmHg, chứng tỏ rằng hoạt động tim mạch của nam sinh viên ngành GDTC trường ĐH Sư phạm là bình thường, đủ điều kiện cho việc tham gia tập luyện thể dục thể thao. Đồng thời công năng tim HW có giá trị là 6.78 nằm trong khoảng trung bình (6-10) cũng là điều kiện thuận lợi cho người học tập luyện thể thao. Bên cạnh đó thể tích buồng phổi là 3.55 lít, một lần nữa chứng tỏ về chức năng hô hấp của nam sinh viên ngành GDTC trường ĐH Sư phạm là bình thường, phù hợp cho việc học tập và rèn luyện nghề Giáo viên GDTC.

3.1.3. Thực trạng đặc điểm tâm lý của nam sinh viên ngành GDTC trường ĐH Sư phạm

Bảng 3. Thực trạng đặc điểm tâm lý của nam sinh viên ngành GDTC(n=30)

Loại hình		n	%	χ^2
Tính cách	Hướng ngoại	17	56.7	0.53
	Hướng nội	13	43.3	
Khí chất	Hướng ngoại sôi nổi	16	53.3	9.94
	Hướng ngoại linh hoạt	1	3.3	
	Hướng nội điềm tĩnh	2	6.7	4.45
	Hướng nội ưu tư	11	36.7	

Căn cứ vào bảng 3, ta thấy đặc điểm tâm lý thần kinh về tính cách thì 56.7% nam sinh viên ngành GDTC trường ĐH Sư phạm có tính hướng ngoại, chứng tỏ rằng lĩnh vực hoạt động thể dục thể thao đòi hỏi con người có tính hướng ngoại cao hơn để phù hợp với hoạt động nghề nghiệp, 43.3% có tính hướng nội, đây cũng là đặc điểm nói lên tính cách của dân tộc và vùng miền. Tuy vậy, sự khác biệt giữa số nam sinh viên có loại hình hướng ngoại và hướng nội chưa thật rõ ràng ($P>0.05$). Về khí chất so sánh số nam

sinh viên có khí chất sôi nổi và ưu tư không thấy có sự khác biệt đáng kể ($P>0.05$), giữa nam sinh viên linh hoạt và nam sinh viên điềm tĩnh cũng vậy ($P>0.05$), nhưng số nam sinh viên nổi và số nam sinh viên ưu tư so với số nam sinh viên có khí chất linh hoạt và điềm tĩnh thì có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ($P<0.05$).

3.1.4. Thực trạng đặc điểm thể lực của nam sinh viên ngành GDTC trường ĐH Sư phạm

Bảng 4. Thực trạng đặc điểm thể lực của nam sinh viên (n=30)

TT	Tiêu chí	Tham số đặc trưng			
		$\bar{x}$	σ	C_v	ε
1	Chạy 30m xp cao (m)	4.48	0.31	6.82	0.02
2	Bật xa tại chỗ (cm)	252.03	7.52	2.99	0.01
3	Lực bóp tay thuận (KG)	40.73	1.54	3.77	0.01
4	Chạy thoi 4x10m (s)	11.43	0.51	4.43	0.01
5	Chạy 1500m(phút)	7.04	0.29	4.16	0.01

Căn cứ vào bảng 4, ta thấy, thực trạng thể lực của nam sinh viên ngành GDTC trường ĐH Sư phạm ở tiêu chí chạy 30m xuất phát cao là 4.48 giây nói lên sức nhanh của nam sinh viên là ở mức độ trung bình. Ở nội dung bật xa tại chỗ có thành tích là 252.03cm cho thấy sức bật của chân là tương đối khá. Lực bóp tay thuận là 40.73kg cho thấy sức mạnh tay của nam sinh viên ở mức trung bình khá, chạy thoi 4 x 10m có thành tích là 11.43 giây thể hiện sự khéo léo của nam sinh viên chỉ ở mức trung bình. Tuy vậy so với tiêu chuẩn được quy định trong Quyết định 53/2008/BGDĐT thì tất cả đều đạt loại tốt. Thành tích chạy 1500m đánh giá sức bền của nam sinh viên có thành tích là 7.04 phút chứng tỏ sức bền của nam sinh viên là ở mức trung bình yếu.

Tóm lại, thực trạng thể lực của nam sinh viên ngành GDTC trường ĐH Sư phạm được thể hiện qua 5 nội dung đánh giá chỉ ở mức trung bình so với nam sinh viên K21 ngành GDTC trường ĐH Sư phạm học chuyên sâu bóng chuyền.

3.1.5. Thực trạng năng lực học một số môn thể thao thông dụng của SV ngành GDTC trường ĐH Sư Phạm

3.1.5.1. Thực trạng năng lực học môn chạy 100m của SV ngành GDTC trường ĐH SP

Bảng 5. Thực trạng năng lực học môn chạy 100m của SV (n=30)

TT	Tiêu chí (Điểm)	Tham số đặc trưng			
		$\bar{x}$	σ	C_v	ε
1	Hiểu biết luật thi chạy 100m	6.18	0.56	9.10	0.02
2	Chạy 30m xuất phát thấp	5.45	0.62	11.32	0.03
3	Chạy 60m xuất phát thấp	6.07	1.24	20.38	0.05
4	Chạy 80m xuất phát thấp	5.67	0.92	16.32	0.04
5	Chạy 100m xuất phát thấp	5.93	1.22	20.61	0.05
Đánh giá chung		5.86	0.91	15.54	0.04

Căn cứ vào bảng 5, năng lực học môn điền kinh chạy 100m của SV ngành GDTC trường ĐH Sư Phạm chỉ đạt ở mức trung bình với số điểm bình quân là 5.86 và không đồng đều ($C_v = 15.54\% > 10\%$), nhưng những giá trị trung bình vẫn có thể đại diện cho số trung bình tổng thể ($\varepsilon < 0.05$)

3.1.5.2. Thực trạng năng lực học môn bóng chuyền của SV ngành GDTC trường ĐH Sư Phạm

Bảng 6. Thực trạng năng lực học môn bóng chuyên của SV (n=30)

TT	Tiêu chí (Điểm)	Tham số đặc trưng			
		$\bar{x}$	σ	C_v	ε
1	Hiểu biết luật bóng chuyên	6.25	0.57	9.06	0.02
2	Chuyên từ số 3 sang số 4	5.85	0.75	12.80	0.03
3	Chuyên từ số 3 sang số 2	6.00	0.75	12.55	0.03
4	Đệm bóng từ số 5 lên số 3	5.82	0.74	12.75	0.03
5	Đệm bóng từ số 1 lên số 3	5.72	0.78	13.58	0.03
6	Đạp bóng từ số 4 sang số 5	5.67	0.67	11.91	0.03
7	Đạp bóng từ số 4 sang số 1	5.67	0.79	13.92	0.04
8	Phát bóng cao tay vào số 5	5.60	0.66	11.85	0.03
9	Phát bóng cao tay vào số 1	5.45	0.67	12.27	0.03
Đánh giá chung		5.78	0.71	12.30	0.03

Căn cứ vào bảng 6 ta thấy, thông qua 9 nội dung đánh giá chứng tỏ năng lực học môn bóng chuyên của SV ngành GDTC trường ĐH Sư Phạm chỉ ở mức độ trung bình (5.78 điểm). Hơn nữa năng lực học môn bóng chuyên giữa các SV là không đồng đều ($C_v = 12.30 > 10\%$), song giá trị trung bình hoàn toàn đại diện cho số trung bình tổng thể ($\varepsilon < 0.05$).

3.1.5.3. Thực trạng năng lực học môn bóng đá của SV ngành GDTC trường ĐH Sư Phạm

Bảng 7. Thực trạng năng lực học môn bóng đá của SV (n=30)

TT	Tiêu chí	Tham số đặc trưng			
		$\bar{x}$	σ	C_v	ε
1	Hiểu biết luật bóng đá	5.83	0.73	12.58	0.03
2	Tâng bóng bằng mu chính diện	5.42	0.56	10.27	0.03
3	Đá lòng vào cầu môn (1x1)	5.48	0.56	10.26	0.03
4	Đá mu trong vào cầu môn (16.50)	5.60	0.61	10.91	0.03
5	Đá mu giữa vào cầu môn (16.50)	5.57	0.62	11.06	0.03
6	Dẫn bóng sút cầu môn (16.50)	5.53	0.62	11.17	0.03
7	Ném biên tại chỗ	5.65	0.68	12.01	0.03
Đánh giá chung		5.58	0.63	11.18	0.03

Căn cứ vào bảng 7 cho thấy, thông qua 7 tiêu chí đánh giá năng lực học môn bóng đá SV ngành GDTC trường ĐH Sư Phạm đạt được điểm trung bình là 5.58, chứng tỏ năng lực học môn bóng đá của SV chỉ ở mức trung bình và có thể đại diện cho số trung bình tổng thể ($\varepsilon < 0.05$), song năng lực học môn bóng đá của sinh viên phân bố không đồng đều ($C_v = 11.18\% > 10\%$).

3.1.5.4. Thực trạng năng lực học môn cầu lông của SV ngành GDTC trường ĐH SP

Bảng 8. Thực trạng năng lực học môn cầu lông của SV (n=30)

TT	Tiêu chí (Điểm)	Tham số đặc trưng			
		$\bar{x}$	σ	C_v	ε
1	Hiểu biết luật cầu lông	6.17	0.61	9.89	0.03
2	Giao cầu thuận tay (1x2.59)	5.63	0.68	12.11	0.03
3	Giao cầu trái tay (1x1)	5.97	0.73	12.23	0.03
4	Lốp cầu thẳng (1x2.59)	5.98	0.72	12.01	0.03
5	Lốp cầu chéo (1x2.59)	5.85	0.73	12.42	0.03
6	Đập cầu thẳng (1.2x2.59)	5.95	0.69	11.65	0.03
7	Bỏ nhỏ thuận tay (1x1)	5.38	0.55	10.23	0.03
8	Bỏ nhỏ trái tay (1x1)	5.55	0.53	9.55	0.02
Đánh giá chung		5.81	0.66	11.26	0.03

Căn cứ vào bảng 8 ta thấy, thông qua 8 tiêu chí đánh giá có thể thấy năng lực học môn CL của SV ngành GDTC trường ĐH Sư Phạm chỉ đạt ở mức trung bình với 5.81 điểm, giá trị trung bình đạt được hoàn toàn đại diện cho số trung bình tổng thể ($\varepsilon < 0.05$), nhưng năng lực học môn cầu lông hầu như là không đồng đều giữa các SV ($C_v = 11.26\% > 10\%$).

Đánh giá chung về Năng lực chuyên môn của SV K21 ngành GDTC trường ĐH Sư Phạm thông qua 4 môn học (chạy 100m, bóng chuyền, bóng đá, cầu lông) với 29 tiêu chí chỉ đạt ở mức trung bình với điểm bình quân là 5.75 ± 0.71 .

3.2 Xác định các biện pháp nâng cao Năng lực chuyên môn cho SV ngành GDTC trường ĐH Sư Phạm

Bảng 9. Xác định các biện pháp nâng cao năng lực chuyên môn cho SV (n=80)

TT	Biện pháp	<i>Hoàn n toàn không phù hợp</i>	Không phù hợp	Phù hợp một phần	Phù hợp	Hoàn toàn phù hợp	Hệ số tương quan biến tổng	Hệ số Cronbac h's Alpha nếu loại biến	$\bar{X}$ Thang đo Likert	Đánh giá
		n	n	n	n	n		0,849		
1	Đổi mới công tác quản lý đào tạo	0	5	1	23	51	0,491	0,840	4.5	RPH
2	Đổi mới đề cương, chương trình	0	4	3	28	45	0,438	0,843	4.4	RPH
3	Nâng cao cơ sở sân tập và trang thiết bị học tập	0	4	0	27	49	0,561	0,836	4.5	RPH
4	Đổi mới phương pháp giảng dạy	0	4	3	28	45	0,438	0,843	4.4	RPH
5	Nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên	0	4	0	37	39	0,362	0,847	4.4	RPH
6	Đổi mới công tác kiểm tra đánh giá theo năng lực SV	0	3	1	23	53	0,323	0,848	4.6	RPH
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.(KMO)									0,767	
Bartlett's Test of Sphericity						Approx. Chi-Square			693,026	
						df			105	
						Sig.			0,000	
Tổng phương sai trích									68,244	

Để xác định các biện pháp nâng cao Năng lực chuyên môn, đề tài tiến hành tham vấn ý kiến 80 chuyên gia. Kết quả tham vấn và xử lý chúng được giới thiệu ở bảng 9.

Kết quả thực hiện kiểm định Cronbach's Alpha xác định các biện pháp nâng cao Năng lực chuyên môn cho SV cho thấy, hệ số Cronbach's Alpha của thang đo là 0.849

lớn hơn 0.6 cho nên thang đo đạt giá trị tin cậy. Bên cạnh đó, giá trị hệ số tương quan biến tổng không có biện pháp nào bé hơn 0.3. Kết quả phân tích nhân tố khám phá thang đo bằng giá trị kiểm định KMO là 0.767 nằm trong khoảng từ 0.5 – 1 cho nên phù hợp. Giá trị kiểm định Bartlett's là 0.000 bé hơn 0.05 cho nên dữ liệu tương thích với tổng thể. Giá trị tổng phương sai trích là 68.244% lớn hơn 50% cho nên mô hình nghiên cứu là phù hợp. Thang đo Linkert có giá trị trung bình từ 4.4 đến 4.6 có nghĩa là rất phù hợp. Trên cơ sở phân tích kết quả phỏng vấn chuyên gia đề tài đã chọn được 6 biện pháp để nâng cao Năng lực chuyên môn cho SV ngành GDTC trường ĐH Sư Phạm là: đổi mới công tác quản lý đào tạo, đổi mới đề cương chương trình môn học, nâng cao cơ sở sân tập và trang thiết bị học tập, đổi mới phương pháp giảng dạy, nâng cao chất lượng đội ngũ GV, đổi mới công tác kiểm tra đánh giá theo năng lực SV.

4. KẾT LUẬN

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

- Về Năng lực chuyên môn: Hình thái cơ thể, chức năng tâm – sinh lý của SV phù hợp với học tập và rèn luyện nghề GDTC, thể lực chỉ ở mức trung bình và năng lực học các môn chạy 100m, bóng chuyền, bóng đá, cầu lông hơn kém nhau không đáng kể ($P > 0.05$) và chỉ đạt ở mức trung bình (5.75 ± 0.71 điểm)

- Kết quả nghiên cứu đã được 6 biện pháp để nâng cao Năng lực chuyên môn cho SV ngành GDTC trường ĐH Sư Phạm là: đổi mới công tác quản lý đào tạo, đổi mới đề cương chương trình môn học, nâng cao cơ sở sân tập và trang thiết bị học tập, đổi mới phương pháp giảng dạy, nâng cao chất lượng đội ngũ GV, đổi mới công tác kiểm tra đánh giá theo năng lực SV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất, sức khỏe trong trường học các cấp*, NXB TĐTT.
2. Bộ giáo dục và Đào tạo, *Dự thảo chiến lược phát triển giáo dục đào tạo từ nay đến năm 2025*.
3. Dương Nghiệp Chí, (1991), *Đo lường thể dục thể thao*, NXB TĐTT Hà Nội.
4. *Luật giáo dục (2005)*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
5. Lê Văn Lãm, (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của HS – sinh viên trước thềm thế kỷ XXI*, NXB TĐTT, Hà Nội.
6. Harre. D (2006), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TĐTT, Hà Nội.
7. Lưu Quang Hiệp, Phạm thị Uyên (2005), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Y SINH HỌC THỂ DỤC THỂ THAO



THỰC TRẠNG TẬP LUYỆN, THI ĐẤU VÀ NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN CÁC CHẤN THƯƠNG TRONG BÓNG ĐÁ CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ

Sinh viên nghiên cứu: Ksor Kuong, Nguyễn Thành Hưng, ngành GDTC

Hướng dẫn khoa học: TS Nguyễn Thế Tình

Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Huế

Tóm tắt: Bằng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp toán thống kê; Phương pháp quan sát sự phạm đề tài đã thu thập được những số liệu liên quan đến thực trạng tập luyện, thi đấu và nguyên nhân dẫn đến các chấn thương trong bóng đá cho sinh viên Đại học Huế.

Từ khóa: Thực trạng, tập luyện, thi đấu, nguyên nhân, các chấn thương, bóng đá, sinh viên Đại học Huế.

Abstract: Using document analysis and synthesis method; Interview method; Statistical methods; pedagogical observation methods; the research has collected data related to the current status of practice, competition and causes of injuries in football for the student of Hue University.

Keywords: Current status; practice; competition; causes; injuries; football; students of Hue University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

1.1. Tính cấp thiết của đề tài

Bóng đá là môn thể thao đã thu hút thanh thiếu niên, mọi tầng lớp tham gia tập luyện và thi đấu mang lại sức khỏe, sự linh hoạt, ý chí bền bỉ, đoàn kết hơn trong cuộc sống và công việc. Bóng đá còn là một môn thể thao đối kháng trực tiếp, các tình huống trên sân rất đa dạng và phức tạp đòi hỏi phải có ý chí chiến đấu cao, sự phối hợp thông minh của cả tập thể và phải kể đến lượng vận động trong bóng đá là rất lớn, điều đó đòi hỏi mỗi người chơi phải có một nền tảng thể lực, kỹ thuật điều luyện và tâm lý thi đấu vững vàng. Bên cạnh đó muốn có được nền tảng thể lực dồi dào, kỹ năng, kỹ xảo không thể bỏ qua được sự tập luyện chăm chỉ hay những trận thi đấu của mỗi người chơi. Tuy nhiên, tính chiến đấu, sự va chạm trong bóng đá cũng hết sức cao và nguy hiểm, dẫn đến các chấn thương không hề muốn cho người chơi. Chấn thương trong bóng đá không những để lại những ảnh hưởng sâu sắc đến sự phát triển nền tảng thể lực và sức khỏe của người chơi, mà còn tác động tiêu cực đến nền kinh tế, xã hội, cũng như gia đình và xu hướng luyện tập thể thao hàng ngày của mọi người. Chính sự ảnh hưởng không hề nhỏ của chấn thương như vậy nên việc tăng cường các hình thức tập luyện và thi đấu cần được xem trọng và phổ biến cho người chơi, cần tổ chức tập luyện, cần chuyên nghiệp hóa và đào tạo các kỹ năng, hướng dẫn kỹ năng như tránh va chạm để phòng tránh các chấn thương. Chính vì vậy chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Thực trạng tập luyện, thi đấu và nguyên nhân dẫn đến các chấn thương trong bóng đá cho sinh viên Đại học Huế”**.

1.2. Đối tượng nghiên cứu

Các biện pháp hồi phục chấn thương thường gặp trong hoạt động tập luyện và thi đấu bóng đá cho sinh viên Đại học Huế.

1.3. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp toán thống kê; Phương pháp quan sát sự phạm.

1.4. Phạm vi nghiên cứu

Đề tài phỏng vấn sinh viên của các trường Đại học thành viên, Khoa thuộc Đại học Huế, gồm: sinh viên trường Đại học Sư phạm, Đại học Y Dược, Đại học Kinh tế, Đại học Nông Lâm, Khoa Giáo dục Thể chất.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng luyện tập và thi đấu bóng đá của sinh viên Đại học Huế.

Thông qua phiếu phỏng vấn về thực trạng luyện tập và thi đấu bóng đá của sinh viên Đại học Huế như sau:

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn thực trạng luyện tập và thi đấu bóng đá của sinh viên Đại học Huế (n=85)

TT	Nội dung phỏng vấn	KQ phỏng vấn	
		Số lượng	%
Thời gian tập luyện và thi đấu trong buổi			
1	Dưới 30 phút	14	16,47
2	30-60 phút	35	63,5
3	60-90 phút	19	34,5
4	Trên 90 phút	17	30,1
Thời điểm tập luyện và thi đấu trong ngày			
1	Sáng (6h00-9h00)	17	20,0
2	Trưa (9h00-12h00)	11	12,94
3	Chiều (17h00-19h00)	34	40,0
4	Tối (19h00-21h00)	23	27,06
Số buổi tập luyện và thi đấu trong tuần			
1	1 buổi	13	15,3
2	2 buổi	21	24,7
3	3 buổi	25	29,41
4	4 buổi	15	17,64
5	5 buổi	11	12,94

Thông qua kết quả tại bảng 2.1 cho thấy:

- Về thời gian tập luyện và thi đấu của sinh viên phần lớn thời gian tập luyện từ 30-60 phút mỗi ngày (chiếm đến 63,5% sinh viên được hỏi lựa chọn). Bên cạnh đó cũng có 19% sinh viên đồng ý lựa chọn tham gia tập luyện và thi đấu từ 60-90 phút trong ngày và hầu như khoảng thời gian dưới 30 và trên 90 phút ít sinh tham gia trong khoảng thời gian này.

- Về thời điểm tập luyện và thi đấu của sinh viên phần lớn sinh viên lựa chọn vào buổi chiều, chiếm khoảng 40% sinh viên đồng ý lựa chọn, có thể thấy có rất nhiều lý do để các bạn sinh viên lựa chọn vào thời điểm này để tập luyện. Bởi vì buổi chiều thường là thời điểm mát mẻ hơn so với buổi trưa nắng gắt hoặc buổi tối lạnh. Điều này làm cho việc chơi bóng đá trở nên thoải mái hơn, giảm thiểu nguy cơ đột quỵ, cũng là khoảng thời gian các sinh viên được về và nghỉ sau một ngày học bận rộn, khoảng thời gian đó

cũng rảnh rỗi để đi tập luyện, vui chơi. Do đó đại đa số các bạn sinh viên sẽ dùng thời gian này để đi chơi, đá bóng hay tập luyện và là thời điểm thuận tiện để tổ chức các hoạt động ngoài trời, bao gồm chơi bóng đá. Nhiều sân bóng đá sẽ mở cửa hoặc có lịch trống vào giờ chiều, đó cũng là thời điểm nhiều người cảm thấy sẵn sàng và đầy năng lượng để tham gia hoạt động thể thao và nhiều người cho rằng buổi chiều là thời điểm tốt nhất để tập trung vào chơi bóng đá, do đó nhiều người sẽ chọn giờ này để tập luyện và cải thiện kỹ năng của mình.

Thời điểm buổi tối chiếm tỉ lệ cũng không hề nhỏ có 23 sinh viên lựa chọn tập luyện và thi đấu vào thời điểm này (chiếm khoảng 27,06%). Buổi tối cũng là thời điểm mát mẻ, thoải mái, thích hợp trong việc tập luyện và thi đấu, nhưng điều đó cũng gặp nhiều trở ngại.

Về số buổi tập luyện và thi đấu trong tuần tỉ lệ số buổi được chọn cao nhất đó là từ 2-3 buổi/ tuần lần lượt là (24,7%; 29,41%) được các bạn sinh viên lựa chọn. Bởi vì các số buổi này rất phù hợp trong việc tập luyện và thi đấu và cũng có một quãng nghỉ, sau những ngày hoạt động tập luyện mệt mỏi. Thế nên nhiều sinh viên lựa chọn số buổi tập luyện này.

2.2. Về cơ sở vật chất phục vụ tập luyện và thi đấu bóng đá của sinh viên Đại học Huế

Vấn đề về cơ sở vật chất rất quan trọng trong việc tổ chức tập luyện và thi đấu, nên chúng tôi đã tổng hợp lại cụ thể như sau:

Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn về cơ sở vật chất phục vụ tập luyện và thi đấu bóng đá của sinh viên Đại học Huế (n = 85)

TT	Cơ sở vật chất trong tập luyện và thi đấu	KQ phỏng vấn	
		Số phiếu	%
1	Rất tốt	20	25,52
2	Khá tốt	17	20
3	Tương đối tốt	15	17,65
4	Chưa tốt	33	38,82

Qua khảo sát cho thấy cơ sở vật chất trong tập luyện và thi đấu của sinh viên Đại học Huế để phục vụ cho việc hoạt động tập luyện và thi đấu cho biết mức độ (rất tốt, khá tốt, tương đối tốt) chiếm tỉ lệ khá thấp lần lượt là (25,52%, 20%, 17,65%) và có đến 33 sinh viên lựa chọn cơ sở vật chất chưa tốt, chiếm tới (38,82%) cho rằng cơ sở vật chất chưa tốt trong việc phục vụ hoạt động tập luyện và thi đấu, cần tăng cường cơ sở vật chất để đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện.

2.3. Các nguyên nhân dẫn đến các chấn thương trong tập luyện và thi đấu bóng đá của sinh viên Đại học Huế

Để thấy rõ hơn về các nguyên nhân thường gặp trong hoạt động tập luyện và thi đấu bóng đá, chúng tôi phỏng vấn hơn 85 sinh viên và thu được kết quả tại bảng 2.3 sau đây:

Bảng 2.3. Kết quả phỏng vấn về các nguyên nhân dẫn đến các chấn thương trong tập luyện và thi đấu bóng đá của sinh viên Đại học Huế (n= 85)

STT	Các nguyên nhân	Số lượng	KQ phỏng vấn (%)
1	Tình trạng sức khỏe	9	10,59
2	Dụng cụ sân bãi	21	24,70
3	Trình độ tập luyện	11	12,94
4	Va chạm và tranh chấp	27	31,76
5	Điều kiện khí hậu	11	12,94
6	Các nguyên nhân khác	6	7,05

Qua khảo sát 85 sinh viên của các trường như: Đại học Sư phạm, Đại học Y Dược, Đại học Kinh tế, Đại học Nông Lâm, Khoa Giáo dục Thể chất đã cho thấy về các nguyên nhân dẫn đến chấn thương phần lớn là do va chạm và tranh chấp trên sân có 27 sinh viên lựa chọn chủ yếu là các sinh viên của Khoa Giáo Dục Thể Chất lựa chọn và chiếm 31,76%, tại vì bóng đá là một môn thể thao có sức tranh chấp rất mạnh nên sẽ gây ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của người chơi và đây cũng là nguyên nhân dẫn đến các chấn thương. Bên cạnh đó nguyên nhân do dụng cụ sân bãi chiếm tỉ lệ không hề nhỏ có 21 sinh viên lựa chọn và chiếm 24,70% ảnh hưởng từ nguyên nhân này, nên cần chú trọng nâng cấp cơ sở vật chất và sân bãi. Các nguyên nhân còn lại, do tình trạng sức khỏe, điều kiện khí hậu, trình độ luyện tập và các nguyên nhân khác cũng có ảnh hưởng đến nguy cơ mắc chấn thương trong môn bóng đá, chiếm tỷ lệ lần lượt là 10,59%; 12,94%; 12,94%; 7,05%.

2.4. Về các chấn thương trong tập luyện và thi đấu

Về các chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu bóng đá hiện nay. Chúng tôi đã tổng hợp kết quả phỏng vấn 55 sinh viên của một số Trường thành viên, Khoa thuộc Đại học Huế thu được tại bảng 2.4 sau:

Bảng 2.4. Kết quả phỏng vấn về các chấn thương trong tập luyện và thi đấu (n = 55)

TT	Các chấn thương	KQ phỏng vấn	
		Số lượng	(%)
1	Đau thắt lưng cột sống	7	12.7
2	Rách sụn (đệm bảo vệ đầu gối)	4	7.2
3	Căng cơ (bắp chân, đùi trước, đùi sau)	19	34.5
4	Giãn dây chằng	6	11
5	Trật mắt cá chân (lệch sơ mi)	13	23.6
6	Các chấn thương khác	6	11

Kết quả bảng 2.4 cho biết rõ về các chấn thương trong tập luyện và thi đấu trong môn bóng đá của sinh viên Đại học Huế. Các chấn thương phổ biến nhất là căng cơ (bắp chân, đùi trước, đùi sau) giãn dây chằng, đứt dây chằng, trật mắt cá chân (lệch sơ mi), rách sụn (đệm bảo vệ đầu gối), đau thắt lưng cột sống... được các sinh viên lựa chọn. Trong đó căng cơ và trật mắt cá (lật sơ mi) chiếm tỉ lệ chấn thương rất cao. Căng cơ có 19 sinh viên đồng ý lựa chọn chiếm (34,5%), đây cũng là lựa chọn hợp lý vì bóng đá là bộ môn đòi hỏi mạnh mẽ do đó căng cơ là một chấn thương thường gặp nhất trong hoạt động tập luyện và thi đấu bóng đá, là chấn thương khi các cơ bắp trên cơ thể bị kéo căng, có thể dẫn đến (rách cơ, bầm tím, đau sưng, chuột rút, co thắt cơ và khó cử động ...), và trật mắt cá (lật sơ mi) có 13 sinh viên đồng ý lựa chọn chiếm (23,6%), đây cũng là chấn

thương thường gặp phổ biến nhất trong tập luyện và thi đấu môn bóng đá, chắc chắn ai cũng đã bị nếu không dừng hoạt động và điều trị kịp thời sẽ dẫn đến sưng phù lên và có thể dẫn đến nghiêm trọng là đứt hoặc rách dây chằng.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đề tài chúng tôi đã rút ra được các kết luận sau:

Qua phỏng vấn sinh viên của các trường Đại học thành viên, Khoa thuộc Đại học Huế. Sự ảnh hưởng trong hoạt động tập luyện và thi đấu bóng đá rất quan trọng, một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng sâu sắc trực tiếp đến sự phát triển nền tảng thể lực, sức khỏe cho người chơi. Hoạt động tập luyện và thi đấu nó là bước đệm để người chơi hình thành các kỹ năng, kỹ xảo, để phòng tránh các nguyên nhân đến chấn thương. Bên cạnh đó chúng tôi cũng cho thấy các nguyên nhân dẫn đến chấn thương như: tình trạng sức khỏe, dụng cụ sân bãi, điều kiện khí hậu, trình độ tập luyện, va chạm và tranh chấp, vì vậy người tham gia hoạt động tập luyện và thi đấu cần thực hiện các giải pháp để khắc phục và tránh gặp các chấn thương nặng trong tập luyện, thi đấu.

Trong quá trình nghiên cứu về “Thực trạng tập luyện, thi đấu và nguyên nhân dẫn đến các chấn thương cho sinh viên Đại học Huế”, chúng tôi thấy rằng sự quan tâm lớn nhất đó chính là cơ sở vật chất và sân bãi vẫn còn thiếu, chưa hoàn chỉnh. Nên cần chú trọng hoàn thiện, chuyên nghiệp hóa để đảm bảo an toàn tập luyện, hay thi đấu cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Tuấn Anh (2020), *Nghiên cứu biện pháp nâng cao thể lực cho nam sinh viên ngành GDTC trường TDTT Bắc Ninh*.
2. Lê Tấn Đạt (2012), *Giáo trình Y học Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Đinh Quang Hải (2018), *Nghiên cứu bài tập phát triển sức bền chuyên môn bóng đá cho nam sinh viên năm hai Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch*.
4. Nguyễn Mạnh Thắng (2019), *Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập kết hợp Vật lý trị liệu - Phục hồi chức năng vận động sau chấn thương khớp cổ chân cho vận động viên Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh*.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG CÁC LIỆU PHÁP HỒI PHỤC SAU TẬP LUYỆN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ VÕ CỔ TRUYỀN QUÂN KHU 7 LỨA TUỔI 15-17

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Trọng Nghĩa

Hướng dẫn khoa học: TS Hoa Ngọc Thắng

Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Thiếu đi sự hồi phục sẽ làm ảnh hưởng xấu đến sự thích nghi thể chất và tâm lý sau vận động tập luyện và thi đấu. Từ đó dẫn đến hiện tượng quá tải trong tập luyện. Vì vậy việc nghiên cứu đánh giá hiệu quả của các liệu pháp hồi phục sau tập luyện và thi đấu là rất cần thi

Abstract: The lack of recovery can negatively affect physical adaptation and psychologic after training and competition. This leads to overload in training. Therefore, researching and evaluating the effectiveness of post-workout recovery therapy is essential.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ cổ truyền Việt Nam hình thành và phát triển theo những năm tháng của lịch sử dân tộc từ xưa đến nay. Võ cổ truyền không chỉ là một môn võ phòng thân, chống lại bao giặc thù hàng ngàn năm qua mà còn là một lối sống, một nhân sinh quan, một tư tưởng vô cùng quan trọng trong hệ thống tư tưởng Việt Nam. Đồng thời còn là môn thể thao dân tộc nòng cốt đạt nhiều thành tích cao cho nền thể thao Đất Nước. Đáp ứng nhu cầu phát triển của ngành TDTT nói chung của Võ cổ truyền nói riêng năm 1991 Liên đoàn Võ cổ truyền Việt Nam được thành lập, võ sư Lê Kim Hòa được bầu làm Phó chủ tịch kiêm trưởng ban chuyên môn.

Để đạt được những thành công trong quá trình huấn luyện cũng như thi đấu ngoài việc nâng cao các tố chất thể lực, hoàn thiện kỹ thuật chiến thuật, chế độ dinh dưỡng và xây dựng hệ thống đánh giá trình độ tập luyện chuyên môn cho VĐV thì công tác hồi phục sau tập luyện giữ vai trò quan trọng trong quá trình huấn luyện.

Thiếu đi sự hồi phục sẽ làm ảnh hưởng xấu đến sự thích nghi thể chất và tâm lý sau vận động tập luyện và thi đấu. Từ đó dẫn đến hiện tượng quá tải trong tập luyện. Trong huấn luyện thể thao, để hồi phục năng lực cho VĐV thì có rất nhiều phương pháp như các phương pháp sư phạm, phương pháp y sinh học bao gồm: dinh dưỡng hợp lý, thủy trị liệu, ánh sáng trị liệu, điện trị liệu, điều hòa oxy cao áp, tắm hơi, xoa bóp...

Tuy nhiên hiện nay các công trình nghiên cứu ứng dụng các liệu pháp hồi phục sau tập luyện trong các môn võ còn rất ít và hạn chế đặc biệt là trong môn Võ cổ truyền. Vì vậy việc nghiên cứu đánh giá hiệu quả của các liệu pháp hồi phục sau tập luyện và thi đấu là rất cần thiết. Đó chính là lý do chúng tôi chọn đề tài: **“Đánh giá hiệu quả ứng dụng các liệu pháp hồi phục sau tập luyện cho vận động viên đội tuyển trẻ Võ Cổ Truyền Quân Khu 7 lứa tuổi 15 – 17”**

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp tổng hợp và phân tích các tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm tự đôi chiều, phương pháp kiểm tra y sinh, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đánh giá thực trạng mệt mỏi sau tập luyện cho VĐV đội tuyển trẻ Võ cổ truyền Quân khu 7.

Xác định các chỉ số hồi phục: Được trình bày qua bảng 1.

Bảng 1. Hệ thống hóa các chỉ số hồi phục của tác giả trong và ngoài nước

STT	Tác giả	Công trình nghiên cứu	Các chỉ số nghiên cứu
1	Nguyễn Ngọc Cừ	Các phương pháp Y - sinh học kiểm tra đánh giá lượng vận động của bài tập	TSM, HA, cân nặng, nhật ký tập luyện của VĐV
2	Trần Quang Vũ	Ứng dụng phương pháp xoa bóp kết hợp điện từ trường để hồi phục cho VĐV bóng đá	TSM cơ sở, HA cơ sở và KNXLTT
3	Nguyễn Thành Lâm	Hiệu quả việc bổ sung các chất dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất đối với VĐV dự tuyển Quốc gia tại TT HLTT QG TP. HCM	Cân nặng, TSM, HA của VĐV khi yên tĩnh, tình trạng dinh dưỡng, chất lượng giấc ngủ và cảm hứng tập luyện
4	Lưu Thiên Sương	Nghiên cứu đánh giá sự mệt mỏi - hồi phục của VĐV đội tuyển bóng rổ nữ Quốc gia trong các giai đoạn tập luyện	Các chỉ tiêu sinh hóa: Glycose huyết, Urê huyết và Protein niệu.
5	Nguyễn Thị Thảo	Ứng dụng một số liệu pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV Karatedo nam trẻ Quốc gia	Cân nặng, TSM cơ sở, HA, PX đơn – phức, KNXLTT, test Harvard, test cooper, nồng độ axit lactic, Tình trạng dinh dưỡng, cảm hứng tập luyện, chất lượng giấc ngủ
6	Nguyễn Văn Căn	Ứng dụng phương pháp xoa bóp hồi phục sau tập luyện cho VĐV đội tuyển xe đạp nữ Quốc gia	Cân nặng, TSM cơ sở, HA, PX đơn – phức, KNXLTT

Từ những kết luận của các nhà khoa học và đề tài nghiên cứu khoa học nêu trên cùng với mục đích giải quyết nhiệm vụ của đề tài chúng tôi lựa chọn và sử dụng các chỉ số sau: Cân nặng, TSM cơ sở, HA cơ sở, Phản xạ đơn - phức và KNXLTT để kiểm tra và đánh giá mức độ hồi phục của VĐV đội tuyển trẻ VCT Quân khu 7 lứa tuổi 15 – 17.

Bảng 2. Thực trạng sự hồi phục chức năng tâm sinh lý của VĐV đội tuyển trẻ VCT Quân khu 7 trước khi sử dụng liệu pháp hồi phục.

Chỉ số %	Cân nặng	TSM cơ sở	Huyết áp		Phản xạ		KNXLTT
			Max	Min	Đơn	Phức	
$\bar{X}$	0.05	0.47	0.23	0.38	-0.26	-0.25	0.07
δ	0.04	0.58	0.17	0.31	0.33	0.55	0.06
C_v	71.24	121.28	71.84	82.22	-130.39	-222.48	80.56

Trên bảng 2 cho thấy, cân nặng $\bar{X} = 54.15 \pm 7.39$ kg của ngày hôm sau tăng so với ngày hôm trước (0.05%); TSM cơ sở $\bar{X} = 57.21 \pm 2.12$ (l/p) tăng (0.47%); HA max $\bar{X} = 114.66 \pm 0.57$ mmHg tăng (0.23%); HA min $\bar{X} = 70.06 \pm 1.61$ mmHg tăng (0.38%); PX đơn $\bar{X} = 191.73 \pm 5.03$ giảm 0.26%; PX phức $\bar{X} = 433.65 \pm 23.28$ giảm 0.25% và KNXLTT $\bar{X} = 1.57 \pm 0.15$ tăng 0.07%. Qua đó cho thấy, khối lượng và cường độ vận động của ngày hôm trước tác động lên cơ thể VĐV đội tuyển trẻ VCT Quân khu 7 đã gây trạng thái mệt mỏi đối với thể trọng, hệ tim mạch, hệ thần kinh và thần kinh – cơ của cơ thể VĐV.

Sau một đêm nghỉ ngơi, mức độ hồi phục của TSM cơ sở (tăng 0.47%), HA Max (tăng 0.23%), HA Min (tăng 0.38%) là tương đối tốt, chỉ số hồi phục đo được vào sáng hôm sau cho thấy khả năng thích nghi của cơ thể VĐV đối với khối lượng và cường độ vận động của ngày hôm trước là khá tốt. Các chỉ số cân nặng (tăng 0.05%), PX đơn (giảm 0.26%), PX phức (giảm 0.25%), KNXLTT (tăng 0.07%) hồi phục chưa hoàn toàn. Kết quả hồi phục đo được vào sáng ngày hôm sau chưa đạt được giá trị ban đầu. Như vậy, mức độ mệt mỏi sau ngày tập hôm trước là khá lớn, làm giảm đáng kể tính linh hoạt của các quá trình phản xạ thần kinh, thần kinh - cơ đến sáng hôm sau vẫn chưa đủ thời gian để hồi phục.

Để thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục sau tập luyện, làm cơ sở tăng dần lượng vận động, đạt hiệu quả tập luyện cao, đề tài tiến hành áp dụng các liệu pháp hồi phục cho VĐV đội tuyển trẻ VCT Quân khu 7.

3.2. Ứng dụng các liệu pháp hồi phục cho vận động viên đội tuyển trẻ võ cổ truyền Quân khu 7.

Để giải quyết nhiệm vụ 2 của đề tài, xác định lựa chọn các liệu pháp hồi phục cho VĐV đội tuyển trẻ VCT Quân khu 7, chúng tôi tiến hành theo các bước sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các liệu pháp hồi phục của các tác giả trong và ngoài nước đã sử dụng trong hồi phục cho VĐV sau tập luyện và thi đấu.

Hệ thống hóa các liệu pháp hồi phục đã được các tác giả trong và ngoài nước sử dụng trong hồi phục cho VĐV sau tập luyện và thi đấu được trình bày qua bảng 3.

Bảng 3. Hệ thống hóa các liệu pháp hồi phục

STT	Tác giả	Công trình nghiên cứu	Các liệu pháp hồi phục
1	Trương Ngọc Đễ	Ứng dụng một số liệu pháp hồi phục sau tập luyện cho	Máy rung cơ En - Viber, liệu pháp căng cơ, liệu

		VĐV điền kinh (cự ly trung bình và cự ly dài)	pháp Endomed 484, liệu pháp xoa bóp
2	Trần Quang Vũ	Ứng dụng phương pháp xoa bóp kết hợp điện từ trường để hồi phục cho VĐV bóng đá	Xoa bóp và điện từ trường
5	Nguyễn Thị Thảo	Ứng dụng một số liệu pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV Karatedo nam trẻ Quốc gia tại TT HLTT QG TP. HCM	Bơi thả lỏng, xông hơi khô, ướt, liệu pháp tắm thủy lực, liệu pháp xoa bóp, bấm huyệt
6	Nguyễn Văn Căn	Ứng dụng phương pháp xoa bóp hồi phục sau tập luyện cho VĐV đội tuyển xe đạp nữ Quốc gia tại TT HLTT QG TP. HCM	Xoa bóp hồi phục

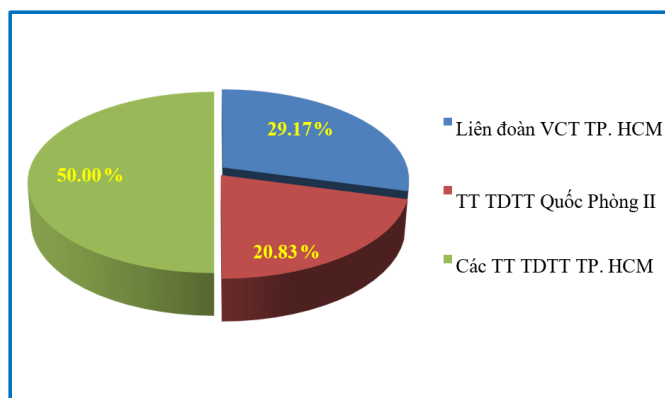
Bước 2: Trên cơ sở các liệu pháp đã có, lựa chọn để lược bớt các liệu pháp ít được sử dụng.

Từ những liệu pháp hồi phục đã được nêu trên bảng 3.3, dựa vào điều kiện thực tế khóa luận tốt nghiệp của sinh viên đề tài đã lựa chọn được các liệu pháp hồi phục cho VĐV đội tuyển trẻ VCT Quân khu 7 như sau:

- Xoa bóp hồi phục.
- Bấm huyệt.
- Dinh dưỡng.
- Châm cứu.
- Bơi thả lỏng.
- Tắm thủy lực.
- Xông hơi khô, ướt.
- Máy rung cơ En- Vibe.

Bước 3: Phỏng vấn, lựa chọn các liệu pháp hồi phục cho VĐV đội tuyển trẻ VCT Quân khu 7.

Tổng hợp kết quả qua 2 lần phỏng vấn HLV, chuyên gia VCT có 48 lượt ý kiến trả lời, trong đó Liên đoàn Võ cổ truyền TP. Hồ Chí Minh có 14 lượt trả lời chiếm 29.17%, Trung tâm TDDT Quốc phòng II có 10 lượt trả lời chiếm 20.83% và các Trung tâm TDDT TP. Hồ Chí Minh có 24 lượt trả lời chiếm 50.00%. Kết quả được trình bày qua biểu đồ 1 và bảng 4.



Biểu đồ 1. Tỷ lệ các đối tượng phỏng vấn.

Bảng 4. Kết quả kiểm định theo phương pháp Wilcoxon qua 2 lần phỏng vấn

TT	LIỆU PHÁP	Lần 1 (n=24)		Lần 2 (n=24)		Test Statistics ^d	
		Σ Điểm	Tỷ lệ %	Σ Điểm	Tỷ lệ %	Z	Asymp. Sig (2 -tailed)
(a: l ₂ =l ₁ , b: l ₂ >l ₁ , c: l ₂ <l ₁)							
1	Xoa bóp hồi phục	72	100	72	100	0.000 ^a	1.000
2	Bấm huyệt	68	94.44	70	97.22	-1.414 ^b	0.157
3	Bơi thả lỏng	66	91.67	68	94.44	-1.414 ^b	0.157
4	Dinh dưỡng	52	72.22	60	83.33	-3.000 ^b	0.003
5	Châm cứu	56	77.78	52	72.22	-2.000 ^c	0.046
6	Tắm thủy lực	62	86.11	55	76.39	-2.646 ^c	0.008
7	Xông hơi khô, ướt	56	77.78	60	83.33	-2.000 ^b	0.046
8	Máy rung cơ En - Vibe	60	83.33	62	86.11	-1.732 ^b	0.083

Căn cứ vào kết quả kiểm định theo phương pháp Wilcoxon ở bảng 3.4, khóa luận loại những liệu pháp hồi phục có mức ý nghĩa quan sát của kiểm định không có tính trùng hợp giữa hai lần phỏng vấn (vì có giá trị Sig. <0.05) và quy ước lựa chọn những liệu pháp hồi phục có kết quả trùng khớp qua 2 lần phỏng vấn và có tỷ lệ trên 80% số người tán thành trong cả 2 lần phỏng vấn và loại bỏ các liệu pháp có tỷ lệ dưới 80%.

Từ 8 liệu pháp hồi phục đã được nêu trên, dựa vào điều kiện thực tế khóa luận tốt nghiệp của sinh viên và kết quả phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 4 liệu pháp hồi phục cho VĐV đội tuyển trẻ VCT Quân khu 7 gồm:

Xoa bóp hồi phục.

Bơi thả lỏng.

Bấm huyệt.

Máy rung cơ En- Vibe.

Qua kết quả nghiên cứu của đề tài chúng tôi đã lựa chọn và đưa ra được các liệu pháp hồi phục để ứng dụng vào hồi phục cho VĐV VCT đội tuyển trẻ Thành phố Hồ Chí Minh đã được trình bày ở mục 3.2 với các quy trình sau:

Trong các ngày thứ 2, thứ 3, thứ 4 hàng tuần chúng tôi áp dụng hai phương pháp bơi thả lỏng và rung cơ. Thời gian từ 5 - 10 phút.

Trong các ngày thứ 5, thứ 6 hàng tuần chương trình huấn luyện với cường độ cao chúng tôi áp dụng thêm hai liệu pháp nữa là: xoa bóp hồi phục và bấm huyệt.

Quy trình:

- Bơi thả lỏng từ 5 - 10 phút.
- Rung cơ 10 -15 phút.
- Massage bấm huyệt 30 - 40 phút.

3.3. Đánh giá hiệu quả các liệu pháp hồi phục cho vận động viên đội tuyển trẻ Võ cổ truyền Quân khu 7.

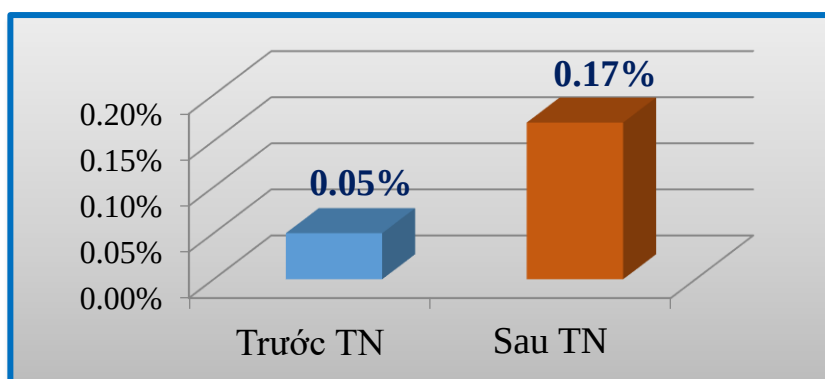
3.3.1. Ảnh hưởng của các liệu pháp hồi phục đối với thể trọng

Với kết quả kiểm tra cân nặng $\bar{X} = 55.23 \pm 7.35$ kg chúng tôi tiến hành đánh giá hiệu quả mức độ hồi phục cân nặng của trước TN (hồi phục tự nhiên) và sau TN (hồi phục có áp dụng các liệu pháp hồi phục) kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. So sánh mức độ hồi phục cân nặng của VĐV đội tuyển trẻ VCT Quân khu 7 trước và sau thực nghiệm.

Chỉ số nghiên cứu Chỉ số thống kê	Cân nặng (kg)		
	Trước TN (%)	Sau TN (%)	Biến đổi (%)
$\bar{X}$	0.05	0.17	0.12
δ	0.04	0.09	
C_v	71.24	53.72	
$t_{\text{tính}}(P_{0.05} = 2.14)$	6.90		

Nhận xét: Qua bảng 5 cho thấy, mức độ hồi phục cân nặng ngày hôm sau so với ngày hôm trước của VĐV đội tuyển trẻ VCT Quân khu 7 sau khi áp dụng các liệu pháp hồi phục được cải thiện rõ rệt, trung bình tăng 0.12%, ở trước TN tăng 0.05%, sau TN tăng 0.17%. Chứng tỏ các liệu pháp hồi phục đã tác động lên hệ thần kinh thực vật của VĐV, kích thích lên các cơ quan cảm thụ, hệ tiêu hóa, bài tiết... giúp VĐV có cảm giác tốt, ăn uống ngon miệng và có giấc ngủ đêm tốt hơn. Nhờ đó, lượng năng lượng và nước bị mất trong quá trình tập luyện được bù đắp đồng thời thể trọng trở lại. Điều đó cho thấy, mức độ hồi phục cân nặng được cải thiện rõ rệt khi áp dụng các liệu pháp hồi phục và sự khác biệt về $\bar{X}$ có ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất $P \leq 0.05$. Kết quả này được thể hiện rõ ở biểu đồ 2:



Biểu đồ 2. Mức độ hồi phục cân nặng VĐV đội tuyển trẻ VCT Quân khu 7 lứa tuổi 15 – 17 trước và sau thực nghiệm

3.3.2. Ảnh hưởng của các liệu pháp hồi phục đối với chức năng tim mạch

Kết quả kiểm tra của TSM cơ sở $\bar{X} = 55.75 \pm 1.21$ (lần/phút) được trình bày ở phụ lục 2, HA max $\bar{X} = 114.09 \pm 0.86$ được trình bày ở phụ lục 3 và HA min $\bar{X} = 71.72 \pm 1.33$ được trình bày ở phụ lục 4. Chúng tôi tiến hành đánh giá hiệu quả mức độ hồi phục

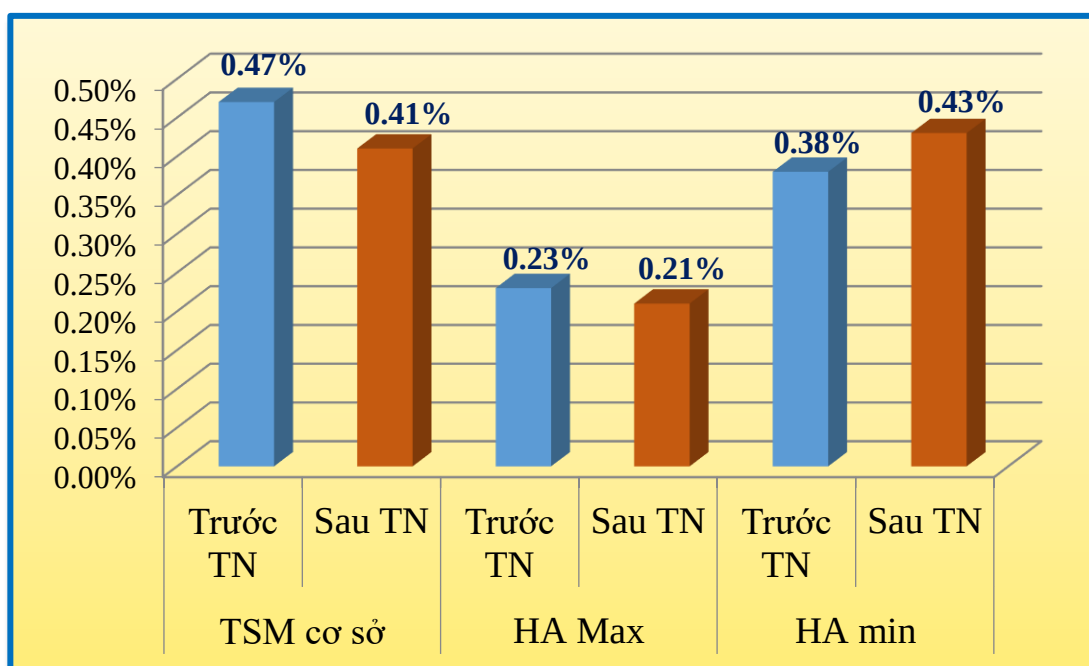
của các chỉ số trên trong trước TN (hồi phục tự nhiên) và sau TN (hồi phục có áp dụng các liệu pháp hồi phục). Kết quả thu được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. So sánh mức độ hồi phục TSM cơ sở, HA cơ sở của VĐV đội tuyển trẻ VCT Quận 7 trước và sau thực nghiệm ($P_{0.05} = 2.14$).

Chỉ số nghiên cứu Chỉ số thống kê	TSM cơ sở (l/p)			HA max (mmHg)			HA min (mmHg)		
	Trước TN (%)	Sau TN (%)	Biến đổi (%)	Trước TN (%)	Sau TN (%)	Biến đổi (%)	Trước TN (%)	Sau TN (%)	Biến đổi (%)
$\bar{X}$	0.47	0.41	-0.06	0.23	0.21	-0.02	0.38	0.43	0.05
δ	0.58	0.54		0.17	0.14		1.61	0.34	
C_v	121.28	133.38		71.84	66.62		82.22	80.14	
$t_{\text{tính}}$	2.49			3.06			8.71		

Kết quả bảng 3.6 cho thấy, mức độ hồi phục TSM cơ sở của ngày hôm sau so với ngày hôm trước của VĐV đội tuyển trẻ VCT Quận 7 lứa tuổi 15 – 17 ở sau TN là tốt hơn trước TN, trung bình giảm 0.06%, ở trước TN tăng 0.47%, sau TN là 0.41%. Sự biến đổi về HAm_{ax} ngày hôm sau so với ngày hôm trước giảm 0.02%, ở trước TN tăng 0.23%, sau thực nghiệm tăng 0.21%. Sự biến đổi của HAm_{in} ngày hôm sau so với ngày hôm trước tăng 0.05%, ở trước TN tăng 0.38%, sau thực nghiệm tăng 0.43%

Chứng tỏ, các liệu pháp hồi phục có ảnh hưởng tốt tới sự hồi phục của hệ thống tim mạch. TSM cơ sở, HA cơ sở hồi phục hoàn toàn vào buổi sáng hôm sau. Kết quả thu được cho thấy sự biến đổi HA cơ sở của ngày hôm sau tăng nhẹ so với ngày hôm trước là dấu hiệu cơ thể VĐV đang biến đổi thích nghi, cho thấy cường độ vận động và khối lượng vận động của ngày hôm trước phù hợp với khả năng chịu đựng của cơ thể VĐV. Kết quả này được thể hiện rõ ở biểu đồ 3.



Biểu đồ 3. Mức độ hồi phục TSM cơ sở, HA cơ sở của VĐV đội tuyển trẻ VCT Quận 7 lứa tuổi 15 – 17 trước và sau thực nghiệm

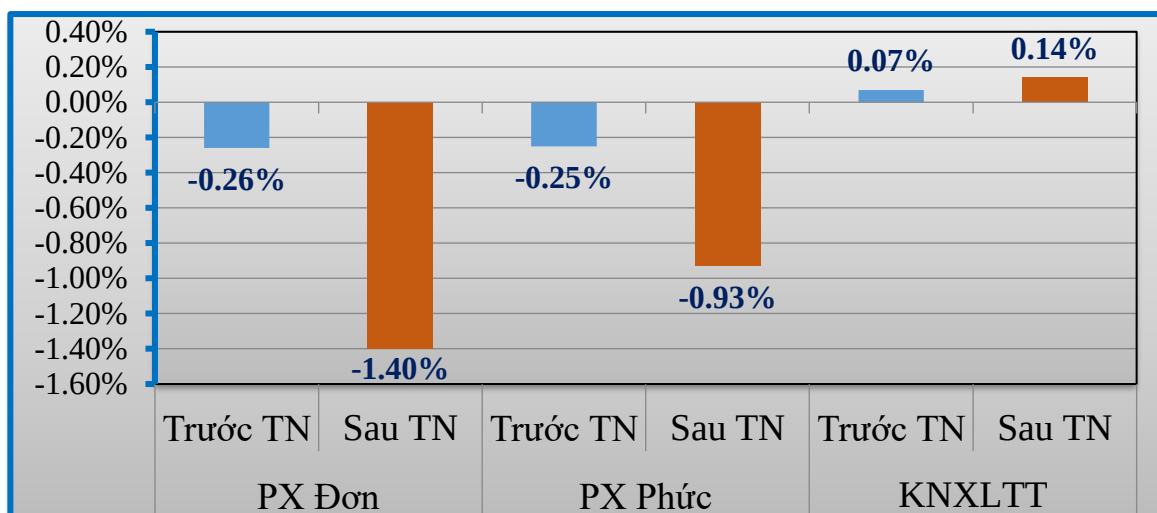
3.3.3. Ảnh hưởng của các liệu pháp hồi phục đối với một số chỉ số chức năng của hệ thống thần kinh, thần kinh – cơ:

Kết quả kiểm tra PX Đơn $\bar{X} = 183.12 \pm 4.82$ được trình bày ở phụ lục 5, PX Phức $\bar{X} = 410.57 \pm 11.42$ được trình bày ở phụ lục 6 và KNXLTT $\bar{X} = 1.68 \pm 0.17$ được trình bày ở phụ lục 7. Đề tài tiến hành đánh giá hiệu quả mức độ hồi phục của các chỉ số trên trong trước TN (hồi phục tự nhiên) và sau TN (hồi phục có áp dụng các liệu pháp hồi phục). Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. So sánh mức độ hồi phục PX đơn – phức, KNXLTT của VĐV đội tuyển trẻ VCT Quận khu 7 trước và sau thực nghiệm ($P_{0.05}=2.14$)

Chỉ số nghiên cứu Chỉ số thống kê	PX Đơn			PX Phức			KNXLTT		
	Trước TN (%)	Sau TN (%)	Biến đổi (%)	Trước TN (%)	Sau TN (%)	Biến đổi (%)	Trước TN (%)	Sau TN (%)	Biến đổi (%)
$\bar{X}$	-0.26	-1.40	-1.14	-0.25	-0.93	-0.68	0.07	0.14	0.07
δ	0.33	0.63		0.55	0.69		0.06	0.09	
C_v	-130.39	-44.81		-222.48	-74.33		80.56	60.63	
$t_{\text{tính}}$	8.09			4.95			2.17		

Qua bảng 3.7 cho thấy mức độ biến đổi PX đơn ngày hôm sau so với ngày hôm trước của VĐV đội tuyển trẻ VCT Quận khu 7 giảm 1.14%. Ở trước TN giảm 0.26%, sau TN giảm 1.40%. Mức độ biến đổi PX phức ngày hôm sau so với ngày hôm trước giảm 0.68%, ở trước TN giảm 0.25%, sau TN giảm 0.93%. Mức độ biến đổi KNXLTT ngày hôm sau so với ngày hôm trước tăng 0.07%, ở trước TN tăng 0.07%, sau TN tăng 0.14%. Như vậy sau khi áp dụng các liệu pháp hồi phục mức độ hồi phục PX đơn, PX phức và KNXLTT của VĐV VCT đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh ở sau TN hồi phục tốt hơn so với trước TN. Kết quả này được thể hiện ở biểu đồ 4.



Biểu đồ 4. Mức độ biến đổi của phản xạ đơn, phản xạ phức và KNXLTT của VĐV đội tuyển trẻ VCT Quận khu 7 trước và sau thực nghiệm

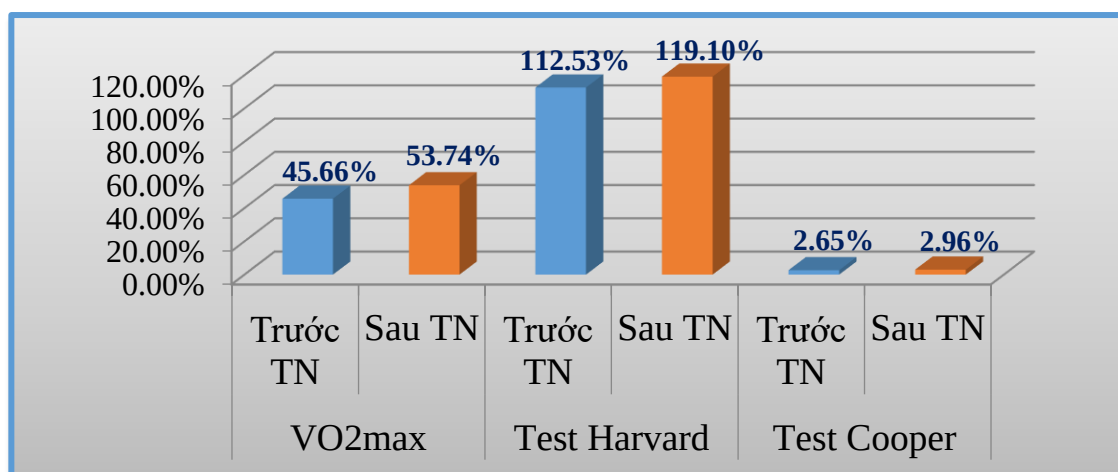
3.3.4. Mức độ hồi phục về chức năng tim mạch, hô hấp

Bảng 8. Hồi phục về chức năng tim mạch, hô hấp ($P_{0.05} = 2.14$)

Chỉ số nghiên cứu Chỉ số thống kê	VO ₂ max (ml/p/kg)			Test Harvard			Test cooper (km)		
	Trước TN	Sau TN	W (%)	Trước TN	Sau TN	W (%)	Trước TN	Sau TN	W (%)
$\bar{X}$	45.66	53.74	16.12	112.53	119.10	5.68	2.65	2.95	11.43
δ	7.37	8.80		6.53	6.52		0.57	0.54	
C _v	9.91	10.67		5.80	5.47		6.60	7.14	
t _{tính}	5.68			3.72			5.68		

Qua bảng 8 cho thấy: Chỉ số hồi phục của tim: $\bar{X} = 119.10 \pm 6.52$ các VĐV đội tuyển trẻ VCT Quân khu 7 sau TN (có sử dụng các liệu pháp hồi phục) có xu hướng tăng so với trước TN. Trung bình tăng $W = 5.68\%$.

Chỉ số VO_{2max}: $\bar{X} = 53.74 \pm 8.80$ ml/p/kg các VĐV VCT đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh sau TN (có sử dụng các liệu pháp hồi phục) có xu hướng tăng so với trước TN. Trung bình tăng $W = 16.12\%$. Chỉ số Test cooper: $\bar{X} = 2.95 \pm 0.54$ km các VĐV đội tuyển trẻ VCT Quân khu 7 trong sau TN (có sử dụng các liệu pháp hồi phục) có xu hướng tăng so với trước TN. Trung bình tăng $W = 11.43\%$ Kết quả này được thể hiện rõ ở biểu đồ 5.



Biểu đồ 5. Mức độ biến đổi chỉ số sức khỏe thông qua test harvard, test cooper và chỉ số VO_{2max} của VĐV đội tuyển trẻ VCT Quân khu 7 trước và sau thực nghiệm

4. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu chúng tôi rút ra những kết luận sau:

1. Quá trình kiểm tra, đánh giá thực trạng hồi phục của VĐV đội tuyển trẻ VCT quân khu 7 lứa tuổi 15 – 17 cho thấy: Hệ thống tim mạch có tốc độ hồi phục tương đối nhanh, hệ thống thần kinh, thần kinh – cơ có tốc độ hồi phục chậm hơn và chưa thể hồi phục hoàn toàn sau một đêm nghỉ ngơi.

2. Dựa trên kết quả thu được sau phỏng vấn chúng tôi đã lựa chọn được 4 liệu pháp hồi phục để áp dụng cho VĐV đội tuyển trẻ VCT QK 7 sau tập luyện:

- Xoa bóp thể thao
- Bơi thả lỏng
- Bấm huyệt
- Rung cơ.

3. Hiệu quả của các liệu pháp hồi phục được ứng dụng cho thấy mức độ hồi phục các chỉ số cân nặng, HA max, HA min, TSM cơ sở, PX đơn, PX phức, KNXLTT được cải thiện rõ rệt cụ thể: cân nặng tăng 0.12%, TSM cơ sở giảm 0.06%; HAmx giảm 0.02%; HAmín tăng 0.05%; PX đơn giảm 1.14%; PX phức giảm 0.68%; KNXLTT tăng 0.07%.

So sánh các kết quả thu được giữa hai giai đoạn cho thấy sự mệt mỏi đã được loại bỏ và quá trình hồi phục được đẩy nhanh chóng sau một đêm nghỉ ngơi. Giúp cho VĐV có được thể chất và tinh thần tốt đồng thời có được sự thoải mái tâm lý ở những buổi tập tiếp theo. Điều này tạo sự thích ứng tốt hơn của cơ thể VĐV với các bài tập của ngày hôm sau, là cơ sở để phát triển khả năng chức năng và nâng cao hiệu quả tập luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Việt Bảo (2003), “*Nghiên cứu sự mệt mỏi và hồi phục của hệ thống thần kinh cơ đội bóng chuyên chương trình thể thao Quốc gia trong các giai đoạn tập luyện năm 2001 – 2002*”, luận văn Thạc sĩ Giáo dục học.
2. Vũ Thanh Bình, Phạm Lê Phương Nga (1998), *Sinh lý Thể dục Thể thao*, Nxb Giáo dục.
3. Nguyễn Văn Căn (2011), “*Bước đầu nghiên cứu ứng dụng phương pháp xoa bóp hồi phục sau tập luyện cho VĐV đội tuyển xe đạp nữ Quốc gia đang tập luyện tại TT HLTT QG TP. Hồ Chí Minh*”, Khóa luận tốt nghiệp.
4. Nguyễn Ngọc Cừ, “*Các phương pháp Y – sinh học kiểm tra đánh giá lượng vận động của bài tập*”.
5. Trương Ngọc Đễ (2014), “*Nghiên cứu ứng dụng một số liệu pháp hồi phục cho vận động viên điền kinh (cự ly trung bình – dài)*”.
6. Deitrich Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Biên dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Trịnh Trung Hiếu – Nguyễn Sĩ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
8. Marago Mountjoy (2003), *Mệt mỏi trong thể thao – một vấn đề nhiều nguyên nhân*, Tạp chí khoa học (Tài liệu dịch số 2).
9. Mai Văn Muôn (2006), *Bước đầu tìm hiểu Võ Học Việt Nam*, Nxb TDTT, Hà Nội.
10. Lê Nguyệt Nga (2009), *Nghiên cứu một số biện pháp nhằm nâng cao năng lực tâm lý cho VĐV Bóng bàn trẻ của TP. HCM*, Sở khoa học – Công nghệ TP. HCM.
11. Lê Quý Phương (1999), *Các phương pháp theo dõi đánh giá mức độ mệt mỏi và các giải pháp hồi phục dinh dưỡng cho vận động viên (tập 3)*, Viện Khoa học TDTT Hà Nội.
12. Lê Quý Phương, *Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực VĐV*, Viện KHTDTT.

13. Lưu Thiên Sương (2004) “*Nghiên cứu đánh giá sự mệt mỏi – hồi phục của VĐV đội tuyển bóng rổ nữ quốc gia trong giai đoạn tập luyện*”, luận văn Thạc sĩ giáo dục học.

14. Trịnh Hùng Thanh (1999), *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

15. Trịnh Hùng Thanh, Trịnh Toán (2003), *Sinh hóa thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

16. Nguyễn Thị Thảo (2014), “*Đánh giá hiệu quả một số liệu pháp hồi phục sau tập luyện đối với vận động viên Karatedo nam trẻ Quốc gia tại Trung tâm HLTT QG TP. Hồ Chí Minh*”, luận văn thạc sĩ giáo dục học.

17. Đặng Hà Việt (2006), “*Bước đầu nghiên cứu sự biến đổi chức năng sinh lý của VĐV bóng rổ cấp cao Việt Nam trong huấn luyện sức bền chuyên môn*”, luận án Tiến sĩ Giáo dục học.

18. Trần Quang Vũ (2004), “*Nghiên cứu ứng dụng phương pháp xoa bóp kết hợp điện từ trường để hồi phục cho vận động viên bóng đá*”, Chuyên đề số 2, Viện khoa học TDTT Hà Nội.

Tài liệu tiếng Anh:

19. D. Lum, G. Landers, P. Peeling (11/2009), *Effects of a recovery swim on subsequent running performance*, Internati onal Journal Sports Medicine.

Tài liệu internet:

20. Từ điển bách khoa toàn thư mở trực tuyến wikipedia, Mệt mỏi, [htTP://en.wikipedia.org/wiki/Fatigue_\(medical\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Fatigue_(medical)), truy cập dữ liệu tháng 2/2015.

HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG BÀI TẬP GIÃN CƠ HỖ TRỢ PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG SAU TẬP LUYỆN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN KICKBOXING TỈNH HẬU GIANG

Sinh viên nghiên cứu: Vũ Thị Thùy

Hướng dẫn khoa học: ThS Lê Đức Thọ, TS Phan Thái Anh

Khoa Y Sinh học TDTT, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Kỹ thuật kéo giãn cơ (Stretching) là những bài tập giãn cơ thường được sử dụng sau quá trình tập luyện thể thao. Stretching giúp cơ bắp thư giãn, tăng tính đàn hồi, tăng tính linh hoạt cơ bắp và tăng biên độ hoạt động của các khớp (Range of Motion, ROM), đồng thời giúp giảm đau nhức và giảm rủi ro bị chấn thương khi tập luyện. Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực Thể dục Thể thao nghiên cứu đã lựa chọn được 10 bài tập giãn cơ sau tập luyện cho vận động viên Kickboxing tỉnh Hậu Giang. Sau 04 tuần thực nghiệm ứng dụng các bài tập giãn cơ đã được nghiên cứu lựa chọn, kết quả cho thấy tầm vận động các khớp của vận động viên Kickboxing tỉnh Hậu Giang đều tăng trưởng và có ý nghĩa thống kê.

Từ khóa: Bài tập giãn cơ, chấn thương, tầm vận động, Kickboxing.

Abstract: Stretching techniques are common muscle stretching exercises often used after training. Stretching help muscle relaxation, increase elasticity, improves muscle flexibility, and increases joint range of motion (ROM), while reducing pain and the risk of injuries during training. Through conventional scientific research methods in Sport Science, the study has selected 10 stretching exercises after training for Kickboxing athletes in Hau Giang province. After 4 weeks of implementing these stretching exercises, the results show that the joint range of motion of kickboxing athletes in Hau Giang province has increased significantly and is statistically significant.

Keywords: Stretching exercises, injury, Range of motion, Kickboxing.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kickboxing là môn thể thao thi đấu đối kháng trực tiếp, kết hợp các đòn đấm, đá tấn công đối thủ. Kỹ thuật đấm, đá của Kickboxing đều liên quan đến biên độ hoạt động các khớp, do đó biên độ vận động của khớp và những chấn thương sẽ ảnh hưởng đến thành tích thi đấu và trình độ thể thao của vận động viên. Phục hồi cơ bắp sau tập luyện, thi đấu là vấn đề quan trọng được nhiều chuyên gia, huấn luyện viên Kickboxing quan tâm. Hiện nay, có nhiều liệu pháp để phục hồi cơ bắp sau tập luyện, thi đấu cho vận động viên, trong đó Stretching là phương pháp dễ thực hiện, mang lại hiệu quả tích cực trong phục hồi cơ bắp và hỗ trợ phòng ngừa chấn thương cho vận động viên.

Stretching là kỹ thuật kéo giãn cơ cho đến khi có cảm giác căng cơ ở mức độ nhất định và sau đó giữ cơ ở tư thế kéo dài trong một khoảng thời gian quy định. Đối với kỹ thuật giãn cơ, thông thường được chia thành các dạng bài tập: Giãn cơ tĩnh (static stretching), giãn cơ động (dynamic stretching), giãn cơ tập trung chủ động (active isolated stretching) và kéo giãn cơ thể (somatic stretching).

Stretching thường được sử dụng trong y học lâm sàng và thể thao. Stretching giúp cơ bắp thư giãn, tăng tính đàn hồi, tăng tính linh hoạt cơ và tăng biên độ hoạt động của các khớp (Range of Motion, ROM), đồng thời giúp giảm đau nhức và giảm rủi ro bị

chấn thương khi tập luyện.[3] Nhiều nghiên cứu cho thấy, Stretching là một biện pháp để tăng tính linh hoạt cho khớp, cơ bắp, cải thiện năng lực mềm dẻo, làm giảm sự căng thẳng, giúp cơ bắp sớm hồi phục sau vận động và hạn chế chấn thương.[2,4] Mục tiêu của kéo giãn cơ là tối ưu sự linh hoạt của các khớp trong khi cố gắng duy trì trạng thái bền - ổn định của khớp.

Mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn bài tập giãn cơ nhằm nâng cao hiệu suất và thành tích thể thao thông qua việc đẩy nhanh quá trình phục hồi cơ bắp, tăng biên độ hoạt động của khớp và phòng ngừa chấn thương sau tập luyện cho nam vận động viên Kickboxing tỉnh Hậu Giang.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp nghiên cứu: Để giải quyết nhiệm vụ khoa học, nghiên cứu sử dụng 05 phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy và tin cậy như sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn bằng phiếu (anket); Kiểm tra nhân trắc; Thực nghiệm sư phạm và Toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Hiệu quả ứng dụng bài tập giãn cơ hỗ trợ phòng ngừa chấn thương sau tập luyện cho vận động viên Kickboxing tỉnh Hậu Giang

Khách thể nghiên cứu: 09 nam vận động viên đội tuyển Kickboxing tỉnh Hậu Giang.

Khách thể phỏng vấn: 15 chuyên gia, giảng viên Y Sinh học TDTT, kỹ thuật viên hồi phục và huấn luyện viên môn Kickboxing.

Thời gian thực nghiệm: Nghiên cứu tiến hành tổ chức thực nghiệm 4 tuần ở giai đoạn huấn luyện ban đầu của chu kỳ huấn luyện và kiểm tra đánh giá hiệu quả thực nghiệm theo hình thức so sánh trình tự biên độ vận động của khớp vai, khớp cổ tay, khớp hông, khớp gối, cột sống cổ và cột sống lưng-thắt lưng trước và sau thực nghiệm cho VĐV đội tuyển Kickboxing tỉnh Hậu Giang.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn bài tập giãn cơ hỗ trợ phòng ngừa chấn thương sau tập luyện cho vận động viên Kickboxing tỉnh Hậu Giang

Để giải quyết nhiệm vụ này, nghiên cứu tiến hành theo 2 bước sau:

Bước 1: Tổng hợp các bài tập giãn cơ hỗ trợ phòng ngừa chấn thương cho VĐV Kickboxing tỉnh Hậu Giang

Thông qua tham khảo các tài liệu liên quan, nghiên cứu đã tổng hợp được 10 bài tập thường được sử dụng trong giãn cơ hỗ trợ phòng ngừa chấn thương sau tập chuyên cho vận động viên của các tác giả, huấn luyện viên và công trình nghiên cứu khác.

Bước 2: Xác định các bài tập giãn cơ hỗ trợ phòng ngừa chấn thương sau tập chuyên cho VĐV Kickboxing tỉnh Hậu Giang thông qua kết quả phỏng vấn

Quá trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần, cách nhau 15 ngày, có cùng nội dung và cách thức phỏng vấn. Số phiếu phát ra ở mỗi lần phỏng vấn =15 phiếu, số phiếu thu về lần 1 =15 phiếu và số phiếu thu về lần 2 =15 phiếu. Từ kết quả phỏng vấn nghiên cứu tiến hành kiểm định sự đồng nhất ý kiến của 02 lần phỏng vấn bằng chỉ số Willcoxon, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập giãn cơ hỗ trợ phòng ngừa chấn thương sau tập chuyên cho VĐV Kickboxing tỉnh Hậu Giang (n=15)

TT	NỘI DUNG	Lần 1		Lần 2		Test Statistics ^d	
		Σ	%	Σ	Tỷ lệ %	Z	Asymp. Sig. (2 - tailed)
(a: l ₂ =l ₁ , b: l ₂ >l ₁ , c: l ₂ <l ₁)							
1	Bài tập giãn cơ vai	45	100.00	45	100.00	.000 ^a	1.000
2	Bài tập giãn cơ cổ tay	39	86.67	36	80.00	-1.732 ^c	0.083
3	Bài tập giãn cơ ngực	45	100.00	45	100.00	.000 ^a	1.000
4	Bài tập giãn cơ hông	38	84.44	40	88.89	-1.414 ^b	0.157
5	Bài tập giãn cơ lưng dưới	36	80.00	38	84.44	-1.000 ^b	0.157
6	Bài tập giãn cơ bắp chân	40	88.89	45	100.00	-1.890 ^b	0.059
7	Bài tập giãn cơ đùi sau	38	84.44	39	86.67	-1.414 ^b	0.317
8	Bài tập giãn cơ đùi trước	37	82.22	40	88.89	-1.342 ^b	0.180
9	Bài tập giãn cơ hông	45	100.00	45	100.00	.000 ^a	1.000
10	Bài tập kéo giãn bàn chân và mắt cá chân	45	100.00	45	100.00	.000 ^a	1.000

Kết quả thu được tại bảng 1 cho thấy: kết quả hai lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời, 10 bài tập giãn cơ nghiên cứu lựa chọn đảm bảo tính khoa học và độ tin cậy với tỷ lệ mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn $\geq 75\%$ và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig.(2-tailed) > 0.05 .

Các bài tập giãn cơ được thực hiện sau các buổi tập luyện của vận động viên Kickboxing tỉnh Hậu Giang trong thời gian 30 phút với thời gian cho mỗi tư thế giãn cơ là 30 giây và được lặp lại 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần là 15 giây.

TT	Tên bài tập	Thời gian thực hiện/lần	Thời gian nghỉ	Số lần lặp lại
1	Bài tập giãn cơ vai	30 giây	15 giây	5
2	Bài tập giãn cơ cổ tay	30 giây	15 giây	5
3	Bài tập giãn cơ ngực	30 giây	15 giây	5
4	Bài tập giãn cơ hông	30 giây	15 giây	5
5	Bài tập giãn cơ lưng dưới	30 giây	15 giây	5
6	Bài tập giãn cơ bắp chân	30 giây	15 giây	5
7	Bài tập giãn cơ đùi sau	30 giây	15 giây	5

8	Bài tập giãn cơ đùi trước	30 giây	15 giây	5
9	Bài tập giãn cơ hông	30 giây	15 giây	5
10	Bài tập kéo giãn bàn chân và mắt cá chân	30 giây	15 giây	5

3.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập giãn cơ hỗ trợ phòng ngừa chấn thương sau tập luyện cho vận động viên Kickboxing tỉnh Hậu Giang

Nghiên cứu sử dụng các test kiểm tra tầm vận động của khớp vai, khớp khuỷu, khớp cổ tay, khớp hông, khớp gối, khớp cổ chân và cột sống lưng-thắt lưng để đánh giá hiệu quả của các bài tập giãn cơ sau tập luyện cho VĐV Kickboxing tỉnh Hậu Giang.

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập giãn cơ cho đối tượng, nghiên cứu tiến hành kiểm tra trước và sau 4 tuần thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2, bảng 3 và bảng 4 như sau:

Bảng 2. Kết quả so sánh tầm vận động các khớp chi trên trước và sau thực nghiệm các bài tập nghiên cứu đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu (n=9)

TT	Vị trí đo	Động tác	Lần 1		Lần 2		d	W	t	P
			$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$				
1	Khớp vai	Gập (o)	174.65	2.32	180.23	2.87	5.58	3.14	9.43	<0.05
		Duỗi (o)	42.23	1.59	44.78	1.86	2.55	5.86	5.66	<0.05
		Dạng (o)	174.12	4.34	180.00	3.56	5.88	3.32	10.32	<0.05
		Khép (o)	45.10	0.43	45.88	0.37	0.78	1.71	2.65	<0.05
		Xoay trong (o)	69.45	1.21	72.32	1.54	2.87	4.05	4.64	<0.05
		Xoay ngoài (o)	87.67	2.67	90.83	2.03	3.16	3.54	4.98	<0.05
2	Khớp khuỷu	Gập (o)	135.65	3.96	139.88	3.14	4.23	3.07	6.75	<0.05
		Duỗi (o)	0.12	0.58	0.09	0.32	- 0.03	- 28.57	2.37	<0.05
3	Khớp cổ tay	Gập (o)	83.32	2.38	87.95	2.11	4.63	5.41	8.96	<0.05
		Duỗi (o)	67.33	5.21	70.00	4.75	2.67	3.89	6.46	<0.05
		Nghiêng trụ (o)	32.27	3.11	35.00	2.97	2.73	8.12	5.82	<0.05
		Nghiêng quay (o)	20.31	2.33	22.00	1.83	1.69	7.99	2.97	<0.05

Ghi chú: $t_{0.05}=2.306$.

Bảng 3. Kết quả so sánh tầm vận động các khớp chi dưới trước và sau thực nghiệm các bài tập nghiên cứu đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu (n=9)

TT	Vị trí đo	Động tác	Lần 1		Lần 2		d	W	t	P
			$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$				
1	Khớp hông	Gập (o)	115.24	3.66	120.00	2.35	4.76	4.05	9.22	<0.05
		Duỗi (o)	27.26	1.35	29.36	1.12	2.10	7.42	4.12	<0.05
		Dạng (o)	42.35	2.39	45.00	2.06	2.65	6.07	4.78	<0.05
		Khép (o)	27.16	1.88	28.93	1.54	1.77	6.31	2.94	<0.05
		Xoay trong (o)	42.30	2.17	44.71	1.10	2.41	5.54	10.25	<0.05
		Xoay ngoài (o)	43.17	3.69	45.00	3.23	1.83	4.15	9.92	<0.05
2	Khớp gối	Gập (o)	135.22	4.94	139.68	4.37	4.46	3.24	7.36	<0.05
		Duỗi (o)	0.15	0.26	0.11	0.19	- 0.06	- 30.77	2.32	<0.05
3	Khớp cổ chân	Gấp lòng bàn chân (o)	46.91	4.62	49.10	4.22	2.19	4.56	3.42	<0.05
		Gấp mu bàn chân (o)	19.24	1.32	20.00	0.95	0.76	3.87	2.55	<0.05
		Xoay trong (o)	40.38	2.33	44.31	2.07	3.93	9.28	7.13	<0.05
		Xoay ngoài (o)	18.66	1.78	20.00	1.21	1.34	6.93	3.24	<0.05

Ghi chú: $t_{0.05}=2.306$.

Bảng 3. Kết quả so sánh tầm vận động thân mình trước và sau thực nghiệm các bài tập nghiên cứu đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu (n=9)

T T	Vị trí đo	Động tác	Lần 1		Lần 2		d	W	t	P
			$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$				
1	Cột sống cổ	Gập (°)	37.26	0.25	38.56	0.98	1.30	3.43	5.52	<0.05
		Duỗi (°)	33.89	1.02	35.12	1.21	1.23	3.56	4.86	<0.05
		Nghiêng trái (°)	42.29	1.36	43.16	1.14	0.87	2.04	2.45	<0.05
		Nghiêng phải (°)	42.30	1.14	44.07	0.82	1.77	4.10	5.05	<0.05
		Xoay trái (°)	42.05	2.21	43.82	2.06	1.77	4.12	5.07	<0.05
		Xoay phải (°)	43.03	2.63	44.23	2.32	1.20	2.75	4.27	<0.05
2	Cột sống lưng - thắt lưng	Gập (°)	53.27	2.15	55.27	1.67	2.00	3.69	6.82	<0.05
		Duỗi (°)	34.25	2.57	35.25	1.58	1.00	2.88	3.16	<0.05
		Nghiêng trái (°)	59.33	3.05	64.36	2.41	5.03	8.13	10.31	<0.05
		Nghiêng phải (°)	59.24	3.13	63.33	3.14	4.09	6.67	9.48	<0.05
		Độ giãn cột sống (cm)	8.21	2.36	9.05	2.28	0.84	9.73	3.12	<0.05
		Độ giãn thắt lưng (cm)	4.54	2.01	5.01	2.17	0.47	9.84	2.89	<0.05

Ghi chú: $t_{0.05}=2.306$.

Kết quả thu được tại bảng 2, 3 và 4 cho thấy: Sau 4 tuần thực nghiệm ứng dụng các bài tập giãn cơ sau tập luyện mà nghiên cứu đã lựa chọn, tầm vận động các khớp vai, khớp khuỷu tay, khớp cổ tay, khớp hông, khớp gối, khớp cổ chân, cột sống cổ và cột sống lưng-thắt lưng của vận động viên Kickboxing tỉnh Hậu Giang đều có sự cải thiện rõ rệt, có ý nghĩa tại $p<0.05$, cụ thể như sau:

- Tầm vận động khớp vai có sự cải thiện $W=1.71\rightarrow 5.86$ với $t_{tính}=2.65\rightarrow 10.32>t_{0.05}$, tầm vận động kiểm tra sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm với $d=0.78\rightarrow 5.88$.

- Tầm vận động khớp khuỷu có sự cải thiện $W=3.07\rightarrow 28.57$ với $t_{tính}=2.37\rightarrow 6.75>t_{0.05}$, tầm vận động kiểm tra sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm với $d=-0.03\rightarrow 4.23$.

- Tầm vận động khớp cổ tay có sự cải thiện $W=3.89\rightarrow 8.12$ với $t_{tính}=2.97\rightarrow 8.96>t_{0.05}$, tầm vận động kiểm tra sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm với $d=1.69\rightarrow 4.63$.

- Tầm vận động khớp hông có sự cải thiện $W=4.05\rightarrow 7.42$ với $t_{tính}=2.94\rightarrow 10.25>t_{0.05}$, tầm vận động kiểm tra sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm với $d=1.77\rightarrow 4.76$.

- Tầm vận động khớp gối có sự cải thiện $W=3.24\rightarrow 30.77$ với $t_{tính}=2.32\rightarrow 7.36>t_{0.05}$, tầm vận động kiểm tra sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm với $d=-0.06\rightarrow 4.46$.

- Tầm vận động khớp cổ chân có sự cải thiện $W=3.87\rightarrow 9.28$ với $t_{tính}=2.55\rightarrow 7.13>t_{0.05}$, tầm vận động kiểm tra sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm với $d=0.76\rightarrow 3.93$.

- Tầm vận động cột sống cổ có sự cải thiện $W=2.04\rightarrow 4.12$ với $t_{tính}=2.45\rightarrow 5.52>t_{0.05}$, tầm vận động kiểm tra sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm với $d=0.87\rightarrow 1.77$.

- Tầm vận động cột sống thắt lưng có sự cải thiện $W=2.88\rightarrow 8.13$ với $t_{tính}=3.16\rightarrow 10.31>t_{0.05}$, tầm vận động kiểm tra sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm với $d=1.00\rightarrow 5.03$. Ngoài ra, độ giãn cột sống và độ giãn cột sống thắt lưng có sự cải thiện lần lượt $W=9.73$ và 9.84 với $t_{tính}=3.12$ và $2.89>t_{0.05}$, tầm vận động kiểm tra sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm với $d=0.84$ và 0.47 cm.

Kết quả của nghiên cứu tương đồng với kết quả nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, các bài tập giãn cơ giúp tăng biên độ hoạt động của các khớp, từ đó giúp hạn chế chấn thương cho vận động viên và người tập luyện thể thao.[7,9] Cơ chế tác động của các bài tập giãn cơ trong việc tăng ROM chủ yếu là do giảm độ cứng của đơn vị gân cơ, trong khi hiệu suất cơ được cải thiện đối với các cơ chế liên quan đến nhiệt độ và điện thế gây ra bởi sự co tự nguyện liên quan đến kéo giãn động.[4] Hiệu quả của bài tập giãn cơ phụ thuộc vào thời gian, biên độ và vận tốc kéo giãn, nhiều nghiên cứu chứng minh thời gian kéo giãn >60 giây làm suy giảm lực kéo và hiệu suất cơ bắp, thời gian kéo giãn tối ưu là 30-45 giây.[5]

4. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác định được 10 bài tập giãn cơ sau tập luyện phù hợp và đảm bảo độ tin cậy cho đối tượng nghiên cứu (Wilcoxon Asymp. Sig.(2-tailed) tại $p>0.05$), cụ thể gồm: 1. Bài tập giãn cơ vai; 2. Bài tập giãn cơ ngực; 3. Bài tập giãn cơ cổ tay; 4. Bài tập giãn cơ lưng dưới; 5. Bài tập giãn cơ mông; 6. Bài tập giãn cơ bắp chân; 7. Bài tập giãn

cơ đùi trước; 8. Bài tập giãn cơ đùi sau; 9. Bài tập giãn cơ hông; 10. Bài tập kéo giãn bàn chân và mắt cá chân.

Sau 4 tuần thực nghiệm ứng dụng, tầm vận động các khớp vai, khớp khuỷu tay, khớp cổ tay, khớp hông, khớp gối, khớp cổ chân, cột sống cổ và cột sống lưng-thắt lưng của vận động viên Kickboxing tỉnh Hậu Giang đều có sự cải thiện rõ rệt $W=1.71 \rightarrow 30.77$ và có ý nghĩa tại $p < 0.05$. Kết quả cho thấy, các bài tập giãn cơ mà nghiên cứu lựa chọn đã mang lại hiệu quả tốt đến việc cải thiện tầm vận động của cơ thể, từ đó giúp hỗ trợ phòng ngừa chấn thương trong và sau tập luyện cho VĐV Kickboxing tỉnh Hậu Giang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Brad Walker (2011), *The Anatomy of Stretching: Your Illustrated Guide to Flexibility and Injury Rehabilitation*, North Atlantic Books, Berkeley, USA.
2. Ce`E, Longo S, Rampichini S, Devoto M, Limonta E, Venturelli M, et al (2015), *Stretch-induced changes in tension generation process and stiffness are not accompanied by alterations in muscle architecture of the middle and distal portions of the two gastrocnemii*. J Electromyogr Kinesiol. 25:469-78
3. David G, Behm, Anthony J, Blazevich, Anthony D, Kay, Malachy, McHugh (2015), *Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review*, Appl Physiol Nutr Metab.
4. Jules, Opplert, Nicolas, Babault (2017), *Acute Effects of Dynamic Stretching on Muscle Flexibility and Performance: An Analysis of the Current Literature*, Sports Med.
5. Kay AD, Blazevich AJ (2012), *Effect of acute static stretch on maximal muscle performance: a systematic review*, Med Sci Sport Exerc. 44:154-64.
6. Michael J. Alter (1997), *Sport Stretch: 2nd Edition*, Leisure Press (Publisher) of Human Kinetics Publishers, Inc. LA, USA.
7. Mizuno T (2017), *Changes in joint range of motion and muscle-tendon unit stiffness after varying amounts of dynamic stretching*, J Sports Sci Routledge. 35:2157-63.
8. Nguyễn Xuân Nghiên và cộng sự (2002), *Vật lý trị liệu-phục hồi chức năng*, Nxb Y học, Hà Nội.
9. Ryan ED, Everett KL, Smith DB, Pollner C, Thompson BJ, Sobolewski EJ, et al (2014), *Acute effects of different volumes of dynamic stretching on vertical jump performance, flexibility and muscular endurance*, Clin Physiol Funct Imaging. 34:485-92.

HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHỤC HỒI SAU PHẪU THUẬT NỘI SOI TÁI TẠO DÂY CHẰNG CHÉO TRƯỚC

Sinh viên nghiên cứu: Phạm Thị Thùy Dung

Hướng dẫn khoa học: ThS Lê Thị Phương Mỹ, TS Phan Thái Anh

Khoa Y Sinh học TDTT-Trường Đại học TDTT TP.HCM

Tóm tắt: Rách dây chằng chéo trước (ACL) là chấn thương thể thao phổ biến. Sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước, quá trình phục hồi chức năng cho người bệnh có vai trò đặc biệt quan trọng. Các bài tập phục hồi có ý nghĩa quyết định đến thành công của quá trình điều trị phục hồi, những bài tập này cần được thiết kế phù hợp với mỗi giai đoạn phục hồi, đảm bảo không ảnh hưởng đến dây chằng mới. Người bệnh sẽ bắt đầu làm quen với những bài tập co duỗi cơ nhẹ nhàng rồi tăng dần cường độ bài tập theo sự phục hồi của cơ thể. Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn được 26 bài tập phục hồi sau phẫu thuật cho bệnh nhân phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước. Sau 12 tuần thực nghiệm ứng dụng các bài tập phục hồi đã được nghiên cứu lựa chọn, kết quả cho thấy chức năng vận động của khớp gối, sức mạnh cơ tứ đầu đùi, chu vi vòng đùi và chức năng khớp gối của bệnh nhân đều được cải thiện và có ý nghĩa thống kê.

Từ khóa: Bài tập, phục hồi chức năng, dây chằng chéo trước, sau phẫu thuật, khớp gối.

Abstract: Anterior cruciate ligament (ACL) tears are a common sports injury. After anterior cruciate ligament reconstruction surgery, the patient's rehabilitation process plays a particularly important role. Recovery exercises are decisive for the success of the treatment process. These exercises need to be designed to suit each stage of recovery, ensuring they do not affect the new ligament. Patients will begin with gentle stretching exercises and then gradually increase the intensity according to their body's recovery. Through regular scientific research methods, the study selected 26 post-operative recovery exercises for patients undergoing anterior cruciate ligament reconstruction surgery. After 12 weeks of experimentally applying research-selected rehabilitation exercises, the results showed that the patient's knee joint function, quadriceps muscle strength, thigh circumference, and knee joint function had all improved significantly with statistical significance.

Keywords: Exercise, rehablity, Anterior Cruciate Ligament, post-surgery, knee-joint.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Khớp gối là một trong những khớp lớn, giữ chức năng cực kỳ quan trọng trong việc đi lại của con người. Để khớp gối được giữ vững thì cần có một hệ thống dây chằng, bao khớp, sụn chêm và hệ thống cơ bọc quanh khớp gối. Hệ thống dây chằng ở khớp gối gồm dây chằng chéo trước (Anterior cruciate ligament, ACL), dây chằng chéo sau (Posterior Cruciate Ligament, PCL), dây chằng bên trong (Medial Collateral Ligament, MCL) và dây chằng bên ngoài (Lateral Collateral Ligament, LCL). Trong đó, dây chằng chéo trước là dây chằng chạy theo đường chéo từ trong ra ngoài ở giữa đầu gối. Dây chằng này giúp ngăn xương chày trượt ra phía trước xương đùi và tạo sự ổn định khi quay đầu gối.[5]

Trong cuộc sống, do những vận động đi lại mạnh, các loại chấn thương thể thao hay có thể là tai nạn giao thông đã làm tổn thương dây chằng chéo trước. Dây chằng chéo trước bị đứt rời khiến cho xương chày trượt xa ra phía trước so với xương đùi và hệ thống khớp gối mất vững chắc làm cho bệnh nhân đi lại rất khó khăn và đau. Ngoài ra, khi dây chằng chéo trước bị đứt thì những vận động xoay, quay của khớp gối sẽ không được bảo vệ.

Hiện nay, phẫu thuật nội soi dây chằng chéo trước là phương pháp đang được áp dụng rộng rãi. Đây là một kỹ thuật y học phẫu thuật can thiệp ít xâm lấn rất hiệu quả, dựa trên sự hỗ trợ của những thiết bị nội soi để quan sát bên trong khớp gối. Từ đó, bác sĩ sẽ có biện pháp xử trí phù hợp, mang đến hiệu quả cao, ít mất máu, nhanh lành và nâng cao khả năng hồi phục cho người bệnh.[3]

Biến chứng phổ biến sau khi phẫu thuật dây chằng chéo trước là giảm tầm vận động. Khớp gối phẫu thuật sẽ co hay duỗi ít hơn so với khớp gối bình thường do thiếu cơ chế vận động (ít di chuyển), cử động bất thường của khớp gối, giảm sức mạnh của các cơ tại vùng gối và sẹo tại mặt trước gối. Sau khi mổ, vì cử động bị hạn chế, người bệnh dễ bị yếu và teo cơ tứ đầu đùi, cơ mông và các cơ cẳng chân. Cơ bắp bị yếu sẽ làm giảm sự ổn định của khớp gối. Vì thế, người bệnh nên sớm tập vật lý trị liệu-phục hồi chức năng nhằm duy trì và gia tăng sức mạnh của cơ.[5,7]

Ngoài việc tập phục hồi chức năng trước phẫu thuật để giảm sưng, đau, tạo điều kiện thuận lợi cho cuộc phẫu thuật, phục hồi chức năng sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước cũng có vai trò quan trọng trong quá trình cải thiện chức năng của dây chằng chéo trước và mức độ vận động của khớp gối.

Phục hồi chức năng sau phẫu thuật giúp người bệnh trở lại vận động bình thường, hồi phục sức mạnh cơ bắp và ngăn chặn các thương tật thứ phát như teo cơ, phổ biến nhất là teo cơ tứ đầu đùi gây cản trở rất nhiều cho các vận động ở chân. Hơn nữa, phục hồi chức năng sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước còn giúp bảo vệ các mảnh ghép trong quá trình phục hồi và biến đổi sinh học trước khi tạo thành dây chằng thực thụ.[6,9]

Phục hồi chức năng sau mổ dây chằng chéo trước cần thực hiện càng sớm càng tốt, quá trình này có thể kéo dài đến 12 tháng. Người bệnh nên tuân thủ chương trình tập luyện theo hướng dẫn từ bác sĩ hoặc các kỹ thuật viên vật lý trị liệu. Điều này sẽ giúp rút ngắn thời gian hồi phục, đảm bảo an toàn cho dây chằng mới và ngăn ngừa các biến chứng nghiêm trọng. Nếu thực hiện tốt những bài tập sau phẫu thuật, người bệnh có thể sớm quay trở lại với các hoạt động bình thường, tập luyện và thi đấu thể thao.

Mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn bài tập phục hồi sau phẫu thuật nhằm cải thiện chức năng dây chằng chéo trước, chức năng vận động của khớp gối và cải thiện sức mạnh cơ bắp đối với bệnh nhân sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp nghiên cứu: Để giải quyết nhiệm vụ khoa học, nghiên cứu sử dụng 05 phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy và tin cậy như sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp hồi cứu và tiến cứu; Phương pháp kiểm tra sơ phạm; Phương pháp kiểm tra y sinh.

Đối tượng nghiên cứu: Hiệu quả ứng dụng một số bài tập phục hồi cho bệnh nhân sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước.

Khách thể nghiên cứu: 08 bệnh nhân phẫu thuật nội soi nối lại dây chằng chéo trước tại Viện Chấn thương Chỉnh hình, tập luyện phục hồi sau phẫu thuật tại Trung tâm hồi phục chấn thương RTD Rehab.

+ Tiêu chuẩn lựa chọn: 1) >18 tuổi; 2) Bệnh nhân đã phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước 07 ngày sau phẫu thuật; 3) Nguyên nhân đứt dây chằng chéo trước được chấn đoán do cơ chế chấn thương gây ra; 4) Đứt dây chằng chéo trước không kèm theo các tổn thương khác ở khớp gối; 5) Đồng ý tham gia nghiên cứu và tuân thủ quy trình điều trị.

+ Tiêu chuẩn loại trừ: 1) <18 tuổi; 2) Chẩn đoán đứt dây chằng chéo trước không do cơ chế chấn thương gây ra; 3) Đứt dây chằng chéo trước kèm theo các tổn thương khác như: rách sụn chêm, viêm khớp dạng thấp, lupus ban đỏ, viêm khớp mạn tính...; 4) Không được điều trị bằng phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước; 5) Bệnh nhân không hợp tác hoặc không tuân thủ quy trình điều trị.

Khách thể phỏng vấn: 20 chuyên gia, giảng viên, kỹ thuật viên hồi phục và săn sóc viên.

Thời gian thực nghiệm: Nghiên cứu tiến hành tổ chức thực nghiệm 12 tuần tại Trung tâm hồi phục chấn thương RTD Rehab và kiểm tra đánh giá hiệu quả thực nghiệm theo hình thức so sánh trình tự các test kiểm tra đánh giá chức năng vận động của khớp gối, chu vi vòng đùi, sức mạnh cơ tứ đầu đùi trước và sau thực nghiệm.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn bài tập phục hồi cho bệnh nhân sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước

Để giải quyết nhiệm vụ này, nghiên cứu tiến hành theo 2 bước sau:

Bước 1: Tổng hợp các bài tập phục hồi cho bệnh nhân sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước.

Thông qua tham khảo các tài liệu liên quan, nghiên cứu đã tổng hợp được 29 bài tập thường được sử dụng trong phục hồi chức năng sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước của các tác giả và công trình nghiên cứu khác.[2,4,8,10,11]

Bước 2: Xác định các bài tập phục hồi sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước thông qua kết quả phỏng vấn

Quá trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần, cách nhau 15 ngày, có cùng nội dung và cách thức phỏng vấn. Số phiếu phát ra ở mỗi lần phỏng vấn =20 phiếu, số phiếu thu về lần 1 =20 phiếu và số phiếu thu về lần 2 =20 phiếu. Từ kết quả phỏng vấn nghiên cứu tiến hành kiểm định sự đồng nhất ý kiến của 02 lần phỏng vấn bằng chỉ số Khi bình phương (χ^2), kết quả được trình bày ở bảng 1:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phục hồi sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước (n=20)

T	Bài tập	Lần 1				Lần 2				χ^2	P
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Nâng thẳng chân với khăn	16	80	4	20	18	90	2	10	0.78	>0.05
2	Gập-duỗi khớp gối với biên độ nhỏ	16	80	4	20	17	85	3	15	0.17	>0.05
3	Di chuyển chịu tải trọng 30-50% trọng lượng cơ thể	15	75	5	25	16	80	4	20	0.14	>0.05
4	Tập gập duỗi khớp gối với dây tập đàn hồi	17	85	3	15	16	80	4	20	0.17	>0.05
5	Dựa lưng vào tường khuỷu gối 15°	19	95	1	5	17	85	3	15	1.11	>0.05
6	Kiểm gót chân	16	80	4	20	19	95	1	5	2.06	>0.05
7	Nâng cao chân chủ động	19	95	1	5	17	85	3	15	1.11	>0.05
8	Dạng chân 30° sau đó nâng cao chân	15	75	5	25	15	75	5	25	0.00	>0.05
9	Tập luyện sức mạnh nhóm cơ khép với tư thế nằm nghiêng	15	75	5	25	18	90	2	10	1.558	>0.05
10	Tập luyện sức mạnh nhóm cơ đùi sau và cơ mông lớn (Bài tập nằm sấp nhấc cao chân)	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	>0.05
11	Nằm sấp, dạng chân 30° sau đó nhấc cao chân	20	100	0	0	15	75	5	25	0.44	>0.05
12	Tập bước bậc cao 10-15cm	15	75	5	25	19	95	1	5	3.14	>0.05
13	Tập luyện sức mạnh nhóm cơ dạng khớp hông, cơ mông nhỏ, cơ mông nhỏ (Nằm nghiêng nâng cao chân)	16	80	4	20	16	80	4	20	0.00	>0.05
14	Nằm nghiêng đưa chân về trước 30° sau đó nhấc cao chân	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
15	Tập nhún chân (xuống tấn) trong giới hạn khớp gối duỗi dần từ 90° tới 40°	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
16	Tập sức mạnh cơ đùi bằng cách tập nâng đùi với tạ, bao cát, dây	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05

	chun khi khớp gối gấp 90° với trọng lượng tăng dần.										
17	Day mềm sụn mỗ, tập di động xương bánh chè	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
18	Tăng cường độ các bài tập của tuần 5-6	19	95	1	18	18	90	2	10	0.31	>0.05
19	Bỏ nẹp, tập đi bộ tích cực và tập dáng đi bình thường	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
20	Tập bước lên và bước xuống đến 2-3 bậc thang	17	85	3	15	15	75	5	25	0.63	>0.05
21	Tập nhún đùi với tầm vận động gấp duỗi khớp gối tăng lên và tốc độ tăng dần	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05
22	Tập chạy trên đường bằng phẳng	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
23	Gập-duỗi ngón chân	14	70	6	30	13	65	7	35	0.11	>0.05
24	Gập-duỗi cổ chân	11	55	9	45	12	60	8	40	0.10	>0.05
25	Xoay cổ chân	10	50	10	50	7	35	13	65	0.48	>0.05
26	Tăng cường độ các bài tập của các tuần trước	15	75	5	25	15	75	5	25	0.00	>0.05
27	Bài tập tăng cường sức mạnh cơ tứ đầu đùi và cơ chậu chày	18	90	2	10	17	85	3	15	0.23	>0.05
28	Tập gập duỗi khớp gối chủ động, cần đạt biên độ bình thường	17	85	3	15	20	100	0	0	3.24	>0.05
29	Dựa lưng vào tường khuỷu gối 90°	16	80	4	20	19	95	1	5	2.06	>0.05

Ghi chú: $\chi^2_{\text{bảng}}=3.84$.

Kết quả thu được tại bảng 1 cho thấy: Mức ý nghĩa quan sát qua hai lần phỏng vấn của các bài tập đều có $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}}$, vì vậy sự khác biệt giữa hai lần phỏng vấn của mẫu không có ý nghĩa tại $P > 0.05$. Vậy kết quả hai lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời. Nhằm đảm bảo tính tin cậy, nghiên cứu quy ước lựa chọn các bài tập có tỷ lệ mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn $\geq 75\%$ làm các bài tập phục hồi chức năng sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước cho đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 2 như sau:

Bảng 2. Cường độ bài tập và tiến trình phục hồi của bệnh nhân sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước từ tuần 2 đến tuần 12

TT	Tên bài tập	Cường độ tập luyện			Thời gian	Mục tiêu đạt được
1	Nâng thẳng chân với khăn	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s	Tuần 2	1. Khớp gối duỗi hoàn toàn 2. Khớp gối gập 60-90° 3. Cơ tứ đầu đùi đủ sức mạnh
2	Gập-duỗi khớp gối với biên độ nhỏ	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s		
3	Di chuyển chịu tải trọng 30-50% trọng lượng cơ thể	3-5m/tổ	3 tổ	15s		
4	Tập gập duỗi khớp gối với dây tập đàn hồi	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s	Tuần 3- Tuần 4	1. Khớp gối gập 90°-120° 2. Dáng đi và thẳng bằng tốt 80-90% so với bình thường 3. Khớp gối duỗi từ 90° đến 60° với lực cản ở cẳng chân 4. Tăng sức mạnh gân cơ tứ đầu đùi, gân cơ nhị đầu đùi, gân cơ tam đầu cẳng chân
5	Dựa lưng vào tường khuỷu gối 15°	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s		
6	Kiểm gót chân	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s		
7	Nâng cao chân chủ động	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s		
8	Dạng chân 30° sau đó nâng cao chân	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s		
9	Tập luyện sức mạnh nhóm cơ khép với tư thế nằm nghiêng	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s		
10	Tập luyện sức mạnh nhóm cơ đùi sau và cơ mông lớn (Bài tập nằm sấp nhấc cao chân)	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s		
11	Nằm sấp, dạng chân 30° sau đó nhấc cao chân	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s		
12	Tập bước bực cao 10-15cm	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s	Tuần 5- Tuần 6	1. Nâng tầm vận động khớp gối 2. Dáng đi và thẳng bằng tốt 3. Tăng sức mạnh các nhóm cơ chi dưới, cơ mông lớn, mông nhỏ, mông nhỏ
13	Tập luyện sức mạnh nhóm cơ dạng khớp hông, cơ mông nhỏ, cơ mông nhỏ (Nằm nghiêng nâng cao chân)	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s		
14	Nằm nghiêng đưa chân về trước 30° sau đó nhấc cao chân	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s		
15	Tập nhún chân (xuống tăn) trong giới hạn khớp gối duỗi dần từ 90° tới 40°	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s		

16	Tập sức mạnh cơ đùi bằng cách tập nâng đùi với tạ, bao cát, dây chun khi khớp gối gấp 90° với trọng lượng tăng dần.	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s		
17	Day mềm sụn khớp, tập di động xương bánh chè.					
18	Tăng cường độ các bài tập của tuần 5-6.					
19	Bỏ nẹp, tập đi bộ tích cực và tập dáng đi bình thường.	10-15m/tổ	3 tổ	15s	Tuần 7- Tuần 10	Tầm vận động thụ động của khớp gối trở lại bình thường
20	Tập bước lên và bước xuống đến 2-3 bậc thang.	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s		
21	Tập nhún đùi với tầm vận động gấp duỗi khớp gối tăng lên và tốc độ tăng dần.	5-10 lần/tổ	3 tổ	15s		
22	Tập chạy trên đường bằng phẳng	10-15m/tổ	3 tổ	15s		
23	Tăng cường độ các bài tập của các tuần trước.				Tuần 11- Tuần 12	Tầm vận động chủ động của khớp gối phải đạt biên độ bình thường
24	Bài tập tăng cường sức mạnh cơ tứ đầu đùi và cơ chậu chày	10-15 lần/tổ	3 tổ	15s		
25	Tập gấp duỗi khớp gối chủ động, cần đạt biên độ bình thường	10-15 lần/tổ	3 tổ	15s		
26	Dựa lưng vào tường khuỷu gối 90°	10-15 lần/tổ	3 tổ	15s		

3.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phục hồi cho bệnh nhân sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước

Thông qua tham khảo các tài liệu, công trình nghiên cứu có liên quan và điều kiện thực tiễn nghiên cứu sử dụng các test kiểm tra chu vi vòng đùi, tầm vận động khớp gối, sức mạnh cơ tứ đầu đùi và thang điểm Lysholm để đánh giá hiệu quả của các bài tập phục hồi sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước cho đối tượng nghiên cứu.[1,3,9]

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phục hồi sau phẫu thuật cho đối tượng, nghiên cứu tiến hành kiểm tra trước và sau 12 tuần thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3, bảng 4 và biểu đồ 1 như sau:

Bảng 3. Kết quả so sánh chức năng vận động khớp gối trước và sau thực nghiệm các bài tập phục hồi nghiên cứu đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu (n=8)

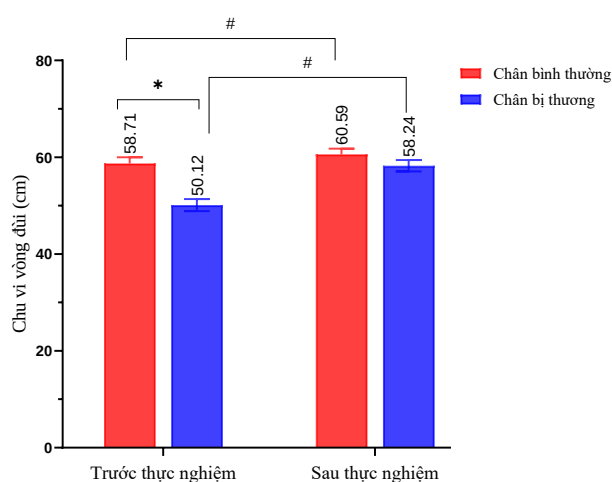
TT	Test	Lần 1		Lần 2		d	W	t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$				
1	Gập (°)	89.80	3.96	127.60	8.38	37.80	34.77	14.56	<0.05
2	Duỗi (°)	5.80	1.79	3.00	2.45	-2.80	- 63.64	5.72	<0.05
3	Thang điểm Lysholm	69.00	3.16	85.40	4.51	16.40	21.24	13.57	<0.05

Ghi chú: $t_{0.05}=2.365$

Bảng 4. Kết quả so sánh sức mạnh cơ tứ đầu đùi trước và sau thực nghiệm các bài tập phục hồi nghiên cứu đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu (n=8)

Test		Lần 1		Lần 2		d	W	t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$				
Gập-Flexion (kg)	Chân bình thường	87.74	3.96	93.94	3.34	6.20	6.83	7.16	<0.05
	Chân bị thương	79.29	2.48	88.25	2.63	8.96	10.69	8.43	<0.05
Duỗi-Extension (kg)	Chân bình thường	138.80	6.64	164.69	13.49	25.89	17.07	5.06	<0.05
	Chân bị thương	99.86	3.47	139.98	4.32	40.12	33.46	17.18	<0.05

Ghi chú: $t_{0.05}=2.365$



Biểu đồ 1. Kết quả so sánh chu vi vòng đùi trước và sau thực nghiệm các bài tập phục hồi nghiên cứu đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu (n=8); *# thể hiện sự khác biệt tại $P<0.05$

Kết quả thu được ở bảng 3, bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau 12 tuần ứng dụng thực nghiệm các bài tập phục hồi sau phẫu thuật mà nghiên cứu đã lựa chọn, sức mạnh chi dưới và chức năng khớp gối của bệnh nhân có sự cải thiện rõ rệt, có ý nghĩa tại $P < 0.05$, cụ thể như sau:

- Tầm vận động gấp khớp gối có sự cải thiện $W = 34.77$ với $t_{\text{tính}} = 14.56 > t_{0.05}$, tầm vận động kiểm tra sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm với $d = 37.8^\circ$.

- Tầm vận động duỗi khớp gối có sự cải thiện $W = -63.64$ với $t_{\text{tính}} = 5.72 > t_{0.05}$, tầm vận động kiểm tra sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm với $d = -2.80^\circ$.

- Nghiên cứu sử dụng thang điểm Lysholm đánh giá chức năng vận động khớp gối trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày của bệnh nhân trước và sau 3 tháng phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước. Căn cứ theo bảng đánh giá của thang điểm Lysholm cho thấy trước phẫu thuật chức năng vận động khớp gối của bệnh nhân chỉ đạt ở mức trung bình (65-83 điểm). Sau 3 tháng phẫu thuật và ứng dụng các bài tập phục hồi sau phẫu thuật mà nghiên cứu lựa chọn chức năng vận động khớp gối trong cuộc sống sinh hoạt của bệnh nhân có sự cải thiện rõ rệt và đạt mức đánh giá tốt (84-94 điểm).

- Trước thực nghiệm chu vi vòng đùi chân bình thường (58.71 ± 5.24 cm) và chân bị đứt dây chằng chéo trước (50.12 ± 5.10 cm) của bệnh nhân có sự khác biệt rõ rệt tại $P < 0.05$ với $d = 8.59$ cm, $t_{\text{tính}} = 21.83 > t_{0.05}$. Điều này chứng minh bệnh nhân bị đứt dây chằng chéo trước ít vận động trong thời gian dài ở chân bị tổn thương dẫn đến các nhóm cơ vùng đùi bị teo lại và có sự chênh lệch so với chân bình thường. Sau 12 tuần ứng dụng các bài tập phục hồi mà nghiên cứu lựa chọn sự khác biệt về chu vi vòng đùi của chân bình thường (60.59 ± 4.91 cm) và chân bị đứt dây chằng chéo trước (58.24 ± 4.87 cm) không có ý nghĩa thống kê tại $P > 0.05$ với $d = 2.35$ cm, $t_{\text{tính}} = 1.31 > t_{0.05}$. Sau 12 tuần tập luyện, chu vi vòng đùi chân bị đứt dây chằng chéo trước của bệnh nhân đạt 95% so với chân bình thường và có sự cải thiện rõ rệt so với trước thực nghiệm tại $P < 0.05$, $W = 14.98$ với $t_{\text{tính}} = 18.61 > t_{0.05}$, chu vi vòng đùi chân bình thường có $W = 3.16$ với $t_{\text{tính}} = 9.05 > t_{0.05}$. Trong thời gian thực nghiệm bệnh nhân được tập luyện cho cả 2 chân nên kích thích cơ bắp của 2 chân đều có sự phát triển, tuy nhiên chân bị tổn thương có sự phát triển nhiều hơn và chu vi vòng đùi của 2 chân không có sự khác biệt tại $P > 0.05$.

- Trong động tác gấp-duỗi khớp gối trước thực nghiệm sức mạnh cơ tứ đầu đùi ở chân bị đứt dây chằng chéo trước chỉ chiếm 70% so với chân bình thường. Sau 12 tuần ứng dụng các bài tập phục hồi sau phẫu thuật sức mạnh cơ tứ đầu đùi chân bị tổn thương đạt 85% so với chân bình thường.

4. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác định được 26 bài tập phục hồi sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước phù hợp và đảm bảo độ tin cậy cho đối tượng nghiên cứu ($\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}}$ tại $P > 0.05$).

Sau 12 tuần thực nghiệm ứng dụng các bài tập phục hồi sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước mà nghiên cứu lựa chọn chu vi vòng đùi, sức mạnh cơ bắp và chức năng vận động khớp gối của bệnh nhân đều có sự cải thiện rõ rệt và có ý nghĩa tại $P < 0.05$. Kết quả chứng minh, các bài tập phục hồi sau phẫu thuật mà nghiên cứu lựa chọn đã mang lại hiệu quả tốt đến việc cải thiện chức năng vận động của khớp gối, từ đó giúp bệnh nhân rút ngắn thời gian hồi phục, có thể sớm quay trở lại với các hoạt động bình thường, tập luyện và thi đấu thể thao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Brinlee Alexander W, Dickenson Scott B, Hunter-Giordano Airelle, Snyder-Mackler Lynn (2022), *ACL Reconstruction Rehabilitation: Clinical Data, Biologic Healing, and Criterion-Based Milestones to Inform a Return-to-Sport Guideline*, Sports Health, 14(5), 770-779.
 2. Greenberg Elliot M, Greenberg Eric T, Albaugh Jeffrey, et al (2018), *Rehabilitation Practice Patterns Following Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: A Survey of Physical Therapists* J Orthop Sports Phys Ther, 48(10), 801-811.
 3. Trần Hữu Hiếu, Nguyễn Thị Thanh (2023), *Đánh giá kết quả phục hồi chức năng khớp gối sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước qua nội soi bằng gân cơ bán gân và gân cơ thon tại Bệnh viện đa khoa Mộc Châu năm 2021*, Tạp Chí Y học Việt Nam, 528(1).
 4. Eitzen Ingrid, Moksnes Håvard, Snyder-Mackler Lynn, Risberg May Arna (2010), *A progressive 5-week exercise therapy program leads to significant improvement in knee function early after anterior cruciate ligament injury*, J Orthop Sports Phys Ther, 40(11), 705-21.
 5. Jenkins Sarah M, Guzman Alvarho, Gardner Brandon B, Bryant Stewart A, Del Sol Shane Rayos, McGahan Patrick, Chen James (2022), *Rehabilitation After Anterior Cruciate Ligament Injury: Review of Current Literature and Recommendations*, Curr Rev Musculoskelet Med, 15(3), 170-179.
 6. Kruse L M, Gray B, Wright R W (2012), *Rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction: a systematic review*, J Bone Joint Surg Am, 94(19), 1737-48.
 7. Nelson Christopher, Rajan Lavan, Day Jonathan, Hinton Richard, Bodendorfer Blake M (2021), *Postoperative Rehabilitation of Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: A Systematic Review*, Sports Med Arthrosc Rev, 29(2), 63-80.
 8. Robert A Jack, Bradley S Lambert 1, Corbin A Hedt, et al (2022), *Blood Flow Restriction Therapy Preserves Lower Extremity Bone and Muscle Mass After ACL Reconstruction*, Sports Health.
 9. Bùi Xuân Thắng (2005), *“Đánh giá kết quả phục hồi chức năng khớp gối sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước qua nội soi”*, Luận văn bác sỹ chuyên khoa cấp 2- trường Đại học Y Hà Nội.
 10. Wright RW, Preston E, Fleming BC, et al (2008), *A systematic review of anterior cruciate ligament reconstruction rehabilitation: part I: continuous passive motion, early weight bearing, postoperative bracing, and home-based rehabilitation*. J Knee Surg, 21(3):217-24.
- Wright RW, Preston E, Fleming BC, et al. *A systematic review of anterior cruciate ligament reconstruction rehabilitation: part II: open versus closed kinetic chain exercises, neuromuscular electrical stimulation, accelerated rehabilitation, and miscellaneous topics*, J Knee Surg, 21(3):225-34.

THIẾT LẬP MỘT SỐ BÀI TẬP PHỤC HỒI CHẤN THƯƠNG KHỚP GỐI: CƠ SỞ GIẢI PHẪU HỌC VÀ ỨNG DỤNG THỰC TIỄN

Sinh viên nghiên cứu: Trần Thị Kim Thoa, Khóa ĐH17D

Hướng dẫn khoa học: ThS Phan Thanh Việt

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Những hiểu biết về đặc trưng giải phẫu học của khớp gối cũng như kỹ năng tổ chức, thực hiện các bài tập đóng vai trò quan trọng đối với tiến trình hồi phục chấn thương không may gặp phải trong tập luyện, thi đấu thể dục thể thao. Bài báo này đã trình bày tóm lược những kết quả đạt được trong quá trình nghiên cứu, đó là: (1) Khái quát những đặc trưng giải phẫu của khớp gối; (2) Khảo sát thực trạng chấn thương và những vấn đề liên quan chấn thương khớp gối của sinh viên trường ĐHSP TDTT TP.HCM; (3) Phân loại chấn thương khớp gối dựa trên các nguồn tài liệu tham khảo; (4) Thiết lập một số bài tập hỗ trợ phục hồi chức năng khớp gối; (5) Gợi mở 5 điểm cần lưu ý khi thiết lập chế độ dinh dưỡng bổ trợ.

Từ khóa: Bài tập, phục hồi chấn thương, khớp gối, giải phẫu, ứng dụng.

Abstract: Understanding of the anatomical characteristics of the knee joint as well as organizational and implementational exercise skills that play an important role in the recovery process of sports-related injuries. This article summarizes the main results obtained during the research, including: (1) Overview the anatomical characteristics of the knee joint; (2) Investigation of the current situation of injury and problems related to knee joint injuries of the students at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport; (3) Classification of knee joint injuries based on reference materials; (4) Establishment of some exercises to support the rehabilitation of the knee joints; (5) Suggestion 5 points to consider when setting up a supplement nutrition regimen.

Key words: Exercises, injury rehabilitation, knee joints, anatomy, application.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chấn thương trong tập luyện, thi đấu thể dục thể thao (TDTT) ngày càng trở nên phổ biến và được biểu hiện ở nhiều mức độ khác nhau tùy thuộc vào đặc điểm, loại hình, cường độ vận động, môn thể thao cũng như đặc trưng cấu trúc của mỗi người. Các chấn thương trong thể thao ít nhiều gây ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất cũng như sức khỏe tinh thần của người tập luyện. Đối với các vận động viên (VĐV), một khi khởi phát chấn thương, nó sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến tiến trình tập luyện và thành tích thi đấu. Đối với sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất (GDTC), những chấn thương xuất hiện trong thể thao cũng gây ra nhiều trở ngại, thậm chí gián đoạn quá trình học tập, rèn luyện. Thực tế cho thấy, chấn thương trong tập luyện và thi đấu TDTT có thể xuất hiện ở bất cứ vị trí nào trên cơ thể. Theo nghiên cứu của Williams (2001), mỗi năm ở Mỹ có hơn 70 triệu ca chấn thương thể thao cần đến sự can thiệp của y tế và gây suy giảm đáng kể thành tích của các VĐV sau đó. Trong những năm qua, nhiều trường hợp chấn thương đã được ghi nhận ở VĐV thuộc các đội tuyển quốc gia khác nhau như: Nguyễn Minh Triết (VĐV thể dục dụng cụ), Nguyễn Thị Thà (VĐV đua xe đạp), Lê Thị Dung (VĐV đấu kiếm), Vũ Ánh Nguyệt (VĐV Karatedo), Thạch Kim Tuấn (VĐV cử tạ), Lê Thị

Huệ (VĐV đô vật),...[1]. Thực tiễn cho thấy, khi không có những chuẩn bị tốt cả về quy trình kỹ thuật lẫn kiến thức phòng tránh, sơ cứu, tập luyện hồi phục cơ bản,... thì một chấn thương đơn giản cũng có khả năng diễn tiến xấu đi, phát triển vượt ngoài phạm vi kiểm soát và có thể dẫn đến những hệ quả, nguy cơ tiềm ẩn không mong muốn. Từ kết quả của những nghiên cứu khởi phát [1-2, 4-7] và thực tế hoạt động tập luyện của sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHSP TDTT TP.HCM) ở các học phần thực hành, chúng tôi nhận thấy chấn thương khớp gối xuất hiện và thường chiếm tỉ lệ khá cao với nhiều căn nguyên, mức độ khác nhau. Trong đó, bên cạnh những sai sót liên quan đến kỹ thuật, quy trình tập luyện, thì mức độ hiểu biết và khai thác đặc trưng giải phẫu học bản thể chi dưới, đặc biệt là vùng khớp gối của sinh viên còn chưa đầy đủ. Đồng thời, việc trang bị kiến thức nền tảng để xử trí các chấn thương khớp gối một khi xuất hiện ở phần lớn sinh viên vẫn chưa được quan tâm đúng mức. Xuất phát từ thực tế đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *“Thiết lập một số bài tập phục hồi chấn thương khớp gối: Cơ sở giải phẫu học và ứng dụng thực tiễn”*. Thông qua nghiên cứu này, chúng tôi hy vọng có thể đóng góp một phần vào việc thúc đẩy nâng cao nhận thức, sự quan tâm, định hình tư duy, kỹ năng phòng chống chấn thương và phục hồi chấn thương cho sinh viên cũng như các VĐV khi tham gia tập luyện, thi đấu TDTT nhằm đạt được sự an toàn, hiệu quả, mang lại thành tích tốt và hạn chế tối đa các vấn đề phát sinh liên quan đến chấn thương.

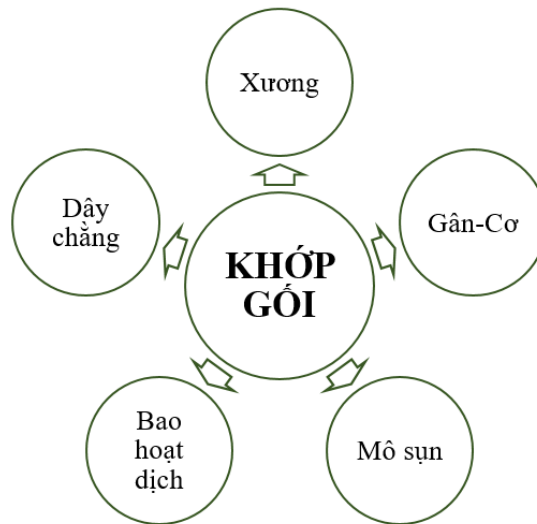
2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình hoàn thiện nghiên cứu này, chúng tôi đã sử dụng một số phương pháp nghiên cứu cơ bản sau đây: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp khảo sát thông qua bảng hỏi; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp tổng kết kinh nghiệm giáo dục.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

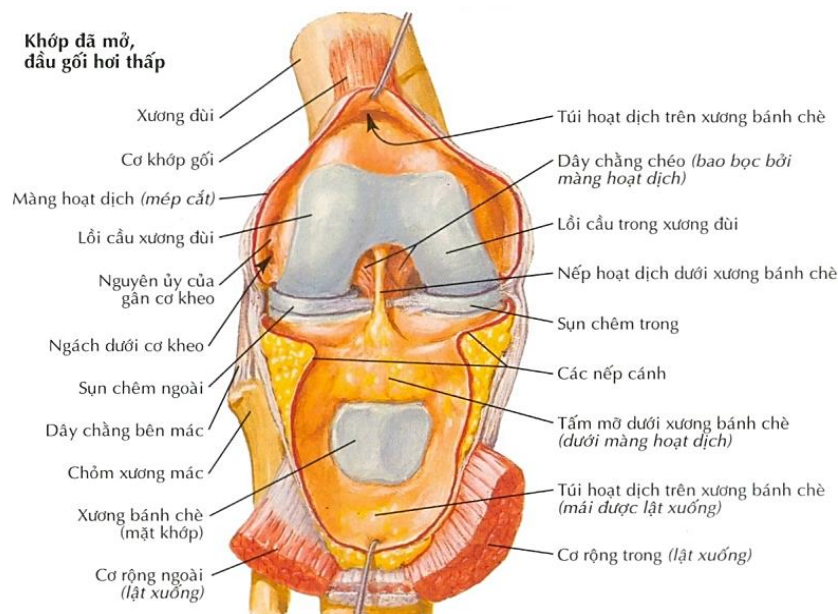
3.1. Đặc trưng giải phẫu học khớp gối

Khớp gối là khớp có cấu trúc lớn nhất và phức tạp nhất trên cơ thể. Đây là một dạng khớp bản lề đặc biệt (chuyển động tương đồng như bản lề một trục) với nhiều kết cấu thành phần trong cùng một bao hoạt dịch [9-11]. *Hệ thống các xương liên đới* với cấu trúc và hoạt động của vùng khớp gối bao gồm: xương đùi, xương bánh chè, xương chày. Các xương này, có sự dịch chuyển và tương quan nhất định đến hệ thống cử động của chi dưới, đặc biệt là trong các hoạt động TDTT chuyên môn, đặc thù. *Diện khớp* được định hình bởi 2 diện lồi cầu của xương đùi khớp với 2 hõm khớp nông ở đầu trên xương chày và được gia cố bằng 2 đĩa sụn chêm. Ngoài ra, còn có diện ròng rọc của xương đùi khớp với xương bánh chè. *Bao khớp* tương đối rộng, mỏng, xuất phát từ phía trên diện ròng rọc, trên hai lồi cầu của xương đùi đến bám vào phía dưới 2 mặt khớp nông của xương chày, hướng bao khớp mở rộng bám vào các bờ của xương bánh chè. Trong cấu trúc tổng thể của khớp, phần bao hoạt dịch được lót ở mặt trong bao khớp, chứa chất hoạt dịch giúp bảo vệ khớp, gia tăng hiệu suất chuyển động và nuôi dưỡng sụn khớp.



Hình 1. Sơ đồ các thành phần tham gia cấu trúc của khớp gối

Sự phát triển của hệ mô sụn mang đặc trưng rất khác so với các khớp còn lại trên cơ thể. Chúng đóng vai trò quan trọng đối với sự ổn định, linh hoạt và gia cố cấu trúc của khớp. Sụn khớp gối gồm sụn chêm trong và sụn chêm ngoài. Đây là cấu trúc dạng sợi, nằm ở giữa hai đầu xương chày và xương đùi giúp giảm ma sát trong quá trình vận động.



Hình 2. Cấu trúc khớp gối [F.H. Netter, 12]

Hệ thống gân - cơ liên đới cấu trúc khớp gối khá đa dạng. Sự phát triển của hệ thống cơ, sự định hình và kết nối của các đầu gân cơ qua vùng này phản ánh đặc tính kiểm soát và chi phối đa cử động của khớp gối đối với hoạt động tổng thể của chi dưới. Có thể khái lược những gân - cơ trọng yếu liên đới cấu trúc và hoạt động của khớp gối như: Gân cơ tứ đầu đùi, gân phủ xương bánh chè, cơ nhị đầu đùi, cơ bán gân, cơ bán màng, cơ thẳng trong, cơ may, cơ kheo, cơ tam đầu căng chân, cơ tứ đầu đùi,... *Hệ thống dây chằng* ở khớp gối khá đa dạng, phát triển rộng khắp cấu trúc khớp. Bao gồm: Dây chằng bánh chè, dây chằng khoeo xiên, dây chằng khoeo cong, dây chằng bên xương chày, dây chằng bên mác, dây chằng bên dạng sợi, dây chằng nội bao, dây chằng chéo trước, dây chằng chéo sau.

3.2. Khảo sát thực trạng chấn thương và những vấn đề liên quan chấn thương khớp gối của sinh viên trường ĐHSP TDTT TP.HCM

Trong tiến trình nghiên cứu, chúng tôi đã thực hiện khảo sát nhanh về thực trạng chấn thương và những vấn đề liên quan đến chấn thương khớp gối cũng như nhận thức của sinh viên trường ĐHSP TDTT TP.HCM đối với tập luyện phụ hồi chấn thương phát sinh trong quá trình tập luyện, thi đấu TDTT. Nội dung phiếu khảo sát có thể truy xuất tại đường liên kết: <https://forms.gle/JF4jHF3EPVfSGwGR9>.

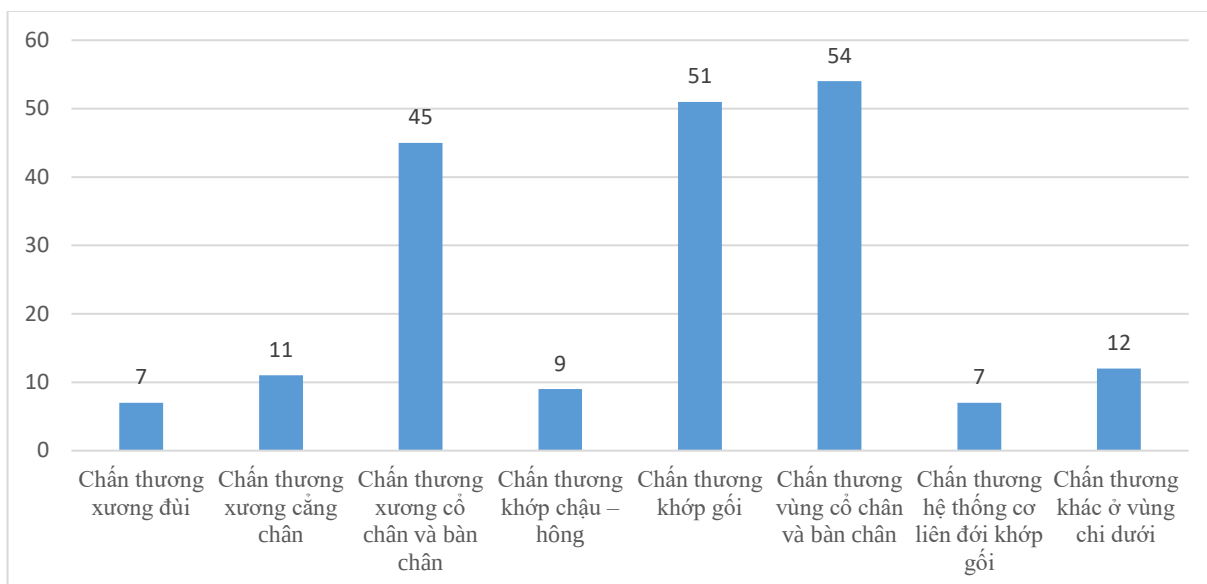
Tổng số 155 sinh viên đã tham gia khảo sát. Trong đó: 28 sinh viên thuộc khóa Đại học chính quy 18, 50 sinh viên thuộc khóa Đại học chính quy 17, 36 sinh viên thuộc khóa Đại học chính quy 16, 18 sinh viên thuộc khóa Đại học chính quy 15 và 23 sinh viên thuộc các khóa lớp hệ vừa làm vừa học.

Bảng 1. Tổng hợp các loại chấn thương gặp phải trong tập luyện, thi đấu TDTT của sinh viên trường ĐHSP TDTT TP.HCM

STT	Loại hình chấn thương	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Chấn thương vùng đầu-mặt-cổ	10	5.78
2	Chấn thương chi trên	33	19.08
3	Chấn thương chi dưới	112	64.74
4	Chấn thương thân mình	17	9.83
5	Chấn thương các cơ quan nội tạng	1	0.58
6	Chưa từng gặp phải chấn thương trong quá trình tập luyện, thi đấu TDTT	34	21.94*

Số liệu tổng hợp ở Bảng 1 cho thấy: Có 173 biến cố chấn thương phát sinh ở 121 khách thể, chiếm 78.06% tổng số sinh viên tham gia khảo sát. Trong đó, chỉ có 1 trường hợp phản hồi chấn thương liên quan các cơ quan nội tạng (chiếm 0.58%), tiếp đến là chấn thương vùng đầu-mặt-cổ (5.78%), chấn thương thân mình (9.83%), chấn thương chi trên (19.08%) và nhiều nhất là các chấn thương chi dưới (112 biến cố phát sinh, tương ứng 64.74%). Kết quả khảo sát này cũng phản ánh tính chất tương đồng về mức độ phát sinh chấn thương ở sinh viên chuyên ngành GDTC trong các nghiên cứu đã được công bố trước đây [7, 8].

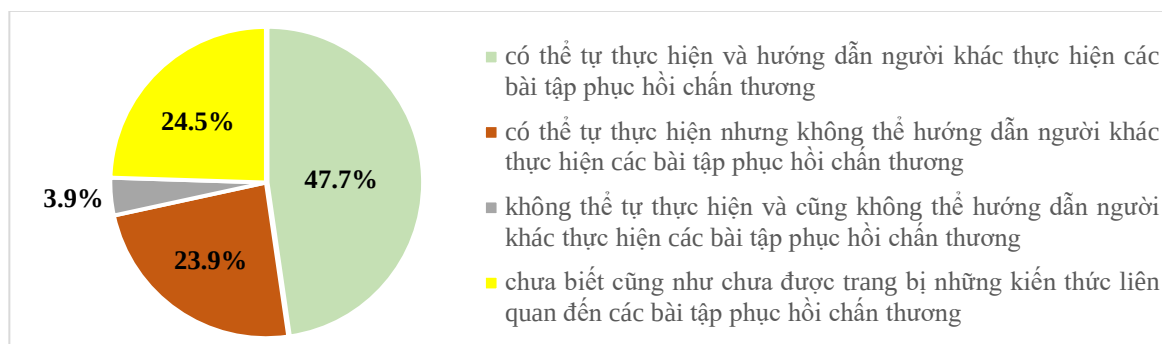
Từ 112 trường hợp phản hồi gặp phải các chấn thương liên quan chi dưới, chúng tôi ghi nhận 196 biến cố phát sinh và được phân chia thành 8 nhóm vấn đề: (1) Chấn thương xương đùi, (2) Chấn thương xương cẳng chân, (3) Chấn thương xương cổ chân và bàn chân, (4) Chấn thương khớp chày – hông, (5) Chấn thương khớp gối, (6) Chấn thương vùng cổ chân và bàn chân, (7) Chấn thương hệ thống cơ liên đới khớp gối, (8) Chấn thương khác ở vùng chi dưới.



Biểu đồ 1. Phân hóa các nhóm chấn thương liên quan chi dưới của sinh viên trường ĐHSP TDTT TP.HCM

Từ biểu đồ 1, có thể thấy các chấn thương ở chi dưới của sinh viên trường ĐHSP TDTT TP.HCM tập trung vào vị trí 2 cấu trúc khớp trọng yếu liên quan đến kiểm soát và chi phối hoạt động chi dưới là khớp gối và khớp cổ chân. Trong đó, có 51 biên cổ chấn thương liên quan khớp gối (tương đương 26.02%) và 7 biên cổ chấn thương ở hệ thống cơ liên đới khớp gối (tương đương 3.57%). Điều này là hoàn toàn dễ hiểu, vì chi dưới là cấu trúc chịu đựng cả về thể trọng lẫn phương vị phát sinh lực cơ học khi triển khai các động tác trong tập luyện, thi đấu TDTT cũng như trong sinh hoạt hàng ngày. Đây là một trong những tiền đề quan trọng thúc đẩy chúng tôi triển khai các nội dung nghiên cứu liên quan tiếp theo.

Mặc dù, trong chương trình đào tạo, sinh viên trường ĐHSP TDTT TP.HCM được trang bị khá nhiều kiến thức nền tảng về y sinh học vận động (Giải phẫu, Vệ sinh, Y học, Sinh lý, Dinh dưỡng, Sinh hóa, Sinh cơ), nhưng nhận thức về chấn thương và tập luyện hồi phục chấn thương lại không đồng nhất. Kết quả khảo sát cho thấy, có 24.5% sinh viên cho rằng “*Chưa biết cũng như chưa được trang bị những kiến thức liên quan đến các bài tập phục hồi chấn thương*”. Đây là một thông tin phản hồi đáng quan ngại vì đối tượng khảo sát là những khách thể đang trực tiếp tham gia các hoạt động học tập, tập luyện trong môi trường đặc thù về vận động thể chất. Trong số 117 khách thể “*Đã biết hoặc được trang bị kiến thức liên quan đến các bài tập phục hồi chấn thương thể thao*” (tương ứng 75.5% của mẫu khảo sát) thì có 47.7% “*Có thể tự thực hiện và hướng dẫn người khác thực hiện các bài tập phục hồi chấn thương*”, nhóm khách thể “*Có thể tự thực hiện nhưng không thể hướng dẫn người khác thực hiện các bài tập phục hồi chấn thương*” chiếm 23.9% và vẫn còn đến 3.9% thông tin phản hồi về tình trạng “*biết*” nhưng “*Không thể tự thực hiện và cũng không thể hướng dẫn người khác thực hiện các bài tập phục hồi chấn thương*”. Kết quả này được chúng tôi mô tả lược giản qua Biểu đồ 2 dưới đây.



Biểu đồ 2. Nhận thức và kỹ năng tập luyện phục hồi chấn thương của sinh viên trường ĐHSP TDTT TP.HCM

Chúng ta đều biết rằng, các bài tập hỗ trợ là rất quan trọng vì nó giúp giảm thiểu tổn thất liên quan đến những diễn tiến xấu của các chấn thương, thúc đẩy quá trình hồi phục chấn thương và tối đa hóa năng lực vận động, thể lực cũng như hiệu suất vận động sau chấn thương. Chính vì điều đó, những trang bị mang tính định hướng nhằm nâng cao nhận thức, kỹ năng liên quan quá trình tập luyện hồi phục chấn thương cho sinh viên trong môi trường học tập đặc thù tại trường ĐHSP TDTT TP.HCM là vô cùng cấp thiết. Cũng thông qua khảo sát này, chúng tôi ghi nhận 125/155 khách thể (tương ứng 80.6%) bày tỏ mong muốn “*Tham gia vào hoạt động nghiên cứu, thực nghiệm tập luyện hồi phục chấn thương thể thao*”. Đây là một tín hiệu tích cực, cho thấy ý thức chủ động của sinh viên trường ĐHSP TDTT TP.HCM đối với những vấn đề cơ bản, trọng yếu liên định hướng phát triển chuyên môn, đặc thù lĩnh vực nghề nghiệp của bản thân.

3.3. Phân loại chấn thương khớp gối và một số phương pháp sơ cứu, định hướng điều trị cơ bản

Chấn thương khớp gối là loại chấn thương phổ biến và có mức độ tổn hại thường trầm trọng vì đây là khớp lớn nhất, phức tạp nhất trên cơ thể. Khớp gối thông qua cấu trúc tổng thể của chi dưới, chịu đựng tải trọng của toàn bộ cơ thể và những tải trọng cực lớn gia tăng thông qua các hoạt động thể lực trong tập luyện và thi đấu thể thao [4, 13]. Các cử động với biên độ lớn, sử dụng lực mạnh thường làm hệ dây chằng quá tải, không đủ sức chịu đựng trong tiến trình phát sinh lực và triển khai động tác là những căn nguyên chính yếu dẫn đến chấn thương [14].

Các biến chứng nghiêm trọng do chấn thương gân, dây chằng chi dưới tuy không thường gặp nhưng lại có thể dẫn đến mất chức năng của chi vĩnh viễn [13]. Những biến chứng này có thể xuất hiện sớm hoặc muộn, điển hình như: Tổn thương mạch máu, chảy máu, tổn thương thần kinh, hội chứng chèn ép khoang, sự mất vững của khớp, cứng khớp, suy giảm biên độ hoạt động, thoái hóa khớp....

Khi có một chấn thương dây chằng khởi phát, các chuyên gia thường có 2 hướng đề xuất liên quan phương pháp điều trị cơ bản. Đó là:

(1) Không sử dụng thuốc: Liệu pháp RICE (nghỉ ngơi, chườm đá, băng ép, kê cao), tập vật lý trị liệu, phục hồi chức năng oxy cao áp, liệu pháp sóng siêu tần... [4].

(2) Sử dụng thuốc: Thuốc chống viêm nhóm Corticoid, thuốc kháng viêm giảm đau Non-Steroid (NSAID), thuốc giảm đau có hiệu quả với cơ bắp và khớp (Perskindol), dinh dưỡng thực phẩm chức năng [13].

Bảng 2. Tổng hợp các mức độ tổn thương dây chằng khớp gối

Độ	Giải phẫu bệnh	Lâm sàng	X-quang	Điều trị
1	Đứt vài sợi collagen	Đau ít, sưng ít, cử động bình thường, không tụ máu trong khớp.	Khớp vững, khe khớp bình thường.	Bảo tồn
2	Đứt 25% sợi collagen	Đau sưng mức vừa, khớp vững, cử động tự chủ được nhưng đau, không tụ máu trong khớp.	Khe khớp bình thường.	Bảo tồn
3	Đứt toàn bộ dây chằng	Đau nhiều, sưng nhiều, khớp lỏng, tụ máu trong khớp (bầm tím nhiều, mất vận động).	Khe khớp hở >2mm.	Phẫu thuật

Bên cạnh đó, còn có một số hướng xử lý khác hiện đang được quan tâm như: Tiêm tế bào gốc, huyết tương giàu tiểu cầu, phẫu thuật, tiêm yếu tố tăng trưởng, liệu pháp gene... [4].

3.4. Thiết lập một số bài tập hỗ trợ phục hồi chức năng khớp gối

Các bài tập hỗ trợ phục hồi chức năng khớp gối thường được thiết lập theo 3 mức độ và được tổ chức tùy theo diễn tiến của quá trình hồi phục chấn thương tương ứng [13]. Cụ thể:

- Mức độ 1: Sau phẫu thuật, có sự giúp đỡ, hướng dẫn của nhân viên vật lý trị liệu trong quá trình thực hiện các động tác cơ bản: gấp, duỗi. Vận động giới hạn, không gây ảnh hưởng đến vùng phẫu thuật.

- Mức độ 2: Khi người bị chấn thương có thể tự thực hiện các động tác cơ bản ở phía gối bị tổn thương thì có thể chuyển sang bài tập mức độ 2 hoặc nếu mức độ tổn thương khởi phát không quá nặng thì cũng có thể tập các bài tập này một cách thụ động.

- Mức độ 3: Khi người bị chấn thương thực hiện các động tác ở mức độ 2 mà không còn gặp khó khăn thì có thể chuyển sang bài tập mức độ 3 hoặc nếu các chấn thương khởi phát ở gối mức nhẹ và vừa thì cũng có thể tập các bài tập ở mức độ này.

3.4.1. Một số bài tập hỗ trợ phục hồi chức năng khớp gối mức độ 2 [13]

3.4.1.1. Bài tập 1: Phục hồi biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ duỗi.

Mô tả chung: Ngồi trên sàn hoặc đệm. Đặt cuộn giấy mềm ở dưới đầu gối bị đau. Căng cơ đùi, sau đó nhấc bàn chân cho đến khi khớp gối duỗi thẳng hoàn toàn. Giữ đầu gối luôn ép vào cuộn giấy và duy trì tư thế này trong 10 giây. Nghỉ 5 giây. Lặp lại động tác 5-10 lần. Tập 1-3 lần/tuần.



Hình 3. Bài tập phục hồi biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ duỗi

3.4.1.2. *Bài tập 2:* Tăng biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ duỗi.

Mô tả chung: Thực hiện giống như bài tập 1 nhưng không sử dụng cuộn giấy. Lặp lại động tác 5-10 lần. Tập 1-3 lần/tuần.

3.4.1.3. *Bài tập 3:* Phục hồi biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ gấp.

Mô tả chung: Người tập ngồi trên ghế, đùi áp lên mặt ghế, căng chân buông lỏng. Đặt mặt trước cổ chân khỏe ra sau gót của chân bị chấn thương. Gập chân có khớp gối bị chấn thương ra sau với biên độ tối đa có thể. Duy trì tư thế trong 10 giây. Dùng chân khỏe đẩy nhẹ chân tổn thương về vị trí xuất phát. Lặp lại động tác 5-10 lần. Tập 1-3 lần/tuần.

3.4.1.4. *Bài tập 4:* Tăng biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ gấp.

Mô tả chung: Nằm sấp, gập chân có chấn thương ở khớp gối về phía mông (càng gần mông càng tốt, cường độ thấp, gia cố lực cơ duỗi tăng dần, chú trọng chiều dịch chuyển của gót chân hướng về mông). Thả lỏng, duỗi chân về tư thế xuất phát. Lặp lại động tác 5-10 lần. Tập 1-3 lần/tuần.



Hình 4. Bài tập biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ gấp

3.4.1.5. *Bài tập 5:* Phát triển sức mạnh các cơ gấp quanh gối.

Mô tả chung: Sử dụng đệm hỗ trợ. Người tập ngồi trên đệm, cơ chân bị chấn thương ở khớp gối, gót chân ép sát thành đệm. Duỗi thẳng chân ở khớp gối, sau đó kéo gót chân ra sau đến sát thành đệm. Duy trì tư thế và vị trí trong 10 giây. Nghỉ 5 giây. Tập lặp lại động tác 5-10 lần. Tập 1-3 lần/tuần.



Hình 5. Bài tập phát triển sức mạnh các cơ gấp quanh gối

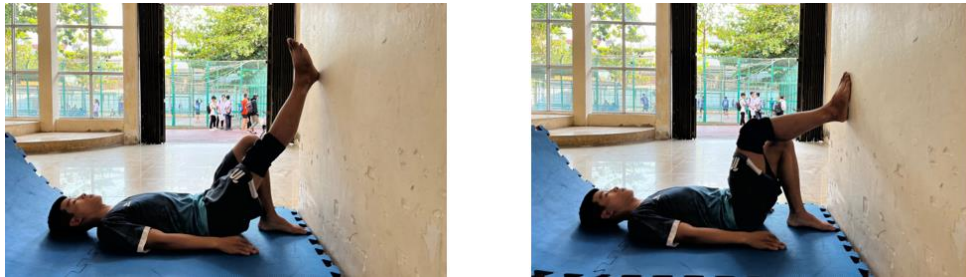
3.4.1.6. Bài tập 6: Phát triển sức mạnh các cơ duỗi quanh gối.

Mô tả chung: Nằm ngửa, căng các cơ đùi của chân bị chấn thương, duỗi thẳng đầu gối, nâng chân lên và hạ xuống 10 lần. Nghỉ 30 giây. Tập lặp lại động tác 10 lần.

3.4.2. Một số bài tập hỗ trợ phục hồi chức năng khớp gối mức độ 3 [13]

3.4.2.1. Bài tập 1: Tập mở rộng biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ gấp.

Mô tả chung: Nằm ngửa trên sàn nhà hoặc đệm, bàn chân của chân bị tổn thương ép vào tường. Trượt bàn chân xuống dưới, đồng thời gấp khớp gối, tốc độ chậm đều và tập trung chủ đích lực vào hệ cơ vùng đùi, căng chân. Tập lặp lại động tác cho đến khi xuất hiện cảm giác mỏi cơ thì dừng.



Hình 6. Bài tập mở rộng biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ gấp

3.4.2.2. Bài tập 2: Tập tăng cường biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ gấp.

Mô tả chung: Tư thế đứng, đặt bàn chân của chân bị đau lên mặt ghế (đầu gối gấp 90 độ). Từ từ gấp người về phía trước gây tác động lực làm khớp gối gấp cùng chiều dịch chuyển cho đến hết biên độ, duy trì tư thế 10 giây. Tập lặp lại động tác.



Hình 7. Bài tập tăng cường biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ gấp

3.4.2.3. Bài tập 3: Phát triển sức mạnh các cơ duỗi quanh gối.

Mô tả chung: Dùng băng có tải trọng quấn vào cổ chân của chân bị thương. Ngồi trên ghế, tư thế ngồi sao cho toàn bộ đùi áp lên mặt ghế, vị trí gối tiếp giáp cạnh ghế, căng chân buông thả xuống dưới. Thực hiện cử động duỗi, nâng căng chân thẳng trục với đùi sau đó từ từ hạ chân xuống. Lặp lại động tác 10 lần. Nghỉ 5 phút và sau đó tiếp tục lặp lại bài tập.



Hình 8. Bài tập phát triển sức mạnh các cơ duỗi quanh gối

3.4.2.4. Bài tập 4: Phát triển sức mạnh các cơ duỗi quanh gối.

Mô tả chung: Tư thế đứng dựa lưng vào tường. Gấp chân ở khớp gối sao cho lưng trượt áp sát theo mặt tường hướng xuống phía dưới. Duy trì tư thế 10 giây. Tập lặp lại và định hướng gia tăng thời gian duy trì tư thế gấp chân cho đến khi xuất hiện cảm giác mỏi cơ thì dừng.



Hình 9. Bài tập phát triển sức mạnh các cơ duỗi quanh gối

3.4.2.5. Bài tập 5: Phát triển sức mạnh các cơ gấp quanh gối.

Mô tả chung: Buộc sợi dây chun vào hai chân ghế phía trước. Ngồi lên ghế và dùng gót chân ở phía bị chấn thương gia tăng lực ép sợi dây chun ra phía sau cho đến hết biên độ lực. Duy trì lực và tư thế trong thời gian 10 giây. Nghỉ 5 giây. Tập lặp lại động tác.



Hình 10. Bài tập phát triển sức mạnh cơ gấp quanh gối

3.4.2.6. Bài tập 6: Phát triển sức mạnh các cơ gấp quanh gối.

Mô tả chung: Buộc băng có tải trọng vào cổ chân của chân bị thương. Nằm sấp áp thẳng ngực xuống sàn. Gấp chân hướng gót về mông 10 lần với tốc độ tăng dần sau mỗi lần gấp. Nghỉ 5 giây. Tập lặp lại động tác. Tăng tải trọng.



Hình 11. Phát triển sức mạnh cơ gấp quanh gối

3.4.2.7. Bài tập 7: Tập hồi phục độ mềm dẻo các cơ duỗi quanh gối.

Mô tả chung: Tư thế nằm sấp, dùng một tay nắm lấy cổ chân của chân bị thương và kéo về phía mông. Giữ cho đùi luôn áp sát mặt sàn. Đổi chân. Tập lặp lại.

3.4.2.8. Bài tập 8: Tập hồi phục độ mềm dẻo các cơ gấp quanh gối.

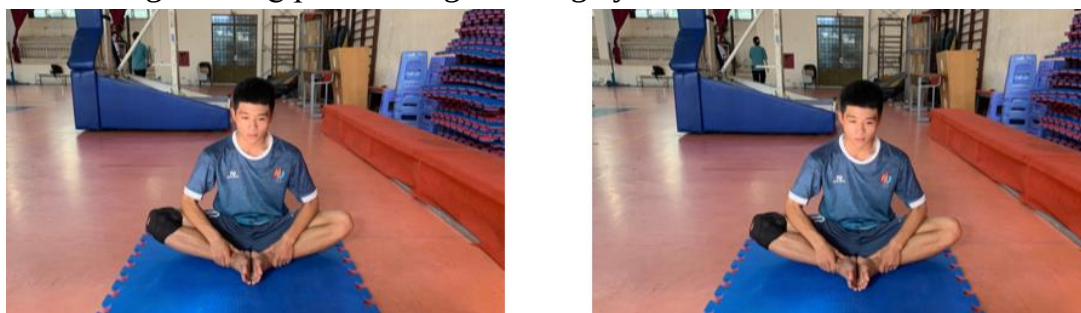
Mô tả chung: Tư thế nằm ngửa ở cửa ra vào phòng sao cho hai mông chạm thành của khung cửa, nâng chân bị chấn thương dựa vào thành khung cửa, còn chân khỏe đặt duỗi thẳng ở lối ra vào. Duỗi thẳng chân có khớp gối bị chấn thương đồng thời gấp bàn chân về hướng đầu gối. Duy trì tư thế 5 giây. Thả lỏng 3 giây. Tập lặp lại động tác.



Hình 12. Bài tập hồi phục độ mềm dẻo các cơ gấp quanh gối

3.4.2.8. Bài tập 8: Tập căng dần các cơ vùng bẹn.

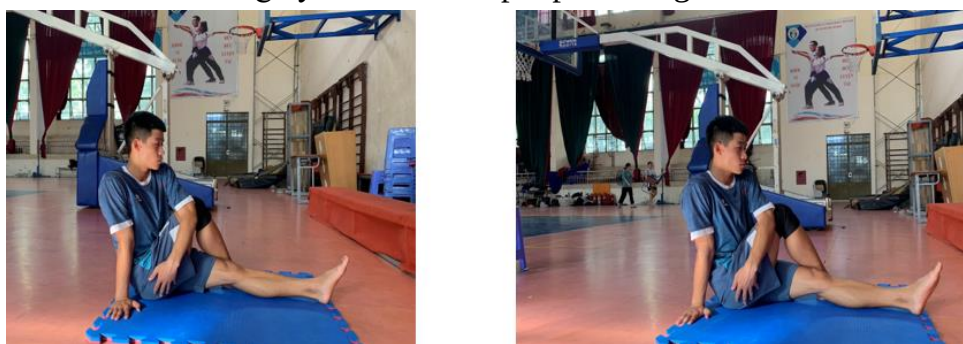
Mô tả chung: Tư thế ngồi trên sàn nhà, gấp hai đầu gối sao cho lòng hai bàn chân áp vào nhau, hai khuỷu tay đặt lên đầu gối, hai tay nắm nhẹ gần cổ chân. Dùng khuỷu tay ấn hai đầu gối xuống phía dưới, giữ 5-10 giây.



Hình 13. Bài tập căng dần các cơ vùng bẹn

3.4.2.9. Bài tập 9: Tập căng giãn các cơ mặt ngoài đùi.

Mô tả chung: Ngồi trên sàn, chân khỏe duỗi thẳng ra trước. Áp bàn chân của chân bị chấn thương vào mặt ngoài đầu gối của chân khỏe. Đặt khuỷu tay bên khỏe lên mặt ngoài đầu gối bị chấn thương (áp căng tay về phía đùi) và ấn chân bị chấn thương về phía chân khỏe. Giữ 5- 10 giây. Đổi chân, tập lặp lại động tác.



Hình 14. Tập căng cơ giãn các cơ mặt ngoài đùi

** Một số lưu ý trong quá trình triển khai các bài tập:*

- Tập nhắc lại các động tác của bài tập mức 3: Nên duy trì ít nhất 3 đợt mỗi ngày, lúc đầu tập lặp lại mỗi động tác 10 lần/đợt tập, sau đó tăng đến 30 lần/đợt tập, lặp lại động tác trong mỗi đợt tập. Chú ý, khi tập lặp lại động tác 10 lần mà thấy cảm giác cơ vận động trở nên dễ dàng và không đau thì mới thực hiện tăng biên độ.

- Khi người bị chấn thương đã có thể thực hiện lặp lại 30 lần/đợt tập, 3 đợt/ngày thì tăng tải trọng lên thêm 400 - 500 gram nhưng lại giảm số lần lặp lại động tác xuống 10 lần, sau đó tăng dần đến 30 lần.

- Khi lực cơ và biên độ vận động ở đầu gối hồi phục được 95%, các VĐV có thể trở lại tập luyện thể thao. Khi trở lại tập luyện thể thao, VĐV cần phải thực hiện được các công việc sinh hoạt trong ngày một cách bình thường, không khó khăn, không đau.

- Để giảm nguy cơ bị chấn thương lại, VĐV cần bắt đầu chương trình tập luyện chung phát triển lực và sự dẻo dai của các tổ chức mô mềm quanh khớp gối, đặc biệt là các cơ đùi.

3.5. Thiết lập chế độ dinh dưỡng bổ trợ

Chế độ dinh dưỡng là một trong những yêu cầu trọng yếu gắn liền với quá trình tập luyện hồi phục chấn thương. Chế độ dinh dưỡng tốt sẽ đảm bảo nền tảng năng lượng, nguyên vật liệu tái cấu trúc các tổn thương và gia cố kết cấu của hệ thống xương - khớp - cơ sau giai đoạn tập luyện hồi phục [15]. Chính vì vậy, trong tiến trình tập luyện định hướng phục hồi chấn thương nói chung, chấn thương liên quan cấu trúc khớp gối nói riêng, chúng ta cần thiết lập một chế độ dinh dưỡng bổ trợ phù hợp. Chế độ dinh dưỡng đặc thù này cần tuân thủ những yêu cầu cơ bản sau:

Một là, xác lập một lộ trình dinh dưỡng cụ thể, rõ ràng, bám sát thực tế tập luyện hồi phục, gắn liền với từng mốc chỉ tiêu vận động sau tổn thương cần đạt được. Đây chính là yêu cầu cơ bản nhất, có ý nghĩa quyết định đối với hiệu quả của toàn bộ tiến trình hồi phục. Mức độ ổn định cấu trúc vùng gối sau giai đoạn tập luyện phục hồi chấn thương phản ánh đặc tính của lộ trình dinh dưỡng đã được vạch ra.

Hai là, duy trì thường xuyên sự giám sát, chỉ dẫn của chuyên gia dinh dưỡng nhằm đảm bảo sự tương thích giữa các giá trị thành phần cơ thể trong từng thời điểm với tình trạng dinh dưỡng của chính bản thân người tập luyện, từ đó giúp bản thân kiểm soát và phát huy được hiệu quả bổ trợ của lộ trình dinh dưỡng đối với việc hồi phục chấn thương.

Ba là, kiểm soát hiệu số giữa năng lượng ăn vào và năng lượng tiêu hao trong tiến trình tập luyện hồi phục chấn thương nhằm đảm bảo năng lực huy động năng lượng của cơ thể khi tăng mức độ của các bài tập. Việc tích lũy một phần năng lượng dư thừa qua mỗi giai đoạn, tuy ít, nhưng duy trì xuyên suốt, sẽ giúp cho quá trình hồi phục các tổn thương cơ, sụn khớp, dây chằng được đảm bảo khi cần huy động nguyên vật liệu, từ đó góp phần nâng cao hiệu quả phục hồi.

Bốn là, xây dựng kỹ năng thực hành chế độ dinh dưỡng khoa học, định hình thói quen tự ghi chép và theo dõi chế độ ăn uống hàng ngày cho mỗi người, nhất là đối với VĐV, người tập luyện TDTT, người đang trong giai đoạn tập luyện hồi phục chấn thương. Mặc dù, trên thực tế luôn có những khác biệt nhất định liên quan đến các yếu tố giới tính, đặc điểm cấu trúc cơ thể, tình trạng chấn thương... nhưng muốn đảm bảo dinh dưỡng hợp lý thì cần phải xuất phát từ chính nhận thức, hành vi dinh dưỡng của mỗi người.

4. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

4.1. Kết luận

Thông qua nghiên cứu này, chúng tôi đã giới thiệu khái quát những đặc trưng giải phẫu của khớp gối nhằm tăng cường và thúc đẩy hiểu biết cơ sở về một phần cấu trúc cơ thể cho nhóm đối tượng thường xuyên tham gia tập luyện, thi đấu TDTT. Đồng thời, chúng tôi đã tiến hành khảo sát thực trạng chấn thương và những vấn đề liên quan chấn thương khớp gối của sinh viên trường ĐHSP TDTT TP.HCM. Từ kết quả khảo sát, chúng tôi ghi nhận một thông điệp đáng quan ngại về việc có một tỷ lệ không nhỏ sinh viên chưa biết cũng như chưa được trang bị những kiến thức liên quan đến các bài tập

phục hồi chấn thương (24.5%). Trên cơ sở tham khảo các nguồn tài liệu, chúng tôi đã thực hiện một báo cáo tóm lược liên quan đến việc phân loại chấn thương khớp gối, một số phương pháp sơ cứu, định hướng điều trị cơ bản, đồng thời thiết lập một số bài tập hỗ trợ phục hồi chức năng khớp gối cũng như gợi mở những điểm cần lưu ý khi thiết lập chế độ dinh dưỡng bổ trợ.

4.2. Khuyến nghị

Từ những kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi có một số khuyến nghị như sau:

Thứ nhất, xây dựng và triển khai các chương trình bồi dưỡng thường xuyên về kiến thức giải phẫu học cơ thể, các chuyên đề phổ cập định kỳ về y sinh học vận động định hướng ứng dụng vào quá trình tập luyện, thi đấu TDTT nhằm thúc đẩy những kỹ năng cần thiết cho sinh viên trường ĐHSP TDTT TP.HCM.

Thứ hai, tổ chức thêm các nghiên cứu mở rộng nhằm thiết lập cơ sở khoa học cho những đánh giá khách quan, rõ ràng đối với các thông điệp liên quan đến nhận thức về chấn thương thể thao cũng như các kỹ năng nền tảng trong tập luyện phục hồi chấn thương của sinh viên trường ĐHSP TDTT TP.HCM./.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Lý Vĩnh Trường, Vũ Quốc Thắng, Nguyễn Thị Thùy Linh (2021), *Thực trạng lo lắng về chấn thương của VĐV đội tuyển Quốc gia Việt Nam*, Kỷ yếu Hội nghị khoa học Y học thể thao vì sức khỏe VĐV và cộng đồng, Bệnh viện Quân y 175 & Trường Đại học TDTT TP.HCM.

2. Bùi Trọng Toại, Phạm Cao Cường, Phạm Hùng Mạnh (2021), *Giảm nguy cơ chấn thương gối cho vận động viên thể thao kiểm soát tỷ lệ sức mạnh gập/duỗi gối*, Kỷ yếu Hội nghị khoa học Y học thể thao vì sức khỏe VĐV và cộng đồng, Bệnh viện Quân y 175 & Trường Đại học TDTT TP.HCM.

3. Phan Đình Mừng (2021), *Chấn thương vai ở người chơi thể thao*, Kỷ yếu Hội nghị khoa học Y học thể thao vì sức khỏe VĐV và cộng đồng, Bệnh viện Quân y 175 & Trường Đại học TDTT TP.HCM.

4. Đỗ Hữu Lương (2021), *Tổn thương gân, cơ, dây chằng trong chấn thương thể thao*, Kỷ yếu Hội nghị khoa học Y học thể thao vì sức khỏe VĐV và cộng đồng, Bệnh viện Quân y 175 & Trường Đại học TDTT TP.HCM.

5. Nguyễn Phước Thọ (2022), *Giới thiệu một số phương pháp định hướng hồi phục hệ thống dây chằng khớp gối trong các trường hợp chấn thương cấp khi tập luyện và thi đấu thể dục thể thao*, Kỷ yếu Hội thảo khoa học năm học 2021-2022, Khoa Khoa học cơ bản, Trường ĐHSP TDTT TP.HCM.

6. Phan Thanh Việt (2023), *Kết hợp kiến thức liên ngành Giải phẫu - Thể dục nhằm thiết lập một số bài tập định hướng hồi phục chấn thương vai trong hoạt động thể dục thể thao*, Kỷ yếu Hội nghị khoa học Cán bộ viên chức và Giảng viên năm học 2022-2023, Trường ĐHSP TDTT TP.HCM.

7. Nguyễn Thành Cao, Nguyễn Thị Hiên, Trần Phạm Hùng Linh (2022), *Khảo sát thực trạng chấn thương thể thao của sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, Tạp chí Khoa học Giáo dục Thể chất và Thể thao trường học, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

8. Vũ Hồng Thái (2023), *Thực trạng chấn thương thể thao của sinh viên năm thứ nhất (K17) Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*, Kỷ yếu

Hội thảo khoa học năm học 2022-2023, Khoa Đại cương - Y sinh, Trường ĐHSP TDTT TP.HCM.

9. Trường ĐHSP TDTT TP. Hồ Chí Minh (2016), *Giáo trình Giải phẫu Sinh lý người*, NXB ĐHQG TP. Hồ Chí Minh.

10. Châu Vĩnh Huy, Bùi Quang Hải, Võ Anh Thư, Huỳnh Trung Hiếu, Phan Thanh Việt (2022), *Giáo trình Giải phẫu học*, NXB ĐHQG TP. Hồ Chí Minh.

11. Phan Thanh Việt (2023), *Bài giảng Giải phẫu*, Trường ĐHSP TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

12. Frank H. Netter (2007), *Atlas Giải phẫu người*, NXB Y Học, Hà Nội.

13. Đặng Quốc Bảo (2006), *Chấn thương và các bài tập hồi phục*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

14. Trường ĐHSP TDTT TP. Hồ Chí Minh (2016), *Giáo trình Y học Thể dục thể thao*, NXB ĐHQG TP. Hồ Chí Minh.

15. Trung tâm thông tin Thể dục thể thao (2018), *Chuyên đề Chế độ dinh dưỡng đặc thù của các vận động viên chuyên nghiệp*, Tổng cục Thể dục thể thao, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Hà Nội.

QUẢN LÝ THỂ DỤC THỂ THAO



XÂY DỰNG VÀ ỨNG DỤNG MÔ HÌNH CÂU LẠC BỘ VÕ TỰ VỆ CHO NỮ GIỚI TẠI TỈNH THỪA THIÊN HUẾ

*Sinh viên nghiên cứu: Dương Thị Kiều Phương - Lớp TC18; Phan Út, Phạm Ngọc
Thùy Dương - Lớp TC19; Nguyễn Thị Mai Linh-Lớp TC20*

*Hướng dẫn khoa học: TS Lê Cát Nguyên
Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Huế*

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao thường quy, xuất phát từ thực trạng và nhu cầu về việc trang bị kỹ năng tự vệ cho nữ giới tại một số địa phương thuộc tỉnh Thừa Thiên Huế (TTH), đề tài tiến hành nghiên cứu xây dựng mô hình câu lạc bộ (CLB) võ tự vệ cho nữ giới tại tỉnh TTH. Kết quả ứng dụng mô hình để xây dựng các CLB võ tự vệ cho nữ giới tại xã Phú Hồ (huyện Phú Vang) và Bệnh viện trường Đại học Y Dược, Đại học Huế cho thấy việc thành lập các CLB võ tự vệ đã giúp nữ giới được trang bị các kỹ năng tự vệ cần thiết, giúp họ tự tin hơn và có khả năng tự bảo vệ bản thân cũng như gia đình khi gặp phải tình huống nguy hiểm.

Từ khóa: Tự vệ, nữ giới, mô hình, câu lạc bộ, Thừa Thiên Huế.

Abstract: Using the methods of regular sports science research, based on the current situation of violence the demand for equipping self-defense skills for women in some localities of Thua Thien Hue (TTH) province; the research conducted a study building a self-defense martial arts club model for women in Thua Thien Hue province. The result of applying the model to establish self-defense martial arts clubs for women in Phu Ho commune (Phu Vang district) and University of Medicine and Pharmacy Hospital, Hue University have shown that establishing these clubs has helped women acquire necessary self-defense skills, making them more confident and capable of protecting themselves as well as their families in dangerous situations.

Keywords: Self-defense, women, model, club, Thua Thien Hue.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vấn đề bạo lực nữ giới là một vấn đề nghiêm trọng đang tồn tại trên khắp mọi miền nói chung và tỉnh TTH nói riêng. Bạo lực nữ giới bao gồm các hành vi như hành hạ, lạm dụng về tinh thần và thể chất, cưỡng hiếp, bắt cóc và xâm hại phụ nữ. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bạo lực nữ giới bao gồm vấn đề sức khỏe tâm thần, thái độ phân biệt giới, sự bất bình đẳng giới hoặc do mất kiểm soát hành vi vì ảnh hưởng của rượu bia hay các chất kích thích. Để giải quyết vấn đề này cần có sự phối hợp giữa chính quyền, cộng đồng và các tổ chức xã hội để nâng cao nhận thức cho người dân, đồng thời cần đặc biệt chú ý đến việc trang bị cho nữ giới các kỹ năng tự vệ cần thiết, giúp họ tăng cường sự tự tin và có khả năng tự bảo vệ trong những tình huống nguy hiểm khác nhau.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

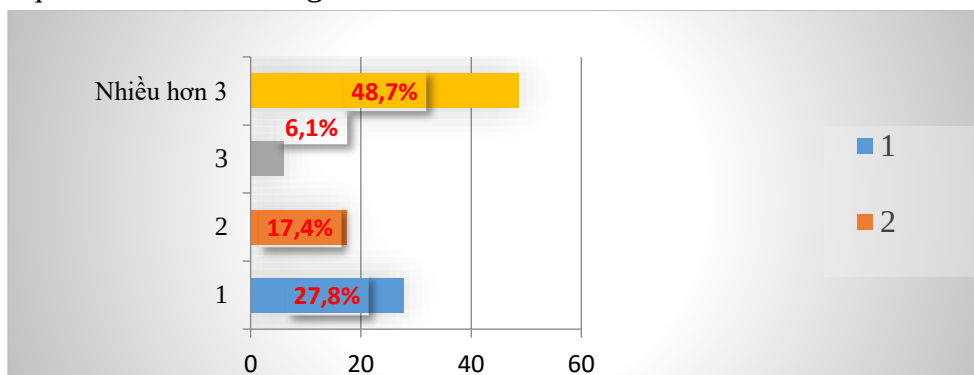
3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng bạo lực nữ giới ở các cơ sở công lập, tổ chức xã hội

Đề tài tiến hành khảo sát 117 người về vấn đề bạo lực nữ giới ở các cơ sở công lập, tổ chức xã hội tại tỉnh TTH. Kết quả cho thấy thực trạng bạo lực nữ giới như sau:

3.1.1. Những cuộc bạo hành, bạo lực đối với nữ giới đã chứng kiến trong khoảng 5 năm trở lại đây

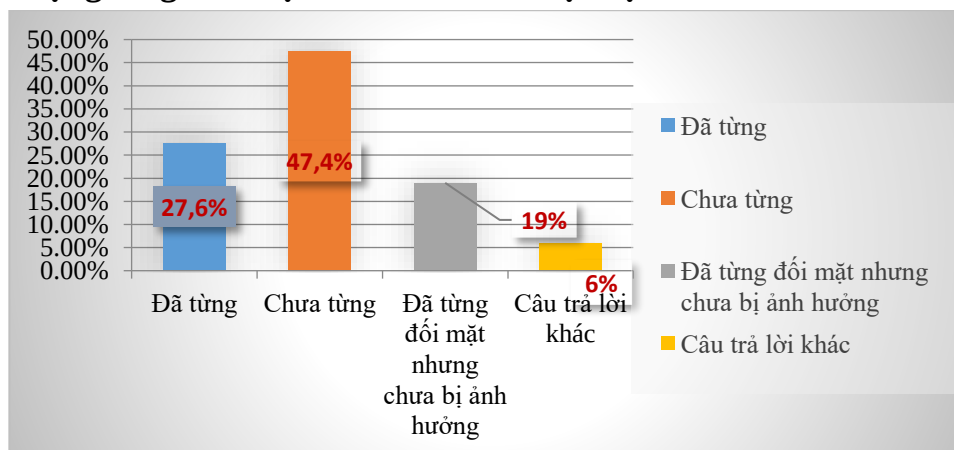
Kết quả cụ thể được thống kê tại biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Kết quả thống kê số lần chứng kiến tình trạng bạo hành nữ giới tại tỉnh Thừa Thiên Huế trong 05 năm qua (n=117)

Như vậy, gần 50% đối tượng được hỏi xác nhận đã chứng kiến nhiều hơn 3 cuộc bạo lực trong thời gian qua trong khi chỉ ¼ số được hỏi ghi nhận chứng kiến ít nhất 1 cuộc bạo lực trong khoảng thời gian 5 năm trở lại đây. Như vậy có thể nói hiện tượng bạo lực và bạo hành phụ nữ vẫn là vấn đề dễ được ghi nhận từ các đối tượng điều tra.

3.1.2. Số lượng nữ giới là nạn nhân của các cuộc bạo hành



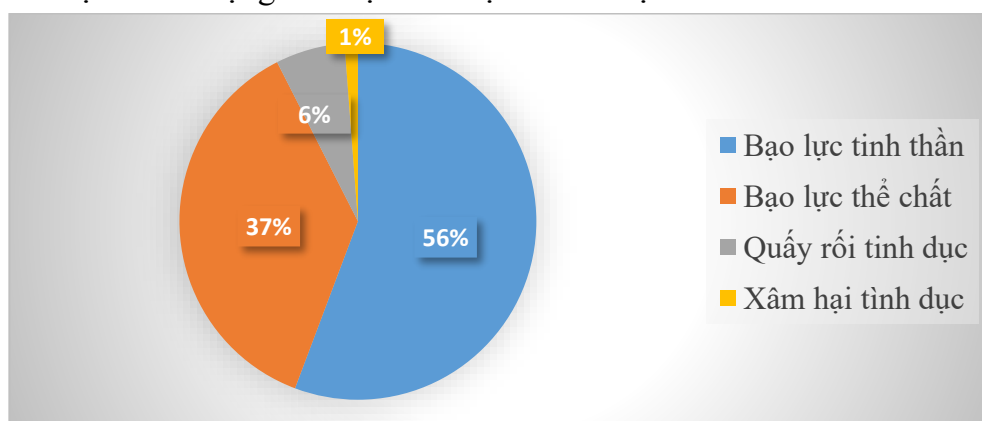
Biểu đồ 2. Kết quả thống kê tình trạng bạo hành nữ giới tại tỉnh Thừa Thiên Huế trong 05 năm qua (n=117)

Kết quả khảo sát cho thấy, trong số 117 người được phỏng vấn có 55 nữ giới chưa từng bị bạo hành (chiếm 47,4 %), 32 nữ giới đã từng bị bạo hành (chiếm 27,6%), đã từng đối mặt nhưng chưa bị ảnh hưởng có 22 người (chiếm 19%), và 7 người chọn câu trả lời khác (chiếm 6%).

3.1.3. Hành vi bạo lực thường gặp ở nữ giới

Khi được khảo sát về các hành vi bạo lực mà nữ giới thường xuyên gặp phải thì phần lớn nữ giới gặp phải hành vi bạo lực tinh thần như xúc phạm, chửi rủa (chiếm

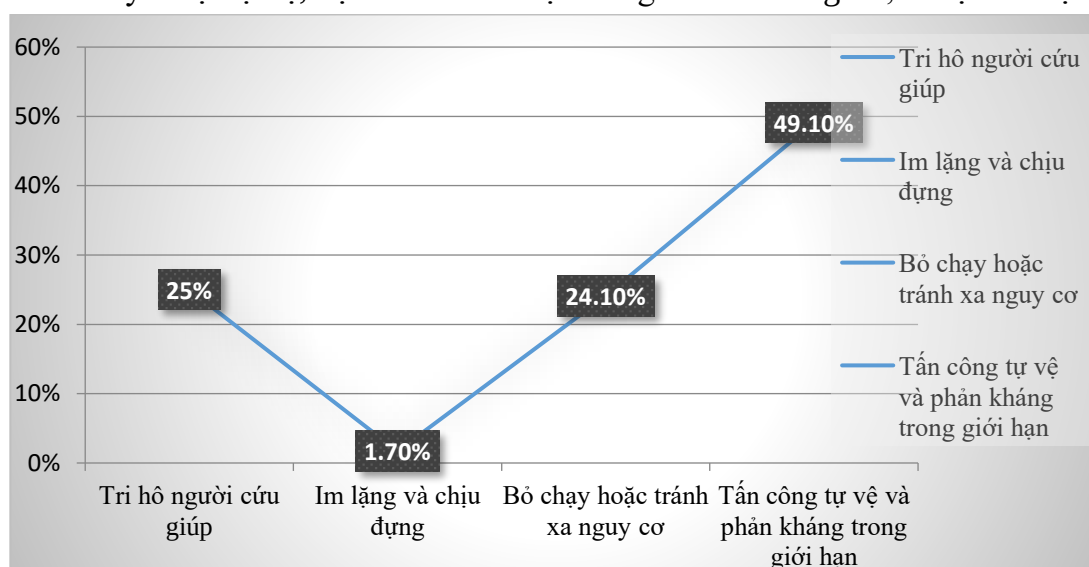
56%), hành vi bạo lực thể chất như đánh người hoặc ném đồ đạc (chiếm 37%), hành vi quấy rối tình dục (chiếm 6%) và hành vi xâm hại tình dục chỉ có 1%. Có thể thấy các hành vi bạo lực rất đa dạng và được thể hiện chi tiết tại biểu đồ 3.



Biểu đồ 3. Kết quả thống kê hành vi bạo lực nữ giới thường gặp

3.1.4. Cách ứng xử khi gặp phải bạo lực ở nữ giới

Kết quả khảo sát về cách ứng xử khi nữ giới gặp phải bạo lực cho rằng họ sẽ đối kháng trực tiếp bằng kỹ năng tự vệ với 49,1% số người lựa chọn, có 25% lựa chọn tri hô người cứu giúp, 24,1% chọn bỏ chạy và tránh xa nguy cơ và 1,7% còn lại là im lặng và chịu đựng. Có 49,1% đối tượng trả lời phỏng vấn lựa chọn tấn công tự vệ và phản kháng trong giới hạn bởi lẽ họ hiểu được rằng không thể cứ mãi chịu đựng tình trạng bị bạo lực. Và trong xã hội ngày nay, họ được pháp luật bảo vệ, nếu có khả năng, có hiểu biết về các kỹ thuật tự vệ, họ vẫn muốn được đứng lên để chống trả, để tự bảo vệ mình.



Biểu đồ 4. Kết quả thống kê cách ứng xử khi gặp phải bạo lực ở nữ giới

3.3. Nhu cầu tập luyện kỹ năng tự vệ nữ giới ở các cơ sở công lập, tổ chức xã hội trên địa bàn tỉnh Thừa Thiên Huế

3.3.1. Nhu cầu tập luyện kỹ năng tự vệ của nữ giới

Thông qua phỏng vấn 117 nữ giới, đề tài thu được kết quả như sau:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn nhu cầu tập luyện kỹ năng tự vệ nữ giới trên địa bàn tỉnh Thừa Thiên Huế (n=117)

TT	Nội dung phỏng vấn	KQ phỏng vấn	
		Số lượng	%
Bạn có nhu cầu tham gia tập luyện kỹ năng tự vệ nếu có điều kiện thuận lợi không?			
1	Có	114	97,4
2	Không	03	2,6
Theo bạn nữ giới có cần thiết được tập luyện các kỹ năng tự vệ không?			
1	Rất cần thiết	64	54,7
2	Cần thiết	50	42,7
3	Không cần thiết	03	2,6

Kết quả cho thấy có 114 người nữ giới (chiếm 97,4%) có nhu cầu tham gia tập luyện kỹ năng tự vệ nếu có điều kiện thuận lợi, chỉ có 03 người (chiếm 2,6%) trả lời không có nhu cầu. Về vấn đề nữ giới có cần thiết được tập luyện các kỹ năng tự vệ hay không? Thì có đến 64 người (chiếm 54,7%) cho rằng “rất cần thiết”, 50 người (chiếm 42,7%) cho rằng “cần thiết” và chỉ có 03 người (chiếm 2,6%) trả lời “không cần thiết”.

3.3.2. Thời gian và hình thức tập luyện kỹ năng tự vệ

Thông qua thống kê kết quả trả lời phỏng vấn của 114 nữ giới có nhu cầu tập luyện kỹ năng tự vệ, đề tài thu được ý kiến trả lời về thời gian và hình thức tập luyện như sau:

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn về thời gian tập luyện kỹ năng tự vệ (n=114)

TT	Thời gian tập luyện kỹ năng tự vệ nữ giới	KQ phỏng vấn	
		Số lượng	%
1	1 buổi/1 tuần	3	2,7
2	2 buổi/1 tuần	14	12,4
3	3 buổi/1 tuần	53	46,9
4	4 buổi/1 tuần	12	10,6
5	5 buổi/1 tuần	31	27,1

Đại đa số nữ giới được phỏng vấn họ lựa chọn tập luyện 3 buổi/1 tuần số tổng số 53 người chiếm 46,9%, 31 người chiếm 27,4% chọn 5 buổi/1 tuần, 14 người chọn 2 buổi/1 tuần chiếm 12,4%, 12 người chọn 4 buổi/1 tuần chiếm 10,6% và 3 người chọn 1 buổi/1 tuần chiếm 2,7%.

Về hình thức tập luyện: Số lượng nữ giới lựa chọn hình thức tập luyện theo mô hình CLB là cao nhất có 69 người chiếm 61,1%, có 24 người chiếm 21,2% lựa chọn tập theo nhóm với bạn tập, 17 người lựa chọn tập 1 mình với HLV chiếm 15,5% và còn lại 3 người chọn tập 1 mình với giáo trình chiếm 2,7%. Như vậy việc nghiên cứu để xây dựng các CLB võ tự vệ cho nữ giới là cần thiết. Kết quả cụ thể trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn hình thức tập luyện kỹ năng tự vệ nữ giới trên địa bàn tỉnh TTH (n=114)

TT	Hình thức tập luyện kỹ năng tự vệ nữ giới	KQ phỏng vấn	
		Số lượng	%
1	Tập một mình với HLV	17	15,5
2	Tập một mình với giáo trình	3	2,7
3	Tập theo nhóm với bạn tập	24	21,2
4	Tập theo mô hình CLB	69	61,1

3.2. Nghiên cứu xây dựng và ứng dụng mô hình CLB võ tự vệ cho nữ giới trong cộng đồng trên địa bàn tỉnh TTH

Để giải quyết vấn đề này, đề tài tiến hành theo 03 bước sau:

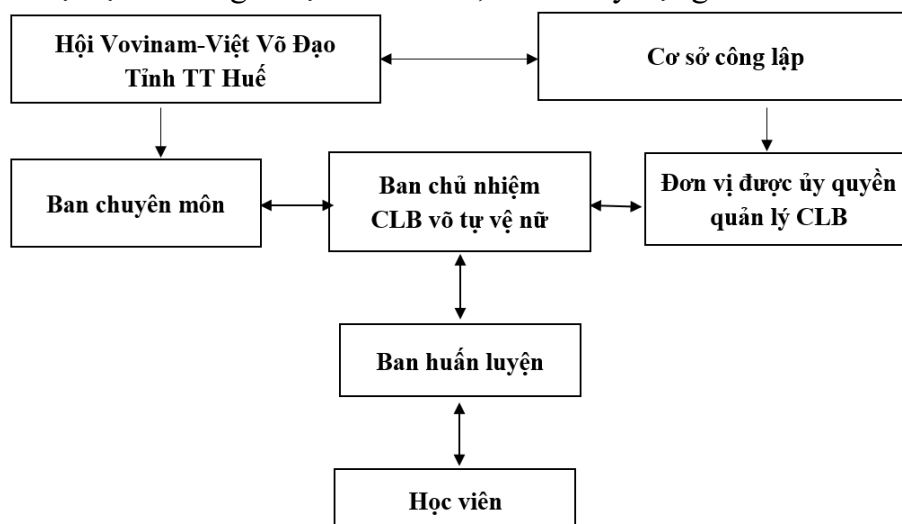
- *Bước 1:* Phân tích thực trạng và nhu cầu về việc thành lập CLB võ tự vệ cho nữ giới, kết hợp tổng hợp và phân tích các tài liệu liên quan để bước đầu hình thành mô hình CLB. Sau đó đề tài tham vấn ý kiến của các chuyên gia và cán bộ quản lý thể dục thể thao về mức độ phù hợp, tính khả thi của mô hình CLB võ tự vệ cho nữ giới tại Tỉnh Thừa Thiên Huế.

- *Bước 2:* Ứng dụng mô hình đã nghiên cứu được vào thực tiễn để thực nghiệm tại xã Phú Hồ (huyện Phú Vang) và Bệnh viện trường Đại học Y Dược, Đại học Huế

- *Bước 3:* Đánh giá hiệu quả hoạt động của CLB võ tự vệ sau 03 tháng thực nghiệm.

3.2.1. Nghiên cứu xây dựng mô hình CLB võ tự vệ cho nữ giới trong cộng đồng trên địa bàn tỉnh TTH

Từ kết quả tổng hợp và phân tích các tài liệu liên quan về vấn đề xây dựng mô hình CLB, kết hợp với kinh nghiệm thực tiễn của nhóm nghiên cứu trong việc xây dựng các CLB Vovinam-Việt Võ Đạo trên địa bàn tỉnh và ý kiến góp ý của các chuyên gia về mô hình CLB võ tự vệ cho nữ giới tại Tỉnh TTH, đề tài xây dựng mô hình CLB như sau:



Sơ đồ 1. Mô hình cơ cấu tổ chức câu lạc bộ võ tự vệ nữ tại cơ sở công lập

Các CLB võ tự vệ nữ vận hành theo cơ chế sự phối hợp giữa Hội Vovinam-Việt Võ Đạo tỉnh TTH và các cơ sở công lập trên địa bàn tỉnh TTH. Cơ cấu tổ chức, phương thức hoạt động, cơ sở vật chất và kinh phí hoạt động của các CLB cụ thể như sau:

- *Cơ cấu tổ chức:*

+ Ban chủ nhiệm: chịu trách nhiệm chỉ đạo chung, gồm 01 chủ nhiệm và 2 phó chủ nhiệm. Trong đó chủ nhiệm và 01 phó chủ nhiệm CLB do Hội Vovinam-Việt Võ Đạo cử, 01 phó chủ nhiệm do đơn vị công lập cử.

+ Ban huấn luyện: Gồm 02 huấn luyện viên.

+ Học viên: Là các thành viên nữ, tham gia trên tinh thần tự nguyện.

- *Phương thức hoạt động*: Hoạt động trên tinh thần tự nguyện của Ban huấn luyện và học viên, phục vụ lợi ích của cộng đồng nhằm phát triển các hoạt động tập luyện TDDT và rèn luyện kỹ năng tự vệ cho nữ giới.

- *Cơ sở vật chất của các CLB*: Tận dụng các trang thiết bị, cơ sở vật chất, nhà tập hiện có của cơ sở công lập. Kết hợp sự hỗ trợ về dụng cụ tập luyện từ Hội Vovinam-Việt Võ Đạo tỉnh Thừa Thiên Huế.

- *Kinh phí hoạt động*: CLB hoạt động thiện nguyện vì cộng đồng, vận dụng các nguồn lực hỗ trợ về CSVC và không phát sinh thêm bất cứ khoản thu nào.

*** Đánh giá mức độ phù hợp của mô hình CLB được xây dựng:**

Để đánh giá mức độ phù hợp của mô hình CLB được xây dựng với tình hình thực tiễn tại tỉnh TTH, đề tài tiến hành phỏng vấn 10 chuyên gia gồm 02 cán bộ quản lý TDDT, 02 chủ nhiệm các CLB võ thuật, 02 giảng viên là cán bộ quản lý tại Khoa Giáo dục thể chất-Đại học Huế, 02 cán bộ quản lý tại các cơ sở công lập và 02 cán bộ đang công tác tại các Hội phụ nữ. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 4:

Bảng 4. Kết quả đánh giá mức độ phù hợp của mô hình CLB võ tự vệ cho nữ giới tại tỉnh Thừa Thiên Huế (n=10)

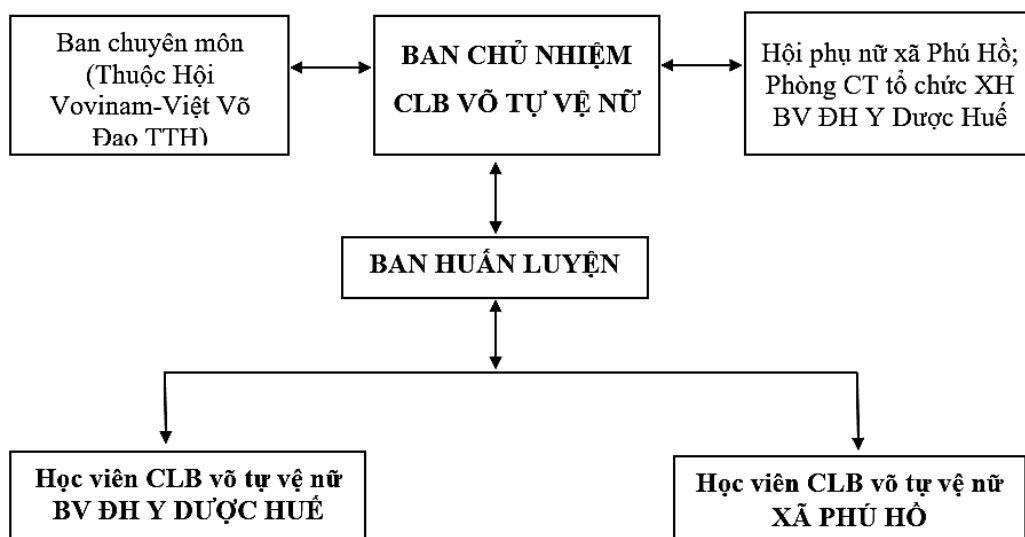
Ý kiến đánh giá	<i>Rất phù hợp</i>	<i>Phù hợp</i>	<i>Không phù hợp</i>	Ghi chú
Số người lựa chọn	3	7	0	
Tỉ lệ %	30%	70%	0%	

Kết quả phỏng vấn cho thấy cả 10 chuyên gia (tỉ lệ 100%) đều đánh giá mô hình CLB được xây dựng là phù hợp (*trong đó có 30% ý kiến đánh giá rất phù hợp*) với điều kiện thực tiễn tại tỉnh TTH để có thể ứng dụng nhằm xây dựng các CLB võ tự vệ cho nữ giới.

3.2.2. Ứng dụng mô hình để xây dựng câu lạc bộ võ tự vệ nữ tại xã Phú Hồ và Bệnh viện trường Đại học Y Dược Huế

Sau khi xác định mô hình CLB võ tự vệ cho nữ giới, đề tài tiến hành phối hợp cùng với Hội Vovinam – Việt Võ Đạo tỉnh TTH, Hội phụ nữ xã Phú Hồ, Lãnh đạo bệnh viện trường Đại học Y Dược Huế để xây dựng thí điểm CLB võ tự vệ cho nữ giới tại 02 đơn vị này. Số lượng học viên tham gia ban đầu tại CLB võ tự vệ nữ ở xã Phú Hồ là 15 học viên, tại CLB võ tự vệ nữ Bệnh viện trường Đại học Y Dược Huế là 09 học viên. Các học viên tham gia CLB trên tinh thần tự nguyện trong vòng 03 tháng.

Trên cơ sở đó, đề tài tiến hành xây dựng mô hình cơ cấu tổ chức quản lý CLB võ tự vệ nữ tại hai đơn vị theo mô hình trình bày như sau:



Sơ đồ 2. Mô hình cơ cấu tổ chức câu lạc bộ võ tự vệ nữ tại xã Phú Hồ và Bệnh viện trường Đại học Y Dược Huế

Trên cơ sở mô hình CLB võ tự vệ nữ như đã xây dựng ở trên, đề tài tiến hành xác định chức năng, nhiệm vụ và cơ cấu nhân sự của CLB như sau:

- Ban chủ nhiệm câu lạc bộ: Chịu trách nhiệm tổ chức, quản lý, điều hành cơ sở vật chất, công tác chuyên môn, công tác giảng dạy và các thành viên có liên quan.

- Ban chuyên môn (Thuộc Hội Vovinam-Việt Võ Đạo TTH): Hỗ trợ Ban chủ nhiệm CLB về công tác chuyên môn.

- Hội phụ nữ xã Phú Hồ và Phòng công tác tổ chức xã hội Bệnh viện ĐH Y Dược Huế: Hỗ trợ ban chủ nhiệm CLB về vấn đề pháp lý, quản lý nhân sự, cơ sở vật chất và giám sát tất cả hoạt động của CLB.

- Ban huấn luyện: Chịu trách nhiệm trước Ban chủ nhiệm CLB về công tác giảng dạy-huấn luyện, tổ chức công tác tập luyện và các hoạt động giao lưu, sinh hoạt của các Hội viên CLB. Trực tiếp tham gia giảng dạy, huấn luyện các đkhaogrối tượng là hội viên CLB.

- Học viên: Là thành viên hoạt động tập luyện tại CLB, có trách nhiệm tham gia học tập, rèn luyện theo chương trình, giáo án của HLV đưa ra; thực hiện công tác tuyên truyền, vận động, quảng bá về CLB để thu hút đông đảo thành viên tham gia.

MỘT SỐ HÌNH ẢNH HOẠT ĐỘNG CLB VÕ TỰ VỆ NỮ XÃ PHÚ HỒ



Hình 1. Học viên quan sát kỹ thuật nắm tóc



Hình 2. Học viên tập luyện

CLB VÕ TỰ VỆ NỮ BỆNH VIỆN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC HUẾ



Hình 3. Bài tập kỹ thuật tự vệ bóp cổ



Hình 4. Học viên luyện tập

3.2.2. Đánh giá mức độ phù hợp, tính khả thi khi ứng dụng mô hình CLB võ tự vệ nữ vào thực tiễn

Để đánh giá tính hiệu quả, phù hợp của mô hình CLB được xây dựng sau 03 tháng hoạt động, đề tài tiến hành phỏng vấn 06 thành viên ban chủ nhiệm và 25 học viên tại 02 CLB võ tự vệ nữ xã Phú Hồ và Bệnh viện trường Đại học Y Dược Huế. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả đánh giá mức độ phù hợp và tính hiệu quả của mô hình CLB võ tự vệ nữ tại Xã Phú Hồ và Bệnh viện trường Đại học Y Dược Huế

Nội dung		Ban chủ nhiệm (n=6)		Học viên (n=25)		Ghi chú
		n	%	n	%	
Mức độ phù hợp	Rất phù hợp	3	50	7	28	
	Phù hợp	3	50	18	72	
	Không phù hợp	0	0	0	0	
Tính hiệu quả	Rất hiệu quả	2	25	11	44	
	Hiệu quả	4	75	14	56	
	Không hiệu quả	0	0	0	0	

Kết quả phỏng vấn cho thấy việc thành lập các CLB võ tự vệ cho nữ giới theo mô hình được xây dựng là phù hợp với điều kiện thực tiễn tại các cơ sở công lập (100% ý kiến của ban huấn luyện và học viên đều đánh giá ở mức phù hợp và rất phù hợp, trong đó có 50% thành viên ban huấn luyện và 28% học viên đánh giá rất phù hợp). Về tính

hiệu quả của CLB, các ý kiến khảo sát cũng cho thấy sau 03 tháng hoạt động, việc tập luyện tại CLB đã mang lại hiệu quả tích cực cho các thành viên tham gia (*100% ý kiến của ban chủ nhiệm và học viên đều đánh giá là phù hợp, trong đó có 25% thành viên ban chủ nhiệm và 44% học viên đánh giá rất hiệu quả*).

4. KẾT LUẬN

Kết quả ứng dụng mô hình CLB do đề tài xây dựng vào thực tiễn để tổ chức 02 CLB võ tự vệ nữ tại xã Phú Hồ và Bệnh viện trường Đại học Y Dược Huế đã cho thấy những hiệu quả tích cực ban đầu. Việc tham gia tập luyện tại các CLB võ tự vệ đã giúp nữ giới được trang bị các kỹ năng tự vệ cần thiết, giúp họ tự tin hơn và có khả năng tự bảo vệ bản thân cũng như gia đình khi gặp phải tình huống nguy hiểm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Găng (2016). Nghiên cứu xây dựng mô hình CLB TDDT liên kết giữa Đại học Huế và các tổ chức TDDT trên địa bàn thành phố Huế, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDDT, Hà Nội.
2. Hồ Đăng Quốc Hùng (2013). Nghiên cứu hiệu quả tập luyện ngoại khóa môn Karate-do tới thể lực của sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất-Đại học Huế, Luận văn Thạc sĩ, trường ĐH TDDT Bắc Ninh.
3. Ngô Thị Hương (2008). Bảo lực đối với phụ nữ và trẻ em - Thực trạng và nguyên nhân. Đại học luật Hà Nội.
4. Makleff, S., Garduño, J., Zavala, R.I. et al. Preventing Intimate Partner Violence Among Young People—a Qualitative Study Examining the Role of Comprehensive Sexuality Education. Sex Res Soc Policy 17, 314–325 (2020). <https://doi.org/10.1007/s13178-019-00389-x>
5. Lê Bá Thương, Hồ Đắc Thái Hoàng, Dương Thị Kiều Phụng (2022). Vovinam Việt Võ Đạo - Tập 1: “Kỹ thuật cơ bản Tự vệ học đường”. Nhà xuất bản Đại học Huế.
6. Đào Trung Tú (2022). Nghiên cứu xây dựng mô hình câu lạc bộ võ thuật nhằm phát triển thể chất cho học viên trường Đại học Cảnh sát Nhân dân. Luận án Tiến sĩ.
7. World Health Organization (2013). Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/85239>.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VÀ ĐỀ XUẤT BIỆN PHÁP NÂNG CAO HỨNG THÚ TẬP LUYỆN TRONG CÁC CÂU LẠC BỘ THỂ THAO TẠI TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HÀN THUYỀN, BẮC NINH

Sinh viên nghiên cứu: Hoàng Thị Đông; Nguyễn Thùy Linh K46

Hướng dẫn khoa học: TS Hà Minh Diệu

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Tóm tắt: Nghiên cứu sử dụng chủ yếu các phương pháp thường quy định trong nghiên cứu Khoa học Giáo dục, nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng hứng thú và nguyên nhân của các học sinh đối với hoạt động tập luyện trong các câu lạc bộ Thể thao tại Trường Trung học Phổ thông Chuyên Hàn Thuyên, Bắc Ninh, từ đó đề xuất các biện pháp nâng cao hứng thú và thể lực đối với hoạt động tập luyện của học sinh. Kết quả cho thấy, nghiên cứu đã xác định được 07 biện pháp nâng cao hứng thú học tập cho học sinh, từ đó góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện của câu lạc bộ và phát triển kỹ năng, thể lực của các học sinh. Các biện pháp cụ thể gồm: Biện pháp 1: Tích cực tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa tập luyện TDTT; Biện pháp 2: Tăng cường cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện; Biện pháp 3: Tích cực đổi mới hình thức tổ chức, phương pháp giảng dạy; Biện pháp 4: Có chế độ chính sách phù hợp thúc đẩy cán bộ, giáo viên Giáo dục thể chất Biện pháp 5: Áp dụng phương pháp trò chơi và thi đấu trong giờ học, các hoạt động ngoại khóa và giao lưu; Biện pháp 6: Tăng cường tổ chức các giải đấu cấp Trường, thường xuyên tham gia thi đấu các giải Thể thao ngoài trường; Biện pháp 7: Thành lập Câu lạc bộ TDTT dành cho học sinh.

Từ khóa: Hứng thú tập luyện; Câu lạc bộ Thể thao; Học sinh; Trung học Phổ Thông; Hàn Thuyên.

Abstract: The research mainly uses common methods prescribed in Educational Science research. The research has evaluated the current situation of interest and reasons of students in exercise activities in clubs at Han Thuyen High School for the Gifted, Bac Ninh, thereby proposing measures to improve students' interest and physical fitness in exercise activities. The results show that the research identified 07 measures to increase students' learning interest, thereby contributing to improving the effectiveness of club training and developing students' skills and physical strength. Specific measures include: 1: Actively promoting the role and meaning of physical training; 2: Enhance infrastructure, facilities, and training equipment; 3: Actively innovating organizational forms and teaching methods; 4: Implementing appropriate policies to motivate physical education teachers; 5: Applying games and competitive activities during school hours, extracurricular activities and exchanges; 6: Strengthening the organization of school-level tournaments and regularly participating in interschool competition; 7: Establish a Sports Club for students.

Keywords: Interest in exercising; Sport Club; Pupil; High school; Han Thuyen.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong trường học một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu trong sự nghiệp Giáo dục và Đào tạo, GDTC không những nâng cao sức khỏe mà còn ảnh hưởng đến các mặt giáo dục khác, ngoài ra trong quá trình tập luyện Thể dục thể thao (TDTT) sẽ hình thành cho con người những phẩm chất đạo đức cần thiết

khác như: Ý chí, tính kiên nhẫn, lòng dũng cảm, tinh thần khắc phục khó khăn,... GDTC trường học bao gồm GDTC nội khóa và ngoại khóa. Hình thức ngoại khóa thường được tổ chức bằng các hình thức câu lạc bộ Thể thao.

Mặc dù các học sinh (HS) lựa chọn tham gia các câu lạc bộ TDTT vì năng khiếu đối với môn Thể thao, tuy nhiên trong quá trình thực tế tập luyện, vì nhiều lý do khác nhau, hứng thú tập luyện của các em thường không ổn định. Điều này có ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả tập luyện, ảnh hưởng tới sự phát triển kỹ năng chuyên môn nâng cao và yếu tố giải trí hỗ trợ hoạt động học tập của HS khi tham gia tập luyện Thể thao ngoại khóa.

Lịch sử nghiên cứu ghi nhận một số công trình nghiên cứu về chủ đề nâng cao hứng thú trong học, tập luyện TDTT và GDTC ngoại khóa. Tuy nhiên chưa có công trình chính thức và đủ độ tin cậy liên quan đến hứng thú tập luyện trong các câu lạc bộ Thể thao cho HS cấp Trung học Phổ thông (THPT). Điều này là hạn chế lớn đối với việc phát triển công tác thể thao trường học nói chung, đến việc phát triển các năng khiếu Thể thao và phát triển phong trào Thể thao trường học.

Mục đích của nghiên cứu này là thông qua đánh giá thực trạng thực tế, kết hợp nghiên cứu các tài liệu chuyên môn, qua đó đề xuất các biện pháp phù hợp nhằm nâng cao hứng thú tập luyện và hiệu quả đối với trình độ thể lực cho nam HS các Câu lạc bộ TDTT tại Trường THPT Hàn Thuyên (T.THPT.HT), Bắc Ninh. Kết quả của nghiên cứu được xác định là cơ sở khách quan và quan trọng cho việc tham mưu đổi mới phương pháp giảng dạy huấn luyện trong các câu lạc bộ Thể thao nhằm cho việc tăng cường chất lượng, hiệu quả hoạt động và phát triển năng khiếu Thể thao, phong trào Thể thao cho đơn vị nghiên cứu và tương đương.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT và GDTC trường học thường quy và tin cậy gồm: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp thống kê toán học.

Thông qua phỏng vấn và điều tra xã hội học, nghiên cứu tiến hành tổng hợp được 28 nguyên nhân ảnh hưởng đến hứng thú của HS đối với hoạt động tập luyện trong các câu lạc bộ TDTT tại T.THPT.HT, từ kết quả đó nghiên cứu tiến hành lựa chọn biện pháp thông qua phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp, lấy ý kiến các chuyên gia để làm cơ sở xây dựng biện pháp gây hứng thú cho HS. Sau khi lựa chọn được các biện pháp, nghiên cứu tiến hành thực nghiệm ngắn và đánh giá hiệu quả đối với các yếu tố thể lực của nam HS.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đánh giá thực trạng hứng thú tập luyện của nam HS trong các câu lạc bộ TDTT tại T.THPT.HT

Để nắm được mức độ hứng thú của HS, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi trực tiếp 200 HS thuộc danh sách các câu lạc bộ TDTT tại T.THPT.HT trong học kỳ 2 năm học 2023-2024. Quá trình phỏng vấn được quyết định sử dụng 2 lần với mức độ phỏng vấn được chia thành 3 mức từ thấp lên cao gồm: Không hứng thú, hứng thú và rất hứng thú. Kết quả thu được như sau:

Bảng 1. Thực trạng hứng thú tập luyện của nam HS trong các câu lạc bộ TDTT tại T.THPT.HT (n = 200)

T T	Nội dung	Các mức độ phỏng vấn và kết quả											
		Không hứng thú				Hứng thú				Rất hứng thú			
		Lần 1	%	Lần 2	%	Lần 1	%	Lần 2	%	Lần 1	%	Lần 2	%
1	Tập luyện Thể thao là sở thích lớn của bản thân	130	65	126	63	56	29	58	29	14	7	16	8
2	Luôn quan tâm đến các sự kiện Thể thao	120	60	114	57	59	30.5	61	30.5	21	10.5	25	12.5
3	Chú ý quan sát động tác mẫu	59	29.5	65	32.5	115	54.5	109	54.5	26	13	26	13
4	Ý thức tập trung rất cao	90	45	89	44.5	80	41	82	41	30	15	29	14.5
5	Chú ý nghe giảng trên lớp	85	42.5	83	41.5	90	45.5	91	45.5	25	12.5	26	13
6	Luôn đi học GDTC đúng giờ	56	28	52	26	56	27	54	27	88	44	94	7
7	Biểu hiện yêu thích môn GDTC rõ ràng	146	73	148	74	48	24	47	23.5	6	3	5	2.5
8	Nhập tâm sâu vào bài tập và tập luyện tích cực	124	62	124	62	61	30.5	60	30	15	7.5	16	8
9	Có ý thức tự tập luyện cao	77	38.5	77	38.5	81	40.5	82	41	42	21	41	20.5
10	Tham gia hoạt động tổ chức lớp học	155	77.5	155	77.5	26	13	27	13.5	19	9.5	18	9
11	Nhiệt tình hỗ trợ bạn học	80	40	80	40	91	45.5	89	44.5	29	14.5	31	15.5
12	Luôn cố gắng hoàn thành các nội dung tập luyện	53	26.5	53	26.5	88	43.5	87	43.5	59	29.5	60	30
13	Luôn tích cực học hỏi	170	85	168	84	20	11	22	11	10	5	10	5

Từ kết quả phỏng vấn thu được tại bảng 1 cho thấy: Phần lớn các nam HS có tham gia và thuộc danh sách các câu lạc bộ TDTT khác nhau nhưng đều có mức độ hứng thú thực tế với hoạt động tập luyện thấp. Cụ thể, kết quả 2 lần phỏng vấn thu được tỉ lệ giữa 2 lần phỏng vấn không có sự chênh lệch đáng kể và đều ở mức tương đối hướng về mức không hứng thú, điều này chứng tỏ mức độ tin cậy của bản trả lời câu hỏi mà HS đã thực hiện qua 2 lần phỏng vấn cách nhau 07 ngày là thống nhất. Tỷ lệ lựa chọn mức độ không hứng thú hầu như chiếm đa số trong tổng HS được phỏng vấn. HS thể hiện quan điểm

chưa quan tâm đến hoạt động tập luyện, chưa thấy được vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện đối với bản thân.

3.2. Nguyên nhân ảnh hưởng đến hứng thú tập luyện của nam HS trong các câu lạc bộ TDDT tại T.THPT.HT

Hứng thú là yếu tố tâm lý tích cực thúc đẩy HS trong học tập và rèn luyện, là động lực bên trong để khơi dậy và duy trì bền vững các hành vi hoạt động, từ đó tạo ra động cơ, mục đích để HS phấn đấu vươn tới. Qua kết quả phỏng vấn tự đánh giá hứng thú của bản thân (bảng 1) ở các mục trên cho thấy, nam HS không có hứng thú tập luyện trong các câu lạc bộ TDDT, điều này có thể dẫn tới hiệu quả tập luyện không đảm bảo. Thông qua nghiên cứu các tài liệu phù hợp, kết hợp đánh giá thực trạng tại đơn vị nghiên cứu và tham vấn một số nhà quản lý, chuyên gia,... nghiên cứu xác định nguyên nhân dẫn tới thực trạng các nam HS không hứng thú tới việc tập luyện trong các câu lạc bộ TDDT tại T.THPT.HT do các yếu tố sau:

- Nguyên nhân xuất phát từ phía Nhà trường gồm: 1) Nhà trường chưa thật sự quan tâm tới hoạt động của các câu lạc bộ TDDT; 2) Nhận thức của cán bộ, giáo viên (GV), HS chưa đủ, đúng; 3) Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ tập luyện còn nhiều hạn chế; 4) Phương pháp tổ chức và quản lý có liên quan chưa đảm bảo, phù hợp và hiệu quả; 5) Hình thức tổ chức tập luyện chưa phù hợp.

- Nguyên nhân xuất phát từ các GV hướng dẫn trong các câu lạc bộ gồm: 1) Đội ngũ GV thiếu; 2) Phương pháp và hình thức giảng dạy thiếu hấp dẫn HS; 3) GV thiếu nhiệt tình; 4) Năng lực giảng dạy chuyên môn của GV còn nhiều hạn chế; 5) Trong quá trình giảng dạy, GV thiếu quan tâm tới HS, thiếu hoạt động động viên, khuyến khích HS.

- Nguyên nhân xuất phát từ HS gồm: 1) HS chưa nhận thức đúng đắn dẫn đến chưa quan tâm, hứng thú với hoạt động tập luyện; 2) HS nhận thức hoạt động tập luyện không có lợi ích thực tế đối với bản thân; 3) Lịch học văn hóa nhiều hoặc thời điểm sinh hoạt tập luyện của các câu lạc bộ chưa phù hợp; 4) HS chưa nhận thức được tác dụng của việc tập luyện hoặc bị cuốn hút bởi các yếu tố khác như games, phim truyền hình, face,...; 5) HS sợ vất vả hoặc lười vận động.

3.3. Lựa chọn và đề xuất các biện pháp nâng cao hứng thú tập luyện của nam HS trong các câu lạc bộ TDDT tại T.THPT.HT

Để lựa chọn biện pháp nâng cao hứng thú tập luyện của nam HS trong các câu lạc bộ TDDT tại T.THPT.HT, nghiên cứu tiến hành tham khảo các tài liệu có liên quan, dựa vào nguyên tắc, cơ sở lý luận trong việc xây dựng biện pháp và nguyên nhân ảnh hưởng tới hứng thú tập luyện, ý kiến của các chuyên gia, cán bộ quản lý, GV, HS,... từ đó tổng hợp 25 biện pháp nhằm nâng cao hứng thú tập luyện của nam HS trong các câu lạc bộ TDDT tại T.THPT.HT. Nhằm đảm bảo tính phù hợp của các biện pháp với thực tế và đối tượng, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các đối tượng gồm 30 nhà quản lý, GV, các chuyên gia và 200 nam HS trong việc xác định mức độ quan trọng của các biện pháp. Kết quả phỏng vấn thu được như sau:

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn cán bộ, giảng viên và sinh viên để lựa chọn biện pháp nâng cao hứng thú học môn GDTC

T T	Nội dung	GV (n=30)		Sinh viên (n=200)	
		Quan trọng	%	Quan trọng	%
1	Có chế độ chính sách phù hợp thúc đẩy cán bộ, GV GDTC	19	63.33	88	44.00
2	Có chế độ ưu tiên với HS có năng khiếu TDTT	17	56.66	100	50.00
3	GV xác định các chỉ tiêu phân đầu cho từng nội dung và lớp học	15	50.00	78	39.00
4	Giao bài tập tích cực sau mỗi buổi học GDTC	18	60.00	92	46.00
5	GV đưa ra chỉ tiêu phân đầu cho từng nội dung học tập	17	56.66	92	46.00
6	GV là tấm gương tốt về rèn luyện TDTT	18	60.00	88	44.00
7	Tăng thêm các môn học GDTC tự chọn cho HS	15	50.00	68	34.00
8	GV cần luôn biết hướng HS đến việc tích cực tập luyện	19	63.33	63	31.50
9	Soạn giáo án theo hướng tăng cường hứng thú của HS	15	50.00	77	38.50
10	GV thường xuyên khuyến khích, động viên HS phù hợp	16	53.33	89	44.50
11	Tăng cường cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện	23	76.66	153	76.50
12	Thành lập các CLB TDTT dành cho HS	25	83.33	157	78.50
13	Tăng cường tổ chức các giải thi đấu nội bộ và ngoài trường	27	90.00	167	83.50
14	Nhà trường cần chú trọng, quan tâm tới công tác GDTC	17	55.66	92	46.00
15	Tích cực tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa tập luyện TDTT	25	83.33	166	83.00
16	Tích cực đổi mới hình thức tổ chức, phương pháp giảng dạy	22	73.33	146	73.00
17	Nâng cao năng lực chuyên môn cho đội ngũ GV GDTC	17	56.66	63	31.50
18	GV luôn phải nhiệt tình trong hoạt động giảng dạy	18	60.00	67	33.50
19	Nâng cao năng lực sư phạm và thực hành của GV	15	50.00	83	41.50
20	GV GDTC cần quan tâm hơn đến HS	19	63.33	80	40.00
21	Có chế độ chính sách thỏa đáng đối với cán bộ, GV GDTC	30	100.0	179	89.50
22	Sắp xếp giờ học GDTC phù hợp	17	56.66	77	38.50
23	GV cần cố gắng tạo ra không khí thi đua trong lớp học	18	60.00	78	39.00
24	Áp dụng phương pháp trò chơi và thi đấu trong giờ học	23	76.66	148	74.00
25	GV biết cổ vũ, khích lệ động viên các em học tập	20	66.66	126	63.00

Kết quả phỏng vấn cho thấy, những vấn đề cán bộ, GV và HS quan tâm để nâng cao hứng thú trong việc tham gia tập luyện trong các câu lạc bộ đều có điểm chung giống nhau. Các đối tượng phỏng vấn đều khẳng định, trong số 25 biện pháp nghiên cứu nêu ra, biện pháp nào cũng có vai trò quan trọng. Tuy nhiên có 07 biện pháp số phiếu đạt mức $\geq 70\%$ và 18 biện pháp có số phiếu từ 31 $\rightarrow$ 70%. Để đảm bảo tính hiệu quả, nghiên cứu lựa chọn những biện pháp có số phiếu tán thành $\geq 70\%$. Kết quả lựa chọn được 07 biện pháp sau:

- Biện pháp 1: Tích cực tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa tập luyện TDTT:

+ Mục đích: Nâng cao nhận thức cho HS hiểu được ý nghĩa, mục đích, tác dụng của việc tập luyện qua đó nâng cao nhận thức, kỹ năng, thể chất, giáo dục nhân cách, đạo đức, lối sống lành mạnh....

+ Nội dung: Nâng cao nhận thức cho HS về giá trị của việc luyện tập TDTT thường xuyên.

+ Cách thực hiện: Tổ chức các cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT, tuyên truyền của đoàn thanh niên, GV các bộ môn,...

- Biện pháp 2: Tăng cường cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện:

+ Mục đích: Khai thác tối ưu và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất hiện có, tham mưu đầu tư thêm cơ sở vật chất trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác giảng dạy, tập luyện tốt hơn.

+ Nội dung: Trang bị các trang thiết bị dụng cụ tập luyện thể thao đảm bảo yêu cầu học, tập.

+ Cách thực hiện: Khai thác tối đa và thường xuyên vệ sinh, bảo trì, bảo dưỡng những dụng cụ cơ sở vật chất hiện có. Đồng thời mua sắm mới dụng cụ trang thiết bị các môn thể thao đảm bảo về số lượng và chất lượng.

- Biện pháp 3: Tích cực đổi mới hình thức tổ chức, phương pháp giảng dạy:

+ Mục đích: Đổi mới hình thức, phương pháp tổ chức tập luyện nhằm phát huy tính tích cực, tự lực và sáng tạo, phát triển năng lực vận động, kỹ năng chuyên môn và thi đấu của HS.

+ Nội dung: Kiểm tra chất lượng, cải tiến các phương pháp, hình thức giảng dạy và tập luyện theo hướng mới, tích cực và lấy HS làm chủ.

+ Cách thực hiện: Áp dụng các phương pháp tập luyện mới, kết quả nghiên cứu khoa học các cấp, áp dụng các thiết bị điện tử trong việc hướng dẫn tập luyện,...

- Biện pháp 4: Có chế độ chính sách phù hợp thúc đẩy cán bộ, GV GDTC:

+ Mục đích: Nâng cao trình độ, năng lực chuyên môn gắn kết với tinh thần trách nhiệm của các nhà quản lý phát huy tính tích cực, tự lực và sáng tạo của đội ngũ GV nhằm nâng cao hứng thú của HS.

+ Nội dung: Nâng cao chất lượng và trình độ đội ngũ GV và cán bộ Quản lý Giáo dục. Có chế độ chính sách đãi ngộ thỏa đáng đối với các nhóm đối tượng cụ thể và có liên quan.

+ Cách thực hiện: Bồi dưỡng thường xuyên, định kỳ, đa dạng hình thức cho đội ngũ GV liên quan đến các năng lực chuyên môn và nghiệp vụ sư phạm. Rà soát, sửa đổi, bổ sung, cải thiện chính sách đãi ngộ, ưu tiên, tạo điều kiện về cơ sở vật chất, tinh thần, điều kiện làm việc cho cán bộ, GV chuyên môn.

- Biện pháp 5: Áp dụng phương pháp trò chơi và thi đấu trong giờ học, các hoạt động ngoại khóa và giao lưu:

+ Mục đích: Nhằm khơi dậy tính ganh đua của các HS, sự thi đua làm bầu không khí học tập trong lớp nóng lên, từ đó hiệu quả học tập cũng được nâng lên.

+ Nội dung: Sử dụng linh hoạt, sáng tạo phương pháp trò chơi, thi đấu trong các giờ học GDTC, các hoạt động ngoại khóa và giao lưu thuộc khuôn khổ nhà trường và các đơn vị tương đương.

+ Cách thực hiện: Chia lớp thành các nhóm và ra chỉ tiêu phấn đấu tổ chức các cuộc thi biểu diễn cá nhân hoặc nhóm nhỏ sau đó phân loại, lập bảng xếp hạng từ cao xuống thấp thi đua thành tích với các lớp khác. Tích cực tổ chức có trọng điểm và có mục tiêu đối với các hoạt động Thể thao ngoại khóa có sử dụng phương pháp trò chơi và thi đấu thể thao phù hợp với đối tượng.

- Biện pháp 6: Tăng cường tổ chức các giải đấu cấp Trường, thường xuyên tham gia thi đấu các giải Thể thao ngoài trường:

+ Mục đích: Tạo không khí thi đua sôi nổi trong toàn trường, làm phong phú đời sống tinh thần, tuyển chọn những cá nhân xuất sắc, thành lập các đội tuyển Thể thao

phù hợp làm nền tảng tham gia các hoạt động giao lưu thi đấu các giải Thể thao ngoài trường.

- + Nội dung: Tuyển chọn HS có năng lực Thể thao, tích cực và thường xuyên tổ chức các hoạt động ngoại khóa, giải đấu nội bộ trong trường và tham mưu Lãnh đạo Trường trong việc cử các HS, đội tuyển Thể thao tham gia thi đấu các giải Thể thao ngoài trường.

- + Cách thực hiện: GV tổ chức thi đấu giữa các nhóm trong cùng lớp, thi đấu giữa các lớp với nhau. Đoàn Thanh niên kết hợp với các tổ chức có liên quan (ví dụ: Hội phụ huynh, Hội cựu học sinh,...) lên kế hoạch tổ chức các hoạt động ngoại khóa, thi đấu Thể thao cho HS từ đầu năm học đề trình lên Ban Giám hiệu Trường phê duyệt thực hiện. Căn cứ vào các giải thi đấu thường niên của khu vực và toàn quốc để tham mưu Lãnh đạo Trường trong việc tổ chức đội tuyển, huấn luyện và tham gia thi đấu. Linh hoạt trong việc huy động các nguồn lực hỗ trợ từ Hội phụ huynh học sinh, hội cựu HS, các đơn vị TDTT khu vực địa phương, các doanh nghiệp địa phương,...

- Biện pháp 7: Thành lập Câu lạc bộ TDTT dành cho HS:

- + Mục đích: Nhằm thúc đẩy phong trào hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa, thu hút ngày càng đông HS tham gia tập luyện, nâng cao thể lực cho HS, giảm bớt sự căng thẳng trong giờ học các nội dung văn hoá trên lớp, góp phần tạo ra sân chơi bổ ích và lành mạnh cho HS, nhằm nâng cao chất lượng công tác GDTC và Giáo dục, đào tạo trong nhà trường.

- + Nội dung: Thành lập mô hình CLB TDTT đa dạng cho HS có nhiều cơ hội lựa chọn tham gia môn Thể thao yêu thích, có năng lực và hứng thú.

- + Cách thực hiện: Căn cứ vào tình hình của đơn vị, Tổ GDTC xây dựng kế hoạch, nội dung chương trình thành lập các Câu lạc bộ TDTT phù hợp, đồng thời phối hợp với Đoàn Thanh niên tích cực tuyên truyền nhằm thu hút sự chú ý và tăng số lượng HS tích cực tham gia.

4. KẾT LUẬN

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu tin cậy, nghiên cứu xác nhận một số kết quả gồm: 1) Đa số HS tại T.THPT.HT ít hứng thú đối với môn học GDTC và các hoạt động ngoại khóa Thể thao thuộc khuôn khổ trường cũng như ngoài trường; 2) Nghiên cứu xác thông qua phỏng vấn chuyên gia đã xác định được 18 nguyên nhân chủ quan và khách quan, những nguyên nhân này có trách nhiệm ở cả phía nhà trường, GV và HS; 3) Kết hợp nghiên cứu các tài liệu có liên quan, điều kiện thực tế và khảo sát các chuyên gia đã lựa chọn được 07 biện pháp phù hợp nhằm nâng cao hứng thú trong giờ học môn GDTC cho HS tại T.THPT.HT, các biện pháp cụ thể gồm: Biện pháp 1: Tích cực tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa tập luyện TDTT; Biện pháp 2: Tăng cường cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện; Biện pháp 3: Tích cực đổi mới hình thức tổ chức, phương pháp giảng dạy; Biện pháp 4: Có chế độ chính sách phù hợp thúc đẩy cán bộ, GV GDTC; Biện pháp 5: Áp dụng phương pháp trò chơi và thi đấu trong giờ học, các hoạt động ngoại khóa và giao lưu; Biện pháp 6: Tăng cường tổ chức các giải đấu cấp Trường, thường xuyên tham gia thi đấu các giải Thể thao ngoài trường; Biện pháp 7: Thành lập Câu lạc bộ TDTT dành cho HS.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 về *Đánh giá xếp loại thể lực chung của học sinh, sinh viên Việt Nam*.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008, *Về ban hành Quy định tổ chức hoạt động TTNK cho học sinh, SV Việt Nam*.
3. Thủ tướng Chính phủ, Quyết định 641/QĐ-TTg, ngày 28/4/2011, *V/v phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030*.
4. Thủ Tướng Chính phủ, Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 của Chính Phủ quy định “Chương trình GDTC và hoạt động TDTT trong nhà trường”.

THỰC TRẠNG VIỆC LÀM CỦA SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ SAU KHI TỐT NGHIỆP GIAI ĐOẠN 2020 – 2022

Sinh viên nghiên cứu: Lâm Kim Thanh K46, Nguyễn Thị Thắm GDTC K47,

Nguyễn Chúc Lam K47

Hướng dẫn khoa học: TS Nguyễn Thanh Liêm

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Cần Thơ

Tóm tắt: Nhằm thống kê tình hình việc làm của sinh viên sau khi tốt nghiệp phục vụ cho công tác kiểm định ngành. Khoa GDTC trường Đại học Cần Thơ tiến hành khảo sát 87 sinh viên tốt nghiệp từ năm 2020-2022. Đề tài sử dụng phương pháp nghiên cứu thường qui tiến hành đánh giá thực trạng việc làm của sinh viên từ đó làm cơ sở đề xuất giải pháp hỗ trợ. Giúp sinh viên có nhiều cơ hội việc làm trong tương lai.

Từ khóa: Việc làm; Sinh viên ngành GDTC; Đại học Cần Thơ

Abstract: To collect statistics on the employment situation of students after graduation to serve the accreditation work. The Department of Physical Education at Can Tho University conducted a survey of 87 graduates from years 2020-2022. The project uses conventional research methods to evaluate the current employment situation of these graduates, providing a basis to propose support solutions to help students have more job opportunities in the future.

Keywords: Employment; Students majoring in Physical Education; Can Tho university

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trước đây đã có nhiều cuộc nghiên cứu và đã giúp chúng ta nhận rõ hơn về thực trạng việc làm của sinh viên trong xã hội nước ta vào năm 1999 như là điều tra sinh viên tốt nghiệp trong 51 trường Đại học và Cao đẳng (trong đó có 2 Đại Học Quốc Gia và 3 Đại học vùng). Số sinh viên tốt nghiệp là 20.540 sinh viên. Kết quả điều tra cho thấy tỷ lệ chung sinh viên có việc làm là 72,47% và chưa có việc làm là 27,53%. Trên phạm vi cả nước theo thống kê chưa đầy đủ của Bộ GD-ĐT năm 2008, cả nước chỉ có khoảng 25 trường có tỷ lệ trên 60% sinh viên ra trường được làm đúng ngành nghề đào tạo. Và con số này chủ yếu tập trung vào các trường thuộc lĩnh vực tự nhiên như: Đại học Y Dược, Đại học Ngoại thương, Học viện Ngân hàng, Đại học Kinh tế... Tỷ lệ này thấp hơn nhiều ở các trường như Đại học KHXH & NV, Đại học Luật hay Học viện Hành chính quốc gia...

Trước những vấn đề bức xúc của xã hội về việc làm thì sinh viên khoa Giáo Dục Thể Chất cũng không tránh khỏi những lo toan suy nghĩ về việc làm trong tương lai sau khi mình ra trường. Nhận thấy được vấn đề bức thiết này, tiến hành chọn đề tài lĩnh vực nghiên cứu: ***“Thực trạng việc làm của sinh viên ngành giáo dục thể chất trường đại học cần thơ sau khi tốt nghiệp giai đoạn 2020 – 2022”***.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích, tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp phân tích sâu; Phương pháp toán thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Thực trạng việc làm của sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC trường ĐHCT giai đoạn 2020 – 2022

3.1.1. Phương pháp chọn mẫu và tiến hành phỏng vấn

Thông qua các phương pháp nghiên cứu và được sự hỗ trợ từ quý thầy cô tại khoa GDTC tôi đã thực hiện cuộc điều tra, phỏng vấn với 87 sinh viên khoa GDTC đã ra trường thuộc các khóa 42 (2020), 43 (2021) và 44 (2022). Trong đó có 36 sinh viên khóa 42, 30 sinh viên khóa 43 và 21 sinh viên khóa 44. Để thu thập và tổng hợp được các số liệu ở bảng 3.1. phương pháp nghiên cứu được tôi sử dụng là phương pháp phỏng vấn bằng khảo sát trực tuyến qua internet và gọi điện thoại trực tiếp cho sinh viên tốt nghiệp, thực hiện theo các yêu cầu, qui định của Trung tâm Quản lý chất lượng về thông tin SVTN. Thông tin cá nhân SVTN (số điện thoại, zalo, Facebook...) được cung cấp từ dữ liệu SVTN của Nhà trường (Phòng Công tác chính trị, Phòng Đào tạo, Phòng Công tác sinh viên, bộ phận lưu trữ của Văn phòng Khoa GDTC), cố vấn học tập (CVHT), cựu cán bộ lớp, cán bộ chi đoàn... và các SVTN.

Tình hình công tác khảo sát vị trí việc làm SVTN ngành GDTC giai đoạn 2020 – 2022 được trình bày qua bảng sau:

Bảng 1. Thống kê tình hình công tác khảo sát vị trí việc làm SVTN ngành GDTC trường ĐHCT giai đoạn 2020 – 2022

Năm khảo sát	Tổng số SVTN khảo sát	Tổng số SVTN phản hồi	Tỷ lệ (%)	Tổng số SVTN không phản hồi	Tỷ lệ (%)
2020	36	31	86.11%	5	13.89%
2021	30	26	86.67%	4	13.33%
2022	21	21	100%	0	0%

Qua bảng 1 cho thấy, tỷ lệ phản hồi của SVTN ngành GDTC giai đoạn 2020 - 2022 đạt trên 80% tổng số sinh viên cần khảo sát. Từ đó cho thấy, công tác khảo sát khảo sát vị trí việc làm SVTN ngành GDTC được thực hiện thuận lợi do Công tác lưu trữ hồ sơ sinh viên tốt nghiệp đầy đủ, công tác giữ mối liên hệ với SVTN được thực hiện tốt, Cán bộ được phân công phụ trách nhiệt tình, tận tụy với công việc được phân công, SVTN có tinh thần hợp tác tốt, phản hồi trung thực, đầy đủ các yêu cầu đặt ra.

3.1.2. Tình trạng việc làm của sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC trường ĐHCT giai đoạn 2020 – 2022

Bảng 2. Thống kê tình trạng việc làm của SVTN ngành GDTC trường ĐHCT giai đoạn 2020 – 2022

Giai đoạn tốt nghiệp (năm)	Tổng số SVTN phản hồi	Số SVTN có việc làm	Tỷ lệ SVTN có việc làm	Số SVTN đang học nâng cao	Tỷ lệ SVTN đang học nâng cao	Số SVTN chưa có việc làm	Tỷ lệ SVTN chưa có việc làm
2020	31	26	83.87 %	0	0 %	5	16.13 %
2021	26	19	73.08 %	0	0 %	7	26.92 %
2022	21	17	80.95 %	2	9.52 %	2	9.52 %

Năm 2020 tỷ lệ có việc làm chiếm 83.87% tổng số SVTN phản hồi, SVTN chưa có việc làm chiếm 16.13% tổng số SVTN phản hồi và 0% (không) SVTN đang học nâng cao. Ở những SVTN năm 2021 tỷ lệ có việc làm chiếm 73.08% tổng số SVTN phản hồi, SVTN chưa có việc làm chiếm 26.92% tổng số SVTN phản hồi và 0%(không) có SVTN đang học nâng cao. Ở những SVTN năm 2022 tỷ lệ có việc làm chiếm 80.95% tổng số SVTN phản hồi, SVTN chưa có việc làm chiếm 9.52% trên tổng số SVTN phản hồi và SVTN đang học nâng cao chiếm 9.52% tổng số SVTN phản hồi.

Qua phân tích cho ta thấy tỷ lệ có việc làm cao nhất là ở những SVTN năm 2020 với 83.87%, tỷ lệ SVTN có việc làm thấp nhất là ở những SVTN năm 2021 với 73.08%. Bên cạnh đó ở những SVTN năm 2022 tuy tỷ lệ SVTN có việc làm không vượt trội so với năm 2020 nhưng tỷ lệ SVTN chưa có việc làm chiếm 9.52% tổng số SVTN phản hồi, thấp nhất so với những SVTN ở các năm còn lại và có 9.52% tỷ lệ SVTN đang học nâng cao trên tổng số SVTN phản hồi so với tỷ lệ SVTN đang học nâng cao ở các năm còn lại là 0% trên tổng số SVTN phản hồi. Điều này chứng tỏ vấn đề việc làm đối với những SVTN năm 2020 và những SVTN năm 2022 là rất có tầm ảnh hưởng, và với tỷ lệ SVTN năm 2022 đang học nâng cao cũng chứng minh những SVTN năm 2022 có điều kiện học nâng cao trình độ tốt hơn so với những SVTN ở các năm còn lại.

3.1.3. Thực trạng công việc của sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC trường ĐHCT giai đoạn 2020 – 2022

Bảng 3. Thống kê thực trạng công việc của sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC trường ĐHCT giai đoạn 2020 – 2022

Giai đoạn tốt nghiệp (năm)	Làm việc đúng chuyên ngành	Tỷ lệ làm việc đúng chuyên ngành	Làm việc chưa đúng chuyên ngành	Tỷ lệ làm việc chưa đúng chuyên ngành
2020	8	30.77 %	18	69.23 %
2021	9	47.37 %	10	52.63 %
2022	11	64.71 %	6	35.29 %

Qua bảng 3 cho thấy tỷ lệ SVTN có công việc đúng với chuyên ngành cao nhất là ở những SVTN năm 2022 với tỷ lệ chiếm 64.71 % trên tổng số SVTN có việc làm. Tiếp theo là những SVTN năm 2021 với tỷ lệ SVTN có công việc đúng với chuyên ngành chiếm 47.37 % trên tổng số SVTN có việc làm. Cuối cùng là những SVTN năm 2020

với tỷ lệ SVTN có công việc đúng với chuyên ngành chiếm 30.77 % trên tổng số SVTN có việc làm.

Qua trình bày số liệu cho ta thấy tuy những SVTN ở năm 2020 có tỷ lệ SVTN có việc làm cao nhất nhưng so về tỷ lệ SVTN có công việc đúng chuyên ngành lại thấp hơn so với những SVTN ở những năm còn lại và những SVTN năm 2022 tuy có tỷ lệ SVTN có việc làm không vượt trội so với những SVTN năm 2020 nhưng lại có tỷ lệ SVTN có công việc đúng chuyên ngành vượt trội hơn so với những SVTN năm 2020. Điều này chứng tỏ những nguyên nhân dẫn đến SVTN có công việc chưa đúng chuyên ngành là rất đa dạng.

Đề xuất giải pháp hỗ trợ tăng cơ hội việc làm của sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ sau khi tốt nghiệp giai đoạn 2020 – 2022.

Qua tham khảo tài liệu, phân tích nguyên nhân và sử dụng phương pháp phân tích chuyên sâu, đề tài đưa ra một số nhóm giải pháp tiến hành phỏng vấn, thu được kết quả sau:

Bảng 3.2. Kết quả phỏng vấn nhóm giải pháp hỗ trợ tăng cơ hội việc làm của sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ sau khi tốt nghiệp giai đoạn 2020 – 2022.

Nội dung	Chọn	Tỉ lệ %	Rất phù hợp	Tỉ lệ %	Phù hợp	Tỉ lệ %	Không phù hợp	Tỉ lệ %
Nhóm giải pháp về những điều kiện của nhà tuyển dụng cần ở sinh viên	5.00	22.73						
Sinh viên tốt nghiệp đại học đang thiếu kỹ năng mềm.								
Sinh viên tốt nghiệp đại học không có định hướng nghề nghiệp và do đó không có đam mê, yêu thích công việc								
Khả năng phù hợp và thích nghi với môi trường văn hoá của công ty								
Nhóm giải pháp về những nhân tố ảnh hưởng đến khả năng xin việc của sinh viên	9.00	40.91						
Bằng cấp chuyên môn								
Trình độ ngoại ngữ								
Kinh nghiệm làm việc thực tế								
Kỹ năng mềm - lợi thế hòa nhập với môi trường làm việc								
Sử dụng thành thạo công nghệ thông tin								
Nhóm giải pháp về phía bản thân sinh viên	22.00	100.00						

Sinh viên cần năng động, sáng tạo, tham gia nhiều hoạt động nhóm, hội, các buổi sinh hoạt sẽ giúp cho sinh viên năng động hơn trong giao tiếp và tìm kiếm việc làm.	21.00	95.45	15.00	68.18	6.00	27.27	1.00	4.55
Sinh viên phải tự thân vận động, nghiên cứu thêm nhiều tài liệu liên quan đến chuyên ngành để hỗ trợ thêm kiến thức cho mình.	19.00	86.36	13.00	59.09	6.00	27.27	3.00	13.64
sinh viên cần nhận ra các khả năng (ưu điểm) của mình về lĩnh vực cụ thể để phát huy nó làm thế mạnh vì khi đi tìm kiếm việc làm.	17.00	77.27	13.00	59.09	4.00	18.18	5.00	22.73
Sinh viên cần phải biết tiếp thị bản thân và cần xác định năng lực của mình, biết đâu là điểm yếu, cách khắc phục những điểm yếu, phát huy thế mạnh để đủ bản lĩnh, tự tin hơn trong công việc.	19.00	86.36	16.00	72.73	3.00	13.64	3.00	13.64
Bản thân sinh viên phải tạo cho mình sự hưng phấn, thích thú, cần phải học thêm một số chuyên ngành khác như xã hội học, tâm lý, luật...để hỗ trợ cho công việc mình làm và tìm kiếm một công việc ổn định trong tương lai.	18.00	81.82	13.00	59.09	5.00	22.73	4.00	18.18
Sinh viên cần phải đặt cho mình mục tiêu và nhiệm vụ.	16.00	72.73	14.00	63.64	2.00	9.09	6.00	27.27
Nhóm giải pháp về phía nhà trường	22.00	100.00						
Để tạo điều kiện cho sinh viên sau khi ra trường tìm kiếm việc làm một cách dễ dàng hơn thì việc đào tạo sinh viên cần đi sâu vào thực hành, chỉ có như thế, sau khi ra trường sinh viên sẽ bắt nhịp được ngay với công sở, nắm bắt và vận dụng ngay được công việc.	21.00	95.45	14.00	63.64	7.00	31.82	1.00	4.55
Có chương trình môn học thiết thực và chuyên sâu hơn về chuyên ngành đào tạo. Tìm hiểu thực tế việc làm sinh viên sau khi tốt nghiệp ra trường.	20.00	90.91	13.00	59.09	7.00	31.82	2.00	9.09

Nhà trường tạo cho sinh viên có nhiều cơ hội để giao lưu, làm việc với các công ty, doanh nghiệp. Nhà trường cần tổ chức cho sinh viên những buổi giao lưu, gặp gỡ giữa sinh viên các khoa, các khóa để học hỏi kinh nghiệm lẫn nhau, để rèn luyện thêm khả năng giao tiếp	22.00	100.00	18.00	81.82	4.00	18.18	0.00
--	-------	--------	-------	-------	------	-------	------

Kết quả phỏng vấn theo qui ước nhóm giải pháp có hơn 75% người chọn mới tiến hành chọn, như vậy đề tài chọn ra được 2 nhóm giải pháp là: Nhóm giải pháp về phía bản thân sinh viên và Nhóm giải pháp về phía nhà trường để tiến hành đề xuất giải pháp hỗ trợ tăng cơ hội việc làm của sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ trong thời gian tới.

4. KẾT LUẬN

Trên cơ sở các kết quả nghiên cứu, đề tài đưa ra một số kết luận như sau:

- Thực trạng việc làm của sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ sau khi tốt nghiệp giai đoạn 2020 – 2022 như sau:

+ Sinh viên tốt nghiệp năm 2020 có việc làm chiếm 83.87%; SVTN năm 2021 với 73.08%; SVTN năm 2021 với 80.95 % trên tổng số sinh viên được khảo sát.

+ Sinh viên tốt nghiệp có công việc đúng với chuyên ngành cao nhất là ở những SVTN năm 2022 với tỷ lệ chiếm 64.71 %, năm 2021 chiếm 47.37 %, năm 2020 với tỷ lệ SVTN có công việc đúng với chuyên ngành chiếm 30.77 % trên tổng số SVTN có việc làm.

- Một số giải pháp hỗ trợ tăng cơ hội việc làm của sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ sau khi tốt nghiệp:

+ *Nhóm giải pháp về bản thân sinh viên:*

Sinh viên cần năng động, sáng tạo, tham gia nhiều hoạt động nhóm, hội, phải tự thân vận động, nghiên cứu thêm nhiều tài liệu liên quan đến chuyên ngành để hỗ trợ thêm kiến thức cho mình. Cần nhận ra các khả năng (ưu điểm) của mình về lĩnh vực cụ thể, cần phải biết tiếp thị bản thân và cần xác định năng lực của mình, biết đâu là điểm yếu, cách khắc phục những điểm yếu, phát huy thế mạnh để đủ bản lĩnh, tự tin hơn trong công việc. Học thêm ngoại ngữ, vi tính, phải tạo cho mình sự hưng phấn, thích thú, cần phải học thêm một số chuyên ngành khác như xã hội học, tâm lý, luật... Bên cạnh đó cần tạo mối quan hệ với bạn bè, với doanh nghiệp, nhà tuyển dụng để học hỏi kinh nghiệm từ họ và có hướng đi cho tương lai.

+ *Về phía nhà trường*

Xây dựng một số trung tâm hỗ trợ và giới thiệu về việc làm cho sinh viên. Có chương trình môn học thiết thực và chuyên sâu hơn về chuyên ngành đào tạo. Tìm hiểu thực tế việc làm sinh viên sau khi tốt nghiệp ra trường. Tạo cho sinh viên có nhiều cơ hội để giao lưu, làm việc với các công ty, doanh nghiệp. Nhà trường cần tổ chức cho sinh viên những buổi giao lưu, gặp gỡ giữa sinh viên các khoa, các khóa để học hỏi kinh nghiệm lẫn nhau, để rèn luyện thêm khả năng giao tiếp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Công văn số: 3943/BGDĐT-GDĐH ngày 31/08/2018 về khảo sát, công khai và báo cáo tình hình việc làm của sinh viên tốt nghiệp.
2. Trường Đại học Cần Thơ (2016, 2017, 2018, 2019, 2020), Báo cáo tình hình việc làm SVTN các ngành năm 2016, 2017, 2018, 2019, 2020.
3. Phan Thị Ngọc Khuyên, Nguyễn Huy Hoàng (2016), Hiện trạng việc làm và các nhân tố kỹ năng cần thiết cho việc làm sau tốt nghiệp của sinh viên ngành kinh doanh quốc tế, Trường ĐH Cần Thơ, Tạp chí Khoa học Trường Đại học Cần Thơ. 43: 109-119, tr 109-119.
4. Nguyễn Thành Nhơn (2021), Vài suy nghĩ về việc làm của sinh viên sau khi tốt nghiệp, <http://www.daihoclongan.edu.vn/tin-tuc-su-kien/tin-tuc-chung/234-vai-suy-nghi-ve-viec-lam-cua-sinh-vien-sau-tot-nghiep.html>.
5. Trường Đại học Công đoàn (2020), Báo cáo tình hình khảo sát việc làm của sinh viên năm 2020.
6. Thân Trung Dũng (2015), Việc làm của sinh viên sau khi tốt nghiệp - một vấn đề xã hội nan giải, nguồn: <http://tadri.org>
7. Trịnh Thị Định, Nguyễn Huyền Anh (2018), Khảo sát chất lượng sinh viên thất nghiệp tại Việt Nam: Một số suy nghĩ về thực tiễn và giải pháp, nguồn: http://www.vnseameo.org/bblam/forum/EMD/Trinh_Thi_Dinh_VN.pdf

ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP XÂY DỰNG THƯƠNG HIỆU CÁ NHÂN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO VIỆT NAM

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Hồng Thi, Lớp Quản lý TDTT Khóa 81

Hướng dẫn khoa học: PGS.TS Chu Thị Bích Vân

Khoa Quản lý TDTT, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM

Tóm tắt: Nghiên cứu này được thực hiện với mong muốn tìm ra các giải pháp xây dựng thương hiệu cá nhân cho vận động viên thể thao thành tích cao Việt Nam. Từ kết quả nghiên cứu thực trạng, qua các phương pháp nghiên cứu định lượng và định tính đã đề xuất được 09 giải pháp đều được các chuyên gia đánh giá từ mức độ cấp thiết và khả thi trở lên. Vì vậy, các giải pháp tác giả đề xuất có thể áp dụng trong việc xây dựng thương hiệu cá nhân cho vận động viên thể thao thành tích cao Việt Nam.

Từ khóa: giải pháp, thương hiệu cá nhân, vận động viên

Abstract: This research was conducted with the desire to find personal branding solutions for Vietnamese high-performance athletes. From the results of studying the current situation, through quantitative and qualitative research methods, 09 solutions have been proposed, all of which are evaluated by experts from the level of urgency and feasibility upwards. Therefore, the solutions proposed by the author can be applied in building personal brands for Vietnamese high-performance athletes.

Keywords: solutions, personal brands, athletes

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể thao thành tích cao là hoạt động tập luyện và thi đấu của vận động viên. Trong đó, thành tích, kỷ lục thể thao được coi là giá trị văn hóa, là sức mạnh và năng lực của con người; nhà nước phát triển thể thao thành tích cao nhằm phát huy tối đa khả năng về thể lực, ý chí và trình độ kỹ thuật của vận động viên để đạt được thành tích cao trong thi đấu thể thao.

Sau nhiều năm cống hiến cuộc sống cho môn thể thao của mình, vận động viên đến một độ tuổi nhất định khi khả năng tập luyện và thi đấu của họ bắt đầu suy giảm, họ buộc phải giải nghệ. Đối với hầu hết, điều này thường xảy ra ở độ tuổi 33 hoặc 35 (Wylleman & Lavallee, 2004)

Vấn đề sau giải nghệ của các vận động viên thể thao đã được nghiên cứu rộng rãi sau những năm 1970 và một số chương trình đã được thành lập để hỗ trợ vận động viên và huấn luyện viên trong quá trình chuyển đổi nghề nghiệp (Wylleman & Lavallee, 2004). Kết quả cho thấy rằng, với mỗi cá nhân khác nhau, họ có phản ứng với sự chuyển biến nghề là khác nhau. Có những vận động viên rất hài lòng với công việc sau này của họ, giống như họ hài lòng với sự nghiệp thể thao trước đó (Zhijian Huang, 2002)

Ở Việt Nam, nghề nghiệp, cuộc sống của vận động viên sau giải nghệ đang là một vấn đề còn nhiều tồn tại của thể thao, đặc biệt là thể thao thành tích cao. Đã không ít trường hợp các vận động viên thi đấu đạt thành tích cao cho thể thao nước nhà lại chật vật mưu sinh khi giải nghệ. Một trong những con đường được các vận động viên theo đuổi sau khi dừng thi đấu là công tác huấn luyện, và một vài người đã

may mắn được nhận những công việc làm huấn luyện viên trưởng hay trợ lý ở các đội tuyển quốc gia. Một số địa phương cũng có chế độ đãi ngộ, mời các vận động viên xuất sắc của mình về công tác. Tuy nhiên, những vị trí này số lượng có hạn, chưa kể thu nhập một vài nơi không đủ sống hoặc rất thiếu tương xứng với giá trị đóng góp, buộc nhiều vận động viên phải tìm kiếm con đường khác.

Xuất phát từ những vấn đề thực tiễn nêu trên việc nghiên cứu: “*Đề xuất giải pháp xây dựng thương hiệu cá nhân cho vận động viên thể thao thành tích cao Việt Nam*” là cần thiết được thực hiện. Kết quả của nghiên cứu này sẽ là các cơ sở khoa học khách quan góp phần cung cấp kiến thức cũng như giải pháp để xây dựng thương hiệu cá nhân cho các vận động viên thành tích cao. Từ đó góp phần tạo ra những biểu tượng thể thao, có ảnh hưởng tích cực tới cộng đồng, bên cạnh đó còn cải thiện được đời sống của các vận động viên thể thao thành tích cao ngay cả khi họ đã kết thúc việc thi đấu chuyên nghiệp.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp như sau: Phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp điều tra xã hội học và phương pháp thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Khái quát về thương hiệu cá nhân

3.1.1. Khái niệm thương hiệu

Trước đây, trong hoạt động sản xuất kinh doanh, nhà sản xuất hàng hóa hay cung ứng dịch vụ luôn muốn xác định đặc điểm hàng hóa hay dịch vụ của mình trong tâm trí khách hàng, do vậy, họ dùng các dấu hiệu dưới hình thức nào đó để thể hiện. Từ đó, thuật ngữ “thương hiệu” (brand) xuất hiện trong thực tiễn kinh doanh. Ngày nay, thuật ngữ này có 02 quan điểm chính, đó là quan điểm truyền thống và quan điểm hiện đại. Cụ thể, theo quan điểm truyền thống thì thương hiệu là một cái tên, biểu tượng, ký hiệu, kiểu dáng hoặc tập hợp các yếu tố này nhằm xác định và phân biệt hàng hóa, dịch vụ của một hoặc một nhóm người bán với hàng hóa và dịch vụ của đối thủ cạnh tranh (Hiệp hội Marketing Hoa Kỳ); còn quan điểm hiện đại cho rằng thương hiệu không chỉ là một cái tên hay biểu tượng mà nó rộng hơn nhiều, nó là một tập các thuộc tính cung cấp cho khách hàng mục tiêu các giá trị mà họ đòi hỏi (Dennie K., 2008). Như vậy, theo quan điểm hiện đại thì sản phẩm chỉ là một thành phần của thương hiệu. Quan điểm này ngày càng được nhiều nhà nghiên cứu và quản trị tán đồng.

Chuyên gia marketing nổi tiếng Philip Kotler từng nhận định: “Thương hiệu là một tên gọi, thuật ngữ, dấu hiệu, kí hiệu, hoặc hình ảnh, hoặc là tổ hợp của tất cả yếu tố trên, dùng để phân biệt sản phẩm của một cá nhân hoặc một đơn vị kinh doanh, đồng thời cũng giúp nhận diện được điểm khác biệt với đối thủ kinh doanh khác”. Từ đó nhận thấy, thương hiệu không chỉ là nhãn hiệu hoặc tên gọi của sản phẩm, nó là tổ hợp của tên gọi, thuộc tính, chất lượng, danh tiếng, hình tượng, nhận thức của người tiêu dùng..., là linh hồn của một tổ chức, là đặc trưng cá thể giúp nhận biết được sản phẩm trong hàng vạn các sản phẩm khác.

Tóm lại, thương hiệu có thể được hiểu là lời hứa, là các kỳ vọng trong suy nghĩ của khách hàng về sản phẩm, dịch vụ hay tổ chức nào đó. Thương hiệu là những gì tạo nên sự liên tưởng về mặt cảm xúc với khách hàng.

Thương hiệu cũng là dấu ấn của sự tin cậy. Thương hiệu không chỉ là các dấu hiệu thể hiện bên ngoài mà còn bao gồm các đặc điểm bên trong của sản phẩm hay dịch vụ do tổ chức tạo ra.

3.1.2. Khái niệm thương hiệu cá nhân

Xây dựng thương hiệu cá nhân đã có từ lâu và thực sự được đề cập khi Tom Peters là tác giả một bài viết gọi là "The Brand Called You" trong một vấn đề năm 1997 của tạp chí Fast Company (77). Trong bài viết này, ông nói về cách mọi người đều là một thương hiệu và đều có một cơ hội để nổi bật, không chỉ riêng gì các sản phẩm FMCG của các công ty lớn với ngân sách marketing khổng lồ. “Ngày hôm nay, thương hiệu là tất cả mọi thứ, và tất cả các loại sản phẩm và loại hình dịch vụ - bất kể từ các công ty kế toán hay cho đến các nhà sản xuất giày – đều đang tìm cách làm thế nào để vượt qua những ranh giới chật hẹp của các dòng sản phẩm cùng loại và trở thành một thương hiệu trên thị trường được xã hội bao quanh” - Tommy Hilfiger. "Bất kể tuổi tác, bất kể chức vụ, bất kể các loại hình kinh doanh mà chúng ta đang tham gia, tất cả cần phải hiểu được tầm quan trọng của xây dựng thương hiệu. Chúng ta là CEO của công ty riêng của chúng ta. Trong việc kinh doanh ngày nay, công việc quan trọng nhất của ta chính là việc trở thành giám đốc tiếp thị cho thương hiệu YOU." - Tom Peters.

Thạc sĩ Bùi Quang Vĩnh, chuyên gia giảng dạy về kỹ năng mềm, chia sẻ các ý kiến cùng cách thức xây dựng thương hiệu cá nhân như sau “Thương hiệu cá nhân hay còn gọi là nhân hiệu. Một sản phẩm hay một công ty cần có “thương hiệu” thì con người càng cần có “thương hiệu” để tăng giá trị bản thân. Thương hiệu cá nhân theo chữ Hán là “Nhân hiệu”: “Nhân” là Người; “Hiệu” là dấu hiệu nhận biết, phân biệt. “Nhân hiệu” là giá trị của một cá nhân nhờ vào các nguồn lực sẵn có: Học vấn, thành tích trong kinh tế, xã hội... xây dựng nên. Nhân hiệu giúp cộng đồng phân biệt được cá nhân với những người khác trong xã hội”.

Theo Athlete 365 Personal Brand Toolkit “Thương hiệu cá nhân của bạn là cách bạn tiếp thị bản thân. Việc thể hiện bản thân của bạn trong mắt công chúng và ứng xử trước ống kính đều là một phần tạo nên điều đó”. Hơn hết, thương hiệu cá nhân của bạn là duy nhất đối với bạn. Cho dù nó liên quan đến các cuộc phỏng vấn với các phương tiện truyền thông, hay quản lý sự hiện diện của bạn trên nền tảng kỹ thuật số hoặc tạo các giao dịch tài trợ với các công ty thú vị, sáng tạo, thì bạn đều kiểm soát thương hiệu cá nhân của mình”.

Xây dựng thương hiệu cá nhân tất cả đều là về việc xác định đúng và truyền thông những điều làm cho bạn trở nên độc đáo, khác biệt và liên quan đến đối tượng mục tiêu của bạn, từ đó giúp bạn có thể đạt được mục tiêu nghề nghiệp và/ hoặc mục tiêu kinh doanh của bạn. Nếu bạn hiểu được điểm mạnh, kỹ năng, niềm đam mê và giá trị bản thân, bạn có thể sử dụng những thông tin này để tách mình ra khỏi đám đông và làm nổi bật hơn so với đối thủ cạnh tranh của bạn.

Xây dựng thương hiệu cá nhân còn là một công cụ truyền thông hiệu quả vì nó sẽ gửi một thông điệp nhất quán rõ ràng về bạn là ai và những gì bạn có thể làm. Như vậy, thương hiệu cá nhân làm bạn trở nên nổi tiếng với những điều mà bạn làm tốt nhất, giúp bạn khác biệt với tất cả mọi người khác, và có thể xác định vị trí của bạn như một chuyên gia trong ngành.

3.1.3. Các yếu tố hình thành nên thương hiệu cá nhân vận động viên thể thao thành tích cao

Thể thao thành tích cao là một lĩnh vực mang đậm dấu ấn cá nhân, những vận động viên thể thao đem về thành tích cao luôn được giới truyền thông nhắc đến đầy ngưỡng mộ. Tuy nhiên xây dựng thương hiệu cá nhân cho các vận động viên thể thao thành tích cao ở các bộ môn thể thao khác nhau cũng có các cách thức khác nhau và mức độ ảnh hưởng của thương hiệu cá nhân khác nhau. Dưới đây là các yếu tố hình thành nên thương hiệu cá nhân cho vận động viên:

1. Bộ môn thể thao

Mức độ ảnh hưởng và giá trị thương hiệu của một vận động viên thành tích cao ở một môn thể thao được nhiều người yêu thích sẽ khác với thương hiệu của một vận động viên thi đấu ở một môn thể thao ít người biết đến hoặc khó phổ cập tới cộng đồng.

2. Nơi sinh sống

Vận động viên thi đấu hoặc sinh sống và làm việc tại một thành phố hay một đất nước có nền kinh tế phát triển thì mức độ giá trị thương mại của thương hiệu cá nhân cũng khác với một vận động viên thành tích cao sống, làm việc và thi đấu tại một nơi các hoạt động kinh doanh kém sôi động.

3. Giới tính

Giới tính cũng đóng góp một phần trong việc xây dựng chiến lược thương hiệu cá nhân, bởi giới tính của các vận động viên thể thao thành tích cao cũng sẽ gắn liền với lượng người hâm mộ và các nhà tài trợ đồng hành với thương hiệu cá nhân.

4. Thành tích thi đấu

Thành tích thi đấu là một phần không thể thiếu góp phần duy trì thương hiệu cá nhân của vận động viên thể thao thành tích cao, bởi đặc thù của lĩnh vực này là thương hiệu cá nhân gắn liền với thành tích cá nhân.

5. Kỹ năng mềm

Trình độ văn hóa, kỹ năng giao tiếp, thái độ sống và các hoạt động liên quan đến cộng đồng bên cạnh lĩnh vực chuyên môn cũng đóng góp một phần rất lớn trong việc hình thành nên thương hiệu cá nhân của một vận động viên thể thao thành tích cao. Một vận động viên có thành tích nổi bật, có tư cách đạo đức tốt, tích cực tham gia các hoạt động cộng đồng và có ý thức giữ gìn hình ảnh của bản thân sẽ khiến người hâm mộ hài lòng từ đó họ sẽ nhận được những giá trị mà cộng đồng hay người hâm mộ đem lại cho họ.

6. Hình thức bên ngoài của một VĐV

Hình thức bên ngoài của một vận động viên thể thao thành tích cao cũng là một trong các yếu tố góp phần tạo nên thương hiệu cá nhân bởi giữa hai vận động viên có thành tích tương tự nhau nhưng một người biết chăm sóc hình thức, biết cách xây dựng một phong cách riêng sẽ khiến công chúng nhớ nhiều hơn và dễ nhận được các hợp đồng tài trợ hơn.

7. Vai trò của người hâm mộ

Sự quan tâm của người hâm mộ thể thao là một xem xét quan trọng trong tài trợ cho một thương hiệu cá nhân vì phản ứng của người tiêu dùng thể thao đối với thương hiệu được điều khiển bởi mức độ đánh giá của họ vào các sản phẩm hay dịch vụ mà thương hiệu cá nhân ấy quảng bá. Ví dụ người tiêu dùng quan tâm mạnh mẽ đến thể

thao cho thấy mức độ cao hơn của nhận thức tài trợ, một cảm giác lớn hơn của lợi thế thương mại đối với các nhà tài trợ, một sở thích thương hiệu lớn hơn cho các nhà tài trợ và một ý định mạnh mẽ hơn để mua sản phẩm của nhà tài trợ gắn với thương hiệu cá nhân của một vận động thể thao thành tích cao mà họ hâm mộ.

Phản ứng tích cực của người tiêu dùng thể thao với các sản phẩm được quảng bá bởi một thương hiệu vận động viên thể thao mà họ hâm mộ sẽ khiến nhà tài trợ ra các quyết định về mức độ đầu tư cho thương hiệu cá nhân đó. Người hâm mộ hay còn được hiểu là người tiêu dùng sẽ quyết định mức độ thành công của chiến lược xây dựng thương hiệu cá nhân. Bởi chính họ sẽ là người tiêu dùng các sản phẩm cho nhà tài trợ.

8. Vai trò của nhà tài trợ

Vai trò của nhà tài trợ trong việc đồng hành với các thương hiệu cá nhân là vô cùng quan trọng bởi thông qua các chiến lược truyền thông của thương hiệu sản phẩm và dịch vụ thì người được đại diện gương mặt quảng cáo sẽ đến gần hơn với công chúng, duy trì tần suất xuất hiện của cá nhân này trên các phương tiện truyền thông đại chúng và càng trở nên có ảnh hưởng với cộng đồng.

Việc gắn kết thương hiệu cá nhân với nhà tài trợ nhìn từ phía nhà tài trợ hay người nhận tài trợ đều tác động qua lại lẫn nhau. Nhà tài trợ thì muốn thông qua sự nổi tiếng của nhân vật, tranh thủ lượng công chúng hâm mộ của nhân vật để quảng bá thương hiệu, sản phẩm và dịch vụ của mình đến với cộng đồng, gia tăng khả năng bán hàng và lòng trung thành của khách hàng

9. Công ty quản lý vận động viên thể thao thành tích cao

Cũng giống như các công ty quản lý những người nổi tiếng trong các lĩnh vực giải trí khác, công ty quản lý các vận động viên thể thao chuyên nghiệp sẽ đầu tư cho các vận động viên thể thao đỉnh cao để khai thác quảng cáo, tài trợ trong các sự kiện thể thao và tài trợ vào thương hiệu của vận động viên. Các công ty quản lý vận động viên thể thao chuyên nghiệp thế giới có thể đi theo xu hướng tìm kiếm tài năng, đầu tư đào tạo cho vận động viên, xây dựng chiến lược truyền thông và đánh bóng tên tuổi của vận động viên và tiếp thị tìm kiếm đồng thời quản lý quyền lợi cho vận động viên.

10. Vai trò của truyền thông

Việc xây dựng thương hiệu cá nhân cho VĐV không thể không nhắc đến vai trò của truyền thông, nếu không có truyền thông thì một thương hiệu cá nhân không thể đến được với công chúng và các nhà tài trợ không thể thực hiện được mục tiêu của mình. Các phương tiện truyền thông bao gồm: Mạng xã hội, online, sự kiện, truyền hình, báo mạng, báo giấy là những công cụ truyền thông giúp cho việc xây dựng và tiếp thị thương hiệu cá nhân của vận động viên nhanh hơn và hiệu quả hơn.

3.1.4. Các yếu tố cần thiết để xây dựng thương hiệu cá nhân cho vận động viên thể thao thành tích cao

Đối với các vận động viên thể thao thành tích cao thì việc xây dựng thương hiệu cá nhân thường cần bắt đầu thực hiện từ rất sớm, tuy nhiên không phải vận động viên nào cũng có sự am hiểu và kiến thức về mặt thương hiệu để có thể có những bước đi hay các cách thức để xây dựng thương hiệu cá nhân một cách hiệu quả. Chính vì vậy mà tại các nước có nền thể thao phát triển cùng với sự chuyên nghiệp của hoạt động vận động tài trợ thì các vận động viên thể thao thành tích cao đều có người quản lý có kiến thức, hay các công ty quản lý vận động viên chuyên nghiệp có mối quan hệ và có sự am hiểu nhất định về chiến lược xây dựng thương hiệu cá nhân cũng như khả năng vận động

tài trợ cho vận động viên của mình. Do vậy hoạt động xây dựng thương hiệu cá nhân bắt nguồn từ việc tìm ra sự khác biệt, nét độc đáo của cá nhân từ đó đồng hành với thành tích thi đấu thể thao và sử dụng hoạt động truyền thông để quảng bá đến cộng đồng, xác định được đối tượng công chúng cụ thể để biến vận động viên ấy thành biểu tượng, thành người có ảnh hưởng cộng đồng và các nhà tài trợ sẽ thông qua các cá nhân có ảnh hưởng đó để tiếp cận và tiếp thị thương hiệu của mình, gắn với thương hiệu cá nhân của người có ảnh hưởng đến với công chúng nhằm tạo ra giá trị cho doanh nghiệp, cá nhân và cộng đồng mục tiêu.

3.2. Khái niệm về vận động viên thể thao thành tích cao

Theo từ điển Cambridge, Vận động viên là một người rất giỏi trong các môn thể thao hoặc thể dục, đặc biệt họ là những người thi đấu trong các sự kiện thể thao.

Vận động viên là những người được đào tạo để thi đấu các môn thể thao đòi hỏi sức bền, sức khỏe, tốc độ và chiến thuật. Đây là một nghề nghiệp “đặc biệt” trong xã hội, bởi sự đặc thù về công việc và môi trường “lao động”. Công việc chính của họ là dành nhiều giờ mỗi ngày thực hành các kỹ năng vận động theo nhóm và cải thiện khả năng cá nhân theo hướng dẫn của huấn luyện viên để đạt được kỹ xảo vận động, sức chịu đựng, tham gia thi đấu và ngăn ngừa chấn thương. Bên cạnh đó, các vận động viên còn phải tìm hiểu xu hướng, điểm mạnh và điểm yếu của đối thủ để dành được lợi thế cạnh tranh.

Khái niệm về vận động viên thể thao thành tích cao: Chính phủ ban hành Nghị định 36/2019/NĐ-CP “Quy định chi tiết một số điều của Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục, Thể thao” trong đó có ghi: “Vận động viên thể thao thành tích cao được triệu tập vào các đội tuyển thể thao quốc gia và có khả năng giành huy chương tại ASIAD, tham dự vòng loại và tham dự Olympic Games và vận động viên tham dự Paralympic Games được hưởng chế độ thực phẩm chức năng theo tính chất đặc thù của từng môn thể thao theo quy định của Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

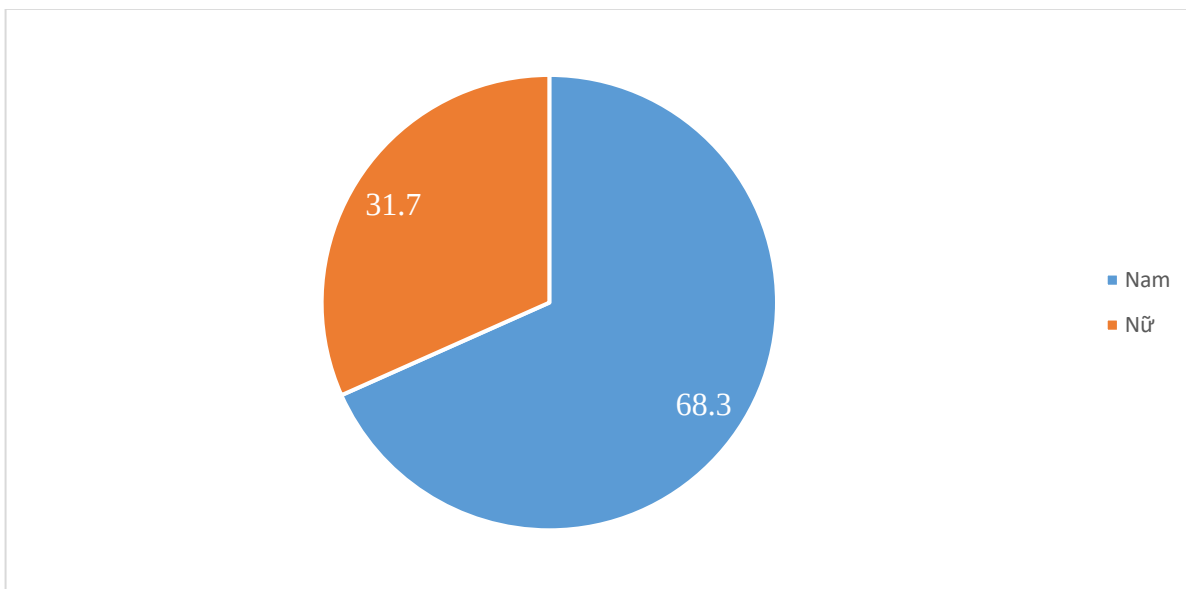
Với những nội dung được quy định rõ về quyền và nghĩa vụ của một vận động viên thể thao thành tích cao có thể định nghĩa khái niệm “Vận động viên thể thao thành tích cao là những vận động viên đạt được thành tích trong các kỳ thi đấu thể thao trong nước và quốc tế. Các vận động viên thể thao thành tích cao là người hoạt động thể thao chuyên nghiệp, gắn bó cuộc đời với sự nghiệp thể thao và gặt hái được thành tựu trong thi đấu thể thao được công nhận ở các giải đấu thể thao chuyên nghiệp”.

3.2. Thực trạng đánh giá của vận động viên về xây dựng thương hiệu cá nhân sau giải nghệ

3.2.1. Thông tin chung về khách thể tham gia khảo sát

- Giới tính:

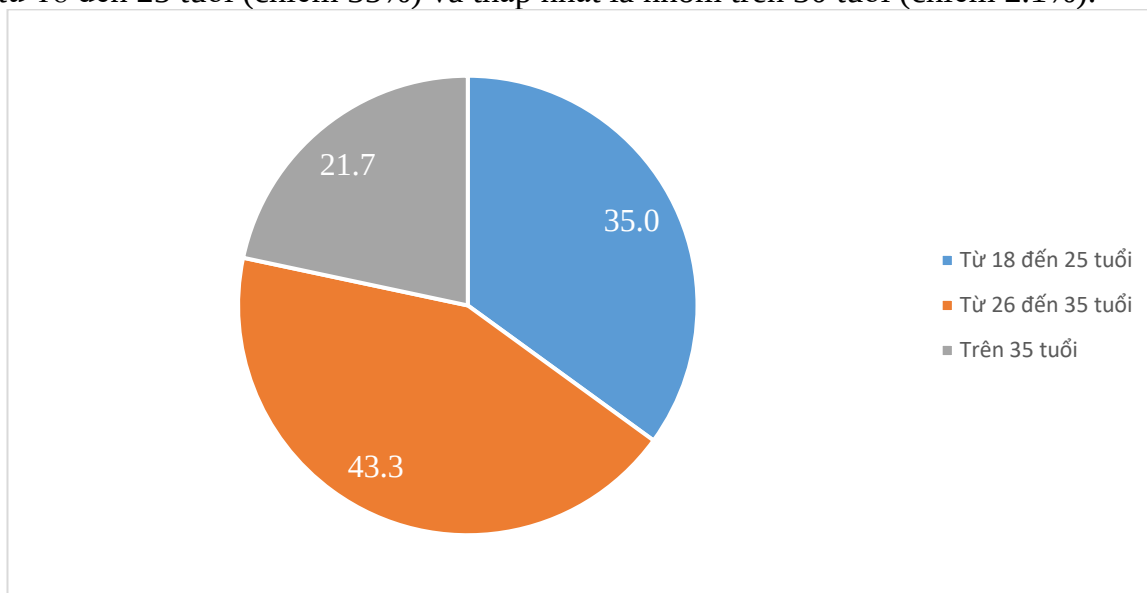
Trong 120 mẫu nghiên cứu, giới tính nữ chiếm đa số với 68.3%, còn lại giới tính nam chiếm 31.7%.



Biểu đồ 1. Giới tính của khách thể tham gia khảo sát

- Độ tuổi

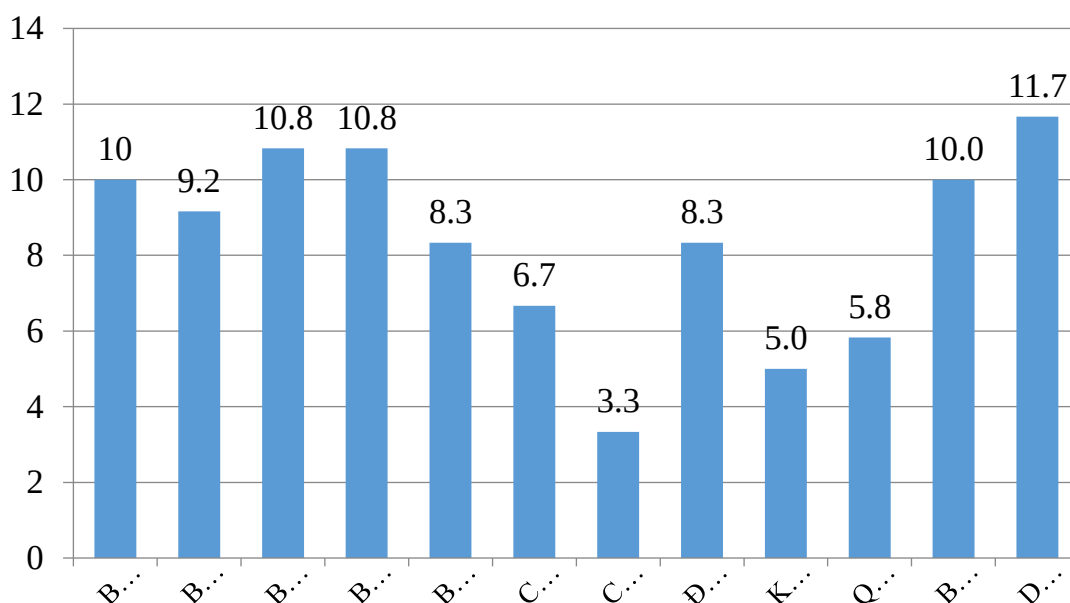
Kết quả cho thấy nhóm từ 26 đến 35 tuổi chiếm tỉ lệ cao nhất (chiếm 43.3%), từ 18 đến 25 tuổi (chiếm 35%) và thấp nhất là nhóm trên 30 tuổi (chiếm 2.1%).



Biểu đồ 2. Độ tuổi của khách thể tham gia khảo sát

Môn thể thao đang tham gia tập luyện

Số liệu thu thập trình bày tại biểu đồ 3 cho thấy khách thể tham gia ở 12 môn thể thao. Trong đó các vận động viên môn Dancesport tham gia chiếm tỉ lệ cao nhất với 11.7%, thấp nhất là vận động viên môn Cờ vua với tỷ lệ 4.4%.



Biểu đồ 3. Môn thể thao của khách thể tham gia khảo sát

3.2.2. Kết quả khảo sát vận động viên về các vấn đề liên quan đến hoạt động xây dựng thương hiệu cá nhân

Kết quả khảo sát tại bảng 1 cho thấy:

- Có đến 73.3 % vận động viên được hỏi không có thu nhập ngoài lương và chỉ có 26.7% có thu nhập khác ngoài lương.
- Có đến 76.7% vận động viên không có thu nhập từ quảng cáo hoặc tài trợ đến từ các nhãn hàng, chỉ có 23.3 % vận động viên được hỏi là có được thu nhập từ các nhà tài trợ.
- Có đến 87.5% vận động viên được hỏi trả lời là không có các kỹ năng mềm như nghệ thuật giao tiếp trước công chúng hay trả lời báo chí truyền thông. Chỉ có 12.5% vận động viên có được đào tạo kỹ năng giao tiếp trước công chúng.
- Có đến 91.7% vận động viên không được học kỹ năng giao lưu và tiếp cận với nhà tài trợ, chỉ có 8.3% trả lời là được biết kỹ năng này.
- Có đến 86.7% vận động viên không có người hỗ trợ và quản lý khai thác thương hiệu cá nhân và 13.3% VĐV có người quản lý thương hiệu cá nhân cho mình.
- Chỉ có 7.5% vận động viên được đơn vị quản lý xây dựng và quản lý thương hiệu cho VĐV. Còn lại có đến 92.5 % không được đơn vị xây dựng và quản lý thương hiệu cho VĐV.
- Có đến 81.7% vận động viên có nhu cầu xây dựng thương hiệu và cần tìm một công ty hoặc 01 nhà quản lý thương hiệu cá nhân.
- Có đến 67.5 % vận động viên không có kế hoạch chuẩn bị việc làm sau khi giải nghệ. Chỉ có 32.5% vận động viên đã có kế hoạch chuẩn bị việc làm sau khi giải nghệ.

Bảng 1. Kết quả khảo sát vận động viên về các vấn đề liên quan đến hoạt động xây dựng thương hiệu cá nhân

TT	Nội dung đánh giá	Ý kiến trả lời	
		Có	Không
1	VĐV có thu nhập khác ngoài lương	26,7	73,3
2	VĐV có thu nhập từ quảng cáo cho các nhãn hàng	23,3	76,7
3	VĐV có kỹ năng giao tiếp trước công chúng và truyền thông	12,5	87,5
4	VĐV có kỹ năng giao lưu và tiếp cận các nhà tài trợ tiềm năng	8,3	91,7
5	VĐV có người quản lý và người đại diện thương hiệu cá nhân	13,3	86,7
6	Đơn vị đang quản lý VĐV có xây dựng và quản lý thương hiệu cho VĐV	7,5	92,5
7	VĐV có nhu cầu xây dựng thương hiệu và cần tìm một công ty hoặc 01 nhà quản lý thương hiệu cá nhân	81,7	18,3
8	VĐV có kế hoạch chuẩn bị việc làm sau khi giải nghệ	32,5	67,5

3.3. Đề xuất giải pháp xây dựng thương hiệu cho vận động viên thể thao thành tích cao sau giải nghệ

3.3.1. Cơ sở đề xuất giải pháp

Để tiến hành đề xuất xây dựng thương hiệu cho vận động viên thể thao thành tích cao sau giải nghệ, nghiên cứu dựa trên các cơ sở như sau:

Cơ sở thực tiễn

- Dựa trên kết quả đánh giá của vận động viên về các vấn đề liên quan đến công tác xây dựng thương hiệu
- Nghiên cứu còn chọn lọc có tiếp thu kết quả của các công trình nghiên cứu khoa học đã được công bố liên quan đến xây dựng thương hiệu, thương hiệu cá nhân để làm cơ sở khoa học và cơ sở thực tiễn cho việc đề xuất giải pháp.

Các nguyên tắc khi đề xuất giải pháp

Việc đề xuất các giải pháp góp phần nâng cao hiệu quả cho công tác xây dựng thương hiệu cá nhân cho vận động viên thể thao thành tích cao sau giải nghệ phải đảm bảo các yêu cầu sau đây:

- (1) Giải pháp có tính thực tiễn: Các giải pháp đề ra phải tính thực dụng cao, xuất phát từ nhu cầu thực tiễn và quay trở lại phục vụ cho hoạt động xây dựng thương hiệu cá nhân cho vận động viên.
- (2) Giải pháp có tính toàn diện: Điều này hết sức cần thiết khi đề ra các giải pháp, vì khi các giải pháp được đề ra phải bao hàm toàn bộ các mặt liên quan nhằm thúc đẩy và mang lại hiệu quả cao trong thực tiễn vận dụng xây dựng thương hiệu cá nhân cho vận động viên.
- (3) Giải pháp có tính hợp lý: Các giải pháp đưa ra phải đảm bảo sự hợp lý trong quá trình triển khai, phù hợp với các điều kiện thực tiễn.

(4) Giải pháp có tính đa dạng: Trong thực tiễn triển khai không đơn giản chỉ thực hiện theo một chiều mà nó còn bị chi phối bởi nhiều yếu tố khác. Do đó, việc đề ra các giải pháp phải đa dạng và đồng bộ.

(5) Giải pháp có tính khoa học: Các giải pháp được đề ra đảm bảo theo các quy luật tự nhiên, quy luật xã hội, tiến hành theo trình tự, hệ thống.

(6) Giải pháp đảm bảo tính cần thiết/khả thi: Các giải pháp đưa ra phải đảm bảo sự phù hợp với các điều kiện thực tiễn, có khả năng ứng dụng vào thực tiễn cho hoạt động xây dựng thương hiệu cá nhân cho vận động viên.

3.3.2. Kết quả đề xuất giải pháp xây dựng thương hiệu cho vận động viên thể thao thành tích cao sau giải nghệ

Từ các cơ sở thực tiễn và nguyên tắc đặt ra như trên, nghiên cứu đã đề xuất được 09 giải pháp được trình bày chi tiết trong bảng 2.

Bảng 2. Kết quả đề xuất giải pháp

TT	Nội dung giải pháp	Mã hóa
1	Xác định định vị thương hiệu cá nhân cho vận động viên căn cứ vào những nét đặc trưng của vận động viên qua bề ngoài, tính cách, môn thể thao thi đấu với đối tượng người hâm mộ cụ thể thông qua đó xác định được hướng đi và cách thức thể hiện của việc xây dựng thương hiệu cho vận động viên.	GP1
2	Nghiên cứu thị trường để tìm kiếm sự khác biệt cho thương hiệu cá nhân vận động viên, tránh trùng lặp trong việc định vị thương hiệu cá nhân với vận động viên khác.	GP2
3	Tìm hiểu và nghiên cứu về các doanh nghiệp, các nhãn hàng thích hợp trong việc tài trợ đồng hành với định vị thương hiệu cá nhân cùng đối tượng công chúng mà thương hiệu cá nhân hướng tới.	GP3
4	Chủ động tiếp thị thương hiệu vận động viên đến các nhà tài trợ, doanh nghiệp tiềm năng để tìm kiếm sự đồng hành trong xây dựng thương hiệu cá nhân vận động viên hướng đến cộng đồng.	GP4
5	Chủ động kiến tạo và sử dụng các công cụ truyền thông trên mạng xã hội để tiếp thị và quảng bá hình ảnh cá nhân của vận động viên.	GP5
6	Lựa chọn và lên kế hoạch xuất hiện trong các sự kiện phù hợp để tăng cường khả năng tương tác với công chúng cho vận	GP6

	động viên.	
7	Duy trì hình ảnh tích cực với phong cách sống chuẩn mực phù hợp cộng đồng để tạo ảnh hưởng tốt với xã hội qua đó nhận được sự ủng hộ của công chúng cũng như các đơn vị đồng hành.	GP7
8	Không ngừng nỗ lực phấn đấu đạt thành tích cao trong thi đấu để tạo nên giá trị đích thực cho bản thân trong xây dựng thương hiệu cá nhân cho vận động viên.	GP8
9	Tích cực tham gia các hoạt động cộng đồng để có các bước chuẩn bị cho thời kỳ hậu đỉnh cao, nhằm duy trì sự ảnh hưởng ngoài hoạt động thi đấu của vận động viên.	GP9

Sau khi xây dựng được các giải pháp ban đầu, nghiên cứu tiến hành xây dựng phiếu khảo sát và gửi đến các khách thể nghiên cứu (nhà quản lý, các HLV, các chuyên gia liên quan đến công tác thương hiệu cá nhân) để thu thập thông tin đánh giá mức độ cấp thiết và mức độ khả thi của các giải pháp theo thang đo Likert 5 mức độ như sau:

- Thang đo Likert đánh giá mức độ cấp thiết của các giải pháp bao gồm:

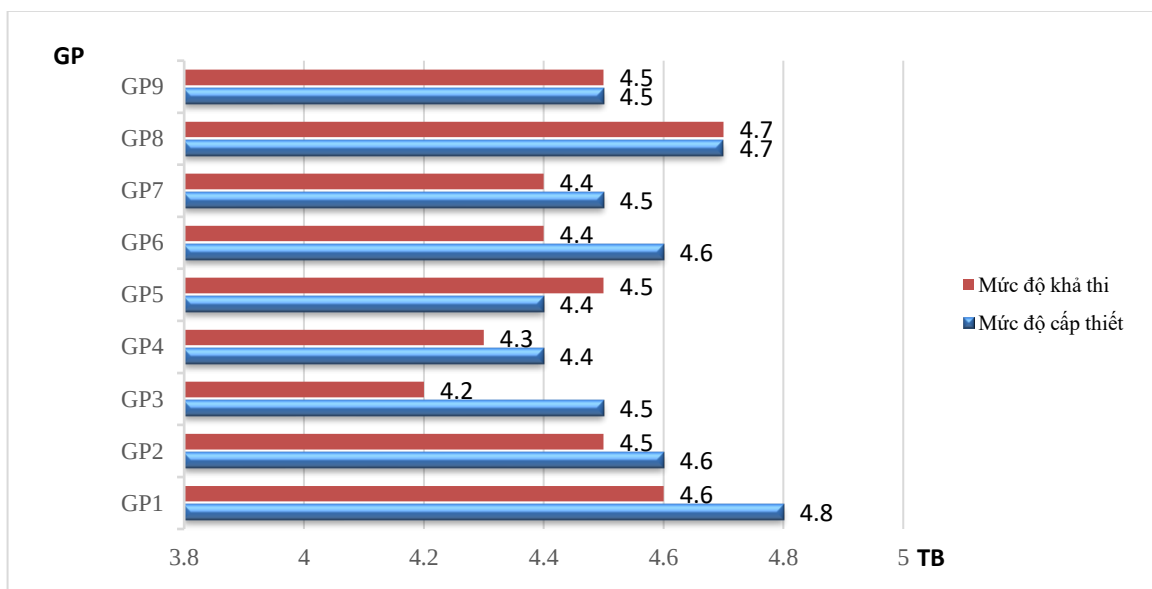
[1]: Rất không cấp thiết; [2]: Không cấp thiết; [3]: Bình thường/phân vân
[4]: Cấp thiết; [5]: Rất cấp thiết

- Thang đo Likert đánh giá mức độ khả thi của các giải pháp bao gồm:

[1]: Rất không khả thi; [2]: Không khả thi; [3]: Bình thường;
[4]: Khả thi; [5]: Rất khả thi

Quy ước để lựa chọn các giải pháp: Các giải pháp chỉ được chọn khi có giá trị trung bình qua đánh giá của khách thể nghiên cứu về mức độ cấp thiết, mức độ khả thi đạt từ 3.41 điểm trở lên.

Tổng số phiếu phát ra là 15 phiếu, số phiếu thu về là 15 phiếu đạt tỷ lệ 100%. Qua thống kê cho thấy 07 giải pháp trong nhóm này đều được đánh giá ở mức “Cấp thiết” và “Khả thi” trở lên. Trong đó về mức độ cấp thiết, giải pháp được khách thể tham gia khảo sát thống nhất và đánh giá cao nhất là “Xác định định vị thương hiệu cá nhân cho vận động viên căn cứ vào những nét đặc trưng của vận động viên qua bề ngoài, tính cách, môn thể thao thi đấu với đối tượng người hâm mộ cụ thể thông qua đó xác định được hướng đi và cách thức thể hiện của việc xây dựng thương hiệu cho vận động viên (GP1)”. Đối với mức độ khả thi giải pháp được các khách thể tham gia khảo sát thống nhất và đánh giá cao nhất là “Không ngừng nỗ lực phấn đấu đạt thành tích cao trong thi đấu để tạo nên giá trị đích thực cho bản thân (GP8)”.



Biểu đồ 4. Thống kê đánh giá mức độ cấp thiết và mức độ khả thi theo các nhóm giải pháp

4. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã đề xuất được 9 giải pháp xây dựng thương hiệu cá nhân cho các vận động viên thành tích cao bao gồm:

- Xác định định vị thương hiệu cá nhân cho vận động viên căn cứ vào những nét đặc trưng của vận động viên qua bề ngoài, tính cách, môn thể thao thi đấu với đối tượng người hâm mộ cụ thể thông qua đó xác định được hướng đi và cách thức thể hiện của việc xây dựng thương hiệu cho vận động viên.

- Nghiên cứu thị trường để tìm kiếm sự khác biệt cho thương hiệu cá nhân vận động viên, tránh trùng lặp trong việc định vị thương hiệu cá nhân với vận động viên khác.

- Tìm hiểu và nghiên cứu về các doanh nghiệp, các nhãn hàng thích hợp trong việc tài trợ đồng hành với định vị thương hiệu cá nhân cùng đối tượng công chúng mà thương hiệu cá nhân hướng tới.

- Chủ động tiếp thị thương hiệu vận động viên đến các nhà tài trợ, doanh nghiệp tiềm năng để tìm kiếm sự đồng hành trong xây dựng thương hiệu cá nhân vận động viên hướng đến cộng đồng.

- Chủ động kiến tạo và sử dụng các công cụ truyền thông trên mạng xã hội để tiếp thị và quảng bá hình ảnh cá nhân của vận động viên.

- Lựa chọn và lên kế hoạch xuất hiện trong các sự kiện phù hợp để tăng cường khả năng tương tác với công chúng cho vận động viên.

- Duy trì hình ảnh tích cực với phong cách sống chuẩn mực phù hợp cộng đồng để tạo ảnh hưởng tốt với xã hội qua đó nhận được sự ủng hộ của công chúng cũng như các đơn vị đồng hành.

- Không ngừng nỗ lực phấn đấu đạt thành tích cao trong thi đấu để tạo nên giá trị đích thực cho bản thân trong xây dựng thương hiệu cá nhân cho vận động viên.

- Tích cực tham gia các hoạt động cộng đồng để có các bước chuẩn bị cho thời kỳ hậu đỉnh cao, nhằm duy trì sự ảnh hưởng ngoài hoạt động thi đấu của vận động viên.

Qua kết quả đánh giá của các chuyên gia cho thấy, tất cả 09 giải pháp mà nghiên cứu đề xuất đều được các chuyên gia đánh giá từ mức độ cấp thiết và khả thi trở lên (giá trị trung bình từ 4.2 đến 4.8). Các giải pháp mà nghiên cứu đề xuất cần được ứng dụng tại đơn vị tùy theo đặc điểm, điều kiện và tính chất hoạt động trong từng giai đoạn phù hợp. Đối với việc thực hiện các giải pháp, cần tổ chức thực hiện đồng bộ, kết hợp các giải pháp với nhau trong quá trình xây dựng thương hiệu cá nhân cho vận động viên tại các đơn vị.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. B. S. Aaron, C.T. Smith (2015), Introduction to Sport Marketing.
2. Chính phủ (2019), Nghị định số 36/2019/NĐ-CP quy định chi tiết một số điều của Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục, Thể thao
3. Cambridge dictionary,
<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/athlete>
4. Dinnie, K. (2008) Nation Branding: Concepts, Issues, Practice. Butterworth-Heinemann, Oxford, 126.
5. Fullerton S. (2007), Sports Marketing, Mc Graw Hill.
6. Marie-Agnès Parmentier, Eileen Fischer (2012), How Athletes Build their Brand, International Journal of Sport Management and Marketing 11(1/2):106-124.
7. Philip Kotler (2002), Những nguyên lý tiếp thị tập 1-2, NXB Thống Kê TP.HCM biên dịch, NXB Thống Kê, TP. Hồ Chí Minh.
8. Lê Quý Phương và cộng sự (2015), Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Quản lý Thể dục Thể thao, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
9. Shilbury, Westerbeek, Quick, & Funk. (2009). Strategic Sport Marketing. Allen & Unwin.
10. Tom Peters (1997). "The Brand called You". Journal Fast Company, Pp. 105-109.
11. Thương Hiệu Cá Nhân Là Gì? Cách Xây Dựng Thương Hiệu Cá Nhân,
<https://accgroup.vn/thuong-hieu-ca-nhan>
<https://accgroup.vn/thuong-hieu-ca-nhan>
12. Wylleman, P. & Lavallee, D., (2004), *A Developmental Perspective on Transitions Faced by Athletes*. In: M. Weiss, ed. Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective. Morgantown: Fitness Information Technology, pp. 507-527.
13. Zhijian Huang (2002), *Athletic Career Transition in Former Chinese Elite Athletes: An Empirical Investigation and Cross-Cultural Comparison with Findings from Germany*.

KHẢO SÁT SỨC KHOẺ TÂM THẦN CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Thế Minh, Trà Ngọc Mơ

Hướng dẫn khoa học: ThS Nguyễn Thị Thanh Trà

Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Sức khỏe tâm thần có tác động đặc biệt đến học tập, thành tích và thói quen hằng ngày của sinh viên thể thao. Khảo sát được thực hiện trên 819 sinh viên trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Sức khỏe tâm thần của khách thể được đo lường bởi Thang đo hài lòng với cuộc sống và thang đo trầm cảm, lo âu, căng thẳng (DASS-21). Kết quả nghiên cứu cho thấy tỉ lệ sinh viên có các dấu hiệu của căng thẳng, lo âu và trầm cảm tương ứng là 52.87%; 86.09% và 53.60%. Trong đó, tỉ lệ sinh viên có dấu hiệu từ nặng đến rất nặng đối với rối loạn căng thẳng là 7.81%; rối loạn lo âu là 37.49% và trầm cảm là 7.57%. Một tỷ lệ đáng kể sinh viên khuynh hướng không hài lòng với cuộc sống (25.15%).

Từ khoá: Sức khỏe tâm thần, hài lòng với cuộc sống, sinh viên.

Abstract: Mental health has a significant impact on sports student' learning, performance and daily habits. The survey was conducted on 819 students at University of Sport Ho Chi Minh City. Subjects' mental health was measured by the Life Satisfaction Scale and the Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21). The research results showed that the percentage of students exhibiting symptom of stress, anxiety and depression is 52.87%; 86.09% and 53.60% respectively. Among them, the percentages of students with symptoms ranging from moderate to severe for stress disorder were 7.81%, for anxiety disorder were 37.49%, and for depression were 7.57%. A significant proportion of students tends to be dissatisfied with life (25.15%).

Keywords: Mental health, Life satisfaction, student

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo tổ chức Y tế Thế Giới WHO (2001), sức khỏe tâm thần (SKTT) bao gồm (i) sự vắng mặt của rối loạn tâm thần (RLTT) và (ii) sự hiện diện của sự an lạc (well-being) (Bratman và cs., 2009). RLTT liên quan đến việc xuất hiện các rối loạn về nhận thức, ảnh hưởng và hành vi, thường được xác định thông qua cảm nang chẩn đoán và thống kê rối loạn tâm thần (DSM) hoặc phân loại quốc tế về bệnh tật (ICD). Chúng bao gồm các tình trạng phổ biến như trầm cảm, lo lắng, mất trí nhớ và rối loạn sử dụng chất kích thích, cũng như các bệnh ít phổ biến hơn nhưng thường nghiêm trọng như tâm thần phân liệt và rối loạn lưỡng cực (Bratman và cs., 2019) [4]. Sự an lạc chứa đựng nhiều thành phần tình cảm và nhận thức, gồm có (1) hạnh phúc: thường xuyên trải nghiệm những cảm xúc tích cực, như là niềm vui, sự phấn khích và sự hài lòng, kết hợp với việc cảm thấy cuộc sống mình có ý nghĩa, có mục đích, viên mãn; (2) tự thực hiện (self-actualization): thành tựu, sự minh mẫn và lạc quan; (3) sự phục hồi tâm lý, kiên cường, bản lĩnh (resilience): có khả năng ứng phó với khó khăn; điều tiết cảm xúc; không có những cách giải quyết vấn đề kém thích nghi và (4) các mối quan hệ lành mạnh (Bratman và cs., 2019) [4].

Ngày càng nhiều thống kê cho thấy RLTT ở thiếu niên và thanh niên (TN) đang gia tăng về số lượng cũng như mức độ nghiêm trọng (WHO, 2017). Đối với TN đang theo học đại học, dù những năm tháng trên giảng đường là có thể là thời khắc đẹp đẽ của thanh xuân nhưng những thách thức về xã hội, cảm xúc và trí tuệ mà họ phải đối mặt lại nhiều hơn hầu hết các giai đoạn khác của giáo dục (Rodgers và Tennison, 2009) [12]. Kết quả là họ trở nên dễ nhạy cảm và dễ bị tổn thương hơn với những RLTT (Eisenberg và cs., 2007) [7].

Trong bối cảnh chung của thế giới, tỷ lệ thanh thiếu niên Việt Nam mắc RLTT cũng có xu hướng gia tăng. Theo nghiên cứu của Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc (UNICEF, 2018), ước tính tại VN có ít nhất 3 triệu thanh, thiếu niên có các vấn đề về SKTT. Tuy nhiên chỉ có khoảng 20% trong số đó nhận được hỗ trợ y tế và điều trị cần thiết. Theo một số nghiên cứu trên SV Việt Nam, tỷ lệ tự báo cáo về các tình trạng trầm cảm, lo âu khoảng 15,0- 55,0 % (Phạm và cs., 2019; Nguyen và cs., 2019) [11]. Các nguyên nhân gây ra các vấn đề về SKTT ở SV như lần đầu tiên sống tự lập xa nhà, thích nghi với lối sống và phong cách học tập, sinh hoạt mới ở bậc đại học, các vấn đề về tài chính, động lực, tự ra quyết định. Nếu trước kia người mắc trầm cảm đa phần nằm trong độ tuổi từ 60 - 65 tuổi, thì hiện nay trầm cảm đang có xu hướng trẻ hóa với độ tuổi từ 15 - 27 tuổi.

Tại Việt Nam đã có một số nghiên cứu khoa học về SKTT ở SV và tình trạng sử dụng dịch vụ chăm sóc SKTT ở đối tượng này, kết quả cho thấy tỷ lệ sử dụng các dịch vụ chăm sóc SKTT của SV còn khá thấp (Phạm và cs., 2019) [11]. Tuy nhiên, các nghiên cứu vẫn còn một số hạn chế như kết quả có thể sai lệch vì thiếu dữ liệu, hoặc chỉ tập trung vào một số ngành nhất định, chưa mang tính khái quát (Phạm và cs., 2020). Do đó, cần có thêm các nghiên cứu khoa học để cung cấp thêm dữ liệu thống kê từ đó thúc đẩy quá trình tiến hành các chương trình can thiệp SKTT cho SV, nâng cao nhận thức của giới trẻ về vấn đề SKTT nói chung và tình trạng phổ biến của RLTT ở giới trẻ.

Sinh viên Trường Đại học Thể dục Thể thao TPHCM cũng phải đối mặt với những thử thách về xã hội, cảm xúc và trí tuệ; nên việc khảo sát sức khỏe tâm thần của các em là rất cần thiết để có những định hướng can thiệp kịp thời.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1 Phương pháp thống kê mô tả:

Sử dụng các tham số: giá trị trung bình và độ lệch chuẩn

2.2 Phương pháp thống kê suy luận

Để so sánh sự khác nhau về sức khỏe tâm thần của SV Trường ĐHTDTT TPHCM từ góc độ giới tính và khoa học, nghiên cứu sử dụng phép kiểm định trung bình 2 mẫu độc lập với một biến phân tổ. Chúng tôi chọn mức ý nghĩa là $\alpha = 0.05$. Các giá trị trung bình được coi là khác biệt có ý nghĩa về mặt thống kê với xác suất $p < 0.05$.

Phần mềm SPSS 26.0 được sử dụng để hỗ trợ thực hiện phương pháp thống kê mô tả và suy luận trên.

2.3 Công cụ nghiên cứu

2.3.1 Thang đo Trầm cảm, Lo âu và Căng thẳng (DASS-21)

Thang đo DASS đã được dịch sang tiếng Việt và thích nghi về tính giá trị, độ tin cậy và điểm cut-out point trên đối tượng người lớn là phụ nữ và trẻ thanh thiếu niên Việt Nam (Tran và cs., 2013) [9]. Thang đo DASS-21 gồm 21 mệnh đề nhằm đo ba nội dung độc lập giống như tác giả đề xuất: Trầm cảm (7 mệnh đề), lo âu (7 mệnh đề) và căng

thăng (7 mệnh đề). Hệ số Cronbach's Alpha của DASS-21 trong nghiên cứu thích nghi ở Việt Nam là 0,76 – 0,91 (Tran và Fisher, 2013). Thang đo được xây dựng theo Likert-4 và được đánh giá điểm từ 0 đến 3, với kết quả định tính được chuyển sang định lượng tương ứng như sau: 0 = Điều này hoàn toàn không xảy ra với tôi; 1 = thỉnh thoảng hoặc một phần nào xảy ra với tôi; 2 = Thường hoặc nhiều lần xảy ra với tôi; 3 = Rất thường xảy ra, hoặc hầu hết lúc nào cũng xảy ra với tôi. Điểm tổng của DASS-21 là điểm cộng của tất cả 21 items và sau đó nhân đôi. Vì thế, điểm tổng DASS-21 sẽ nằm trong khoảng từ 0 đến 126. Điểm của từng tiểu thang đo sẽ nằm trong khoảng từ 0 đến 42. Trong nghiên cứu này, Cronbach's Alpha của thang đo DASS-21 là 0,65. Hệ số Cronbach's Alpha của tiểu thang đo Trầm cảm, lo âu, căng thẳng lần lượt là: 0,71; 0,81; 0,73.

2.3.2 Thang đo Hải lòng với cuộc sống

Thang đo The Satisfaction With Life Scale (SWLS) do Ed Diener và cộng sự phát triển (Diener và cs., 1985) [6] được sử dụng nhằm đo mức độ hải lòng với cuộc sống của SV. Thang đo gồm 5 mệnh đề (gia đình, bạn bè, bản thân, trường học và môi trường sống) đánh giá tổng quan về mức độ hải lòng cuộc sống nói chung, xây dựng theo dạng Likert 7 mức. Mỗi item như vậy có 7 mức độ lựa chọn với kết quả định tính được chuyển sang định lượng tương ứng như sau: 1 = Hoàn toàn không đồng ý; 2 = Không đồng ý; 3 = Không Đồng ý một phần; 4 = Phân vân; 5 = Đồng ý một phần; 6 = Đồng ý; 7 = Hoàn toàn đồng ý. Điểm tối đa của thang đo là 35. Điểm càng cao càng hải lòng với cuộc sống. Thang đo này đã được sử dụng khá phổ biến ở nhiều nhóm dân số thuộc nhiều nhóm văn hóa khác nhau ở nhiều độ tuổi khác nhau và cho thấy độ tin cậy khá cao. Phiên bản tiếng Việt cũng đã được sử dụng nhiều trong các nghiên cứu ở Việt Nam. Trong nghiên cứu này, Cronbach's Alpha của thang đo này là 0.70.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Khách thể nghiên cứu

819 sinh viên từ năm 1 đến năm 4 Trường ĐHTDTT TPHCM

3.2 Đặc điểm khách thể nghiên cứu

Dữ liệu được thu thập bằng hình thức trực tiếp và trực tuyến (427 phiếu thu trực tiếp và 392 phiếu thu thập theo hình thức trực tuyến). Tỷ lệ hồi đáp phiếu là 93.17%. Độ tuổi trung bình của khách thể nghiên cứu là 20.40 ($s=0.06$). Khách thể nghiên cứu là nam chiếm 69.47% và với tỷ lệ 30.53% là khách thể nữ. Về thời gian học cho các năm 1, năm 2, năm 3, năm 4 tương ứng là 29.94%, 24.05%, 24.91% và 22.10%. Về ngành học trong số đó cao nhất là sinh viên Khoa Huấn luyện thể thao với 45.18% tiếp đến là sinh viên Khoa Giáo dục thể chất với 31.50%, đứng thứ ba là sinh viên Khoa Quản lý Thể dục Thể thao với 14.53% và thấp nhất là sinh viên Khoa Y Sinh học Thể dục Thể thao với 8.79%.

Bảng 1. Đặc điểm khách thể nghiên cứu (n=819)

	Phân loại	Số lượng	Tỉ lệ %
Giới tính	Nam	569	69.47
	Nữ	250	30.53
Thời gian học	Năm 1	237	28.94
	Năm 2	197	24.05
	Năm 3	204	24.91
	Năm 4	181	22.1
Ngành	Huấn luyện thể thao	370	45.18
	Giáo dục thể chất	258	31.50
	Quản lý thể thao	119	14.53
	Y sinh thể thao	72	8.79

3.3 Rối loạn căng thẳng lo âu và trầm cảm của sinh viên Trường ĐHTDTT TPHCM

3.1.1 Rối loạn căng thẳng, lo âu và trầm cảm của sinh viên Trường ĐHTDTT TPHCM về mặt tổng quát

Mức độ rối loạn căng thẳng, lo âu và trầm cảm của SV Trường ĐHTDTT TPHCM được thể hiện ở bảng 2. Kết quả hiển thị cho thấy tỉ lệ SV có mức độ căng thẳng lo âu và trầm cảm từ nhẹ trở lên tương ứng là 51.84%; 81.55% và 57.09%. Trong đó, tỉ lệ SV có dấu hiệu từ nặng đến rất nặng đối với rối loạn căng thẳng là 7.96%; rối loạn lo âu là 35.92% và trầm cảm là 8.55%.

Tuy nhiên tỉ lệ có các biểu hiện nguy cơ cao này tương đồng với kết quả nghiên cứu năm 2018 ở Việt Nam trên đối tượng vị thành niên, sử dụng cùng thang đo. Kết quả này cũng cho thấy tỉ lệ căng thẳng, lo âu và căng thẳng tương ứng là 54.7%; 56.1% và 37.9%. Kết quả nghiên cứu về trầm cảm của học sinh các trường miền Nam ở Việt Nam cũng cho thấy tỉ lệ có dấu hiệu các triệu chứng của trầm cảm là 41.1% (Le và cs., 2016) [8]. Ở Việt Nam, cụm từ SKTT được hiểu là để chỉ các RLTT nghiêm trọng và những người có RLTT có thể gây nguy hiểm cho cộng đồng, do đó bản thân định nghĩa cũng mang tính phân biệt đối xử.

Bảng 2. Rối loạn căng thẳng lo âu và trầm cảm của sinh viên Trường ĐHTDTT TPHCM

Căng thẳng	$\bar{x}$	S	M in	M ax	Căng thẳng									
	16.0 2	6.9 7	0	42	0-14 Bình thường		15-18 Nhẹ		19-25 Vừa		26-33 Nặng		>=34 Rất nặng	
					386	47.13 %	217	26.5 %	152	18.56 %	44	5.37 %	20	2.44 %
Lo âu					Lo âu									
	13.1 9	6.6 8	0	38	0-7 Bình thường		8-9 Nhẹ		10-14 Vừa		15-19 Nặng		>=20 Rất nặng	
					114	13.92 %	89	10.87 %	309	37.73 %	156	19.05 %	151	18.44 %
Trầm cảm					Trầm cảm									
	10.5 9	6.9 1	0	34	0-9 Bình thường		10-13 Nhẹ		14-20 Vừa		21-27 Nặng		>=28 Rất nặng	
					380	46.4 %	176	21.49 %	201	24.54 %	43	5.25 %	19	2.32 %

3.2.3 Rối loạn căng thẳng lo âu và trầm cảm của sinh viên Trường ĐHTDTT TPHCM về giới tính và nơi cư trú

Mức độ rối loạn căng thẳng, lo âu và trầm cảm của SV Trường ĐHTDTT TPHCM được trình bày ở bảng 3. Bảng cho thấy mặc dù kết quả giá trị trung bình của trầm cảm, lo âu và căng thẳng của sinh viên năm thứ nhất và sinh viên năm thứ tư cao hơn so với sinh viên năm thứ hai và năm thứ ba nhưng sự hơn kém đó chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở cả ba dạng rối loạn căng thẳng, lo âu và trầm cảm. Tương tự như vậy số liệu bảng cũng cho thấy không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê về mức độ căng thẳng, lo âu, trầm cảm giữa sinh viên đến từ bốn ngành học Huấn luyện thể thao, Giáo dục thể chất, Quản lý Thể dục Thể thao và Y Sinh học Thể dục Thể thao.

Bảng 3. Rối loạn căng thẳng lo âu và trầm cảm của sinh viên Trường ĐHTDTT TPHCM về giới tính và ngành học

	Căng thẳng				Lo âu				Trầm cảm			
	$\bar{x}$	s	F	p	$\bar{x}$	s	F	p	$\bar{x}$	s	F	p
Năm 1	15.76	7.57	1.638	0.308	14.52	9.08	13.611	0.712	8.36	6.38	0.383	0.416

Năm 2	14.79	7.16			14.17	5.48			7.92	6.11		
Năm 3	15.21	6.36			14.98	5.21			7.88	6.46		
Năm 4	16.36	6.81			16.05	6.43			9.85	6.26		
Huấn luyện thể thao	15.91	6.73			13.54	6.91			8.87	5.13		
Giáo dục thể chất	15.40	7.64			11.91	6.90			9.31	6.13		
Quản lý thể dục thể thao	15.88	6.43	2.269	0.685	12.37	6.38	0.197	0.354	8.36	5.27	0.799	0.533
Y sinh thể dục thể thao	15.62	6.32			12.16	6.41			9.56	6.07		

3.4 Sự hài lòng với cuộc sống của sinh viên Trường ĐHTDTT TPHCM về tổng quát

Kết quả về sự hài lòng với cuộc sống (HLVCS) nói chung của SV Trường ĐHTDTT TPHCM được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. Sự HLVCS của sinh viên Trường ĐHTDTT TPHCM

$\bar{x}$	SD	Min	Max	Tần suất					
				0 – 19		20		>=21	
22.01	2.18	7	35	206	25.15%	198	24.18%	415	50.67%

Kết quả cho thấy phần lớn SV Trường ĐHTDTT TPHCM có khuynh hướng HLVCS – tức là từ “tương đối hài lòng” đến “cực kỳ hài lòng” (415 SV, chiếm 50.67%); trong đó, tỷ lệ “tương đối HLVCS” chiếm tỷ lệ cao nhất (209 SV, chiếm 25.52%). Dù đây là một kết quả khá tích cực từ nghiên cứu này nhưng tỷ lệ này lại vẫn thấp hơn so với nghiên cứu về mức độ HLVCS của SV các trường Đại học khác trên thế giới. Chẳng hạn, so với nghiên cứu trên nhóm 315 SV đại học vùng Regina (Canada) sử dụng cùng thang đo cho thấy mức độ HLVCS (≥ 20) lên đến 76.2% (Chow, 2005) [5]; 370 sinh viên (SV) ở Chile cũng cho thấy mức độ HLVCS của họ ở mức 72.3% (Schnettler và cs., 2017) [10]. Bên cạnh đó, số lượng SV có khuynh hướng không HLVCS cũng chiếm tỷ lệ đáng kể, gần 25.15%. Một số nghiên cứu ở Việt Nam liên quan đến sự hài lòng của SV đối với quá trình học tập ở trường Đại học cho thấy mức độ hài lòng của SV với quá trình học tập ở nhà trường khá thấp. Đây có thể là nguyên nhân dẫn đến mức độ HLVCS của SV Trường ĐHTDTT TPHCM thấp hơn so với các nhóm mẫu khác.

3.5 Sự hài lòng với cuộc sống của sinh viên Trường ĐHTDTT TPHCM

3.5.1 Sự hài lòng với cuộc sống của sinh viên Trường ĐHTDTT TPHCM về yếu tố giới tính và nơi cư trú

Sự HLVCS của SV Trường ĐHTDTT TPHCM về thời gian học và ngành học được trình bày ở bảng 5. Ghi nhận từ bảng 5 cho thấy giữa nam và nữ SV Trường ĐHTDTT TPHCM không có sự khác biệt về mức độ HLVCS. Cũng từ bảng 5 cho thấy SV Trường

ĐHTDTT TPHCM ở nông thôn và thành thị không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa về mức độ HLVCS.

Bảng 5. Sự hài lòng của sinh viên Trường ĐHTDTT TPHCM về thời gian học và ngành học

Hài lòng với cuộc sống	$\bar{x}$	s	t	P
Năm 1	22.03	2.47	-0.113	0.791
Năm 2	22.08	2.51		
Năm 3	22.37	2.36		
Năm 4	21.78	2.18		
Huấn luyện thể thao	22.01	2.78	-0.763	0.466
Giáo dục thể chất	22.42	2.93		
Quản lý thể dục thể thao	22.48	2.63		
Y sinh thể dục thể thao	21.37	2.58		

4. KẾT LUẬN

Sức khỏe tâm thần có ảnh hưởng rất lớn đến đời sống và học tập của sinh viên. Vì vậy, việc khảo sát sức khỏe tâm thần của sinh viên là cần thiết và hết sức quan trọng. Kết quả nghiên cứu cho thấy tỉ lệ sinh viên Trường ĐHTDTT TPHCM có mức độ căng thẳng, lo âu và trầm cảm từ nhẹ trở lên tương ứng là 51.84%; 81.55% và 57.09%. Trong đó, tỉ lệ sinh viên có dấu hiệu từ nặng đến rất nặng đối với rối loạn căng thẳng là 7.96%; rối loạn lo âu là 35.92% và trầm cảm là 8.55%. Về khía cạnh, sự hài lòng về cuộc sống của sinh viên Trường ĐHTDTT TPHCM chủ yếu tập trung ở mức độ hài lòng với cuộc sống chiếm 65.63%. Tuy nhiên, kết quả này cho thấy sự hài lòng về cuộc sống của sinh viên Trường ĐHTDTT TPHCM thấp hơn so với SV các trường Đại học khác trên thế giới. Mức độ trầm cảm, lo âu, căng thẳng và sự hài lòng cuộc sống của nữ và nam sinh viên không có sự khác biệt giữa mang ý nghĩa thống kê về thời gian học tập và ngành học. Từ kết quả nghiên cứu cho thấy sự cần thiết của việc xây dựng những chương trình phòng ngừa nhằm nâng cao nhận thức về các vấn đề về SKTT cũng như cung cấp các dịch vụ cần thiết nhằm hỗ trợ SV điều trị các vấn đề về SKTT khi sinh viên có nhu cầu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tiếng Việt

1. Nguyễn Ngọc Cừ, Lê Quý Phụng, Nguyễn Kim Minh, Nguyễn Toán, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn, Vũ Chung Thủy (1996), *Y học Thể dục Thể thao*, Tài liệu bồi dưỡng nghiệp vụ Bác sĩ thể thao (1), Hà Nội.
2. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2005), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*, NXB Thống Kê, Hà Nội.
3. Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TDTT*, Tài liệu giảng dạy cao học Trường ĐHTDTT, NXB Hà Nội.

Tiếng Anh

4. Bratman. G.N.. Anderson. C.B.. Berman. M.G.. Cochran. B.. De Vries. S.. Flanders. J.. Daily. G.C. (2019). *Nature and mental health: An ecosystem service*

perspective. Science advances. 5(7). eaax0903.

5. Chow. H.P. (2008). *The determinants of life satisfaction: High school students in Regina*. Alberta Journal of Educational Research. 54(4)
6. Diener. E.D.. Emmons. R.A.. Larsen. R.J.. Griffin. S. (1985). *The satisfaction with life scale*. Journal of personality assessment. 49(1). 71-75.
7. Eisenberg. D.. Gollust. S.E.. Golberstein. E.. Hefner. J.L. (2007). *Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students*. American journal of orthopsychiatry. 77(4). 534-542.
8. Le. M. T.. Holton. S.. Nguyen. H. T.. Wolfe. R.. Fisher. J. (2016). *Poly-victimisation and health risk behaviours, symptoms of mental health problems and suicidal thoughts and plans among adolescents in Vietnam*. International journal of mental health systems. 10(1). 1-12.
9. Tran. T. D.. Tran. T.. Fisher. J. (2013). *Validation of the depression anxiety stress scales (DASS) 21 as a screening instrument for depression and anxiety in a rural community-based cohort of northern Vietnamese women*. BMC psychiatry. 13(1). 1-7.
10. Schnettler. B.. Miranda-Zapata. E.. Grunert. K. G.. Lobos. G.. Denegri. M.. Hueche. C.. Poblete. H. (2017). *Life satisfaction of university students in relation to family and food in a developing country*. Frontiers in Psychology. 8. 1522.
11. Pham. T.. Bui. L.. Nguyen. A.. Nguyen. B.. Tran. P.. Vu. P.. Dang. L. (2019). *The prevalence of depression and associated risk factors among medical students: An untold story in Vietnam*. PLOS One. 14(8). e0221432
12. Rodgers. L. S.. Tennison. L. R. (2009). *A preliminary assessment of adjustment disorder among first-year college students*. Archives of Psychiatric Nursing. 23(3). 220-230.

ẢNH HƯỞNG CỦA THỂ THAO ĐIỆN TỬ ĐỐI VỚI SINH VIÊN

Sinh viên nghiên cứu: Trương Thị Cẩm Nhung, Huỳnh Hữu Nhân

Hướng dẫn khoa học: TS Nguyễn Thiện Quang

Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Thể thao điện tử hay còn gọi là (E-SPORT) một trò chơi điện tử mang tính cạnh tranh, trong đó mọi người chơi với nhau trực tuyến và đôi khi có giải thưởng tiền mặt, khán giả có thể xem và cổ vũ. Sinh viên là một bộ phận quan trọng và đông đảo trong lực lượng lao động của xã hội, có ý nghĩa quyết định đến tương lai và vận mệnh của đất nước. Trong quá trình học tập và nghiên cứu, thời gian nghỉ ngơi và rảnh rỗi phần lớn sinh viên dành thời gian tham gia thể thao điện tử. Vì vậy, nghiên cứu này được thực hiện với mục đích điều tra ý kiến của sinh viên đại học về lợi ích và tác hại của việc chơi thể thao điện tử. Bảng câu hỏi được phát cho hơn 60 người trả lời để thu thập dữ liệu và các phát hiện cho thấy rằng chơi thể thao điện tử mang lại lợi ích cho sinh viên về các mặt cảm thấy hạnh phúc, họ kết nối với bạn bè và thúc đẩy tinh thần đồng đội. Mặt khác, tác hại của việc tham gia thể thao điện tử là họ cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ, mỏi mắt, đau cổ và lưng.

Từ khoá: Thể thao điện tử, trực tuyến, video, trò chơi, cạnh tranh, sinh viên, lợi ích và tác hại.

Abstract: E-sport, or electronic sport is a competitive video gaming, where people play against each other online. Others can watch, there are often cash prizes involved. Since students also participate in e-sports, it is crucial to know students' opinions on e-sport. Therefore, this study is conducted with the aim to investigate the university student's opinions about the benefits and limitation of playing e-sports. Questionnaires were distributed to more 60 respondents. The findings show that playing e-sports brings benefits to students in terms of happiness, connecting with friends, and fostering team spirit. Meanwhile, the limitations of participating in e-sports include feeling tired, sleepy, eye strain, neck, and back pain.

Keywords: e-sport, online, video, game, competitive, students, benefit and harmful.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

E-sport là cụm từ viết tắt cho Electronic Sports, đây là hình thức thi đấu các trò chơi điện tử dành cho các tuyển thủ chuyên nghiệp, nó được diễn ra trực tuyến với sự tham gia của nhiều tuyển thủ. Esport thường được thi đấu trên các thiết bị điện tử (PC, điện thoại...), người chơi thông qua các thiết bị như điều khiển chuột, điều khiển bằng bàn phím, tay cầm, khác với thể thao bình thường sẽ diễn ra ở sân thi đấu thật như sân bóng đá, hay sân bóng rổ thì Esport diễn ra trên môi trường ảo (môi trường trò chơi thi đấu), môi trường này sẽ khác nhau tùy vào mỗi trò chơi khác nhau. Ngoài ra, thay vì sử dụng sự khéo léo của chính cơ thể để thi đấu như các môn thể thao thông thường, thì các tuyển thủ E-sport cần có kỹ thuật điều khiển các thiết bị vận hành như chuột, bàn phím một cách chuyên nghiệp và điều luyện. Một tuyển thủ Esport cần có sự am hiểu sâu sắc về trò chơi, đi kèm với đó là kỹ năng chơi có sự đòi hỏi rất cao. Giống như các môn thể thao khác, Esports đề cao tinh thần đồng đội và tính chiến thuật cao để có thể đi đến chiến thắng.

Những giải đấu Esport đầu tiên được diễn ra vào năm 1972 trên đất Mỹ, trò chơi được thi đấu lúc bấy giờ là trò Space War. Đến năm 1980, giải đấu này phát triển rộng rãi và đã thu hút hơn 10 ngàn người Mỹ theo dõi. Đây cũng là bước khởi đầu cho sự phát triển của Esport khi mọi giải đấu được diễn ra đều thu hút được một lượng lớn người theo dõi. Đến năm 1990, Esport đã thật sự được phát triển mạnh mẽ khi Internet trở nên phổ biến trên toàn cầu. Esport lúc bấy giờ có những bước tiến vượt bậc, luôn được người chơi dành cho sự mến mộ đặc biệt. Lúc này những trò chơi có tính chất đối kháng theo cá nhân hoặc đội trở nên được ưa chuộng. Điển hình cho điều đó là những trò chơi FPS, MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) có tính đối kháng cao luôn thu hút được rất nhiều người chơi vào những năm 2000. Năm 2019, thể thao điện tử được đưa vào danh sách môn thể thao tại Đại hội thể thao Đông Nam Á (SEA Games) được tổ chức tại Phillipines. Việc đưa thể thao điện tử vào SEA Games là lần đầu tiên trong lịch sử (AFP, 2019). Thể thao điện tử phát triển mạnh mẽ trong giai đoạn đại dịch COVID-19, chơi thể thao điện tử là một cách để mọi người ở nhà và được an toàn. Đại hội Thể thao Đông Nam Á 2021 được tổ chức tại Trung tâm Hội nghị Quốc gia ở Hà Nội, Việt Nam lần đầu tiên có giải đấu dành cho các tuyển thủ nữ ở bộ môn Liên Minh Huyền Thoại: Tốc Chiến. Đây là giải đấu thể thao điện tử thứ hai với tư cách là sự kiện tranh huy chương trong một cuộc thi đa môn thể thao được Ủy ban Olympic Quốc tế chấp thuận, Giải thể thao điện tử sinh viên toàn quốc năm 2023 (NSOC 2023) đã ra mắt. Đây sẽ trở thành giải đấu thường niên với mục đích tạo ra sân chơi Esport chuyên nghiệp, lành mạnh cho cộng đồng sinh viên Việt Nam, đồng thời lan tỏa những ý nghĩa tích cực của thể thao điện tử đến với xã hội. Giải thể thao điện tử sinh viên toàn quốc có tổng giá trị giải thưởng lên đến 1 tỉ đồng, tranh tài ở hai game nổi tiếng nhất hiện nay, đó là Valorant và Liên minh huyền thoại. Với sự tham gia của 127 trường đại học, cao đẳng trên toàn quốc (298 đội, 1.490 VĐV). Để đạt được điều này, nhiều sự kiện về thể thao điện tử đã được tổ chức để mọi người tham gia với tư cách là người tham gia hoặc khán giả.

Thế giới thể thao điện tử đã nở rộ khắp thế giới và ở cả Việt Nam. Mọi người đều có thể tham gia thể thao điện tử bất kể tuổi tác và giới tính, mà người chơi đông ở lứa tuổi học sinh, sinh viên. Thể thao điện tử đã trở thành một phần của cuộc sống sinh viên ngày nay. Nó không chỉ là một hình thức giải trí, mà còn là một cơ hội để kết nối với cộng đồng, phát triển kỹ năng cạnh tranh và thậm chí kiếm được thu nhập qua các giải đấu và sự kiện. Nhiều sinh viên tham gia vào cộng đồng thể thao điện tử để tận hưởng những lợi ích này, và nó cũng có thể tạo ra cơ hội nghề nghiệp trong ngành công nghiệp game và giải trí kỹ thuật số. **Lee Sang-hyeok** được biết đến phổ biến với nghệ danh **Faker**, là một Game thủ chuyên nghiệp, thành viên, đội trưởng của đội tuyển thể thao điện tử T1 với tựa game Liên Minh Huyền Thoại. Anh được coi là tuyển thủ vĩ đại nhất trong lịch sử của bộ môn này khi cùng SKT T1 lên ngôi vô địch thế giới Liên Minh Huyền Thoại các mùa 2013, 2015, 2016 và 2023, Á quân năm 2017 và 2022. **Vicoi** tên thật là Phan Văn Đông sinh năm 2003 tại Đắk Lắk. Hiện nay đang sinh sống và làm việc tại Thành phố Hà Nội. **Vicoi** được biết đến là vận động viên thể thao điện tử chuyên nghiệp, tuyển thủ quốc gia người Việt Nam bộ môn PUBG Mobile. Tại SEA Games 31 được tổ chức ở quê nhà, anh đã mang về tám huy chương vàng ở nội dung thi đấu cá nhân cho đội tuyển PUBG Mobile Việt Nam, tám huy chương vàng thứ 2 của thể thao điện tử Việt Nam. Vào năm 2012, những trò chơi điện tử nổi tiếng được đem ra thi đấu trên đấu trường chuyên nghiệp là Dota 2, Liên Minh Huyền Thoại và StarCraft II. Các trò chơi bắn súng như Counter Strike và Call of Duty đã

được hưởng một số thành công như E-sports, mặc dù số lượng người xem của họ vẫn thấp hơn các đối thủ cạnh tranh.

Lợi ích của thể thao điện tử: thể thao điện tử có rất nhiều lợi ích. Lợi ích quan trọng nhất là sinh viên cảm thấy vui vẻ và không cảm thấy căng thẳng, những người được hỏi khẳng định rằng chơi trò chơi điện tử giúp kích thích cảm giác thú vị dẫn đến cảm xúc hạnh phúc. Khi họ hạnh phúc, điều đó giúp họ đạt thành tích cao trong học tập. Tuyên bố này được Rai và Gao (2009) ủng hộ khi cho rằng học sinh đã cải thiện việc học khi chơi thể thao điện tử. Vì ngôn ngữ của trò chơi điện tử là tiếng Anh nên mọi người cũng có thể cải thiện vốn từ vựng của mình (Yilmaz, Yel, & Griffiths, 2018). Hơn nữa, sinh viên có thể cải thiện về mặt làm việc nhóm, kỹ năng giao tiếp. Tất cả những lợi ích này có thể đạt được khi họ tham gia thể thao điện tử vì nó có sự tham gia của nhiều người. Trong nghiên cứu của Freeman và Donghee (2017), Thông qua thể thao điện tử, người chơi đã xây dựng được một mối quan hệ xã hội mới và không cảm thấy cô đơn. Điều này có được là do họ tập trung vào tinh thần đồng đội và hợp tác khi chơi thể thao điện tử. Họ cũng cải thiện kỹ năng giao tiếp vì giao tiếp rất quan trọng khi chơi thể thao điện tử để hoàn thành nhiệm vụ trong trò chơi và giành chiến thắng. Không những thế, khi chơi thể thao điện tử có thể nâng cao kỹ năng ra quyết định, kỹ năng quản lý công việc và kỹ năng giải quyết vấn đề. (Bányai, Griffiths, Demetrovics & Király, 2019; Freeman & Donghee, 2017b; Baltezarević & Baltezarevic, 2019). Một người có thể nâng cao kỹ năng của mình để từ đó kiếm thu nhập cá nhân từ việc chơi thể thao điện tử.

Tác hại của thể thao điện tử: Chơi thể thao điện tử cũng có nhược điểm của nó. DiFrancisco-Donoghue, Balentine, Schmidt và Zwibel (2019) đã thực hiện một nghiên cứu để tìm hiểu thói quen và tình trạng sức khỏe của những người chơi thể thao điện tử. Họ phát hiện ra rằng những tuyến thủ luyện tập từ 3 đến 10 giờ mỗi ngày thường xuyên phàn nàn cũng như lo lắng, trầm cảm và rối loạn giấc ngủ (Zwibel, DiFrancisco-Donoghue, DeFeo, & Yao, 2019). Họ cũng có thể bị nghiện (Chandy, 2019). Nó khiến họ lãng phí thời gian và trở nên xa rời xã hội khi ngồi trước màn hình. Một sinh viên trong nghiên cứu của Yilmaz, Yel's và Griffiths' (2018) nhận xét rằng anh ấy thích chơi trò chơi điện tử hơn là chơi với bạn bè. Anh ấy không có tình bạn thân thiết nào trong khu phố của mình. Do đó, điều này cũng khiến một cá nhân dễ trở nên tự kỷ. Cuối cùng, sinh viên cũng có thành tích học tập kém. Nó được minh họa trong Wright (2011) nghiên cứu rằng những sinh viên chơi trò chơi điện tử có kết quả thấp hơn những người bạn cùng lớp. Tuy nhiên, nhược điểm của việc chơi thể thao điện tử có thể ảnh hưởng về mặt sức khỏe, thể chất lẫn tinh thần, khiến mọi người có thể bị mỏi mắt, đau cổ, đau lưng, đau tay, đau cổ tay, rối loạn giấc ngủ hoặc trầm cảm.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

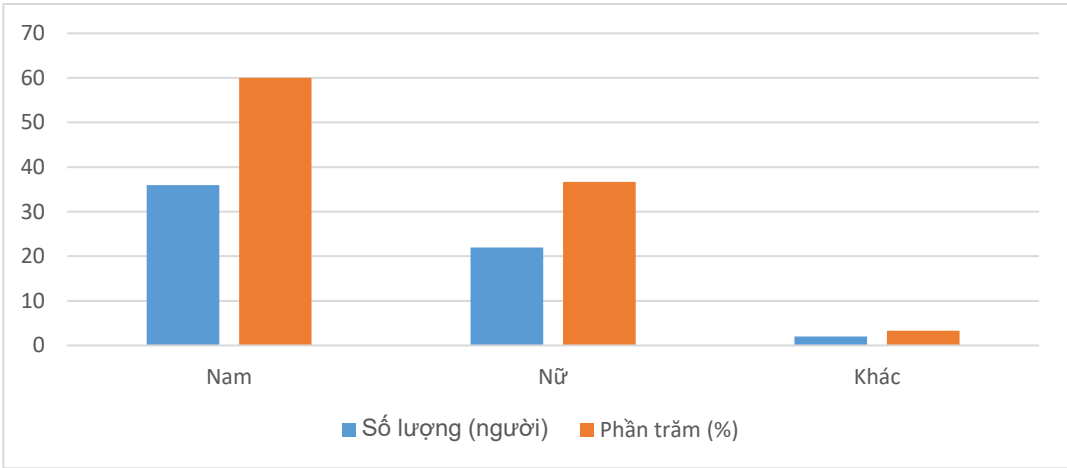
3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Đề tài sử dụng phương pháp phỏng vấn trực tuyến để khảo sát 60 sinh viên học tập tại các trường đại học ở Việt Nam tham gia thể thao điện tử để thu thập thông tin thông qua nhiều câu hỏi mang tính khách quan. Công cụ được sử dụng trong nghiên cứu này là một bộ câu hỏi gồm các phần. Phần đầu tiên là hồ sơ nhân khẩu học. Trong hồ sơ nhân khẩu học, các câu hỏi về giới tính, khoa, loại trò chơi trực tuyến, thời gian

tham gia thể thao điện tử, thời gian sử dụng mỗi tuần và khung giờ khi tham gia trò chơi. Người trả lời phải đánh dấu vào câu trả lời thích hợp. Tuy nhiên, người tham gia khảo sát có thể trả lời nhiều lần cho các bình chọn. Họ cũng có thể cho các ý kiến khác ngoài những câu trả lời được đề xuất. Phần thứ hai là Lợi ích, có 10 tuyên bố về lợi ích của việc chơi thể thao điện tử. Trong khi đó, phần thứ ba là Nhược điểm cũng có 10 nhận định về nhược điểm của việc chơi thể thao điện tử. Người trả lời phải trả lời câu hỏi dựa trên Thang đo Likert: rất đồng ý, đồng ý, trung lập, không đồng ý và rất không đồng ý. Kết quả nghiên cứu được thể hiện sau đây:

Bảng 1. Giới tính sinh viên tham gia trò chơi điện tử

Giới tính	Số lượng (người)	Phần trăm (%)
Nam	36	60
Nữ	22	36,7
Khác	2	3,3



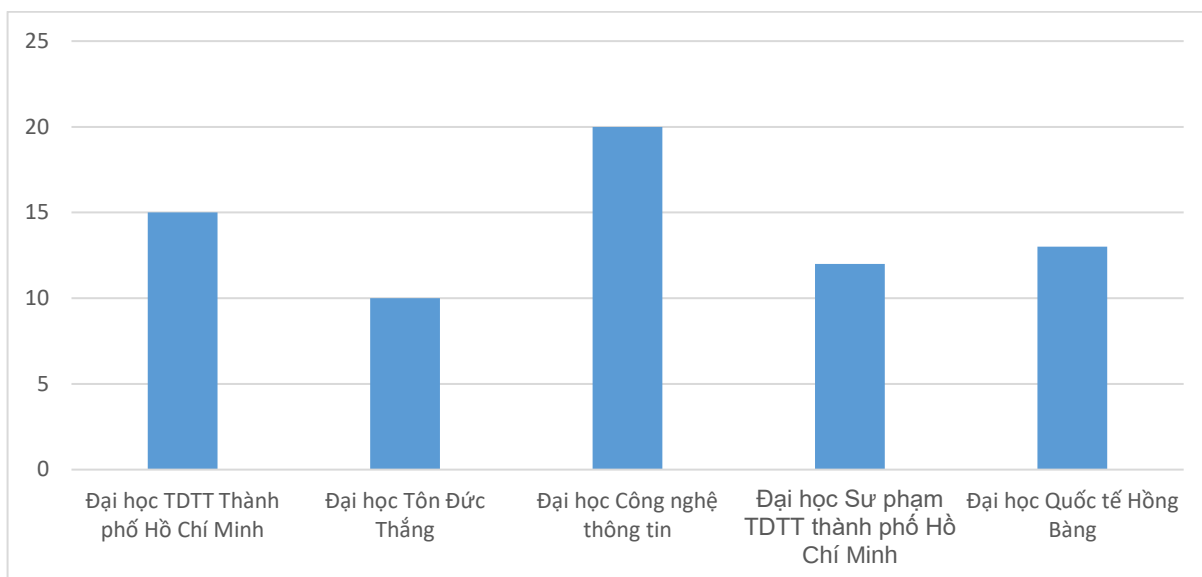
Biểu đồ 1. Giới tính sinh viên tham gia trò chơi điện tử

Trong tổng số 60 sinh viên tham gia khảo sát trực tuyến gồm có 36 sinh viên nam (60,0%), 22 sinh viên nữ (36,7%) và (3,3%) sinh viên có giới tính khác tham gia nghiên cứu.

Trong đó, lần lượt là sinh viên của các trường: Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh, Sư phạm Thể dục Thể thao và Đại học Tôn Đức Thắng, Đại học Quốc tế Hồng Bàng, gồm các ngành: Giáo dục thể chất, Quản lý thể dục thể thao, Du lịch và lễ hành, Quản trị kinh doanh.

Bảng 2. Các trường đại học ở Việt Nam có sinh viên tham gia thể thao điện tử

Tên các trường	Khoa	Số lượng sinh viên
Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh	Quản lý TDTT	15
Đại học Tôn Đức Thắng	Du lịch và lễ hành	10
Đại học Công nghệ thông tin	Công nghệ thông tin	20
Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM	Giáo dục thể chất	12
Đại học Quốc tế Hồng Bàng	Quản trị kinh doanh	13

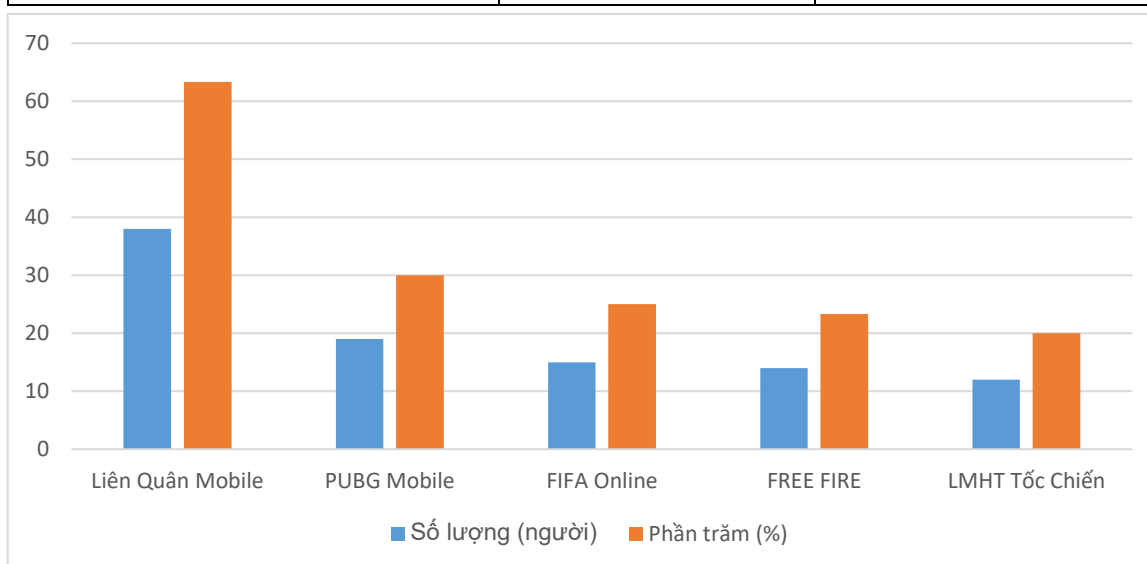


Biểu đồ 2. Các trường đại học ở Việt Nam có sinh viên tham gia thể thao điện tử

Thể thao điện tử có rất nhiều thể loại game từ hành động, nhập vai, phiêu lưu,... và dưới đây là một số tựa game phổ biến được các bạn sinh viên bình chọn từ cuộc khảo sát trực tuyến:

Bảng 3. Các tựa Game phổ biến được sinh viên tham gia

Tựa Game phổ biến	Số lượng (người)	Phần trăm (%)
Liên Quân Mobile	38	63,3
PUBG Mobile	19	30
FIFA Online	15	25
FREE FIRE	14	23,3
LMHT Tốc Chiến	12	20



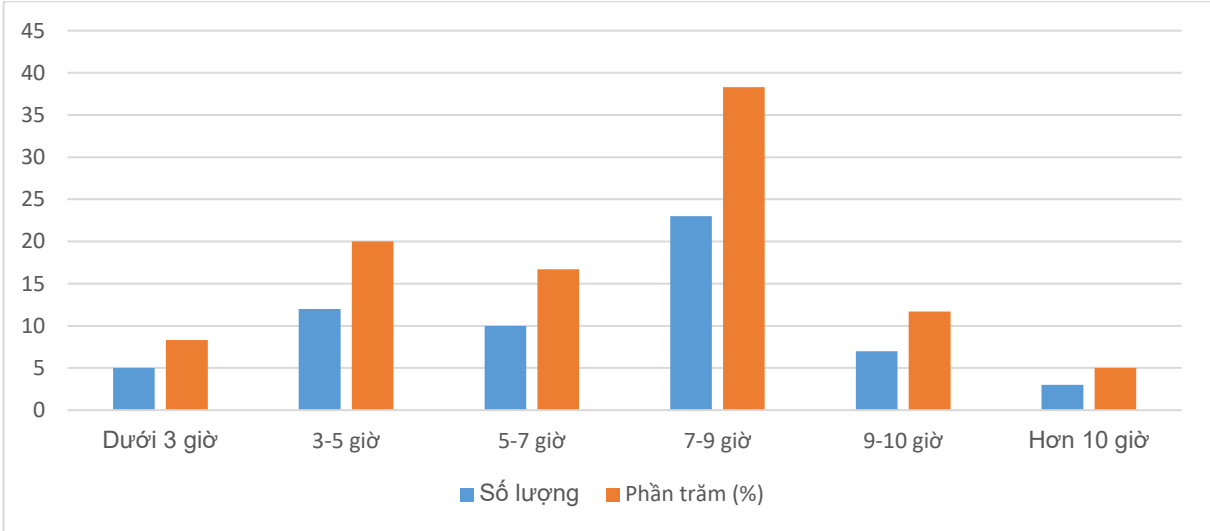
Biểu đồ 3. Các tựa game phổ biến được sinh viên tham gia

Thể thao điện tử rất đa dạng với nhiều loại hình khác nhau. Sinh viên cũng có thể

lựa chọn tham gia các loại Game phù hợp với nhu cầu và sở thích của mình. Như biểu đồ 3, môn thể thao điện tử được bình chọn nhiều nhất là Liên Quân Mobile (63,3%), tiếp đến là PUBG Mobile (30%), FIFA Online (25%), FREE FIRE (23,3%) và cuối cùng là LMHT Tốc Chiến (20%).

Bảng 4. Thời gian tham gia thể thao điện tử của sinh viên mỗi tuần

Thời gian tham gia thể thao điện tử	Số lượng (người)	Phần trăm (%)
Dưới 3 giờ	5	8,3
3-5 giờ	12	20
5-7 giờ	10	16,7
7-9 giờ	23	38,3
9-10 giờ	7	11,7
Hơn 10 giờ	3	5

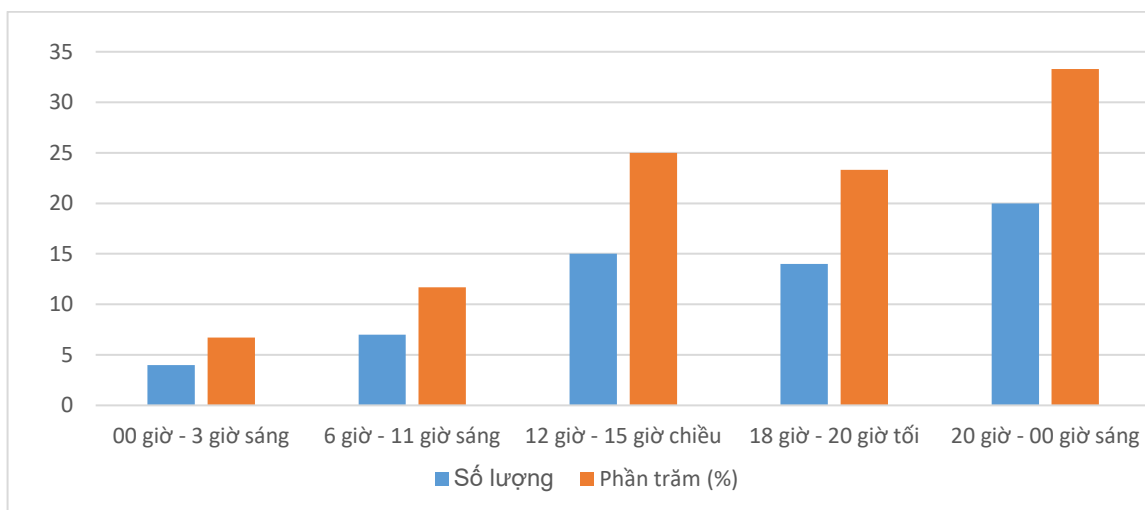


Biểu đồ 4. Thời gian tham gia thể thao điện tử của sinh viên mỗi tuần

Qua số liệu cho thấy thời gian mà các sinh viên dành để chơi game là 7-9 giờ (38,3 %), 3-5 giờ (20 %), 5-7 giờ (16,7 %), 9-10 giờ (11,7%), dưới 3 giờ (8,3%) và hơn 10 giờ (5%).

Bảng 5. Khung giờ tham gia thể thao điện tử của sinh viên

Khung giờ tham gia thể thao điện tử	Số lượng (người)	Phần trăm (%)
00 giờ - 3 giờ sáng	4	6,7
6 giờ - 11 giờ sáng	7	11,7
12 giờ - 15 giờ chiều	15	25
18 giờ - 20 giờ tối	14	23,3
20 giờ - 00 giờ sáng	20	33,3

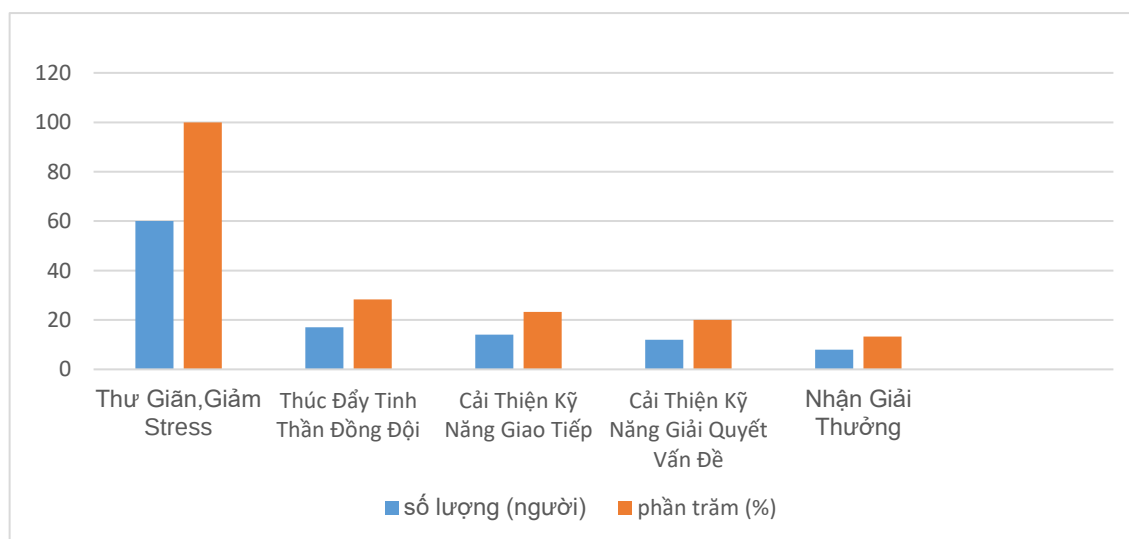


Biểu đồ 5. Khung giờ tham gia thể thao điện tử của sinh viên

Qua khảo sát cho thấy rằng phần lớn sinh viên chơi game vào khoảng 20 giờ - 00 giờ sáng chiếm tỉ lệ cao nhất, còn lại chơi vào khung giờ từ 12 giờ - 15 giờ. Kết quả khảo sát cho thấy, sinh viên chỉ có thể chơi game vào lúc trưa sau giờ học hoặc buổi tối vì đây là khoảng thời gian rảnh và không bận đi học như vào buổi sáng.

Bảng 6. Lợi ích của thể thao điện tử

Lợi ích	Số lượng (người)	Phần trăm (%)
Thư giãn, giảm stress	60	100
Thúc đẩy tinh thần đồng đội	17	28,3
Cải thiện kỹ năng giao tiếp	14	23,3
Cải thiện kỹ năng giải quyết vấn đề	12	20
Nhận giải thưởng	8	13,3



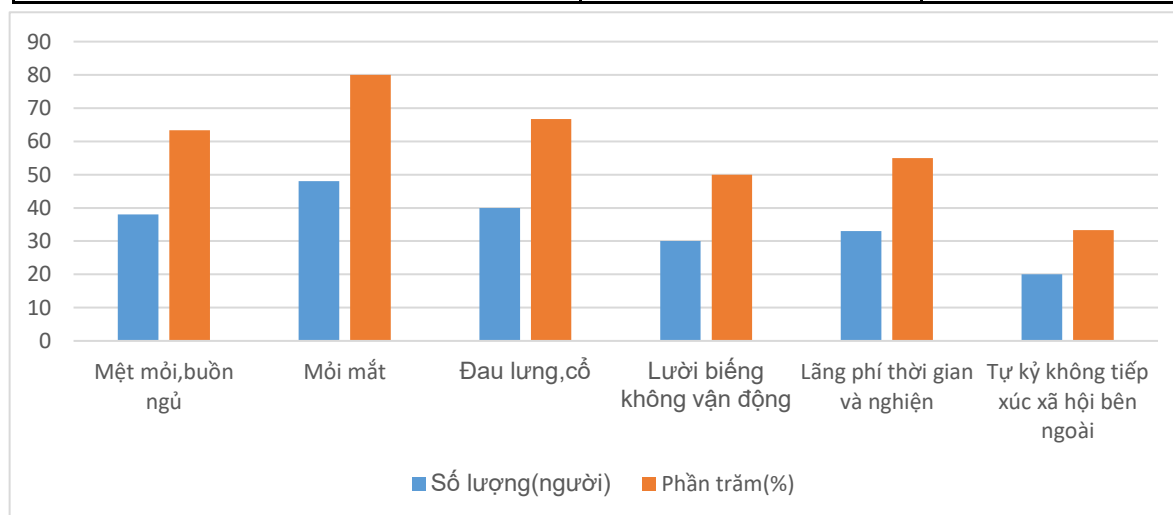
Biểu đồ 6. Lợi ích của thể thao điện tử cho người tham gia tập luyện

Mô tả lợi ích của việc chơi thể thao điện tử trình bày ở Bảng 6. Sinh viên cảm

thấy thư giãn, giảm stress khi chơi thể thao điện tử với 60 lựa chọn (100%). Họ có thể giải tỏa căng thẳng sau giờ học tập và nghiên cứu ở trường đại học. Họ cũng được kết nối với bạn bè của họ và gặp gỡ những người bạn mới. Vì chơi thể thao điện tử yêu cầu họ phải làm việc với người khác nên nó cũng có thể thúc đẩy tinh thần đồng đội. Thúc đẩy tinh thần đồng đội chiếm 17 (28,3%). Khi họ xây dựng tinh thần đồng đội, cách làm việc nhóm này có thể được áp dụng trong lớp khi họ phải làm bài tập theo nhóm. Kỹ năng giao tiếp cũng có 14 lựa chọn với (23,3%), cải thiện tư duy giải quyết vấn đề có 12 lựa chọn (20%). Tuy nhiên, sinh viên không cho rằng chơi thể thao điện tử có thể kiếm tiền vì nhận định này được xếp hạng thấp nhất với 8 lựa chọn (13,3%). Sinh viên không xem việc chơi thể thao điện tử trực tuyến là một kênh kiếm tiền vì nó đòi hỏi sự đầu tư, kỷ luật và kỹ năng.

Bảng 6. Tác hại của thể thao điện tử đối với sinh viên

Tác hại	Số lượng(người)	Phần trăm(%)
Mệt mỏi, buồn ngủ	38	63,3
Mỏi mắt	48	80
Đau lưng, cổ	40	66,7
Lười biếng không vận động	30	50
Lãng phí thời gian và nghiên	33	55
Tự kỷ không tiếp xúc xã hội bên ngoài	20	33,3



Biểu đồ 6. Tác hại của thể thao điện tử đối với sinh viên

Kết quả cho thấy sinh viên mệt mỏi và buồn ngủ chiếm 63,3% do dành thời gian dài và đôi khi quá giấc ngủ hoặc không ngủ khi tham gia trò chơi điện tử. Vì vậy, họ cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ khi phải đến lớp hoặc làm các hoạt động khác vào buổi sáng. Ngoài ra, mắt họ mỏi sau khi nhìn chăm chăm vào máy tính, màn hình trong một thời gian dài. Họ cũng bị đau cổ và lưng do ngồi chơi không đúng tư thế trong một thời gian dài. Mặc dù họ cảm thấy mệt mỏi, buồn ngủ, mỏi mắt, đau cổ và lưng những điều này gây cản trở họ đạt được thành tích học tập và họ khó có thành tích học tập cao.

4. KẾT LUẬN

Từ những phát hiện này, có thể kết luận rằng các sinh viên nhận thấy việc tham gia thể thao điện tử có lợi cho họ. Giúp họ kiên trì, tăng khả năng chịu đựng và xác định mục tiêu rất cụ thể. Điều này là yếu tố giúp sinh viên rất dễ đạt thành công sau này trong cuộc sống. Phát hiện quan trọng nhất là sinh viên cảm thấy hạnh phúc, điều này thật sự cần thiết đối với họ khi còn là sinh viên. Sinh viên cần cảm thấy vui vẻ để có thể thực hiện hiệu quả các nhiệm vụ trong học tập cũng như trong cuộc sống. Các sinh viên cũng cho biết việc chơi thể thao điện tử đã giúp ích cho họ trong học tập. Vì vậy, chơi thể thao điện tử có thể được coi là một trong những cách thức hiệu quả giúp sinh viên học tập, sáng tạo tốt hơn.

Khuyến nghị rằng nghiên cứu về thể thao điện tử nên được thực hiện trong tương lai với số lượng khách thể lớn hơn có thể mang lại những kết quả khác nhau tạo ra những phát hiện thú vị. Nghiên cứu trong tương lai cũng có thể tập trung cụ thể vào thể thao điện tử có thể giúp cải thiện việc học tập của sinh viên ở trạng thái học tập giống trạng thái hào hứng, sáng khoái như khi tham gia thể thao điện tử.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. <https://viresa.org.vn/chinh-thuc-danh-sach-doi-tuyen-pubg-mobile-viet-nam-du-sea-games-32> : Hội thể thao giải trí điện tử Việt Nam
2. Thể thao điện tử hay Esports ngày càng phổ biến và chứng minh sự ngang hàng với thể thao truyền thống cùng minh chứng là 2 tấm HCV tại SEA Games 31. <https://viresa.org.vn/nhin-tu-2-tam-hcv-lich-su-cua-esports-viet-tai-sea-games-31-choi-game-da-khong-con-la-tro-tieu-khien-vo-bo>
3. <https://thanhnienvn.vn/khoi-tranh-giai-esports-cho-sinh-vien-viet-nam-tong-giai-thuong-1-ti-dong-185230926131655434.htm>: Báo Thanh niên về việc khởi tranh giải E-sport cho sinh viên
4. AFP. (2019, ngày 5 tháng 12). Thể thao điện tử lên tầm cao mới khi ra mắt SEA Games New Straits Times trực tuyến. Lấy từ <https://www.nst.com.my/>
5. <https://tdtt.gov.vn/chuyen-nganh/the-thao-thanh-tich-cao/esport-viet-nam-tiem-nang-phat-trien> *E-sport Việt Nam: Tiềm năng phát triển*
6. Rai, L., & Gao, Y. (2009). Triển vọng tương lai về cơ sở hạ tầng thể thao điện tử thế hệ tiếp theo và khám phá lợi ích của họ ISSN 1750-9823 (bản in). Tạp chí Quốc tế về Khoa học và Kỹ thuật Thể thao. Tập. 03 (2009) số 01, trang 027-033
7. <https://vnreview.vn/thread/esports-whitepaper-2021-nghien-cuu-the-thao-dien-tu-viet-nam-tiet-lo-nu-gioi-chiem-toi-13-luong-gamer.70368744225030> Vero và Decision Lab vừa ra mắt Esports Whitepaper 2021 – một nghiên cứu về thị trường game và thể thao điện tử (esports) tại Việt Nam
8. Yılmaz, E., Yel, S., & Griffiths, M.D. (2018). The impact of heavy (excessive) video gaming students on peers and teachers in the school environment: A qualitative study. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 5, 147–161. doi: <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.003>.

GIẢI PHÁP TIẾP CẬN VIỆC LÀM CHO SINH VIÊN NGÀNH QUẢN LÝ THỂ DỤC THỂ THAO

Sinh viên nghiên cứu: Lê Thị Yến Nhung, Tạ Thành An

Hướng dẫn khoa học: TS Nguyễn Thái Bền

Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

Tóm tắt: Đề tài đã đánh giá thực trạng về nhu cầu việc làm cũng như các yếu tố liên quan, ảnh hưởng đến việc tiếp cận việc làm của sinh viên ngành Quản lý TDTT, trường Đại học TDTT Đà Nẵng; đồng thời nghiên cứu về tiêu chí tuyển dụng của các doanh nghiệp hoạt động liên quan về thể thao. Qua đó đề xuất 06 giải pháp giúp cho sinh viên ngành Quản lý TDTT tiếp cận với việc làm tại các doanh nghiệp, đơn vị sử dụng lao động phù hợp với ngành Quản lý TDTT.

Từ khóa: Giải pháp việc làm, sinh viên, đào tạo, nhu cầu việc làm, ngành Quản lý TDTT, trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Abstract: The project has evaluated the current situation regarding employment needs as well as related factors affecting the access to employment for Sport Management Student in Da Nang Sports University; Additionally, the research pointed out the recruitment criteria of businesses in the sport industry. Therefore, the author proposed 06 solutions to help Sport Management students access employment opportunities in organizations that require labor in the field of Sports Management.

Keywords: Solutions, jobs, students, training, employment needs, Sports Management major, Da Nang Sports University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trước những thách thức về vấn đề việc làm cho sinh viên sau khi được đào tạo, đòi hỏi các cơ sở đào tạo và bản thân người học phải có cách nhìn nhận mới về vấn đề việc làm sau khi tốt nghiệp ra trường, tình trạng thất nghiệp của sinh viên sau khi ra trường ngày càng tăng, hay đúng hơn là tình trạng không có việc làm đúng ngành đào tạo, đúng nguyện vọng của sinh viên mới tốt nghiệp hiện nay rất phổ biến. Trước sự cấp thiết về vấn đề việc làm thì sinh viên TDTT nói chung và ngành Quản lý TDTT nói riêng không tránh khỏi những lo lắng, suy nghĩ về việc làm trong tương lai sau khi mình ra trường. Nhận thức sâu sắc nhu cầu việc làm của sinh viên mới ra trường, chúng tôi là những sinh viên ngành Quản lý TDTT Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, với những lý do trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Giải pháp tiếp cận việc làm cho sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao”**.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: *Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp điều tra xã hội học; Phương pháp phân tích SWOT; Phương pháp toán học thống kê.*

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng nhu cầu việc làm và tiêu chí tuyển dụng của các doanh nghiệp về thể thao tại thành phố Đà Nẵng.

3.1.1. Thực trạng nhu cầu tuyển dụng của một số doanh nghiệp về thể thao tại thành phố Đà Nẵng.

Thành phố Đà Nẵng là trung tâm văn hóa, giáo dục, du lịch lớn tại Miền trung, nhu cầu tập luyện thể thao ngày càng tăng về huấn luyện viên, trợ lý huấn luyện viên và nhân viên hỗ trợ cho các câu lạc bộ thể thao, cơ sở du lịch, thể thao giải trí. Qua khảo sát cho thấy nhu cầu tuyển dụng tại một số doanh nghiệp hoạt động kinh doanh hoặc có liên quan đến lĩnh vực TDDT cho thấy nhu cầu tuyển dụng trong một số năm gần đây tuy không nhiều nhưng đòi hỏi chất lượng nhân lực khá cao. Về nhu cầu tuyển dụng của một số doanh nghiệp trong 2 năm qua cho thấy nhu cầu tuyển dụng các vị trí làm việc trong lĩnh vực thể thao giải trí, thể thao chăm sóc sức khỏe chỉ cần chứng chỉ hành nghề tuy nhiên các doanh nghiệp vẫn ưu tiên bằng Đại học TDDT.

Nhìn chung, tình trạng nhu cầu tuyển dụng trong lĩnh vực thể thao tại Đà Nẵng đang có xu hướng tăng lên do sự phát triển của du lịch, cơ sở hạ tầng thể thao và các hoạt động thể thao cơ sở và địa phương. Điều này tạo ra cơ hội cho những người có kinh nghiệm và đam mê trong lĩnh vực này.

3.1.2. Tiêu chí và yêu cầu tuyển dụng của các doanh nghiệp hoạt động dịch vụ thể thao

3.1.2.1. Tiêu chí tuyển dụng của các doanh nghiệp

Để đánh giá chính xác năng lực của ứng viên, tránh trường hợp tuyển nhầm, tuyển sai người, nhà tuyển dụng và doanh nghiệp có thể đánh giá dựa vào các tiêu chí. Các tiêu chí tuyển dụng cũng khá đa dạng, tùy thuộc vào từng môi trường làm việc, lĩnh vực kinh doanh cụ thể của từng doanh nghiệp. Mặc dù vậy, các doanh nghiệp dựa trên một số tiêu chí chủ yếu để tuyển dụng nhân lực như: Kinh nghiệm làm việc; Khả năng thích ứng; Kiến thức chuyên môn; Kỹ năng phục vụ công việc; Sự tự tin; Biết lắng nghe; Tinh thần học hỏi; Sự trung thực...

3.1.2.2. Các yêu cầu tuyển dụng của doanh nghiệp thể thao

Trong quá trình phỏng vấn, tuyển dụng, các cơ sở sử dụng lao động thường quan tâm đến một số vấn đề sau:

Kỹ năng trong lĩnh vực dạy và huấn luyện; kỹ năng nghiên cứu và phát triển công nghệ trong tập luyện thể thao; kỹ năng quản lý, tổ chức, phát triển du lịch thể thao; Quản lý và tiếp thị thị trường thể thao...

Về thái độ cần có như: Tích cực; tôn trọng; chuyên nghiệp; tự quản lý; linh hoạt; đam mê; tư duy tích cực...

Kỹ năng mềm là một yếu tố rất quan trọng và cần thiết trong tiêu chí tuyển dụng của các doanh nghiệp. Đề tài đã khảo sát mức độ quan trọng của các kỹ năng mềm cần thiết cho các vị trí việc làm tại một số doanh nghiệp. Đối tượng khảo sát là các cán bộ quản lý, HLV cá nhân tại các đơn vị có kinh doanh dịch vụ thể thao giải trí, kết quả như ở bảng 1.

Bảng 1. Những kỹ năng mềm cần thiết trong tiêu chí tuyển dụng của các doanh nghiệp hoạt động trong lĩnh vực dịch vụ thể thao (n = 28).

TT	Các kỹ năng mềm	Rất cần thiết	Cần thiết	Bình thường	Không cần thiết	Rất không cần thiết
1	Kỹ năng giao tiếp	28	0	0	0	0
		100%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
2	Kỹ năng lãnh đạo	5	12	11	0	0
		17.86%	42.86%	39.29%	0.00%	0.00%
3	Kỹ năng quản lý thời gian	13	11	2	0	0
		46.43%	39.29%	7.14%	0.00%	0.00%
4	Kỹ năng phản biện	16	9	3	0	0
		57.14%	32.14%	10.71%	0.00%	0.00%
5	Kỹ năng làm việc nhóm	28	0	0	0	0
		100%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
6	Kỹ năng lắng nghe	28	0	0	0	0
		100%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
7	Kỹ năng quan sát	17	8	3	0	0
		60.71%	28.57%	10.71%	0.00%	0.00%
8	Kỹ năng lập kế hoạch	15	11	2	0	0
		53.57%	39.29%	7.14%	0.00%	0.00%
9	Kỹ năng thích ứng	16	12	0	0	0
		57.14%	42.86%	0.00%	0.00%	0.00%
10	Kỹ năng tổ chức	21	7	0	0	0
		75.00%	25.00%	0.00%	0.00%	0.00%
11	Kỹ năng xã hội	11	9	6	2	0
		39.29%	32.14%	21.43%	7.14%	0.00%
12	Sự tự tin và kiên nhẫn	20	8	0	0	0
		71.43%	28.57%	0.00%	0.00%	0.00%
13	Sự linh hoạt và sáng tạo	23	3	2	0	0
		82.14%	10.71%	7.14%	0.00%	0.00%
14	Sự cam kết và mục tiêu	24	4	0	0	0
		85.71%	14.29%	0.00%	0.00%	0.00%
15	Tư duy phân tích và giải quyết vấn đề	13	14	1	0	0
		46.43%	50.00%	3.57%	0.00%	0.00%

Kết quả cho thấy các nhà tuyển dụng rất coi trọng kỹ năng của người lao động, đặc biệt là kỹ năng mềm, kỹ năng sống. Các kỹ năng mềm cũng là một trong những tiêu chí rất cần thiết của nhà tuyển dụng. Tuy không có những kỹ năng nào không cần thiết theo nhu cầu tuyển dụng của các doanh nghiệp, nhưng với đặc điểm công việc cũng như nguồn nhân lực thì trong tuyển dụng, các doanh nghiệp cũng có thể chưa yêu cầu cao một số kỹ năng như làm việc nhóm, sự linh hoạt và sáng tạo... các kỹ năng này có thể vừa làm vừa được các doanh nghiệp đào tạo, bồi dưỡng thêm.... Đây là kỹ năng cần phải rèn luyện để trở thành thói quen trong công việc và cả cuộc sống.

3.1.3. Thực trạng nhu cầu việc làm của sinh viên ngành Quản lý TDTT.

Sinh viên tốt nghiệp luôn mong muốn có một việc làm phù hợp với kiến thức, kỹ năng và sở thích của mình, tuy nhiên không phải sinh viên nào cũng có được cơ hội tốt, hoặc có cơ hội nhưng không tận dụng được. Khảo sát về nhu cầu việc làm trên 56 sinh viên ngành Quản lý TDTT (bảng 2).

Bảng 2. Nhu cầu việc làm của sinh viên ngành Quản lý TDTT (n=56)

TT	Đặc điểm việc làm	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3
1	Về đặc điểm chuyên ngành			
1.1	Đúng ngành, đúng chuyên môn TDTT	52 92.86%	3 5.36%	1 1.79%
1.2	Không cần đúng ngành, cần có chuyên môn liên quan TDTT	48 85.71%	6 10.71%	2 3.57%
1.3	Không đúng ngành, kể cả chuyên môn không liên quan	30 53.57%	15 26.79%	11 19.64%
2	Về vị trí việc làm			
2.1	Quản lý CLB thể thao cộng đồng, thể thao trường học...	50 89.29%	3 5.36%	3 5.36%
2.2	Quản lý huấn luyện thể thao thành tích cao	35 62.50%	10 17.86%	11 19.64%
2.3	Quản lý Tổ chức thi đấu, Tổ chức sự kiện thể thao...	54 96.43%	1 1.79%	1 1.79%
2.4	Huấn luyện viên cá nhân, quản lý phòng tập gym, fitness, yoga...	50 89.29%	3 5.36%	3 5.36%
2.5	Tổ chức các hoạt động thể thao giải trí và dịch vụ thể thao tại các khu Resort...	40 71.43%	10 17.86%	6 10.71%
2.6	Huấn luyện viên Golf, quản lý sân Golf...	31 55.36%	20 35.71%	5 8.93%
2.7	Quản lý và tổ chức truyền thông thể thao.	54 96.43%	1 1.79%	1 1.79%
2.8	Nghiên cứu phát triển phong trào thể thao quần chúng.	30 53.57%	20 35.71%	6 10.71%
3	Về chế độ, thu nhập/tháng			
3.1	Thu nhập dưới 5 triệu đồng	0 0.00%	16 28.57%	31 55.36%
3.2	Thu nhập 5-8 triệu đồng	18 32.14%	10 17.86%	6 10.71%
3.3	Thu nhập 9-11 triệu đồng	23 41.07%	11 19.64%	5 8.93%
3.4	Thu nhập 12-15 triệu đồng	7 12.50%	6 10.71%	8 14.29%
3.5	Trên 15 triệu đồng	8 14.29%	13 23.21%	6 10.71%

Kết quả trên cho thấy hầu hết các sinh viên đều mong muốn có việc làm đúng ngành nghề, lĩnh vực được đào tạo, hoặc cũng là công việc có liên quan đến ngành

TDDT, cũng có một số sinh viên chấp nhận cả những việc làm không liên quan đến lĩnh vực TDDT.

Về vị trí việc làm, nhu cầu của các sinh viên ngành Quản lý TDDT là khá đa dạng, không chỉ là huấn luyện viên cá nhân, quản lý phòng tập gym, fitness, yoga...; Quản lý các CLB thể thao cộng đồng, thể thao trường học hay tổ chức các hoạt động thể thao giải trí và dịch vụ thể thao tại các khu Resort... cũng được nhiều SV lựa chọn ưu tiên. Qua đó cho thấy các SV khá cầu thị trong nhu cầu chọn việc làm trong tương lai. Đối với mức thu nhập, tuy thu nhập cao đều là mong muốn của các SV, nhưng nhìn chung với điều kiện và khả năng khi mới ra trường thì một công việc có mức thu nhập từ 9-15 triệu đồng/tháng cũng là một mức thu nhập khá tốt, mặc dù tùy thuộc vào vị trí làm việc, môi trường làm việc mà có thể có được thu nhập cao hơn.

3.1.4. Thực trạng Chương trình đào tạo ngành Quản lý TDDT đáp ứng nhu cầu xã hội.

Tại Khoa Quản lý TDDT, Trường Đại học TDDT Đà Nẵng hiện nay đang tổ chức đào tạo theo 03 Chương trình. Trong đó Chương trình đào tạo năm 2018 (Đại học 14); Chương trình đào tạo năm 2021 (Đại học 15 và 16), Chương trình đào tạo năm 2023 (Đại học 17).

Chương trình đào tạo năm 2023 cũng cho thấy sự cập nhật, đổi mới, đáp ứng tốt Sứ mạng của Nhà trường “Giáo dục đào tạo và nghiên cứu khoa học vì sức khỏe thể chất cộng đồng và phát triển tài năng thể thao cho đất nước”; Nhà trường cũng xác định Tầm nhìn “Trung tâm đào tạo nguồn nhân lực TDDT chất lượng cao của Việt Nam đáp ứng nhu cầu xã hội”.

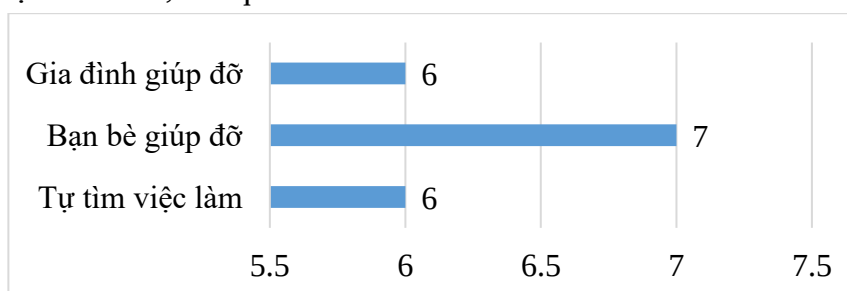
3.1.5. Thực trạng công tác thực tập, thực tế của sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao.

Đối với đặc thù ngành Quản lý TDDT, các sinh viên sẽ được tiếp cận trực tiếp với công tác quản lý, tổ chức thực hiện, dịch vụ thể thao giải trí, sự kiện thể thao, truyền thông thể thao... Do vậy sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao có thể thực tập ở nhiều vị trí khác nhau như các câu lạc bộ thể thao, trung tâm thể dục, tổ chức sự kiện thể thao, các doanh nghiệp, hoặc các cơ quan Quản lý Thể dục thể thao cấp địa phương hoặc quốc gia.

Nhìn chung, đa số sinh viên đánh giá về các vị trí việc làm đều có liên quan đến ngành đào tạo. Tuy nhiên, thực tế cho thấy nhiều việc làm tại đây chưa có điều kiện để sinh viên phát huy hết được những kiến thức, kỹ năng đã được đào tạo tại Nhà trường, đặc biệt là những kiến thức, kỹ năng về chuyên ngành thể thao giải trí.

3.1.6. Thực trạng về việc làm của sinh viên ngành Quản lý TDDT sau khi ra trường.

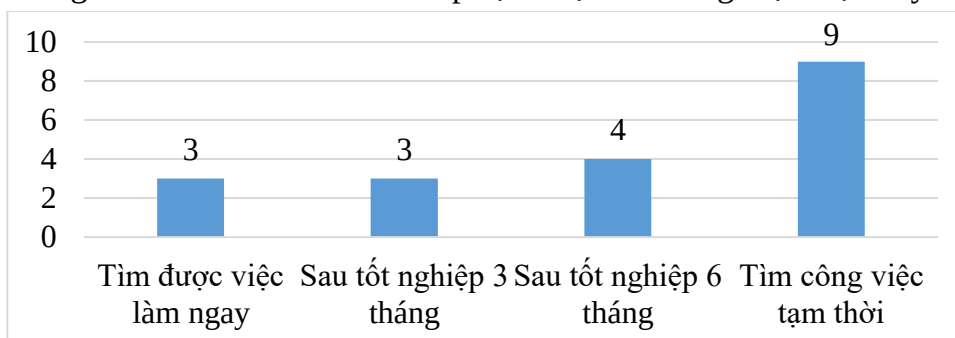
Chúng tôi đã thực hiện cuộc điều tra, phỏng vấn với 19 sinh viên khoa Quản lý đã ra trường thuộc khoá 13, kết quả như sau:



Biểu đồ 1. Tình hình tiếp cận việc làm của sinh viên sau khi tốt nghiệp

Kết quả trên cho thấy: nhiều sinh viên khi ra trường phải dựa vào năng lực bản thân để tìm kiếm việc làm, phải tự thân vận động (31.58%); tuy nhiên phần lớn là dựa vào sự giúp đỡ, giới thiệu của bạn bè (36.84%) và qua sự hỗ trợ của gia đình (31.58%) điều này nói lên mối quan hệ tốt với bạn bè và có nhiều bạn cũng giúp rất nhiều cho việc tìm kiếm việc làm của bản thân, đồng thời các gia đình cũng rất quan tâm đến xây dựng sự nghiệp cho sinh viên mới ra trường.

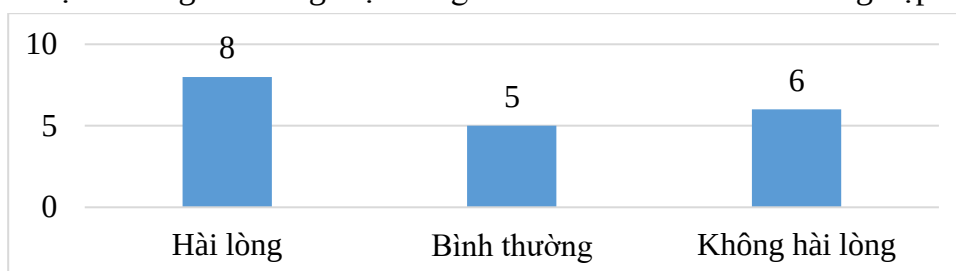
Về thời gian mà sinh viên có thể tiếp cận được với công việc hiện nay.



Biểu đồ 2. Thời gian tiếp cận việc làm của sinh viên sau khi tốt nghiệp

Kết quả cho thấy: Đa số sinh viên ra trường đều không kiếm được việc làm ngay mà vẫn đang tìm kiếm việc phù hợp với ngành học. Do đó sinh viên phải làm nhiều công việc tạm thời (47.37%) chiếm tỉ lệ cao. Số sinh viên còn lại phải mất một thời gian chờ đợi việc làm (36.84%) chiếm tỉ lệ tương đối cao. Có rất ít sinh viên ra trường tìm ngay cho mình một công việc đúng chuyên môn, ngành nghề được đào tạo (15.79%).

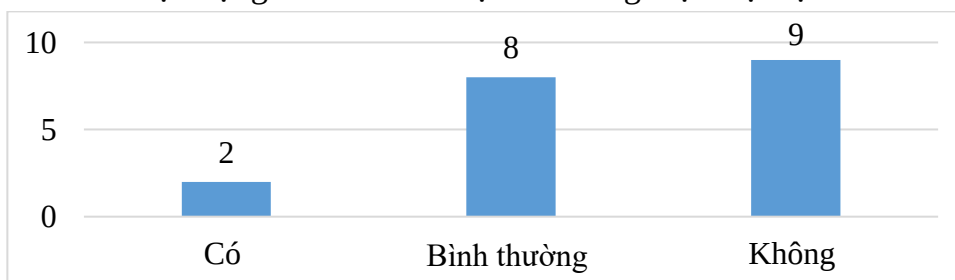
Về mức độ hài lòng với công việc đang làm của sinh viên mới tốt nghiệp.



Biểu đồ 3. Mức độ hài lòng với công việc đang làm của sinh viên

Qua số liệu điều tra trên cho thấy nhiều sinh viên hài lòng với công việc tạm thời (kể cả đó là công việc trái nghề) chiếm tỉ lệ 42.11% và có ý định gắn bó với công việc hiện tại. Với trình độ Đại học tỷ lệ sinh viên không hài lòng với công việc hiện tại cũng khá cao (31.58%) vì mức lương không tương xứng, công việc không phù hợp với chuyên môn... Số còn lại (26,32%) cảm thấy bình thường.

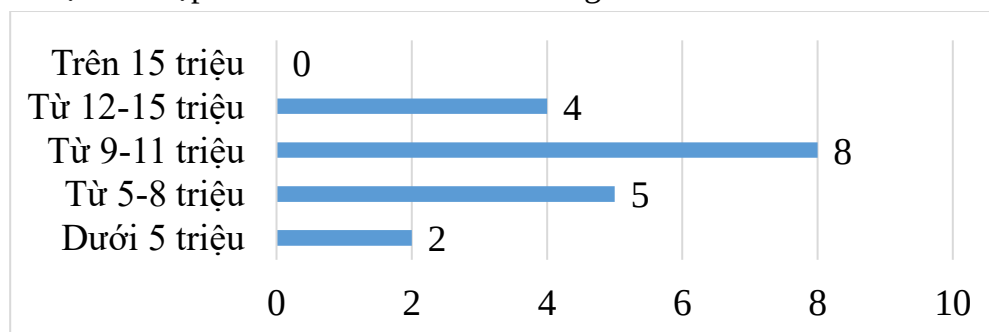
Về tình hình vận dụng kiến thức đã học vào công việc hiện tại



Biểu đồ 4. Tình hình vận dụng kiến thức đã học vào công việc đang làm hiện nay

Kết quả trên cho thấy, hiện tại đối với những sinh viên ra trường làm việc đúng chuyên môn, vận dụng kiến thức đã học vào công việc chiếm tỷ lệ thấp (10,53%). Trong khi đó, tỉ lệ sinh viên ra trường làm việc không đúng chuyên môn, không vận dụng được kiến thức đã học chiếm tới 47,37%. Tỉ lệ này là tương đối cao so với tỉ lệ những sinh viên ra trường làm việc đúng chuyên môn, vận dụng được kiến thức đã học. Số còn lại cảm thấy bình thường chiếm 42.11%.

Về chế độ thu nhập của sinh viên mới ra trường



Biểu đồ 5. Mức lương của công việc đang làm hiện nay

Kết quả cho thấy mức lương ảnh hưởng đến tâm lý tìm việc của sinh viên. Sinh viên có xu hướng chọn ngành có mức lương cao phù hợp với khả năng và trình độ, có mức lương đối với sinh viên ra trường thì không cao, chỉ dưới 5 triệu chiếm 10,53%, mức lương 9-11 triệu là phần lớn chiếm 42.11%, mức lương trên 15 triệu chiếm 0,00%. Điều đó cho thấy các sinh viên ngành Quản lý TDTT đã chấp nhận mức thu nhập tương đối phù hợp để tìm kiếm cơ hội việc làm ngay khi mới ra trường, kể cả đó là công việc không đúng với chuyên môn của mình.

3.2. Lựa chọn và đề xuất giải pháp cho sinh viên ngành Quản lý TDTT tiếp cận với các doanh nghiệp trên địa bàn thành phố Đà Nẵng.

3.2.1. Phân tích SWOT về vấn đề tiếp cận doanh nghiệp của sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao hiện nay.

Để xây dựng cơ sở xác định và lựa chọn các giải pháp tốt nhất giúp sinh viên tăng cường khả năng tiếp cận với doanh nghiệp sau khi tốt nghiệp, qua đó lựa chọn được vị trí việc làm phù hợp, ổn định... Đề tài tiến hành phân tích các yếu tố liên quan, ảnh hưởng trực tiếp đến cơ hội tiếp cận doanh nghiệp của sinh viên.

Bảng 3. Phân tích SWOT về vấn đề tiếp cận doanh nghiệp của sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao

Điểm mạnh – Strengths (S)	Điểm yếu – Weakness (W)
S1: Kiến thức chuyên môn: Sinh viên đã được đào tạo về quản lý trong lĩnh vực Thể dục thể thao, có hiểu biết sâu rộng về các khía cạnh liên quan.	W1: Thiếu kinh nghiệm thực tế: Thường thiếu kinh nghiệm làm việc thực tế trong môi trường doanh nghiệp, đặc biệt là ở các vị trí quản lý.
S2: Kỹ năng giao tiếp: Có khả năng giao tiếp tốt, đặc biệt là trong môi trường thể thao nơi mối quan hệ giữa mọi người đóng vai trò quan trọng.	W2: Thiếu kỹ năng quản lý thời gian: Cân bằng giữa học tập và làm việc có thể là một thách thức đối với SV.
S3: Hiểu biết sâu sắc về thị trường: Sinh viên hiểu biết về xu hướng và nhu cầu của thị trường thể thao.	W3: Yếu tố tài chính: Sinh viên có thể thiếu vốn hoặc nguồn
S4: Nền tảng kiến thức đa ngành: Sinh viên QL TDTT đã được đào tạo về quản lý, marketing	

kinh doanh cung như các kiến thức về thể thao du lịch, tạo ra sự đa dạng trong Kỹ năng kiến thức S5: Kỹ năng quản lý sự kiện: sinh viên được trang bị Kỹ năng tổ chức và quản lý sự kiện từ nhỏ đến lớn S6: Kinh nghiệm thực tế: Chương trình đào tạo QLTT tích hợp các hoạt động thực tế như thực tập, dự án nghiên cứu, giúp sinh viên tích lũy kinh nghiệm từ trường đến thực tế	lực khác để triển khai các ý tưởng kinh doanh trong lĩnh vực thể thao W4: Hạn chế Kỹ năng mềm: Có thể thiếu các kỹ năng mềm như giao tiếp, làm việc nhóm
Cơ hội – Opportunities (O)	Thách thức – Threats (T)
O1: Tăng cường hợp tác với doanh nghiệp: Có thể tận dụng cơ hội hợp tác với các doanh nghiệp trong ngành thể thao để học hỏi và thực hành kỹ năng. O2: Xu hướng tăng cường sức khỏe và thể chất: Người dân ngày càng chú ý đến việc duy trì sức khỏe và hình thể, tạo ra nhiều cơ hội cho các dịch vụ và sản phẩm liên quan đến thể thao. O3: Phát triển công nghệ: Công nghệ đang ngày càng được tích hợp vào lĩnh vực thể thao, tạo ra cơ hội cho việc phát triển các ứng dụng và sản phẩm mới. O4: Tăng cường du lịch trong nước : Sự phát triển của ngành du lịch trong nước tạo ra nhiều cơ hội việc làm trong lĩnh vực quản lý du lịch và sự kiện thể thao	T1: Cạnh tranh khốc liệt: Thị trường thể thao đang trở nên cạnh tranh hơn bao giờ hết với sự tham gia của nhiều đối thủ. T2: Thay đổi trong luật pháp: Sự thay đổi trong quy định và chính sách có thể ảnh hưởng đến hoạt động kinh doanh trong ngành. T3: Khả năng khó khăn trong việc thu hút nguồn lực: Đặc biệt là với các dự án có tính đổi mới, việc thu hút đủ vốn có thể là một thách thức lớn.

3.2.2. Nguyên nhân hạn chế của sinh viên ngành Quản lý TDTT tiếp cận với các doanh nghiệp trên địa bàn thành phố Đà Nẵng.

Về phía đơn vị đào tạo (Trường Đại học TDTT Đà Nẵng): Có 19 nguyên nhân và được phân thành 3 nhóm như sau: Nhóm nguyên nhân về tuyên truyền bao gồm; Nhóm nguyên nhân về nội dung chương trình và hình thức đào tạo; Nhóm nguyên nhân về môi trường thực hành nghề nghiệp, CSVN.

Nguyên nhân từ phía người lao động: Gồm 25 nguyên nhân và được phân thành 3 nhóm: Nhóm nguyên nhân về nhận thức, quan niệm; Nhóm nguyên nhân về tính tự giác, chủ động; Nhóm nguyên nhân về thực hành chuyên môn nghiệp vụ gồm

Nguyên nhân từ phía đơn vị sử dụng lao động: Chưa liên kết và tuyển dụng nhân lực tại cơ sở đào tạo

3.2.3. Lựa chọn giải pháp cho sinh viên ngành Quản lý TDTT tiếp cận với các doanh nghiệp trên địa bàn thành phố Đà Nẵng.

Kết quả phân tích như trên, đề tài đã tổng hợp được 07 giải pháp cơ bản nhằm nâng cao khả năng tiếp cận các doanh nghiệp cho sinh viên ngành Quản lý TDTT sau khi tốt nghiệp. Để có cơ sở khoa học khi lựa chọn các giải pháp hiệu quả nhất. Đề tài đã phỏng vấn đối với 34 chuyên gia gồm các giảng viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng (09 người), cán bộ quản lý tại các doanh nghiệp có khai thác dịch vụ thể thao giải trí (25 người). Kết quả như ở bảng 4.

Bảng 4. Lựa chọn giải pháp cho sinh viên ngành Quản lý TDTT tiếp cận với các doanh nghiệp (n=34).

TT	Giải pháp	Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
1	Tăng cường công tác tuyên truyền, tư vấn hướng nghiệp và quảng bá thương hiệu Nhà trường	32	2	0
		94.12%	5.88%	0.00%
2	Tổ chức Ngày hội việc làm hàng năm, tạo cầu nối giữa sinh viên với các doanh nghiệp, đơn vị sử dụng lao động	31	3	0
		91.18%	8.82%	0.00%
3	Mở rộng môi trường thực hành nghề nghiệp cho SV	34	0	0
		100 %	0 %	0 %
4	Nâng cao nhận thức và quan niệm về hoạt động nghề nghiệp TDTT	28	4	2
		82.35%	11.76%	5.88%
5	Tăng cường tính tích cực, sáng tạo và độc lập của người học	30	3	1
		88.24%	8.82%	2.94%
6	Tăng cường kiến thức, kỹ năng nghề nghiệp và kỹ năng xã hội	31	3	0
		91.18%	8.82%	0.00%
7	Nhà trường cần mở rộng môi trường thực hành, tiếp cận doanh nghiệp, làm cầu nối cho SV với doanh nghiệp	24	7	3
		70.59%	20.59%	8.82%

Kết quả phỏng vấn cho thấy các chuyên gia đều đánh giá các giải pháp mà đề tài đã xây dựng, tổng hợp là rất khả thi. Các giải pháp đều có số phiếu đồng ý từ 70% trở lên. Tuy nhiên đối với giải pháp “Nhà trường cần mở rộng môi trường thực hành, tiếp cận doanh nghiệp, làm cầu nối cho SV với doanh nghiệp” chỉ đạt 70.59% ý kiến đồng ý, điều này có thể là nhiều chuyên gia đánh giá việc vai trò cầu nối của Nhà trường giữa sinh viên và doanh nghiệp hiện nay cũng đã tương đối tốt, hoặc việc tiếp xúc doanh nghiệp là việc chủ động của sinh viên... Mặc dù vậy, để lựa chọn được những giải pháp hiệu quả nhất, đề tài đã lựa chọn những giải pháp có số phiếu đánh giá từ mức tốt chiếm từ 80% ý kiến lựa chọn trở lên. Qua đó đề tài đã lựa chọn được các giải pháp như sau:

Giải pháp 1: Tăng cường công tác tuyên truyền, tư vấn hướng nghiệp và quảng bá thương hiệu Nhà trường

Giải pháp 2: Tổ chức Ngày hội việc làm hàng năm, tạo cầu nối giữa sinh viên với các doanh nghiệp, đơn vị sử dụng lao động

Giải pháp 3: Mở rộng môi trường thực hành nghề nghiệp cho SV

Giải pháp 4: Nâng cao nhận thức và quan niệm về hoạt động nghề nghiệp TDTT

Giải pháp 5: Tăng cường tính tích cực, sáng tạo và độc lập của người học

Giải pháp 6: Tăng cường kiến thức, kỹ năng nghề nghiệp và kỹ năng xã hội

3.2.3. Đề xuất giải pháp cho sinh viên ngành Quản lý TDTT tiếp cận với các doanh nghiệp trên địa bàn thành phố Đà Nẵng.

Căn cứ vào đề tài đã lựa chọn ra những giải pháp để đưa vào thực hiện nhằm cho sinh viên khoa quản lý Trường Đại học TDTT Đà Nẵng tiếp cận với doanh nghiệp như:

a. Nhóm giải pháp dành cho Trường Đại học TDTT Đà Nẵng:

Giải pháp 1: Tăng cường công tác tuyên truyền, tư vấn hướng nghiệp và quảng bá thương hiệu Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Mục đích: Nhằm trang bị cho SV thông tin cần thiết về các hoạt động nghề nghiệp trong lĩnh vực GDTC, đưa các sản phẩm đào tạo của Nhà trường đến gần với các đơn vị sử dụng lao động, qua đó nâng cao tỷ lệ SV có việc làm, đảm bảo đầu ra cho người học.

Giải pháp 2. Tổ chức Ngày hội việc làm hàng năm, tạo cầu nối giữa sinh viên với các doanh nghiệp, đơn vị sử dụng lao động

Mục đích: Nhà trường tạo điều kiện cho sinh viên tiếp cận với doanh nghiệp. Cung cấp cơ hội việc làm cho sinh viên, tạo cơ hội gặp gỡ và kết nối

Giải pháp 3. Mở rộng môi trường thực hành nghề nghiệp cho sinh viên

Mục đích:

Nhằm trang bị và hoàn thiện kỹ năng nghề nghiệp cho sinh viên, đảm bảo sinh viên ra trường thích ứng được với sự biến đổi trong môi trường công việc.

b. Nhóm giải pháp định hướng người học

Giải pháp 4. Nâng cao nhận thức về hoạt động nghề nghiệp TDTT

Mục đích:

Giúp người học phát huy tối đa năng lực của bản thân, tạo dựng niềm hứng thú với công việc, giúp sinh viên định hướng nghề nghiệp đa dạng hơn, từ đó tự hoàn thiện bản thân theo yêu cầu của công việc và nhu cầu xã hội.

Giải pháp 5. Tăng cường tính tích cực, sáng tạo và độc lập của người học

Mục đích: Nhằm phát huy tính tích cực, tự giác độc lập của SV

Giải pháp 6. Tăng cường kiến thức, kỹ năng nghề nghiệp và kỹ năng xã hội

Mục đích: Làm cho sinh viên sau khi tốt nghiệp tự tin thể hiện năng lực bản thân một cách tích cực, chủ động và sáng tạo.

4. KẾT LUẬN

- Qua nghiên cứu cho thấy phần lớn sinh viên ra trường khó tìm kiếm được việc làm ngay, hầu hết tìm được việc làm nhưng trái ngành nghề đào tạo, lương tương đối thấp, chưa đáp ứng được nhu cầu sinh hoạt chung, đặc biệt đối với những người làm việc ở thành phố. Sinh viên ra trường chủ yếu phải tự tìm việc làm, sự giúp đỡ từ phía nhà trường còn hạn chế. Những kiến thức được học chưa được áp dụng nhiều vào công việc nhưng nó là nền tảng cho sinh viên thực hiện công việc một cách dễ dàng hơn.

- Kết quả nghiên cứu đã đề xuất được 06 giải pháp nhằm tăng cường khả năng tiếp cận việc làm cho sinh viên ngành quản lý TDTT, gồm:

Giải pháp 1: Tăng cường công tác tuyên truyền, tư vấn hướng nghiệp và quảng bá thương hiệu Nhà trường

Giải pháp 2: Tổ chức Ngày hội việc làm hàng năm, tạo cầu nối giữa sinh viên với các doanh nghiệp, đơn vị sử dụng lao động

Giải pháp 3: Mở rộng môi trường thực hành nghề nghiệp cho SV

Giải pháp 4: Nâng cao nhận thức và quan niệm về hoạt động nghề nghiệp TDTT

Giải pháp 5: Tăng cường tính tích cực, sáng tạo và độc lập của người học

Giải pháp 6: Tăng cường kiến thức, kỹ năng nghề nghiệp và kỹ năng xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chính phủ (2013), Quyết định số 2160/QĐ-TTg ngày 11/11/2013 Về việc phê duyệt Quy hoạch phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030.

2. Nguyễn Đại Dương (2015), Giải pháp nâng cao chất lượng đào tạo Đại học của trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

3. Lưu Quang Hiệp (2013), Thực trạng và nhu cầu nguồn nhân lực thể thao đến năm 2020 các tỉnh phía Bắc, Đề tài khoa học và công nghệ cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.
4. Phạm Tuấn Hiệp (2015), Xác định nhu cầu đào tạo cử nhân TDDT ngành giáo dục thể chất hệ vừa làm vừa học tại một số tỉnh thuộc khu vực miền núi phía Bắc, Đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.
5. Võ Thị Kim Loan (2014), Phát triển nguồn nhân lực chất lượng cao trong bối cảnh hội nhập kinh tế quốc tế ở thành phố Hồ Chí Minh, Luận án Tiến sĩ kinh tế, Trường Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Đinh Khánh Thu (2016), Giải pháp nâng cao hiệu quả chương trình đào tạo sinh viên chuyên ngành Thể dục ngành học GDTC Trường Đại học TDDT Bắc Ninh, Đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.
7. Trường Đại học TDDT Đà Nẵng, 2023, Quyết định số 880/QĐ-TDDTĐN ngày 25/8/2023, ban hành Chương trình đào tạo Đại học chính quy ngành Quản lý TDDT, Đà Nẵng.
8. Coles, M. and Bateman, A. (2015), Extended learning outcomes paper, Seventh Meeting of the Task Force on ASEAN Qualifications Reference Framework (TF-AQRF) back to back with AANZFTA Workshop on AQRF Referencing Guidelines, Bangkok, Thailand, 6-8 October 2015.

LỰA CHỌN NHÓM MÔN THỂ THAO GIẢI TRÍ THÂN THIỆN VỚI MÔI TRƯỜNG TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Huy Hoàng; Lê Đặng Thành Nhã; Nguyễn Phước Thái

Hướng dẫn khoa học: TS Phạm Quang Khánh; TS Lê Huy Hà

Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng

Tóm tắt: Hiện nay sự xuất hiện của các môn thể thao giải trí đang được đông đảo mọi người hưởng ứng tham gia. Ở nước ta các môn thể thao giải trí ngày càng được phát triển và chú trọng đầu tư một cách mạnh mẽ. Đà Nẵng với các tiềm năng hiện có là một trong những địa điểm lý tưởng để tiến hành phát triển các môn thể thao giải trí bằng việc kết hợp với du lịch nhằm đem lại hiệu quả tốt nhất, cũng như phải hạn chế mức độ ô nhiễm môi trường để giữ gìn bảo vệ mỹ quan cho thành phố. Đề tài tìm hiểu, lựa chọn các nhóm môn thể thao giải trí thân thiện với môi trường vào du lịch còn làm cho hình ảnh du lịch thành phố trở nên mới mẻ, giải quyết được những khó khăn trong việc quản lý để tìm ra nơi có đầy đủ cơ hội để đưa du lịch cũng như văn hóa con người Việt đến với hướng đi mới cho việc phát triển du lịch của thành phố xanh và bền vững.

Từ khoá: Kết hợp, Thể thao giải trí, Thân thiện với môi trường, Du lịch, Đà Nẵng

Abstract: Currently, the appearance of entertainment sports is being responded to by a large number of people. In our country, entertainment sports are increasingly developed and strongly invested in. Da Nang with its existing potential is one of the ideal locations to develop recreational sports by combining with tourism to bring the best results, as well as limit the level of pollution. environmental pollution to preserve and protect the city's aesthetics. The topic of researching and selecting environmentally friendly recreational sports groups in tourism also makes the city's tourism image become new, solving difficulties in managing to find places to visit. There are full opportunities to bring tourism as well as Vietnamese human culture to a new direction for the city's tourism development.

Keywords: Combination, Sports and entertainment, Environmentally friendly, Travel, Da Nang

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay Đà Nẵng được mệnh danh là Thành Phố Đáng Sống nhất Việt Nam và luôn nằm trong “Danh Sách Ưu Tiên” khi nhắc về các địa điểm du lịch ở Việt Nam, là nơi giao hòa giữa biển – núi – sông xinh đẹp, người dân thân thiện và nhịp sống hiện đại của thành phố đang lớn lên từng ngày. Việc kết hợp các nhóm môn thể thao giải trí với du lịch là lĩnh vực không lạ nhưng cũng không phải mới đối với du lịch thành phố nói riêng và du lịch Việt Nam nói chung.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu. Phương pháp phỏng vấn toạ đàm. Phương pháp điều tra xã hội học. Phương pháp phân tích SWOT. Phương pháp toán thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đánh giá thực trạng nhóm môn thể thao giải trí thân thiện với môi trường trên địa bàn thành phố Đà Nẵng.

3.1.1. Thực trạng kết hợp các môn TTGT thân thiện với môi trường trong du lịch thành phố Đà Nẵng.

Để đánh giá thực trạng sự quan tâm và đầu tư các môn TTGT thân thiện với môi trường vào du lịch, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 cán bộ quản lý và các nhà đầu tư tại các địa điểm du lịch ở thành phố Đà Nẵng.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn nhà quản lý, các nhà đầu tư về việc kết hợp TTGT thân thiện với môi trường trên địa bàn TP Đà Nẵng (n=30)

TT	NỘI DUNG	Mức độ quan tâm					
		Rất quan tâm		Bình thường		Không quan tâm	
		n	%	n	%	n	%
1	Vai trò, vị trí của TTGT tại các điểm du lịch	26	86,6	3	10	1	3,3
2	Mức độ quan tâm đến TTGT thân thiện với môi trường	30	100	0	0	0	0
3	Nhu cầu của khách du lịch về việc kết hợp các môn TTGT thân thiện với môi trường trên địa bàn TP Đà Nẵng	28	93,3	1	3,33	1	3,33
4	Điều kiện cơ sở vật chất của các môn TTGT	30	100	0	0	0	0
5	Mức độ tự phát của các môn TTGT tại các điểm du lịch	30	100	0	0	0	0
6	Tỷ lệ đầu tư cho TTGT kết hợp với du lịch so với toàn bộ kinh phí hoạt động cho du lịch	25	83,3	3	10	2	6,67
7	Mức độ tổ chức các môn TTGT tại các điểm du lịch	27	90	2	6,67	1	3,33
8	Công tác tổ chức, đánh giá kết quả kết hợp các môn TTGT thân thiện với môi trường trên địa bàn TP Đà Nẵng	28	93,3	2	6,67	0	0
9	Tỷ lệ hướng dẫn viên, chuyên viên phục vụ các hoạt động TTGT so với toàn bộ nhân lực tại các điểm du lịch	30	100	0	0	0	0
10	Trình độ, chất lượng phục vụ ở các môn TTGT thân thiện với môi trường trên địa bàn TP Đà Nẵng	30	100	0	0	0	0
11	Lợi nhuận của việc kết hợp các môn TTGT thân thiện với môi trường trên địa bàn TP Đà Nẵng	30	100	0	0	0	0
12	Lấy việc kết hợp các môn TTGT vào du lịch làm trọng điểm cho việc phát triển du lịch	28	93,3	2	6,67	0	0
13	Quảng cáo các điểm du lịch thông qua việc tổ chức các môn TTGT	28	93,3	2	6,67	2	6,67
14	Quảng cáo văn hóa, giáo dục của thành phố thông qua việc tổ chức các môn TTGT	26	86,7	3	10	1	3,33

Qua bảng 1, cho thấy mức độ quan tâm và đầu tư cho các môn TTGT thân thiện với môi trường trên địa bàn thành phố Đà Nẵng là rất cao (từ 83-100%) đối với tiềm năng và thể mạnh hiện có của các địa điểm du lịch trên địa bàn.

Để đánh giá thực trạng sự quan tâm và đầu tư các môn TTGT thân thiện với môi trường vào du lịch, đề tài tiến hành phỏng vấn 600 du khách tại các địa điểm du lịch ở thành phố Đà Nẵng.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn du khách về nhu cầu kết hợp TTGT thân thiện với môi trường trên địa bàn TP Đà Nẵng (n=600)

TT	NỘI DUNG	Mức độ quan tâm					
		Quan tâm		Bình thường		Không quan tâm	
		n	%	n	%	n	%
1	Vai trò, vị trí của TTGT tại các điểm du lịch	550	92	30	5	20	3
2	Mức độ quan tâm đến TTGT thân thiện với môi trường	500	83	70	12	30	5
3	Nhu cầu của khách du lịch về việc kết hợp các môn TTGT thân thiện với môi trường trên địa bàn TP Đà Nẵng	550	92	30	5	20	3
4	Điều kiện cơ sở vật chất của các môn TTGT	480	80	100	17	20	3
5	Mức độ tự phát của các môn TTGT tại các điểm du lịch	600	100	0	0	0	0
6	Tỷ lệ đầu tư cho TTGT kết hợp với du lịch so với toàn bộ kinh phí hoạt động cho du lịch	480	80	100	17	20	3
7	Mức độ tổ chức các môn TTGT tại các điểm du lịch	500	83	100	17	0	0
8	Công tác tổ chức, đánh giá kết quả kết hợp các môn TTGT thân thiện với môi trường trên địa bàn TP Đà Nẵng	550	92	30	5	20	3
9	Tỷ lệ hướng dẫn viên, chuyên viên phục vụ các hoạt động TTGT so với toàn bộ nhân lực tại các điểm du lịch	500	83	100	17	0	0
10	Trình độ, chất lượng phục ở các môn TTGT thân thiện với môi trường trên địa bàn TP Đà Nẵng	540	90	40	6	20	4
11	Lợi nhuận của việc kết hợp các môn TTGT thân thiện trên địa bàn TP Đà Nẵng	500	83	70	12	30	5
12	Lấy việc kết hợp các môn TTGT vào du lịch làm trọng điểm cho việc phát triển du lịch	550	92	50	8	0	0
13	Quảng cáo các điểm du lịch thông qua việc tổ chức các môn TTGT	500	83	80	13	20	4
14	Quảng cáo văn hóa, giáo dục của thành phố thông qua việc tổ chức các môn TTGT	560	93	40	7	0	0

Qua bảng 2, cho thấy mức độ quan tâm và đầu tư về việc kết hợp các môn TTGT thân thiện với môi trường trên địa bàn thành phố Đà Nẵng đối với du khách là rất cao (từ 80-100%).

Trong những năm gần đây lượng khách du lịch đến với TP Đà Nẵng tăng nhanh về cả lượng khách quốc tế cũng như khách nội địa. Du khách đến đây được tham gia

vào những trải nghiệm rất thú vị bao gồm rất nhiều hoạt động. Đến với thành phố Đà Nẵng du khách có rất nhiều lựa chọn để tham gia vào vui chơi giải trí cũng như tham quan tìm hiểu về lịch sử cảnh quan và con người nơi đây. Đề tài tiến hành điều tra số lượng khách du lịch đến Đà Nẵng từ năm 2021 đến năm 2023, kết quả được thống kê, thể hiện qua bảng 3

Bảng 3. Thống kê số lượng khách du lịch đến Đà Nẵng từ năm 2021-2023

Năm	Khách quốc tế (triệu lượt khách)	Khách nội địa (triệu lượt khách)	Tổng lượt khách (triệu lượt khách)
2021	110.000	990.000	1.100.000
2022	500.000	3.700.000	4.200.000
2023	1.980.000	5.410.000	7.390.000

Theo bảng 3 số lượng khách du lịch đến với Đà Nẵng ngày càng có xu hướng tăng, đặc biệt là trong giai đoạn 2021-2023 nhờ việc chú trọng vào đầu tư cho các lễ hội ở Thành phố với lượng khách nội địa chiếm chủ yếu (trên 90% tỷ trọng khách du lịch).

3.1.2. Thực trạng về nhu cầu kết hợp các môn TTGT thân thiện với môi trường vào du lịch thành phố Đà Nẵng.

Trên thực tế, các hoạt động giải trí ngày nay ngoài tác dụng hồi phục và nâng cao sức khỏe bản thân, còn có tác dụng bồi bổ tinh thần, điều hoà tâm lý, nâng cao khả năng giao tiếp ... Các hoạt động giải trí cũng có tác dụng rất lớn trong việc giải toả stress, nạp năng lượng sống cho con người. Để làm rõ hơn về vấn đề này, đề tài tiến hành phỏng vấn 600 khách du lịch về nhu cầu của khách du lịch đối với hình thức kết hợp thể thao giải trí kết quả được thể hiện theo bảng sau:

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn du khách về nhu cầu kết hợp TTGT vào các điểm Lễ hội trên địa bàn Thành phố Đà Nẵng (n=600)

TT	Nội dung	Mức độ nhu cầu					
		Mức độ cao		Trung Bình		Thấp hoặc không có	
		n	%	n	%	n	%
1	Mức độ quan tâm đến TTGT tại các điểm du lịch	550	92	50	8	0	0
2	Nhu cầu chơi TTGT tại các điểm du lịch	500	83	80	13	20	4
3	Sự phù hợp của các môn TTGT tại các điểm du lịch	560	93	40	7	0	0
4	Các môn TTGT tại các điểm du lịch đã phù hợp sở thích, nhu cầu	500	83	80	13	20	4
5	Gặp trở ngại khi chơi các môn TTGT tại các điểm du lịch	500	83	70	12	30	5
6	Mức độ hài lòng với công tác tổ chức các môn TTGT	550	92	30	5	20	3
7	Mức độ hứng thú tham gia chơi các môn TTGT	480	80	100	17	20	3

Qua bảng 4, cho thấy mức độ quan tâm cũng như nhu cầu kết hợp các môn TTGT vào các lễ hội là rất cao (từ 80-100%). Việc đưa các môn TTGT vào lễ hội vẫn còn dừng lại ở mức độ trung bình chưa đáp ứng được nhu cầu của khách tham gia lễ hội.

Với nguồn tài nguyên thiên nhiên và cảnh quan phong phú, Đà Nẵng có tiềm năng rất lớn để trở thành một trong những điểm du lịch sinh thái hàng đầu tại Việt Nam và trên thế giới. Tuy nhiên, du lịch sinh thái và du lịch thể thao ở Đà Nẵng chưa vận dụng một cách đúng đắn, chưa được làm mới một cách đúng mức tạo nên sự lãng phí và chưa phát huy hết thế mạnh. Qua tìm hiểu về các địa điểm du lịch kết hợp với các nhóm môn TTGT đề tài đã xác định được các nhóm môn TTGT sau:

Bảng 5. Thực trạng các nhóm môn TTGT kết hợp với du lịch TP Đà Nẵng

TT	Các Nhóm Môn TTGT	Các địa điểm du lịch trên địa bàn TP Đà Nẵng						
		KDL sinh thái Tiên Sa	Bán đảo Sơn Trà	Bãi biển Mỹ Khê	Bà Nà Hills	KDL sinh thái suối Mơ	Thắng Cảnh Ngũ Hành Sơn	Núi Thần Tài
1	TTGT Thường Thức			X			X	
2	TTGT Biển	X		X				
3	TTGT Trên Cạn				X			
4	TTGT Núi							X

Qua bảng 5, những ô đánh dấu (x) là kí hiệu nhóm môn TTGT đã xuất hiện ở địa điểm du lịch đó. Thấy rằng số lượng các môn TTGT áp dụng vào các địa điểm du lịch còn rất ít, hoạt động chủ yếu ở các khu du lịch này là ăn uống ngắm cảnh, chưa có các loại hình giải trí phù hợp.

Việc kết hợp các môn thể thao giải trí thân thiện với môi trường ngoài đáp ứng được nhu cầu giải trí của du khách, mà loại hình này còn giúp các địa điểm du lịch hạn chế được các tình trạng xuống cấp hay ô nhiễm môi trường. Từ đó ta thấy được một số ưu điểm khi kết hợp loại hình du lịch này vào các địa điểm du lịch trên địa bàn thành phố Đà Nẵng. Tiêu biểu hiện nay có các loại hình du lịch kết hợp với TTGT đang rất được quan tâm và phát triển. Kết quả nghiên cứu bảng 6 về thực trạng các môn TTGT thân thiện với môi trường trên địa bàn TP Đà Nẵng:

Bảng 6. Thực trạng các môn TTGT thân thiện với môi trường trên địa bàn TP Đà Nẵng

TT	Môn TTGT	Các địa điểm du lịch trên địa bàn TP Đà Nẵng						
		KDL sinh thái Tiên Sa	Bán đảo Sơn Trà	Bãi biển Mỹ Khê	Bà Nà Hills	KDL sinh thái suối Mơ	Thắng Cảnh Ngũ Hành Sơn	Núi Thần Tài
A. Nhóm Môn TTGT Núi								
1	Xe Đạp Địa Hình						X	
2	Leo Núi							X

B. Nhóm Môn TTGT Biển								
3	Bơi Lội	X		X		X		
4	Lặn Biển Ngắm San Hô	X						
5	Chèo Sup			X				
C. Nhóm Môn TTGT Trên Cạn								
6	Bóng Chuyền Bãi Biển			X				
7	Golf				X			X

Qua bảng 6 những ô đánh dấu (x) là kí hiệu môn TTGT đã xuất hiện ở địa điểm du lịch đó. Thấy rằng số lượng các môn TTGT còn rất hạn chế để du khách có thể trải nghiệm khi đến với các địa điểm du lịch trên địa bàn TP Đà Nẵng.

Tiếp đến đề tài đánh giá thực trạng lượng khách du lịch tham gia các môn TTGT thân thiện với môi trường năm 2023, kết quả được trình bày ở bảng 7

Bảng 7. Thực trạng lượng khách du lịch tham gia các môn TTGT thân thiện với môi trường năm 2023, (n=600)

STT	MÔN TTGT	Kết quả lựa chọn			
		Tham gia		Không tham gia	
		n	%	n	%
A. Nhóm môn TTGT núi					
1	Xe Đạp Địa Hình	80	13	520	87
2	Leo Núi	70	12	530	88
B. Nhóm môn TTGT biển					
3	Bơi Lội	50	8	550	92
4	Lặn Biển Ngắm San Hô	50	8	550	92
5	Chèo Sup	70	12	530	88
C. Nhóm TTGT trên cạn					
6	Bóng Chuyền Bãi Biển	60	10	540	90
7	Golf	40	6	560	94
Tổng:		420			

Như vậy qua bảng 7 cho thấy số lượng khách du lịch tham gia các môn TTGT thân thiện với môi trường còn rất ít (chiếm từ 6-13%). Từ đó cần có những lựa chọn và kết hợp các môn TTGT để nâng cao hiệu quả du lịch xanh, bền vững cho TP Đà Nẵng.

3.1.3. Những thuận lợi và khó khăn khi đưa TTGT thân thiện với môi trường vào các địa điểm du lịch trên địa bàn TP Đà Nẵng.

*** Thuận lợi:**

- Có nhiều tài nguyên du lịch thiên nhiên phong phú
- Có nền văn hóa lịch sử lâu đời
- Nguồn lao động dồi dào
- Vị trí địa lý thuận lợi, nhiều phương tiện di chuyển.

*** Khó khăn:**

- Các chính sách cũng như hình thức quản lý chưa thực sự chú ý đến việc giữ gìn môi trường cũng như áp dụng đổi mới du nhập thêm các loại hình giải trí nhằm thu hút thêm khách du lịch,
- Thiếu các doanh nghiệp lớn mạnh đầu tư phát triển dự án lớn
- Nhiều nơi còn khó khăn, cơ sở vật chất hạ tầng thiếu thốn, tổ chức còn riêng lẻ, không đồng nhất.

3.2. Lựa chọn nhóm môn TTGT thân thiện với môi trường kết hợp vào du lịch trên địa bàn TP Đà Nẵng:

Từ phân tích lý luận và thực tiễn cũng như mong muốn kết hợp các môn TTGT thân thiện với môi trường, đề tài đã thống kê được 3 nhóm với 15 môn TTGT. Để khách quan và khoa học đề tài tiến hành phỏng vấn 600 du khách, kết quả được trình bày ở bảng 8:

Bảng 8. Kết quả phỏng vấn việc lựa chọn, kết hợp các môn TTGT thân thiện với môi trường vào các điểm du lịch trên địa bàn TP Đà Nẵng (n=600)

TT	Môn TTGT	Các địa điểm du lịch trên địa bàn TP Đà Nẵng													
		KDL sinh thái Tiên Sa		Bán đảo Sơn Trà		Bãi Biển Mỹ Khê		Bà Nà Hills		KDL sinh thái suối Mơ		Thăng Cảnh Ngũ Hành Sơn		Núi Thần Tài	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
A. Nhóm Môn TTGT Núi															
1	Xe đạp địa hình	0	0	500	83,3	0	0	540	90	0	0	550	91,6	500	83,3
2	Leo núi	0	0	530	88,3	0	0	530	88,3	0	0	570	95	580	96
3	Trekking	0	0	510	85	0	0	560	93,3	0	0	550	91,67	570	95
4	Hiking	0	0	560	93,3	0	0	520	86,6	0	0	600	100	540	90
5	Nhảy dù	0	0	530	88,3	0	0	0	0	0	0	500	83,3	515	85,83
B. Nhóm Môn TTGT Biển															
6	Bơi lội	550	91,67	590	98,3	600	100	0	0	540	90	580	0	0	0

7	Lặn biển ngắm san hô	580	96,6	600	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	Lướt ván buồm	560	93,3	530	88,3	580	96,6	0	0	0	0	570	0	0	0
9	Chèo Sup	600	100	580	96,6	600	100	0	0	530	88,3	560	0	0	0
10	Dù lượn	500	83,3	510	85	580	96,6	0	0	0	0	0	0	0	0
C. Nhóm Môn TTGT Trên Cạn															
11	Bóng chuyền bãi biển	550	91,6	570	95	600	100	0	0	0	0	540	90	0	0
12	Tennis bãi biển	570	95	530	88,3	570	95	0	0	0	0	580	96,6	0	0
13	Pickle Ball	560	93,3	580	96,6	560	93,3	590	98,3	520	86,6	570	95	560	93,3
14	Golf	0	0	0	0	0	0	600	100	0	0	560	93,3	580	96,6
15	Bóng đá bãi biển	520	86,6	510	85	580	96,6	0	0	510	85	505	84,16	0	0

Qua bảng 8, cho thấy các môn TTGT được lựa chọn rất phù hợp với điều kiện tự nhiên, địa hình cũng như chất lượng dịch vụ ở điểm du lịch. Đặc biệt là Khu du lịch sinh thái Bà Nà Hills, đây là một địa điểm tập trung nhiều khách du lịch quốc tế nhất.

Sau khi lựa chọn được các nhóm môn TTGT thân thiện với môi trường, đề tài đề xuất với Sở Văn Hóa, Thể thao và Du lịch và các địa điểm du lịch ở TP Đà Nẵng về việc kết hợp các nhóm môn TTGT vào du lịch, kết quả được thể hiện ở bảng 9:

Bảng 9. Các môn TTGT thân thiện với môi trường trên địa bàn TP Đà Nẵng

TT	Môn TTGT	Các địa điểm du lịch trên địa bàn TP Đà Nẵng						
		KDL sinh thái Tiên Sa	Bán đảo Sơn Trà	Bãi Biển Mỹ Khê	Bà Nà Hills	KDL sinh thái suối Mơ	Thắng Cảnh Ngũ Hành Sơn	Núi Thần Tài
A. Nhóm Môn TTGT Núi								
1	Xe đạp địa hình		M		M		M	X
2	Leo núi		M		M		M	X
3	Trekking		M		M		M	X
4	Hiking		M		M		M	M
5	Nhảy dù		M				M	M
B. Nhóm Môn TTGT Biển								
6	Bơi lội	X	X	X		X	M	

7	Lặn biển ngắm san hô	M	M					
8	Lướt ván buồm	M	M	M			M	
9	Chèo Sup	M	M	X		M	X	
10	Dù lượn	M	M	M				
C. Nhóm Môn TTGT Trên Cạn								
11	Bóng chuyền bãi biển	M	X	X				
12	Tennis bãi biển	M	M	M			M	
13	Pickle Ball	M	M	M	M	M	M	M
14	Golf				X		X	M
15	Bóng đá bãi biển	M	M	M		M	M	

Qua bảng 9, Những ô đánh dấu (x) là kí hiệu để biết môn TTGT đó đã có từ trước, những ô đánh dấu (M) là môn TTGT mới được lựa chọn và đề xuất để đưa vào địa điểm du lịch đó. Cho thấy số lượng môn TTGT tại các địa điểm đã tăng lên đáng kể hứa hẹn, sẽ đem đến nhiều trải nghiệm thú vị và mới lạ cho du khách, đồng thời loại hình này sẽ giúp cho các địa điểm du lịch trên hạn chế được hiện tượng ô nhiễm môi trường, hay ảnh hưởng xấu đến mỹ quan của địa điểm du lịch đó.

Với các địa điểm có sức hút khách du lịch thì rất phù hợp để phát triển các môn TTGT thân thiện với môi trường tạo nên cảm giác thoải mái, hòa mình vào thiên nhiên lý thú, đồng thời giữ được cảnh quan của các địa điểm du lịch. Góp phần hướng tới thành phố du lịch xanh, bền vững.

Để khảo sát mức độ cần thiết và tính khả thi của việc kết hợp các môn TTGT thân thiện với môi trường vào du lịch trên địa bàn thành phố Đà Nẵng, đề tài tiếp tục tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia trong lĩnh vực du lịch của thành phố Đà Nẵng, kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 10 như sau:

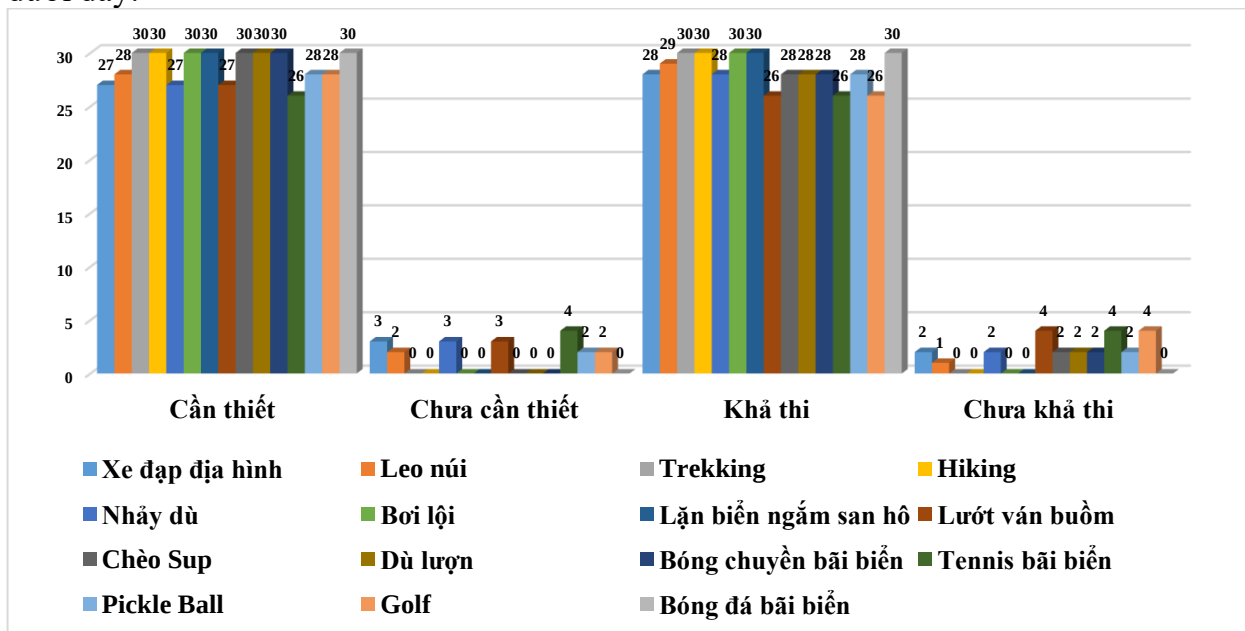
Bảng 10. Kết quả khảo sát chuyên gia về mức độ cần thiết và tính khả thi việc kết hợp các môn TTGT thân thiện với môi trường vào du lịch trên địa bàn thành phố Đà Nẵng (n=30)

Đà Nẵng (n = 50)

TT	Môn TTGT	Mức độ cần thiết				Mức độ khả thi			
		Cần thiết		Chưa CT		Khả thi		Chưa KT	
		n	%	n	%	n	%	n	%
A. Nhóm Môn TTGT Núi									
1	Xe đạp địa hình	27	90	3	10	28	93,3	2	6,67
2	Leo núi	28	93,3	2	6,67	29	96,67	1	3,33
3	Trekking	30	100	0	0	30	100	0	0
4	Hiking	30	100	0	0	30	100	0	0
5	Nhảy dù	27	90	3	10	28	93,3	2	6,67

B. Nhóm Môn TTGT Biển									
6	Bơi lội	30	100	0	0	30	100	0	0
7	Lặn biển ngắm san hô	30	100	0	0	30	100	0	0
8	Lướt ván buồm	27	90	3	10	26	86,67	4	13,33
9	Chèo Sup	30	100	0	0	28	93,33	2	6,67
10	Dù lượn	30	100	0	0	28	93,33	2	6,67
C. Nhóm Môn TTGT Trên Cạn									
11	Bóng chuyền bãi biển	30	100	0	0	28	93,33	2	6,67
12	Tennis bãi biển	26	86,67	4	13,33	26	86,67	4	13,33
13	Pickle Ball	28	93,3	2	6,67	28	93,3	2	6,67
14	Golf	28	93,3	2	6,67	26	86,67	4	13,33
15	Bóng đá bãi biển	30	100	0	0	30	100	0	0

Từ kết quả bảng 10 đề tài rút ra một số kết luận như sau: Kết quả khảo sát mức độ cần thiết và tính khả thi của các môn TTGT được các chuyên gia ngành du lịch lựa chọn với tỷ lệ rất cao (từ 86% -100%). Để thể hiện rõ nét hơn, đề tài biểu hiện bằng biểu đồ dưới đây:



Biểu đồ 1. Kết quả khảo sát chuyên gia về mức độ cần thiết và tính khả thi của việc kết hợp các môn TTGT thân thiện với môi trường vào du lịch trên địa bàn thành phố Đà Nẵng.

Dựa trên kết quả đánh giá thực trạng nhóm môn thể thao giải trí thân thiện với môi trường trên địa bàn thành phố Đà Nẵng và căn cứ vào những nguyên tắc lựa chọn biện pháp cũng như sử dụng mô hình SWOT đề tài tiến hành xây dựng các biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả sự kết hợp này.

Bảng 11. Phân tích mô hình SWOT môi trường bên trong và bên ngoài của các khu du lịch

	HỮU ÍCH (đối với hiệu quả du lịch)	CÓ HẠI (đối với hiệu quả du lịch)
BÊN TRONG (Nội bộ các khu du lịch)	Strengths (Điểm mạnh)	Weaknesses (Điểm yếu)
	S1: Có CSVC, trang thiết bị khá đầy đủ. S2: Đội ngũ nguồn nhân lực có trình độ chuyên môn cao. S3: Có môi trường thời tiết thuận lợi. S4: Là vùng có nhiều khu du lịch sinh thái phong phú và đa dạng.	W1: Số lượng người khách tham quan còn ít. W2: Đội ngũ nguồn lực kỹ năng còn nhiều mặt yếu W3: Chất lượng cung ứng dịch vụ W4: Khả năng tài chính còn hạn chế
BÊN NGOÀI (Môi trường)	Opportunities (Cơ hội)	Threats (Thách thức)
	O1: Nhu cầu tham quan đi du lịch ngày càng cao. O2: Chính sách của Đảng và Nhà nước. O3: Sự phát triển của công nghệ 4.0 O4: Có thị trường khách hàng lớn. O5: Sự đa dạng của các nhà cung ứng dịch vụ du lịch.	T1: Cạnh tranh gay gắt do nhiều đối thủ. T2: Kỳ vọng của khách du lịch ngày càng cao. T3: Thương hiệu của các khu du lịch mới bắt đầu xây dựng. T4: Duy trì thị phần trong thị trường đang bão hòa.

Qua phân tích mô hình SWOT; Giữa môi trường bên trong và môi trường bên ngoài, giữa điểm mạnh và điểm yếu, giữa cơ hội và thách thức, đề tài đã lựa chọn được 3 biện pháp và để đảm bảo tính khoa học và khách quan hơn đề tài tiếp tục phỏng vấn chuyên gia về việc lựa chọn các biện pháp để nâng cao hiệu quả sự kết hợp các môn TTGT thân thiện với môi trường vào các địa điểm du lịch. Kết quả được trình bày ở bảng 12.

Bảng 12. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các biện pháp kết hợp TTGT thân thiện với môi trường vào du lịch trên địa bàn TP Đà Nẵng (n=30)

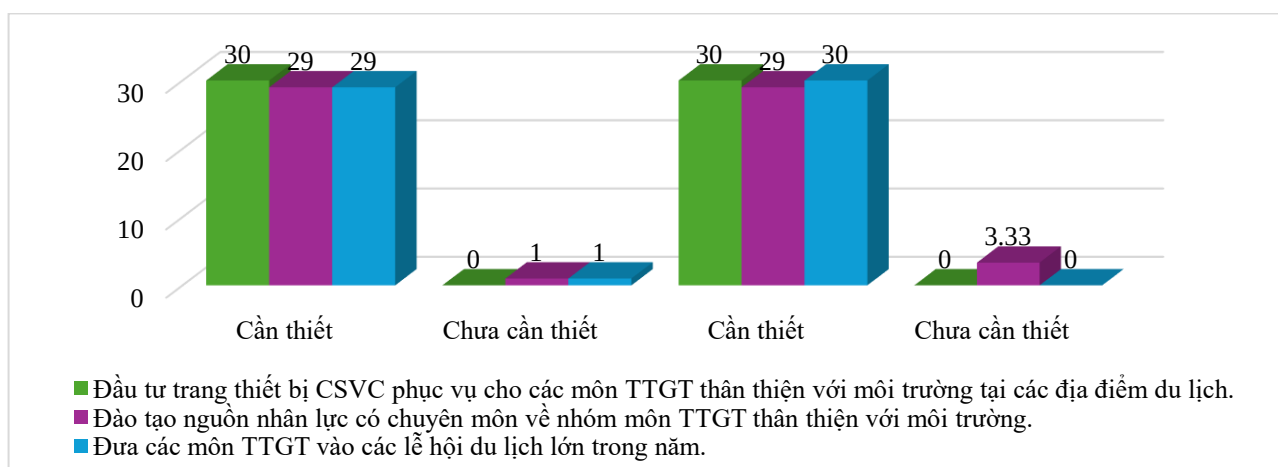
TT	Biện pháp	Kết quả lựa chọn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	(%)	n	(%)
1	Đầu tư trang thiết bị CSVC phục vụ cho các môn TTGT thân thiện với môi trường tại các địa điểm du lịch.	29	96,7	1	3,3
2	Đào tạo nguồn nhân lực có chuyên môn về nhóm môn TTGT thân thiện với môi trường.	30	100	0	0
3	Đưa các môn TTGT vào các lễ hội du lịch lớn trong năm.	29	96,7	1	3,3

Qua bảng trên cho thấy cả 3 biện pháp được chuyên gia lựa chọn với tỷ lệ rất cao từ 96,7-100%. Như vậy từ kết quả phỏng vấn chuyên gia và phân tích mô hình SWOT đều thu được 3 biện pháp và 15 môn TTGT thân thiện với môi trường trên địa bàn TP Đà Nẵng.

Để khẳng định mức độ cần thiết và tính khả thi của các biện pháp trên, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia trong lĩnh vực du lịch. Kết quả khảo sát thể hiện qua bảng 13

Bảng 13. Kết quả khảo sát chuyên gia về mức độ cần thiết và tính khả thi của các biện pháp nâng cao hiệu quả du lịch TP Đà Nẵng. (n=30)

TT	Tên giải pháp	Mức độ cần thiết				Tính khả thi			
		Cần thiết		Chưa cần thiết		Khả thi		Không khả thi	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Đầu tư trang thiết bị CSVC phục vụ cho các môn TTGT thân thiện với môi trường tại các địa điểm du lịch.	30	100	0	0	30	100	0	0
2	Đào tạo nguồn nhân lực có chuyên môn về nhóm môn TTGT thân thiện với môi trường.	29	96,7	1	3,3	29	96,7	1	3,3
3	Đưa các môn TTGT vào các lễ hội du lịch lớn trong năm.	29	96,7	1	3,3	30	100	0	0



Biểu đồ 2. Kết quả khảo sát chuyên gia về mức độ cần thiết và tính khả thi của các biện pháp nâng cao hiệu quả du lịch TP Đà Nẵng.

Từ bảng và biểu đồ trên cho thấy kết quả khảo sát mức độ cần thiết và tính khả thi của các biện pháp được các chuyên gia trong lĩnh vực du lịch lựa chọn có tỷ lệ rất cao từ 96-100%. Như vậy chúng tôi 3 biện pháp cùng với 15 môn TTGT thân thiện với môi trường mà đề tài đã nghiên cứu được là rất cần thiết và phù hợp với mục đích mà đề tài

đã đưa ra trước đó. Điều đó góp phần hướng đến mục tiêu đưa du lịch Đà Nẵng trở thành một trong những địa điểm du lịch hàng đầu của Việt Nam và quốc tế với loại hình du lịch xanh và phát triển bền vững.

4. KẾT LUẬN

Từ những nghiên cứu trên cho phép đề tài đi đến các kết luận sau:

- Qua đánh giá thực trạng cho thấy các môn TTGT thân thiện với môi trường xuất hiện tại các địa điểm du lịch còn rất ít, chưa phong phú, cũng như khách du lịch trải nghiệm các môn này còn rất nhiều hạn chế, chỉ chiếm tỉ lệ 6-13%. Mà nguyên nhân dẫn đến hạn chế này là do các chính sách cũng như hình thức quản lý chưa thực sự chú ý đến việc áp dụng, đổi mới và bổ sung thêm các loại hình giải trí lành mạnh, bổ ích nhằm đáp ứng các nhu cầu vui chơi và trải nghiệm của khách du lịch khi đến với TP Đà Nẵng.

- Thông qua phân tích mô hình SWOT và phỏng vấn chuyên gia, đề tài đã lựa chọn, kết hợp được 15 môn TTGT thân thiện với môi trường và 3 biện pháp vào du lịch trên địa bàn TP Đà Nẵng. Từ đó góp phần nâng cao được chất lượng, hiệu quả tốt nhất, cũng như phải hạn chế mức độ ô nhiễm môi trường để giữ gìn bảo vệ mỹ quan cho thành phố. Hướng đến mục tiêu đưa du lịch TP Đà Nẵng trở thành một trong những địa điểm du lịch hàng đầu của Việt Nam và quốc tế với loại hình du lịch xanh và phát triển bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Văn Hóa Thể thao và Du lịch, Tổng cục du lịch (2010), Luật du lịch và các văn bản hướng dẫn thực hiện, Nxb Cục xuất bản Hà Nội.

2. Ban bí thư trung ương Đảng (2013), Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 4/11/2013 Hội nghị Trung ương 8 khóa XI

3. Luật du lịch Việt Nam (2005), Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội

4. Nguyễn Văn Sơn, Giao Thị Kim Đông, Nguyễn Thị Hùng (2013), Giáo trình toán thống kê trong TDTT, Nxb Thông tin và truyền thông.

5. Nguyễn Minh Tuệ (2011), Địa lý du lịch Việt Nam, Nxb Giáo Dục, Hà Nội

6. Luật TDTT (2006), Nxb TDTT, Hà Nội

7. Quy hoạch thành phố Đà Nẵng thời kỳ 2021 - 2030, tầm nhìn đến năm 2050

8. Dương Nghiệp Chí, Dương Kim Chung, Lê Tấn Đạt (2008), Giáo trình Thể dục thể thao giải trí, Nxb Thể dục thể thao.

9. Chu Thị Bích Vân, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2016), Giáo trình lý luận và thực tiễn thể dục thể thao giải trí, Nxb Đại học quốc gia Hồ Chí Minh

10. Võ Văn Thành (2016), Du lịch Việt Nam qua 26 Di sản văn hóa thế giới, Nxb Tổng hợp TP Hồ Chí Minh

11. Nghị quyết 43-NQ/TW tạo động lực để Du lịch Đà Nẵng thành ngành kinh tế mũi nhọn

NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP GIẢM THIỂU VẤN NẠN BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG CHO HỌC SINH CÁC TRƯỜNG THCS THÀNH PHỐ TAM KỲ, TỈNH QUẢNG NAM

Sinh viên nghiên cứu: Phan Thị Huỳnh Như, Lê Nguyễn Xuân Quỳnh

Hướng dẫn khoa học: TS Phạm Quang Khánh; TS Lê Huy Hà

Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng

Tóm tắt: Nhìn từ góc độ lấy học sinh làm trung tâm: Bảo lực học đường (BLHD) là sự xâm hại của học sinh đối với học sinh, sự xâm hại của học sinh đối với người bên ngoài nhà trường và ngược lại, là sự xâm hại của giáo viên với học sinh và học sinh với giáo viên. Bảo lực học đường là những lời nói và hành vi thô bạo, ngang ngược bất chấp công lý, đạo đức, xúc phạm trấn áp người khác gây nên những tổn thương về tinh thần và thể xác diễn ra trong phạm vi trường học. Trong những năm qua ở các trường trung học cơ sở (THCS) trên địa bàn thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam, tình trạng bạo lực học đường còn xảy ra nhiều vụ phức tạp. Thông qua việc nghiên cứu thực trạng nạn bạo lực học đường của học sinh các trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam. Đề tài tìm hiểu, lựa chọn các biện pháp để giảm thiểu và ngăn chặn tình trạng bạo lực học đường, nâng cao môi trường học tập và đảm bảo sự phát triển toàn diện cho học sinh các trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam.

Từ khóa: Biện pháp, Giảm thiểu, Vấn Nạn, Bảo lực học đường, học sinh THCS.

Abstract: Viewed from a student-centered perspective, school bullying is the harassment of students by other students, harassment by individuals outside the school, and vice versa. It also includes harassment by teachers towards students and students towards teachers. School bullying involves aggressive words and behaviors that disregard justice and ethics, and can result in mental and physical harm within the school environment. In recent years, school bullying has become a complicated issue in secondary schools in Tam Ky city, Quang Nam province. Through the study of the situation of school bullying among secondary school students in Tam Ky city, Quang Nam province, this project aims to understand the problem and select measures to reduce and prevent school bullying. The project also aims to improve the learning environment and ensure the comprehensive development of students in secondary schools in Tam Ky city, Quang Nam province.

Keywords: Measures, Mitigation, Problems, School Violence, Middle School Students

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua ở các trường THCS trên địa bàn thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam, tình trạng bạo lực học đường còn xảy ra nhiều vụ phức tạp. Thực trạng trên cần phải được khắc phục bằng những biện pháp quản lý giáo dục đồng bộ, thích hợp nhằm phòng ngừa các hành vi bạo lực diễn ra trong học sinh, thiết lập một môi trường học tập an toàn, thân thiện, đảm bảo an ninh xã hội.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU:

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp nghiên cứu và tổng hợp tài liệu. Phương pháp phỏng vấn. Phương pháp

quan sát sư phạm. Phương pháp phân tích SWOT. Phương pháp thực nghiệm sư phạm. Phương pháp toán học thống kê

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng vấn nạn bạo lực học đường của học sinh các trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam

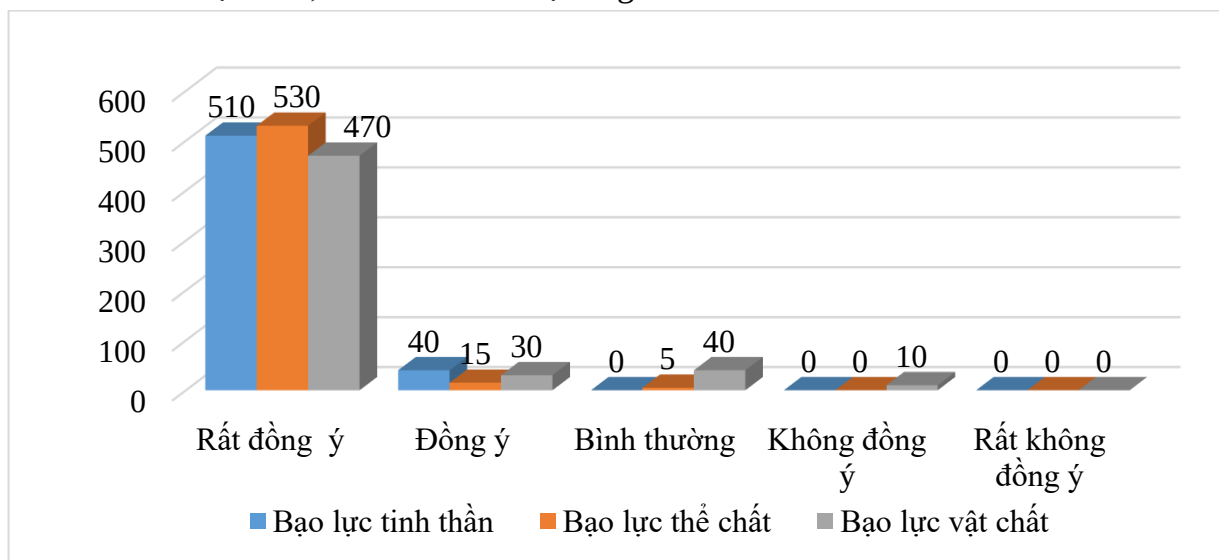
3.1.1. Thực trạng các hình thức bị bạo lực học đường của học sinh các trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam

Để đánh giá đầy đủ thực trạng vấn nạn bạo lực học đường của học sinh các trường THCS, đầu tiên đề tài tìm hiểu các hình thức phổ biến của BLHD hiện nay bằng phiếu hỏi ANKET (phụ lục 1) được thể hiện qua bảng và biểu đồ sau:

Bảng 1. Thực trạng các hình thức bạo lực học đường của học sinh THCS (n=550)

TT	Các hình thức bạo lực học đường	Kết quả lựa chọn									
		Rất đồng ý		Đồng ý		Bình thường		Không đồng ý		Rất không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Bạo lực tinh thần	510	92.7	40	7.3	0	0	0	0	0	0
2	Bạo lực thể chất	530	96.4	15	2.7	5	0.9	0	0	0	0
3	Bạo lực vật chất	470	85.5	30	5.5	40	7.3	10	1.8	0	0

Để làm rõ số liệu trên, đề tài đã biểu thị bằng biểu đồ sau:



Biểu đồ 1. Tỷ lệ các hình thức bạo lực học đường của học sinh trung học cơ sở

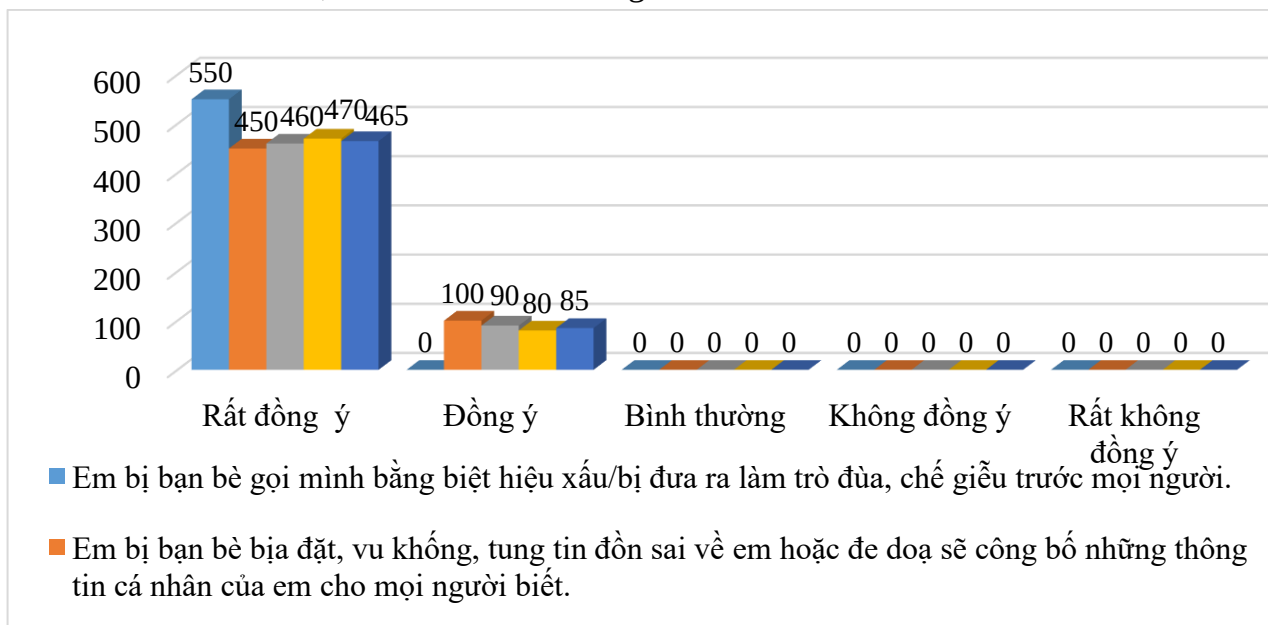
Qua bảng 1 và biểu đồ 1 cho thấy, với 3 hình thức bạo lực học đường thường gặp thì hình thức bạo lực thể chất được học sinh lựa chọn ở mức độ rất đồng ý và đồng ý với tỷ lệ tuyệt đối 100% tiếp theo là hình thức bạo lực tinh thần ở mức độ rất đồng ý và đồng ý 99.1% và bạo lực vật chất 91%.

Tiếp đến đề tài đi vào các nội dung của từng hình thức BLHD, đầu tiên là bạo lực tinh thần.

Bảng 2. Thực trạng bạo lực tinh thần của học sinh THCS (n=550)

TT	Các nội dung của bạo lực tinh thần	Kết quả lựa chọn									
		Rất đồng ý		Đồng ý		Bình thường		Không đồng ý		Rất không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Em bị bạn bè gọi mình bằng biệt hiệu xấu/bị đưa ra làm trò đùa, chế giễu trước mọi người.	550	100	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Em bị bạn bè bịa đặt, vu khống, tung tin đồn sai về em hoặc đe dọa sẽ công bố những thông tin cá nhân của em cho mọi người biết.	450	81.8	100	18.2	0	0	0	0	0	0
3	Bạn bè từng cố tình làm người khác hiểu lầm, trách móc, không thích hoặc xa lánh em	460	83.6	90	16.4	0	0	0	0	0	0
4	Các bạn có chủ ý loại em ra khỏi nhiều việc, tẩy chay em khỏi nhóm bạn, hoàn toàn bỏ lỡ em.	470	85.5	80	14.5	0	0	0	0	0	0
5	Em từng nhận được những lời lẽ độc ác/làm tổn thương từ những cuộc gọi, hoặc tin nhắn điện thoại, tin nhắn facebook, zalo...	465	84.5	85	154	0	0	0	0	0	0

Để làm rõ số liệu trên, đề tài đã biểu thị bằng biểu đồ sau:



Biểu đồ 2. Tỷ lệ bạo lực tinh thần của học sinh THCS

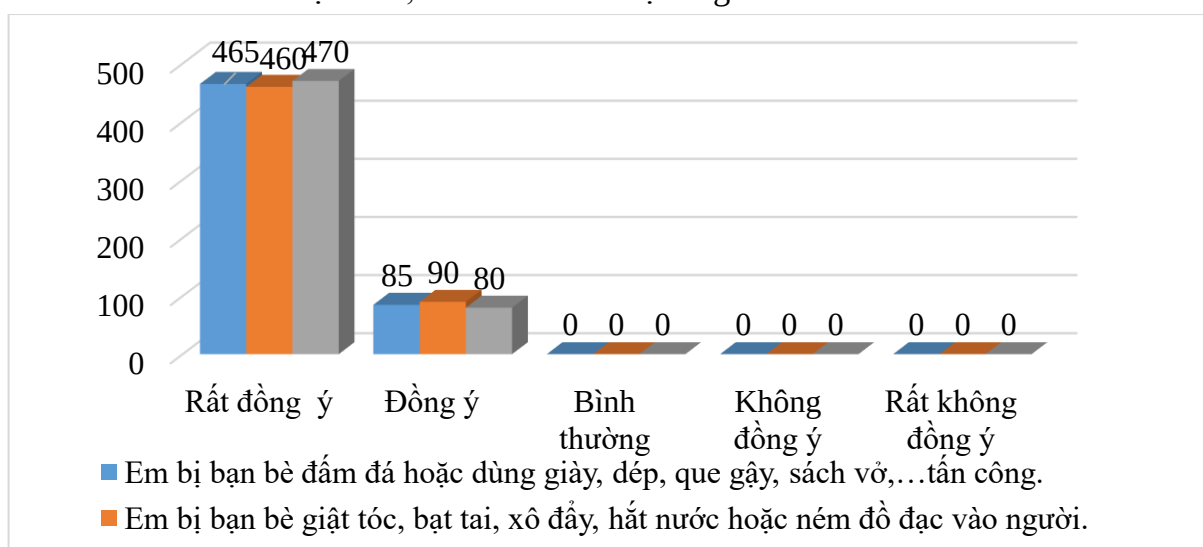
Kết quả số liệu bảng 2 và biểu đồ 2 cho thấy, trong các dấu hiệu bị bạo lực tinh thần, biểu hiện học sinh THCS gặp nhiều nhất là bị các bạn “Em bị bạn bè gọi mình bằng biệt hiệu xấu/bị đưa ra làm trò đùa, chế giễu trước mọi người.” Được chọn ở mức độ rất đồng ý và đồng ý với tỷ lệ tuyệt đối là 100%.

Tiếp đến, để điều tra bạo lực thể chất của học sinh đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi Anket 550 học sinh của các trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam (Phụ lục 1). Kết quả được đề tài thể hiện ở bảng 3 và biểu đồ 3.

Bảng 3. Thực trạng bạo lực thể chất của học sinh THCS (n=550)

TT	Các nội dung của bạo lực thể chất	Kết quả lựa chọn									
		Rất đồng ý		Đồng ý		Bình thường		Không đồng ý		Rất không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Em bị bạn bè đấm đá hoặc dùng giày, dép, que gậy, sách vở,...tấn công.	465	84.5	85	15.4	0	0	0	0	0	0
2	Em bị bạn bè giật tóc, bạt tai, xô đẩy, hắt nước hoặc ném đồ đạc vào người.	460	83.6	90	16.4	0	0	0	0	0	0
3	Bạn bè từng dùng vũ lực để “nhốt” em trong phòng học hoặc trong nhà vệ sinh	470	85.5	80	14.5	0	0	0	0	0	0

Để làm rõ số liệu trên, đề tài đã biểu thị bằng biểu đồ sau:



Biểu đồ 3. Tỷ lệ bạo lực thể chất của học sinh THCS

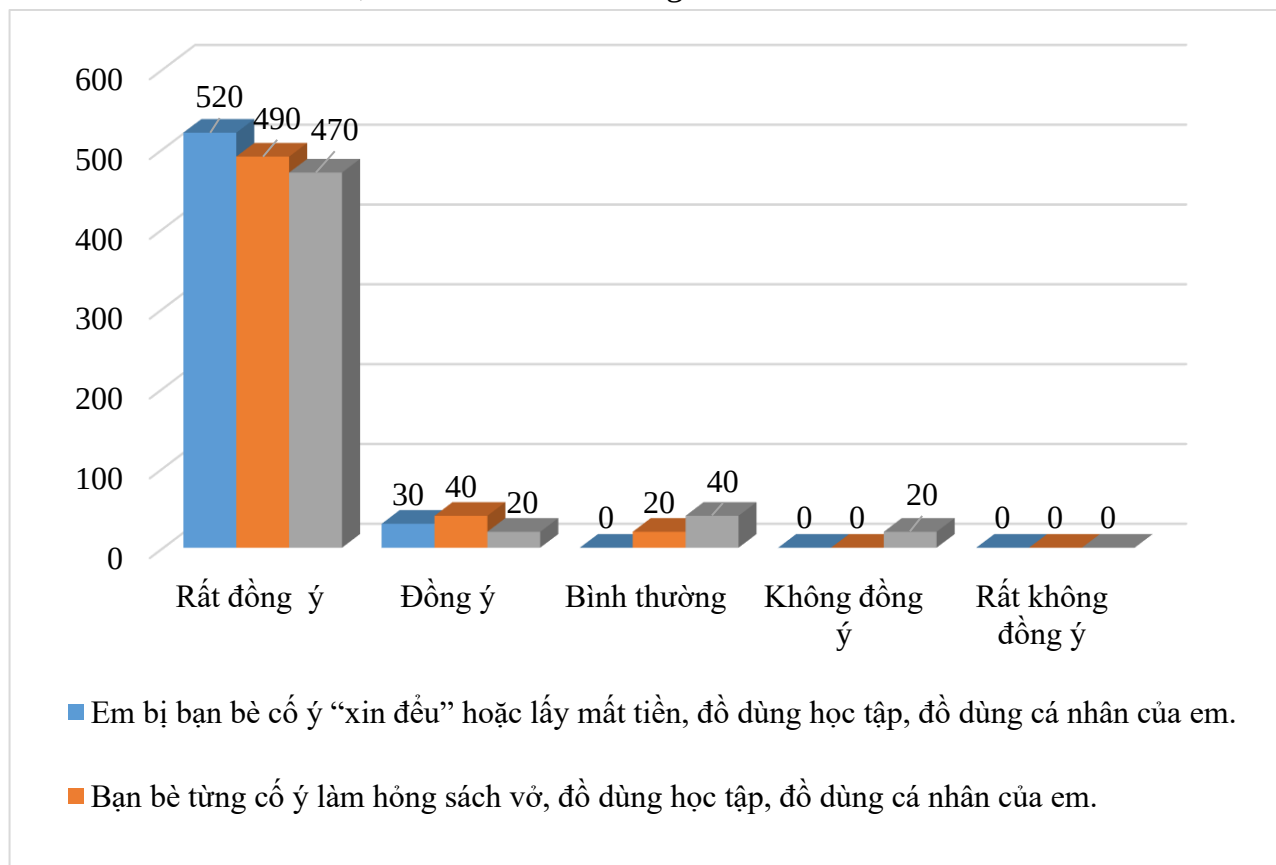
Kết quả số liệu bảng và biểu đồ cho thấy, trong các biểu hiện của hình thức bạo lực thể chất, học sinh THCS gặp nhiều nhất dùng vũ lực để nhốt trong phòng học hoặc trong nhà vệ sinh” với tỷ lệ là: 85.5%, đặc biệt các em cũng bị học sinh khác “đấm, đá hoặc dùng giày, dép, que gậy tấn công” với tỷ lệ là 84.5%, biểu hiện các em ít gặp phải nhất là “Em bị bạn bè giật tóc, bạt tai, xô đẩy, hắt nước hoặc ném đồ đạc vào người” với tỷ lệ là 83.6%.

Cuối cùng đề tài điều tra hình thức bạo lực vật chất mà học sinh thường gặp phải với các biểu hiện thường gặp. Kết quả được đề tài thể hiện ở bảng 3.4 và biểu đồ 3.4.

Bảng 4. Thực trạng bạo lực vật chất của học sinh THCS (n=550)

TT	Các nội dung của bạo lực vật chất	Kết quả lựa chọn									
		Rất đồng ý		Đồng ý		Bình thường		Không đồng ý		Rất không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Em bị bạn bè cố ý “xin đều” hoặc lấy mất tiền, đồ dùng học tập, đồ dùng cá nhân của em.	520	94.5	30	5.5	0	0	0	0	0	0
2	Bạn bè từng cố ý làm hỏng sách vở, đồ dùng học tập, đồ dùng cá nhân của em.	490	89.1	40	7.3	20	3.7	0	0	0	0
3	Bạn bè từng ép em phải cho họ tiền hoặc mua đồ ăn, mua đồ dùng học tập, đồ đạc cá nhân cho họ.	470	85.4	20	3.7	40	7.3	20	3.7	0	0

Để làm rõ số liệu trên, đề tài đã biểu thị bằng biểu đồ sau:



Biểu đồ 4. Tỷ lệ bạo lực vật chất của học sinh THCS

3.1.2. Thực trạng số vụ và người tham gia BLHĐ học sinh THCS ở thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam.

Nhằm đánh giá đầy đủ vấn nạn BLHĐ tại các trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam, đề tài tiến hành điều tra số vụ đã được thống kê trong năm 2022. Kết quả được trình bày ở bảng 5

Bảng 5. Thực trạng số vụ và người tham gia BLHĐ trong năm 2022

TT	Địa điểm trường THCS	Số vụ BLHĐ năm 2022	Số người tham gia BLHĐ năm 2022
1	Nguyễn Huệ	5	9
2	Lý Tự Trọng	4	8
3	Thái Phiên	4	8
4	Lê Hồng Phong	3	4
5	Lê Lợi	2	3
6	Nguyễn Du	3	3
7	Chu Văn An	2	2
8	Huỳnh Thúc Kháng	3	7
9	Lý Thường Kiệt	4	5
Tổng:		30	49

Nguồn: Phòng GD&ĐT thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam

Qua bảng trên cho thấy số vụ BLHĐ được thống kê tại các trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam năm 2022 còn tương đối nhiều với tổng số 30 vụ và 49 người liên quan bị phát hiện, điều đó cho thấy vấn nạn BLHĐ trong các trường còn diễn biến phức tạp. Vì vậy, cần tìm ra các nguyên nhân, biện pháp khoa học nhằm giảm thiểu và tiến đến ngăn chặn vấn nạn BLHĐ.

3.1.3. Nguyên nhân và hậu quả của bạo lực học đường

* Nguyên nhân gây ra bạo lực học đường

Để giảm thiểu vấn nạn BLHĐ như đã đánh giá ở trên đề tài tiến hành tìm hiểu những nguyên nhân gây nên bạo lực học đường ở học sinh THCS ở thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam, thông qua khảo sát các chuyên gia (Phụ lục 2), kết quả được trình bày ở bảng 6

Bảng 6. Khảo sát chuyên gia về nguyên nhân gây bạo lực học đường ở học sinh THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam (n=40)

TT	Nguyên nhân	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Nhu cầu khẳng định bản thân (Muốn mọi người khen, thể hiện bản lĩnh...)	35	87.5	5	12.5
2	Ảnh hưởng của phim và game bạo lực	40	100	0	0
3	Ảnh hưởng của các trò chơi bạo lực	37	92.5	3	7.5
4	Thiếu tình thương và sự quan tâm của gia đình, Nhà trường	39	97.5	1	2.5

5	Người gây bạo lực là nạn nhân của bạo hành gia đình (<i>Ở nhà hay bị cha mẹ, người lớn trách phạt, chửi mắng, đánh đập, ép làm việc quá khả năng và không mong muốn...</i>)	36	90	4	10
6	Thiếu kỹ năng sống	40	100	0	0
7	Muốn gây chú ý, được mọi người quan tâm	35	87.5	5	12.5

Từ số liệu khảo sát ở bảng 6 cho thấy cả 7 nguyên nhân trên đều là các yếu tố ảnh hưởng tới hành vi BLHĐ ở học sinh THCS. Trong đó ba yếu tố; Ảnh hưởng của phim và game bạo lực, Thiếu kỹ năng sống, Thiếu tình thương và sự quan tâm của gia đình, Nhà trường là các nguyên nhân chính có tỷ lệ lựa chọn rất cao từ 87.5%-100%.

*** Hậu quả của bạo lực học đường:**

Gây tổn thương và gây dư chấn về tinh thần và thể xác: Học sinh bị bạn bè đánh đập, bị quay phim rồi tung lên mạng sẽ bị chấn thương tâm lý, bị sốc về tinh thần, cảm thấy xấu hổ với bạn bè và những người xung quanh. Những học sinh bị đánh, thầy cô giáo bị hành hung không chỉ bị xây xát nhẹ mà phải nằm viện với những di chứng tổn thương về thể xác: gãy tay, gãy chân, chấn thương sọ não.... Thậm chí bị hoảng loạn bị thần kinh phải bỏ dạy, bỏ học... Nhiều trường hợp bị bạo lực tinh thần qua internet gây tổn thương tâm lý và phải chuyển trường. Vì vậy cần có những biện pháp khoa học và kịp thời để giảm thiểu vấn nạn bạo lực học đường.

3.2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả một số biện pháp giảm thiểu vấn nạn bạo lực học đường cho học sinh các trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam.

3.2.1. Lựa chọn biện pháp giảm thiểu vấn nạn bạo lực học đường cho học sinh các trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam.

Dựa trên kết quả đánh giá thực trạng vấn nạn bạo lực học đường của học sinh các trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam và căn cứ vào những nguyên tắc đã đưa ra đề tài tiến hành xây dựng được 3 nhóm với 16 biện pháp.

Để đảm bảo tính khoa học đề tài tiến hành phân tích mô hình SWOT; Giữa môi trường bên trong và môi trường bên ngoài, giữa điểm mạnh và điểm yếu, giữa cơ hội và thách thức. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Các biện pháp trong ma trận SWOT

Opportunities (Cơ hội)	Strengths (điểm mạnh)	Weaknesses (điểm yếu)
	<i>Biện pháp SO</i> 1. Nâng cao năng lực học tập và rèn luyện của học sinh. 2. Chú trọng giáo dục kỹ năng sống, kỹ năng ứng xử cho học sinh 3. Tăng cường hoạt động ngoại khoá, tình nguyện, dã ngoại, các hoạt động xã hội phục vụ cộng đồng nhằm thu hút học sinh vào các hoạt động bổ ích.	<i>Biện pháp WO</i> 11. Trường học sử dụng 1 hộp thư ẩn danh để bất cứ ai cũng có thể báo cáo về những trường hợp bị bắt nạt. 12. Phối hợp giữa nhà trường, gia đình và xã hội trong việc phòng chống bạo lực học đường

	4. Phát triển các chương trình thể thao trong học đường góp phần nâng cao thể chất và tinh thần cho học sinh. 5. Thực hiện tốt cuộc vận động xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực do Bộ giáo dục và Đào tạo phát động 6. Nâng cao năng lực quản lý, củng cố nề nếp kỷ cương, tổ chức kỷ luật nhà trường một cách khoa học và hiệu quả	13. Thực hiện tham vấn, tư vấn cho người học có nguy cơ bị bạo lực và gây ra bạo lực nhằm ngăn chặn, loại bỏ nguy cơ xảy ra bạo lực.
Threats (Thách thức)	Biện pháp ST 7. Tăng cường lực lượng quản lý, giáo dục, xây dựng đội ngũ giáo viên chủ nhiệm có tài có tâm, bên cạnh lực lượng giám thị làm công tác giáo dục ngoài giờ lên lớp 8. Thường xuyên tập huấn các chuyên đề về tâm lý sư phạm, tâm lý lứa tuổi, về những quy định xử lý học sinh nhằm nâng cao kiến thức, kỹ năng cho đội ngũ sư phạm 9. Trường học sử dụng 1 hộp thư ẩn danh để bất cứ ai cũng có thể báo cáo về những trường hợp bị bắt nạt (Phương pháp KIVA- Phần Lan). 10. Phát hiện kịp thời người học có hành vi gây gổ, có nguy cơ gây bạo lực học đường, người học có nguy cơ bị bạo lực học đường.	Biện pháp WT 14. Phối hợp tốt với các lực lượng xã hội để giáo dục thế hệ trẻ 15. Thực hiện ngay các biện pháp trợ giúp, chăm sóc y tế, tư vấn đối với người học bị bạo lực; theo dõi, đánh giá sự an toàn của người bị bạo lực. 16. Đánh giá mức độ nguy cơ, hình thức bạo lực có thể xảy ra để có biện pháp ngăn chặn, hỗ trợ cụ thể.

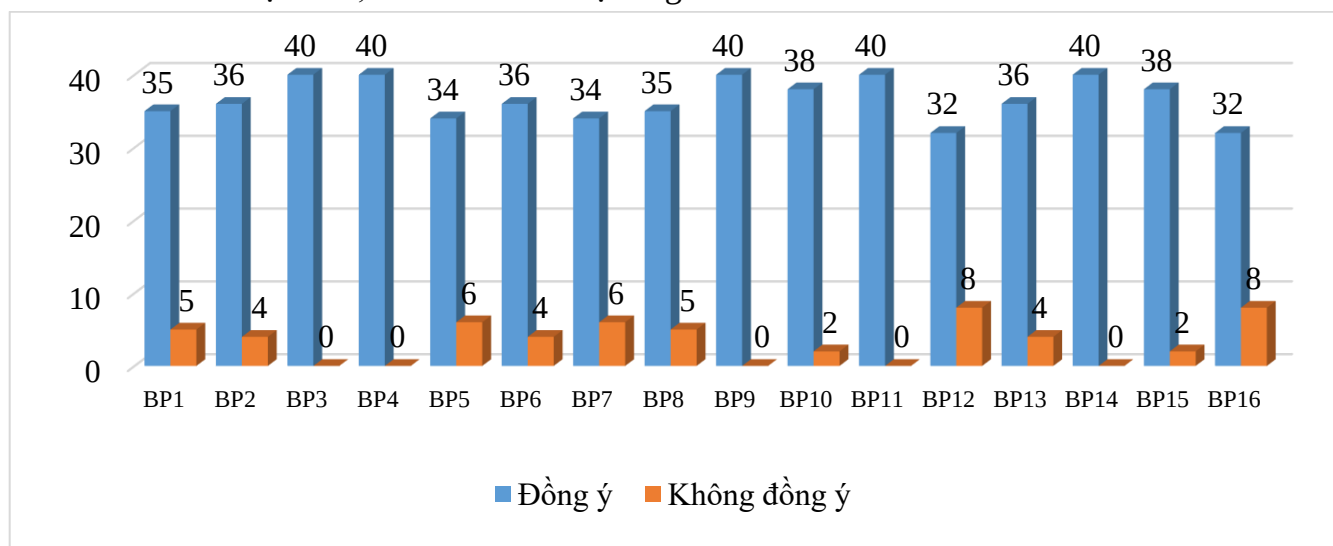
Qua phân tích ma trận SWOT đề tài thu được 16 biện pháp và để đảm bảo tính khoa học và khách quan hơn, đề tài tiến hành phỏng vấn 40 chuyên gia về lĩnh vực nghiên cứu bạo lực học đường. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng sau:

Bảng 8. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả giảm thiểu bạo lực học đường tỉnh Quảng Nam. (n=40)

TT	Biện pháp	Kết quả lựa chọn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	(%)	n	(%)
A. Nhóm biện pháp phòng ngừa bạo lực học đường:					
1	Nâng cao năng lực học tập và rèn luyện của học sinh.	35	87,5	5	12,5

2	Chú trọng giáo dục kỹ năng sống, kỹ năng ứng xử cho học sinh.	36	90	4	10
3	Tăng cường hoạt động ngoại khoá, tình nguyện, dã ngoại, các hoạt động xã hội phục vụ cộng đồng nhằm thu hút học sinh vào các hoạt động bổ ích.	40	100	0	0
4	Phát triển các chương trình thể thao trong học đường góp phần nâng cao thể chất và tinh thần cho học sinh.	40	100	0	0
5	Thực hiện tốt cuộc vận động xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực do Bộ giáo dục và Đào tạo phát động.	34	85	6	15
6	Nâng cao năng lực quản lý, củng cố nề nếp kỷ cương, tổ chức kỷ luật nhà trường một cách khoa học và hiệu quả	36	90	4	10
7	Thường xuyên tập huấn các chuyên đề về tâm lý sư phạm, tâm lý lứa tuổi, về những quy định xử lý học sinh nhằm nâng cao kiến thức, kỹ năng cho đội ngũ sư phạm.	34	85	6	15
8	Sử dụng camera cho trường học để kiểm soát bạo lực học đường.	35	87,5	5	12,5
9	Trường học sử dụng 1 hộp thư ẩn danh để bất cứ ai cũng có thể báo cáo về những trường hợp bị bắt nạt (Phương pháp KiVa- Phần Lan).	40	100	0	0
10	Phối hợp giữa nhà trường, gia đình và xã hội trong việc phòng chống bạo lực học đường.	38	95	2	5
B. Nhóm biện pháp hỗ trợ người học có nguy cơ bị bạo lực học đường					
11	Phát hiện kịp thời người học có hành vi gây gổ, có nguy cơ gây bạo lực học đường, người học có nguy cơ bị bạo lực học đường	40	100	0	0
12	Đánh giá mức độ nguy cơ, hình thức bạo lực có thể xảy ra để có biện pháp ngăn chặn, hỗ trợ cụ thể.	32	80	8	20
13	Thực hiện tham vấn, tư vấn cho người học có nguy cơ bị bạo lực và gây ra bạo lực nhằm ngăn chặn, loại bỏ nguy cơ xảy ra bạo lực.	36	90	4	10
C. Nhóm biện pháp can thiệp khi xảy ra bạo lực học đường					
14	Đánh giá sơ bộ về mức độ tổn hại của người học, đưa ra nhận định về tình trạng hiện thời của người học.	40	100	0	0
15	Thực hiện ngay các biện pháp trợ giúp, chăm sóc y tế, tư vấn đối với người học bị bạo lực; theo dõi, đánh giá sự an toàn của người bị bạo lực.	38	95	2	5
16	Thông báo kịp thời với gia đình người học để phối hợp xử lý; trường hợp vụ việc vượt quá khả năng giải quyết của cơ sở giáo dục thì thông báo kịp thời với cơ quan công an, Ủy ban nhân dân xã, phường, thị trấn và các cơ quan liên quan để phối hợp xử lý theo quy định của pháp luật.	32	80	8	20

Để làm rõ số liệu trên, đề tài đã biểu thị bằng biểu đồ sau:



Biểu đồ 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp giảm thiểu bạo lực học đường tỉnh Quảng Nam.

Qua bảng trên cho thấy 16 biện pháp mà đề tài lựa chọn đều được các chuyên gia đồng ý với tỷ lệ rất cao từ 80-100 %. Như vậy từ kết quả phân tích mô hình SWOT và phỏng vấn chuyên gia đều thu được 16 biện pháp để mục đích giảm thiểu nạn bạo lực học đường cho học sinh các trường THCS thành phố Tam kỳ, tỉnh Quảng Nam.

Để khẳng định mức độ cần thiết và tính khả thi của các biện pháp trên, đề tài tiến hành phỏng vấn 40 chuyên gia trong lĩnh vực nghiên cứu BLHĐ. kết quả khảo sát được thể hiện qua bảng 9 và biểu đồ 6.

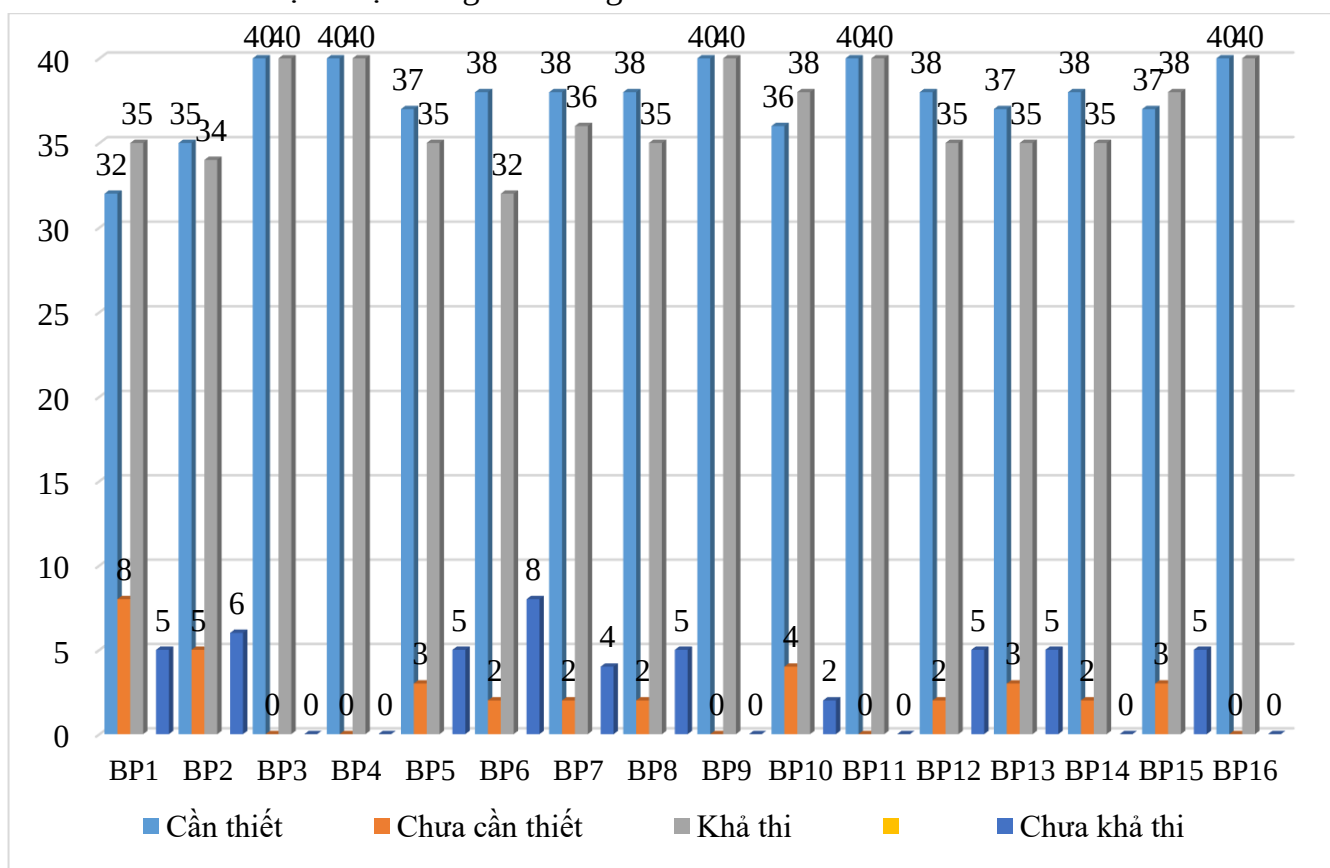
Bảng 9. Kết quả khảo sát chuyên gia về mức độ cần thiết và tính khả thi của các biện pháp nâng cao hiệu quả giảm thiểu bạo lực học đường tỉnh Quảng Nam (n=40)

TT	Tên biện pháp	Mức độ cần thiết				Tính khả thi			
		Cần thiết		Chưa CT		Khả thi		Chưa KT	
		n	%	n	%	n	%	n	%
A. Nhóm biện pháp phòng ngừa bạo lực học đường:									
1	Nâng cao năng lực học tập và rèn luyện của học sinh.	32	80	8	20	35	87.5	5	12.5
2	Chú trọng giáo dục kỹ năng sống, kỹ năng ứng xử cho học sinh	35	87.5	5	12.5	34	85	6	15
3	Tăng cường hoạt động ngoại khoá, tình nguyện, dã ngoại, các hoạt động xã hội phục vụ cộng đồng nhằm thu hút học sinh vào các hoạt động bổ ích.	40	100	0	0	40	100	0	0
4	Phát triển các chương trình thể thao trong học đường góp phần nâng cao thể chất và tinh thần cho học sinh.	40	100	0	0	40	100	0	0

5	Thực hiện tốt cuộc vận động xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực do Bộ giáo dục và Đào tạo phát động.	37	92.5	3	7.5	35	87.5	5	12.5
6	Nâng cao năng lực quản lý, củng cố nề nếp kỷ cương, tổ chức kỷ luật nhà trường một cách khoa học và hiệu quả	38	95	2	5	32	80	8	20
7	Thường xuyên tập huấn các chuyên đề về tâm lý sư phạm, tâm lý lứa tuổi, về những quy định xử lý học sinh nhằm nâng cao kiến thức, kỹ năng cho đội ngũ sư phạm	38	95	2	5	36	90	4	10
8	Sử dụng camera cho trường học để kiểm soát bạo lực học đường.	38	95	2	5	35	87.5	5	12.5
9	Trường học sử dụng 1 hộp thư ẩn danh để bất cứ ai cũng có thể báo cáo về những trường hợp bị bắt nạt (Phương pháp KiVa-Phần Lan).	40	100	0	0	40	100	0	0
10	Phối hợp giữa nhà trường, gia đình và xã hội trong việc phòng chống bạo lực học đường	36	90	4	10	38	95	2	5
B. Nhóm biện pháp hỗ trợ người học có nguy cơ bị bạo lực học đường									
11	Phát hiện kịp thời người học có hành vi gây gổ, có nguy cơ gây bạo lực học đường, người học có nguy cơ bị bạo lực học đường	40	100	0	0	40	100	0	0
12	Đánh giá mức độ nguy cơ, hình thức bạo lực có thể xảy ra để có biện pháp ngăn chặn, hỗ trợ cụ thể	38	95	2	5	35	87.5	5	12.5
13	Thực hiện tham vấn, tư vấn cho người học có nguy cơ bị bạo lực và gây ra bạo lực nhằm ngăn chặn, loại bỏ nguy cơ xảy ra bạo lực.	37	92.5	3	7.5	35	87.5	5	12.5
C. Nhóm biện pháp can thiệp khi xảy ra bạo lực học đường									
14	Đánh giá sơ bộ về mức độ tổn hại của người học, đưa ra nhận định về tình trạng hiện thời của người học.	38	95	2	5	35	87.5	5	12.5
15	Thực hiện ngay các biện pháp trợ giúp, chăm sóc y tế, tư vấn đối	37	92.5	3	7.5	38	95	2	5

	với người học bị bạo lực; theo dõi, đánh giá sự an toàn của người bị bạo lực.								
16	Thông báo kịp thời với gia đình người học để phối hợp xử lý; trường hợp vụ việc vượt quá khả năng giải quyết của cơ sở giáo dục thì thông báo kịp thời với cơ quan công an, Ủy ban nhân dân xã, phường, thị trấn và các cơ quan liên quan để phối hợp xử lý theo quy định của pháp luật.	40	100	0	0	40	100	0	0

Đề tài biểu thị số liệu bảng trên bằng biểu đồ sau:



Biểu đồ 6. Kết quả khảo sát chuyên gia về mức độ cần thiết và tính khả thi của các biện pháp nâng cao hiệu quả giảm thiểu bạo lực học đường

Kết quả khảo sát mức độ cần thiết và tính khả năng thi của các biện pháp được các chuyên gia trong lĩnh vực nghiên cứu bạo lực học đường lựa chọn có tỷ lệ rất cao từ 80% - 100%.

3.2.2. Thực nghiệm để kiểm chứng hiệu quả sau khi được can thiệp biện pháp giảm thiểu BLHD các trường THCS tỉnh Quảng Nam.

Để đánh giá hiệu quả các biện pháp giảm thiểu nạn bạo lực học đường cho học sinh các trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam. Đề tài đã đề xuất ý kiến với lãnh đạo phòng GD và các trường trên địa bàn cho áp dụng các biện pháp đó vào thực tiễn. Vì điều kiện thời gian nghiên cứu của đề tài không cho phép nên trong

các biện pháp được lựa chọn để áp dụng, đề tài đặc biệt ưu tiên đến 3 biện pháp có điều kiện thực hiện trước, đó là các biện pháp:

Biện pháp 3: Tăng cường hoạt động ngoại khoá, tình nguyện, dã ngoại, các hoạt động xã hội phục vụ cộng đồng nhằm thu hút học sinh vào các hoạt động bổ ích.

Biện pháp 4: Phát triển các chương trình thể thao trong học đường góp phần nâng cao thể chất và tinh thần cho học sinh.

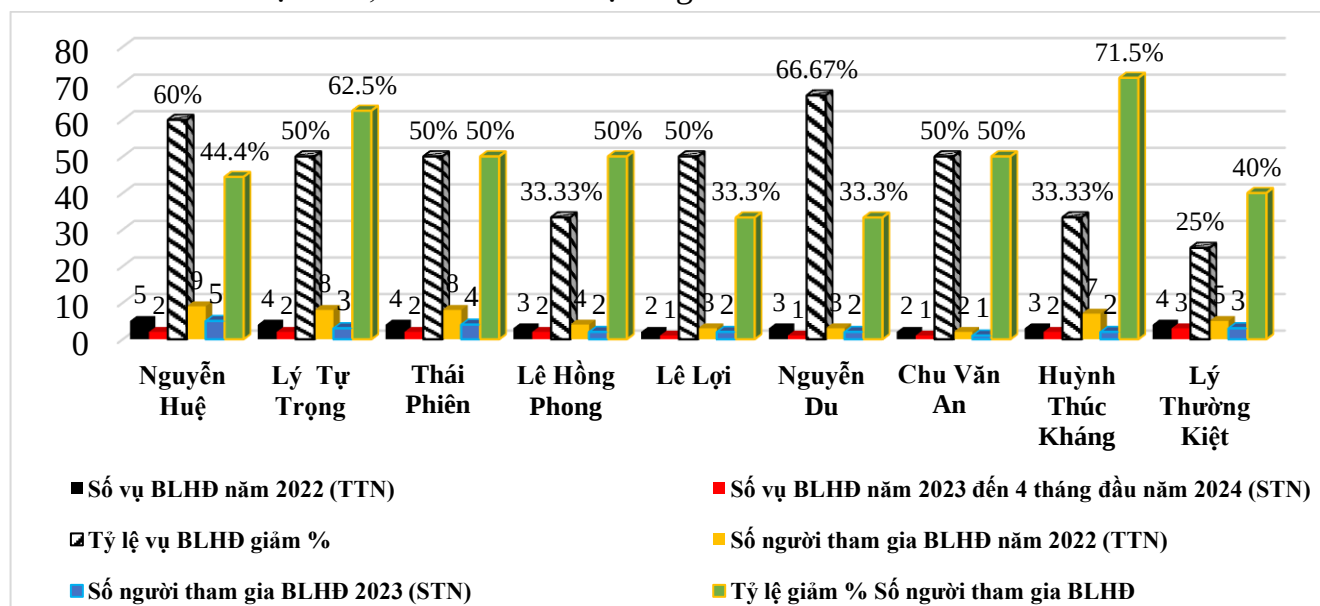
Biện pháp 9: Trường học sử dụng 1 hộp thư ẩn danh để bất cứ ai cũng có thể báo cáo về những trường hợp bị bắt nạt (Phương pháp KiVa- Phần Lan).

Đề tài tiến hành đã tiến hành thực nghiệm trong 6 tháng từ tháng 10/2023 đến tháng 3/2024. Kết quả được trình bày ở bảng sau:

Bảng 10. So sánh số vụ và số người tham gia BLHD trước và sau thực nghiệm

TT	Các trường THCS	Số vụ BLHD năm 2022 (TTN)	Số vụ BLHD năm 2023 (STN)	Tỷ lệ giảm % vụ BLHD	Số người tham gia BLHD năm 2022 (TTN)	Số người tham gia BLHD 2023 (STN)	Tỷ lệ giảm % Số người tham gia BLHD
1	Nguyễn Huệ	5	2	60	9	5	44.4
2	Lý Tự Trọng	4	2	50	8	3	62.5
3	Thái Phiên	4	2	50	8	4	50
4	Lê Hồng Phong	3	2	33,33	4	2	50
5	Lê Lợi	2	1	50	3	2	33.3
6	Nguyễn Du	3	1	66,67	3	2	33.3
7	Chu Văn An	2	1	50	2	1	50
8	Huỳnh Thúc Kháng	3	2	33,33	7	2	71.4
9	Lý Thường Kiệt	4	3	25	5	3	40
Tổng:		30	16	46,67	49	24	51

Đề làm rõ số liệu trên, đề tài đã biểu thị bằng biểu đồ sau:



Biểu đồ 7. So sánh số vụ và người tham gia BLHĐ trước và sau thực nghiệm

Qua bảng 9 và biểu đồ 7 cho thấy sau khi áp dụng các biện pháp giảm thiểu vấn nạn BLHĐ đi vào thực tiễn, sau 6 tháng số vụ và số người tham gia BLHĐ giảm, cụ thể số vụ được giảm là 46,67 %. Số người tham gia BLHĐ giảm 51%. Điều đó cho thấy 16 biện pháp mà đề tài lựa chọn là phù hợp với học sinh các trường THCS, bước đầu góp phần giảm thiểu vấn nạn bạo lực học đường cho học sinh các trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam.

4. KẾT LUẬN

* Qua đánh giá thực trạng bạo lực học đường tại các trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam cho thấy vấn nạn bạo lực học đường còn nhiều vấn đề phức tạp. Đề tài đã thống kê có 3 hình thức BLHĐ phổ biến là: Bạo lực tinh thần; Bạo lực thể chất; Bạo lực vật chất. Có 30 vụ và 49 người tham gia BLHĐ đã được thống kê, điều đó cho thấy cần có những biện pháp hiệu quả để giảm thiểu và ngăn chặn tình trạng này.

* Thông qua phân tích mô hình SWOT và phỏng vấn chuyên gia, đề tài đã lựa chọn được 3 nhóm và 16 biện pháp giảm thiểu vấn nạn bạo lực học đường cho học sinh các trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam. Các biện pháp mà đề tài đã lựa chọn được các chuyên gia đánh giá mức độ cần thiết và tính khả thi với tỷ lệ rất cao từ 80-100%. Và sau 6 tháng thực nghiệm 3 biện pháp đặc trưng nhất vào thực tiễn đã chứng minh được hiệu quả mà các biện pháp đem lại (cụ thể tổng số vụ học sinh đã BLHĐ TTN 30 vụ và STN 16 vụ, số vụ được giảm là 14 vụ với tỷ lệ là 46,67 %. Số người tham gia BLHĐ TTN là 49 người, STN là 24 người với tỷ lệ giảm 51%. Điều đó cho thấy 16 biện pháp mà đề tài lựa chọn là phù hợp với học sinh các trường THCS nhằm góp phần giảm thiểu vấn nạn bạo lực học đường cho học sinh các trường THCS thành phố Tam Kỳ, tỉnh Quảng Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thủ tướng Chính phủ ban hành Chỉ thị số 02/CT-TTg về việc “*Tăng cường công tác phối hợp giữa nhà trường, gia đình và xã hội trong phòng chống bạo lực học đường, phòng ngừa tội phạm và tệ nạn xã hội trong học sinh, sinh viên*”. Ngày 26/1/2024.
2. Bộ GD & ĐT (2007), Điều lệ trường THCS cơ sở, trường THCS và trường cơ sở có nhiều cấp học.
3. Bộ GD & ĐT, Giáo dục môi trường trong nhà trường phổ thông, Nhà xuất bản Giáo dục 1995.
4. Trịnh Thị Vân Anh, Thái độ của phụ nữ trước hành vi bạo lực đối với phụ nữ trong gia đình, Hà Nội 2006.
5. Nguyễn Văn Hộ - Hà Thị Đức, Giáo dục học đại cương tập 1, tập 2, Nhà xuất bản Giáo dục. Nguyễn Thị Hoa (2014),
6. Lê Văn Hồng – Lê Ngọc Lan (1998), Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm, Nhà xuất bản Giáo dục.
7. Vũ Mạnh Lợi (1999), Báo cáo về bạo lực trên cơ sở giới. Trường hợp ở Việt Nam.
8. Lê Thị Phương Mai, Báo cáo nghiên cứu bạo lực và hậu quả đối với sức khỏe sinh sản. Hiện trạng ở Việt Nam (HDDS, HN1998).
9. Lê Thị Phương Mai, Báo cáo về dự án đào tạo và sử dụng tài liệu tư vấn về bạo lực cho tư vấn qua điện thoại, HDDS, HN1998.
10. Phạm Hồng Quang (2006), Giáo trình lý luận giáo dục dành cho sinh viên chuyên ngành Tâm lý giáo dục và Quản lý giáo dục
11. Trần Quốc Thành, thử nghiệm các giải pháp phòng ngừa các tệ nạn xã hội trong sinh viên hiện nay, HN 2005
12. Nguyễn Thị Tính – Lê Công Thành (2003) Đề cương bài giảng lý luận giáo dục dành cho sinh viên chuyên ngành Tâm lý giáo dục và sinh viên các khoa cơ bản hệ Cao Đẳng và Đại Học.

KHÁM PHÁ SỰ GẮN KẾT CỦA KHÁCH HÀNG TẠI ĐIỂM CHẠM SAU MUA TRONG HÀNH TRÌNH KHÁCH HÀNG SỐ ĐỐI VỚI SẢN PHẨM GIÀY THỂ THAO TÁI CHẾ

Sinh viên nghiên cứu: Lê Võ Sông Hương, Trần Châu Thi, Nguyễn Hoàng Trí

Hướng dẫn khoa học: TS Lê Quang Trọng, ThS Phùng Thị Thu Thủy

Khoa Khoa học thể thao, Trường Đại học Tôn Đức Thắng

Tóm tắt: Trong thời đại số hóa ngày nay, thương mại điện tử đóng vai trò then chốt trong nền kinh tế. Hiểu được chân dung khách hàng và hành trình mua hàng của họ rất quan trọng. Trong hành trình này, các điểm tiếp xúc thể hiện cơ hội tương tác, thúc đẩy người tiêu dùng đưa ra quyết định mua và xây dựng lòng trung thành. Nghiên cứu này nhằm mục đích khám phá sự gắn kết của khách hàng sau khi mua trong bối cảnh giày thể thao được tái chế. Các yếu tố tiền đề như cảm nhận chất lượng sản phẩm, hình ảnh thương hiệu, dịch vụ sau mua và tương tác xã hội sẽ ảnh hưởng đến sự gắn kết của khách hàng. Ngoài ra, nghiên cứu cũng điều tra tác động của sự tham gia của khách hàng đến ý định mua lại, sự ủng hộ của người tiêu dùng, ảnh hưởng của người tiêu dùng và tiêu dùng bền vững. Và khám phá vai trò điều tiết của biến nhân thức về nhãn bền vững đối với sản phẩm giày thể thao tái chế. Nghiên cứu được sử dụng phương pháp định lượng, bảng hỏi khảo sát được thiết kế qua form online và phát trên các nền tảng mạng xã hội. Tổng cộng 147 đơn vị mẫu được sử dụng để phân tích. Kết quả xác nhận mối quan hệ giữa các yếu tố tiền đề và sự gắn kết của khách hàng, nêu bật tầm quan trọng của việc cung cấp sản phẩm chất lượng, xây dựng hình ảnh thương hiệu tích cực và cung cấp dịch vụ sau mua hàng để nâng cao mối quan hệ lâu dài với khách hàng. Tuy nhiên, nghiên cứu cũng chỉ ra sự tương tác xã hội không ảnh hưởng đến sự gắn kết của khách hàng, và sự tham gia của khách hàng được chỉ rõ ảnh hưởng tích cực đến ý định mua lại, sự ủng hộ của người tiêu dùng, ảnh hưởng của người tiêu dùng và tiêu dùng bền vững.

Từ khóa: giày thể thao tái chế, sự gắn kết khách hàng, điểm chạm sau mua, tiêu dùng bền vững.

Abstract: In today's digital age, e-commerce plays a key role in the economy. Understanding customer persona and their purchasing journey is very important. During this journey, touchpoints represent opportunities for interaction, motivating consumers to make purchasing decisions and building loyalty. This study aims to explore post-purchase customer engagement in the context of recycled sneakers. Antecedent factors such as perceived product quality, brand image, post-purchase service and social interaction will affect customer engagement. Additionally, the study also investigated the impact of customer engagement on repurchase intention, consumer advocacy, consumers' referral, and sustainable consumption. And explore the moderating role of sustainable label awareness for recycled sport shoe products. The research used quantitative methods, the survey questionnaire was designed via online form and distributed on social networking platforms. A total of 147 sample units were used for analysis. The results confirm the relationship between antecedents and customer engagement, highlighting the importance of providing quality products, building a positive brand image, and providing post-purchase service. customers to enhance long-term relationships with customers. However, research also shows that

social interaction does not affect customer engagement, and customer engagement is shown to positively influence repurchase intention and consumer advocacy, consumption, consumer influence and sustainable consumption.

Keywords: recycled sports shoes, customer engagement, post-purchase touch points, sustainable consumption.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thời đại số hóa ngày nay, thương mại điện tử là một phần không thể thiếu của nền kinh tế. Điều này đặc biệt quan trọng trong việc hiểu rõ về chân dung người tiêu dùng và quá trình họ mua hàng được thể hiện qua hành trình khách hàng số. Hành trình khách hàng số (Customer Journey) được định nghĩa là “chuỗi các giai đoạn hoặc điểm chạm mà một khách hàng trải qua khi tương tác với một thương hiệu hoặc sản phẩm trên các kênh trực tuyến”. Từ khi khách hàng bắt đầu có nhận thức về sản phẩm hoặc dịch vụ đến khi họ hoàn thành quá trình mua hàng và sử dụng sản phẩm, mỗi giai đoạn trong hành trình này đều có ảnh hưởng đáng kể đến trải nghiệm và quan hệ với thương hiệu. Cụ thể hơn, các điểm chạm sau mua (post-purchase touchpoints) là những điểm mà khách hàng tiếp xúc sau khi đã mua sản phẩm hoặc dịch vụ. Điều này bao gồm việc sử dụng sản phẩm, nhận hỗ trợ hậu mãi từ doanh nghiệp, tham gia cộng đồng của sản phẩm trên mạng xã hội, và nhận phản hồi từ các khách hàng khác. Trong quá trình này, các điểm chạm sau mua trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Khi khách hàng đã hoàn thành quá trình mua sắm và sử dụng sản phẩm, các điểm chạm này đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì mối quan hệ với khách hàng và xây dựng lòng trung thành. Các doanh nghiệp thông minh hiểu rằng việc cung cấp dịch vụ hậu mãi xuất sắc không chỉ giúp họ giữ chân khách hàng hiện tại mà còn tạo ra cơ hội thu hút khách hàng mới thông qua đào tạo và trải nghiệm tích cực. Do đó, việc nắm vững các điểm chạm sau mua và tối ưu hóa chúng trở thành một phần không thể thiếu trong chiến lược kinh doanh của mọi doanh nghiệp thương mại điện tử. Hơn nữa, trong điểm chạm sau mua sự gắn kết khách hàng đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng mối quan hệ lâu dài và tạo ra giá trị cho doanh nghiệp. Khi khách hàng cảm thấy được quan tâm và được hỗ trợ sau khi mua sản phẩm, họ có xu hướng cảm thấy hài lòng và trung thành hơn với thương hiệu. Sự gắn kết khách hàng cũng giúp tạo ra cơ hội cho việc tương tác tiếp thị và quảng bá thương hiệu. Khách hàng hài lòng sẽ có xu hướng chia sẻ trải nghiệm tích cực của mình với người khác thông qua mạng xã hội, đóng góp vào việc tạo ra sự lan truyền tích cực về thương hiệu và thu hút thêm khách hàng mới. Hơn nữa, sự gắn kết khách hàng cũng thúc đẩy hoạt động mua sắm lặp lại, đảm bảo rằng khách hàng sẽ quay trở lại và mua hàng từ thương hiệu trong tương lai.

Bên cạnh đó, trong ngành công nghiệp giày thể thao, việc tái chế đã trở thành một xu hướng quan trọng nhằm giảm thiểu tác động tiêu cực đến môi trường từ sản xuất và xử lý rác thải nhựa. Giày thể thao tái chế là sản phẩm được làm mới từ các vật liệu tái chế, nhưng vẫn đảm bảo về chất lượng và hiệu suất tương đương với các sản phẩm mới. Việc này phản ánh một xu hướng tiêu dùng bền vững, khi người tiêu dùng ngày càng quan tâm đến việc chọn lựa các sản phẩm thân thiện với môi trường. Khi một khách hàng mua một đôi giày thể thao tái chế, họ không chỉ mua một sản phẩm mà còn ủng hộ một giá trị và phong cách sống bền vững. Việc chăm sóc và tạo ra trải nghiệm tốt cho khách hàng sau khi mua hàng là chìa khóa để tạo ra sự gắn kết và sự ủng hộ. Các biện pháp hậu mãi chất lượng, như dịch vụ chăm sóc khách hàng tận tình, chính sách đổi trả

linh hoạt và chia sẻ thông tin cộng đồng về việc tái chế giày thể thao, đều giúp tăng cường sự gắn kết và tạo ra một cộng đồng đồng lòng. Hơn nữa, việc thúc đẩy tương tác xã hội và sự tham gia của khách hàng trong các hoạt động cộng đồng, như chia sẻ trải nghiệm và hình ảnh về việc sử dụng giày tái chế trên mạng xã hội, cũng góp phần vào việc xây dựng một cộng đồng sôi nổi và tạo ra một môi trường tích cực cho sự gắn kết của khách hàng. Qua việc thúc đẩy sự gắn kết khách hàng trong điểm chạm sau mua, các nhãn hàng giày thể thao tái chế không chỉ xây dựng mối quan hệ chặt chẽ với khách hàng mà còn đóng góp vào nỗ lực bền vững và bảo vệ môi trường. Do đó, mục tiêu của nghiên cứu này là khám phá và hiểu rõ sâu hơn về sự gắn kết của khách hàng trong điểm chạm sau mua đối với sản phẩm giày thể thao tái chế. Cụ thể, nghiên cứu tập trung vào các khía cạnh sau: (a) Nghiên cứu các yếu tố tiền đề như chất lượng sản phẩm, hình ảnh thương hiệu, dịch vụ khách hàng, và tương tác xã hội để hiểu cách chúng ảnh hưởng đến mức độ gắn kết của khách hàng trong điểm chạm sau mua đối với sản phẩm giày thể thao tái chế; (b) xem xét tác động của sự gắn kết lên ý định mua lại sản phẩm, khả năng giới thiệu cho người khác và hành vi tiêu dùng các sản phẩm bền vững trong tương lai; (c) xem xét vai trò điều tiết của các sản phẩm mang nhãn bền vững đối với mối quan hệ giữa sự gắn kết với ý định mua lại sản phẩm, khả năng giới thiệu cho người khác và hành vi tiêu dùng các sản phẩm bền vững trong tương lai.

2. CƠ SỞ LÝ THUYẾT

2.1. Customer Engagement (CE) - Sự gắn kết của khách hàng

Customer engagement - Sự gắn kết của khách hàng được định nghĩa là mức độ tương tác, kết nối và mối quan hệ giữa khách hàng với một công ty hoặc thương hiệu (Brodie et al., 2011). Sự gắn kết của khách hàng thể hiện qua các hành vi như mua hàng lặp lại, tham gia vào các hoạt động do thương hiệu tổ chức, chia sẻ thông tin tích cực về thương hiệu và giới thiệu sản phẩm, dịch vụ cho người khác. Sự gắn kết của khách hàng - customer engagement bao gồm ba thành phần chính: tương tác nhận thức (cognitive engagement), tương tác cảm xúc (emotional engagement) và tương tác hành vi (behavioral engagement). Tương tác nhận thức đề cập đến mức độ khách hàng suy nghĩ, quan tâm về thương hiệu. Tương tác cảm xúc thể hiện cảm xúc tích cực, sự nhiệt tình và niềm đam mê của khách hàng đối với thương hiệu. Tương tác hành vi bao gồm các hoạt động cụ thể mà khách hàng thực hiện để thể hiện sự gắn kết như mua hàng, tương tác trên mạng xã hội, tham gia sự kiện... Đặt trong bối cảnh Tiêu dùng sản phẩm giày thể thao tái chế, Sự gắn kết của khách hàng đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng mối quan hệ bền vững giữa khách hàng và thương hiệu. Bên cạnh đó, sự gắn kết của khách hàng còn thể hiện qua việc ủng hộ và truyền tải thông điệp về phát triển bền vững và bảo vệ môi trường. Khi khách hàng chia sẻ thông tin và giới thiệu sản phẩm cho người khác, họ không chỉ thể hiện sự ủng hộ cho thương hiệu mà còn lan tỏa giá trị và nhận thức về tiêu dùng bền vững. Điều này góp phần mở rộng ảnh hưởng của thương hiệu và thu hút thêm khách hàng tiềm năng có cùng quan điểm về bảo vệ môi trường.

2.2. Perceived Product Quality (PPQ) – Nhận thức về chất lượng sản phẩm

Trong thời đại kinh doanh ngày một phát triển, việc duy trì lòng trung thành của khách hàng là rất quan trọng. Một trong những yếu tố tác động có thể tác động trực tiếp trong việc giữ chân khách hàng sau mua là chất lượng sản phẩm.

Perceived product quality - Cảm nhận chất lượng sản phẩm được định nghĩa là đánh giá chủ quan của người tiêu dùng về sự xuất sắc và ưu việt tổng thể của một sản

phẩm. Đây là một khái niệm đa chiều, bao gồm các thuộc tính như độ tin cậy, độ bền, tính năng, hiệu suất, thiết kế và sự phù hợp với nhu cầu của khách hàng.

Cảm nhận chất lượng sản phẩm (perceived product quality) bao gồm bốn thành phần: chất lượng nhận thức (perceived performance), tính năng (features), độ tin cậy (reliability) và sự phù hợp (conformance). Chất lượng nhận thức đề cập đến đánh giá của khách hàng về hiệu suất tổng thể của sản phẩm. Tính năng là đặc điểm bổ sung làm tăng chức năng cơ bản của sản phẩm. Độ tin cậy thể hiện khả năng hoạt động ổn định và bền bỉ của sản phẩm theo thời gian. Sự phù hợp là mức độ đáp ứng các tiêu chuẩn và thông số kỹ thuật đã định. Chất lượng sản phẩm là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến quyết định mua hàng và sự hài lòng của khách hàng trong ngành thể thao. Khi khách hàng cảm nhận giày thể thao làm từ vật liệu tái chế có chất lượng cao, như độ bền, thiết kế, sự thoải mái và hiệu suất tốt, họ sẽ có xu hướng tin tưởng và đánh giá cao sản phẩm cũng như thương hiệu. Điều này tạo tiền đề cho sự gắn kết của khách hàng với thương hiệu.

Trong bối cảnh ngày càng quan tâm đến phát triển bền vững và bảo vệ môi trường, việc sử dụng vật liệu tái chế trong sản xuất giày thể thao có thể tạo ra giá trị cảm nhận cao hơn cho khách hàng. Khi khách hàng nhận thấy sản phẩm vừa đảm bảo chất lượng, vừa thân thiện với môi trường, họ sẽ cảm thấy hài lòng và tự hào khi sử dụng sản phẩm. Điều này thúc đẩy sự gắn kết của khách hàng thông qua việc chia sẻ thông tin tích cực, giới thiệu sản phẩm cho người khác.

Như đã phân tích ở trên về định nghĩa về sự gắn kết của khách hàng (Customer Engagement). Khi khách hàng cảm nhận chất lượng sản phẩm giày thể thao làm từ vật liệu tái chế tốt, điều này sẽ tác động tích cực đến nhận thức của họ về thương hiệu, tạo ra cảm xúc yêu thích và niềm đam mê với sản phẩm. Từ đó, khách hàng sẽ có xu hướng thực hiện các hành vi thể hiện sự gắn kết như mua hàng lặp lại, tương tác trên mạng xã hội và tham gia vào các hoạt động do thương hiệu tổ chức. Theo đó, giả thuyết sau được thành lập:

H(1): Nhận thức về chất lượng sản phẩm tác động (PPQ) tác động tích cực đến sự gắn kết khách hàng (CE).

2.3. Brand Image (BI) - Hình ảnh thương hiệu

Các học giả đã nghiên cứu và phân tích nhiều yếu tố ảnh hưởng đến hình ảnh thương hiệu, như quốc gia xuất xứ, định vị thương hiệu, cảm xúc, hạnh phúc sau khi có của cải, thái độ thương hiệu, nhận thức về thương hiệu, nhận thức thương hiệu và giá trị thương hiệu.

Hơn nữa, hình ảnh thương hiệu là sự phát triển của các sản phẩm khác biệt có thể lưu lại trong tâm trí khách hàng và đồng thời làm họ hài lòng. Các thành phần của hình ảnh thương hiệu bao gồm định vị, lời hứa và hiệu suất. Hãng cam kết với khách hàng trong việc xây dựng thương hiệu bắt nguồn từ tất cả các bộ phận, trung gian và nhà cung cấp. Hình ảnh thương hiệu có thể hỗ trợ người tiêu dùng nâng cao hiểu biết về dịch vụ trải nghiệm khách hàng và ảnh hưởng tích cực đến giá trị cảm nhận của khách hàng (Hamzah et al., 2023). Ngoài ra, hình ảnh thương hiệu có vai trò trung gian quan trọng trong chiến lược tiếp thị và liên quan tích cực đến câu chuyện thương hiệu có tính xác thực cao.

Nhận thức xúc giác được hiểu là sự tích cực khám phá các đặc điểm của sản phẩm thời trang nhanh trong nghiên cứu thương hiệu xuất xứ từ quốc gia nào, là tín hiệu tích

cực đối với thương hiệu trong nước hơn so với thương hiệu nước ngoài trong quyết định mua hàng của người tiêu dùng (Liu et al., 2021). Vì vậy, việc cùng nhau xây dựng hình ảnh thương hiệu của một quốc gia cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc nâng cao hình ảnh thương hiệu của công ty. Xây dựng hình ảnh thương hiệu tốt hơn đòi hỏi sự tham gia cao của người tiêu dùng đối với các sản phẩm điện tử thông tin truyền miệng (Krishnamurthy & Kumar, 2018). Hình ảnh thương hiệu và lòng trung thành sẽ cũng tăng lên trong mắt người tiêu dùng khi các nhà sản xuất thời trang sản xuất hàng hóa thân thiện với môi trường. Vì vậy, để xây dựng được hình ảnh thương hiệu tốt nhất, doanh nghiệp phải có chiến lược hiệu quả hoạt động dành cho người tiêu dùng liên quan đến các chiến dịch marketing, marketing nội bộ, sản phẩm hữu hình hoặc dịch vụ.

H(2): Hình ảnh thương hiệu (BI) tác động tích cực đến sự gắn kết khách hàng (CE).

2.4. Post - Purchase Customer Services (PCS) - Dịch vụ sau mua

Trong bối cảnh nghiên cứu về sự gắn kết của người tiêu dùng với sản phẩm giày thể thao tái chế, dịch vụ hậu mãi sau mua (Post-Purchase Customer Services) đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì và tăng cường mối quan hệ giữa khách hàng và thương hiệu. Dịch vụ hậu mãi sau mua bao gồm các hoạt động hỗ trợ khách hàng, giải đáp thắc mắc, xử lý khiếu nại và cung cấp thông tin liên quan đến sản phẩm sau khi khách hàng đã mua hàng. Các dịch vụ này giúp khách hàng cảm thấy được quan tâm, hỗ trợ và tin tưởng vào thương hiệu. Dịch vụ hậu mãi sau mua là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến sự hài lòng và lòng trung thành của khách hàng. Khi khách hàng nhận được sự hỗ trợ tốt và kịp thời sau khi mua sản phẩm, họ sẽ cảm thấy được đánh giá cao và có xu hướng gắn kết hơn với thương hiệu.

Đặt trong bối cảnh tiêu dùng sản phẩm thể thao tái chế của nghiên cứu này, dịch vụ hậu mãi sau mua được xem xét như một yếu tố quan trọng tác động đến sự gắn kết của người tiêu dùng với sản phẩm giày thể thao tái chế. Dịch vụ hậu mãi sau mua, bao gồm hỗ trợ kỹ thuật, giải quyết khiếu nại và chăm sóc khách hàng, có tác động đáng kể đến sự hài lòng và lòng trung thành của khách hàng. Khi khách hàng cảm thấy hài lòng với dịch vụ sau mua, họ có xu hướng gắn kết hơn với thương hiệu và sản phẩm. Bên cạnh đó, đối với lối sống tiêu dùng bền vững như hiện nay, dịch vụ hậu mãi sau mua còn đóng vai trò quan trọng trong việc truyền tải thông điệp và giá trị bền vững của thương hiệu. Dịch vụ khách hàng tốt, bao gồm cung cấp thông tin về tính bền vững của sản phẩm và hỗ trợ khách hàng trong việc sử dụng và bảo quản sản phẩm một cách bền vững, có thể thúc đẩy sự gắn kết của khách hàng với thương hiệu và sản phẩm bền vững (Okazaki và các cộng sự, 2020).

Trong nghiên cứu này, các tác giả đề xuất rằng dịch vụ hậu mãi sau mua không chỉ tác động trực tiếp đến sự gắn kết của khách hàng với sản phẩm giày thể thao tái chế, mà còn tác động gián tiếp thông qua việc tăng cường lòng trung thành của khách hàng. Việc kiểm chứng giả thuyết này sẽ giúp làm rõ cơ chế tác động của dịch vụ hậu mãi sau mua đến sự gắn kết của khách hàng trong bối cảnh tiêu dùng bền vững, đồng thời cung cấp bằng chứng thực nghiệm cho các doanh nghiệp trong việc xây dựng chiến lược dịch vụ khách hàng hiệu quả. Dựa trên tầm quan trọng của dịch vụ hậu mãi sau mua trong việc xây dựng mối quan hệ bền vững với khách hàng và thúc đẩy sự gắn kết của họ với thương hiệu, ta có thể xây dựng giả thuyết sau:

H(3): Dịch vụ sau mua (PCS) tác động tích cực đến sự gắn kết của khách hàng (CE).

2.5. Perceived Social Media Interaction (SMI) - Tương tác xã hội

Trong những năm gần đây, mạng xã hội đã trở thành nền tảng tiếp thị và mạng lưới quan trọng cho ngày càng nhiều doanh nghiệp thương mại điện tử như Instagram và Facebook, một phần vì nó đáp ứng nhu cầu cơ bản của con người: tương tác xã hội. Nó cung cấp không gian cho những người có cùng bản chất để giao tiếp, chia sẻ ý tưởng và thiết lập các giá trị chung.

Tương tác xã hội đóng một vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy hành vi. Trong lý thuyết tương tác xã hội, việc tiếp cận một số lượng lớn người dùng mạng thương mại xã hội, thay vì vị trí trung tâm của họ trong mạng đó, sẽ mang lại lợi ích lớn nhất cho người bán. Hiện tượng phân cụm, theo đó những người tham gia cộng đồng bị ảnh hưởng bởi sự gần gũi của bạn bè họ cũng như hành vi và tính cách của những người bạn đó, dẫn đến những thay đổi trong hành vi tiêu dùng của chính họ. Tuy nhiên, những thay đổi này cũng có thể bị ảnh hưởng bởi bản chất của nền tảng bán lẻ.

H(4): Sự tương tác xã hội (SMI) tác động tích cực đến sự gắn kết khách hàng (CE).

2.6. Repurchase Intention (RI) - Ý định mua lại

Ý định mua lại một thuật ngữ sử dụng chủ yếu trong lĩnh vực tiếp thị và kinh doanh để chỉ ý định của khách hàng hoặc người tiêu dùng tái mua một sản phẩm hoặc dịch vụ từ một thương hiệu cụ thể. Yếu tố này đo lường mức độ mà khách hàng đang cân nhắc hoặc dự định mua lại sản phẩm sau lần mua đầu tiên. Ý định mua lại thường được coi là một chỉ số quan trọng trong việc đánh giá sự thành công của một sản phẩm hoặc dịch vụ trên thị trường và có ý nghĩa quan trọng trong việc tạo ra doanh thu cho doanh nghiệp. Trong bối cảnh tiêu dùng sản phẩm giày thể thao tái chế, khái niệm Ý định mua lại của nhóm tác giả cũng tương tự với các bài nghiên cứu trước, được hiểu là: Sự sẵn sàng chi trả cho sản phẩm giày thể thao tái chế trong tương lai sau các trải nghiệm về sản phẩm này trong quá khứ.

Có nhiều yếu tố tác động đến ý định mua lại của một khách hàng. Trong bối cảnh thương mại điện tử, giá trị cảm nhận (bao gồm chất lượng, giá cả...) và niềm tin trực tuyến (bao gồm chất lượng trang web, rủi ro khi sử dụng...) sẽ có tác động đến ý định mua lại của người tiêu dùng trực tuyến. Mặt khác, trong thị trường sản phẩm tự nhiên và hữu cơ đang có xu hướng tăng trên toàn cầu vì phần lớn là do nhận thức về môi trường ngày càng tăng chứng minh rằng nhận thức về giá trị có tác động tích cực và đáng kể đến ý định tái mua của người tiêu dùng. Sự gắn kết thương hiệu của khách hàng (Customer Brand Engagement) được xác định như một trạng thái động lực xảy ra khi con người trải nghiệm một sản phẩm hoặc dịch vụ, quá trình tâm lý của người tiêu dùng trở nên trung thành hơn với một thương hiệu được đặc trưng bằng cách tăng mức độ cam kết và tin cậy, dẫn đến mua hàng lặp lại. Nhiều nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng CBE có tác động tích cực đến kết quả trung thành thương hiệu, bao gồm cả ý định mua lại (Cheung và các cộng sự, 2020). Tuy nhiên trong bài nghiên cứu này nhóm tác giả tập trung nghiên cứu Sự gắn kết của người tiêu dùng với sản phẩm thay vì Sự gắn kết của người tiêu dùng với thương hiệu bán sản phẩm đó. Nghiên cứu tập trung vào cốt lõi ý nghĩa và tính năng của sản phẩm, không bị yếu tố sự nổi tiếng của thương hiệu tác động. Vì vậy giả thuyết H(5) được đề xuất như sau:

H(5): Sự gắn kết của khách hàng (CE) tác động tích cực đến ý định mua lại (RI).

2.7. Referrals (REF) - Sự giới thiệu

Bởi vì chúng có thể hỗ trợ đáng kể cho quá trình thu hút khách hàng nên việc giới thiệu kinh doanh đã nhận được sự quan tâm đáng kể trong các tài liệu tiếp thị. Mặc dù chúng khó kiểm soát và quản lý hơn các hành động tiếp thị (ví dụ: gửi thư trực tiếp, phương tiện truyền thông phát sóng), những việc giới thiệu có một số lợi thế đáng kể (Chen và cộng sự 2019). Đầu tiên, ảnh hưởng của họ đến thái độ và niềm tin về một công ty mạnh mẽ hơn nhiều. Thông tin về một sản phẩm, dịch vụ hoặc một công ty thực sự được khách hàng tiềm năng coi là đáng tin cậy hơn khi nó được chuyển giao thông qua giới thiệu hơn là khi nó đến từ chính công ty đó. Thứ hai, sự giới thiệu góp phần thu hút khách hàng với chi phí thấp hơn nhiều so với các hoạt động tiếp thị. Thật vậy, chúng thường diễn ra do sự trao đổi thông tin tự phát từ người này sang người khác hơn là do những nỗ lực có chủ ý của một công ty. Lập luận này đặc biệt quan trọng đối với các doanh nghiệp vừa và nhỏ vì họ có xu hướng có nguồn lực hạn chế dành cho việc thu hút sự chú ý của khách hàng tiềm năng.

H(6): Sự gắn kết khách hàng (CE) tác động tích cực đến sự giới thiệu của người tiêu dùng (REF).

2.8. Influence (INF) - Sự ảnh hưởng

Cho đến nay, rất ít nghiên cứu xem xét tác động của tính tương tác thương hiệu đến mức độ tương tác của khách hàng (CE) trong bối cảnh truyền thông xã hội. Một số nghiên cứu trong tài liệu tập trung vào các khía cạnh nhận thức và tình cảm của cấu trúc CE hơn là các khía cạnh hành vi của nó. Ví dụ, Gligor và cộng sự. (2019) xem xét tác động của khả năng tương tác được nhận thức đối với CE phi hành vi trong bối cảnh truyền thông xã hội. Mặc dù các nghiên cứu này làm sáng tỏ mối quan hệ tương tác-tương tác, nhưng khái niệm về CE của chúng không nắm bắt được đầy đủ các hoạt động của khách hàng cấu thành nên sự tương tác.

Mặc dù sự quan tâm ngày càng tăng đối với các động lực của CEB, nhưng người ta biết rất ít về mức độ tương tác được nhận thức trên mạng xã hội (tức là nhận thức về mong muốn và sự sẵn lòng của thương hiệu trong việc tích hợp với khách hàng bằng cách sử dụng mạng xã hội) tác động đến CEB. Chúng tôi lập luận rằng nhận thức của khách hàng về tính tương tác của thương hiệu trên mạng xã hội tác động tích cực đến giá trị của thương hiệu một cách trực tiếp (thông qua việc mua hàng của khách hàng) và gián tiếp (thông qua sự giới thiệu, ảnh hưởng và kiến thức của khách hàng). Tính tương tác của thương hiệu trên mạng xã hội thúc đẩy quan niệm rằng thương hiệu đánh giá cao thời gian và công sức mà khách hàng bỏ ra trong quá trình trao đổi. Ngược lại, và nhất quán với lý thuyết trao đổi xã hội, khách hàng sẽ đáp lại thông qua các hoạt động ảnh hưởng đến giá trị thương hiệu.

H(7): Sự gắn kết khách hàng (CE) ảnh hưởng tích cực đến sự ảnh hưởng của người tiêu dùng (INF).

2.9. Sustainable Consumption (SC) - Sự tiêu dùng bền vững

Có nhiều định nghĩa về Tiêu dùng bền vững và là một khái niệm phức tạp và mâu thuẫn bao gồm hai thuật ngữ trái ngược nhau rõ ràng - tiêu dùng và tính bền vững. Theo Wang (2017) trong bài nghiên cứu Thúc đẩy hành vi tiêu dùng bền vững: Tác động của thái độ và quản trị môi trường trong bối cảnh xuyên quốc gia đã định nghĩa Sự tiêu dùng bền vững là một quá trình xã hội được thực hiện thông qua sự hợp tác giữa người tiêu dùng cá nhân và các tổ chức. Tuy nhiên, các định nghĩa hiện tại cho thấy mục đích chính của tiêu dùng bền vững là đạt được sự hài hòa giữa việc thỏa mãn nhu cầu của người tiêu dùng và bảo vệ môi trường (Liu và cộng sự, 2017; Gupta và Agrawal, 2018). Tương

tự trong nghiên cứu này, sự tiêu dùng bền vững được hiểu là một phong cách tiêu dùng hướng đến giảm thiểu tác động xấu đến môi trường, hỗ trợ công bằng xã hội, và thúc đẩy sự phát triển bền vững, cụ thể là tiêu dùng sản phẩm giấy thể thao tái chế thay vì các sản phẩm giấy thể thao khác.

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến hành vi tiêu dùng bền vững như tâm lý, nhân khẩu học, các yếu tố, chuẩn mực xã hội.... Người dân có thu nhập càng cao thì ý định tiêu dùng của họ trong việc mua các sản phẩm xanh càng mạnh mẽ. Ngoài ra, còn tồn tại mối tương quan tích cực giữa trình độ học vấn, tần suất tiêu dùng và sự tham gia của mua sắm xanh. Trong các nghiên cứu về tiếp thị, sự gắn kết có thể biểu hiện thành các hành vi như là hành vi đồng sáng tạo hoặc phản nàn hoặc mua sản phẩm/dịch vụ. Đặt trong bối cảnh người tiêu dùng sử dụng giấy thể thao tái chế, có sự yêu thích và các hành vi gắn kết với sản phẩm sẽ tác động tích cực đến xu hướng tiêu dùng bền vững của họ. Những cá nhân có mức độ gắn kết cao, những người tham gia và có liên quan đến các vấn đề môi trường và xã hội, sẽ có mối liên hệ chặt chẽ hơn với hành vi tiêu dùng vì môi trường/vì xã hội. Những kết nối này xuất phát từ việc bận tâm và quan tâm đến những vấn đề như vậy.

H(8): Sự gắn kết khách hàng (CE) tác động tích cực đến sự tiêu dùng bền vững (SC).

2.10. Sustainable Label Awareness (SLA) - Sự hiểu biết về nhãn bền vững

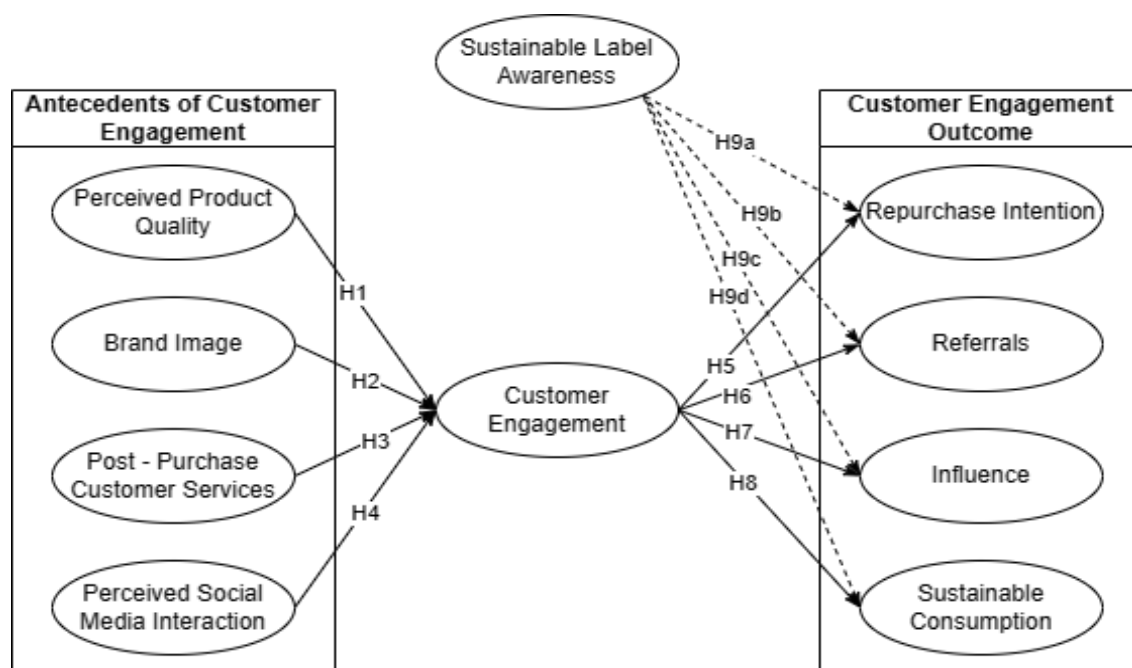
Nhãn hiệu bền vững được hiểu là một thông báo cho người tiêu dùng và các nhóm khách hàng khác về tác động môi trường trong việc sản xuất hoặc sử dụng sản phẩm của một doanh nghiệp. Khi ngày càng có nhiều người yêu cầu nhận thức về môi trường từ các công ty mà họ hợp tác kinh doanh hoặc mua sản phẩm, việc sử dụng nhãn bền vững đã tăng vọt.. Sự hiểu biết thương hiệu (Brand Awareness) có tác động tích cực đến hành vi mua lại của người tiêu dùng (Pancić, 2023), tương tự trong bối cảnh sau mua của bài nghiên cứu, nhóm tác giả lập luận rằng Sự hiểu biết về thông tin được cung cấp trên nhãn bền vững là rất quan trọng để hình thành ý định mua hàng bền vững. Nhu cầu chuyển đổi sang lối sống bền vững ngày càng rõ ràng và cấp bách hơn bao giờ hết. Nhãn bền vững ngày càng trở nên phổ biến, chẳng hạn như trong các cuộc khảo sát đo lường thái độ của người tiêu dùng đối với việc ghi nhãn. Nghiên cứu trước đây cho thấy rất ít người tiêu dùng có thể thực sự phân biệt được giữa các loại nhãn và chứng nhận khác nhau và gặp khó khăn trong việc hiểu ý nghĩa của nhãn bền vững khi nó không được truyền đạt rõ ràng. Vì vậy, việc thiếu nhận thức và niềm tin của người tiêu dùng sẽ làm giảm hiệu quả của nhãn mác trong việc tác động đến tiêu dùng bền vững. Ngược lại, nhóm tác giả đưa ra giả thuyết là Nếu hiểu biết của họ về Nhãn hiệu bền vững càng cao thì Hành vi tiêu dùng bền vững cũng sẽ cao. Hình thức tiếp thị giới thiệu (REF) dựa vào việc thúc đẩy những khách hàng hài lòng/thích thú làm cơ sở giới thiệu, tìm kiếm những khách hàng hiện tại có thể cung cấp cho những lượt giới thiệu có giá trị trọn đời cao, sử dụng các chương trình tiếp thị dựa trên lượt giới thiệu để tăng cường các chương trình khuyến mãi truyền thông và phát triển hệ thống trả thưởng cho những lượt giới thiệu dựa trên thanh toán trực tiếp hoặc tăng khả năng hiển thị. Những khách hàng hài lòng và có hiểu biết sâu sắc về sản phẩm sẽ có xu hướng giới thiệu với bạn bè, người thân nhiều hơn. Ngoài ra những đối tượng khách hàng này cũng sẽ tích cực trao đổi, thảo luận về sản phẩm mình yêu thích. Nhận thức này tồn tại từ giai đoạn tổng hợp thông tin, xem xét và duy trì đến giai đoạn sau mua.

H(9a): Sự hiểu biết về nhãn bền vững (SLA) tác động tích cực đến ý định mua lại (RI).

H(9b): Sự hiểu biết về nhãn bền vững (SLA) tác động tích cực đến sự giới thiệu của người dùng (REF).

H(9c): Sự hiểu biết về nhãn bền vững (SLA) tác động tích cực đến mức độ ảnh hưởng của người tiêu dùng (INF).

H(9d): Sự hiểu biết về nhãn bền vững (SLA) tác động tích cực đến sự tiêu dùng bền vững (SC).



Hình 1. Mô hình nghiên cứu

3. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

3.1. Phương pháp thu thập dữ liệu.

Dữ liệu được thu thập bằng cách lấy mẫu thuận tiện trong hai giai đoạn. Ở giai đoạn đầu, một bảng câu hỏi trực tuyến được phát triển và chia sẻ trên nhiều nền tảng trực tuyến khác nhau, bao gồm các mạng xã hội như Facebook, Zalo và Google Mail với mục đích kiểm tra độ đọc hiểu của bảng hỏi. Giai đoạn tiếp theo, cuộc khảo sát được chia sẻ đến các đối tượng trên các hội nhóm Yêu thể thao - Thích chạy bộ như là: Cộng đồng Adidas Runner Saigon, Yêu chạy bộ Hải Phòng, Active Lifestyle Runner Saigon, Để đảm bảo tính chắc chắn của nghiên cứu, những người quản lý cuộc khảo sát đã giải thích mục đích nghiên cứu và hướng dẫn thực hiện khảo sát trên bảng hỏi. Tất cả những người tham gia đã đồng ý trước khi tham gia khảo sát. Cụ thể chỉ có những người xác nhận “Đã từng” - là đã từng sử dụng, đã mua giày thể thao từ vật liệu tái chế (Recycled Shoes). Ví dụ như giày được sản xuất từ chai nhựa, bì nilon, lưới đánh cá,.. Và có lưu ý: Không bao gồm sản phẩm từ vật liệu thân thiện môi trường (Eco Friendly shoes) mới được đưa vào nghiên cứu này. Để đảm bảo thu được số lượng mẫu nghiên cứu phù hợp, tác giả dự kiến phát đi 350 mẫu khảo sát sau đó dùng các kỹ thuật chọn lọc để loại bỏ các kết quả không phù hợp. Cuối cùng thu về được 175 mẫu đạt tiêu chuẩn cho nghiên cứu. Tổng cộng đã có 175 câu trả lời được thu thập. Sau quá trình sàng lọc, có 147 mẫu hợp lệ và loại bỏ 28 mẫu không hợp lệ. Do đó, cỡ mẫu khi thực hiện khảo sát nghiên cứu định lượng chính thức là 147, các mẫu hợp lệ này được sử dụng để phân tích.

3.2. Công cụ khảo sát

Bảng khảo sát gồm 48 câu hỏi được chia thành 10 phần không bao gồm câu hỏi về nhân khẩu học. Các câu hỏi khảo sát trong nghiên cứu này được tham khảo từ các tài liệu hiện có và được sửa đổi để phù hợp với bối cảnh nghiên cứu hiện tại. Các câu hỏi sử dụng thang đo Likert 5 và Likert 7, cụ thể như sau:

Đối với thang đo Likert 5: Biến PPQ (mười hai câu hỏi) được tham khảo từ Garvin (1987) để đánh giá chất lượng sản phẩm giày thể thao tái chế tác động đến sự gắn kết của người tiêu dùng. Tiếp theo là bốn câu hỏi của thang đo “BI” được tham khảo và chỉnh sửa từ Joshi & Cộng sự (2024). Ngoài ra, bốn câu hỏi tương ứng cho “PCS” được trích xuất kết hợp và sửa đổi để phù hợp từ Cao và cộng sự (2018). Biến CE (bốn câu hỏi) được điều chỉnh từ Chen và các cộng sự (2020) với mục đích kiểm định mức độ gắn kết của người tiêu dùng sản phẩm giày thể thao tái chế trên hành trình khách hàng sau mua. Thang đo của RI gồm bốn câu hỏi được trích dẫn và sửa đổi từ Raihana và cộng sự (2023). Cuối cùng, ba câu hỏi của biến điều tiết SLA được điều chỉnh từ Yadav và các cộng sự (2022) dùng để kiểm chứng sự ảnh hưởng của biến điều tiết này đối với ba biến “REF”, “INF”, “SC” về kết quả của sự gắn kết của người tiêu dùng tại các điểm chạm sau mua.

Đối với thang đo Likert 7: Bốn câu hỏi “SMI” từ Bozkurt và cộng sự (2021) được sử dụng như một công cụ thể hiện vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy hành vi gắn kết của người tiêu dùng tại các điểm chạm sau mua. Bốn câu hỏi của REF từ Sekarningtyas và những người cộng sự (2023) được sử dụng để đo lường mức độ giới thiệu sản phẩm của người tiêu dùng đến người thân và bạn bè của họ nếu giá trị nhận được sau việc giới thiệu là hiện kim. Tiếp đến là bốn câu hỏi của SC được tham khảo từ Zhang và các cộng sự (2023) và bốn câu hỏi tương ứng cho INF được điều chỉnh từ Bozkurt và cộng sự (2021).

4. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Kết quả nghiên cứu cung cấp những phát hiện đáng chú ý về các yếu tố ảnh hưởng đến sự gắn kết của khách hàng và hành vi sau mua đối với sản phẩm giày thể thao tái chế.

Thứ nhất, trong phân tích nhân khẩu học, tỷ lệ nam và nữ gần như bằng nhau, lần lượt là 40,14% nam ($n = 59$) và 59,86% nữ ($n = 88$). Độ tuổi phổ biến nhất trong mẫu là từ 18 đến 24 (chiếm 93,88%), tiếp theo là từ 25 đến 45 (chiếm 8%), và độ tuổi trên 45 chỉ chiếm 1%. Một số lớn đáp viên có nghề nghiệp đa dạng, với 33.3% là học sinh/sinh viên, 45.7% là nhân viên văn phòng, 16.7% là kinh doanh tự do, và 4.3% là huấn luyện viên. Theo khảo sát về mức thu nhập, tỷ lệ mức thu nhập chiếm phần trăm cao nhất là dưới 5.000.000 đồng ($n=130$; chiếm 88,43%), với mức thu nhập này thì học sinh và sinh viên chiếm đa số. Các mức thu nhập khác (từ 5 triệu đến 10 triệu; từ 10 triệu đến 15 triệu; từ trên 15 triệu) lần lượt chiếm 6,12% ($n = 9$), 3% ($n = 3$) và 2,45% ($n = 5$).

Bảng 1. Đặc điểm mẫu khảo sát

Phân loại	Số lượng người trả lời	Phần trăm (%)
Giới tính		
Nam	59	40,14%
Nữ	88	59,86%
Độ tuổi		
18 – 24 tuổi	138	93,88%
25 – 45 tuổi	8	5,44%
Trên 45 tuổi	1	0,68%
Nghề nghiệp		
Học sinh, sinh viên	133	90,48%
Nhân viên văn phòng	9	6,12%
Kinh doanh tự do	3	2,04%
Huấn luyện viên	2	1,36%
Mức thu nhập		
Dưới 5 triệu	130	88,43%
Từ 5 triệu đến 10 triệu	9	6,12%
Từ 10 triệu đến 15 triệu	3	3%
Từ trên 15 triệu	5	2,45%

Thứ hai, kết quả kiểm định mô hình đo lường chỉ ra rằng thang đo các khái niệm nghiên cứu đạt yêu cầu về độ tin cậy (Cronbach's Alpha > 0.7, CR > 0.7) và giá trị (hệ số tải nhân tố > 0.7, AVE > 0.5). Do đó, các khái niệm này phù hợp để đưa vào kiểm định mô hình cấu trúc. Độ tin cậy và tính hợp lệ của mô hình, được đánh giá theo Hair et al. (2011), đã được trình bày trong Bảng 2. Các hệ số tải, dao động từ 0.701 đến 0.938, vượt qua ngưỡng 0.7 cho thấy mối quan hệ mạnh mẽ giữa các khái niệm. Ngoài ra, các giá trị độ tin cậy tổng hợp (CR) từ 0.866 đến 0.958 cho thấy sự đáng tin cậy trong tính nhất quán nội tại. Giá trị hội tụ đã được xác nhận, với các giá trị AVE từ 0.563 đến 0.832, vượt qua ngưỡng đề xuất là 0.5.

Bảng 2. Các chỉ số trong mô hình đo lường

Variables/ Items	Factor Loading	CR	AVE	VIF	R²
Sự gắn kết của người tiêu dùng ($\alpha=0.876$)		0.915	0.728		0.437
CE1: Tôi cảm thấy rất tích cực khi sử dụng giày thể thao tái chế.	0.854			2.152	
CE2: Sử dụng giày thể thao tái chế khiến tôi cảm thấy hạnh phúc.	0.853			2.255	
CE3: Tôi cảm thấy bản thân thật tốt khi sử dụng giày thể thao tái chế.	0.860			2.365	
CE4: Tôi cảm thấy tự hào khi sử dụng giày thể thao tái chế.	0.846			2.103	

Nhận thức về chất lượng sản phẩm ($\alpha=0.929$)	0.939	0.563	N/A
AE1: So với giày thể thao thông thường khác thì: Về thiết kế và thẩm mỹ kiểu dáng giày thể thao tái chế thu hút và ấn tượng	0.740	2.887	
AE2: So với giày thể thao thông thường khác thì: Về thiết kế và thẩm mỹ tổng thể thiết kế của giày tái chế thu hút	0.754	2.920	
AE3: So với giày thể thao thông thường khác thì: Về thiết kế và thẩm mỹ cảm quan và cảm nhận khi mang đôi giày tái chế là	0.759	2.230	
PF1: So với giày thể thao thông thường khác thì: Về hiệu năng tổng thể hiệu năng của giày tái chế là	0.772	2.685	
PF2: So với giày thể thao thông thường khác thì: Về hiệu năng giày tái chế luôn mang lại hiệu quả tốt	0.743	2.428	
PF3: So với giày thể thao thông thường khác thì: Về hiệu năng Giày tái chế thực hiện các chức năng chính của nó như thế nào?	0.686	1.899	
DUR1: So với giày thể thao thông thường khác thì: Về độ bền thời gian sử dụng giày tái chế là	0.701	2.747	
DUR2: So với giày thể thao thông thường khác thì: Về độ bền tuổi thọ của đôi giày tái chế là	0.767	3.574	
DUR3: So với giày thể thao thông thường khác thì: Về độ bền với tần suất sử dụng nhiều, khoảng thời gian sử dụng giày tái chế kéo dài	0.777	2.977	
MA1: So với giày thể thao thông thường khác thì: Về chất liệu độ bền của chất liệu được sử dụng trong giày tái chế thì	0.767	3.111	
MA2: So với giày thể thao thông thường khác thì: Về chất liệu độ chắc chắn của chất liệu được sử dụng trong giày tái chế là	0.765	2.850	
MA3: So với giày thể thao thông thường khác thì: Về chất liệu tiêu chuẩn của chất liệu được sử dụng trong giày tái chế là	0.764	2.430	
Hình ảnh thương hiệu ($\alpha= 0.849$)	0.898	0.687	N/A
BI1: Thương hiệu tiên phong trong việc phát triển bền vững	0.823	1.724	

BI2: Thương hiệu chuyên xây dựng danh tiếng là thương hiệu vì môi trường	0.811	1.898	
BI3: Đây là thương hiệu vượt trội trong các hoạt động vì môi trường.	0.851	2.209	
BI4: Thương hiệu này đáng tin cậy và có thể hợp tác trong các hoạt động môi trường.	0.829	2.001	
Dịch vụ sau mua ($\alpha = 0.859$)	0.904	0.703	
PCS1: Tôi đã nhận được sự hỗ trợ nhanh chóng từ thương hiệu mà tôi mua.	0.784	1.676	
PCS2: Thật dễ dàng để tìm thấy số điện thoại chăm sóc khách hàng mà tôi có thể gọi để hỏi về các vấn đề mà tôi gặp phải sau khi mua.	0.825	2.061	
PCS3: Thương hiệu thể hiện sự quan tâm chân thành trong việc giải quyết các vấn đề của khách hàng.	0.872	2.548	
PCS4: Tôi cảm thấy thương hiệu luôn sẵn sàng để giúp đỡ các vấn đề của khách hàng.	0.870	2.196	
Sự tương tác xã hội ($\alpha = 0.888$)	0.922	0.748	N/A
SMI1: Thương hiệu sẽ liên hệ lại với tôi nếu tôi gửi tin nhắn.	0.847	2.003	
SMI2: Thương hiệu sẽ phản hồi cho tôi một cách nhanh chóng và hiệu quả.	0.887	2.696	
SMI3: Thương hiệu cho phép tôi giao tiếp trực tiếp với họ.	0.866	2.456	
SMI4: Thương hiệu lắng nghe những gì tôi nói.	0.858	2.391	
Ý định mua lại ($\alpha = 0.870$)	0.911	0.719	0.571
RI1: Tôi dự định sẽ mua lại các sản phẩm giày thể thao tái chế trong tương lai.	0.831	1.884	
RI2: Lần tới khi tôi cần một sản phẩm giày thể thao, tôi sẽ mua sản phẩm giày tái chế.	0.862	2.249	
RI3: Nếu có sản phẩm giày thể thao tái chế, tôi sẽ mua chúng.	0.838	2.247	
RI4: Tôi sẽ tìm nơi có thể mua các sản phẩm giày thể thao tái chế cho lần mua tới.	0.860	2.429	
Sự giới thiệu của người tiêu dùng ($\alpha = 0.942$)	0.958	0.852	0.378
REF1: Tôi giới thiệu thương hiệu này vì tôi sẽ nhận được voucher hiện kim	0.916	3.540	
REF2: Ngoài giá trị thu được từ sản phẩm, khi giới thiệu sản phẩm đến bạn bè và	0.909	3.348	

người thân thì tôi sẽ nhận được voucher hiện kim. Việc này khiến tôi có động lực để giới thiệu bạn bè và người thân hơn.			
REF3: Tôi thích giới thiệu thương hiệu này cho bạn bè và người thân của tôi vì họ cũng sẽ nhận được voucher hiện kim từ thương hiệu.	0.930	4.609	
REF4: Vì tôi dùng thương hiệu này nên tôi sẽ giới thiệu cho bạn bè người thân của mình dùng thương hiệu này vì họ cũng sẽ nhận được voucher hiện kim từ thương hiệu.	0.938	4.903	
Sự ảnh hưởng của người tiêu dùng ($\alpha = 0.932$)	0.952	0.832	0.389
INF1: Tôi tích cực thảo luận về giày thể thao tái chế này trên bất kỳ phương tiện truyền thông nào.	0.911	3.402	
INF2: Tôi thích nói về trải nghiệm sử dụng giày thể thao tái chế của mình.	0.935	4.802	
INF3: Tôi thảo luận về những lợi ích mà tôi nhận được từ việc sử dụng giày thể thao tái chế với những người khác	0.930	4.533	
INF4: Tôi là một phần sản phẩm này và đề cập đến nó trong các cuộc trò chuyện của tôi	0.871	2.607	
Sự tiêu dùng bền vững ($\alpha = 0.910$)	0.937	0.790	0.580
Đối với tôi, vấn đề môi trường và xã hội liên quan đến sản xuất giày thể thao tái chế và tiêu thụ là:			
SC1: Không quan trọng – Quan trọng	0.900	3.201	
SC2: Không quan tâm – Quan tâm	0.910	3.478	
SC3: Không có ý nghĩa – Có ý nghĩa	0.934	4.195	
SC4: Không là vấn đề - Là vấn đề	0.805	1.966	
Nhân thức về nhãn bền vững ($\alpha = 0.794$)	0.866	0.619	N/A
SLA1: Tôi hiểu giày thể thao bền vững là gì.	0.731	1.460	
SLA2: Tôi biết các thương hiệu giày thể thao bền vững.	0.800	1.939	
SLA3: Tôi hiểu giày thể thao tái chế là gì.	0.783	1.603	
SLA4: Tôi thường dành nhiều thời gian để tìm hiểu về các sản phẩm giày có gắn nhãn sản phẩm bền vững.	0.830	2.017	

Ghi chú: α = Cronbach's α ; CR = Composite reliabilities; AVE = Average variance extracted; N/A: Not available.

Nghiên cứu đã đánh giá tính phân biệt bằng cách sử dụng tiêu chí Fornell-Larcker và HTMT. Như đã chỉ ra trong Bảng 3, căn bậc hai của mỗi biến AVE cao hơn so với mỗi tương quan của nó với các khái niệm khác, đáp ứng các tiêu chí tính hợp lệ. Hơn

nữa, Bảng 3 thể hiện rằng giá trị HTMT cao nhất là 0.783, dưới ngưỡng đề xuất là 0.9. Điều này chứng tỏ tất cả các biến đều rõ ràng và thể hiện tính phân biệt.

Bảng 3. Đánh giá giá trị phân biệt của mô hình

	PPQ	PCS	CE	REF	BI	INF	SLA	SC	SMI	RI
PPQ	0.750	0.633	0.549	0.467	0.535	0.533	0.639	0.479	0.511	0.589
PCS	0.569	0.839	0.671	0.500	0.692	0.448	0.681	0.639	0.783	0.655
CE	0.506	0.588	0.853	0.449	0.621	0.551	0.577	0.757	0.551	0.735
REF	0.442	0.450	0.409	0.923	0.411	0.685	0.684	0.584	0.552	0.665
BI	0.492	0.599	0.541	0.372	0.829	0.418	0.708	0.550	0.493	0.611
INF	0.498	0.401	0.502	0.641	0.375	0.912	0.635	0.559	0.502	0.774
SLA	0.556	0.560	0.483	0.594	0.581	0.549	0.787	0.738	0.637	0.774
SC	0.449	0.569	0.680	0.536	0.489	0.513	0.627	0.889	0.692	0.732
SMI	0.472	0.685	0.489	0.504	0.432	0.457	0.532	0.625	0.865	0.640
RI	0.533	0.571	0.644	0.606	0.529	0.695	0.652	0.655	0.564	0.848

Ghi chú: Các giá trị đường chéo biểu thị căn bậc hai của AVE, phía trên đường chéo là giá trị của các giá trị HTMT và phía dưới đường chéo là hệ số tương quan giữa các giá trị cấu trúc.

Thứ tư, kết quả kiểm định các giả thuyết cho thấy chất lượng cảm nhận, hình ảnh thương hiệu và dịch vụ hậu mãi có tác động tích cực đến sự gắn kết của khách hàng. H1: ($\beta=0.168$, $p<0.05$) H2, H3 về ảnh hưởng của Perceived Product Quality, Brand Image, Post-Purchase Services đến Customer Engagement đều được chấp nhận ($p < 0.05$). H4 về ảnh hưởng của Social Media Interaction đến Customer Engagement không có ý nghĩa thống kê ($p = 0.139 > 0.05$). H5, H6, H7, H8 về tác động tích cực của Customer Engagement lên Repurchase Intention, Referrals, Influence, Sustainable Consumption đều được ủng hộ ($p < 0.01$). H9 (a,b,c,d) về tác động điều tiết tích cực của Sustainable Label Awareness lên mối quan hệ của CE với RI, REF, INF, SC đều được chấp nhận ($p < 0.01$).

Bảng 4. Kết quả kiểm định giả thuyết

Giả thuyết	Path Coefficient	p- Values	Kết quả
H1. Nhận thức về chất lượng sản phẩm (PPQ) → Sự gắn kết của khách hàng (CE)	0.168	0.038	Chấp nhận
H2. Hình ảnh thương hiệu (BI) → Sự gắn kết của khách hàng (CE)	0.229	0.007	Chấp nhận
H3. Dịch vụ sau mua (PCS) → Sự gắn kết của khách hàng (CE)	0.245	0.019	Chấp nhận
H4. Sự tương tác xã hội (SMI) → Sự gắn kết của khách hàng (CE)	0.111	0.139	Bác bỏ

H5. Sự gắn kết của khách hàng (CE) → Ý định mua lại (RI)	0.448	0.000	Chấp nhận
H6. Sự gắn kết của khách hàng (CE) → Sự giới thiệu của người tiêu dùng (REF)	0.179	0.016	Chấp nhận
H7. Sự gắn kết của khách hàng (CE) → Sự ảnh hưởng của người tiêu dùng (INF)	0.340	0.000	Chấp nhận
H8. → Sự tiêu dùng bền vững (SC)	0.482	0.000	Chấp nhận
Biến điều tiết			
H9 (a). Sự hiểu biết về nhãn bền vững (SLA) → Sự gắn kết của khách hàng (CE) x Ý định mua lại (RI)	0.073	0.086	Bác bỏ
H9 (b). Sự hiểu biết về nhãn bền vững (SLA) → Sự gắn kết của khách hàng (CE) x Sự giới thiệu của người tiêu dùng (REF)	-0.036	0.000	Bác bỏ
H9 (c). Sự hiểu biết về nhãn bền vững (SLA) → Sự gắn kết của khách hàng (CE) x Sự ảnh hưởng của người tiêu dùng (INF)	0.131	0.024	Chấp nhận
H9 (d). Sự hiểu biết về nhãn bền vững (SLA) → Sự gắn kết của khách hàng (CE) x Sự tiêu dùng bền vững (SC)	0.083	0.079	Bác bỏ

Kết quả của nghiên cứu xác nhận mối quan hệ giữa các yếu tố tiền đề như chất lượng sản phẩm, hình ảnh thương hiệu, dịch vụ sau mua, tương tác xã hội và sự gắn kết của khách hàng trong điểm chạm sau mua đối với ý định mua lại, sự giới thiệu của người tiêu dùng, sự ảnh hưởng của người tiêu dùng và sự tiêu dùng bền vững. Kết quả chấp nhận các giả thuyết H1, H2 và H3 cung cấp những thông tin cho các nhà quản lý về việc tối ưu hóa các yếu tố chất lượng sản phẩm, hình ảnh thương hiệu và dịch vụ sau mua để tăng cường sự gắn kết của khách hàng. Đầu tiên, việc đảm bảo chất lượng sản phẩm được duy trì ở mức cao sẽ giúp xây dựng niềm tin và sự hài lòng của khách hàng. Các doanh nghiệp cần đầu tư vào quá trình nghiên cứu và phát triển sản phẩm để đảm bảo chất lượng luôn đáp ứng được mong đợi của khách hàng. Tiếp theo, việc xây dựng và duy trì một hình ảnh thương hiệu tích cực sẽ tạo điều kiện thuận lợi để tạo ra mối quan hệ mạnh mẽ với khách hàng. Những nỗ lực để xây dựng và bảo vệ thương hiệu cần được đẩy mạnh, bao gồm việc xây dựng các chiến lược tiếp thị và truyền thông phù hợp, cũng như việc duy trì một môi trường hoạt động tích cực và đáng tin cậy. Cuối cùng, việc cung cấp dịch vụ sau mua tốt là một phần không thể thiếu trong việc tạo ra và duy trì sự gắn kết với khách hàng. Các doanh nghiệp cần đảm bảo rằng họ không chỉ cung cấp sản phẩm chất lượng mà còn tạo ra trải nghiệm sau mua tuyệt vời cho khách hàng, bao gồm việc giải quyết các vấn đề và cung cấp hỗ trợ kịp thời và hiệu quả. Điều này có thể tạo ra sự hài lòng và lòng trung thành của khách hàng, đồng thời tăng cơ hội tái mua và sự phát triển bền vững của doanh nghiệp.

Ngoài ra, nghiên cứu đã thất bại trong việc làm rõ sự ảnh hưởng của sự tương tác xã hội và sự gắn kết của khách hàng. Tuy nhiên, các giả thuyết H5, H6, H7 và H8 đều được chấp nhận trong nghiên cứu này. Điều này cho thấy rằng việc tạo ra một môi trường tương tác tích cực và xây dựng một mối quan hệ trung thành với khách hàng có thể tăng khả năng họ quay trở lại và tiếp tục mua sản phẩm hoặc dịch vụ từ thương hiệu. Mối quan hệ giữa sự gắn kết của khách hàng và việc giới thiệu của người tiêu dùng cũng đã được xác nhận trong nghiên cứu. Khách hàng hài lòng và gắn kết với thương hiệu có thể trở thành nguồn cảm hứng để họ giới thiệu sản phẩm hoặc dịch vụ đó cho người khác, từ đó tạo ra hiệu ứng lan truyền tích cực và tăng cơ hội tiếp cận với thị trường mới. Hơn nữa, sự gắn kết của khách hàng có thể tạo ra một hiệu ứng tự nhiên, khi họ trở thành những nhà tiếp thị không chính thức cho thương hiệu thông qua việc chia sẻ trải nghiệm tích cực của họ với người khác, từ đó tăng cường uy tín và độ tin cậy của thương hiệu trên thị trường. Bên cạnh đó, những khách hàng gắn kết với sản phẩm tái chế thường có ý thức cao về tác động của hành vi tiêu dùng lên môi trường và xã hội. Họ có thể trở thành những nhà tiêu dùng bền vững, không chỉ mua sản phẩm tái chế mà còn thúc đẩy sự lan tỏa của ý thức bảo vệ môi trường trong cộng đồng. Do đó, việc tạo ra một mối gắn kết mạnh mẽ giữa khách hàng và sản phẩm tái chế có thể thúc đẩy một văn hóa tiêu dùng bền vững, đóng góp vào sự phát triển của cả thương hiệu và cộng đồng xã hội.

Cuối cùng với vai trò điều tiết của sự hiểu biết về nhãn bền vững ảnh hưởng tích cực đến mối quan hệ giữa gắn kết và tầm ảnh hưởng cá nhân, đầu tư vào việc tăng cường hiểu biết của khách hàng về các nỗ lực và cam kết của doanh nghiệp đối với bền vững có thể tạo ra hiệu ứng tích cực không chỉ trong việc tăng cường sự gắn kết của khách hàng mà còn trong việc tạo ra sự ảnh hưởng từ người tiêu dùng. Do đó, các doanh nghiệp cần thiết lập các chiến lược giáo dục và truyền thông nhằm tăng cường hiểu biết của khách hàng về các hoạt động và giá trị bền vững của mình, từ đó tạo ra một cộng đồng khách hàng trung thành và ủng hộ, đồng thời tăng cường tác động và ảnh hưởng của mình trong cộng đồng người tiêu dùng.

5. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này đã xác định và phân tích mối quan hệ giữa các yếu tố ảnh hưởng đến sự gắn kết của khách hàng trong điểm chạm sau mua đối với sản phẩm giày thể thao tái chế. Kết quả cho thấy rằng nhận thức về chất lượng sản phẩm, hình ảnh thương hiệu và dịch vụ sau mua đều có ảnh hưởng tích cực đến sự gắn kết của khách hàng. Ngoài ra, sự tương tác xã hội không có ảnh hưởng đáng kể đến sự gắn kết của khách hàng, nhưng sự gắn kết của khách hàng lại có ảnh hưởng tích cực đến ý định mua lại, sự giới thiệu của người tiêu dùng, sự ảnh hưởng của người tiêu dùng và sự tiêu dùng bền vững. Việc hiểu và quản lý các yếu tố ảnh hưởng đến sự gắn kết của khách hàng trong điểm chạm sau mua là rất quan trọng đối với các doanh nghiệp, đặc biệt là trong lĩnh vực sản phẩm tái chế như giày thể thao. Điều này giúp họ xây dựng mối quan hệ chặt chẽ với khách hàng, tăng cường sự ảnh hưởng của mình trong cộng đồng người tiêu dùng và thúc đẩy sự tiêu dùng bền vững.

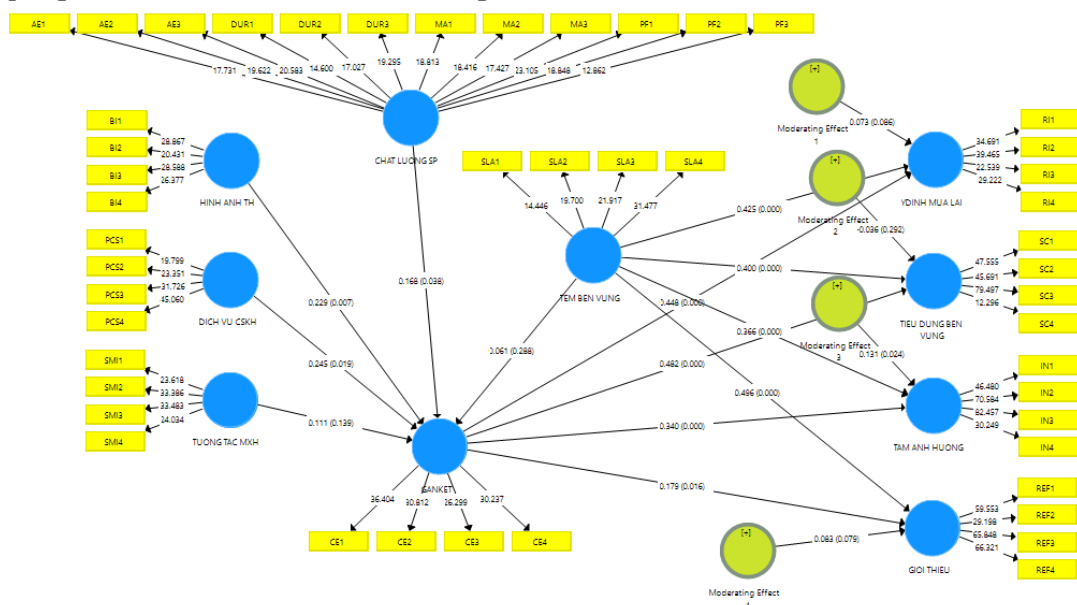
TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. De Toni, D., Eberle, L., Larentis, F., & Milan, G. S. (2018). Antecedents of perceived value and repurchase intention of organic food. *Journal of Food Products Marketing*, 24(4), 456-475.

2. Sullivan, Y. W., & Kim, D. J. (2018). Assessing the effects of consumers' product evaluations and trust on repurchase intention in e-commerce environments. *International Journal of Information Management*, 39, 199-219.
3. Gupta, S., & Agrawal, R. (2018). Environmentally responsible consumption: Construct definition, scale development, and validation. *Corporate Social Responsibility and Environmental Management*, 25(4), 523-536.
4. Cheung, M. L., Pires, G., & Rosenberger, P. J. (2020). The influence of perceived social media marketing elements on consumer-brand engagement and brand knowledge. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 32(3), 695-720.
5. Febrian, A., & Ahluwalia, L. (2021). Investigating The Antecedents of Consumer Brand Engagement to Luxury Brands on Social Media. *Indonesian Journal of Business and Entrepreneurship (IJBE)*, 7(3), 245-245.
6. Wang, Y. (2017). Promoting sustainable consumption behaviors: The impacts of environmental attitudes and governance in a cross-national context. *Environment and Behavior*, 49(10), 1128-1155.
7. Liu, Y., Qu, Y., Lei, Z., & Jia, H. (2017). Understanding the evolution of sustainable consumption research. *Sustainable Development*, 25(5), 414-430.
8. Pancić, M., Serdarušić, H., & Ćucić, D. (2023). Green marketing and repurchase Intention: Stewardship of green advertisement, brand awareness, brand equity, green innovativeness, and brand innovativeness. *Sustainability*, 15(16), 12534.
9. Bozkurt, S., Gligor, D.M. and Babin, B.J. (2021), "The role of perceived firm social media interactivity in facilitating customer engagement behaviors", *European Journal of Marketing*, Vol. 55 No. 4, pp. 995-1022
10. Kel Nguyen Thi Hong, Sang Vo Minh, Hai-Tuan Nguyen, & Hong Minh Ngoc Tran. (2023). The Role of Brand Ambassadors in Shaping Brand Image and Driving Purchase Intentions: A Case Study in the Fashion Industry in Vietnam. *Kurdish Studies*, 11(2), 2761–2781.

Phụ lục:

Kết quả phân tích dữ liệu trích xuất từ phần mềm Smart PLS 3.0



ĐIỀU TRA VAI TRÒ CỦA SỰ GẮN KẾT KHÁCH HÀNG NHẪM THÚC ĐẨY CÁC HOẠT ĐỘNG ĐỒNG TẠO RA GIÁ TRỊ CỦA THÀNH VIÊN TRONG BỐI CẢNH CÂU LẠC BỘ FITNESS

*Sinh viên nghiên cứu: Đinh Trần Tiến Duy, Lê Thị Thúy Thanh,
Cao Hoàng Phương Thy*

*Hướng dẫn khoa học: TS Lê Quang Trọng, ThS Phùng Thị Thu Thủy
Khoa Khoa học thể thao, Trường Đại học Tôn Đức Thắng*

Tóm tắt: Trong giai đoạn hiện nay, ngành thể dục thể thao tại Việt Nam có tốc độ tăng trưởng nhanh chóng, với số lượng club thể thao ngày càng tăng cung cấp các dịch vụ đa dạng nhằm đáp ứng nhu cầu đa dạng của khách hàng. Từ đó, các nhà quản lý club đang tập trung vào việc tăng cường sự gắn kết của khách hàng và đồng sáng tạo giá trị. Nghiên cứu này áp dụng Lý thuyết Mục tiêu Thành tích để khám phá mối quan hệ giữa sự gắn kết của thành viên và việc đồng sáng tạo giá trị trong các club Fitness thương mại. Sử dụng phương pháp định lượng, dữ liệu được thu thập thông qua các cuộc khảo sát trực tuyến và thu thập được 162 đơn vị mẫu dùng cho phân tích thống kê. Kết quả cho thấy mối quan hệ tích cực đáng kể giữa mục tiêu thành thạo, mục tiêu tiếp cận hiệu suất, mục tiêu thành thạo club Fitness và sự gắn kết của các thành viên. Ngoài ra, sự gắn kết của thành viên có ảnh hưởng tích cực đến việc đồng sản xuất và nâng cao giá trị sử dụng trong hoạt động đồng tạo ra giá trị. Những phát hiện này nhấn mạnh tầm quan trọng của nâng cao sự gắn kết của thành viên trong việc đồng tạo ra giá trị và đưa ra những hàm ý để tối ưu hóa chiến lược gắn kết khách hàng trong các club Fitness.

Từ khóa: gắn kết khách hàng, đồng sáng tạo giá trị, câu lạc bộ thể hình, mục tiêu thành tích.

Abstract: Nowadays, the Fitness industry in Vietnam is growing rapidly, with an increasing number of sports clubs providing diverse services to meet the diverse needs of customers. From there, club managers are focusing on enhancing customer engagement and value co-creation. This study applies Achievement Goal Theory to explore the relationship between member engagement and value co-creation in commercial Fitness clubs. Using quantitative methods, data were collected through online surveys and 162 samples were collected for statistical analysis. Results showed a significant positive relationship between mastery goals, performance approach goals, club Fitness mastery goals, and member engagement. In addition, member engagement has a positive influence on co-production and enhances value-in-use in value co-creation activities. These findings highlight the importance of enhancing member engagement in value co-creation and provide implications for optimizing customer engagement strategies in Fitness clubs.

Keywords: Customer engagement, value co-creation, fitness club, personal achievement goals.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngành công nghiệp Fitness tại Việt Nam trong những năm gần đây ghi nhận sự phát triển mạnh mẽ, thể hiện qua sự gia tăng nhanh chóng về số lượng các club thể thao, sự đa dạng hóa các loại hình dịch vụ và sự gia tăng của số người tham gia tập luyện. Xu

hướng này mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe cộng đồng, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống của người dân. Các club thể thao hiện nay không chỉ cung cấp các dịch vụ tập luyện gym, yoga truyền thống mà còn có thêm nhiều loại hình mới như Zumba, kickboxing, crossfit, ... Các loại hình này giúp đáp ứng nhu cầu đa dạng của người tập luyện, từ những người muốn cải thiện sức khỏe, giảm cân đến những người muốn tập luyện để tăng cường sức mạnh, sự dẻo dai hoặc giải quyết các nhu cầu tương tác xã hội. Theo thống kê, số lượng các club thể thao tại Việt Nam đã tăng trưởng hơn 20% mỗi năm trong giai đoạn 2019-2023. Điều này cho thấy nhu cầu tập luyện thể thao của người dân ngày càng cao, đặc biệt là ở các thành phố lớn.

Dựa trên bối cảnh đó, các nhà quản lý và marketer đang chú trọng vào việc triển khai các hoạt động tiếp thị đa dạng và sáng tạo để thu hút và giữ chân khách hàng. Một trong hoạt động quan trọng đó phải kể đến nâng cao sự gắn kết của khách hàng và thành viên trong club. Sự gắn kết “Customer Engagement” được định nghĩa là “cường độ tham gia và kết nối của một cá nhân với các sản phẩm và/hoặc hoạt động của tổ chức mà khách hàng hoặc tổ chức khởi xướng” (Vivek et al., 2012). Nó thể hiện mức độ quan tâm, trung thành và gắn bó của khách hàng đối với doanh nghiệp. Trong lĩnh vực dịch vụ về Fitness club, khách hàng và thành viên không chỉ đơn thuần muốn tìm kiếm một nơi để tập luyện, mà họ còn khao khát một cộng đồng hỗ trợ và đồng lòng, nơi họ cảm thấy được chào đón và kích thích để đạt được mục tiêu sức khỏe và thể chất của mình. Việc xây dựng một môi trường tập luyện thân thiện và hỗ trợ là chìa khóa để tạo ra sự gắn kết mạnh mẽ giữa club và khách hàng. Điều này có thể bao gồm việc tổ chức các sự kiện và hoạt động giao lưu cộng đồng, thiết kế không gian tập luyện thoải mái và tiện nghi, cung cấp dịch vụ huấn luyện cá nhân chuyên nghiệp và hỗ trợ dinh dưỡng đa chiều. Bằng cách này, club có thể tạo ra một cảm giác “như nhà” cho các thành viên, nơi họ cảm thấy được quan tâm và ủng hộ trong hành trình phát triển cá nhân của mình.

Ngoài ra, việc thiết lập mối quan hệ chặt chẽ giữa các thành viên và nhân viên của club cũng đóng vai trò quan trọng trong việc tạo ra sự gắn kết. Việc cung cấp dịch vụ tư vấn và hỗ trợ cá nhân hóa từ các huấn luyện viên có kinh nghiệm không chỉ giúp khách hàng đạt được kết quả tốt nhất mà còn tạo ra một cảm giác tin cậy và an tâm. Bên cạnh việc thiết lập mối quan hệ chặt chẽ giữa thành viên và nhân viên, các giá trị lợi ích cũng được thúc đẩy thông qua việc tương tác của các thành viên và sự hỗ trợ, ủng hộ từ cộng đồng club nhằm giúp club nâng cao khả năng cung cấp các giá trị tốt nhất cho các thành viên.

Do đó mục tiêu của nghiên cứu là áp dụng học thuyết Mục Tiêu Thành Tích (Achievement Goal Theory) để làm rõ khía cạnh tâm lý liên quan đến động lực tham gia của các thành viên, đặc biệt là nhu cầu đạt các thành tích bên trong và bên ngoài, và ảnh hưởng của điều này đến mức độ gắn kết của các thành viên với club Fitness (Engagement). Nghiên cứu cũng khám phá mối quan hệ giữa sự gắn kết (Engagement) của các thành viên và các hoạt động đồng tạo ra giá trị (Value Co-Creation) như sự kiện giao lưu, cung cấp xây dựng nội dung luyện tập, cũng như dịch vụ huấn luyện cá nhân. Bằng cách này, nghiên cứu sẽ cung cấp thông tin cần thiết về vai trò của sự gắn kết trong việc tạo ra giá trị và trải nghiệm tích cực cho các thành viên trong club Fitness dựa trên các mục tiêu thành tích của họ.

2. CƠ SỞ LÝ THUYẾT

2.1. Học thuyết Mục Tiêu Thành Tích (Achievement Goal Theory)

Học thuyết Mục Tiêu Thành Tích được phát triển bởi Dweck, (1986) và Ames (1992) đã điều chỉnh và bổ sung để ứng dụng trong bối cảnh thể thao. Học thuyết Mục Tiêu Thành Tích là một lý thuyết trong lĩnh vực tâm lý học giáo dục và tâm lý học thể thao, tập trung vào cách mà mục tiêu và động cơ cá nhân ảnh hưởng đến hành vi và thành tích của người tham gia. Học thuyết này đã được phát triển từ những nghiên cứu về tâm lý học giáo dục và thể thao, và đã trở thành một công cụ quan trọng để hiểu và dự đoán hành vi học tập và các hoạt động thể chất. Dựa vào nội dung học thuyết này đưa ra, nghiên cứu đề xuất ba loại mục tiêu thành tích trong bối cảnh tham gia hoạt động thể chất tại các club Fitness bao gồm: mục tiêu thông thạo, mục tiêu tiếp cận thành tích, mục tiêu thông thạo trong bối cảnh Fitness club.

Mục tiêu thông thạo (Mastery Goals) là mục tiêu tập trung vào việc nâng cao kỹ năng, hiểu biết và sự phát triển cá nhân. Người tham gia đặt ra mục tiêu để cải thiện khả năng của mình, đạt được hiểu biết sâu hơn và trở thành chuyên gia trong một lĩnh vực cụ thể. Trong ngữ cảnh của Fitness club, mục tiêu thông thạo bao gồm việc cải thiện sức khỏe, tăng cường sức mạnh hoặc nâng cao kỹ năng tập luyện. Bên cạnh đó, mục tiêu tiếp cận thành tích (Performance-Approach Goals) tập trung vào việc so sánh với người khác và đạt được kết quả xuất sắc trong hoạt động luyện tập, huấn luyện. Người tham gia có xu hướng so sánh với các thành viên khác và đặt ra mục tiêu để vượt qua họ hoặc đạt được kết quả tốt hơn. Trong môi trường Fitness club, mục tiêu tiếp cận thành tích có thể liên quan đến việc cạnh tranh với người khác về sức mạnh, khả năng tập luyện hoặc kết quả về thể hình. Sau cùng, mục tiêu thông thạo trong bối cảnh Fitness club (Fitness Club Mastery Goals) hướng đến tập trung vào việc phát triển và cải thiện trong một môi trường cụ thể, như là club Fitness. Việc đạt được thành công và sự phát triển cá nhân trong việc tập luyện và tham gia vào các hoạt động của club bao gồm việc nâng cao khả năng tập luyện, tham gia vào các sự kiện của club, hoặc tham gia vào cộng đồng của club để cải thiện sức khỏe và thể chất.

Dựa vào học thuyết này, đối với club Fitness mục tiêu thông thạo là một yếu tố quan trọng trong việc tạo ra sự gắn kết của các thành viên trong club Fitness. Khi các thành viên đặt ra mục tiêu về việc phát triển kỹ năng, kiến thức và cải thiện bản thân trong quá trình tập luyện, họ có xu hướng cảm thấy hài lòng và hạnh phúc hơn với sự tiến bộ của mình. Ngoài ra, sự thành công trong việc đạt được các mục tiêu thông thạo cũng tạo ra cảm giác tự hào và tự tin, từ đó tăng cường sự gắn kết của họ với club Fitness. Bên cạnh đó, mục tiêu tiếp cận thành tích không chỉ đơn giản là nhu cầu cải thiện bản thân mà còn phản ánh nhu cầu thể hiện bản thân của các thành viên trong club Fitness. Thay vì chỉ tập trung vào việc phát triển bản thân, họ cũng tìm kiếm cơ hội để thể hiện khả năng và thành tích của mình trong một môi trường cạnh tranh. Việc so sánh và cạnh tranh với các thành viên khác để vượt qua hoặc đạt được kết quả tốt hơn không chỉ là một phần của việc hoàn thiện bản thân mà còn là một phần của việc thể hiện bản thân và tạo ra ấn tượng. Trong môi trường club Fitness, các thành viên có thể cảm thấy kích thích và hứng khởi khi họ có cơ hội tham gia vào các hoạt động cạnh tranh, nơi họ có thể thử thách và đánh bại các đối thủ. Cuối cùng, Fitness club được xem nơi các thành viên tập trung vào việc phát triển và cải thiện bản thân, mối quan hệ hỗ trợ giữa họ được các nhà quản lý thể thao đánh giá là rất quan trọng. Bằng cách chia sẻ kinh nghiệm, khuyến khích và cùng nhau hướng đến mục tiêu chung, các thành viên không chỉ tạo ra một cảm giác gắn kết mạnh mẽ mà còn thúc đẩy sự thuộc về cộng đồng của club Fitness. Môi trường hỗ trợ này không chỉ giúp các thành viên cảm thấy thoải mái và tự tin, mà còn cung cấp động lực để tiếp tục tập luyện và cải thiện bản thân. Điều quan trọng hơn,

việc cùng nhau hướng đến mục tiêu phát triển trong Fitness club không chỉ tạo ra cơ hội cho các thành viên học hỏi và tiến bộ mà còn tăng cường sự gắn kết giữa họ và với club. Sự gắn kết này không chỉ củng cố mối quan hệ giữa các thành viên mà còn thúc đẩy sự tham gia tích cực vào các hoạt động của club, từ đó tạo nên một môi trường tích cực và hỗ trợ cho sự phát triển cá nhân và cộng đồng. Do đó, nghiên cứu này đề xuất các giả thuyết sau:

H(1): *Mục tiêu thông thạo (Mastery Goals) ảnh hưởng tích cực đến sự gắn kết (Engagement) của các thành viên trong club Fitness*

H(2): *Mục tiêu tiếp cận thành tích (Performance-Approach Goals) ảnh hưởng tích cực đến sự gắn kết (Engagement) của các thành viên trong club Fitness*

H(3): *Mục tiêu thông thạo trong bối cảnh Fitness club (Fitness Club Mastery Goals Structure) ảnh hưởng tích cực đến sự gắn kết (Engagement) của các thành viên trong club Fitness*

Sự gắn kết của thành viên và sự đồng tạo ra giá trị

Đồng tạo ra giá trị (Value co-creation) là quá trình mà cả người cung cấp dịch vụ và người tiêu dùng đóng góp trực tiếp hoặc vào việc tạo ra giá trị từ sản phẩm hoặc dịch vụ thông qua sự tương tác và hợp tác. Thay vì chỉ là một quá trình một chiều từ nhà cung cấp đến người tiêu dùng, đồng tạo ra giá trị cho phép cả hai bên tham gia vào việc tạo ra và trải nghiệm giá trị theo cách riêng của họ. Trong ngữ cảnh của một club Fitness, đồng tạo ra giá trị có thể bao gồm việc nhà cung cấp dịch vụ (club Fitness) cùng với các thành viên tạo ra trải nghiệm tập luyện và sức khỏe tích cực thông qua việc tương tác, chia sẻ kiến thức và đóng góp ý kiến. Các thành viên có thể cung cấp thông tin phản hồi về dịch vụ, đề xuất các cải tiến và thậm chí tham gia vào việc phát triển các chương trình tập luyện mới. Qua quá trình này, cả club Fitness và các thành viên đều đóng góp vào việc tạo ra trải nghiệm tốt nhất có thể, tạo ra giá trị không chỉ cho bản thân mình mà còn cho cộng đồng club nói chung.

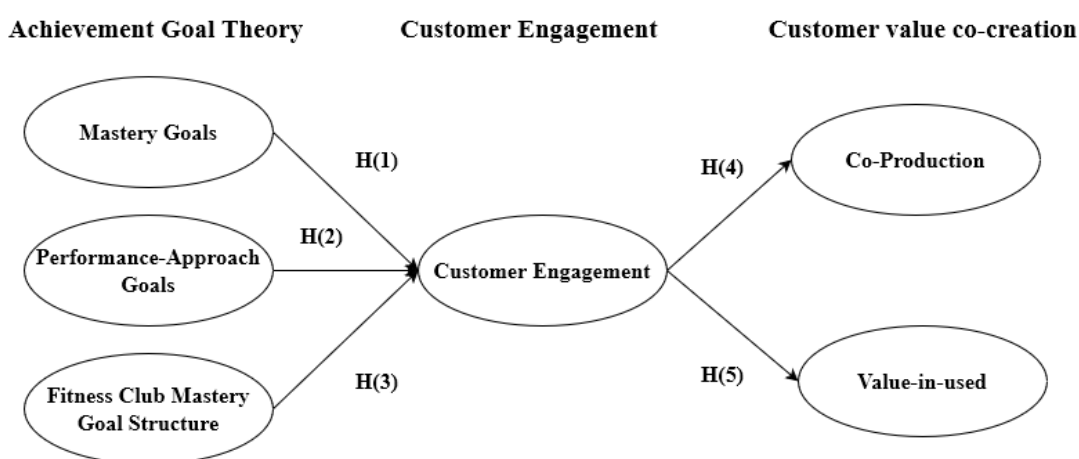
Sự gắn kết của các thành viên trong club Fitness có thể có một tác động tích cực đối với việc đồng tạo ra giá trị bao gồm: đồng sản xuất (Co-Production) và giá trị sử dụng (Value-in-Use). Đồng sản xuất đề cập đến “sự hợp tác giữa khách hàng và tổ chức để tạo ra một dịch vụ” (Vargo & Lusch, 2008). Đồng sản xuất trong ngữ cảnh này bao gồm cả quá trình tạo ra giá trị thông qua việc chia sẻ kiến thức, tham gia cùng nhau trong các quyết định và quá trình sản xuất dịch vụ. Các thành viên gắn kết mạnh mẽ với club Fitness có thể cảm thấy động viên và khích lệ để chia sẻ ý kiến, góp ý và đóng góp vào việc cải thiện dịch vụ của club. Họ có thể tự nguyện dành thời gian và nỗ lực để chia sẻ kiến thức của mình và đóng góp vào quy trình cải tiến dịch vụ, nội dung tập luyện hay các hoạt động trong club. Các thành viên cảm thấy được chào đón và tôn trọng trong club Fitness có thể dễ dàng hợp tác với nhau và với các nhà quản lý để thúc đẩy quá trình tạo ra giá trị. Việc tạo ra một môi trường gần gũi và đáng tin cậy cho sự đóng góp từ mọi thành viên sẽ giúp tăng cường sự đồng sản xuất và làm các trải nghiệm tại club Fitness trở nên phong phú và đa dạng hơn.

Bên cạnh đó, sự gắn kết của các thành viên trong club Fitness cũng có thể ảnh hưởng tích cực đến việc tạo ra giá trị sử dụng. Giá trị sử dụng (Value-in-Use) đề cập đến “nhận thức của khách hàng trong quá trình tương tác dịch vụ thông qua giá trị trải nghiệm và liên quan đến việc khách hàng sử dụng dịch vụ trong khi học cách sử dụng, duy trì và cải thiện dịch vụ do tổ chức cung cấp” (Prebensen và cộng sự, 2014). Khi các thành viên cảm thấy gắn kết với club, họ có thể có trải nghiệm tích cực và đáng giá hơn

từ dịch vụ. Sự gắn kết có thể tạo ra một môi trường hỗ trợ và thân thiện, nơi mà các thành viên cảm thấy được chào đón và đặt lợi ích của họ lên hàng đầu. Điều này có thể dẫn đến việc cá nhân hóa dịch vụ, làm cho mỗi thành viên cảm thấy được quan tâm và hỗ trợ theo cách riêng của họ. Các trải nghiệm tích cực như vậy có thể tạo ra một cảm giác sâu sắc của sự kết nối và hài lòng, đồng thời tăng cường động lực cho các thành viên tiếp tục tham gia và đóng góp vào việc tạo ra giá trị của club Fitness. Vì vậy nghiên cứu này đưa ra các giả thuyết:

H(4): *Sự gắn kết (Engagement) của các thành viên trong club Fitness ảnh hưởng tích cực đến việc đồng tạo ra giá trị (Co-production)*

H(5): *Sự gắn kết (Engagement) của các thành viên trong club Fitness ảnh hưởng tích cực đến việc đồng tạo ra giá trị (Value-in-use)*



Hình 1. Mô hình nghiên cứu

3. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu này sử dụng phương pháp nghiên cứu định lượng để thu thập và phân tích dữ liệu nhằm giải quyết các mục tiêu nghiên cứu. Phương pháp chọn mẫu và quy trình lấy mẫu triển khai thông qua phương pháp phi xác suất thuận tiện, trong đó dữ liệu được thu thập thông qua việc phân phối bảng khảo sát trực tuyến. Bảng khảo sát được phân phối qua email, các mạng xã hội và cộng đồng các club Fitness. Các cá nhân tham gia khảo sát được yêu cầu là những thành viên hiện đang tham gia các club Fitness và đã trải nghiệm dịch vụ luyện tập tại một club trong ít nhất 3 tháng trở lên. Bằng cách này, nghiên cứu có thể thu thập dữ liệu từ những người có kinh nghiệm thực tế về việc tham gia và sử dụng dịch vụ tại các club Fitness, từ đó tạo ra những phân tích có giá trị và áp dụng vào thực tiễn. Tổng cộng thu thập được 207 đơn vị mẫu, trong đó 45 đơn vị mẫu lỗi do không đủ thời gian trải nghiệm tại club Fitness hoặc hiện chưa là thành viên của club nào. Cuối cùng 162 đơn vị mẫu được sử dụng để phân tích dữ liệu.

Bên cạnh đó, bảng khảo sát chứa các câu hỏi được thiết kế để đo lường mức độ gắn kết của các thành viên với club Fitness, cũng như các mục tiêu cá nhân và trải nghiệm của họ trong quá trình tham gia và sử dụng dịch vụ. Các câu hỏi này được phát triển dựa trên các lý thuyết và mô hình nghiên cứu đã được công nhận trong lĩnh vực quản lý và tâm lý học và đo lường bằng thang đo Likert-7. Chi tiết các thang đo lường của các biến tại Bảng 2. Dữ liệu thu thập từ bảng khảo sát sẽ được phân tích bằng các phương pháp thống kê định lượng thực hiện bằng phần mềm Smart PLS 3.0, bao gồm

kiểm tra độ tin cậy và tính đồng nhất của biến đo lường, kiểm tra độ tương quan và xác định mối quan hệ giữa các biến thông qua mô hình cấu trúc tuyến tính.

4. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

Bảng 1 trình bày thông tin về nhân khẩu học, tỷ lệ nam và nữ lần lượt là 46.9% (n = 76) và 53.1% (n = 86). Độ tuổi phổ biến nhất trong mẫu là từ 18 đến 24 (chiếm 92,6%), tiếp theo là từ 25 đến 45 (chiếm 7.4%). Phần lớn đáp viên trong bài khảo sát này là học sinh/ sinh viên với 88.3% (n=143), nhân viên văn phòng chiếm 8.6% và số ít đáp viên còn lại là kinh doanh tự do và huấn luyện viên. Theo khảo sát về mức thu nhập, tỷ lệ cao nhất là dưới 10.000.000 đồng (n=134; chiếm 88,43%), với mức thu nhập này thì học sinh và sinh viên chiếm đa số. Các mức thu nhập khác (từ 10 triệu đến 15 triệu; từ 15 triệu đến 25 triệu; từ trên 25 triệu) lần lượt chiếm 11.% (n=18), 4.9% (n=8), và 1.2% (n=2).

Bảng 1. Nhân khẩu học

Nhân khẩu học	n	%
Giới tính		
Nam	76	46.9%
Nữ	86	53.1%
Độ tuổi		
18 - 24	150	92.6%
25 – 45	12	7,4%
Nghề nghiệp		
Học sinh/ sinh viên	143	88.3%
Nhân viên văn phòng	14	8.6%
Kinh doanh tự do	4	2.5%
Huấn luyện viên	1	0.6%
Thu nhập (VND/tháng)		
Dưới 10.000.000	134	82.7%
10 - 15.000.0000	18	11.1%
15 - 25.000.000	8	4.9%
Trên 25.000.000	2	1.2%
Câu lạc bộ tham gia		
Califonia fitness and yoga	39	24.4%

CITIGYM	34	21.3%
The New Gym	22	13.8%
S'Life Gym	5	3.1%
FIT24 Fitness And Yoga center	2	1.2%
Khác	58	36.3%

Khảo sát cũng đã chỉ ra được các câu lạc bộ gym&fitness tại Việt Nam được các đáp viên ưa chuộng nhất, California fitness được lựa chọn nhiều nhất với 24.4% (n=39), CITYGYM là câu lạc bộ xếp thứ hai với 21.3% (n=34), các câu lạc bộ fitness như The New Gym, S'Life Gym, FIT24h lần lượt xếp tiếp theo với 13.8%, 3.1% và 1.2%. Các câu lạc bộ fitness khác cũng được nhiều người lựa chọn với 36.3% đáp viên không sử dụng dịch vụ tại các câu lạc bộ kể trên.

Bảng 2. Các chỉ số trong mô hình đo lường

Biến/Câu hỏi	Factor Loading	CR	AVE	VIF	R ²
Mục tiêu thông thạo ($\alpha = 0.875$)		0.906	0.616		
MG1: Tôi thích tham gia vào các buổi tập vận động mà tôi có thể học hỏi ngay cả khi tôi mắc phải nhiều lỗi sai.	0.816			2.057	
MG2: Một trong những lý do quan trọng khi tôi tham gia vào các hoạt động luyện tập thể dục là vì tôi thích học hỏi những điều mới.	0.765			2.113	
MG3: Tôi cảm thấy thích thú nhất khi tham gia vào các buổi tập vận động khi nó thực sự khiến tôi phải nỗ lực.	0.776			1.919	
MG4: Một trong những lý do quan trọng khi tôi tham gia vào các buổi tập vận động là vì tôi muốn cải thiện kỹ năng của mình.	0.804			1.987	
MG5: Một trong những lý do quan trọng khi tôi tham gia vào các buổi tập vận động là vì tôi thấy thích thú.	0.802			2.111	
MG6: Tôi tham gia vào các buổi tập vận động vì tôi quan tâm đến sức khỏe và thể chất của mình.	0.743			1.875	

Mục tiêu tiếp cận thành tích ($\alpha = 0.902$)		0.982	0.721	
PA1: Tôi sẽ cảm thấy tự tin và hạnh phúc nếu tôi là người duy nhất có thể hoàn thành một bài tập khó trong câu lạc bộ.	0.788		1.844	
PA2: Tôi muốn cải thiện hiệu suất tập luyện của mình tốt hơn so với các thành viên khác trong câu lạc bộ.	0.861		2.964	
PA3: Tôi sẽ cảm thấy thành công nếu tôi có thể vượt qua hầu hết các thành viên khác trong câu lạc bộ về kỹ năng và hiệu suất thể chất.	0.869		2.850	
PA4: Tôi muốn chứng tỏ với bản thân và người khác rằng tôi có khả năng thực hiện các bài tập tốt hơn so với các thành viên khác trong câu lạc bộ.	0.904		4.231	
PA5: Việc thể hiện bản thân qua việc vượt qua các thành viên khác trong câu lạc bộ quan trọng với tôi.	0.817		2.952	
Mục tiêu thông thạo trong bối cảnh Fitness club ($\alpha = 0.858$)		0.904	0.701	
FC1: Trong câu lạc bộ fitness, việc cố gắng là rất quan trọng.	0.842		2.226	
FC2: Trong câu lạc bộ fitness, mức độ cải thiện thực sự được coi trọng.	0.859		2.356	
FC3: Trong câu lạc bộ fitness, việc học những ý tưởng và kỹ thuật tập mới là rất quan trọng.	0.802		1.704	
FC4: Trong câu lạc bộ fitness, hiểu rõ về bài tập là mục tiêu quan trọng.	0.847		1.931	
Sự gắn kết ($\alpha = 0.921$)		0.937	0.680	0.537
Sự gắn kết cảm xúc				
EM1: Tôi cảm thấy rất tích cực khi sử dụng dịch vụ thể thao của câu lạc bộ này.	0.805		2.323	
EM2: Việc sử dụng dịch vụ thể thao của câu lạc bộ này làm tôi hạnh phúc	0.837		2.844	

EM3: Tôi cảm thấy rất tuyệt khi sử dụng dịch vụ thể thao của câu lạc bộ này.	0.881	3.654	
EM4: Tôi tự hào là thành viên của câu lạc bộ fitness này.	0.772	2.010	
Hành vi gắn kết			
BE1: Tôi dành nhiều thời gian sử dụng dịch vụ thể thao của câu lạc bộ này so với các câu lạc bộ khác.	0.810	2.328	
BE2: Mỗi khi tôi sử dụng dịch vụ thể thao, tôi thường sử dụng dịch vụ thể thao của câu lạc bộ này.	0.847	3.056	
BE3: Câu lạc bộ này là một trong những câu lạc bộ mà tôi thường sử dụng khi tôi sử dụng dịch vụ thể thao.	0.815	2.693	
Đồng sáng tạo giá trị ($\alpha = 0.937$)	0.946	0.593	0.673
Giá trị đồng sáng tạo trong việc đồng sản xuất về kiến thức			
CPK1: Câu lạc bộ Fitness sẵn lòng lắng nghe ý kiến và đề xuất của tôi về các dịch vụ hiện có hoặc phát triển dịch vụ mới.	0.792	2.951	
CPK2: Câu lạc bộ Fitness cung cấp đủ thông tin và hướng dẫn cho tôi.	0.792	2.934	
CPK3: Tôi sẽ sẵn lòng dành thời gian và công sức để chia sẻ ý kiến và đề xuất của mình với câu lạc bộ Fitness nhằm giúp cải thiện dịch vụ và quy trình	0.768	2.692	
CPK4: Câu lạc bộ Fitness triển khai nhiều hoạt động và cơ hội cho tôi để đưa ra đề xuất và ý kiến.	0.807	3.654	
Giá trị đồng sáng tạo trong việc đồng sản xuất về tài sản			
CPE1: Câu lạc bộ Fitness có thông tin về sở thích của tôi.	0.623	2.621	
CPE2: Các dịch vụ tại câu lạc bộ Fitness triển khai theo đúng góp ý của tôi	0.745	3.725	

CPE3: Câu lạc bộ Fitness coi trọng vai trò của tôi trong cách triển khai dịch vụ.	0.815	3.459	
CPE4: Cả câu lạc bộ lẫn thành viên đều đóng vai trò quan trọng trong việc triển khai chất lượng dịch vụ	0.775	2.707	
Giá trị đồng sáng tạo trong việc đồng sản xuất về tương tác			
CPI1: Trong Câu lạc bộ Fitness, tôi có thể dễ dàng đưa ra những yêu cầu	0.788	2.717	
CPI2: Câu lạc bộ Fitness truyền đạt thông tin liên quan đến dịch vụ cho khách hàng một cách chính xác.	0.792	2.757	
CPI3: Câu lạc bộ Fitness cho phép tương tác đầy đủ với người tiêu dùng trong các dịch vụ của mình (phát triển dịch vụ, tiếp thị, hỗ trợ khách hàng khác, v.v.).	0.789	2.986	
CPI4: Để đạt được lợi ích tối đa từ dịch vụ, tôi phải đóng vai trò chủ động trong quá trình tương tác của mình (tôi phải áp dụng kỹ năng, kiến thức, thời gian, v.v.).	0.739	2.105	
Sự đồng sáng tạo trong giá trị sử dụng ($\alpha = 0.934$)	0.944	0.605	0.650
Giá trị đồng sáng tạo trong giá trị sử dụng về trải nghiệm			
VUE1: Việc sử dụng dịch vụ là một trải nghiệm đáng nhớ đối với tôi.	0.839	3.000	
VUE2: Tùy thuộc vào tính chất của sự tham gia của riêng tôi, trải nghiệm của tôi trong các dịch vụ có thể khác biệt so với các khách hàng khác.	0.799	2.336	
VUE3: Câu lạc bộ Fitness cung cấp khả năng cho người tiêu dùng cải thiện dịch vụ bằng cách trải nghiệm và thử nghiệm những điều mới.	0.821	2.699	
Giá trị đồng sáng tạo trong giá trị sử dụng về việc cá nhân hoá			

VUP1: Lợi ích, giá trị hoặc niềm vui từ dịch vụ phụ thuộc vào người tiêu dùng và điều kiện sử dụng.	0.747	2.465
VUP2: Câu lạc bộ Fitness cố gắng phục vụ các nhu cầu cá nhân của từng khách hàng	0.708	1.818
VUP3: Các khách hàng khác nhau, tùy thuộc vào sở thích, lựa chọn hoặc kiến thức của họ, tham gia vào các dịch vụ theo cách khác nhau.	0.778	2.351
VUP4: Câu lạc bộ Fitness mang lại một trải nghiệm tổng thể tốt, vượt ra ngoài lợi ích về chức năng.	0.720	1.932
Giá trị đồng sáng tạo trong giá trị sử dụng về mối quan hệ		
VUR1: Sự hỗ trợ của câu lạc bộ là cần thiết để khách hàng có thể tận hưởng đầy đủ dịch vụ.	0.788	2.740
VUR2: Tôi cảm thấy có một mối quan hệ hoặc mối liên kết với Câu lạc bộ Fitness	0.786	2.461
VUR3: Câu lạc bộ Fitness có các nhóm, cộng đồng thành viên của club	0.794	2.842
VUR4: Câu lạc bộ Fitness được nổi tiếng vì các khách hàng và thành viên thường lan truyền những thông tin tích cực về trên mạng xã hội	0.765	2.661

Độ tin cậy và tính hợp lệ của mô hình, được đánh giá theo Hair et al. (2011), đã được trình bày trong Bảng 2. Các hệ số tải ngoài, dao động từ 0.623 đến 0.904, chỉ có biến CPE1 đạt 0.632 còn tất cả các biến còn lại đều vượt qua ngưỡng 0.7 (Chin, 1998), cho thấy mối quan hệ mạnh mẽ giữa các khái niệm. Ngoài ra, các giá trị độ tin cậy tổng hợp (CR) từ 0.906 đến 0.986 cho thấy sự đáng tin cậy trong tính nhất quán nội tại. Giá trị hội tụ đã được xác nhận, với các giá trị AVE từ 0.593 đến 0.721, vượt qua ngưỡng đề xuất là 0.5 (Chin, 1998).

Để thực hiện phân tích mô hình cấu trúc, nghiên cứu đã tiến hành đánh giá đa cộng tuyến theo Hair et al. (2015). Đa cộng tuyến là một vấn đề khi hệ số phóng đại phương sai (VIF) vượt quá 5. Như được thể hiện trong Bảng 2, các giá trị VIF dao động từ 1.704 đến 4.231, tất cả đều dưới ngưỡng 5. Do đó, đa cộng tuyến không phải là một vấn đề đáng kể trong nghiên cứu này. Trong Bảng 2, mô hình giải thích 53.7% biến thể của sự gắn kết khách hàng, 67.3% biến thể của giá trị đồng sáng tạo về việc đồng sản xuất, và 65% biến thể của giá trị đồng sáng tạo về việc giá trị sử dụng. Mục tiêu thông thạo và

mục tiêu thông thạo trong bối cảnh Fitness club có tác động tích cực lên sự gắn kết của các thành viên Fitness club ($\beta=0.381$, $p<0.01$; $\beta=0.327$, $p<0.01$), trong khi đó Mục tiêu tiếp cận thành tích không hỗ trợ cho sự tác động lên hành vi gắn kết của các thành viên Fitness club. Sự gắn kết giữa các thành viên Fitness club đều cho sự tác động tích cực lên việc đồng tạo ra giá trị trong việc đồng sản xuất và giá trị sử dụng ($\beta=0.821$, $p<0.01$; $\beta=0.807$, $p<0.01$).

Bảng 3. Kết quả kiểm định giả thuyết

Giả thuyết	Path Coefficient	p Value	Kết quả
H1: Mục tiêu thông thạo → Sự gắn kết	0.381	0.000	Chấp nhận
H2: Mục tiêu tiếp cận thành tích → Sự gắn kết	0.103	0.097	Bác bỏ
H3: Mục tiêu thông thạo trong bối cảnh Fitness Club → Sự gắn kết	0.327	0.000	Chấp nhận
H4: Sự gắn kết → Giá trị đồng sáng tạo về việc đồng sản xuất	0.821	0.000	Chấp nhận
H5: Sự gắn kết → Giá trị đồng sáng tạo về việc giá trị sử dụng	0.807	0.000	Chấp nhận

Kết quả của nghiên cứu đã làm sáng tỏ mối quan hệ giữa các yếu tố ảnh hưởng đến sự gắn kết của các thành viên trong club Fitness và việc đồng tạo ra giá trị. Mặc dù giả thuyết về mục tiêu tiếp cận thành tích (H2) không đạt được ý nghĩa thống kê, nhưng các giả thuyết về mục tiêu thông thạo (H1), mục tiêu thông thạo trong bối cảnh Fitness club (H3), cùng với sự ảnh hưởng của sự gắn kết đến việc đồng tạo ra giá trị (đồng sản xuất và giá trị sử dụng) đều có ý nghĩa thống kê (H4 – H5). Dựa trên khám phá này cung cấp những thông tin quan trọng cho các nhà quản lý và tiếp thị. Trước hết, họ có thể tập trung vào việc thúc đẩy các mục tiêu thông thạo và mục tiêu thông thạo trong bối cảnh của club. Điều này có thể đạt được thông qua việc phát triển chương trình huấn luyện và mục tiêu cá nhân hóa để khuyến khích thành viên tham gia và cam kết với việc cải thiện bản thân trong môi trường club. Thứ hai, quản lý club cũng nên tập trung vào việc tạo ra một môi trường thân thiện và hỗ trợ, nơi mà các thành viên cảm thấy được đánh giá cao và có ý nghĩa. Các chương trình giao lưu cộng đồng, dịch vụ huấn luyện cá nhân chuyên nghiệp và hỗ trợ dinh dưỡng có thể giúp tăng cường sự gắn kết giữa các thành viên và club. Ngoài ra, việc chú trọng vào việc tạo ra một môi trường đồng tạo ra giá trị tích cực là một phần quan trọng để thu hút và giữ chân các thành viên. Quản lý club cần đảm bảo rằng các thành viên được đề cao và có cơ hội tham gia vào quá trình tạo ra giá trị cho cả họ và cho cộng đồng club. Bằng cách này, họ có thể tận dụng sức mạnh của sự cam kết và sự đóng góp tích cực từ các thành viên để nâng cao chất lượng dịch vụ và trải nghiệm tại club.

5. KẾT LUẬN

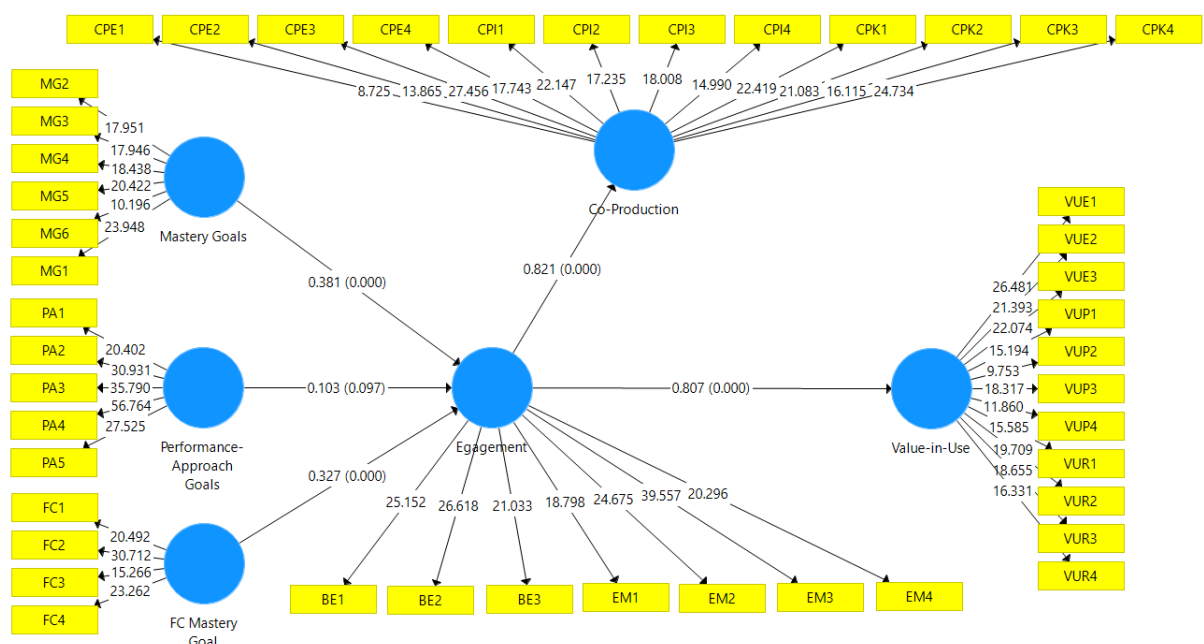
Nghiên cứu này, đã thấy rằng sự phát triển mạnh mẽ của ngành công nghiệp Fitness tại Việt Nam không chỉ đem lại lợi ích cho sức khỏe cộng đồng mà còn mở ra những cơ hội mới trong việc hiểu và tận dụng các yếu tố tác động đến sự gắn kết và đồng tạo ra giá trị trong các club thể thao. Việc áp dụng học thuyết Mục Tiêu Thành Tích đã làm rõ hơn về vai trò của các mục tiêu cá nhân, như mục tiêu thông thạo và mục tiêu tiếp cận thành tích, trong việc định hình sự gắn kết của thành viên với club Fitness. Đồng thời, việc khẳng định mối quan hệ tích cực giữa sự gắn kết của thành viên và việc đồng tạo ra giá trị, cả trong khía cạnh đồng sản xuất và giá trị sử dụng, đã làm sáng tỏ cách mà sự tham gia tích cực của thành viên có thể đóng góp vào thành công của club. Bên cạnh đó, nghiên cứu vẫn còn một số hạn chế như cỡ mẫu nhỏ và đối tượng tham gia khảo sát chủ yếu là sinh viên có thể làm hạn chế tính đại diện của kết quả và làm mất đi sự đại diện cho cộng đồng rộng lớn của các thành viên trong club Fitness.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vivek, S. D., Beatty, S. E., & Morgan, R. M. (2012). Customer engagement: Exploring customer relationships beyond purchase. *Journal of marketing theory and practice*, 20(2), 122-146.
2. Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American psychologist*, 41(10), 1040.
3. Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, 84(3), 261.
4. Vargo, S. L., & Lusch, R. F. (2008). Service-dominant logic: continuing the evolution. *Journal of the Academy of marketing Science*, 36, 1-10.
5. Prebensen, N. K., Woo, E., & Uysal, M. S. (2014). Experience value: Antecedents and consequences. *Current Issues in Tourism*, 17(10), 910-928.

Phụ lục:

Kết quả phân tích dữ liệu trích xuất từ phần mềm Smart PLS 3.0



ĐỀ XUẤT BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG NGHIÊN CỨU KHOA HỌC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Sinh viên nghiên cứu: Lèng Thị Mai D18BC, Hoàng Anh Tuấn D18BC

Hồ Quỳnh Loan D18QV

Hướng dẫn khoa học: ThS Ngô Xuân Đức

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường dùng trong lĩnh vực giáo dục thể chất và thể dục thể thao, nghiên cứu đánh giá thực trạng và đề xuất biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động nghiên cứu khoa học cho sinh viên trường đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.

Từ khóa: biện pháp, hiệu quả, nghiên cứu khoa học, sinh viên.

Abstract: using commonly used scientific research methods in the field of physical education and physical education, assessing the current situation and proposing measures to improve the efficiency of scientific research activities for students of Hanoi University of Physical Education and Sports

Keywords: measures, efficiency, scientific research, students

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nghiên cứu khoa học (NCKH) có vai trò hết sức quan trọng, nhằm “đẩy mạnh phát triển nguồn nhân lực, nhất là nhân lực chất lượng cao, đáp ứng yêu cầu của cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ tư và hội nhập quốc tế” [3, tr.231].

Hoạt động nghiên cứu khoa học đối với sinh viên trong quá trình học tập giúp sinh viên bước đầu vận dụng những tri thức đã học để tiến hành hoạt động nhận thức có tính chất nghiên cứu, góp phần giải quyết những vấn đề khoa học do thực tiễn cuộc sống và nghề nghiệp đặt ra, từ đó sinh viên có thể đào sâu, mở rộng và hoàn thiện vốn hiểu biết của mình. Bằng nhiều hình thức khác nhau, NCKH sẽ rèn luyện cho sinh viên khả năng tư duy sáng tạo, kỹ năng phân tích, phản biện, tư duy logic và các kỹ năng mềm khác trên cơ sở làm việc độc lập hoặc làm việc nhóm nhờ đó chất lượng đào tạo tăng lên.

Tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội trong những năm gần đây, hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên đã được các cấp lãnh đạo nhà trường quan tâm, chú trọng và đã đạt được những kết quả đáng khích lệ tại một số hội nghị sinh viên nghiên cứu khoa học... Tuy nhiên, hoạt động nghiên cứu khoa học sinh viên vẫn còn những bất cập, hạn chế như: chưa tổ chức đa dạng hoạt động NCKH của sinh viên, cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ NCKH của sinh viên còn hạn chế, kinh phí chi cho hoạt động NCKH của sinh viên còn thấp. Do đó, cần có các biện pháp thúc đẩy hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên trong nhà trường. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi thực hiện nghiên cứu: “**Đề xuất biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**”.

Mục đích nghiên cứu: Trên cơ sở đánh giá thực trạng hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên, đề tài xuất biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết mục tiêu nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BẢN LUẬN

3.1. Đánh giá thực trạng hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

3.1.1. Thực trạng cơ sở vật chất, học liệu và đội ngũ GV Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Để đánh giá thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ giảng dạy, đề tài tiến hành khảo sát các dữ liệu thứ cấp được thu thập từ các công trình nghiên cứu, các báo cáo thường niên, báo cáo tự đánh giá, số liệu thống kê của Phòng, Khoa của Trường và các nguồn thông tin tư liệu khác. Các dữ liệu này được hệ thống hóa, phân tích, tổng hợp nhằm phục vụ cho đề tài nghiên cứu.

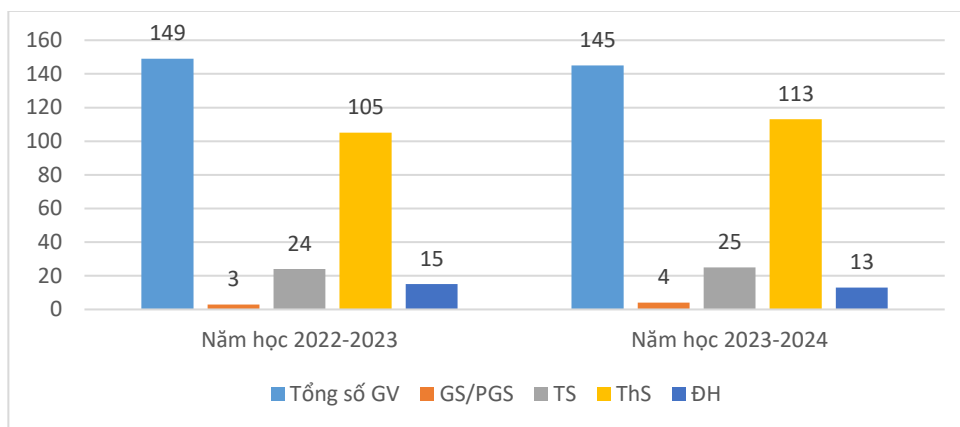
Về cơ sở vật chất, học liệu: Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả khảo sát ý kiến SV về mức độ đáp ứng cơ sở vật chất, học liệu và thông tin của thư viện đối với nhu cầu học tập, nghiên cứu (n=150)

TT	Nội dung	Đáp ứng tốt		Đáp ứng cơ bản		Chưa đáp ứng	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	Về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ nghiên cứu	17	11.33	118	78.67	15	10.00
2	Về giáo trình	13	8.67	88	58.67	49	32.67
3	Về học liệu tham khảo	5	3.33	65	43.33	80	53.33
4	Về sản phẩm thông tin qua mạng	0	0.00	14	9.33	136	90.67

Kết quả khảo sát tại bảng cho thấy: về cơ sở vật chất chỉ có 11.7% số ý kiến được hỏi cho rằng đáp ứng tốt yêu cầu học tập nghiên cứu; 78.67% cho rằng đáp ứng cơ bản và vẫn còn tới 10% sinh viên cho rằng cơ sở vật chất, trang thiết bị chưa đáp ứng cho học tập và nghiên cứu. Về giáo trình vẫn còn tới 32.67% ý kiến cho rằng chưa đáp ứng nhu cầu học tập và nghiên cứu, trao đổi với cán bộ thư viện cho rằng vẫn còn một số môn sử dụng giáo trình cũ chưa xuất bản mới; sách tham khảo phục vụ cho học tập và nghiên cứu còn hạn chế. Về các sản phẩm thông tin qua mạng cũng còn khá khiêm tốn.

Về trình độ của đội ngũ giảng viên: kết quả trình bày tại biểu đồ 1.



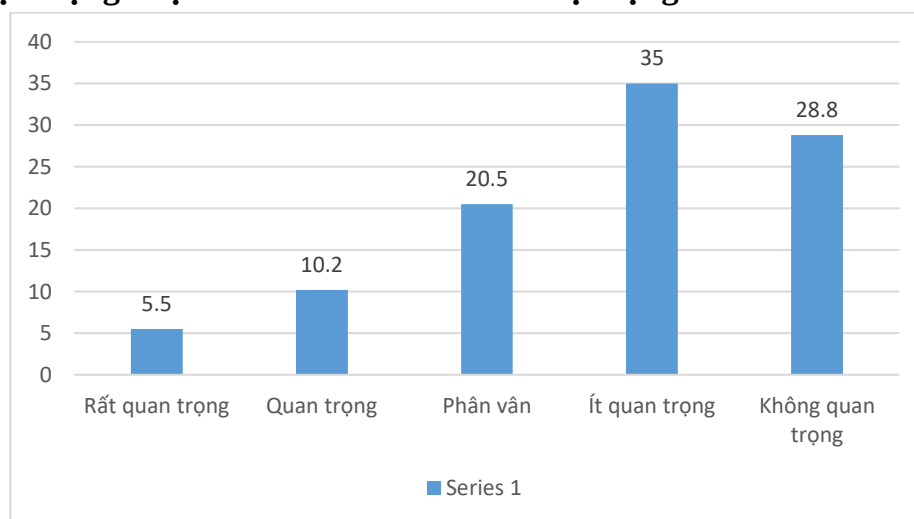
Biểu đồ 1. Trình độ GV năm học 2023 – 2024

(Nguồn phòng TCCB Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội)

Biểu đồ 1 cho thấy GV của Khoa từ năm học 2022-2023 đến năm học 2023-2024 có sự biến động về số lượng và cả về trình độ chuyên môn. Nguyên nhân của sự thay đổi này là do một số giảng viên chuyển công tác và có GV hoàn thành chương trình tiến sĩ. Mặc dù trong năm học đã có tăng thêm 1 PGS. Tuy, nhiên số lượng GV có trình độ Tiến sĩ vẫn ở mức khiêm tốn.

Về chính sách: khi tham gia NCKH theo Quy chế chi tiêu nội bộ (Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, (2022), kinh phí hỗ trợ chi giải thưởng cho sinh viên: Giải cấp trường (Giải nhất: 500.000đ, Giải nhì: 400.000đ, giải Ba: 300.000đ, giải Khuyến khích: 200.000đ), giải toàn quốc (Giải nhất: 1.000.000đ, Giải nhì: 500.000đ, giải Ba: 400.000đ, giải Khuyến khích: 300.000đ); về quyền lợi, SV tham gia NCKH sẽ được hưởng các quyền lợi như: (1) Được tạo điều kiện sử dụng các thiết bị sẵn có của Trường để tiến hành NCKH; (2) Được chuyển điểm thay thế điểm tốt nghiệp; (3) Được xét các danh hiệu thi đua và các hình thức khen thưởng khác nếu có thành tích NCKH xuất sắc; (4) Được tính điểm rèn luyện, khen thưởng, cộng vào điểm trung bình chung học kì theo quy định của Bộ GD-ĐT; (5) Được công bố kết quả NCKH trên các tạp chí, kỉ yếu, hội nghị khoa học,...

3.1.2. Thực trạng nhận thức của sinh viên về hoạt động NCKH



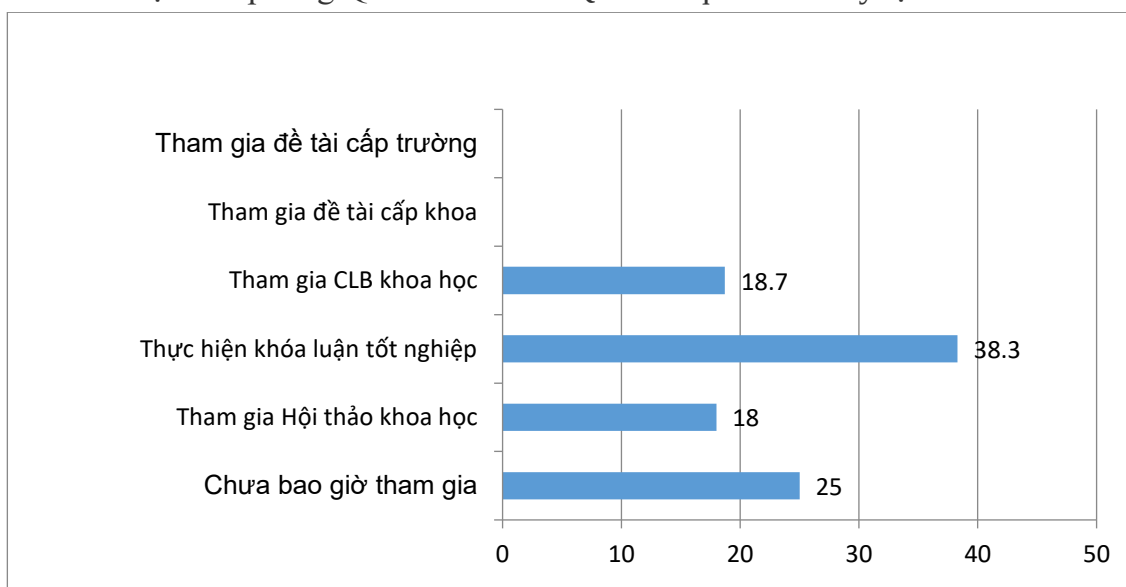
Biểu đồ 2. Nhận thức của sinh viên về tầm quan trọng của hoạt động NCKH

Chất lượng hoạt động nghiên cứu khoa học, thái độ tham gia của sinh viên phụ thuộc rất nhiều vào nhận thức về hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên. Đề tài tiến hành khảo sát nhận thức về tầm quan trọng của hoạt động NCKH trên 150 sinh viên. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 2.

Kết quả tại biểu đồ cho thấy: hoạt động nghiên cứu khoa học rất quan trọng chỉ chiếm tỷ trọng 5,5 %, quan trọng là 10,2 %, ít quan trọng là 35,0 %, không quan trọng là 28,8%, và 25,5% sinh viên vẫn chưa xác định rõ nên vẫn chưa đánh giá được tầm quan trọng của nó. Từ kết quả trên cho thấy một bộ phận sinh viên chưa thấy được tầm quan trọng của hoạt động nghiên cứu khoa học vì vậy sinh viên chưa tích cực tham gia vào hoạt động này

3.1.3. Các hình thức tham gia nghiên cứu khoa học của sinh viên

Để đánh giá các hình thức tham gia nghiên cứu khoa học, đề tài tiến hành khảo sát dựa trên số liệu của phòng QLĐT-KH&HTQT. Kết quả trình bày tại biểu đồ 3.

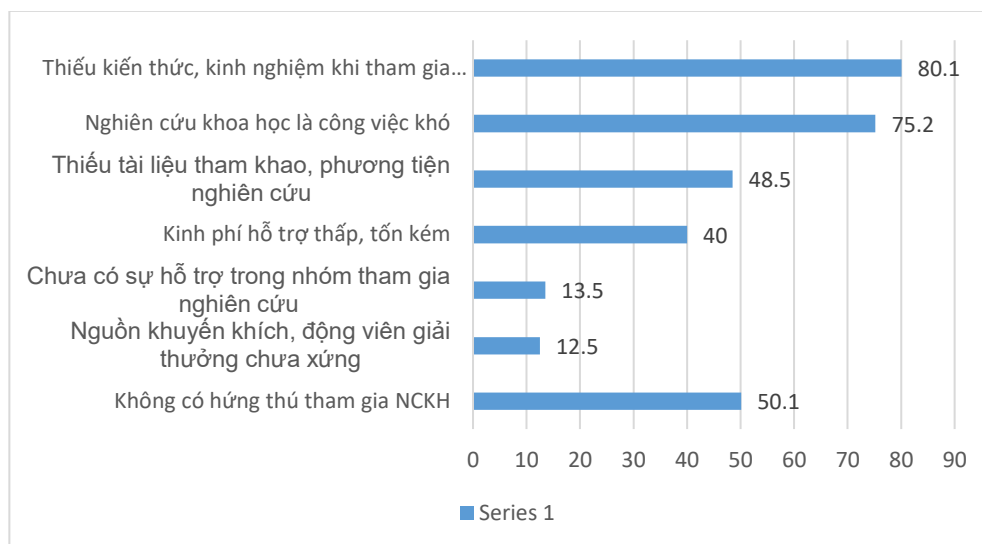


Biểu đồ 3. Các hình thức nghiên cứu khoa học sinh viên tham gia

Theo kết quả khảo sát cho thấy Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội đã tổ chức các hình thức nghiên cứu khoa học như: sinh viên nghiên cứu khoa học cấp trường, tổ chức hội thảo khoa học, câu lạc bộ SV NCKH... nhằm thu hút sinh viên của trường tham gia hoạt động nghiên cứu khoa học tạo sân chơi bổ ích và giúp sinh viên bước đầu làm quen với nghiên cứu. Theo kết quả khảo sát cho thấy hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên hiện nay chưa thu hút được sinh viên. Sinh viên tham gia CLB sinh viên nghiên cứu khoa học chỉ chiếm 18,7%; sinh viên tham gia hội thảo khoa học 18,0%, thực hiện khóa luận tốt nghiệp 38,3% và có tới 25,0% sinh viên chưa bao giờ tham gia nghiên cứu khoa học.

3.1.4. Những khó khăn của sinh viên đối với hoạt động NCKH

Để đánh giá những khó khăn của sinh viên với hoạt động NCKH, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với sinh viên về những hình thức NCKH mà sinh viên được tham gia. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 4.



Biểu đồ 4. Nhận thức của sinh viên về tầm quan trọng của hoạt động NCKH

Kết quả tại biểu đồ cho thấy: những khó khăn của sinh viên khi tham gia nghiên cứu khoa học có trên 80% sinh viên cho rằng thiếu kiến thức, kinh nghiệm khi tham gia NCKH, và trên 75% cho rằng NCKH là công việc khó, có tới gần 50% sinh viên được hỏi cho rằng thiếu tài liệu, phương tiện tham gia nghiên cứu khoa học. Bên cạnh đó, có trên 50% sinh viên cho rằng không hứng thú tham gia NCKH.

3.1.5. Thực trạng số lượng đề tài nghiên cứu khoa học của sinh viên

Để đánh giá thực trạng số lượng đề tài nghiên cứu khoa học của sinh viên, chúng tôi tiến hành khảo sát số lượng đề tài nghiên cứu khoa học của sinh viên trong năm học 2020 – 2021 đến năm 2022 – 2023. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Số lượng đề tài nghiên cứu khoa học của sinh viên

TT	Năm học	Số SV	Đề tài SV NCKH		Khóa luận tốt nghiệp	
			SL	%	SL	%
1	2020 – 2021	1149	0	0	27	2.35%
2	2021 – 2022	1210	16	1.32%	127	10.50%
3	2022 - 2023	1307	19	1.45%	147	11.25%
	Tổng cộng		35		301	

Từ kết quả tại bảng 2 cho thấy số lượng đề tài sinh viên nghiên cứu khoa học là rất ít, tỷ lệ đề tài/ sinh viên thấp: Năm học 2020-2021 do tình hình dịch bệnh Covid nên không có đề tài SV NCKH, số khóa luận tốt nghiệp chiếm 3,35%. Năm học 2021 – 2022 số lượng đề tài SV NCKH đạt 1,32%, số khóa luận chiếm 10,50% và đến năm học 2022-2023 số đề tài sinh viên NCKH và khóa luận tốt nghiệp đã tăng lên tương ứng 1,45% và 11,25%. Tuy nhiên, có thể thấy rằng số lượng đề tài/ sinh viên là rất thấp.

3.1.6. Những yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động NCKH của sinh viên

Để khảo sát các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn chúng tôi đưa ra một số yếu tố chủ quan và khách quan để tiến hành phỏng vấn giảng viên theo mức độ ảnh hưởng từ thấp đến cao. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động NCKH của sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

TT	Yếu tố	Giá trị trung bình		Thứ bậc
		Sinh viên	Giảng viên	
1	Cơ chế, chính sách động viên	4,49	4,22	6
2	Môi trường (KTXH, KHCN nhà trường)	3,78	3,63	11
3	Các nguồn lực phục vụ NCKH (kinh phí, CSVC...)	4,76	4,61	2
4	Sự quản lý, điều hành hoạt động NCKH	4,01	4,2	10
5	Tài liệu, trang thiết bị cho NCKH	4,41	4,11	8
6	Động lực tham gia NCKH	4,35	4,38	12
7	Ý thức, thái độ đối với NCKH	4,57	4,35	4
8	Kiến thức, năng lực chuyên môn	4,82	4,45	3
9	Kinh nghiệm, kỹ năng NCKH	4,92	4,64	1
10	Trình độ tin học, ngoại ngữ	4,39	4,23	9
11	Khối lượng giờ học	3,53	3,32	5
12	Các nguyên nhân khác (bận làm thêm, tuổi tác, vị trí công tác...)	4,48	4,22	7

Kết quả tại bảng cho thấy: giảng viên và sinh viên đánh giá các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động NCKH là khá tương đồng, trong đó hai yếu tố ảnh hưởng nhiều nhất đến hoạt động NCKH của sinh viên thuộc về yếu tố chủ quan đó là kiến thức, năng lực chuyên môn và kinh nghiệm, kỹ năng NCKH (giá trị trung bình là 4,92 sinh viên và 4,64 giảng viên). Một yếu tố chủ quan khác cũng được lựa chọn nhiều đó là các nguồn lực phục vụ NCKH (giá trị trung bình là 4,76 và 4,61). Thực tế cho thấy hoạt động NCKH không thể tiến hành nếu không có nguồn kinh phí để hỗ trợ công tác nghiên cứu và mua sắm thiết bị phục vụ nghiên cứu và công bố kết quả. Kinh phí này để người nghiên cứu thực hiện các ý tưởng khoa học của mình. Bên cạnh đó, cũng cần có hệ thống CSVC, thiết bị, phòng thí nghiệm phục vụ nghiên cứu thì mới đảm bảo chất lượng hoạt động NCKH. Điều đó chứng tỏ, để NCKH tốt thì phải có một trình độ chuyên môn vững vàng, có ý thức tự học, tự bồi dưỡng để nâng cao trình độ, khả năng tiếp cận với tri thức mới, các phương pháp, phương tiện phục vụ cho NCKH, phải có các nguồn lực phục vụ NCKH về kinh phí, CSVC.

Ngoài ra, các yếu tố khách quan khác cũng ảnh hưởng không nhỏ đến hoạt động NCKH của sinh viên đó là kiến thức, năng lực chuyên môn, ý thức, thái độ đối với NCKH.

3.2. Đề xuất biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

3.2.1. Các nguyên tắc đề xuất biện pháp

Để đề xuất các biện pháp có tính cấp thiết và khả thi, đề tài dựa vào các nguyên tắc sau: Nguyên tắc đảm bảo tính hệ thống, Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn, Nguyên tắc đảm bảo tính hiệu quả, Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học.

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và khảo sát thực trạng NCKH của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, chúng tôi đề xuất các nhóm biện pháp nhằm nâng cao chất lượng NCKH của sinh viên như sau:

3.2.2. Biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức cho sinh viên về vai trò của hoạt động nghiên cứu khoa học

* **Mục đích:** nâng cao nhận thức về vai trò của hoạt động nghiên cứu khoa học trong sinh viên đồng thời kích thích hứng thú, niềm say mê nghiên cứu khoa học trong sinh viên.

*** Nội dung biện pháp và cách thức thực hiện:**

Tuyên truyền giáo dục cho sinh viên về vai trò, tầm quan trọng của hoạt động nghiên cứu khoa học thông qua các hoạt động như: semina, hội nghị, hội thảo, qua băng rôn, khẩu hiệu tuyên truyền ngày Khoa học Công nghệ Việt Nam (18-5)

Tuyên truyền, giáo dục qua chính các môn học thuộc chương trình đào tạo của nhà trường như: Phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao, các môn chuyên ngành... Có thể sau khi học xong phần đại cương cho sinh viên theo học các chuyên đề tự chọn để tạo hứng thú học tập. Nội dung các môn học này phải đem lại cho sinh viên những kiến thức mới lạ chưa có trong vốn kinh nghiệm của họ. Nhiều nhà Tâm lý học đã khẳng định động lực chủ yếu để phát triển hứng thú nhận thức là sự mới mẻ của tài liệu nhận thức, hoặc khía cạnh mới mẻ của các hiện tượng đã quen thuộc. Theo Dewey “Hứng thú thực sự xuất hiện khi cái tôi đồng nhất hoá với một ý tưởng hoặc một vật thể, khi nó tìm thấy ở chúng một phương tiện biểu lộ và chúng trở thành thức ăn cần thiết cho sự hoạt động của nó”.

Biện pháp 2: Tăng cường đầu tư kinh phí trang thiết bị, cơ sở vật chất, kỹ thuật và tài liệu, học liệu phục vụ nghiên cứu khoa học

* **Mục đích:** trang bị các nguồn lực về kinh phí, cơ sở vật chất, tài liệu và các phương tiện hỗ trợ nghiên cứu khoa học của sinh viên.

*** Nội dung biện pháp và cách tiến hành:**

Điều kiện kinh phí, cơ sở vật chất, thiết bị kỹ thuật và tài liệu nghiên cứu là một nhân tố quan trọng đặt biệt góp phần nâng cao hiệu quả và chất lượng NCKH. Điều kiện về cơ sở vật chất phục vụ nghiên cứu là phòng thí nghiệm, xưởng thực hành, vườn thực hành, phòng thư viện với nguồn tài liệu phong phú đa dạng về chủng loại sách, báo, tài liệu tham khảo, chuyên khảo.

Ban Giám hiệu chỉ đạo các đơn vị có liên quan phối hợp trong triển khai xây dựng mức chi kinh phí và dự trù cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho hoạt động NCKH.

Hàng năm phòng QLĐT-KH&HTQT xây dựng kế hoạch kinh phí trình BGH, phòng KHTC xét chi cho các hoạt động NCKH của sinh viên.

Phòng QLĐT-KH&HTQT dự trù cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho hoạt động NCKH trình BGH phê duyệt.

Biện pháp 3: Cập nhật, bổ sung chính sách khuyến khích sinh viên nghiên cứu khoa học

* **Mục đích:** Thu hút sinh viên nghiên cứu khoa học, tạo hứng thú cho sinh viên.

* **Nội dung biện pháp và cách thức thực hiện:**

Có các chế độ chính sách khuyến khích sinh viên nghiên cứu khoa học, làm khóa luận tốt nghiệp như: cộng điểm khuyến khích học tập, điểm tốt nghiệp, điểm rèn luyện...

Tuyên dương, khen thưởng sinh viên có thành tích cao khi tham gia giải thưởng sinh viên nghiên cứu khoa học cấp trường, toàn quốc.

Chi kinh phí cho sinh viên thực hiện các đề tài nghiên cứu khoa học cấp Khoa, cấp trường, đề tài sinh viên nghiên cứu khoa học toàn quốc.

Phòng QLĐT-KH&HTQT phối hợp với phòng KHTC xây dựng định mức NCKH của sinh viên, bổ sung các mức chi cho hoạt động nghiên cứu khoa học vào Quy chế chi tiêu nội bộ, Quy định về hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên.

Biện pháp 4: Trang bị cơ sở lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học cho sinh viên

* **Mục đích:** trang bị cho sinh viên cơ sở lý luận và các phương pháp nghiên cứu khoa học để sinh viên có kinh nghiệm, kỹ năng nghiên cứu.

* **Nội dung biện pháp và cách thức thực hiện:**

Câu lạc bộ sinh viên Nghiên cứu khoa học cần tổ chức các buổi sinh hoạt chuyên đề về cơ sở lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học cho sinh viên.

Các Khoa, bộ môn trong quá trình giảng dạy nội dung môn học cần trang bị cho sinh viên kiến thức về phương pháp nghiên cứu khoa học đối với môn học sinh viên được học tập.

Cung cấp cho SV những kiến thức chung về phương pháp luận, phương pháp NCKH, các giai đoạn tiến hành một đề tài NCKH. Đồng thời hình thành những kỹ năng để thực hiện một đề tài, một công trình NCKH.

* **Điều kiện thực hiện:**

Các đơn vị khoa, bộ môn lồng ghép các nội dung nghiên cứu khoa học theo các môn học chuyên môn.

Giảng viên giúp đỡ sinh viên trong quá trình học tập để biết các phương pháp luận và kiến thức, kỹ năng nghiên cứu.

Biện pháp 5: Thúc đẩy phong trào sinh viên nghiên cứu khoa học

* **Mục đích:** phát triển phong trào nghiên cứu khoa học trong sinh viên, đa dạng hóa các hoạt động nghiên cứu khoa học để sinh viên tham gia nghiên cứu khoa học.

* **Nội dung biện pháp và cách thức thực hiện:**

Sinh viên có thể phát huy hết tiềm năng NCKH, nếu các nhà quản lý và giảng viên biết khơi dậy ở họ lòng say mê khoa học, khéo léo tổ chức, động viên thì họ sẽ tạo ra được những sản phẩm khoa học có giá trị. Vì thế tạo phong trào NCKH trong sinh viên là một vấn đề cần thiết để góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo nguồn giáo viên có chất lượng cao.

Hàng năm Phòng QLĐT-KH&HTQT xây dựng kế hoạch hoạt động KHCN dự kiến kế hoạch tổ chức Hội nghị SV NCKH; Các Khoa tổ chức semina, tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề về NCKH cho SV.

Duy trì hiệu quả các câu lạc bộ học thuật dành cho sinh viên, phối hợp Đoàn Thanh niên, các phòng ban chức năng phát huy vai trò của giảng viên trẻ trong việc hướng dẫn sinh viên tham gia các hoạt động NCKH.

Tăng cường tổ chức các buổi hội thảo, tọa đàm trao đổi nhằm giới thiệu, trang bị cho sinh viên những phương pháp học tập hiện đại, xây dựng mục tiêu thái độ học tập, nghiên cứu đúng đắn; kết hợp với việc giao lưu giữa sinh viên với những người thành công trong học tập, nghiên cứu khoa học, từ đó thấp sáng ước mơ, hoài bão trong sinh viên.

Tổ chức hội nghị sinh viên nghiên cứu khoa học cấp khoa, trường.

3.3. Khảo nghiệm tính cần thiết và tính khả thi của các biện pháp đã đề xuất

3.2.1. Khảo nghiệm tính cần thiết

* **Mục đích:** xin ý kiến của các cán bộ, giảng viên về các biện pháp đề xuất đồng thời xác định tính hiệu quả của các biện pháp mà đề tài nghiên cứu đề xuất.

* **Nội dung khảo nghiệm:** chúng tôi tiến hành khảo sát ý kiến của giảng viên và cán bộ quản lý trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội về nội dung các biện pháp mà đề tài nghiên cứu đề xuất nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động NCKH của sinh viên nhà trường.

* **Đối tượng khảo nghiệm:** Chúng tôi tiến hành khảo sát 155 giảng viên và cán bộ quản lý của trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

* **Phương pháp khảo nghiệm:** chúng tôi tiến hành khảo sát ý kiến của giảng viên và cán bộ quản lý trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội theo thang đo Linkert với 3 mức rất cần thiết: 5 điểm, cần thiết: 3 điểm, không cần thiết: 1 điểm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả khảo sát giảng viên về “tính cần thiết” của các biện pháp (n=30)

TT	Các biện pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Σ	Thứ bậc
		n	%	n	%	n	%		
1	Nâng cao nhận thức cho sinh viên về vai trò của hoạt động NCKH	28	93.3	2	6.7	0	0.0	88	1
2	Trang bị cơ sở lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học cho sinh viên	26	86.7	2	6.7	2	6.7	84	5
3	Thúc đẩy phong trào sinh viên nghiên cứu khoa học	27	90.0	1	3.3	2	6.7	85	4
4	Cập nhật, bổ sung chính sách khuyến khích sinh viên nghiên cứu khoa học	28	93.3	1	3.3	1	3.3	87	2
5	Tăng cường đầu tư kinh phí trang thiết bị, cơ sở vật chất, kỹ thuật và tài liệu, học liệu phục vụ nghiên cứu khoa học	27	90.0	2	6.7	1	3.3	86	3

Từ bảng trên cho thấy đa số các giảng viên trong trường đều cho rằng các giải pháp đã đề xuất là cần thiết và cần được triển khai ngay trong thực tiễn. Điều này được thể hiện qua sự đánh giá ở mức độ cần thiết có điểm số trung bình cộng khá cao ở cả 5 biện pháp. Trong đó biện pháp “Nâng cao nhận thức cho sinh viên về vai trò của hoạt động NCKH” là biện pháp được đánh giá ở mức độ cấp thiết nhất bởi thông qua nhận thức đầy đủ và đúng đắn về vai trò, vị trí hoạt động nghiên cứu khoa học sẽ thúc đẩy giảng viên tham gia nghiên cứu khoa học. Biện pháp “Cập nhật, bổ sung chính sách khuyến khích sinh viên nghiên cứu khoa học” được đánh giá ở mức độ cấp thiết thứ hai. Tiếp đến là biện pháp “Tăng cường đầu tư kinh phí trang thiết bị, cơ sở vật chất, kỹ thuật và tài liệu, học liệu phục vụ nghiên cứu khoa học”, “Thúc đẩy phong trào sinh viên nghiên cứu khoa học” là những biện pháp được đánh giá có tính cần thiết để nâng cao hiệu quả hoạt động NCKH của sinh viên. Như vậy, có thể thấy rằng qua khảo sát về tính cấp thiết của các biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động NCKH của sinh viên được đa số các giảng viên và cán bộ quản lý đánh giá có tính cần thiết” cho công tác quản lý của Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

3.3.2. Khảo nghiệm tính khả thi của các biện pháp

Thông qua khảo sát các giảng viên và cán bộ quản lý để đánh giá tính khả thi của các biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động NCKH cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội mà đề tài nghiên cứu đề xuất với 3 mức rất khả thi: 5 điểm, khả thi: 3 điểm, không khả thi: 1 điểm. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Kết quả khảo sát giảng viên về “tính khả thi” của các biện pháp (n=30)

STT	Các biện pháp	Rất khả thi		Khả thi		Không khả thi		Σ	Thứ bậc
		n	%	n	%	n	%		
1	Nâng cao nhận thức cho sinh viên về vai trò của hoạt động NCKH	27	90.0	2	6.7	1	3.3	86	3
2	Tăng cường đầu tư kinh phí trang thiết bị, cơ sở vật chất, kỹ thuật và tài liệu, học liệu phục vụ nghiên cứu khoa học	28	93.3	2	6.7	0	0.0	88	1
3	Cập nhật, bổ sung chính sách khuyến khích sinh viên nghiên cứu khoa học	27	90.0	1	3.3	2	6.7	85	4
4	Trang bị cơ sở lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học cho sinh viên	28	93.3	1	3.3	1	3.3	87	2
5	Thúc đẩy phong trào sinh viên nghiên cứu khoa học	26	86.7	2	6.7	2	6.7	84	5

Kết quả tại bảng 5, cho thấy biện pháp “Tăng cường đầu tư kinh phí trang thiết bị, cơ sở vật chất, kỹ thuật và tài liệu, học liệu phục vụ nghiên cứu khoa học” được đánh giá là khả thi nhất. Đứng ở vị trí thứ 2 trong 5 biện pháp là “Trang bị cơ sở lý luận và

phương pháp nghiên cứu khoa học cho sinh viên”, điều này thể hiện cơ sở vật chất, trang thiết bị cần được tăng cường phục vụ hoạt động nghiên cứu. Đứng ở vị trí thứ 3 là biện pháp “Nâng cao nhận thức cho sinh viên về vai trò của hoạt động NCKH” với $\Sigma = 86$. Điều này phản ánh thực tế hiện nay nội dung sinh tuyên truyền nâng cao nhận thức cho sinh viên là việc làm có tính chất thường xuyên và lâu dài. Các biện pháp khác lần lượt được xếp thứ từ 4 và 5.

Nhận xét: qua khảo nghiệm tính khả thi của các biện pháp mà đề tài nghiên cứu đề xuất cho thấy đa số giảng viên và cán bộ quản lý đều cho rằng 5 biện pháp đều có tính khả thi có thể ứng dụng trong công tác quản lý hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

4. KẾT LUẬN

Đánh giá thực trạng hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên cho thấy: hoạt động nghiên cứu khoa học sinh viên vẫn còn những bất cập, hạn chế như: nhận thức của sinh viên về hoạt động NCKH còn chưa đầy đủ, cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ NCKH của sinh viên còn nghèo nàn, chưa tổ chức đa dạng hoạt động NCKH của sinh viên, kinh phí chi cho hoạt động NCKH của sinh viên còn thấp, số lượng đề tài NCKH/sinh viên còn thấp.

Từ cơ sở lý luận và thực tiễn đề tài đề xuất 5 biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác nghiên cứu khoa học của sinh viên, góp phần nâng cao chất lượng hoạt động nghiên cứu khoa học của trường.

Kết quả khảo nghiệm tính cần thiết và khả thi của các biện pháp mà đề tài nghiên cứu đề xuất cho thấy đa số ý kiến của các giảng viên và cán bộ quản lý đều cho rằng các biện pháp quản lý hoạt động NCKH của sinh viên mà đề tài nghiên cứu đề xuất đều cần thiết và có tính khả thi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), Thông tư số 26/TT-BGDĐT ngày 17/9/2021 Quy định về hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên trong cơ sở giáo dục đại học.
2. Chính phủ (2022), Nghị định số 109/2022/NĐ-CP ngày 30/12/2022 Quy định về hoạt động khoa học và công nghệ trong cơ sở giáo dục đại học.
3. Đảng Cộng sản Việt Nam, *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII*, tập I, Nxb CTQG-ST, H.2021, tr.221.
4. Nguyễn Hữu Minh (2016), *Phương pháp nghiên cứu xã hội học*, Nxb Khoa học Xã hội.
5. Phạm Thị Tú Nga (2011), *Thực trạng và các biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động nghiên cứu khoa học của giảng viên Đại học Huế*, Tạp chí khoa học, Đại học Huế, Số 68.
6. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lắm, Nguyễn Mạnh Toàn (2020), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nxb Thể thao và Du lịch.
7. Trần Quốc Thành (2007), *Khoa học quản lý* (Đề cương bài giảng dành cho học viên cao học chuyên ngành QLGD), Trường ĐHSP Hà Nội, Khoa TL – GD.
8. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao.

BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG CÂU LẠC BỘ THỂ THAO NGOẠI KHOÁ CHO HỌC SINH TRƯỜNG THPT NHO QUAN A, TỈNH NINH BÌNH

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Thị Chinh 53Đ18 TD, Nguyễn Văn Giáp 53Đ18 QV

Hoàng Minh Thắng 54Đ19TD, Hoàng Khánh Linh K1 GDQP-AN

Hướng dẫn khoa học: ThS Hoàng Minh Thủy; ThS Lê Chí Nhân

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học và dựa trên các công văn hướng dẫn, các nguyên tắc, thực trạng hoạt động câu lạc bộ (CLB) thể thao ngoại khoá để lựa chọn được 03 biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động câu lạc bộ thể thao ngoại khoá cho HS (HS) trường trung học phổ thông (THPT) Nho Quan A (Ninh Bình). Ban đầu, các biện pháp đã được các nhà quản lý, chuyên môn đánh giá cao trong thực tiễn, đáp ứng yêu cầu, nhiệm vụ giáo dục nói chung và việc giáo dục, rèn luyện sức khỏe thể chất nói riêng cho HS nhà trường.

Từ khóa: Câu lạc bộ; thể thao ngoại khoá; giáo dục thể chất; biện pháp.

Abstract: Using scientific research methods and relying on guidance documents, principles, and the current operation of extracurricular sports clubs (CLBs), select three measures to enhance the effectiveness of extracurricular sports club activities for high school students (HS) at Nho Quan A High School (Ninh Binh). Initially, these measures have been highly praised by managers and experts in practice, meeting the general educational requirements and the specific needs of physical education and health training for students at the school.

Keywords: Club; extracurricular sports; physical education; measures.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đáp ứng yêu cầu giáo dục, thời gian qua, trường THPT Nho Quan A (Ninh Bình) đã chú trọng đầu tư vào giáo dục như xây dựng, đầu tư cơ sở hạ tầng, các phương tiện phục vụ việc dạy học,... và đặc biệt chú trọng đến việc giáo dục, rèn luyện sức khỏe thể chất cho học sinh. Nhà trường đã tổ chức các CLB thể thao ngoại khoá, các đội tuyển năng khiếu thể thao, tuy nhiên, việc đổi mới và nâng cao chất lượng tổ chức hoạt động của CLB thể thao ngoại khoá ở nhà trường vẫn chưa thực sự được quan tâm, chú trọng triển khai thực hiện, vì thế ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả công tác đào tạo chính khóa môn Giáo dục thể chất. Nhận thức được vấn đề này, chúng tôi tiến hành điều tra, khảo sát thực trạng có liên quan đến hoạt động câu lạc bộ thể thao ngoại khoá được thực hiện ở phạm vi trường THPT Nho Quan A, tỉnh Ninh Bình. Từ đó, đề xuất các biện pháp cho đề tài nghiên cứu với nội dung: “*Biện pháp nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động câu lạc bộ thể thao ngoại khoá cho học sinh Trường THPT Nho Quan A, tỉnh Ninh Bình*”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp điều tra xã hội học bằng phiếu

phỏng vấn, khảo sát; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đánh giá thực trạng tổ chức các CLB thể thao ngoại khoá cho HS trường THPT Nho Quan A, tỉnh Ninh Bình

3.1.1. Thực trạng kết quả tổ chức hoạt động CLB thể thao ngoại khoá

Tổ chức các hoạt động CLB thể thao ngoại khoá cho HS trường THPT Nho Quan A nhằm tạo sân chơi lành mạnh và bổ ích cho HS, rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Tuy nhiên, các hoạt động thể thao ngoại khoá cho HS chưa được nhà trường quan tâm, việc xây dựng các CLB Thể thao ngoại khoá cho HS chưa có chủ trương, các CLB thành lập tự phát theo nhóm chưa có người hướng dẫn, công tác tổ chức các giải thể thao cho HS trong nhà trường chủ yếu tự phát do đoàn thanh niên tổ chức nhưng không mang tính thường xuyên. Thực trạng công tác tổ chức hoạt động CLB thể thao ngoại khoá cho HS trường THPT Nho Quan A được phản ánh thông qua một số kết quả khảo sát cụ thể như sau:

Bảng 1. Tần suất, thời điểm, hình thức tham gia hoạt động thể thao ngoại khoá của HS Trường THPT Nho Quan A, Ninh Bình (n=1200)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả	
		n	%
1	<i>Số buổi tập luyện/ tuần</i>		
	Không tập	550/1200	45,8
	Tập 1 buổi	450/1200	37,5
	Tập từ 2 - 3 buổi	200/1200	16,7
	Tập 4 buổi	0/1200	0.0
	Tập trên 4 buổi	0/1200	0.0
2	<i>Thời điểm tham gia hoạt động thể thao (với HS có tham gia tập luyện)</i>		
	Tập trước giờ học sáng	250/650	38,5
	Tập vào buổi trưa	50/650	7,7
	Tập sau giờ học buổi chiều	350/650	53,8
	Tập vào buổi tối	0/650	0.0
3	Em đã tập luyện các môn thể thao theo hình thức nào (<i>khảo sát đối với HS có tham gia tập luyện thể thao</i>)		
	- Tham gia tập luyện tại các CLB thể thao ngoại khoá/đội tuyển thi đấu do nhà trường tổ chức (có giáo viên quản lý và hướng dẫn)	187/650	28,8
	- Tự tập luyện không có người hướng dẫn	350/650	53,8
	- Tập luyện theo nhóm tự phát, không có người hướng dẫn	113/650	17,4

Nhận xét: vẫn còn tới 45,8% (550/1200) học sinh chưa tham gia tập luyện các môn thể thao ngoại khoá, thời gian dành cho việc tập luyện cũng chưa thường xuyên, thời điểm tập luyện chủ yếu sau giờ học buổi chiều. Bên cạnh đó, trong số 650 học sinh có tập luyện ngoại khoá các môn thể thao, trên 70% các em lựa chọn hình thức tự tập luyện cá nhân hoặc tập luyện theo nhóm tự phát không có GV quản lý, hướng dẫn, số học sinh tham gia tập luyện tại các CLB hoặc đội tuyển thi đấu thể thao của trường còn hạn chế

(28,8%). Kết quả này cho thấy, các CLB thể thao ngoại khoá chưa thực sự thu hút được sự quan tâm của các em học sinh.

Bảng 2. Số lượng CLB, số lượng HS tham gia CLB thể thao ngoại khoá được tại trường THPT Nho Quan A (tính tới thời điểm khảo sát 1/2024)

TT	Khối lớp	Số lượng CLB	Số người tham gia
1	Khối 10	2 (bóng đá, bóng rổ)	106
2	Khối 11	1 (bóng đá)	45
3	Khối 12	1 (bóng rổ)	36
Tổng		4	187

Nhận xét: Tính tới thời điểm khảo sát 1/2024, theo số liệu của Đoàn thanh niên trường, hiện đoàn thanh niên trường phối hợp với tổ bộ môn thể dục tổ chức được 4 CLB Thể thao ngoại khoá với tổng 187 học sinh tham gia. Số liệu này tương đồng với kết quả phỏng vấn khảo sát.

Bảng 3. Hình thức và số lượng các giải thể thao ngoại khoá của HS trường THPT Nho Quan A

TT	Giải đấu	Năm học 2021-2022		Năm học 2022-2023	
		Số lượng giải đấu	Số HS tham gia thi đấu	Số lượng giải đấu	Số HS tham gia thi đấu
1	Giao hữu giữa các lớp	3	30	4	42
2	Giao hữu giữa các khối	2	24	3	46
3	Giao hữu giữa các CLB	2	21	2	23
4	Giải cấp Huyện	2	20	2	24
5	Giải cấp Thành phố	1	8	1	12
6	Giải giao hữu	2	23	2	27

Nhận xét: Các hoạt động thể thao ngoại khoá của học sinh THPT Nho Quan A đã được hình thành từ các giải giao hữu giữa các lớp, khối, các câu lạc bộ, giải cấp huyện, thành phố và các giải giao hữu ngoài trường, tuy nhiên số lượng giải còn ít và số HS tham gia thi đấu còn rất hạn chế.

Bảng 4. Thực trạng cơ sở vật chất, phục vụ cho công tác TDTT của Trường THPT Nho Quan A

TT	Sân tập – dụng cụ	Số lượng	Chất lượng	Hiệu quả sử dụng
1	Đường chạy vòng 400m	04 (đường)	Khá	Khá
3	Hố nhảy xa	02	Khá	Tốt
4	Hố nhảy cao	02	Khá	Trung bình
5	Sân đẩy tạ	01	Khá	Trung bình
6	Nhà thi đấu	01	Khá	Tốt
7	Sân tập Võ (trong nhà thi đấu)	01	Trung bình	Trung bình
8	Sân Cầu lông	04	Khá	Tốt
9	Sân Bóng đá 25m x 40m	01	Khá	Tốt
10	Sân Bóng chuyền	01	Khá	Tốt
11	Sân Bóng rổ	01	Khá	Tốt
12	Bàn Karatedo	02	Khá	Trung bình
13	Xà đơn	02	Trung bình	Trung bình
14	Xà kép	01	Trung bình	Trung bình
15	Đồng hồ bấm giây	06	Tốt	Tốt
16	Lăm bơ	20 cái	Trung bình	Trung bình
17	Dây nhảy	20 cái	Khá	Tốt

Nhận xét: Điều kiện cơ sở vật chất, kỹ thuật, chất lượng sân bãi, tình trạng trang thiết bị tập luyện của trường THPT Nho Quan A về cơ bản đã đáp ứng các yêu cầu tập luyện các môn thể thao và hoạt động GDTC nói chung. Tuy nhiên, số lượng sân bãi, số lượng dụng cụ tập luyện vẫn chưa đủ để đảm bảo nhu cầu tập luyện ở môn thể thao, đặc biệt để phục vụ việc tổ chức các CLB thể thao ngoại khoá cho học sinh.

Bảng 5. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn học Giáo dục Thể chất Trường THPT Nho Quan A (n=6)

Số lượng	Tổng số giáo viên			Thâm niên công tác		Độ tuổi			Trình độ chuyên môn		
	Nam	Nữ	Tổng số	>10 năm	<10 năm	>40	30-40	<30	Thạc sĩ	Đại học	Cao đẳng
n	4	2	6	4	2	2	3	1	1	5	0
Tỷ lệ %	66,7	33,3	100	66,7	33,3	33,3	50,0	16,7	16,7	83,3	0

Nhận xét: Với số lượng giáo viên giảng dạy là 06 người, đã đáp ứng được yêu cầu giảng dạy của nhà trường, các giáo viên đã có nhiều kinh nghiệm giảng dạy, nếu việc khai thác các tiềm năng của các giáo viên một cách đúng mức thì việc thực hiện công tác GDTC, huấn luyện đội tuyển, chỉ đạo hoạt động, phát triển phong trào tập luyện TDTT sẽ đạt được hiệu quả cao.

3.1.2. Những nguyên nhân ảnh hưởng đến hiệu quả việc tổ chức CLB thể thao ngoại khoá cho HS

Nhóm nghiên cứu đã thiết kế phiếu phỏng vấn với 09 câu hỏi về nguyên nhân ảnh hưởng. Số phiếu phát ra là 100 phiếu, thu về 100 phiếu đều hợp lệ. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Kết quả phỏng vấn nguyên nhân ảnh hưởng đến việc tổ chức CLB thể thao ngoại khoá cho HS trường THPT Nho Quan A, Ninh Bình (n=100)

TT	Nguyên nhân	Tán đồng		Không tán đồng	
		Số phiếu	Tỷ lệ%	Số phiếu	Tỷ lệ%
1	Nhận thức, quan tâm của gia đình và xã hội	90/100	90	10/100	10
2	Tuyên truyền, vận động	88/100	88	12/100	12
3	Điều kiện cơ sở vật chất	94/100	94	6/100	6
4	Trình độ giáo viên	82/100	82	18/100	18
5	Chương trình, kế hoạch giảng dạy, hình thức quản lý, tổ chức lớp học	93/100	93	7/100	7
6	Kinh phí tập luyện	100/100	100	0/100	0
7	Điều kiện thời gian cho tập luyện	72/100	72	28/100	28
8	An toàn tập luyện	77/100	77	23/100	23
9	Mức độ thu hút đầu tư các dự án từ doanh nghiệp và tư nhân	66/100	66	34/100	34

Nhận xét: đa số ý kiến cho rằng do nhận thức, sự quan tâm của gia đình, do công tác tuyên truyền, vận động, do điều kiện cơ sở vật chất, năng lực giáo viên, HLV.

3.1.3. Nhu cầu tham gia CLB các môn thể thao ngoại khoá của HS trường THPT Nho Quan A, Ninh Bình

Để khảo sát nhu cầu tham gia CLB các môn thể thao ngoại khoá của HS trường THPT Nho Quan A, Ninh Bình, chúng tôi tiến hành khảo sát. Kết quả trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Tổng hợp nhu cầu tham gia CLB các môn thể thao của HS

TT	Nội dung phỏng vấn	Trả lời (n=1.200)	
		SL	%
1	Ngoài giờ học GDTC, em có muốn tham gia CLB các môn thể thao không?		
	- Có muốn tham gia tập luyện	1.020/1.200	85
	- Không muốn tham gia tập luyện	0/1.200	0
	- Phân vân	180/1.200	15
2	Ngoài giờ học GDTC, em muốn tham gia tập môn thể thao nào?		
	Bóng đá	1020/1.200	85
	Bóng chuyền	72/1.200	6

TT	Nội dung phỏng vấn	Trả lời (n=1.200)	
		SL	%
	Bóng bàn	60/1.200	5
	Bóng rổ	1140/1.200	95
	Cầu lông	300/1.200	25
	Khiêu vũ thể thao	1020/1.200	85
	Võ thuật	840/1.200	70
	Đá cầu	600/1.200	50
	Cờ vua	411/1.200	34,25
	Các môn thể thao khác	21/1.200	1,75
3	Em có thích tham gia các hoạt động thể thao có người hướng dẫn không?		
	- Có	1140/1200	95
	- Không	60/1200	5
4	Nếu tổ chức các CLB thể thao có nộp kinh phí, em có muốn tham gia không?		
	- Có	1020/100	85
	- Không	180/100	15

Nhận xét: phần lớn HS chưa được dành nhiều thời gian để tập luyện các môn thể thao nâng cao sức khỏe, hình thành các kỹ năng an toàn, do còn phải dành phần lớn thời gian cho việc học tập các môn văn hoá, đặc biệt là với HS khối 12. Nguyên vọng của phần lớn các em là mong muốn được tham gia tập luyện các môn thể thao, đặc biệt một số môn được các em yêu thích như bóng đá, bóng rổ, khiêu vũ thể thao,... Nếu có người hướng dẫn và có tổ chức CLB các môn thể thao, trên 85% các em đều có nguyện vọng được tham gia.

3.2. Lựa chọn, đề xuất, ứng dụng và đánh giá hiệu quả các biện pháp tổ chức hoạt động CLB các môn thể thao cho HS trường THPT Nho Quan A, Ninh Bình

3.2.1. Cơ sở lựa chọn các biện pháp

- Cơ sở lí luận: Hoạt động TDDT đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng và phát triển nền thể thao quốc gia, được Đảng và nhà nước quan tâm sâu sắc. Luật Thể dục Thể thao đề cập đến tập luyện ngoại khoá như là hình thức tập luyện tự nguyện để củng cố sức khỏe, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và chữa bệnh, cũng như giáo dục các tố chất thể lực và ý chí. Buổi tập ngoại khoá thường có cấu trúc đơn giản hơn và nội dung tập trung hơn so với buổi tập chính khoá, yêu cầu ý thức kỉ luật, tinh thần độc lập và sáng tạo. Nhiệm vụ và nội dung của buổi tập ngoại khoá phụ thuộc vào sở thích và hứng thú cá nhân, và bao gồm cả hoạt động trong và ngoài nhà trường.

- Cơ sở thực tiễn: Thực trạng việc tổ chức hoạt động CLB thể thao ngoại khoá cho HS trường THPT Nho Quan A chưa được quan tâm đúng mức, nhà trường, các tổ chức đoàn thể xã hội và gia đình chưa có giải pháp để khắc phục các điều kiện đảm bảo tập luyện, chưa đáp ứng được nhu cầu tập thể thể thao ngoại khoá của học sinh.

3.2.2. Các nguyên tắc lựa chọn biện pháp

- Nguyên tắc 1. Đảm bảo tính thực tiễn
- Nguyên tắc 2. Đảm bảo tính toàn diện
- Nguyên tắc 3. Đảm bảo tính khả thi
- Nguyên tắc 4. Đảm bảo tính khoa học
- Nguyên tắc 5. Đảm bảo tính đồng bộ và phát triển

3.2.3. Kết quả lựa chọn các biện pháp tổ chức hoạt động CLB thể thao ngoại khoá cho HS trường THPT Nho Quan A

Để có sự lựa chọn khách quan và chính xác, đề tài đã tiến hành phỏng vấn đối với 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên về tính phù hợp của các biện pháp được đề xuất theo 3 mức: Rất phù hợp, phù hợp và không phù hợp. Kết quả thu được ở bảng 8.

Bảng 8. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các biện pháp tổ chức CLB thể thao ngoại khoá cho HS trường THPT Nho Quan A (n=30)

TT	Các biện pháp	Rất phù hợp		Phù hợp		Không phù hợp	
		n	%	n	%	n	%
1	Tăng cường công tác tuyên truyền, vận động HS tham gia	25	83.33	5	16.67	0	0.00
2	Xã hội các nguồn lực đầu tư, huy động các nguồn tài trợ, hỗ trợ	5	17	15	50	10	33
3	Tăng cường các điều kiện tổ chức (Nhân sự, lực lượng, cơ sở vật chất, dụng cụ, ...)	28	93.33	1	3.33	1	3.33
4	Đa dạng hoá nội dung, hình thức tập luyện, tăng sự hấp dẫn	27	90.00	2	6.67	1	3.33
5	Tận dụng các khu vực, địa điểm, cơ sở vật chất cho tập luyện	5	17	10	33	15	50
6	Kêu gọi phụ huynh ủng hộ kinh phí	5	17	10	33	15	50

Nhận xét: Với trên 80% ý kiến phỏng vấn đánh giá cao mức độ phù hợp (rất phù hợp và phù hợp) của các biện pháp được đề xuất để triển khai tổ chức CLB Thể thao ngoại khoá cho HS trường THPT Nho Quan A, nhóm nghiên cứu lựa chọn được 03 biện pháp như sau:

Biện pháp 1: Tăng cường công tác tuyên truyền, vận động HS tham gia

- Mục đích: Nâng cao nhận thức, vai trò, trách nhiệm và huy động sự quan tâm của nhà trường, gia đình, nhà trường, đoàn thể xã hội đối với công tác phát triển phong trào tập luyện các môn thể thao, nâng cao sức khoẻ thể chất cho học sinh.

- Nội dung:

+ Trường THPT Nho Quan A, Ninh Bình tăng cường chỉ đạo hoạt động công tác Đoàn, giáo viên chủ nhiệm, giáo viên tổ bộ môn thể dục trong việc phối kết hợp tổ chức loại hình CLB các môn thể thao cho học sinh.

+ Hoạt động công tác Đoàn, hoạt động ngoài giờ lên lớp, các giáo viên chủ nhiệm, giáo viên tổ bộ môn Thể dục tăng cường thiết lập mối quan hệ kết nối với các đơn vị đối tác trong và ngoài trường trong việc tổ chức các cho học sinh, tăng cường kêu gọi ủng hộ, hỗ trợ từ phía các đơn vị tài trợ, huy động đầu tư phục vụ cộng đồng.

+ Công tác Đoàn của nhà trường và các hoạt động ngoài giờ lên lớp cần triển khai cụ thể hóa, vận dụng và tổ chức chỉ đạo các CLB thực hiện phát huy chuyên môn, nâng cao vai trò tổ chức đa dạng hoá các cho học sinh, đặc biệt là CLB các môn thể thao ngoại khoá.

+ Cần xây dựng chiến lược tuyên truyền vận động cụ thể đến phụ huynh các em HS trên địa bàn. Ở nhà trường, lớp học cần đẩy mạnh hơn nữa việc tuyên truyền cho HS có ý thức trong hoạt động thể thao ngoại khoá. Lập ra đội tuyên truyền về tập luyện thể dục thể thao, phòng chống bạo lực học đường, nâng cao sức khỏe.

- Cách đánh giá:

+ Các đề án tổ chức thành lập CLB, kế hoạch triển khai được lãnh đạo thông qua

+ Mức độ ủng hộ, tạo điều kiện tổ chức hoạt động

+ Số lượng đơn vị, tổ chức, đoàn thể tham gia phối hợp tổ chức

+ Số lượng CLB các môn thể thao được triển khai

+ Số buổi tuyên truyền, số bài tuyên truyền, số kênh tuyên truyền

+ Số lực lượng CTV tham gia tuyên truyền.

+ Số HS đăng ký tham gia tập luyện TDTT.

Biện pháp 2: Tăng cường các điều kiện tổ chức (*Nhân sự, lực lượng, cơ sở vật chất, dụng cụ,...*)

- Mục đích: Đảm bảo các yêu cầu cần và đủ các điều kiện về nhân lực tham gia tổ chức, giảng dạy và cơ sở vật chất, kinh phí, dụng cụ, các điều kiện an toàn để hoạt động được diễn ra theo đúng chương trình, kế hoạch và đạt được hiệu quả.

- Nội dung:

+ Thành lập, tăng cường và nâng cao năng lực chuyên môn và năng lực quản lý cho đội ngũ CBGV làm công tác tổ chức CLB.

+ Cải tạo, nâng cấp, xây dựng thêm sân bãi, khu vực, dụng cụ tổ chức loại hình CLB các môn thể thao cho HS phù hợp lứa tuổi, đảm bảo an toàn, tìm nguồn tài trợ, đầu tư phi lợi nhuận từ các cơ quan, tập thể, tổ chức xã hội, các mạnh thường quân.

- Cách thức tổ chức:

+ Rà soát và đề nghị thành lập mới các thành viên ban tổ chức CLB và huy động, thu hút đội ngũ cán bộ, giáo viên, HLV,...tham gia giảng dạy.

+ Có kế hoạch bồi dưỡng, tập huấn chuyên môn quản lý và chuyên môn giảng dạy, huấn luyện các môn thể thao.

+ Khảo sát thực địa nơi tổ chức hoạt động thể thao cho HS.

+ Xây dựng phương án triển khai, xây dựng mới hoặc khắc phục các điều kiện sân bãi, nơi tập luyện.

+ Tăng cường hoạt động vận động, tài trợ cơ sở vật chất, dụng cụ, kinh phí cho hoạt động.

+ Quản lý, bảo quản cơ sở vật chất, dụng cụ, vệ sinh sân bãi.

+ Phối hợp lực lượng y tế nhà trường hỗ trợ an toàn sơ cấp cứu, tai nạn thương tích trong tập luyện TDTT.

- Cách đánh giá:
- + Số lượng HLV, giáo viên chuyên môn giảng dạy.
- + Số lượng CTV hỗ trợ.
- + Số giờ lên lớp đảm bảo.
- + Số lượng sân bãi, khu tập luyện đảm bảo theo kế hoạch.
- + Số lượng dụng cụ mua mới, xin tài trợ, tự tạo đảm bảo hiệu quả tập luyện.
- + Nguồn kinh phí được huy động, đảm bảo thu đủ chi.
- + Số tai nạn thương tích, tai nạn tập luyện xảy ra.

Biện pháp 3: Đa dạng hoá nội dung, hình thức tập luyện, tăng sự hấp dẫn

- Mục đích: Tổ chức các hoạt động thể thao có nội dung phù hợp với đối tượng trẻ em và hướng dẫn vận dụng hiệu quả học tập vào thực tiễn đời sống.

- Nội dung:

- + Xây dựng nội dung chương trình tập luyện cho từng môn thể thao phù hợp.
- + Xây dựng tiến trình tổ chức triển khai, lịch tập luyện các buổi.
- + Phân chia lớp, ca dạy-học phù hợp.
- + Xây dựng giáo án giảng dạy cho từng nội dung, từng buổi đảm bảo tính khoa học, sư phạm.

- Cách thức tổ chức:

+ Thông qua ban huấn luyện, giáo viên lên lớp khung nội dung chương trình chung.

- + Hướng dẫn nghiệp vụ triển khai giáo án lên lớp.
- + Tổ chức tập huấn phương pháp lên lớp, dạy mẫu cho đội ngũ HLV, giáo viên
- + Tập huấn đội ngũ CTV trợ giảng, đảm bảo an toàn tập luyện
- + Triển khai lịch giảng dạy chi tiết tới từng giáo viên, HLV, CTV

- Cách đánh giá:

- + Mức độ phù hợp của nội dung chương trình với đối tượng giảng dạy
- + Kiểm tra, dự giờ, giám sát hoạt động giảng dạy hằng ngày.
- + Sơ kết, rút kinh nghiệm các buổi, tuần.
- + Tổ chức kiểm tra, đánh giá hiệu quả học tập của HS theo từng môn.

3.2.4. Tổ chức thực nghiệm, đánh giá hiệu quả biện pháp tổ chức hoạt động CLB các môn thể thao ngoại khóa cho HS trường THPT Nho Quan A, Ninh Bình

3.2.4.1. Tổ chức thực nghiệm

Sau khi đề xuất các giải pháp, được sự đồng thuận của Ban giám hiệu nhà trường về việc tổ chức phối hợp giữa tổ chuyên môn với các đơn vị chức năng tiến hành triển khai thực hiện các giải pháp. Đối tượng tiến hành thực nghiệm đó là các em học sinh khối 10, 11, 12 trong nhà trường. Thời gian tiến hành triển khai các giải pháp từ tháng 2 đến tháng 4 năm 2024.

Trên cơ sở phân tích tài liệu về tổ chức hoạt động giáo dục ở trường phổ thông, chúng tôi đưa ra quy trình tổ chức CLB thể thao ở trường THPT Nho Quan A như sau:

- Giai đoạn 1: Chuẩn bị:

Nội dung giai đoạn này cần thực hiện những nhiệm vụ sau:

+ Khảo sát nhu cầu, nguyện vọng của HS về việc tham gia CLB các môn thể thao, GV cần chú trọng xem xét nhu cầu tham gia tập luyện của HS xuất phát từ những động cơ nào, thời gian tổ chức lớp học được đại đa số HS chọn đăng kí tham gia tập luyện;

+ Xác định cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy CLB các môn thể thao, trong đó, việc đảm bảo an toàn tập luyện cho HS trong suốt quá trình học tập được đưa lên hàng đầu;

+ Nguồn tài chính hoạt động CLB thể thao cần được xác định rõ ràng, nguồn thu, định mức thu chi cụ thể và phải được thông qua cấp lãnh đạo nhà trường xét duyệt trước khi công bố đến phụ huynh HS.

+ Chuẩn bị kế hoạch về thời gian, xác định địa điểm hoạt động của CLB từng môn thể thao sau khi được thành lập.

+ Thành lập danh sách Ban Chủ nhiệm CLB thể thao lâm thời và tuyên truyền thông qua các buổi sinh hoạt dưới cờ đầu tuần, sinh hoạt lớp chủ nhiệm, thi đấu, hội thao nhằm thu hút sự quan tâm của đông đảo HS.

Giai đoạn chuẩn bị chỉ có thể thực hiện thành công dưới sự đồng ý, cho phép GV tổ chức triển khai thực hiện.

- Giai đoạn 2: Tổ chức ra mắt CLB các môn thể thao

Nội dung giai đoạn này cần thực hiện các nhiệm vụ sau:

+ Khai mạc, tuyên bố lí do, giới thiệu đại biểu;

+ Đọc và thông qua quyết định thành lập CLB và thành phần Ban Chủ nhiệm CLB các môn thể thao, thành phần ban huấn luyện;

+ Giới thiệu nội quy, thông qua quy chế hoạt động, nội quy đến tất cả thành viên đã đăng kí tham gia tập luyện tại CLB các môn thể thao;

+ Công bố nội dung học tập, sơ lược chương trình hoạt động của CLB các môn thể thao trong thời gian tới;

+ Mời đại diện nhà trường phát biểu ý kiến chỉ đạo, giao nhiệm vụ và định hoạt động của CLB.

- Giai đoạn 3: Triển khai CLB thể thao ngoại khoá

Giai đoạn này thường được triển khai thực hiện theo 05 bước:

+ Bước 1: Lập kế hoạch hoạt động CLB thể thao ngoại khoá theo khung thời gian ngắn hạn, trung hạn và dài hạn.

+ Bước 2: Phân công nhiệm vụ cụ thể cho từng thành viên dựa theo chuyên môn, năng lực, cũng như sở trường của từng thành viên.

+ Bước 3: Chuẩn bị nội dung, tổ chức tập luyện khoa học, hiệu quả, kích thích tự giác tích cực tập luyện của học; đề ra các kế hoạch huấn luyện tuần, theo tháng, theo quý và trong năm.

+ Bước 4: Tổ chức các chương trình hoạt động theo kế hoạch CLB thể thao ngoại khoá đã được Ban Chủ nhiệm đề ra;

+ Bước 5: Đánh giá rút kinh nghiệm hoạt động theo chương trình CLB các môn thể thao ngoại khoá đã đề ra.

3.2.4.2. Đánh giá hiệu quả các biện pháp tổ chức hoạt động CLB các môn thể thao cho HS trường THPT Nho Quan A, Ninh Bình

Sau 3 tháng áp dụng các biện pháp được đề xuất và triển khai tổ chức thực nghiệm tại trường THPT Nho Quan A, Ninh Bình, kết quả được thể hiện như sau:

Kết quả ứng dụng biện pháp 1: Biện pháp tăng cường công tác tuyên truyền, vận động HS tham gia

Kết quả được thể hiện bằng số lượng HS đăng ký tham gia các CLB các môn thể thao sau khi được tuyên truyền mục đích nghĩa và đáp ứng nhu cầu của học sinh, gia đình, cụ thể như sau:

Bảng 9. Số lượng CLB, số lượng HS tham gia các CLB thể thao ngoại khoá

TT	Câu lạc bộ	Số lớp TTN	Số lớp STN	Số HS TTN	Số HS STN
1	Bóng đá	2	3	106	173
2	Bóng rổ	2	3	81	197
3	Khiêu vũ thể thao	0	2	0	38
4	Võ thuật	0	1	0	30
	Tổng	4 (02 CLB, 04 lớp)	9 (04 CLB, 09 lớp)	187	438

Nhận xét: Sau khi áp dụng các hình thức tuyên truyền, tham mưu lãnh đạo, vận động, chia sẻ, lồng ghép trong các giờ sinh hoạt, hoạt động CLB ngoại khoá các môn thể thao đã được lãnh đạo nhà trường quan tâm, giai đoạn đầu cho phép thành lập 04 CLB thể thao ngoại khoá tăng thêm 02 CLB (khiêu vũ thể thao và võ thuật), thu hút được sự tham gia của 438 HS, tăng 251 HS.

Kết quả ứng dụng biện pháp 2: Tăng cường các điều kiện tổ chức (Nhân sự, lực lượng, cơ sở vật chất, dụng cụ,...)

Kết quả cụ thể được thể hiện tại bảng số 10.

Bảng 10. Kết quả huy động các điều kiện tổ chức CLB các môn thể thao ngoại khoá cho HS trường THPT Nho Quan A

Người HD		Cơ sở vật chất được cải tạo/xây mới		Số dụng cụ mua mới
GV	TNV	Sân bóng đá	Sân bóng rổ	
06	19	01 (cải tạo- trải cỏ nhân tạo, thay lưới)	01 (cải tạo, thay mới cột, rổ, lưới)	20 bóng đá; 20 bóng rổ; 01 thảm võ 64m2 01 loa di động

Nhận xét: các điều kiện tổ chức cho hoạt động của CLB các môn thể thao ngoại khoá cho HS trường THPT Nho Quan A bước đầu đã được đáp ứng cơ bản về yêu cầu nhân sự tổ chức và các điều kiện kỹ thuật, cơ sở vật chất, tăng 19 TNV hỗ trợ hướng dẫn là các giáo viên TTSP, cán bộ đoàn; 02 sân bóng đá, bóng rổ được cải tạo; 42 dụng cụ, thiết bị được nhà trường đầu tư mua mới và xã hội hoá nguồn kinh phí.

Kết quả ứng dụng biện pháp 3: Đa dạng hoá nội dung, hình thức tập luyện, tăng sự hấp dẫn

Sau thời gian 03 tháng triển khai và tổ chức giảng dạy tại 03 CLB, kết quả hoạt động của các CLB được thể hiện **thông** qua kết quả HS tham gia tập luyện và các hoạt động TT ngoại khoá, cụ thể như sau:

Bảng 11. Kết quả HS tham gia luyện tập tại CLB các môn thể thao

TT	Câu lạc bộ	Số HS tập luyện thường xuyên	Số HS tham gia đội tuyển trường	Thành tích thi đấu
1	Bóng đá	170/173 (98,2%)	25/173 (14,4%)	HCD cấp huyện

2	Bóng rổ	189/197 (95,9%)	20/173 (11,5%)	HCB cấp tỉnh
3	Khiêu vũ TT	38/38 (100%)	25/38 (65,8%)	HCV cấp huyện
4	Võ thuật	28/30 (93,3%)	12/30 (40%)	01 HCB, 03 HCB cấp cụm

Nhận xét: Có thể nhận thấy sau 03 tháng tham gia tập luyện với lịch 03 buổi/tuần, trên 95% HS của các CLB các môn thể thao tại trường THPT Nho Quan A đều đạt chuẩn các yêu cầu tập luyện theo từng **phân** môn và tham gia đều đặn. Các thành viên đội tuyển thi đấu các môn thể thao của trường đều được lựa chọn từ các thành viên tiêu biểu của các CLB thể thao ngoại khoá và các đội tuyển thi đấu các môn thể thao tại các giải cấp huyện, cấp tỉnh đều đạt thành tích. Quá trình tập luyện không để xảy ra hiện tượng mất an toàn tập luyện, không có HS nào bị chấn thương nặng trong quá trình tập luyện, nhận được sự phản hồi mức độ hài lòng cao từ nhà trường, gia đình và học sinh.

4. KẾT LUẬN

Qua quá trình triển khai nghiên cứu đề tài, nhóm tác giả rút ra một số kết luận sau:

1. Đề tài đã đánh giá được thực trạng việc tổ chức CLB thể thao ngoại khoá cho HS trường THPT Nho Quan A, Ninh Bình còn gặp nhiều khó trong quá trình triển khai, đặc biệt là điều kiện tổ chức và người hướng dẫn, giảng dạy các môn thể thao và nội dung tập luyện.

2. Nhóm nghiên cứu đã đề xuất, ứng dụng 03 biện pháp, áp tổ chức thực nghiệm trong thời gian 03 tháng, triển khai thành công 04 CLB thể thao ngoại khoá (09 lớp) cho HS trường THPT Nho Quan A, Ninh Bình. 03 vấn đề tồn tại trong thực tiễn tổ chức CLB các môn thể thao tại trường THPT Nho Quan A (Ninh Bình) bước đầu đã được giải quyết: tuyên truyền, vận động thành công việc tổ chức CLB các môn thể thao cho HS; hệ thống cơ sở vật chất kỹ thuật tập luyện các môn thể thao đã được quan tâm nâng cấp, đội ngũ cán bộ quản lý và điều hành hoạt động CLB được bổ sung kịp thời; Chương trình tập luyện và quá trình tổ chức đã thu được kết quả chuyên môn theo mục tiêu đề ra, HS tham gia tập luyện đạt yêu cầu và đạt thành tích bước đầu, hoạt động đã tạo được sự tin tưởng và hài lòng của nhà trường, gia đình và các em học sinh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Chấp hành Trung ương (2013). Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 04/11/2013 về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hoá, hiện đại hoá trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế.

2. Bộ GD-ĐT (2018), *Chương trình giáo dục phổ thông - Chương trình tổng thể* (Ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ trưởng Bộ GD-ĐT).

3. Nguyễn Thị Liên (2016), *Tổ chức sáng tạo trong trường phổ thông*, NXB Giáo dục.

4. Vũ Đức Thu (2007), *Giáo trình Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Đại học Sư phạm.

5. Nguyễn Đắc Thanh (2019), *Tổ chức hoạt động giáo dục ở trường phổ thông*, NXB Đại học Sư phạm.

NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG MÔI TRƯỜNG HỌC TẬP CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Sinh viên nghiên cứu: Nguyễn Anh Tú 53Đ18ĐKA, Hoàng Mạnh Cường 53Đ18BCA

Vũ Lâm Tùng 53Đ18 Bơi B

Hướng dẫn khoa học: TS Phạm Anh Tuấn, TS Tô Tiến Thành

Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, trên cơ sở lý luận và thực tiễn, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng môi trường học tập của sinh viên tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Trên cơ sở đó, lựa chọn, xây dựng nội dung và đề xuất triển khai 06 biện pháp nhằm nâng cao chất lượng trường học tập cho sinh viên nhà trường.

Từ khóa: Thực trạng; Chất lượng; Môi trường học tập; Sinh viên; Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Abstract: Using regular scientific research methods, based on theory and practice, the study evaluated the current state of the learning environment of students at Hanoi University of Physical Education and Sports. On that basis, select, develop content and propose to implement 06 measures to improve the quality of learning for students of school.

Keywords: Reality; Quality; Study environment; Student; Hanoi University of Physical Education and Sports

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Xây dựng môi trường học tập là một khâu quan trọng trong giáo dục đào tạo trong các trường Đại học, Cao đẳng (ĐH, CĐ) vì vậy trong nhiều năm qua trong các trường ĐH, CĐ cả nước đã có rất nhiều trường nghiên cứu cải tiến, công tác quản lý nhằm nâng cao nhận thức, ý rèn luyện cho sinh viên tạo cho họ động cơ học tập và rèn luyện đúng đắn, từ đó nâng cao kết quả học tập và rèn luyện.

Môi trường học tập tác động đến việc học tập cả từ bên trong và bên ngoài. Môi trường học tập hiểu đơn giản hơn là tất cả các yếu tố bên trong và bên ngoài tác động đến người học như âm thanh, ánh sáng, cơ sở vật chất, phương thức giảng dạy, ... Môi trường học tập đóng vai trò quan trọng và góp thêm phần quyết định hành động đến sự tập trung của người học, mà sự tập trung là một trong các yếu tố quyết định đến hiệu quả, năng suất của việc học.

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao (TĐTT) Hà Nội là trường đại học công lập, thành lập năm 1961, tiền thân là trường TĐTT, thuộc Bộ Giáo dục và Đào tạo. Là trường đầu tiên tại Việt Nam có nhiệm vụ đào tạo giáo viên TĐTT trình độ đại học và sau đại học; Bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ cho đội ngũ giáo viên TĐTT; Nghiên cứu và ứng dụng khoa học giáo dục thể chất (GDTC) cho cả nước; Đào tạo kiến thức quốc phòng và an ninh cho sinh viên các trường ĐH, CĐ, trung cấp chuyên nghiệp khu vực Hà Nội.

Nhận thấy vai trò thiết yếu của môi trường học tập phù hợp với người học và đặc thù của nhà trường, tạo cho người học cảm thấy thoải mái khi tập luyện nhưng vẫn tạo được sự tập trung cần thiết cho người học. Trong đó việc cải thiện các yếu tố môi trường và kết hợp với việc tạo cảm hứng, động lực từ giảng viên và của mỗi sinh viên sẽ tạo ra kết quả, thành tích học tập tốt nhất, vì vậy chúng tôi tiến hành: ***“Nghiên cứu biện pháp nâng cao chất lượng môi trường học tập cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội”***.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đánh giá thực trạng môi trường học tập của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Để đánh giá thực trạng môi trường học tập của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, đề tài tiến hành nghiên cứu các vấn đề sau:

3.1.1. Thực trạng công tác vệ sinh môi trường tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Công tác vệ sinh môi trường trong khuôn viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Vị trí các khu vực được thực hiện công tác vệ sinh môi trường trong khuôn viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Hạng mục	Diện tích	Các đơn vị thực hiện
1	Trục đường đi	300m	03 lớp
2	Khu giảng đường	16 phòng học	16 lớp
3	Sân ký túc xá	09 x 200m ²	09 lớp
4	Khu hiệu bộ	02 khu x 400m ²	06 lớp
5	Đẩy xe rác hàng ngày	12 xe	02 lớp

Qua bảng 1 cho thấy, hàng ngày khuôn viên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội đã được sinh viên nhà trường thực hiện công tác vệ sinh môi trường. Đường đi nội bộ, khu vực giảng đường, sân ký túc xá, khu làm việc hàng ngày đều được các lớp thực hiện công tác vệ sinh. Riêng khu vực tập luyện các môn chuyên ngành được giao cho các khoa chủ trì để chủ động trong công tác vệ sinh môi trường. Đây là một truyền thống tốt đẹp và cũng là một trong những điểm mạnh của nhà trường trong những năm qua.

3.1.2. Thực trạng công tác vệ sinh môi trường trong các giờ học tập và hoạt động ngoại khóa các môn thể thao chuyên ngành

Đề tài đã tiến hành đánh giá thực trạng công tác vệ sinh môi trường trong các giờ học tập và hoạt động ngoại khóa các môn thể thao chuyên ngành thông qua khảo sát bằng phiếu hỏi đến 20 giảng viên các khoa chuyên ngành và 100 sinh viên năm thứ 2 đang học tập tại trường theo 04 mức: Rất thường xuyên ; Thường xuyên ; Bình thường; Không thường xuyên. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng công tác vệ sinh môi trường trong các giờ học tập và hoạt động ngoại khóa các môn thể thao chuyên ngành

TT	Đối tượng	Mức độ							
		Rất thường xuyên		Thường xuyên		Bình thường		Không thường xuyên	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Giảng viên (n=20)	7	35.0	8	40.0	5	25.0	0	0
2	Sinh viên (n=100)	5	5	20	20	30	30	45	45

Từ kết quả bảng 2 cho thấy: công tác vệ sinh môi trường trong các giờ học tập và hoạt động ngoại khóa các môn thể thao chuyên ngành vẫn chưa được các giảng viên, đặc biệt là sinh viên nhà trường quan tâm đúng mức.

3.1.3. Thực trạng chất lượng sinh hoạt tại khu vực ký túc xá của trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Trong tập luyện và thi đấu thể thao, chế độ sinh hoạt như ăn uống, nghỉ ngơi cũng ảnh hưởng không nhỏ đến kết quả của quá trình rèn luyện. Để đánh giá về chất lượng sinh hoạt tại khu vực KTX của nhà trường, đề tài tiến hành phỏng vấn 100 sinh viên năm thứ 2 đang sinh hoạt tại khu KTX của nhà trường. Kết quả được thể hiện ở bảng 3.

Bảng 3. Đánh giá về chất lượng sinh hoạt tại khu vực KTX sinh viên (n=100)

TT	Nội dung	Mức độ đánh giá									
		Rất tốt		Tốt		Bình thường		Không tốt		Rất không tốt	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Nhà ăn	0	0	20	20	50	50	20	20	10	10
2	Điện	10	10	30	30	50	50	10	10	0	0
3	Nước	10	10	40	40	40	40	10	10	0	0
4	Vệ sinh môi trường	10	10	25	25	50	50	15	15	0	0
5	Các yếu tố khác	0	0	10	10	80	80	10	10	0	0

Từ kết quả bảng 3 cho thấy, đánh giá chung của sinh viên về chất lượng sinh hoạt tại khu vực ký túc xá của nhà trường là chưa cao. Vì vậy, để nâng cao chất lượng môi trường

học tập cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, việc chất lượng sinh hoạt tại khu vực ký túc xá cũng là một vấn đề cần được quan tâm.

3.1.4. Thực trạng về nhận thức của cán bộ quản lý, giảng viên và sinh viên đối với vai trò, vị trí của môi trường học tập

Để làm rõ được độ nhận thức của cán bộ quản lý, giảng viên và sinh viên đối với vai trò, vị trí của môi trường học tập, đề tài tiến hành bằng phiếu điều tra hỏi các đối tượng là cán bộ quản lý cấp khoa, giảng viên một số khoa chuyên ngành và 100 sinh viên năm thứ 2 trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng nhận thức về vị trí, vai trò của môi trường học tập trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội (n= 120)

TT	Đối tượng	Nhận thức			
		Rõ	Tỷ lệ %	Chưa rõ	Tỷ lệ %
1	Cán bộ quản lý (2)	2	100	0	0
2	Giảng viên (18)	17	94.4	1	5.6
3	Sinh viên năm thứ 2 (100)	83	83.0	17	17.0
Tổng		102	85.0	18	15.0

Kết quả bảng 4 cho thấy: Các cán bộ quản lý và giảng viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội đã nhận thức rõ vị trí, vai trò của môi trường học tập. Tuy nhiên, còn nhiều sinh viên nhà trường nhận thức chưa rõ về vị trí, vai trò của môi trường học tập. Cụ thể số người chưa rõ là 18 người chiếm 15.0%. Từ nhận thức như trên dẫn đến sự quan tâm của sinh viên nhà trường đối với việc xây dựng môi trường học tập là tương đối hạn chế.

3.1.5. Thực trạng kết quả rèn luyện của sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Đề tài tiến hành đánh giá về ý thức rèn luyện của sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội năm học 2022 – 2023. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng kết quả rèn luyện của sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

TT	Khóa	Xếp loại									
		XS		Giỏi		Khá		TB		Yếu kém	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Học kỳ I											
1	ĐH52 (n=228)	21	11.6	44	24.3	98	54.1	18	9.9	47	20.6
2	ĐH53 (n=314)	28	12.2	47	20.4	139	60.4	16	7.0	84	26.8
3	ĐH54 (n=287)	40	13.9	65	22.7	168	58.5	14	4.9	0	0
4	ĐH55 (n=345)	22	6.4	76	22.0	225	65.2	22	6.4	0	0
Tổng (n=1174)		111	9.5	232	19.7	630	53.7	70	5.9	131	11.2
Học kỳ II											
1	ĐH52 (n=220)	95	43.9	35	15.9	40	18.2	4	2.0	46	20.9
2	ĐH53 (n=297)	7	2.4	41	13.8	149	50.2	16	5.4	84	28.3
3	ĐH54 (n=281)	34	12.1	67	23.8	166	59.1	14	5.0	0	0
4	ĐH55 (n=344)	10	2.9	71	20.7	222	64.5	41	11.9	0	0
Tổng (n=1142)		146	12.8	214	18.7	577	50.5	75	6.6	130	11.4

Qua bảng 5 cho thấy: Năm học 2022 - 2023, trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội còn nhiều sinh viên xếp loại trung bình (ở học kỳ I là 5.9%, ở học kỳ II là 6.6%) và yếu kém (ở học kỳ I là 11.2%, ở học kỳ II là 11.4). Tuy nhiên, xếp loại yếu kém chủ yếu là sinh viên đang học năm thứ 3 và năm thứ 4 tại trường. Nguyên nhân chủ yếu là do nợ môn, không đủ điều kiện thi (học lại), đi làm thêm... dẫn đến sao nhãng việc học tập hoặc chưa xét điểm rèn luyện. Cần phải có những biện pháp phù hợp để tác động vào nhóm đối tượng này nhằm duy trì và phát huy truyền thống học tập và rèn luyện của nhà trường.

3.1.6. Nguyên nhân ảnh hưởng đến môi trường học tập tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Để tìm hiểu nguyên nhân ảnh hưởng trực tiếp đến môi trường học tập tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội đề tài tiến hành phỏng vấn 30 cán bộ quản lý, giảng viên các môn học khác nhau trong Nhà trường. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Nguyên nhân ảnh hưởng đến môi trường học tập tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (n = 30)

TT	Nguyên nhân	Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Nhận thức về vị trí, vai trò của môi trường học tập	28	93.3
2	Nhà trường thiếu quan tâm đến môi trường học tập	6	20.0
3	Thiếu cơ sở vật chất, dụng cụ đảm bảo cho công tác vệ sinh môi trường cho các môn thể thao chuyên ngành.	24	80.0
4	Chưa phát huy vai trò của các tổ chức Đoàn, Hội, các câu lạc bộ, đội, nhóm của sinh viên, hướng dẫn sinh viên tổ chức các hoạt động về xây dựng và bảo vệ môi trường học tập, thu hút đông đảo sinh viên tham gia.	27	90.0
5	Công tác vệ sinh môi trường trong các giờ học tập và hoạt động ngoại khóa các môn thể thao chuyên ngành chưa được quan tâm đúng mức.	30	100
6	Chưa khuyến khích sinh viên nghiên cứu khoa học, sáng tạo trong lĩnh vực bảo vệ môi trường học tập. Phát huy vai trò xung kích của sinh viên trên mặt trận tuyên truyền bảo vệ môi trường học tập trong toàn trường.	24	80.0
7	Chất lượng sinh hoạt tại khu vực ký túc xá chưa đáp ứng được nhu cầu của sinh viên.	27	90.0

Qua bảng 6 cho thấy, những nguyên nhân chính có ảnh hưởng đến môi trường học tập tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội là: Nhận thức về vị trí, vai trò của môi trường học tập; Công tác vệ sinh môi trường trong các giờ học tập và hoạt động ngoại khóa các môn thể thao chuyên ngành chưa được quan tâm đúng mức; Thiếu cơ sở vật chất, dụng cụ đảm bảo cho công tác vệ sinh môi trường cho các môn thể thao chuyên ngành; Chưa phát huy vai trò của các tổ chức Đoàn, Hội, các câu lạc bộ, đội, nhóm của sinh viên, hướng dẫn sinh viên tổ chức các hoạt động về xây dựng và bảo vệ môi trường học tập, thu hút đông đảo sinh viên tham gia; Chưa khuyến khích sinh viên nghiên cứu khoa học, sáng tạo trong lĩnh vực bảo vệ môi trường học tập. Phát huy vai trò xung kích của sinh viên trên mặt trận tuyên truyền bảo vệ môi trường học tập trong toàn trường; Chất lượng sinh hoạt tại khu vực KTX chưa đáp ứng được nhu cầu của sinh viên.

Những tồn tại, khó khăn đó đã dẫn đến những hạn chế trong việc xây dựng môi trường học tập tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Thực tế này đòi hỏi các cấp lãnh đạo có liên quan nhanh chóng tìm ra biện pháp khắc phục và nâng cao hiệu quả của công tác này.

3.2. Nghiên cứu lựa chọn và đề xuất một số biện pháp nâng cao chất lượng môi trường học tập cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

3.2.1. Lựa chọn và đề xuất các biện pháp nâng cao môi trường chất lượng học tập cho sinh viên Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Để nâng cao môi trường học tập cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, trên cơ sở của những lý luận trên, cần phải có những biện pháp đồng bộ và thiết thực với mục tiêu xem sinh viên là trung tâm để nâng cao thành tích trong học tập, rèn luyện, nghiên cứu, đạt được những thành tích tốt trong học tập và thi đấu thể thao.

Qua phân tích thực trạng môi trường học tập tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, căn cứ vào cơ sở lý luận, căn cứ vào tham khảo tài liệu, căn cứ vào thực tiễn đề tài đã tổng hợp được 06 biện pháp nhằm nâng cao chất lượng môi trường học tập cho sinh viên nhà trường. Để lựa chọn được các biện pháp có hiệu quả nhất, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 30 cán bộ quản lý, chuyên gia, giảng viên của nhà trường. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các biện pháp nâng cao chất lượng môi trường học tập cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (n =30)

TT	Biện pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
1	Tuyên truyền nâng cao nhận thức của cán bộ, giảng viên và sinh viên về vị trí, vai trò của môi trường học tập trong trường học.	27	90.0	3	10.0	0	0
2	Tăng cường triển khai công tác vệ sinh môi trường trong các giờ học tập và hoạt động ngoại khóa các môn thể thao chuyên ngành.	26	86.7	4	13.3	0	0
3	Phát huy vai trò của các tổ chức Đoàn, Hội, các câu lạc bộ, đội, nhóm của sinh viên, hướng dẫn sinh viên tổ chức các hoạt động về xây dựng và bảo vệ môi trường học tập, thu hút đông đảo sinh viên tham gia.	30	100	0	0	0	0
4	<i>Tăng cường khuyến khích sinh viên nghiên cứu khoa học, sáng tạo trong lĩnh vực bảo vệ môi trường học tập. Phát huy vai trò xung kích của sinh viên trên mặt trận tuyên truyền bảo vệ môi trường học tập trong toàn trường.</i>	30	100	0	0	0	0

5	Tăng cường cơ sở vật chất, dụng cụ đảm bảo cho công tác vệ sinh môi trường cho các môn thể thao chuyên ngành.	27	90.0	2	6.67	1	3.33
6	Nâng cao chất lượng quản lý, phục vụ sinh viên tại khu vực ký túc xá.	26	86.7	4	13.3	0	0

Kết quả ở bảng 7 cho thấy, cả 6 biện pháp được các cán bộ quản lý, chuyên gia, giảng viên tán thành cao với kết quả phỏng vấn đạt từ 80.0% đến 100% ở mức rất cần thiết.

3.2.2. Xây dựng nội dung các biện pháp nâng cao chất lượng môi trường học tập cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

3.2.2.1. Biện pháp 1: Tuyên truyền nâng cao nhận thức của cán bộ, giảng viên và sinh viên về vị trí, vai trò của môi trường học tập trong trường học.

- *Mục đích:* Nâng cao nhận thức của cán bộ, giảng viên và sinh viên về vị trí, vai trò của môi trường học tập trong trường học

- *Nội dung:* Tổ chức tuyên truyền thông qua các băng rôn, khẩu hiệu nhân dịp các ngày lễ lớn trong năm và các hoạt động chào mừng kỷ niệm như: ngày Thể thao Việt Nam 27/3, ngày Thành lập Đoàn TNCS Hồ Chí Minh 26/3, Ngày sinh nhật Bác (19/5), ngày Nhà giáo Việt Nam (20-11)... Lòng ghép tuyên truyền thông qua các hoạt động “Học tập và làm theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh, Lễ kỷ niệm ngày Thể thao Việt Nam, Ngày Thành lập Đoàn TNCS Hồ Chí Minh...

Tổ chức thực hiện: Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo, Công đoàn trường, Ban chủ nhiệm sinh viên, Đoàn TNCS Hồ Chí Minh phối hợp với các đơn vị chức năng thực hiện.

3.2.2.2. Biện pháp 2: Tăng cường triển khai công tác vệ sinh môi trường trong các giờ học tập và hoạt động ngoại khóa các môn thể thao chuyên ngành.

- *Mục đích:* Đề tạo sự chuyển biến mạnh mẽ trong nhận thức và hành động, đảm bảo thực hiện tốt công tác vệ sinh môi trường trong các giờ học tập và hoạt động ngoại khóa các môn thể thao chuyên ngành.

- *Nội dung:* Tuyên truyền, vận động nâng cao ý thức, thực hiện tốt hoạt động vệ sinh môi trường tại các khu vực sân tập, nhà tập, dụng cụ tập luyện của các môn thể thao chuyên ngành. Bố trí các điểm tập kết rác thải phù hợp, đảm bảo vệ sinh môi trường tại các khu vực sân tập, nhà tập, bốc dỡ vận chuyển đi xử lý kịp thời không để xảy ra tình trạng rác thải tồn đọng lâu ngày gây ô nhiễm môi trường.

- *Tổ chức thực hiện:* Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo, các Khoa chuyên ngành, Ban chủ nhiệm sinh viên phối hợp, hướng dẫn, đôn đốc giảng viên và sinh viên thực hiện đồng bộ công tác vệ sinh môi trường, thường xuyên tổ chức ra quân vệ sinh môi trường tại các khu vực sân tập, nhà tập. Tăng cường công tác kiểm tra về công tác đảm bảo vệ sinh môi trường trong các giờ học tập và hoạt động ngoại khóa các môn thể thao chuyên ngành.

3.2.2.3. Biện pháp 3: Phát huy vai trò của các tổ chức Đoàn, Hội, các câu lạc bộ, đội, nhóm của sinh viên, hướng dẫn sinh viên tổ chức các hoạt động về xây dựng và bảo vệ môi trường học tập, thu hút đông đảo sinh viên tham gia.

- *Mục đích:* Hiện nay, tất cả các trường đại học đều có câu lạc bộ sinh viên. Một số câu lạc bộ đã thực hiện cập nhật thông tin, trang bị kiến thức, hướng dẫn hoạt động và tổ chức hoạt động nhằm nâng cao chất lượng môi trường học tập, sử dụng hợp lý tài nguyên và năng lượng,... Đây cũng là nơi kết nối sinh viên với nhiều hoạt động quy mô lớn hơn

trong cả nước và quốc tế, thể hiện sức trẻ của thanh niên với nhiệm vụ xây dựng và bảo vệ môi trường học tập của chính mình.

- *Nội dung:* Thành lập câu lạc bộ sinh viên của các khóa, lựa chọn được ban chủ nhiệm câu lạc bộ là những sinh viên có năng lực và có niềm đam mê cống hiến thực sự; chương trình hoạt động thường xuyên được đổi mới, hấp dẫn, có ích, thu hút ngày càng đông thành viên tham gia; sự hợp tác của các cá nhân, tổ chức, doanh nghiệp, đơn vị sản xuất, các tổ chức địa phương hỗ trợ về tài chính hoặc tạo điều kiện cho sinh viên có địa bàn tham gia hoạt động thực tiễn.

- *Tổ chức thực hiện:* Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo, Ban chủ nhiệm sinh viên, các đơn vị chức năng và các tổ chức Đoàn/Hội sinh viên tham mưu, cố vấn và triển khai thực hiện.

3.2.2.4. Biện pháp 4: Tăng cường khuyến khích sinh viên nghiên cứu khoa học, sáng tạo trong lĩnh vực bảo vệ môi trường học tập. Phát huy vai trò xung kích của sinh viên trên mặt trận tuyên truyền bảo vệ môi trường học tập trong toàn trường.

- *Mục đích:* Do tính chất, yêu cầu trong giáo dục đào tạo sinh viên đại học khác với giáo dục phổ thông nên sinh viên không chỉ nắm vững kiến thức cơ bản về bảo vệ môi trường mà còn phải chủ động, tích cực với hoạt động sáng tạo và nghiên cứu khoa học, chủ động lĩnh hội và khám phá tri thức khoa học. Mặc dù, việc tham gia nghiên cứu khoa học của sinh viên mới chỉ là bước đầu của hành trình dài trong sự nghiệp nghiên cứu, song đó là hình thức phát huy cao nhất tính tự giác, tinh thần học hỏi, tự bồi dưỡng của sinh viên.

- *Nội dung:* Là lực lượng xung kích trên nhiều mặt trận, với mặt trận bảo vệ môi trường học tập sinh viên cũng cần thể hiện được sức trẻ, làm rất tốt vai trò của mình. Tinh thần xung kích, sáng tạo của sinh viên trong hoạt động bảo vệ môi trường học tập thể hiện ở quá trình tham gia các phong trào có ý nghĩa. Khi tham gia các hoạt động này sẽ tác động đến nhận thức về môi trường học tập của chính giới trẻ và các bộ phận xã hội khác, góp phần nâng cao nhận thức, khẳng định tinh thần tiên phong của thanh niên, sinh viên trong công tác vận động, tuyên truyền nhằm bảo vệ môi trường học tập.

- *Tổ chức thực hiện:* Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo, Ban chủ nhiệm sinh viên, các đơn vị chức năng và các tổ chức Đoàn/Hội sinh viên tham mưu, cố vấn và triển khai thực hiện.

3.2.2.5. Biện pháp 5: Tăng cường cơ sở vật chất, dụng cụ đảm bảo cho công tác vệ sinh môi trường cho các môn thể thao chuyên ngành.

Mục đích: Để nâng cao chất lượng công tác vệ sinh môi trường nơi học tập và rèn luyện các môn thể thao chuyên ngành, phải đảm bảo những điều kiện cơ sở vật chất, dụng cụ cần thiết phục vụ cho công tác này theo đặc thù của từng môn học.

Nội dung: Đề xuất với các đơn vị chức năng trong nhà trường, tăng cường đầu tư kinh phí, đầu tư cơ sở vật chất, dụng cụ cần thiết phục vụ cho công tác vệ sinh môi trường nơi học tập và rèn luyện các môn thể thao theo đặc thù của từng môn học.

Tổ chức thực hiện: Các Khoa, Bộ môn xây dựng kế hoạch, đề án trình Ban giám hiệu và các đơn vị chức năng trong nhà trường đầu tư kinh phí, đầu tư cơ sở vật chất, dụng cụ cần thiết theo đặc thù của từng môn thể thao chuyên ngành.

3.2.2.6. Biện pháp 6: Nâng cao chất lượng quản lý, phục vụ sinh viên tại khu vực KTX

Mục đích: Nâng cao chất lượng quản lý, phục vụ sinh viên tại khu vực KTX, qua đó góp phần nâng cao chất lượng môi trường học tập cho sinh viên nhà trường.

Nội dung: Tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá về công tác quản lý, phục vụ sinh viên tại khu vực KTX, đồng thời nghiên cứu, điều chỉnh nâng định mức mét vuông sàn phòng ở bình quân cho mỗi sinh viên phù hợp với điều kiện hiện nay của nhà trường. Quy hoạch xây dựng theo định hướng phòng ở ít người hơn, tăng cường các điều kiện phục vụ sinh viên như phòng sinh hoạt chung, nâng cấp cải tạo KTX thành khu vực quản lý khép kín, đủ ánh sáng, đủ nước uống và nước sinh hoạt hằng ngày. Xây dựng KTX kỷ cương, an toàn, sạch đẹp, tạo ra môi trường lành mạnh cho sinh viên học tập và rèn luyện, đầu tư phòng đọc, phòng tự học... Quá trình quản lý KTX cần tổ chức các dịch vụ phục vụ cho sinh viên thuận tiện, phù hợp với điều kiện kinh tế, nhà ăn bảo đảm vệ sinh, an toàn thực phẩm; Phối hợp với các cơ quan, tổ chức, doanh nghiệp hỗ trợ đời sống, học tập và việc làm cho sinh viên tại KTX một cách hiệu quả.

Tổ chức thực hiện: Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo, Ban chủ nhiệm sinh viên, các đơn vị chức năng và các tổ chức Đoàn/Hội sinh viên tham mưu, cố vấn và triển khai thực hiện.

3.2.3. Khảo nghiệm tính cần thiết và tính khả thi của các biện đã lựa chọn

Trên cơ sở các biện pháp nâng cao môi trường chất lượng học tập cho sinh viên Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội đã được xây dựng, đề tài phỏng vấn các chuyên gia, các giảng viên của nhà trường để trưng cầu ý kiến về tính cần thiết và tính khả thi của các biện pháp. Kết quả được trình bày tại bảng 8.

Bảng 8. Kết quả đánh giá biện pháp nhằm nâng cao môi trường chất lượng học tập cho sinh viên Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội (n=30)

TT	Nội dung	Tính cần thiết		Tính khả thi	
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ
1	Mục đích của biện pháp	4.32	0.16	4.30	0.15
2	Nội dung của biện pháp	4.26	0.13	4.28	0.14
3	Tổ chức thực hiện	4.36	0.18	4.38	0.19

Kết quả trưng cầu ý kiến bảng 8 cho thấy, các biện pháp nhằm nâng cao môi trường chất lượng học tập cho sinh viên Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội được các chuyên gia đồng thuận cao, đánh giá theo thang đo Likert đạt từ 4.26 đến 4.38 ở cả tính cần thiết và tính khả thi.

4. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu, đề tài rút ra những kết luận sau:

- Đề tài đã đánh giá được thực trạng môi trường học tập của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội. Trong đó, những nguyên nhân chính có ảnh hưởng đến môi trường học tập của sinh viên tại trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội là: Nhận thức về vị trí, vai trò của môi trường học tập; Công tác vệ sinh môi trường trong các giờ học tập và hoạt động ngoại khóa các môn thể thao chuyên ngành chưa được quan tâm đúng mức; Thiếu cơ sở vật chất, dụng cụ đảm bảo cho công tác vệ sinh môi trường cho các môn thể thao chuyên ngành; Chưa phát huy vai trò của các tổ chức Đoàn, Hội, các câu lạc bộ, đội, nhóm của sinh viên, hướng dẫn sinh viên tổ chức các hoạt động về xây dựng và bảo vệ môi trường học tập, thu hút đông đảo sinh viên tham gia; Chưa khuyến khích sinh viên nghiên cứu khoa học, sáng tạo trong lĩnh vực bảo vệ môi trường học tập. Phát huy vai trò xung kích của sinh viên trên mặt trận tuyên truyền bảo vệ môi trường

học tập trong toàn trường; Chất lượng sinh hoạt tại khu vực KTX chưa đáp ứng được nhu cầu của sinh viên.

- Đề tài đã lựa chọn và xây dựng được 06 biện pháp nhằm nâng cao chất lượng môi trường học tập cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, các biện pháp này đều được các chuyên gia đồng thuận cao, đánh giá cao ở cả tính cần thiết và tính khả thi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng, *Chỉ thị số 17/CT-TW ngày 23/10/2002 về phát triển TDTT, Hà Nội.*

2. Nguyễn Thành Nam, Đinh Đắc Thi (2018), *Xây dựng môi trường văn hóa ở cơ sở tập luyện thể thao của Thủ đô Hà Nội.*

3. Bùi Ngọc (2018), *Một số suy nghĩ trong xây dựng môi trường văn hóa thể thao trong các trường Đại học ở Việt Nam.*

4. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nxb Thể thao và Du lịch.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**THỰC TRẠNG VÀ MỘT SỐ GIẢI PHÁP HỖ TRỢ SINH VIÊN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH ĐẠT DANH HIỆU “SINH VIÊN 5 TỐT”**

*Sinh viên nghiên cứu: Võ Nguyễn Hoàng Đa, Hoàng Huy Đức An
Hướng dẫn khoa học: ThS Nguyễn Ngọc Thanh Trung
Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*

Tóm tắt: Danh hiệu “Sinh viên 5 tốt” là một danh hiệu cao quý của sinh viên Việt Nam nói chung và sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh nói riêng. Đây là minh chứng cho sự nỗ lực, cố gắng của bản thân mỗi sinh viên trong quá trình rèn luyện mình ở 5 tiêu chí: “Đạo đức tốt - Học tập tốt - Thể lực tốt - Tình nguyện tốt - Hội nhập tốt”. Thông qua nghiên cứu, bài viết được thực hiện khảo sát trên 125 sinh viên, 36 chuyên gia và đã lựa chọn, đánh giá được hiệu quả của 10 giải pháp phát triển được phong trào “Sinh viên 5 tốt” cho nhóm thực nghiệm, làm nền tảng phát triển rộng rãi, lan tỏa nhiều hơn nữa đến với sinh viên toàn trường.

Từ khóa: Sinh viên, sinh viên 5 tốt, giải pháp.

Abstract: The title of “Student of 5 merits” is a prestigious honor for Vietnamese students in general and Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports’ students in particular. This is evidence of the efforts and endeavors of each student in the process of perfecting themselves in five criteria: “Good ethics - Good study - Good Health - Good volunteerism - Good integration”. Through research, the article was surveyed on 125 students, 36 experts and have selected and evaluated the effectiveness of 10 solutions to develop the “Students of 5 merits” movement for the research team, as a foundation for widespread development, spreading more to students in the whole UPES.

Keywords: Student, student of 5 merits, solution.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phong trào “Sinh viên 5 tốt” là phong trào chủ đạo trong công tác Hội và phong trào sinh viên trên cả nước nói chung, đồng thời là “xương sống” cho hoạt động của Hội Sinh viên các cấp trong nhiều năm qua, trong đó có Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh (Trường ĐHTT TDTT TP.HCM). Phong trào được Trung ương Hội Sinh viên Việt Nam phát động nhằm hướng đến việc xây dựng hình ảnh sinh viên toàn diện với 5 tiêu chí “Đạo đức tốt - Học tập tốt - Thể lực tốt - Tình nguyện tốt - Hội nhập tốt”. Phong trào cũng tạo điều kiện, môi trường, động lực cho sinh viên tự giáo dục, tự rèn luyện, tự trau dồi lý tưởng.

Bước ra từ phong trào, có rất nhiều sinh viên đã có thể tự trang bị những hành trang cơ bản cho bản thân, phát huy những điểm mạnh, khắc phục những hạn chế, từ đó các bạn sẵn sàng, tự tin với các cơ hội trong tương lai. Trải qua nhiều năm triển khai thực hiện, các gương “Sinh viên 5 tốt” ngày càng khẳng định được bản thân trước nhiều doanh nghiệp, nhà tuyển dụng trong và ngoài nước.

Phong trào “Sinh viên 5 tốt” đã được khuyến khích và triển khai trong cộng đồng sinh viên nhằm đảm bảo sự phát triển toàn diện cho sinh viên, tuy nhiên, hiện nay vẫn

tồn tại nhiều thách thức và rào cản trong việc phát huy tối đa tiềm năng của phong trào này. Điều này đặt ra câu hỏi về thực trạng hiện tại của phong trào “Sinh viên 5 tốt” và cần phải tìm ra những giải pháp cụ thể để phát triển và thúc đẩy phong trào này, từ đó tạo điều kiện tốt nhất cho sự phát triển toàn diện của sinh viên. Hiện nay, có một bộ phận nhỏ sinh viên Trường chưa quan tâm hoặc không có nhu cầu tham gia thực hiện phong trào “Sinh viên 5 tốt” mặc dù kết quả học tập cao.

Hiện nay, tại Trường cũng đã có các bước tham mưu xây dựng bộ tiêu chí xét chọn danh hiệu “Sinh viên 5 tốt” (Phụ lục 3).

Từ những ý nghĩa và tầm quan trọng của phong trào “Sinh viên 5 tốt”, nhóm nghiên cứu chọn hướng nội dung: “Thực trạng và một số giải pháp hỗ trợ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh đạt được danh hiệu “Sinh viên 5 tốt”. Đây là cơ sở giúp cho sinh viên có thể tiệm cận hơn với danh hiệu cao quý đồng thời hướng đến việc tạo điều kiện, môi trường, động lực cho sinh viên của Trường tự giáo dục, tự rèn luyện, tự trau dồi lý tưởng.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp toán thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thiết kế phiếu phỏng vấn về thực trạng sinh viên đối với phong trào “Sinh viên 5 tốt” và giải pháp nâng cao phong trào “Sinh viên 5 tốt”

Để tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn, nhóm nghiên cứu xác định quy trình thực hiện gồm 4 bước sau đây:

- Bước 1: Quan sát sự phạm và ghi nhận các thông tin sơ bộ về thực trạng của sinh viên đối với phong trào “Sinh viên 5 tốt”.
- Bước 2: Lấy ý kiến của các chuyên gia về các giải pháp thực hiện phong trào “Sinh viên 5 tốt”.
- Bước 3: Thống kê, tổng hợp dữ liệu và xây dựng Phiếu phỏng vấn về thực trạng sinh viên đối với phong trào “Sinh viên 5 tốt” và giải pháp nâng cao phong trào “Sinh viên 5 tốt”
- Bước 4: Đánh giá độ tin cậy của phiếu phỏng vấn thông qua phỏng vấn chuyên gia.

Dựa vào quy trình 4 bước trên, nhóm nghiên cứu ghi nhận được kết quả phỏng vấn của 36 chuyên gia về mức độ phù hợp của nội dung trong phiếu phỏng vấn. Kết quả thu nhận được thể hiện qua bảng 1:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn chuyên gia về xây dựng Phiếu phỏng vấn

Nội dung câu hỏi	Rất phù hợp		Phù hợp		Chưa phù hợp	
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Thông tin chung của sinh viên (họ và tên, tuổi, khóa)	36	100%	0	0%	0	0%
Mức độ tiếp cận của sinh viên về phong trào “Sinh viên 5 tốt”	31	86,11%	3	8,33%	2	5,56%

Quá trình phấn đấu để đạt danh hiệu “Sinh viên 5 tốt”	35	97,22%	0	0%	1	2,78%
Mục đích phấn đấu để đạt danh hiệu “Sinh viên 5 tốt”	32	91,67%	3	8,33%	1	2,780%
Giải pháp phát huy phong trào “Sinh viên 5 tốt”	36	100%	0	0%	0	0%

3.2. Thực trạng về phong trào “Sinh viên 5 tốt” tại Trường ĐHSP TDTT TP.HCM

Sau thời gian triển khai khảo sát, lấy ý kiến, nhóm nghiên cứu đã nhận được 125 phiếu trả lời của sinh viên các khóa. Qua đó, nhóm nghiên cứu đã tiến hành phân tích, đánh giá theo các mặt: Thông tin chung của sinh viên, mức độ tiếp cận, số lượng sinh viên đã đạt danh hiệu “Sinh viên 5 tốt, ...

3.2.1. Đối tượng khảo sát

Nhóm nghiên cứu tiến hành khảo sát 125 sinh viên của 4 khóa đại học chính quy đang học tại Trường để phân loại theo từng khóa. Kết quả ghi nhận được như bảng 2:

Bảng 2. Bảng tổng hợp số lượng sinh viên tham gia khảo sát

Khóa	15	16	17	18
Tổng	29	38	32	26
Tỷ lệ %	23,2%	30,4%	25,6%	20,8%

Theo kết quả thu về ở Bảng 2, nhóm thực hiện khảo sát đông nhất là sinh viên thuộc các khóa 16, ít nhất thuộc khóa 18. Lý do số lượng sinh viên khóa 18 thực hiện ít nhất là vì đang là sinh viên năm 1, các bạn chưa có đủ thời gian để tiếp cận đến danh hiệu “Sinh viên 5 tốt”, nên việc các bạn có hướng tìm hiểu và biết đến phong trào vẫn còn hạn chế.

3.2.2. Mức độ tiếp cận của sinh viên đối với phong trào “Sinh viên 5 tốt”

Xét về tổng thể, mức độ tiếp cận của sinh viên đối với phong trào “Sinh viên 5 tốt” có sự chênh lệch giữa các khóa, cụ thể được thể hiện ở bảng 3.

Bảng 3. Việc biết đến, tìm hiểu của sinh viên đối với phong trào “Sinh viên 5 tốt”

Khóa	15	16	17	18
Tổng	15	28	22	18
Tỷ lệ %	18,07%	33,73%	26,51	21,69

Bên cạnh đó, số lượng sinh viên đạt danh hiệu “Sinh viên 5 tốt” của các khóa cũng rất thấp với 22/125 sinh viên được khảo sát. Từ đó thấy rằng việc phấn đấu để đạt được danh hiệu “Sinh viên 5 tốt” đối với sinh viên Trường ĐHSP TDTT TP.HCM là rất khó khăn. Việc này thể hiện ở bảng 4.

Bảng 4. Quá trình phấn đấu để đạt danh hiệu “Sinh viên 5 tốt”

Mức độ	Rất khó	Khó	Trung bình	Dễ	Rất dễ
Tổng	9	54	55	6	1
Tỷ lệ %	7,2	43,2%	44%	4,8	0,8

Tuy nhiên, đó là tình hình thực tế tại Trường ĐHSP TDTT TP.HCM trong thời gian qua. Bởi qua phiếu khảo sát, nhóm nghiên cứu thấy được rằng, tiêu chí về Hội nhập tốt chiếm tỷ lệ cao trong việc khó đạt được danh hiệu “Sinh viên 5 tốt”. Bên cạnh đó, cũng có một số tiêu chí dễ dàng đạt được như: Thể lực tốt và Tình nguyện tốt. Đó cũng trong các ưu điểm vì Trường ĐHSP TDTT TP.HCM là Trường đặc thù về Thể dục Thể thao, nhìn chung sinh viên có thể lực tốt, trong đó có một số sinh viên đã và đang là vận động viên các cấp. Đồng thời phong trào tình nguyện được tổ chức thường niên, định kỳ, xuyên suốt trong cả năm học.

3.2.3. Mục đích phấn đấu đạt danh hiệu “Sinh viên 5 tốt”

Mục đích chính là nỗ lực để đạt được thành tích học tập xuất sắc. Điều này có thể mở ra nhiều cơ hội cho sinh viên trong tương lai, bao gồm cơ hội nhận học bổng, tham gia chương trình trao đổi học tập ở nước ngoài, hoặc được công nhận trong lĩnh vực học thuật.

Phát triển kỹ năng và khả năng: Rèn luyện và phát triển kỹ năng quan trọng như giao tiếp, lãnh đạo, làm việc nhóm và quản lý thời gian. Đạt danh hiệu “Sinh viên 5 tốt” đòi hỏi sự đa dạng trong rèn luyện, sự tuân thủ các quy tắc và quy định, việc tham gia các hoạt động ngoại khóa đến tham gia các cuộc thi, dự án tình nguyện và các hoạt động xã hội; phát triển và thể hiện phẩm chất đạo đức như tôn trọng, trung thực, trách nhiệm và lòng yêu thương đối với cộng đồng.

Góp phần vào cộng đồng: Trở thành một thành viên tích cực trong cộng đồng, đóng góp vào sự phát triển của xã hội và cộng đồng. Tham gia vào các hoạt động tình nguyện, giúp đỡ những người khác và lan tỏa những giá trị tích cực trong xã hội. Mang lại sự tự tin và lòng tự hào về sự cống hiến và thành tựu của bản thân, đồng thời tạo động lực để tiếp tục phấn đấu và đạt được những mục tiêu mới trong cuộc sống.

3.3. Một số giải pháp giúp phát triển phong trào “Sinh viên 5 tốt” cho sinh viên Trường ĐHSP TDTT TP.HCM

Từ thực trạng và kết quả khảo sát, nghiên cứu nêu trên, nhóm nghiên cứu đưa ra 10 giải pháp nhằm phát triển phong trào “Sinh viên 5 tốt” cho sinh viên Trường ĐHSP TDTT TP.HCM. Cách lập bảng khảo sát được tính bằng thang mức độ (hoàn toàn phù hợp, phù hợp, bình thường, không phù hợp và hoàn toàn không phù hợp), tương ứng với thang điểm 5 (*hoàn toàn phù hợp = 5 điểm; phù hợp = 4 điểm; bình thường = 3 điểm; không phù hợp = 2 điểm và hoàn toàn không phù hợp = 1 điểm*), theo quy đổi và được chia thành các nhóm giải pháp cụ thể như sau:

*** Giải pháp cho tiêu chí Học tập tốt và Đạo đức tốt:**

Một là, đưa ra mô hình mẫu “Sinh viên 5 tốt” tư vấn hướng dẫn, giúp đỡ 1 sinh viên khác đạt được điểm học tập từ 3.2/ 4.0 và điểm rèn luyện từ 86/ 100 nhằm đạt được tiêu chí Học tập tốt và Đạo đức tốt. Tại đây, nhóm nghiên cứu được tiếp nhận đánh giá về mức độ phù hợp của giải pháp **4,54/5 điểm**. Giải pháp này mang đến sự lan tỏa tích cực của phong trào và xây dựng chất lượng trong cộng đồng sinh viên. Bằng cách người hỗ trợ bổ sung thêm kiến thức đồng thời chia sẻ kiến thức, tư vấn, hỗ trợ, hợp tác và động viên, với các bạn tiệm cận hoặc có mong muốn trở thành một gương sinh viên 5 tốt, không chỉ đóng góp vào sự phát triển cá nhân của sinh viên khác mà còn góp phần xây dựng một cộng đồng sinh viên đoàn kết và năng động.

Hai là, tổ chức, tạo môi trường cho hội viên, sinh viên, học tập, vun đắp ý tưởng và rèn luyện đạo đức, tác phong. Tại đây, nhóm nghiên cứu được tiếp nhận đánh giá về

mức độ phù hợp của giải pháp **4,6/5 điểm**. Giải pháp này tạo ra một cộng đồng sinh viên có nhận thức cao về đạo đức và tác phong tích cực. Điều này không chỉ giúp định hình nhân cách và giá trị cá nhân của hội viên, sinh viên mà còn tạo ra một môi trường học tập, làm việc và giao tiếp lành mạnh. Không chỉ là định hình cho theo khuôn mẫu “Sinh viên 5 tốt” mà giải pháp này còn đóng góp vào việc xây dựng các thể hệ sinh viên có ý thức xã hội cao, có khả năng đưa ra những quyết định đúng đắn và đảm bảo sự phát triển bền vững của xã hội.

Ba là, tiếp tục thực hiện việc “Đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh” theo chỉ thị số 05-CT/TW và chỉ thị số 42-CT/TW của Ban Bí thư Trung ương Đảng. Tại đây, nhóm nghiên cứu được tiếp nhận đánh giá về mức độ phù hợp của giải pháp **4,61/5 điểm**. Giải pháp này đóng góp tích cực vào việc phát triển toàn diện cho sinh viên 5 tốt. Điều này bao gồm việc xây dựng nền tảng kiến thức vững chắc, phát triển phẩm chất đạo đức và tác phong làm việc, rèn luyện kỹ năng tự học và nghiên cứu, xây dựng tình yêu và tận tụy với đất nước và xây dựng mối quan hệ xã hội tích cực.

Bốn là, xây dựng “Thư viện số” cung cấp các đầu sách, đề tài, tài liệu tham khảo, phương pháp học tập, nghiên cứu,... để sinh viên dễ tiếp cận hơn”. Tại đây, nhóm nghiên cứu được tiếp nhận đánh giá về mức độ phù hợp của giải pháp **4,52/5 điểm**. Giải pháp này chúng ta có thể tạo ra cho sinh viên một môi trường học tập phong phú, khuyến khích nghiên cứu, hợp tác và sáng tạo. Sinh viên có thể tiếp cận dễ dàng các tài liệu, đề tài và kiến thức mới, từ đó phát triển kỹ năng nghiên cứu, tư duy phản biện và khám phá các ý tưởng mới trong lĩnh vực của mình.

*** Giải pháp cho tiêu chí Hội nhập tốt:**

Một là, tham mưu với cấp ủy Đảng, Ban Giám hiệu nhà trường, mở rộng đăng ký học chứng chỉ ngoại ngữ B1 hoặc tương đương cho sinh viên năm 2 và năm 3, thay vì chỉ dừng lại ở sinh viên năm 4. Đồng thời, phối hợp thực hiện với các Trung tâm anh ngữ mở các lớp dạy học chứng chỉ B1 với mức học phí ưu đãi dành cho sinh viên. Tại đây, nhóm nghiên cứu được tiếp nhận đánh giá về mức độ phù hợp của giải pháp **4,68/5 điểm**. Giải pháp này chúng ta đã giải quyết được phần nào về tiêu chí Hội nhập tốt cho sinh viên.

Hai là, tổ chức các sân chơi, hoạt động giao lưu quốc tế cho sinh viên, các buổi tọa đàm, talk show, workshop để từ đó thúc đẩy sinh viên tự rèn luyện, trau dồi, nâng cao năng lực hội nhập. Tại đây, nhóm nghiên cứu được tiếp nhận đánh giá về mức độ phù hợp của giải pháp **4,52/5 điểm**. Giải pháp này mang lại nhiều lợi ích cho sinh viên và giúp sinh viên giải quyết được các tiêu chí phụ để hoàn thành hồ sơ xét “Sinh viên 5 tốt” ở các cấp. Các buổi tọa đàm, talk show, workshop không chỉ tổ chức riêng cho tiêu chí hội nhập mà còn có thể mở rộng thêm ở các tiêu chí khác song song với việc hỗ trợ sinh viên tiệm cận gần hơn với danh hiệu “Sinh viên 5 tốt.”

*** Giải pháp cho tiêu chí Tình nguyện tốt:**

Tham mưu phối hợp cùng đơn vị bạn ráp nối thực hiện các chương trình tình nguyện có ích cho xã hội”. Tại đây, nhóm nghiên cứu được tiếp nhận đánh giá về mức độ phù hợp của giải pháp **4,48/5 điểm**. Giải pháp này giúp cho sinh viên có cơ hội trau dồi phát triển nhiều hơn những kỹ năng, mở rộng tư duy đồng thời rèn luyện nhân cách và lòng trắc ẩn của bản thân sinh viên, góp phần vào việc xây dựng hình mẫu với lòng yêu nước.

*** Giải pháp cho tiêu chí Thể lực tốt:**

Giải pháp tổ chức các câu lạc bộ thể dục thể thao, các giải đấu thể dục thể thao nhằm nâng cao thể lực và tổ chức các hoạt động sát hạch thể lực để công nhận danh hiệu “Thanh niên khỏe” để đáp ứng được tiêu chí Thể lực tốt. Tại đây, nhóm nghiên cứu được tiếp nhận đánh giá về mức độ phù hợp của giải pháp 4,66/5 điểm. Giải pháp này giúp cho sinh viên đạt tiêu chí thể lực tốt, đồng thời tạo ra sân chơi để sinh viên có thể rèn luyện sức khỏe, tạo môi trường giao lưu đoàn kết trong sinh viên của trường.

*** Một số giải pháp cho các tiêu chí khác:**

Một là, tổ chức giới thiệu, tư vấn phong trào “Sinh viên 5 tốt” đến với sinh viên thông qua các hoạt động tư vấn, ngày hội Tân sinh viên, Tuần sinh hoạt công dân hay tuần lễ “Sinh viên 5 tốt”. Tại đây, nhóm nghiên cứu được tiếp nhận đánh giá về mức độ phù hợp của giải pháp 4,7/5 điểm. Giải pháp này được các chuyên gia quan tâm rất nhiều khi lồng ghép các hoạt động giới thiệu về phong trào “Sinh viên 5 tốt”, các hoạt động để sinh viên có thể đáp ứng được các tiêu chí của phong trào “Sinh viên 5 tốt” hay hoạt động nâng chất lượng và lan toả của phong trào từ các chương trình lớn của sinh viên toàn trường, đây là giải pháp nổi bật khi góp phần giải quyết được hầu hết các tiêu chí của “Sinh viên 5 tốt”, đồng thời được chia sẻ, kết nối, giới thiệu về tổ chức cũng như các hoạt động khác, không chỉ là phong trào “Sinh viên 5 tốt”.

Hai là, tham mưu với cấp uỷ Đảng, Ban Giám hiệu xây dựng kế hoạch cụ thể cho việc tuyên dương “Sinh viên 5 tốt” và phát huy các gương “Sinh viên 5 tốt” được tuyên dương và sau tuyên dương”. Tại đây, nhóm nghiên cứu được tiếp nhận đánh giá về mức độ phù hợp của giải pháp **4,8/5 điểm**. Từ giải pháp này cho ta thấy rằng cần nhiều hơn những chính sách, nhiều hơn những ưu đãi cho sinh viên điều này cần phải rất cụ thể khi trước tuyên dương chúng ta cần phải chỉnh chu xây dựng kế hoạch. cụ thể, đảm bảo rằng việc thực hiện và xây dựng thích hợp với thực tiễn và môi trường của đơn song song với việc nâng chất lượng việc phát huy một gương sinh viên 5 tốt sau tuyên dương, cần có nhiều hơn sự động viên, khuyến khích, nhiều hơn sự lan toả, kết nối và xây dựng tinh thần đồng đội, đẩy mạnh yếu tố truyền cảm hứng, nêu gương trong mỗi sinh viên 5 tốt, đồng thời phát huy kết nối được với các doanh nghiệp, hay tham mưu với lãnh đạo đơn vị về học bổng, việc làm sau tốt nghiệp của các gương sinh viên 5 tốt. Điều này không chỉ đẩy mạnh được phong trào mà còn phần nào đó nâng chất lượng đào tạo, khẳng định vị thế của trường ta trong khoảng thời gian sắp tới.

Ngoài ra, các chuyên gia còn gợi ý, đề xuất với nhóm nghiên cứu một số giải pháp khác để có thể linh động, uyển chuyển, áp dụng một cách khoa học, phù hợp với tình hình thực tiễn của sinh viên Trường ĐHSPTDTP HCM như sau:

- Đội ngũ cán bộ Hội Sinh viên ở Trường cần trực tiếp triển khai thực hiện phong trào này đến sinh viên để có sự nhìn nhận đúng và chính xác hơn về mục đích, ý nghĩa, kết quả của phong trào khi trao đổi với sinh viên.

- Tập trung vào những tiêu chí còn hạn chế đối với sinh viên Trường để bổ sung và tổ chức nhiều hoạt động liên quan.

- Giải pháp “khuyến khích hoặc khen thưởng các bạn đạt 3 tốt, 4 tốt phấn đấu thành “Sinh viên 5 tốt”.

*** Kết quả thực hiện các giải pháp**

Ở tiêu chí “Hội nhập tốt” là tiêu chí khó khăn nhất để xét chọn danh hiệu, sau khi áp dụng các giải pháp đã giúp cho sinh viên giải quyết được vấn đề cốt lõi trong những năm gần đây, khi đã có hơn 60 sinh viên có chứng chỉ B1, các tiêu phụ cũng được giải

quyết một cách triệt để khi càng có nhiều hơn các hoạt động về hội nhập, về giao lưu quốc tế cho sinh viên tham gia và có hơn 160 sinh viên đã tham gia các hoạt động. Cho thấy rằng việc áp dụng giải pháp trên là vô cùng hiệu quả cho việc giúp sinh viên tiệm cận danh hiệu sinh viên 5 tốt.

Ở tiêu chí “Tình nguyện tốt”, sau khi có các bước thay đổi nhờ vào giải pháp đề ra, đã nâng được chất lượng các hoạt động, đồng thời số lượng sinh viên tham gia các hoạt động tình nguyện ngày một tăng khi theo thống kê của Hội Sinh viên đã có hơn 800 lượt sinh viên tham gia các hoạt động tình nguyện sau khi áp dụng giải pháp.

Ở tiêu chí “Thể lực tốt” là tiêu chí đặc thù của đơn vị nên, đã chủ động phát huy các giải pháp trên không chỉ sử dụng cho sinh viên của trường mà còn đồng hành và hỗ trợ Hội Sinh viên Việt Nam Thành phố và các đơn vị trường bạn trong công tác chuyên môn, kiểm tra giám sát công nhận danh hiệu “Sinh viên khỏe”, tổng số lượt sinh viên được cấp giấy chứng nhận theo thống kê của Hội Sinh viên Thành phố trong giai đoạn đầu năm 2024 đến nay là hơn 4000 lượt sinh viên. Điều này cho thấy giải pháp có tính lan toả cao, thích hợp, mang lại hiệu quả để sinh viên tiệm cận danh hiệu.

Sau khi thực hiện các giải pháp nhóm nghiên cứu đã tiến hành thống kê số lượng sinh viên 5 tốt theo các năm và có các bước so sánh. Năm 2023 là năm có bước phát triển vượt bậc khi có đến 27 gương “Sinh viên 5 tốt” cấp Trường trong tổng số 30 hồ sơ nộp, so với năm 2022 là 09 gương Sinh viên 5 tốt cấp trường trong tổng số 10 hồ sơ nộp, tăng 20 hồ sơ. Trong đó, có 03 hồ sơ đạt danh hiệu “Sinh viên 5 tốt” cấp thành phố và 01 hồ sơ đạt danh hiệu “Sinh viên 5 tốt” cấp Trung ương. Đây là một tín hiệu đáng mừng, mở ra một bước phát triển mới khi vận hành các giải pháp một cách hiệu quả.

4. KẾT LUẬN

Phong trào “Sinh viên 5 tốt” là phong trào đậm chất phát triển sinh viên toàn diện về rèn luyện năm tốt: học tập tốt, đạo đức tốt, hội nhập tốt, thể lực tốt và tình nguyện tốt. Qua việc nghiên cứu đề tài này, phong trào “Sinh viên 5 tốt” tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh không còn đơn giản là làm thế nào để phát triển phong trào tại trường mà qua đó ta nhận ra được nhiều khía cạnh. Hội Sinh viên Trường cũng có cơ hội được tìm hiểu hơn về sự phù hợp của những phong trào, hoạt động với tình hình thực tế đối với sinh viên Trường. Đúc kết lại 5 tiêu chí ta có thể nhận định sâu sắc về một sinh viên đạt được danh hiệu “Sinh viên 5 tốt”: (1) Tăng cường phẩm chất đạo đức: Phong trào này thúc đẩy sinh viên phát triển và duy trì các giá trị đạo đức trong hành vi và quan hệ như lòng trung thành, trung thực và tôn trọng; (2) Nâng cao chất lượng học tập: Bằng cách tập trung vào việc học tập, sinh viên được khuyến khích đạt được thành tích cao trong các lĩnh vực học thuật khác nhau; (3) Phát triển tư duy Hội nhập: Phong trào này khuyến khích sự sáng tạo và tư duy linh hoạt thông qua các hoạt động ngoại khóa, dự án nghiên cứu và tham gia vào các cuộc thi tiếng anh; (4) Tăng cường sức khỏe và thể chất: Sinh viên được khuyến khích tham gia vào các hoạt động thể thao và thể chất để duy trì sức khỏe tốt và tinh thần; (5) Tích cực tham gia hoạt động tình nguyện: Phong trào này khích lệ sinh viên tham gia vào các hoạt động xã hội và tình nguyện để góp phần vào cộng đồng và xã hội.

Tóm lại, phong trào “Sinh viên 5 tốt” không chỉ tạo điều kiện cho sinh viên phát triển cá nhân mà còn góp phần vào sự phát triển bền vững của xã hội thông qua việc rèn luyện đa mặt cho thế hệ sinh viên. Không chỉ dừng lại ở một phong trào hay một danh hiệu mà đó là cả quá trình nỗ lực trên nhiều mặt trong suốt năm học của mỗi người sinh viên. Số lượng sinh viên đạt được danh hiệu này cũng một phần nói lên được chất lượng

giáo dục và đào tạo của tập thể nhà trường. Vì thế, để phát triển phong trào “Sinh viên 5 tốt” cho sinh viên Trường ĐHSP TDTT TP.HCM, nhóm nghiên cứu đề xuất tập thể Ban Chấp hành Đoàn Thanh niên cần hỗ trợ, tạo điều kiện và có sự chỉ đạo dựa trên định hướng của cấp trên, Đảng ủy, Ban Giám hiệu để Ban Chấp hành Hội Sinh viên triển khai thực hiện tốt các giải pháp nêu trên. Trong đó, cần quan tâm đến tiêu chí “Hội nhập tốt” vì có các tiêu chuẩn về các chứng chỉ, chứng nhận về ngoại ngữ và tin học, mà đây lại là điểm yếu của sinh viên Trường. Bên cạnh đó, tiếp tục phát huy và ngày càng có những hoạt động đa dạng hơn với tiêu chí “Thể lực tốt” bởi đây là thể mạnh dễ dàng đạt được của sinh viên Trường. Khi đã phát triển phong trào đến một mức nhất định cần từng bước nâng dần tiêu chuẩn của từng tiêu chí để có sự thay đổi về chất lượng đi cùng với số lượng qua từng năm học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hữu An, Thạch Anh (2023), *Đúc kết, khẳng định các giá trị của phong trào Sinh viên 5 tốt giai đoạn 2018 – 2023*.
<http://www.thanhdoan.hochiminhcity.gov.vn/ThanhDoan/webtd/News/35895>
2. Thư An (2023), *Đổi mới phong trào “Sinh viên 5 tốt” để mang hơi thở của Gen Z*.
<https://dantri.com.vn/nhip-song-tre/doi-moi-phong-trao-sinh-vien-5-tot-de-mang-hoi-tho-cua-gen-z-20231219160217051.htm>
3. Đông Hà (2018), *Phong trào Sinh viên 5 tốt thực sự là nhu cầu thiết thân của mỗi sinh viên*.
<https://doanthanhnien.vn/tin-tuc/hoi-sinh-vien-viet-nam/phong-trao-sinh-vien-5-tot-thuc-su-la-nhu-cau-thiet-than-cua-moi-sinh-vien>
4. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể thao trong nhà trường*, NXB TDTT Hà Nội.
5. Tổng Đình Quỳ (2014), *“Giáo trình xác suất thống kê”*, NXB Bách khoa Hà Nội.
6. Đồng Văn Triệu (2000), *“Lý luận và giáo dục thể chất trong trường học”*, NXB TDTT
7. Văn kiện Đại hội Hội Sinh viên Việt Nam Thành phố Hồ Chí Minh lần thứ VII, nhiệm kỳ 2023 – 2028 (2023).
8. Văn kiện Đại hội Hội Sinh viên Việt Nam Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh lần thứ IX, nhiệm kỳ 2023 – 2025 (2023).
9. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *“Giáo trình Đo lường thể thao”*, NXB TDTT.
10. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), *“Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao”*, NXB ĐHQG TPHCM.

LỰA CHỌN TIÊU CHÍ VÀ ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỰ HỨNG THÚ TRONG KHI TẬP LUYỆN MÔN KARATE CỦA TRẺ EM LỨA TUỔI 8-10 TUỔI TẠI CLB KARATE CÔNG TY CỔ PHẦN ĐÀO TẠO VÀ PHÁT TRIỂN VÕ THUẬT VIỆT NAM

Sinh viên nghiên cứu: Phạm Thị Hoa

Hướng dẫn khoa học: ThS Hoàng Đức Quý

Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Kết quả đã xác định được 03 nhóm tiêu chí với 30 biến quan sát đánh giá hứng thú của trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam và ứng dụng 30 biến quan sát đánh giá thực trạng tính hứng thú của trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam cho thấy: Kết quả đánh giá thực trạng cho thấy đa số trẻ ít hứng thú với việc tập luyện môn Karate. Đối với nhóm hành động biểu hiện khi tập luyện môn Karate chỉ được trẻ đánh giá trung bình là 2.4 (đạt mức ít hứng thú). Đối với nhóm nhận thức về môn Karate chỉ được trẻ đánh giá trung bình là 2.37 (đạt mức ít hứng thú). Đối với nhóm mức độ hài lòng với điều kiện học tập môn Karate chỉ được trẻ đánh giá trung bình là 2.57 (đạt mức ít hứng thú).

Từ khóa: Thực trạng, hứng thú, học sinh, CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam

Abstract: The results have identified 03 groups of criteria with 30 observed variables to evaluate the interest of children aged 8-10 years old at the Karate Club of Vietnam Martial Arts Training and Development Joint Stock Company. The application of these 30 observed variables to evaluate the current interest level of children aged 8-10 at the Karate Club of the Vietnam Martial Arts Training and Development Joint Stock Company shows: The results of the current situation assessment show that the majority of children have little interest in practicing Karate. For the group of actions during practicing Karate, children only rated an average of 2.4 (reaching a level of little interest). For the group of awareness about Karate, children rated it an average of 2.37 (reaching a level of little interest). For the group of satisfaction with Karate learning conditions, children only rated an average of 2.57 (reaching a level of little interest).

Keywords: Current situation, interest, students, Karate Club Vietnam Martial Arts Training and Development Joint Stock Company

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Câu lạc bộ Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển võ thuật Việt Nam là một trong những câu lạc bộ đang hoạt động ổn định ở thành phố Dĩ An, thu hút được các học viên đam mê tập luyện Karate trên địa bàn thành phố. Tuy nhiên, trong quá trình hoạt động vẫn còn bộc lộ một số hạn chế và chưa đáp ứng được nhu cầu cũng như mục tiêu đặt ra. Thể lực của các em còn chưa phát triển tốt, ý thức học tập chưa cao, điều kiện cơ sở vật chất tập luyện chưa đảm bảo, nội dung chưa hấp dẫn... dẫn đến các em chưa hứng thú, say mê với môn học là điều khó tránh. Do đó, việc nghiên cứu, lựa chọn các biện pháp, khơi dậy và phát triển hứng thú tập luyện môn Karate cho các em 8-10 tuổi là một trong những vấn đề cần được thực hiện. Xuất phát từ yêu cầu thực tế trên, đề tài chọn

hướng: “Lựa chọn tiêu chí và đánh giá thực trạng sự hứng thú trong khi tập luyện môn Karate của trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Bài viết đã sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể phỏng vấn: 11 Chuyên gia, Huấn luyện viên và giáo viên dạy Karate.

Khách thể kiểm tra sự phạm: 40 trẻ em nam nữ (8 – 10 tuổi) tham gia sinh hoạt tại CLB Karate Công ty Cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn tiêu chí và đánh giá thực trạng sự hứng thú trong khi tập luyện môn Karate của trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam

3.1.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá thực trạng hứng thú của Trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam.

3.1.1.1. Nghiên cứu sơ bộ tiêu chí đánh giá thực trạng hứng thú của Trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam

Qua quá trình tổng hợp tài liệu có liên quan cũng như tham khảo ý kiến của các chuyên gia, đề tài tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên để đánh giá lựa chọn các tiêu chí đánh giá mức độ hứng thú của trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam dự kiến với các nội dung chính sau:

- Hành động biểu hiện khi tập luyện môn Karate với 13 mục thông tin cần thu thập.
- Nhận thức của trẻ về môn Karate với 11 mục thông tin cần thu thập.
- Mức độ hài lòng với điều kiện học tập môn Karate với 6 mục thông tin cần thu thập.

3.1.1.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các tiêu chí đánh giá mức độ hứng thú của trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các tiêu chí đánh giá thực trạng hứng thú của trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam

TT	Nội dung	Mã hóa	Kết quả phỏng vấn				Chỉ số Z	Asymp. Sig
			Lần 1		Lần 2			
			Đồng ý	Tỷ lệ %	Đồng ý	Tỷ lệ %		
Hành động biểu hiện khi tập luyện môn Karate								TH
1	Đi học đều	TH1	11	100	11	100	0.000 ^b	1.000
2	Đi học đúng giờ	TH2	10	90,91	11	100	-1.000 ^b	0.317
3	Mặc đúng trang phục	TH3	10	90,91	10	90,91	-1.000 ^b	0.317

4	Tập trung chú ý nghe HLV giảng lý thuyết	TH4	9	81,82	10	90,91	-1.000 ^b	0.317
5	Tập trung chú ý xem HLV làm mẫu	TH5	9	81,82	10	90,91	-1.000 ^b	0.317
6	Tự luyện tập trên lớp	TH6	10	90,91	11	100	-1.000 ^b	0.317
7	Thường xuyên trò chuyện với HLV, PH	TH7	9	81,82	9	81,82	0.000 ^b	1.000
8	Chủ động tìm hiểu về Karate qua các nền tảng mạng xã hội	TH8	9	81,82	10	90,91	-1.000 ^b	0.317
9	Tự luyện tập ở nhà những nội dung đã học	TH9	10	90,91	9	81,82	-1.000 ^b	0.317
10	Nghiêm túc thực hiện các bài khởi động trước khi vào những bài học chính	TH10	10	90,91	11	100	-1.000 ^b	0.317
11	Nhờ HLV hướng dẫn những nội dung chưa hiểu	TH11	10	90,91	9	81,82	-1.000 ^b	0.317
12	Trao đổi và tập luyện cùng với bạn những bài tập khó	TH12	11	100	10	90,91	-1.000 ^b	0.317
13	Tự giác tham gia các hoạt động ngoại khóa CLB Karate	TH13	9	81,82	9	81,82	0.000 ^b	1.000
Nhận thức của trẻ về môn Karate								NT
1	Kỹ thuật phối hợp động tác đâm, đá	NT1	10	90,91	9	81,82	-1.000 ^b	0.317
2	Chiến thuật trong kumite	NT2	11	100	9	81,82	-1.000 ^b	0.317
3	Chiến thuật trong kata	NT3	10	90,91	10	90,91	0.000 ^b	1.000
4	Hào hứng khi được thi đấu	NT4	9	81,82	10	90,91	-1.000 ^b	0.317
5	Những bài tập phát triển sức mạnh: Nhảy dây, Đám với dây cao su, chống đẩy...	NT5	11	100	10	90,91	-1.000 ^b	0.317
6	Những bài tập phát triển sức nhanh: chạy tốc độ 30m, 50,...đám liên tục..	NT6	10	90,91	9	81,82	-1.000 ^b	0.317

7	Có vai trò quan trọng trong sự phát triển về hình thái (chiều cao, cân nặng, vòng ngực...)	NT7	10	90,91	11	100	-1.000 ^b	0.317
8	Có vai trò quan trọng trong sự phát triển về thể lực (sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo - khéo léo...)	NT8	10	90,91	9	81,82	-1.000 ^b	0.317
9	Có vai trò quan trọng trong sự phát triển về chức năng sinh lý (tim mạch, hô hấp, tiêu hóa, bài tiết, ...)	NT9	9	81,82	10	90,91	-1.000 ^b	0.317
10	Có vai trò quan trọng trong sự phát triển về tâm lý (Rèn luyện các phẩm chất ý chí; Giảm áp lực học tập, tạo niềm vui, hứng thú)	NT10	10	90,91	9	81,82	-1.000 ^b	0.317
11	Có vai trò quan trọng trong sự phát triển về kỹ năng xã hội (giao tiếp, quản lý thời gian, tư duy sáng tạo, sự tự tin, ý chí chiến thắng và quan điểm lạc quan, làm việc nhóm, giao tiếp, tiếp nhận và học hỏi, thiết lập và thực hiện mục tiêu...)	NT11	11	100	10	90,91	-1.000 ^b	0.317
Mức độ hài lòng với điều kiện học tập								HL
1	Hài lòng về trang thiết bị, cơ sở vật chất của CLB Karate	HL1	10	90,91	11	100	-1.000 ^b	0.317
2	Hài lòng với việc đánh giá kết quả tập luyện	HL2	9	81,82	10	90,91	-1.000 ^b	0.317
3	Hài lòng với phương pháp giảng dạy của HLV	HL3	10	90,91	9	81,82	-1.000 ^b	0.317

4	Hài lòng với những hỗ trợ đối với trẻ có sức khỏe yếu	HL4	10	90,91	8	72,73	-1.414 ^b	0.157
5	Hài lòng với sự quan tâm bồi dưỡng những tài năng thể thao	HL5	9	81,82	9	81,82	0.000 ^b	1.000
6	Hài lòng với các hoạt động ngoại khóa liên quan đến môn Karate	HL6	9	81,82	9	81,82	0.000 ^b	1.000

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là $\text{sig. } 0.157 - 1.000 > 0,05$ (ngưỡng xác suất thống kê không có ý nghĩa tại $P > 0,05$). Do đó ta chấp nhận giả thiết H_0 . Kết luận rút ra: theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Qua 2 lần phỏng vấn kết hợp với kiểm định Wilcoxon, Đề tài lựa chọn những ý kiến có trên 70% tỷ lệ ý kiến tán thành. Đề tài đã xác định được phiếu hỏi hoàn chỉnh bao gồm:

- Hành động biểu hiện khi tập luyện môn Karate với 13 mục thông tin cần thu thập.
- Nhận thức của trẻ về môn Karate với 11 mục thông tin cần thu thập.
- Mức độ hài lòng với điều kiện học tập môn Karate với 6 mục thông tin cần thu thập.

3.1.2. Đánh giá thực trạng hứng thú của Trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam.

Thông qua kết quả phỏng vấn ở mục 3.1.1.2 tác giả tiến hành lập phiếu phỏng vấn đánh giá mức độ hứng thú của trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam. Tổng số phiếu phát ra là 40 phiếu (20 nam, 20 nữ), số phiếu thu lại 40 phiếu (20 nam, 20 nữ), đạt 100 % và tiến hành thu thập dữ liệu xử lý bằng phần mềm SPSS 20.0. Mẫu phiếu hỏi gồm 03 nhóm tiêu chí với 30 mục hỏi.

Xác định hình thức trả lời: Nghiên cứu sử dụng hình thức trả lời theo thang đo Likert 5 mức độ như sau:

- (1) Rất không đồng ý
- (2) Không đồng ý
- (3) Bình thường/Không có ý kiến
- (4) Đồng ý
- (5) Rất đồng ý

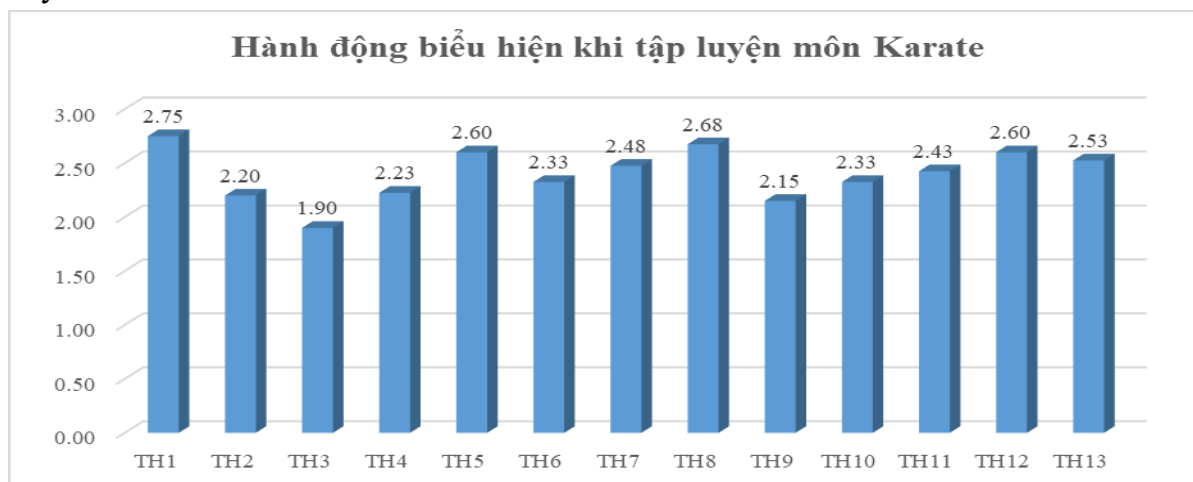
Ý nghĩa giá trị trung bình các mức đánh giá được quy ước như sau:

- Giá trị TB từ 1.00 – 1.80: Không hứng thú
- Giá trị TB từ 1.81 – 2.60: Ít hứng thú
- Giá trị TB từ 2.61 – 3.40: Không ý kiến/ Trung bình
- Giá trị TB từ 3.41 – 4.20: Hứng thú
- Giá trị TB từ 4.21 – 5.00: Rất hứng thú

Qua phân tích kết quả thu được bao gồm các nội dung như sau:

3.1.2.1. Kết quả đánh giá nhóm hành động biểu hiện của trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ Thuật Việt Nam

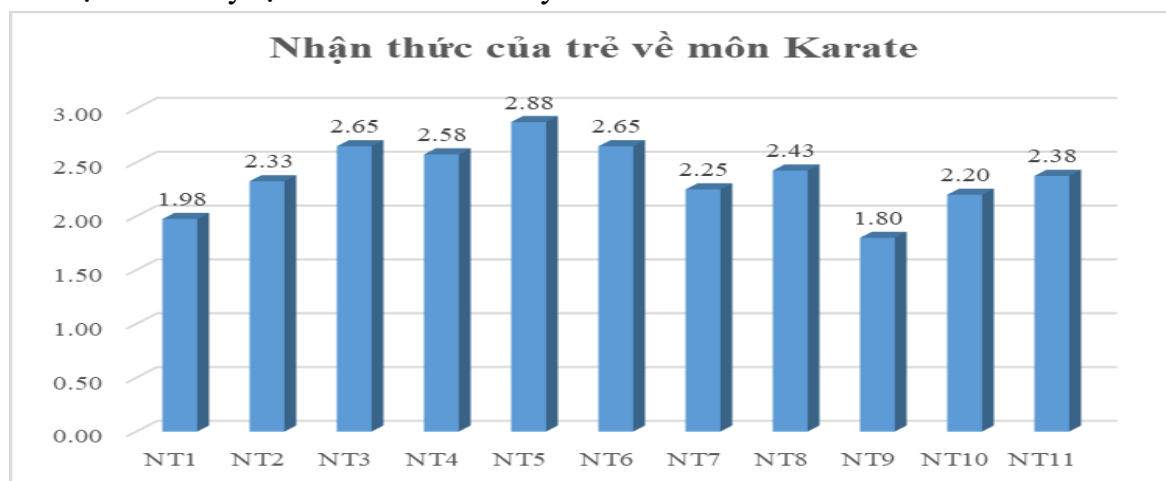
Đối với nhóm hành động biểu hiện khi tập luyện môn Karate chỉ được trẻ đánh giá trung bình là 2.4 (đạt mức ít hứng thú). Trong đó, hành động “Mặc đúng trang phục (TH3)” là yếu tố được trẻ đánh giá thấp nhất (TB=1.9). Cao nhất trong nhóm này là “Đi học đều (TH1)” (TB=2.75). Kết quả thống kê chi tiết được trình bày tại biểu đồ 1 dưới đây.



Biểu đồ 1. Kết quả thống kê đánh giá hành động biểu hiện của trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam

3.1.2.2. Kết quả đánh giá nhóm nhận thức về môn Karate của Trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam

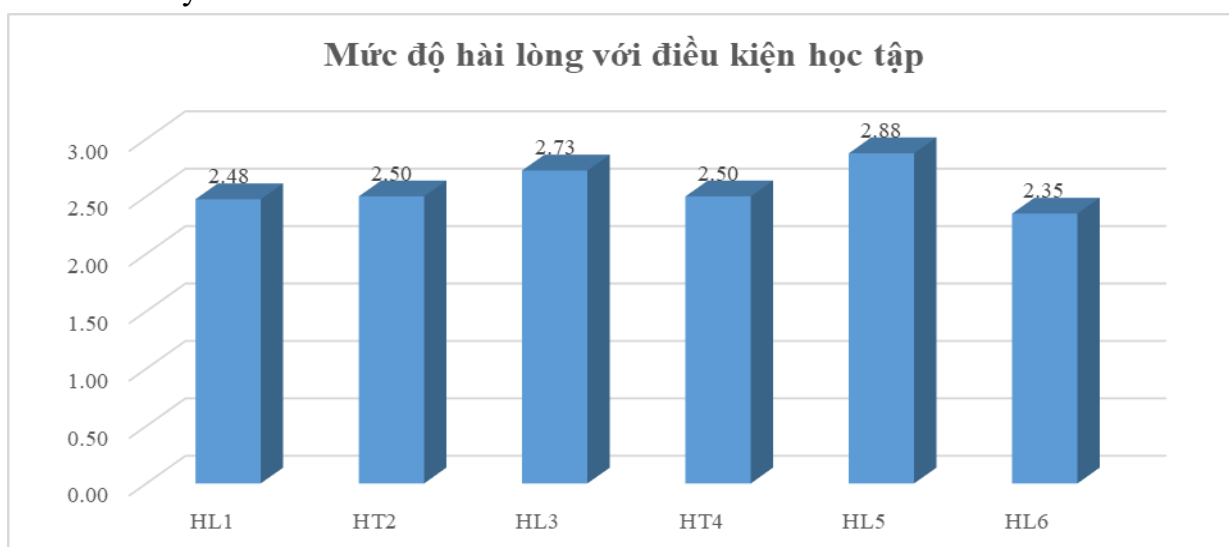
Đối với nhóm nhận thức về môn Karate chỉ được trẻ đánh giá trung bình là 2.37 (đạt mức ít hứng thú). Trong đó, yếu tố “Có vai trò quan trọng trong sự phát triển về chức năng sinh lý (tim mạch, hô hấp, tiêu hóa, bài tiết, ...) (NT10)” được trẻ đánh giá thấp nhất (TB=1.80). Cao nhất trong nhóm này là “Những bài tập phát triển sức mạnh: Nhảy dây, Đấm với dây cao su, chống đẩy...” (NT5)” (TB=2.88). Kết quả thống kê chi tiết được trình bày tại biểu đồ 2 dưới đây.



Biểu đồ 2. Kết quả thống kê đánh giá những yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú của trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam

3.1.2.3. Kết quả đánh giá mức độ hài lòng với điều kiện học tập môn Karate của Trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam

Đối với nhóm mức độ hài lòng với điều kiện học tập môn Karate chỉ được trẻ đánh giá trung bình là 2.57 (đạt mức ít hứng thú). Trong đó, yếu tố “Hài lòng với sự quan tâm bồi dưỡng những tài năng thể thao (HL5)” được trẻ đánh giá cao nhất (TB=2.88). Thấp nhất trong nhóm này là “Hài lòng với các hoạt động ngoại khóa liên quan đến môn Karate (HL5) (TB=2.35). Kết quả thống kê chi tiết được trình bày tại biểu đồ 3 dưới đây.



Biểu đồ 3. Kết quả thống kê đánh giá mức độ hài lòng với điều kiện tập luyện môn bơi lội của trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam

Bằng các phương pháp định tính và định lượng đã xác định được 03 nhóm tiêu với biến quan sát định tính hứng thú của trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam: Nhóm Hành động biểu hiện khi học tập môn Karate bao gồm 13 biến quan sát, Nhóm Nhận thức của HS về môn Karate bao gồm 11 biến quan sát và Nhóm Mức độ hài lòng với điều kiện học tập môn Karate bao gồm 06 biến quan sát.

Qua kết quả cho thấy đa số trẻ ít hứng thú với việc tập luyện môn Karate. Mặc dù các em đã có nhận thức tương đối tốt về môn học này nhưng hành động biểu hiện của các em còn ở mức chưa cao. Các em thực hiện khá tốt các hành động nghĩa vụ, trách nhiệm đối với môn Karate, tỉ lệ thấp các em có hành động tích cực thể hiện hứng thú đối với môn Karate.

Bên cạnh đó qua phân tích cho thấy còn nhiều yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện môn Karate của trẻ, trong đó các nguyên nhân ảnh hưởng nhiều là các nguyên nhân liên quan đến bản thân môn Karate, bản thân trẻ và các đánh giá cũng như phương pháp của HLV.

Các yếu tố như việc đánh giá kết quả của các HLV, những hỗ trợ đối với các trẻ có sức khỏe yếu, các hoạt động ngoại khóa, trang thiết bị, cơ sở vật chất của môn học chưa được trẻ em hài lòng.

Các kết quả phân tích dữ liệu trên là các cơ sở khoa học khách quan để các nhà quản lý có thể nhìn nhận lại quá trình hoạt động, đồng thời tìm ra biện pháp cụ thể để từng bước nâng cao hứng thú trong giờ tập luyện môn Karate.

4. KẾT LUẬN:

Từ các kết quả nghiên cứu trên có thể rút ra các kết luận sau:

1. Nghiên cứu đã lựa chọn được 03 nhóm tiêu chí với 30 biến quan sát đánh giá hứng thú của trẻ em lứa tuổi 8-10 tuổi tại CLB Karate Công ty cổ phần Đào tạo và Phát triển Võ thuật Việt Nam gồm: Nhóm Hành động biểu hiện khi học tập môn Karate bao gồm 13 biến quan sát; Nhóm Nhận thức của trẻ về môn Karate bao gồm 11 biến quan sát và Nhóm Mức độ hài lòng với điều kiện học tập môn Karate bao gồm 06 biến quan sát.

2. Kết quả đánh giá thực trạng cho thấy đa số trẻ ít hứng thú với việc tập luyện môn Karate. Đối với nhóm hành động biểu hiện khi tập luyện môn Karate chỉ được trẻ đánh giá trung bình là 2.4 (đạt mức ít hứng thú). Trong đó, hành động “Mặc đúng trang phục (TH3)” là yếu tố được trẻ đánh giá thấp nhất (TB=1.9). Cao nhất trong nhóm này là “Đi học đều (TH1) (TB=2.75); Nhóm nhận thức về môn Karate chỉ được trẻ đánh giá trung bình là 2.37 (đạt mức ít hứng thú). Trong đó, yếu tố “Có vai trò quan trọng trong sự phát triển về chức năng sinh lý (tim mạch, hô hấp, tiêu hóa, bài tiết, ...) (NT10)” được trẻ đánh giá thấp nhất (TB=1.80). Cao nhất trong nhóm này là “Những bài tập phát triển sức mạnh: Nhảy dây, Đấm với dây cao su, chống đẩy...) (NT5)” (TB=2.88); Nhóm mức độ hài lòng với điều kiện học tập môn Karate chỉ được trẻ đánh giá trung bình là 2.57 (đạt mức ít hứng thú). Trong đó, yếu tố “Hài lòng với sự quan tâm bồi dưỡng những tài năng thể thao (HL5)” được trẻ đánh giá cao nhất (TB=2.88). Thấp nhất trong nhóm này là “Hài lòng với các hoạt động ngoại khóa liên quan đến môn Karate (HL5) (TB=2.35).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Việt Bảo (2015), *Giáo trình Karatedo*, NXB Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT* ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành về *Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*
3. Nguyễn Văn Đồng (2009), *Tâm lý học giao tiếp*, NXB Chính trị- Hành chính
4. Nguyễn Thị Bích Hạnh, Trần Thị Thu Mai (2007), *Tâm lý học tiểu học và tâm lý học sư phạm tiểu học*, Bộ Giáo dục và đào tạo, Dự án phát triển giáo viên tiểu học.
5. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường*, NXB TĐTT, Hà Nội
6. Lâm Quang Thành và cộng sự (2016), *Giáo trình Đo lường thể thao*, NXB ĐHQG TP HCM.
7. Trần Minh Thế (2017), “Thực trạng và giải pháp nâng cao hứng thú học tập môn GDTC của SV trường ĐH Sư phạm- ĐH Đà Nẵng
8. Nguyễn Cảnh Toàn (2002), *Học và cách dạy học*, NXB ĐH Sư phạm Hà Nội.
9. Nguyễn Quang Uẩn (2007), *Giáo trình Tâm lý học đại cương*, NXB ĐH Sư phạm.

ESPORTS QUA GÓC NHÌN CỦA NHỮNG NGƯỜI CHƠI THỂ HỆ GEN Z NGƯỜI VIỆT

*Nhóm nghiên cứu: Trương Phúc Khánh, Phạm Thị Bích Trâm, Hà Bùi Thảo Uyên, Nguyễn Phương Thảo, Hồ Quốc Minh, Huỳnh Đăng Khoa, Nguyễn Trà Giang, Oliver Napila Gomez, Nguyễn Đức Thành Nam
Viện Khoa học và Quản lý Thể thao, Trường ĐH Quản trị và Công nghệ TP. HCM*

Tóm tắt: Nghiên cứu này khám phá góc nhìn của các game thủ thể hệ Z, tập trung vào tầm quan trọng về văn hoá và ảnh hưởng đối với thanh niên Việt Nam. Đặc biệt, nghiên cứu khám phá các trải nghiệm thực tế của các bạn trẻ này qua phương pháp nghiên cứu hiện tượng học. Nghiên cứu tìm thấy một số mảng liên quan đến sự tham gia vào ESports giữa các vận động viên ESports thông qua việc tiến hành cuộc phỏng vấn sâu với các thí sinh vào vòng chung kết của một cuộc thi ESports do trường Đại học tổ chức. Kết quả nghiên cứu cho thấy Esports mang lại nhiều lợi ích đáng kể cũng như thách thức. Esports thúc đẩy mối quan hệ xã hội, cải thiện khả năng nhận thức và cung cấp cơ hội giáo dục và nghề nghiệp, giúp người tham gia phát triển khả năng lãnh đạo và làm việc nhóm. Nó còn là một nền tảng để đặt câu hỏi về các tiêu chuẩn về giới theo suy nghĩ truyền thống và ủng hộ tất cả giới về mặt xã hội. Tuy nhiên, người chơi gặp nguy cơ về sức khỏe từ việc chơi game kéo dài, kỳ vọng về thành tích học tập và thách thức trong việc được công nhận Esports là một môn thể thao và lựa chọn việc làm phù hợp. Ngoài ra, nghiên cứu cũng xem xét tác động kinh tế của Esports, nhấn mạnh việc tích hợp nó vào các lĩnh vực giải trí và thể thao nhiều hơn, xác định nó là một yếu tố có ảnh hưởng quan trọng đến kinh tế. Các tài khoản của người tham gia cũng làm nổi bật Esports lên như là nguồn giải trí và nó có thể là con đường tiềm năng đi đến sự nghiệp chuyên nghiệp. Ngoài ra, nghiên cứu này nâng cao sự hiểu biết về tương tác xã hội trong cộng đồng Esports tại Việt Nam bằng cách xem xét các yếu tố văn hóa, kinh tế và giáo dục ảnh hưởng đến quan điểm và trải nghiệm của người hâm mộ Esports trẻ tuổi. Nghiên cứu này còn có ý nghĩa quan trọng đối với giáo viên, những người làm việc trong nhà nước nhất là và có liên quan trong ngành thể thao khi muốn lấy lợi ích và các rào cản của Esports trong môi trường số hóa đang thay đổi rất nhanh chóng.

Từ khoá: Esport, thể hệ Gen Z, cơ hội nghề nghiệp, ảnh hưởng văn hoá.

Abstract: This study explores the perspectives of Generation Z esports players, focusing on their cultural importance and influence on Vietnamese youth. It particularly explores the real-life experiences of these individuals using a phenomenological research method. The research reveals several aspects of esports involvement among esports players by conducting in-depth interviews with finalists of a university-organized esports competition. The results indicate that esports presents notable advantages as well as challenges. Esports promotes social relationships, improves cognitive capabilities, and offers educational and career prospects, aiding participants in cultivating leadership and teamwork abilities. It functions as a platform to question conventional gender standards and advocate for social inclusion. However, players encounter health hazards from extended gaming, academic achievement expectations, and the challenge of gaining acceptance for esports as a valid sport and employment

option. Moreover, the study also examines the economic impact of esports, highlighting its incorporation into larger entertainment and sports sectors, establishing it as a significant economic influence. The participants' accounts also highlight how esports serves as both a source of recreational entertainment and a potential route to a professional career. This study enhances comprehension of the intricate social interactions in the esports community in Vietnam by examining how cultural, economic, and educational elements impact the perspectives and experiences of young esports fans. This research has important implications for educators, politicians, and industry stakeholders who want to take advantage of the benefits and tackle the obstacles of esports in a fast-changing digital environment.

Keywords: Esports, Generation Z, career Opportunities, culture impact, Vietnam.

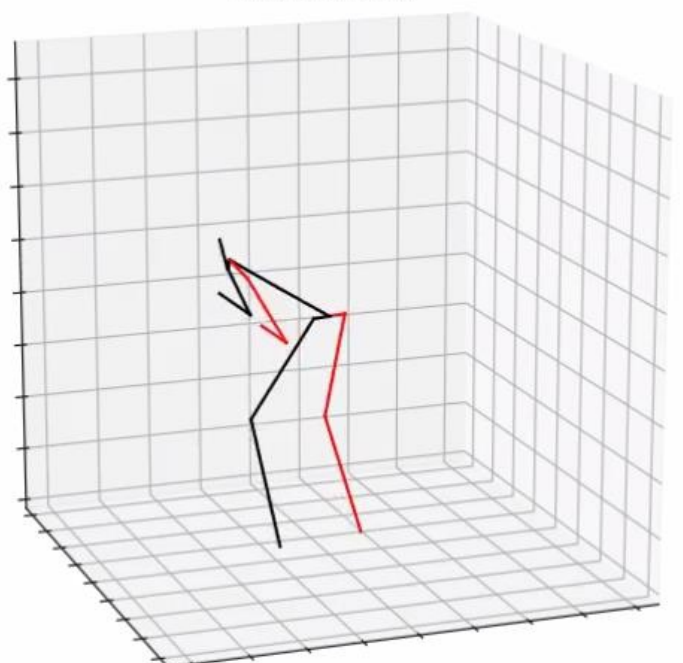


CÔNG NGHỆ THỂ THAO

Input



Reconstruction



**NGHIÊN CỨU SÁNG CHẾ PHƯƠNG TIỆN BỔ TRỢ "ĐÈN LEDPING"
NHẪM NÂNG CAO NĂNG LỰC ĐIỀU CHỈNH ĐIỂM RƠI KHI ĐÁNH BÓNG
CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG BÀN, NGÀNH HUẤN LUYỆN
THỂ THAO, TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH**

*Sinh viên nghiên cứu: Trần Thị Lan-Bóng Bàn K56 GDTC; Phan Lê Duy, Phạm Văn
Thịnh-Bóng Bàn K56 HLTT; Dương Hải Anh, Nguyễn Xuân Đức-Vật K56 GDTC
Hướng dẫn khoa học: ThS Trần Thị Hồng Việt, Phó Trưởng Khoa HLTT,
Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh*

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã sáng chế được phương tiện bổ trợ Đèn LEDPING gồm 4 chi tiết chính và các phụ kiện đi kèm, đồng thời xây dựng được 16 bài tập ứng dụng trên phương tiện này. Kết quả nghiên cứu cho thấy thiết bị Đèn LEDPING do đề tài sáng chế và các bài tập được xây dựng đã có tác dụng nâng cao năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng cho sinh viên chuyên ngành Bóng bàn, ngành Huấn luyện thể thao, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Từ khoá: Phương tiện bổ trợ, điểm rơi, Bóng bàn, ngành Huấn luyện thể thao, Đèn LEDPING

Abstract: Using conventional scientific research methods, the project has invented the supporting tool, "LEDPING Light", consisting of 4 main components and accompanying accessories, and develop 16 application exercises on the device. This research results show that the Ledping Light invented by the project and the exercises developde have the effect of improving the ability to adjust the falling point when hitting the ball for students of Sport Training and coaching department, majoring in table tennis, at Bac Ninh University of Sport

Keywords: supporting media, drop point, table tennis, Sport coaching dapartment, LEDPING Light

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn Bóng bàn là môn thể thao có độ khó cao, đòi hỏi sự khéo léo, khả năng thực hiện kỹ thuật, chiến thuật phải thật thuần thục. Do đó, có nhiều phương tiện bổ trợ chuyên biệt để ứng dụng trong giảng dạy để tăng hiệu quả học tập cho sinh viên và giảm sự vất vả cơ học của giảng viên trên bục giảng. Tuy nhiên, chưa có phương tiện nào bổ trợ cho việc nâng cao hiệu quả năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng, đồng thời chưa có công trình khoa học nào nghiên cứu để nâng cao năng lực điều chỉnh điểm rơi cho người tập, đặc biệt chưa có công trình nào nghiên cứu về sáng chế, chế tạo phương tiện bổ trợ trong tập luyện môn Bóng bàn.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề nghiên cứu, nhằm từng bước cải tiến phương tiện dạy học cho sinh viên chuyên ngành Bóng bàn, góp phần nâng cao hiệu quả học tập theo xu hướng phát triển và đổi mới, chúng tôi tiến hành nghiên cứu sáng chế và ứng dụng phương tiện bổ trợ Đèn LEDPING nhằm nâng cao năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng cho sinh viên chuyên ngành Bóng Bàn, Ngành Huấn luyện thể thao, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh”

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu: 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.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Nghiên cứu sáng chế phương tiện hỗ trợ Đèn LEDPING nhằm nâng cao năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng cho sinh viên chuyên ngành Bóng bàn, ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

3.1.1. Sáng chế phương tiện hỗ trợ Đèn LEDPING nhằm nâng cao năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng cho sinh viên chuyên ngành Bóng bàn, ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

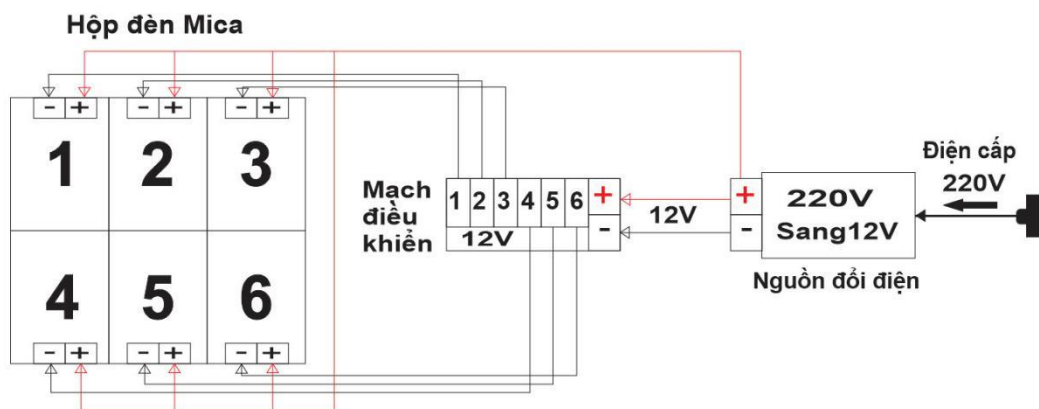
Mục đích chế tạo phương tiện hỗ trợ Đèn LEDPING

Phương tiện hỗ trợ Đèn Ledping dùng để nâng cao năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng, đồng thời giúp cho người tập nâng cao khả năng phản xạ, tăng tính chiến thuật và hiệu quả trong các đường bóng, từ đó nâng cao khả năng dứt điểm trong thi đấu.

Cấu tạo phương tiện hỗ trợ Đèn LEDPING

Đèn Ledping là bộ thiết bị gồm 04 chi tiết chính, bao gồm: Bộ phận 1: Công tắc bật tắt nguồn; Bộ phận 2: Bộ đổi nguồn; Bộ phận 3: Mạch điều khiển; Bộ phận 4: Hộp đèn số; Và phụ kiện kèm theo là dây điện nối giữa các bộ phận.

Phương tiện hỗ trợ Đèn Ledping



Hình 1. Mô hình phương tiện hỗ trợ Đèn Ledping

Công tắc được cắm vào nguồn điện 220V và truyền điện tới bộ đổi nguồn, bộ đổi nguồn có 2 đường điện dương (+) và âm (-) đi tới mạch điều khiển đồng thời đường điện dương (+) nối với bóng đèn Led. Mạch điều khiển đưa tín hiệu đến bóng Led và điều khiển bật tắt bóng đèn Led theo lập trình đã được đặt sẵn. Mỗi bóng đèn Led sáng trong 1 giây (tương đương với thời gian thực hiện đánh bóng của mỗi kỹ thuật). Bộ đèn Led được cài đặt 03 chế độ sáng: chế độ 1 sáng đèn từ 1-3, chế độ 2 sáng đèn từ 4-6, chế độ 3 sáng đèn từ 1-6.

Bộ phận 1: Công tắc bật tắt nguồn



Ảnh 1. Công tắc bật tắt nguồn

Công tắc bật tắt nguồn là bộ phận để bật và tắt điện đầu vào.

Công tắc bật tắt nguồn gồm:

01 bộ phận điều khiển từ xa, có 02 nút bấm “ON” và “OFF”. 01 bộ phận bật tắt nguồn có nút bấm để thiết bị bắt đầu và dừng hoạt động.

Bộ phận 2: Bộ đổi nguồn



Ảnh 2. Bộ đổi nguồn

Bộ đổi nguồn là bộ phận để chuyển nguồn điện từ 220V sang điện 12V, vì toàn bộ bóng đèn là điện 12V.

Bộ phận 3: Mạch điều khiển



Ảnh 3. Mạch điều khiển

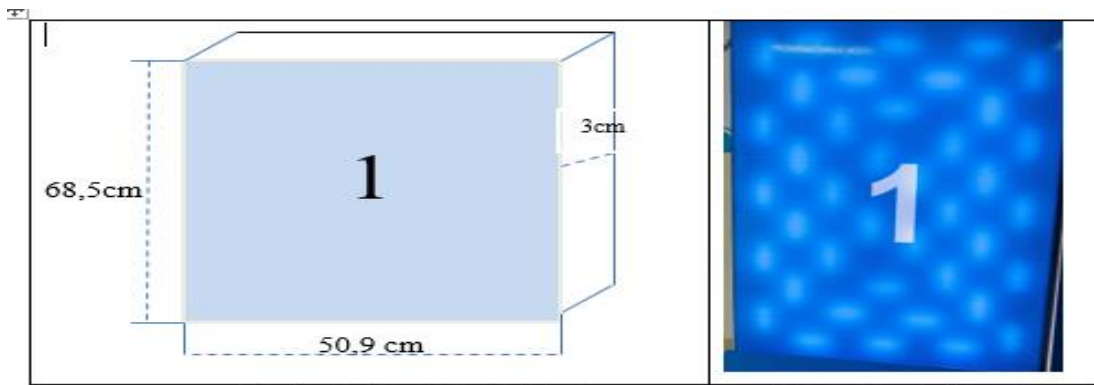
Mạch điều khiển là bộ phận điều khiển các bóng đèn Led sáng theo lập trình đã được thiết lập. Mạch điều khiển gồm 06 dây điện nối giữa 06 đầu mạch điện với bộ bóng đèn Led của 06 hộp đèn.

Bộ phận 4: Hộp đèn Led

Hộp đèn Led là bộ phận phát ra ánh sáng trong từng ô, tạo nên tín hiệu để người tập nhận biết và thực hiện đánh bóng vào đúng ô đèn sáng, nhằm nâng cao năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng theo yêu cầu đề ra của giáo án.

Cấu tạo của 01 hộp đèn gồm:

- + 40 bóng đèn Led 12V được lắp đều trên mặt dưới của hộp đèn sao cho ánh sáng được trải đều trên toàn bộ hộp đèn
- + Hộp đèn bằng mica: chiều dài: 68,5cm; rộng 50,9cm, độ dày 03cm.
- + Đèn can tạo màu



Hình 2. Hộp đèn Led

Ảnh 3. Bề mặt trên của Hộp đèn số 1

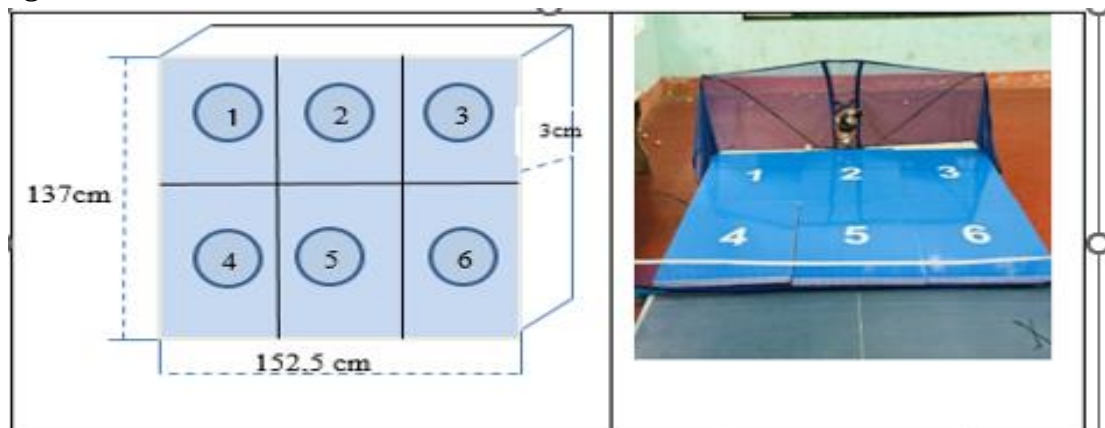


Ảnh 4. Bóng đèn Led gắn vào mặt trong hộp đèn



Ảnh 5. Ốp lưng của hộp đèn

Cấu tạo của toàn bộ thiết bị gồm 06 hộp đèn xếp vào trên 01 nửa mặt phẳng của bàn bóng bàn theo thứ tự từ 1-6.



Hình 3. Toàn bộ hộp đèn led

Ảnh 4. Phương tiện hỗ trợ Đèn Ledping

*** Nguyên lý hoạt động của Đèn LEDPING**

Sau khi công tắc nguồn để thiết bị hoạt động, tùy thuộc yêu cầu thực hiện bài tập nào thì người dạy sử dụng bộ bật tắt nguồn tương ứng để cho bộ đèn chạy ngẫu nhiên trong 06 ô, hoặc 03 ô từ 1,2,3 hoặc ô 4,5,6. Đèn sẽ sáng ngẫu nhiên theo lập trình đã được thiết lập sẵn, mỗi ô sáng trong thời gian 1 giây, sau đó sẽ chuyển sang ô bất kỳ.

Sơ đồ hoạt động của bộ đèn

Sơ đồ sáng đèn các ô từ 1 đến 3

1	3	2	3	1	3	1	2	1	3	2	1	2	1	3	2	1	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Sơ đồ sáng đèn các ô từ 4 đến 6

4	6	5	6	4	5	4	5	4	6	5	4	6	4	6	5	4	6
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Sơ đồ sáng đèn các ô từ 1 đến 6

1	3	2	5	6	4	2	3	1	6	4	5	3	1	2	6	5	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Chế độ 1: đèn sáng ngẫu nhiên cả 06 ô
- Chế độ 2: đèn sáng ngẫu nhiên trong 03 ô: ô số 1, ô số 2 và ô số 3 (thường dùng cho các kỹ thuật tấn công, và giao bóng dài cuối bàn).
- Chế độ 3: đèn sáng ngẫu nhiên trong 03 ô: ô số 4, ô số 5 và ô số 6 (thường dùng cho gò bóng và giao bóng ngắn bàn).

* Cách thức thực hiện



Ảnh 5. Thực hiện kỹ thuật vụt bóng thuận tay vào ô bất kỳ

Người dạy phổ biến rõ yêu cầu của bài tập. Máy bắn bóng đã được đặt ở tốc độ ra bóng tương ứng với tốc độ sáng của đèn. Khi thiết bị bắt đầu hoạt động thì cùng lúc máy bắn bóng cũng được bật, để người học thực hiện đánh bóng theo đúng yêu cầu đề ra vào những ô đèn phát. Nếu đánh trúng vào ô sẽ được tính là 01 lần thực hiện thành công. Nếu đánh không vào ô hoặc đánh bóng hỏng thì không được tính thành tích.

3.1.2. Xây dựng bài tập với phương tiện hỗ trợ Đèn LEDPING nhằm nâng cao năng lực biến hóa điểm rơi khi đánh bóng cho sinh viên chuyên ngành Bóng bàn, ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Căn cứ vào mục đích yêu cầu về chương trình đào tạo và nguyên lý kỹ thuật cơ bản của môn Bóng bàn, đồng thời dựa vào cơ sở cấu tạo, nguyên lý hoạt động của phương tiện hỗ trợ Đèn LEDPING, nghiên cứu xây dựng được 44 bài tập với phương tiện nhằm nâng cao năng lực điều chỉnh điểm rơi khi thực hiện các kỹ thuật cơ bản. Sử dụng phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 15 chuyên gia và giảng viên giảng dạy môn Bóng bàn để lựa chọn ra những bài tập thích hợp nhất vào trong quá trình thực nghiệm. Kết quả đã lựa chọn được 16 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng cao để tiếp tục đưa vào nghiên cứu, cụ thể như sau:

BT1. Vụt nhanh thuận tay vào 1 ô (từ 1-3) với Đèn LEDPING

- BT2. Vụt nhanh trái tay vào 1 ô (từ 1-3) với Đèn LEDPING
- BT3. Giật bóng thuận tay vào 1 ô (từ 1-3) với Đèn LEDPING
- BT4. Giật bóng trái tay vào 1 ô (từ 1-3) với Đèn LEDPING
- BT5. Gò thuận tay vào 1 ô (từ 4-6) với Đèn LEDPING
- BT6. Gò bóng trái tay vào 1 ô (từ 1-6) với Đèn LEDPING
- BT7. Gò bóng trái tay vào 1 ô (từ 4-6) với Đèn LEDPING
- BT8. Di chuyển giật bóng thuận tay vào 1 ô (từ 1-3) với Đèn LEDPING
- BT9. Phối hợp vụt nhanh thuận-trái tay vào 1 ô (số 1;2;3) với Đèn LEDPING
- BT10. Phối hợp gò bóng thuận-trái tay vào 1 ô (số 1-3) với Đèn LEDPING
- BT11. Phối hợp gò bóng thuận-trái tay vào 1 ô (số 4-6) với Đèn LEDPING
- BT12. Giao bóng xoáy ngang trái tay vào ô (từ 1-6) với Đèn LEDPING
- BT13. Giao bóng xoáy ngang thuận tay vào ô (từ 1-3) với Đèn LEDPING
- BT14. Giao bóng xoáy xuống thuận tay vào ô (từ 4-6) với Đèn LEDPING
- BT15. Giao bóng xoáy ngang thuận tay vào ô (từ 4-6) với Đèn LEDPING
- BT16. Giao bóng xoáy ngang trái tay vào ô (từ 4-6) với Đèn LEDPING

3.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng phương tiện hỗ trợ Đèn LEDPING nhằm nâng cao năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng cho sinh viên chuyên ngành Bóng bàn, Ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

3.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Để kiểm nghiệm tính khoa học và giá trị sử dụng thực tiễn của phương tiện hỗ trợ “Đèn Ledping”, trên cơ sở lịch trình học tập, đồng thời căn cứ vào số lượng bài tập đã xây dựng được, thông qua tham khảo các giáo viên, chuyên gia, huấn luyện viên bóng bàn lâu năm, nhiều kinh nghiệm, nghiên cứu đã xây dựng được tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập với phương tiện hỗ trợ cho sinh viên lớp chuyên ngành Bóng bàn ĐH K56, ngành HLTT, trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Đối tượng thực nghiệm chia ngẫu nhiên thành 02 nhóm: nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

+ Nhóm thực nghiệm gồm: 04 sinh viên, tập luyện chung theo lịch trình giảng dạy với nhóm đối chứng mà bộ môn đề ra, riêng phần phát triển năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng được thực hiện theo nội dung đã xây dựng.

+ Nhóm đối chứng gồm: 04 sinh viên tập luyện theo lịch trình giảng dạy của bộ môn đề ra, trong đó có các bài tập phát triển năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng.

3.2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng Đèn LEDPING nhằm nâng cao năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng cho sinh viên chuyên ngành Bóng bàn, ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Kiểm tra trước thực nghiệm

Để kết quả thực nghiệm phản ánh đúng thực tiễn và khách quan, trước thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trình độ điều chỉnh điểm rơi của đối tượng nghiên cứu bằng các test điều chỉnh điểm rơi đã được xây dựng tại bộ môn, đồng thời so sánh sự khác biệt giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

TT	Kết quả kiểm tra Nội dung đánh giá	Nhóm thực nghiệm (n=4)		Nhóm đối chứng (n=4)		So sánh ($t_{\text{bảng}}=2.306$)	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	P
1.	Phối hợp vệt nhanh thuận và trái tay vào ô từ 1-3 với đèn Ledping (lần)	44.72	2.81	43.26	3.50	0.129	>0.05
2.	Giật bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm vào ô 50cm x 50cm (lần)	45.04	2.28	45.49	1.98	0.068	>0.05
3.	Giật bóng trái tay từ 1 điểm sang 1 điểm vào ô 50cm x 50cm (lần)	40.01	2.38	38.70	3.15	0.127	>0.05
4.	Gò bóng thuận tay sang 2 ô 40cm x 40cm góc phải và trái của bàn (lần)	46.53	3.58	47.53	3.28	0.084	>0.05
5.	Giao bóng xoáy xuống thuận tay vào ô 40cm x 40 cm cuối bàn (lần)	15.80	2.18	15.22	2.87	0.105	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy: kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm trước thực nghiệm có khác nhau nhưng khi so sánh giữa 2 nhóm chưa có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$.

Tiếp theo, nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả phân loại trình độ của nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng mà bộ môn Bóng bàn đã xây dựng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Phân loại đánh giá trình độ điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

TT	Xếp loại	Nhóm thực nghiệm (n=4)		Nhóm đối chứng (n=4)	
		m_i	%	m_i	%
1	Xuất sắc	0	0	0	0
2	Giỏi	0	0	1	25
3	Khá	3	75	3	75
4	Trung bình	1	25	0	00
5	Yếu	0	0	0	0
6	Kém	0	0	0	0

Qua bảng 2 cho thấy: Trình độ điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng của 2 nhóm đều chủ yếu đạt ở mức khá chiếm tỷ lệ 75%, có 01 sinh viên đạt mức trung bình và 01 đạt mức giỏi là 25%. Như vậy, ở thời điểm trước thực nghiệm, tỷ lệ phân loại kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có thể coi là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm là khách quan.

Kiểm tra sau thực nghiệm

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng của hai nhóm nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	Kết quả kiểm tra Nội dung đánh giá	Nhóm thực nghiệm (n=4)		Nhóm đối chứng (n=4)		So sánh ($t_{bảng}=2.306$)	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	P
1.	Phối hợp vệt nhanh thuận và trái tay vào ô từ 1-3 với đèn Ledping (lần)	56.70	1.65	45.20	2.24	2.791	<0.05
2.	Giật bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm vào ô 50cm x 50cm (lần)	52.04	3.17	47.19	3.48	2.575	<0.05
3.	Giật bóng trái tay từ 1 điểm sang 1 điểm vào ô 50cm x 50cm (lần)	50.81	2.26	41.70	3.42	3.449	<0.05
4.	Gò bóng thuận tay sang 2 ô 40cm x 40cm góc phải và trái của bàn (lần)	59.53	2.34	50.40	4.31	2.980	<0.05
5.	Giao bóng xoáy xuống thuận tay vào ô 40cm x 40 cm cuối bàn (lần)	19.44	2.56	16.12	3.32	2.774	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng của nhóm thực nghiệm cao hơn đối chứng đạt ý nghĩa thống kê cần thiết thể hiện ở $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 5\%$.

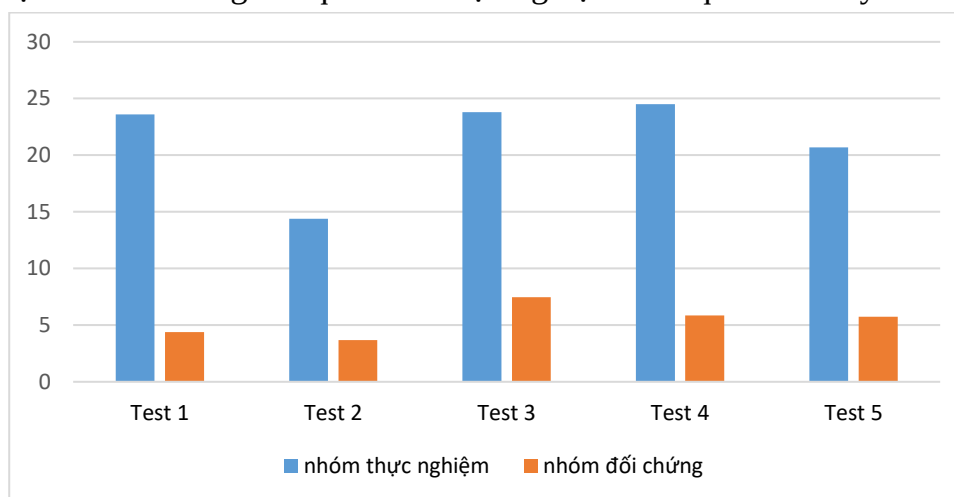
Để khẳng định sự khác biệt về hiệu quả, chúng tôi tiếp tục so sánh kết quả phân loại trình độ điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Phân loại đánh giá trình độ điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

T T	Xếp loại	Nhóm thực nghiệm (n=4)		Nhóm đối chứng (n=4)	
		m_i	%	m_i	%
1	Xuất sắc	1	25	0	0
2	Giỏi	2	50	1	25
3	Khá	1	25	3	75
4	Trung bình	0	0	0	0
5	Yếu	0	0	0	0
6	Kém	0	0	0	0

Qua bảng 4 cho thấy: trình độ điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt, nhóm thực nghiệm có 25% số SV đạt loại xuất sắc, 50% số SV đạt loại giỏi, 1 SV đạt loại khá, trong khi đó nhóm đối chứng có 25% số SV đạt loại giỏi và 75% số SV đạt loại Khá. Như vậy, ở thời điểm sau thực nghiệm, trình độ năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng.

Để thấy rõ hơn tính hiệu quả của việc ứng dụng phương tiện hỗ trợ trong giảng dạy nhằm nâng cao năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng kết quả thực hiện test của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau quá trình thực nghiệm. Kết quả trình bày ở biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng trước và sau thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

Kết quả tính toán nhịp tăng trưởng thu được ở biểu đồ 1 cho thấy, nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra ở cả 5 test của nhóm thực nghiệm đều cao hơn so với nhóm đối chứng. Kết quả này, một lần nữa khẳng định tính hiệu quả của phương tiện hỗ trợ mà đề tài sáng chế đã nâng cao được năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng cho đối tượng nghiên cứu.

4. KẾT LUẬN

1. Nghiên cứu đã sáng chế được bộ thiết bị hỗ trợ Đèn LEDPING gồm 04 chi tiết chính và các phụ kiện, đồng thời xây dựng được 16 bài tập với Đèn LEDPING nhằm nâng cao năng lực biến hóa điểm rơi khi đánh bóng cho sinh viên Bóng Bàn, ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. Quá trình thực nghiệm đã chứng minh thiết bị Đèn LEDPING do đề tài sáng chế và 16 bài tập ứng dụng trên thiết bị này đã có tác dụng nâng cao năng lực điều chỉnh điểm rơi khi đánh bóng cho sinh viên chuyên ngành Bóng bàn, ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đức Anh (2018), Nghiên cứu bài tập với bánh xe nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay và trái tay cho sinh viên chuyên ngành Bóng bàn ngành GDTC năm thứ hai trường Đại học TDTT Bắc Ninh

2. Bộ môn Bóng bàn (2011), Chương trình môn học bóng bàn, Trường đại học TDTT Bắc Ninh

3. Khâu Trung Huệ (1997), Bóng bàn hiện đại, NXB TDTT

4. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (1999), Bóng bàn, NXB TDTT

5. Nguyễn Danh Hoàng Việt (2009), Những kiến thức cơ bản về Bóng bàn, NXB TDTT, Hà Nội

6. Trần Thị Hồng Việt (2019), Nghiên cứu ứng dụng phương tiện hỗ trợ trong giảng dạy kỹ thuật cơ bản môn Bóng bàn cho sinh viên không chuyên, ngành GTDC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh

THIẾT KẾ PHẦN MỀM STRENGTH A.I ỨNG DỤNG ĐO VẬN TỐC CHUYỂN ĐỘNG TRONG HUẤN LUYỆN MÔN POWERLIFTING

Nhóm nghiên cứu: Bùi Tiến Huy, Sinh viên Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh

ThS Đoàn Duy Khải, Trường Đại học Trí tuệ Nhân tạo Mohamed Bin Zayed

Nguyễn Hải Triều, Trường Đại học RMIT

Hướng dẫn khoa học: ThS Lê Đức Thọ

Khoa Y sinh học TDTT, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Trên cơ sở nghiên cứu kỹ thuật cơ bản môn Powerlifting, bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, thiết kế phần mềm Strength A.I ứng dụng đo vận tốc chuyển động trong huấn luyện môn Powerlifting. Phần mềm gồm các chức năng chính: hồ sơ cá nhân, biểu đồ theo dõi, chương trình tập mẫu, cửa hàng, dinh dưỡng, tăng trưởng và thư viện. Việc ứng dụng giúp nâng cao hiệu suất huấn luyện sức mạnh, cải thiện thành tích và giảm nguy cơ chấn thương cho sinh viên. Sau thời gian ứng dụng phần mềm Strength A.I để đo vận tốc chuyển động trong huấn luyện môn Powerlifting bước đầu đã đem lại hiệu quả tích cực.

Từ khóa: Phần mềm Strength A.I, đo vận tốc chuyển động, huấn luyện, Powerlifting.

Abstract: Grounded in the fundamentals of Powerlifting principles, this study employed conventional research methods to design STRENGTH A.I, a software application that utilizes velocity measurement to enhance Powerlifting training. The software encompasses key functionalities: user profiles, dashboard, training programs, a store, nutrition guidance, progress monitoring, and a knowledge library. Its implementation aims to elevate strength training efficiency, improve performance, and minimize injury risks among students. After applying Strength A.I software to measure movement speed in Powerlifting training, it has initially brought positive results.

Keywords: Strength A.I software, velocity measurement, coaching, Powerlifting.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Powerlifting là bộ môn thi đấu sức mạnh, rất phát triển ở Mỹ, Anh và Nga, được du nhập vào Việt Nam trong khoảng 10 năm trở lại đây. Liên đoàn Powerlifting Việt Nam (VPF) trực thuộc Liên đoàn Powerlifting Quốc tế (IPF) với 130 quốc gia thành viên. Mới đây, IPF đã thành công mang Powerlifting vào hệ thống thi đấu chuyên nghiệp quốc tế World Games, bước đệm cho mục tiêu đem Powerlifting vào nội dung thi đấu tại Thế vận hội Olympic trong tương lai. Trong Powerlifting các vận động viên sẽ thực hiện lần lượt 3 bài thi Squat (gánh tạ), Bench Press (đẩy tạ), Deadlift (kéo tạ) và tính tổng thành tích (tổng tạ) ở 3 bài thi để tìm ra nhà vô địch.

Để nâng cao hiệu suất huấn luyện sức mạnh, cải thiện thành tích và giảm nguy cơ chấn thương thì việc tính toán 1RM (One-Repetition maximum) phải được thực hiện hàng ngày, điều đó là không khả thi theo cách truyền thống. Vì lý do này, các huấn luyện viên khác sử dụng bài kiểm tra nRM, bài kiểm tra này đòi hỏi phải đánh giá số lần lặp lại mà vận động viên của họ có thể thực hiện với mức tạ cụ thể trước khi đạt đến thất bại. Dựa trên dữ liệu này, họ tính toán 1RM. Tuy nhiên, cách tiếp cận này có nhược điểm là yêu cầu vận động viên phải thất bại, điều này có thể dẫn đến kiệt sức và được

chứng minh là có hại cho hoạt động thể chất, thậm chí có thể cản trở sự phát triển. Ngày nay, khoa học phát triển giúp phân tích vận tốc chuyển động cung cấp 1RM thực tế mỗi ngày, từ đó cho phép thu thập dữ liệu liên quan để thực hiện các điều chỉnh theo thời gian thực đối với kế hoạch đào tạo của vận động viên. Cách tiếp cận hiện đại này tính đến đặc điểm cá nhân của mỗi người khi lập kế hoạch cho các buổi tập luyện, điều chỉnh chúng hoàn toàn phù hợp với phẩm chất thể chất và mục tiêu mà họ hướng tới. Và chính điều này đã cho phép các vận động viên đạt được những kết quả đáng kinh ngạc.

Hiện nay, có nhiều công cụ để hỗ trợ nhưng giá thành khá cao, các Câu lạc bộ huấn luyện khó tiếp cận, vì vậy nhóm nghiên cứu đã sáng tạo ra phần mềm Strength A.I giúp giải quyết khó khăn mà nhiều người gặp phải như trong việc xác định số lần lặp lại thích hợp hoặc mức tạ phù hợp để đặt vào thanh tạ v.v. Trên cơ sở đó nhóm nghiên cứu mạnh dạn chọn đề tài: *“Thiết kế phần mềm Strength A.I ứng dụng đo vận tốc chuyển động trong huấn luyện môn Powerlifting”*.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU:

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng phương pháp phân tích, tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sơ phạm, phương pháp thực nghiệm sơ phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 16 sinh viên thực hiện kỹ thuật Squat, Bench press và Deadlift tốt nhất, có độ tuổi từ 19-23, cân nặng từ 66-83kg và có ít nhất 2 năm kinh nghiệm tập luyện tại Câu lạc bộ sức mạnh Trường Đại học RMIT.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng huấn luyện dựa trên vận tốc (VBT)

Velocity Based Training (VBT) - Huấn luyện dựa trên vận tốc được định nghĩa là một hình thức tự điều chỉnh chương trình tập luyện, trong đó có thể tính đến những thay đổi theo từng ngày bằng cách điều chỉnh khối lượng bài tập. Đây chỉ đơn giản là một phương pháp huấn luyện sử dụng một phần công nghệ để theo dõi tốc độ chuyển động của bài tập. Khái niệm này không có gì mới và trên thực tế, có thể đã có từ vài thập kỷ trước. Chỉ nhờ sự phát triển của công nghệ, khả năng tiếp cận thông tin do internet cung cấp và sự phát triển của các doanh nghiệp kinh doanh tận dụng được vị trí thích hợp trong thị trường đã thúc đẩy khái niệm và ứng dụng huấn luyện dựa trên vận tốc trong những năm gần đây.

Huấn luyện dựa trên vận tốc (VBT) cho phép vận động viên tập luyện ở cường độ rất cụ thể và tối ưu nhất. Thêm vào đó, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc tập luyện dựa trên vận tốc có thể cải thiện đáng kể thành tích của vận động viên. Tuy nhiên, cường độ tập luyện trước đây được tính bằng phần trăm của 1RM của vận động viên. 1RM của một vận động viên thường được xác định bằng cách kiểm tra sức mạnh tối đa của họ trước khi bắt đầu một chương trình mới và sau khi họ đã hoàn thành chương trình đó. Điều này cho phép xác định xem vận động viên có cải thiện sức mạnh trong suốt chương trình hay không? Cách tiếp cận này, sử dụng tỷ lệ phần trăm là 1RM, thường được gọi là cách tiếp cận “truyền thống” hoặc “dựa trên tỷ lệ phần trăm” để tính toán cường độ tập luyện, nhưng phương pháp này trở nên rất có vấn đề khi xem xét sự biến động hàng ngày về cường độ, được chứng minh là lớn tới 18% trên và dưới 1RM đã được thử nghiệm trước đó. Phương pháp này có nhược điểm là yêu cầu vận động viên phải thất

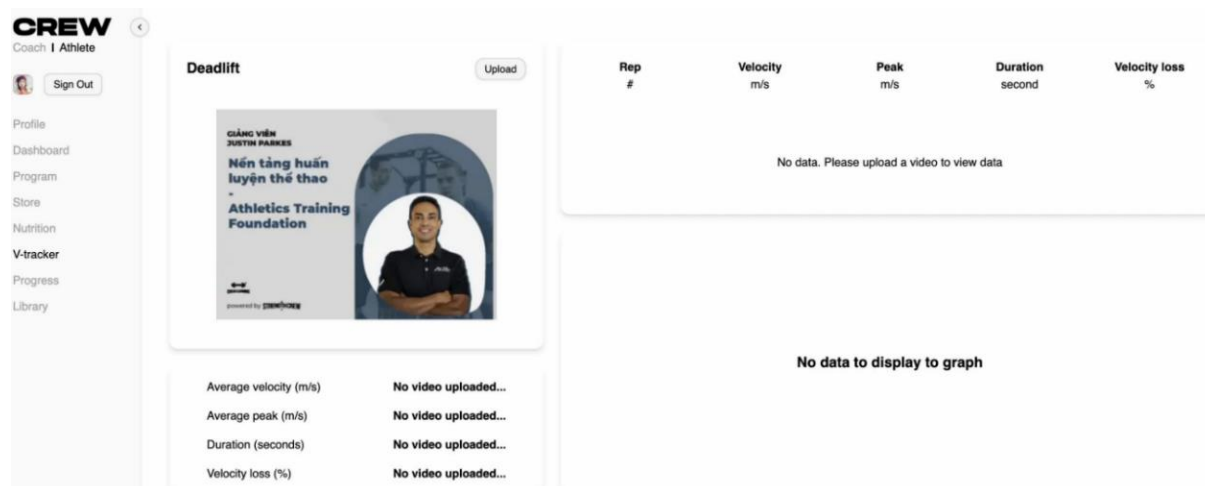
bại, điều này có thể dẫn đến kiệt sức và được chứng minh là có hại cho hoạt động thể chất. Trên thực tế, nó thậm chí có thể cản trở sự tiến bộ.

Ngày nay, khoa học phát triển giúp phân tích vận tốc chuyển động cung cấp 1RM thực tế mỗi ngày, từ đó cho phép thu thập dữ liệu liên quan để thực hiện các điều chỉnh theo thời gian thực đối với kế hoạch đào tạo của vận động viên. Hiện nay, trên thị trường có rất nhiều thiết bị hỗ trợ vấn đề này như: Bộ chuyển đổi vị trí tuyến tính (ví dụ: thiết bị GymAware); Thiết bị quang học Lazer (ví dụ: FLEX); Máy đo gia tốc có thể đeo được (ví dụ: PUSH Band)... để đo vận tốc chuyển động trong khi tập luyện. Tuy nhiên, với đối tượng là Câu lạc bộ sinh viên với mong muốn nâng cao chất lượng huấn luyện và cải thiện thành tích thi đấu thì rất khó, do giá thành các thiết bị này khá cao.

3.2. Thiết kế phần mềm Strength A.I ứng dụng đo vận tốc chuyển động trong huấn luyện môn Powerlifting cho Câu lạc bộ sức mạnh Trường Đại học RMIT

Phần mềm Strength A.I không cần cài đặt trên thiết bị di động nhưng có thể truy cập trên bất kỳ trình duyệt web nào. Phần mềm này dùng để đo vận tốc chuyển động của thanh đòn tạ trong huấn luyện môn Powerlifting, bằng cách quay video bài tập qua Camera có sẵn trên các thiết bị di động hiện nay. Sau đó, ứng dụng cho phép kiểm tra từng khung hình của video, để lựa chọn điểm bắt đầu và kết thúc của chuyển động, từ đó đo được thời gian của giai đoạn đồng tâm (concentric phase) trong bài tập. Cuối cùng, tốc độ di chuyển trung bình theo phương thẳng đứng của thanh đòn tạ (được đo bằng m/s) được tính toán bằng cách lấy biên độ chuyển động (ROM) pha đồng tâm chia cho thời gian thực hiện bài tập.

Giao diện chính của phần mềm Strength A.I ứng dụng đo vận tốc chuyển động trong huấn luyện môn Powerlifting cho Câu lạc bộ sức mạnh Trường Đại học RMIT, được minh họa trên hình 1.



Hình 1. Giao diện chính của phần mềm Strength A.I

Phần mềm được đặt tên là Strength A.I để mô tả tính mở của mã nguồn và tính thân thiện của phần mềm. Trong quá trình huấn luyện, huấn luyện viên sẽ rất cần thiết được định hướng để tìm kiếm thông tin nhanh chóng, logic và khoa học, vì thế phần mềm có cung cấp các chức năng. Các chức năng chính được mô tả như sau:

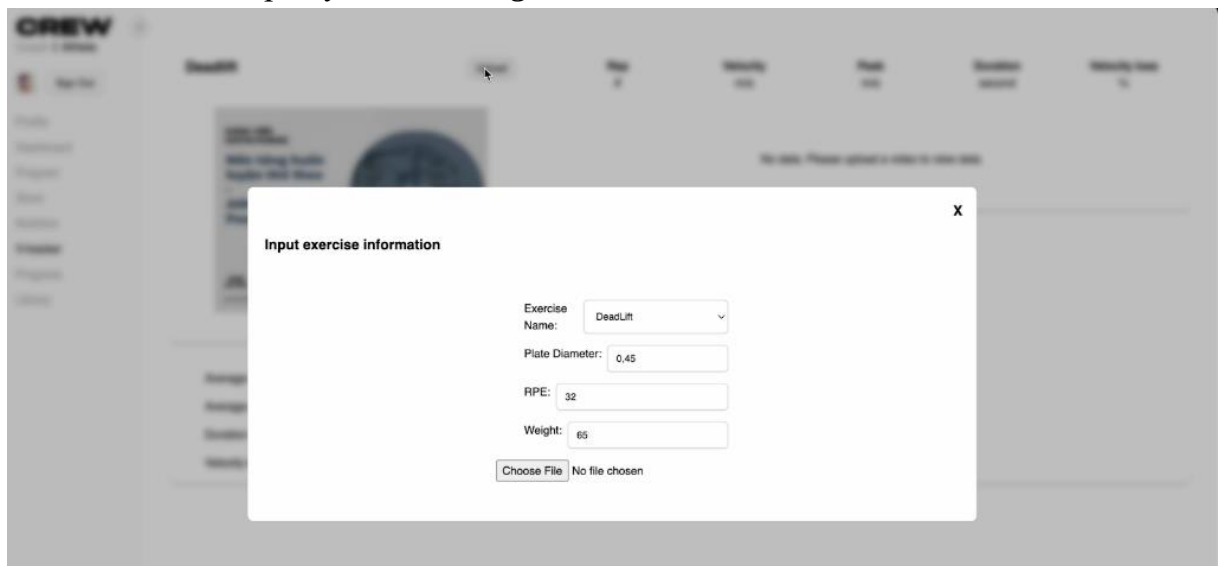
- Profile: Hồ sơ cá nhân của từng người dùng bao gồm những thông tin cơ bản về tên tuổi, các chỉ số cơ thể, tiền sử chấn thương...
- Dashboard: Biểu đồ theo dõi toàn bộ sự tăng trưởng, kế hoạch tập luyện, quá

trình tập luyện...

- Program: Chương trình tập mẫu phù hợp nhất dành cho người dùng dựa trên thông tin được ghi nhận trong quá khứ.
- Store: Cửa hàng dành cho các sản phẩm khác từ nhà phát hành.
- Nutrition: Hướng dẫn lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp dành cho người dùng.
- Progress: Bảng theo dõi tóm tắt sự tăng trưởng về thành tích trong quá trình tập luyện.
- Librabry: Thư viện bài tập.

Các bước sử dụng phần mềm Strength A.I ứng dụng đo vận tốc chuyển động trong huấn luyện môn Powerlifting:

Bước 1: Nhập đầy đủ các thông số



The screenshot shows a web application interface with a sidebar on the left and a main content area. A modal dialog box titled "Input exercise information" is open in the center. The dialog box contains the following fields and values:

- Exercise Name: DeadLift (selected from a dropdown menu)
- Plate Diameter: 0.45
- RPE: 32
- Weight: 65

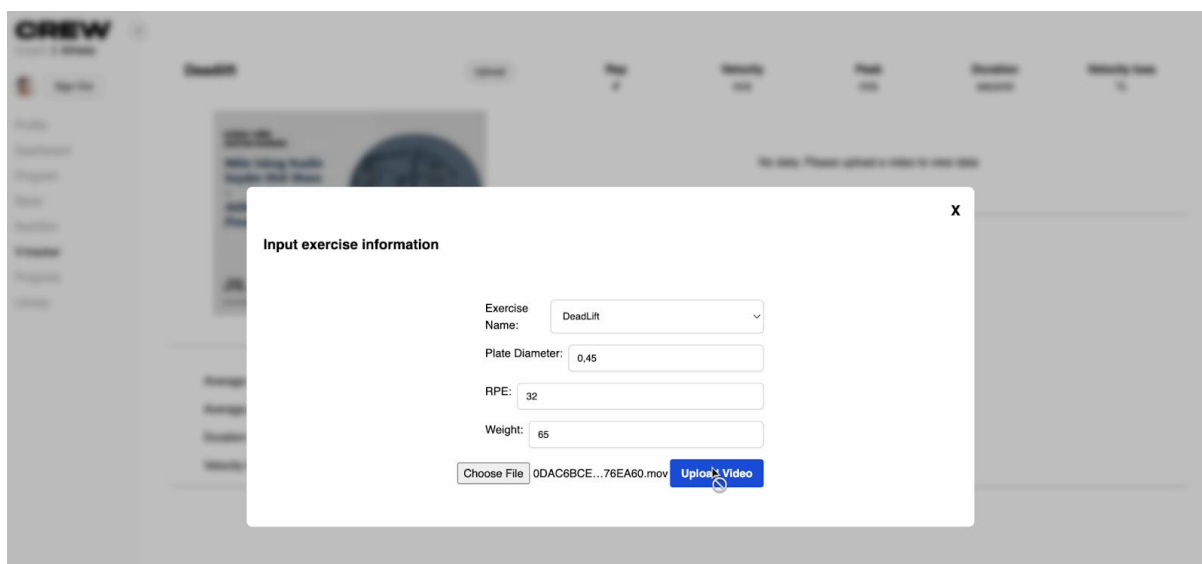
At the bottom of the dialog box, there is a "Choose File" button and a "No file chosen" status indicator.

Hình 2. Nhập đầy đủ các thông số ban đầu

Các thông số cần nhập bao gồm:

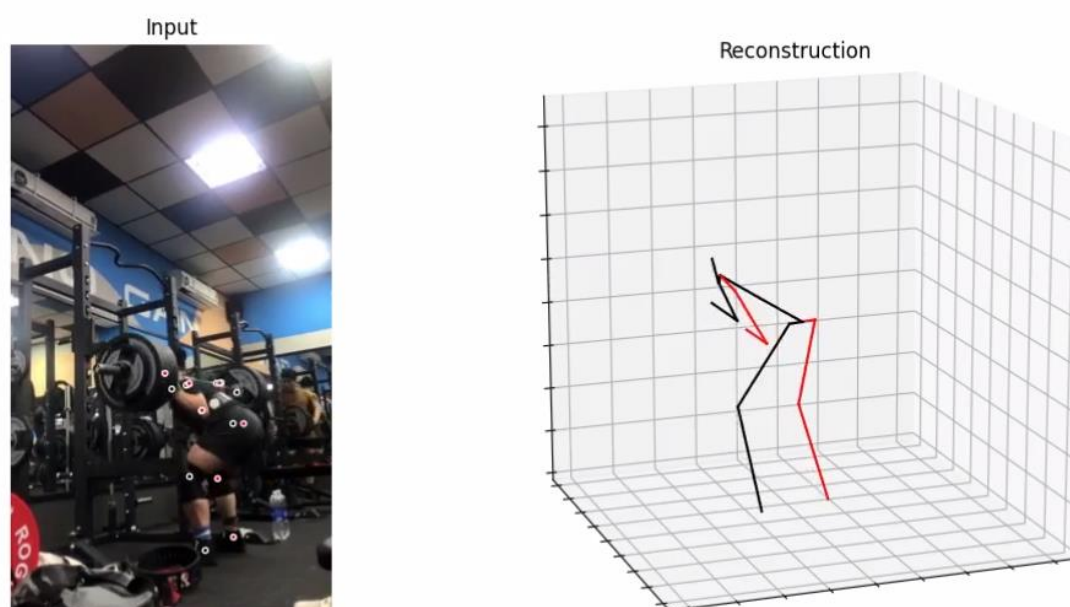
- Exercise name: Tên bài tập.
- Plate Diameter: Đường kính của bánh tạ.
- RPE: Cường độ tự cảm nhận của bài tập.
- Weight: Mức tạ được sử dụng của bài tập.

Bước 2: Tải video bài tập lên phần mềm



Hình 3. Tải video bài tập lên phần mềm

Chọn video của bài tập cần phân tích lên phần mềm bằng cách nhấn vào nút “Choose file”. Sau đó tải lên bằng cách nhấn “Upload video” để phần mềm bắt đầu phân tích.



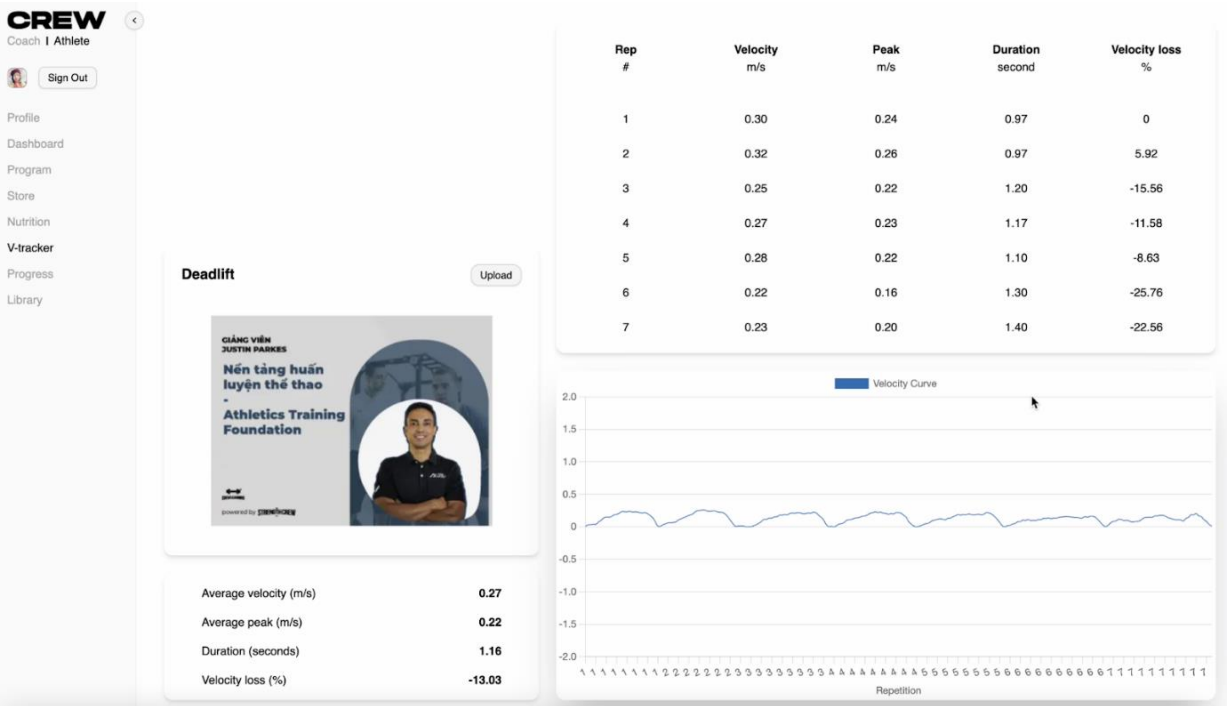
Hình 4. Phương thức hoạt động của phần mềm Strength A.I

Bước 3: Phân tích kết quả dữ liệu

Sau khi phần mềm Strength A.I đã phân tích thành công video của bài tập, huấn luyện viên có thể dùng những chỉ số sau cho mục đích huấn luyện.

- Rep: Số lần thực hiện.
- Velocity: Vận tốc của lần thực hiện.
- Peak: Vận tốc tối đa của lần thực hiện.
- Duration: Thời gian thực hiện.
- Velocity loss: Vận tốc suy giảm so với lần thực hiện đầu tiên.

Căn cứ vào hồ sơ vận tốc tải huấn luyện viên có thể để ước tính được 1RM theo tiêu chuẩn được quy định sẵn.



Hình 5. Bảng kết quả phân tích thành công video của bài tập

2.3. Ứng dụng đo vận tốc chuyển động trong huấn luyện môn Powerlifting cho Câu lạc bộ sức mạnh Trường Đại học RMIT

Nhóm tác giả tiến hành nghiên cứu trong 4 tuần, trên 16 sinh viên thực hiện kỹ thuật Squat, Bench press và Deadlift tốt nhất, có độ tuổi từ 19-23, cân nặng từ 66-83kg và có ít nhất 2 năm kinh nghiệm tập luyện tại Câu lạc bộ sức mạnh Trường Đại học RMIT. Trong quá trình nghiên cứu, nhóm tác giả tiến hành theo dõi kiểm tra hàng ngày và điều chỉnh cường độ tối ưu nhất đối với từng cá nhân cụ thể. Kết quả so sánh kiểm tra 1RM trước và sau nghiên cứu được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả so sánh kiểm tra 1RM trước và sau nghiên cứu

Bài tập	Thực trạng (kg)	Sau 4 tuần (kg)	Nhịp tăng trưởng (W%)
Squat	147,8 ± 25,0	161,6 ± 27,1	8,92
Bench press	110,8 ± 15,2	118,9 ± 14,6	7,05
Deadlift	176,4 ± 31,4	187,6 ± 30,0	6,15

Qua bảng 1 cho thấy, sau thời gian nghiên cứu với việc ứng dụng đo vận tốc chuyển động trong huấn luyện môn Powerlifting cho Câu lạc bộ sức mạnh Trường Đại học RMIT, từ đó có những điều chỉnh cường độ tập luyện hợp lý. Kết quả cho thấy nhịp tăng trưởng sau 4 tuần tập luyện tăng từ 6-8%.

Vậy có thể khẳng định rằng việc ứng dụng phần mềm Strength A.I vào đo vận tốc chuyển động trong huấn luyện môn Powerlifting cho Câu lạc bộ sức mạnh Trường Đại học RMIT bước đầu đã đem lại hiệu quả tích cực.

4. KẾT LUẬN

Đề tài đã thiết kế thành công phần mềm Strength A.I ứng dụng đo vận tốc chuyển động trong huấn luyện môn Powerlifting. Phần mềm gồm các chức năng chính như hồ sơ cá nhân, biểu đồ theo dõi, chương trình tập mẫu, cửa hàng, dinh dưỡng, tăng trưởng và thư viện, cung cấp các thông tin cần thiết như: số lần thực hiện, vận tốc, vận tốc tối đa, thời gian, vận tốc suy giảm. Từ đó, huấn luyện viên có hướng xây dựng và điều chỉnh theo thời gian thực đối với kế hoạch huấn luyện vận động viên.

Ngoài ra, việc ứng dụng còn mang lại hiệu quả giúp vận động viên tránh tình trạng chấn thương và những yếu tố bất lợi khác nếu thực hiện 1RM liên tục hàng ngày. Sau thời gian ứng dụng phần mềm Strength A.I để đo vận tốc chuyển động trong huấn luyện môn Powerlifting bước đầu đã đem lại hiệu quả tích cực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Behm, D.G. and Sale, D.G. (1993). Intended rather than actual movement velocity determines velocity-specific training response. *Journal of Applied Physiology*, vol 74. pp. 359-368.
2. Bosquet, L., Porta-Benache, J., Blais, J. (2010). Validity of a commercial linear encoder to estimate bench press 1RM from the force-velocity relationship. *Journal of Sport Science and Medicine*. vol 9. pp. 459-463.
3. Clarke D.C., Skiba P.F. (2013). Rationale and resources for teaching the mathematical modeling of athletic training and performance. *Advances in Physiology Education*. vol 37. pp. 134-152.
4. Cormie, P., McGuigan, M.R., Newton, R.U. (2011). Developing maximal neuromuscular power. Part 2 - Training considerations for improving maximal power production. *Sports Medicine*. vol 41. pp. 125-146.
5. Crewther, B., Cronin, J. and Keogh, J. (2005). Possible stimuli for strength and power adaptation. Acute Mechanical Responses. *Sports Medicine*. vol 35. pp. 967-989.
6. Cronin, J.B., Hing, R.D., McNair, P.J. (2004). Reliability and validity of a linear position transducer for measuring jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*. vol 18. pp. 590-593.
7. Cronin, J.B., McNair, P.J. and Marshall, R.N. (2003). Force-velocity analysis of strength-training techniques and load: implications for training strategy and research. *Journal of Strength and Conditioning Research*. vol 17. pp. 148-155.
8. Harris, N. K., Cronin, J., Taylor, K., Boris, J., Sheppard, J. (2010). Understanding position transducer technology for strength and conditioning practitioners. *Strength and Conditioning Journal*. vol 32. pp. 66-79.
9. Jidovtseff, B., Harris, N.K., Crielaard, J.M., Cronin, J.B. (2011). Using the load-velocity relationship for 1RM prediction. *Journal of Strength and Conditioning Research*. vol 25. pp. 267-270.
10. Randell, A.D., Cronin, J.B., Keogh, J.W., Gill, N.D., Pedersen, M.C. (2011). Effect of instantaneous performance feedback during 6 weeks of velocity-based resistance training on sport-specific performance tests *Journal of Strength and Conditioning Research*. vol 25. pp. 87-93.