

Tác động của mạng xã hội đến học tập và đời sống của sinh viên Trường Đại học Hà Tĩnh

Cù Thị Nhung*

*Khoa Kinh tế và Quản trị kinh doanh, Trường Đại học Hà Tĩnh.

Received: 10/5/2023; Accepted: 18/5/2023; Published: 29/5/2023

Abstract: In today, no one can deny the benefits of social networks, especially young people. However, social networking is like a double-edged sword that both positively and negatively affects young people in general and especially students in particular. Therefore, the author has researched and raised a number of issues about the actual impact of social networks on the learning and life of students at Ha Tinh University.

Keywords: Social network, impact, students, learning, Ha Tinh University

1. Đặt vấn đề

Sự phát triển của hệ thống mạng toàn cầu nói chung và mạng xã hội (MXH) nói riêng tác động đến thói quen giải trí, tiêu khiển của giới trẻ, điển hình là học sinh, sinh viên (SV). MXH không chỉ dừng lại ở mức độ để giải trí mà còn có tác động lớn đến tâm lý, lối sống, hành vi, cách ứng xử và cả kết quả học tập của SV. Vì vậy nghiên cứu những tác động của MXH đến học tập và đời sống của SV là cần thiết.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Thực trạng sử dụng MXH của giới trẻ nói chung và SV Trường Đại học Hà Tĩnh nói riêng

Việt Nam là một trong số những nước có số người sử dụng internet, MXH lớn và ngày càng tăng; là một trong 10 nước có lượng người dùng Facebook và YouTube cao nhất thế giới, trong đó thanh, thiếu niên chiếm tỷ lệ khá lớn. Một bộ phận người trẻ hiện nay đang bị phụ thuộc vào Internet và mạng xã hội, khả năng tự kiểm soát của một bộ phận người trẻ trong việc sử dụng Internet và MXH còn chưa cao.

Đối với SV Trường Đại học Hà Tĩnh, theo cuộc khảo sát 200 SV vào tháng 4 năm 2023, cho thấy 100% SV đều sử dụng MXH hằng ngày, thời lượng sử dụng MXH trong một ngày của SV Hà Tĩnh trung bình là 5 giờ - 7 giờ. Trong đó: thời gian sử dụng MXH dưới 3 tiếng (5%); từ 3 – 5 tiếng (17%); từ 5 – 7 tiếng (38%); từ 7 – 9 tiếng (22%); trên 9 tiếng (18%). Đây là con số đáng lo ngại đối với các bạn SV trường đại học Hà Tĩnh.

Các trang MXH SV trường thường xuyên sử dụng là: Facebook, Zalo, Youtube, Gmail, Tiktok, ..., trong đó Facebook và Zalo được 100% các bạn SV sử dụng thường xuyên.

2.2. Mục đích sử dụng MXH của SV

1) Sử dụng MXH và các hoạt động học tập

Theo khảo sát, có 100% bạn SV Trường Đại học Hà Tĩnh sử dụng MXH với mục đích để hỗ trợ các hoạt động học tập và nghiên cứu khoa học, cụ thể:

- *Phương thức học tập trực tuyến.* Trao đổi thông tin học tập là việc mà SV có thể thực hiện thường xuyên thông qua MXH có các tính năng tích hợp thuận tiện cho việc trao đổi thông tin học tập trực tuyến (Video call, Messenger, Group,...). Với các tính năng đó, việc trao đổi thông tin học tập hoặc theo dõi các bài giảng từ giảng viên không còn là trở ngại lớn, nghĩa là công nghệ khiến mô hình phòng học truyền thống thay đổi về bản chất cũng như cách thức kiến thức được truyền thụ cho người học. Đại dịch COVID-19 là một minh chứng rõ nét nhất về việc trao đổi thông tin học tập thông qua các nền tảng MXH cũng không ngoại lệ. Khi đại dịch COVID-19 bùng nổ trong năm 2020, việc học tập theo mô hình truyền thống bị tạm hoãn do tình trạng lây lan dịch bệnh.

- *Tìm kiếm tài liệu.* Liên quan trực tiếp đến học tập, MXH có thể cung cấp tính năng tìm kiếm, chia sẻ tài liệu học tập hiệu quả cho SV. MXH giúp cho SV tiếp cận và chọn lọc các nội dung tài liệu học tập với nhu cầu của mình. Với sự tiện ích của MXH việc các SV dễ dàng tiếp cận nguồn tài liệu mở và các chuyên gia trong lĩnh vực mà họ quan tâm dễ dàng hơn trước đây. Bên cạnh việc tìm kiếm, chia sẻ tài liệu học tập, việc trao đổi thông tin học tập trên mạng cũng trở nên dễ dàng và thuận tiện hơn.

- *Cập nhật thông tin và kết quả học tập.* Ngoài trừ một số tính năng đặc thù, MXH được SV sử dụng như một phương tiện hỗ trợ hữu hiệu trong hầu hết các mục đích quan trọng liên quan đến học tập như: cập nhật thông tin về việc học; tìm hiểu về các khóa học; tìm kiếm tài liệu; trao đổi với bạn bè về việc

học; học nhóm;... Hơn nữa, hoạt động nghiên cứu khoa học trong SV cũng được hỗ trợ bởi các tính năng của mạng xã hội. Các trang MXH đều có các tính năng hỗ trợ trong việc nghiên cứu khoa học. Người dùng sử dụng kết hợp hai nền tảng Google Forms và MXH để thực hiện khảo sát và đưa ra được những số liệu nhanh chóng trên quy mô mẫu nghiên cứu lớn. Điều này giúp các bạn SV và những người tham gia nghiên cứu tiết kiệm được thời gian, công sức, chi phí.

2) Mở rộng mối quan hệ, giữ liên lạc thường xuyên với bạn bè người thân

MXH là nơi dễ dàng trò chuyện và kết thân với nhiều người. Theo khảo sát, 95% số SV trường Đại học Hà Tĩnh vào sử dụng MXH với mục đích làm quen bạn mới, mở rộng các mối quan hệ. Không chỉ những mối quan hệ cá nhân, MXH là nơi để kết giao các đội, nhóm, câu lạc bộ, những người có chung đam mê, sở thích và định hướng. Các bạn sẽ rất dễ dàng tìm thấy những hội nhóm được lập ra theo từng lớp, các ngành để hỗ trợ nhau trong việc học, kết nối vui chơi, xây dựng nên các tổ chức, tập thể khá khít hơn.

MXH cũng là nơi kết nối những thành viên trong gia đình với nhau, đặc biệt những bạn du học sinh nước Lào. Nếu ngày xưa bố mẹ phải chờ đến vài năm để thấy con trưởng thành và thay đổi như thế nào thì bây giờ, chỉ cần một chiếc điện thoại có kết nối internet, phụ huynh đã có thể gặp và trò chuyện với con cái.

3) **Nơi giải trí hiệu quả.** MXH là nơi giải trí cực hiệu quả cho đa phần SV ngày nay. Với lượng âm nhạc lớn, video số lượng “khủng” và vô vàn nội dung đa dạng như gameshow, phim ảnh,...hoàn toàn có thể đáp ứng nhu cầu giải trí của từng SV. Theo tác giả điều tra, có 92% đối tượng SV trường Đại học Hà Tĩnh vào sử dụng MXH với mục đích để giải trí.

Sau các giờ học căng thẳng, việc sử dụng MXH để trò chuyện, cập nhật thông tin, chơi game hay xem phim sẽ giúp cho SV thư giãn, giảm stress đáng kể,... nạp lại năng lượng đã tiêu hao trong ngày một cách hiệu quả và nhanh chóng.

4) **Tìm kiếm, cập nhật thông tin xã hội.** Theo khảo sát, có 90% bạn SV vào sử dụng MXH để tìm kiếm thông tin, cập nhật các thông tin xã hội. Thông tin kiến thức cần thiết trên MXH hầu hết được miễn phí cho người dùng và SV có thể dễ dàng tìm kiếm và cập nhật các thông tin, tin tức mới nhất về chính trị, văn hóa, xã hội, kinh tế... cũng như đời sống trên MXH ở khắp mọi nơi.

Những thông tin kiến thức miễn phí này là nguồn hỗ trợ đặc lực cho SV trong việc học tập và làm việc cũng như tìm hiểu thế giới xung quanh. Thông qua những tìm kiếm trên mạng xã hội, SV sẽ có thể tìm hiểu những thông tin bổ ích, kiến thức xã hội, khoa học, ngoại ngữ bất cứ điều gì theo nhu cầu của SV.

5) Chia sẻ thông tin, cảm xúc, hình ảnh...

Có 75% bạn SV trường Đại học Hà Tĩnh vào sử dụng MXH với mục đích để chia sẻ các thông tin cảm xúc của cá nhân. Trải qua rất nhiều hoạt động căng thẳng trong cuộc sống, mỗi con người cần bày tỏ và cần nhận được sự sẻ chia để chúng ta cảm thấy thanh thản hơn. Thế nhưng việc chia sẻ vấn đề của mình ngoài đời thực đôi khi trở nên khó khăn với một số người ít nói. Chính vì thế việc viết ra những suy nghĩ của mình qua bàn phím máy tính sẽ giúp chúng ta giải tỏa được phần nào.

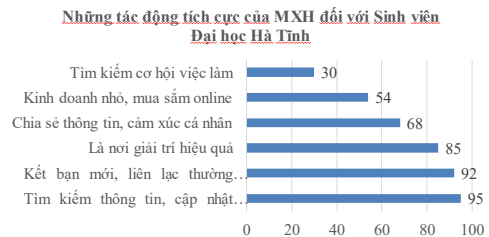
6) Kinh doanh bán hàng, mua sắm online.

Bán và mua hàng online không còn xa lạ với tất cả chúng ta vì thế MXH là một môi trường kinh doanh vô cùng lí tưởng, đặc biệt là các bạn SV không có nhiều vốn nhưng có sở thích kinh doanh. Các bạn có thể dùng nó để quảng cáo cho những sản phẩm của mình, giúp cho bạn có thể tìm kiếm được những khách hàng tiềm năng. Có 38% bạn SV trường Đại học Hà Tĩnh vào sử dụng MXH với mục đích để kinh doanh bán hàng, kiếm thêm thu nhập.

2.3. Những tác động tích cực và tiêu cực của MXH đối với SV

* Tác động tích cực

Theo khảo sát của tác giả, MXH có nhiều tác động tích cực đối với SV Trường Đại học Hà Tĩnh, cụ thể:



Nguồn: Kết quả khảo sát của tác giả vào tháng 4/2023

MXH là phương tiện truyền thông vô cùng đặc lực, cho phép tìm kiếm nhiều thông tin, cập nhật các kiến thức một cách nhanh chóng hỗ trợ việc học tập cũng như đời sống tinh thần. Người sử dụng sẽ nắm bắt được toàn bộ thông tin phong phú, đa dạng. Đặc biệt, các bạn SV có kho tàng kiến thức luôn được chia sẻ thường xuyên trên các MXH để tìm hiểu, sử dụng. Cụ thể, có 95% số SV thấy MXH là phương

tiện tìm kiếm thông tin, cập nhật kiến thức một cách nhanh chóng, kịp thời;

MXH có thể giúp người dùng nói chuyện với bạn bè qua các tin nhắn, bình luận. Hơn thế nữa, tính năng mà mọi ứng dụng xã hội đều có là giao lưu, kết bạn, mở rộng quan hệ với bạn bè, đối tác mà khoảng cách địa lý không còn là trở ngại. Nó còn là một công cụ hỗ trợ cho các bạn SV té mở rộng thêm mối quan hệ hay tìm kiếm lại những người quen biết. Có 92 % SV trường Đại học Hà Tĩnh thấy nhờ có MXH, mình có thể kết bạn mới, mở rộng các mối quan hệ, giao lưu trò chuyện với bạn bè người thân ở mọi nơi.

Bên cạnh đó, MXH còn có chức năng giải trí. Nó giúp bạn thư giãn bằng các bản nhạc, câu nói, clip hài hước và giúp bạn tạm quên đi buồn lo từ cuộc sống bằng các trò chơi vô cùng thú vị và 85% SV cảm thấy MXH là nơi giải trí, giải tỏa căng thẳng một cách hiệu quả.

Quá trình khảo sát cho thấy, đa số SV trường Đại học Hà Tĩnh tham gia MXH như Facebook, Zalo, Tiktok, Instagram... để chia sẻ thông tin cá nhân và cập nhật trạng thái cảm xúc, chiếm tỷ lệ 68%. Thông qua mạng xã hội, các bạn đã có nơi để thể hiện mình và chia sẻ những điều khó nói cùng bạn bè. MXH tạo cho phần đông nhóm đối tượng khảo sát sự thoải mái về tinh thần khi được chia sẻ những suy nghĩ về cuộc sống cá nhân hay các vấn đề xã hội. Nó còn là một công cụ hữu hiệu để thể hiện cá tính bản thân. Vì thế, nhiều tài khoản Facebook,instagram, tiktok ...của các SV trường đã nhận được sự quan tâm của cộng đồng mạng. Các trang MXH như Facebook, Zalo, Tiktok ...giúp 54% số SV có thể kinh doanh nhỏ (chủ yếu là quần áo, quà tặng, đồ ăn, mỹ phẩm...) để tăng thêm thu nhập của bản thân hoặc lên đó tìm kiếm các mặt hàng mình có nhu cầu để mua sắm online. Điều này như một trải nghiệm thú vị đối với các bạn khi trực tiếp đàm phán, thuyết phục khách hàng mua những sản phẩm của mình. Có thể nói, đây là điều kiện giúp các bạn rèn luyện khả năng ứng xử trong kinh doanh thương mại điện tử.

Ngoài ra, MXH là nơi giúp các bạn trẻ lên tìm kiếm các thông tin, cơ hội việc làm, có thể là làm thêm ngoài giờ học, hoặc làm thêm dịp hè, hoặc những bạn sắp ra trường tìm các cơ hội để ứng tuyển vào các vị trí việc làm phù hợp. Theo khảo sát có 30% số SV cảm thấy MXH giúp có cơ hội tìm kiếm việc làm.

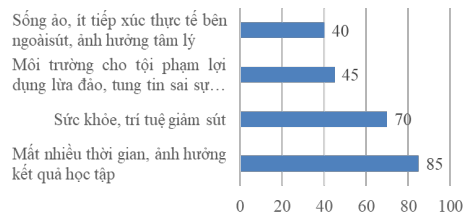
Như vậy, các bạn SV trường Đại học Hà Tĩnh cho rằng MXH mang lại những tác động tích cực đối với việc học tập cũng như đời sống tinh thần chủ

yếu như: Tìm kiếm các thông tin, cập nhật kiến thức nhanh chóng; đồng thời giúp các kết bạn, giữ liên lạc thường xuyên với bạn bè người thân ở mọi nơi...

* Tác động tiêu cực

Ngoài những mặt tích cực trên MXH cũng có những tác động tiêu cực đối với việc học tập cũng như đời sống tinh thần của các bạn SV. Theo kết quả khảo sát của tác giả cho thấy:

Những tác động tiêu cực của MXH đối với Sinh viên trường Đại học Hà Tĩnh



Nguồn: Kết quả khảo sát của tác giả vào tháng 4/2023

MXH khiến người dùng có thể chìm đắm trong “cuộc sống ảo”. Nhiều người lãng phí thời gian vào MXH, kéo theo đó là những hệ lụy như: công việc trì trệ, học tập sao nhãng, không có thời gian giao lưu, khám phá thế giới bên ngoài. Có đến 85% SV cho rằng MXH làm mất nhiều thời gian ảnh hưởng kết quả học tập; 40% cho rằng dùng MXH nhiều khiến mình chìm đắm trong sống ảo, không tiếp xúc bên ngoài thực tế.

Ngoài ra, nếu dùng mạng liên tục trong thời gian dài sẽ giảm thị lực, mất ngủ, tinh thần mệt mỏi, trí tuệ giảm sút... Đặc biệt, ánh sáng nhân tạo và bức xạ từ màn hình vi tính, điện thoại sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực cho cả mắt và não bộ. MXH còn “cướp đi” thời gian vận động, tập luyện thể dục thể thao hậu quả là càng ngày càng tăng nguy cơ mắc các bệnh về xương, hay béo phì, tiểu đường... Có đến 70% SV cho rằng MXH làm sức khỏe, trí tuệ giảm sút, tinh thần mệt mỏi ảnh hưởng tâm sinh lý.

Không dừng lại đó, có 45% bạn SV cho rằng MXH là môi trường cho cho tội phạm lợi dụng để lừa đảo, chiếm đoạt tài sản của người dân và đưa những thông tin không chính xác, làm sai lệch chủ trương, đường lối của Đảng, của Nhà nước,... Những tác hại tiêu cực từ Internet và mạng xã hội, đã phần nào làm băng hoại các giá trị đạo đức, văn hóa truyền thống, ảnh hưởng mạnh mẽ đến lối sống của một bộ phận SV hiện nay.

3. Kết luận

SV cần ý thức sử dụng MXH một cách hợp lý, thông minh để biết sắp xếp thời gian hợp lý, để tìm kiếm những tri thức mới, đọc những câu chuyện hay, những tin tức có ích cho bản thân và có thể học tập

trực tuyến qua mạng cùng với bạn bè cũng như với giảng viên. Đặc biệt, SV năm cuối sử dụng MXH để tìm hiểu thông tin những công ty những doanh nghiệp tuyển dụng từ đó có thể tìm kiếm cơ hội việc làm cho mình. Đồng thời, SV sử dụng MXH để chơi những trò chơi lành mạnh sau những giờ học căng thẳng nhưng không quá đà, phải kiểm soát bản thân để sử dụng MXH một cách tích cực.

Tài liệu tham khảo:

1. Trần Thị Hoàn, Nguyễn Thị Nhung (2021), *Tìm hiểu một số tác động của mạng xã hội đối với sinh viên Việt Nam hiện nay*, Tạp chí Giáo dục lý luận – Số 322 (4/2021).
2. Vũ Thị Lê (2022), *Thực trạng sử dụng mạng xã hội của sinh viên Trường Đại học Y dược Thái Bình năm học 2020-2021*, Tạp chí Y dược Thái Bình, Số 2 – Tháng 3 – 2022.
3. Trần Hữu Luyến, Trần Hữu, Trần Thị Minh Đức, & Bùi Thị Hồng Thái (2015). *Mạng xã hội với sinh viên*, Viện hàn lâm KHXHVN, Viện nghiên cứu con người.
4. Nguyễn Lan Nguyên (2020), *Tác động của mạng xã hội facebook đến sinh viên hiện nay: Thực trạng và đề xuất chính sách*, Tạp chí Khoa học ĐHQGHN: Nghiên cứu Chính sách và Quản lý Tập 36 (2), tr. 90-99.

Lựa chọn bài tập khiêu vũ thể thao đan xen vào giờ học thể dục tay không cho sinh viên không chuyên Đại học Huế

Phạm Thị Mai*, Nguyễn Mậu Hiển*, Nguyễn Ngọc Hà*
Nguyễn Thị Tiểu My*, Trịnh Xuân Hồng*

* ThS. Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế

Received: 10/5/2023; Accepted: 18/5/2023; Published: 29/5/2023

Abstract: By the method of regular scientific research in sports, especially through the process of teaching and research, the topic has selected 09 sports dance exercises that are interwoven into the bare-knuckle gym class in order to improve the quality of life. excitement for non-specialized students at Hue University

Keywords: Choices, exercises, Dance sports, students, Gymnastics Hue University

1. Đặt vấn đề

Khiêu vũ thể thao (dancesport) là loại hình khiêu vũ thi đấu, nó gồm 10 điệu nhảy với 5 vũ điệu latin (rumba, chachacha, jive, samba và pasodoble) và 5 vũ điệu standard (tango, slow valse, vinnese valse, quickstep, và foxtrot). Trong đó Rumba, Chachacha là một trong những vũ điệu khiêu vũ thể thao phổ biến nhất. Trong Khiêu vũ thể thao (KVTT) đòi hỏi rất nhiều yếu tố, kỹ thuật khác nhau, song tập trung lại có thể chia thành: Tính tích cực trong cố gắng tập luyện, hình thể, cảm thụ âm nhạc và kỹ thuật KVTT; kỹ thuật khó của các vũ điệu trong Vũ đạo thể thao cũng như các yếu tố khách quan hỗ trợ về cơ sở vật chất..

Qua quá trình điều tra và khảo sát thực trạng, đồng thời tìm hiểu nhu cầu tập luyện của sinh viên không chuyên Đại Học Huế, từ đó lựa chọn ra các bài tập khiêu vũ thể thao hợp lý để đan xen vào trong giảng dạy môn TDTK, tạo nên sự hứng thú trong học tập cũng như tập luyện của sinh viên để các em hoàn thành tốt mục tiêu chương trình môn học GDTC là cần thiết. Vì vậy, chúng tôi thực hiện đề tài: “**Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập khiêu vũ thể thao vào giờ học môn thể dục tay không cho sinh viên không chuyên Đại học Huế**”.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn bài tập Khiêu vũ thể thao đan xen vào giờ học Thể dục tay không cho sinh viên không chuyên – Đại học Huế.

1) Nguyên tắc lựa chọn bài tập KVTT đan xen vào giờ học TDTK cho sinh viên không chuyên - Đại học Huế.

Nghiên cứu tổng hợp các tài liệu lý luận về giáo dục thể chất và phương pháp giảng dạy thể dục thể thao, chúng tôi tổng hợp 7 nguyên tắc lựa chọn bài tập KVTT, đó là: 1) Bài tập được lựa chọn phải có tính

định hướng phát triển khả năng phối hợp vận động cho sinh viên không chuyên – Đại học Huế một cách rõ rệt.; 2) Việc lựa chọn bài tập phải đảm bảo tính khả thi, có nghĩa là bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập luyện của sinh viên – Đại học Huế.; 3) Bài tập lựa chọn phải đảm bảo tính hợp lý, nghĩa là nội dung, hình thức, khối lượng vận động phải phù hợp với đặc điểm đối tượng, điều kiện thực tiễn giảng dạy môn KVTT tại Khoa GDTC – Đại học Huế.; 4) Bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là bài tập phải nâng cao phát triển khả năng phối hợp vận động sinh viên không chuyên – Đại học Huế.; 5) Bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho học sinh.; 6) Bài tập phải có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện khả năng phối hợp hiện đại.; 7) Các động tác trong bài tập phải được kết hợp với âm nhạc phù hợp với độ tuổi, tốc độ nhạc vừa phải.

Sau đó, tiến hành phỏng vấn 20 đối tượng là chuyên gia và giảng viên giáo dục thể chất. Kết quả cho thấy 7 nguyên tắc chúng tôi nêu ra đều có tỷ lệ tán thành cao từ 75 % đến 100%.

2) Khảo sát những nội dung và các yếu tố quan trọng nhằm phát triển khả năng KVTT cho sinh viên

Để giải quyết vấn đề trên phiếu hỏi được soạn thảo với 3 câu hỏi và yêu cầu trả lời theo hình thức phủ định hoặc khẳng định (có hoặc không). Kết quả phỏng vấn cho thấy: a) Hầu hết các giảng viên và chuyên gia đều nhận thức đúng ý nghĩa, tầm quan trọng của các bài tập KVTT. Có một số ý kiến cho rằng: tập KVTT dễ làm cho học sinh nghịch ngợm, sao nhãng việc khác, tuy nhiên số đó chiếm rất ít trong các phiếu trả lời (15% và 10%); b) 95% Giảng viên và chuyên gia đều thống nhất quan điểm về thời gian tối thiểu để tập luyện bài tập KVTT xen kẽ vào giờ học TDTK trong 1 buổi học là 30 đến 40 phút.

3) Các bài tập KVTT được lựa chọn được đan xen vào giờ học TDTK

Căn cứ vào các nguyên tắc, yêu cầu và cách sắp xếp hệ thống trong bài tập KVTT, Đề tài sẽ lựa chọn 9 bài tập có ý kiến tán thành từ 80% tổng ý kiến trả lời. Đó là: 1) Bước chân tiến; 2) Bước chân lùi; 3) Đánh hông số 8 kết hợp tay; 4) Đánh hông hai bên kết hợp tay; 5) Bước quay 90 độ; 6) Bước quay 180 độ; 7) Bước quay 360 độ; 8) Xoay tròn 360 độ theo hướng kim đồng hồ kết hợp võ tay; 9) Xoay tròn 360 độ theo hướng ngược kim đồng hồ kết hợp võ tay.

Trên cơ sở bài tập quy định, đề tài lựa chọn tổ hợp bài tập KVTT đan xen vào giờ học TDTK cho sinh viên không chuyên – Đại học Huế như sau:

- Mục đích và nhiệm vụ bài tập lựa chọn: Phát triển khả năng phối hợp vận động; Phát triển tố chất thể lực; Phát triển hình thể. Độ khó của bài tập ở mức độ trung bình, các động tác chủ yếu mang tính thể dục và nhay.

- Cấu trúc bài tập: Số lượng động tác theo quy định của bài tập quy định, bài tập lựa chọn phải phù

hợp với đặc điểm đối tượng nghiên cứu.

- Phương pháp dạy động tác: a) Phương pháp sử dụng lời nói: Phân tích cụ thể từng động tác; khẩu lệnh hô, sử dụng đài và hệ thống loa... b) Phương pháp sử dụng trực quan: Thị phạm, xem băng hình...; c) Kết hợp thị phạm động tác và phân tích, giảng giải bài tập; d) Kết hợp thị phạm bài tập và cho sinh viên thực hiện bài tập

- Phương pháp tổ chức tập luyện: Tập luyện tập thể (đồng loạt cả lớp thực hiện); Tập luyện theo nhóm; Tập luyện theo từng cá nhân

2.2. Xây dựng chương trình tập luyện bài tập KVTT cho sinh viên không chuyên – Đại học Huế

Sau khi lựa chọn được 9 bài tập KVTT, chúng tôi đã tiến hành ứng dụng các bài tập đó để đưa vào hoạt động giảng dạy và tập luyện môn KVTT, dựa trên từng giáo án chi tiết nội dung giảng dạy môn TDTK cho sinh viên không chuyên Đại học Huế chúng tôi đan xen vào chương trình tập luyện những bài tập KVTT đã lựa chọn kết quả được trình bày như sau: bảng 2.1

Bảng 2.1. Tỷ lệ thời gian giảng dạy môn KVTT đan xen vào nội dung thực hành môn TDTK cho sinh viên không chuyên – Đại học Huế

TT	Nội dung	Phân phối chương trình	Kế hoạch thực hiện															
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I	Nhập môn	2																
1	Cơ sở khoa học của GDTC, giới thiệu về KVTT và các nội dung cần học	1	1															
2	Giới thiệu môn học. Vai trò của thể dục dụng cụ trong rèn luyện sức khỏe. Chấn thương và đề phòng chấn thương trong luyện tập thể dục. Giới thiệu bước cơ bản trong KVTT (bước tiến, lùi)	1	1															
II	Thể dục tay không	28																
1	Học từ động tác 1 đến động tác 10. Ôn tập bước tiến, lùi trong KVTT	2	2															
2	Ôn 10 động tác đã học, học mới từ động tác 11 đến động tác 20. Học đánh hông số 8 kết hợp với tay	2		2														
3	Ôn 20 động tác đã học. Ôn tập đánh hông số 8 kết hợp với tay	2			2													
4	Ôn 20 động tác đã học, học mới động tác 21 đến động tác 25. Đánh hông hai bên kết hợp tay	2				2												
5	Ôn 25 động tác đã học, học mới động tác 26 đến động tác 30. Ôn tập đánh hông 2 bên kết hợp với tay	2					2											
6	Ôn 30 động tác đã học. Ôn tập lại các nội dung đã học trong KVTT	2						2										
7	Kiểm tra giữa học phần	2							2									
8	Học động tác 31 đến động tác 35. Học bước quay 90 độ, 180 độ	2								2								
9	Ôn 35 động tác đã học, học mới từ động tác 36 đến động tác 40. Học mới quay 360 độ và ôn tập quay 90 và 180 độ	2									2							
10	Ôn 40 động tác đã học, học mới từ động tác 41 đến động tác 45. Học xoay tròn 360 độ theo chiều kim đồng hồ kết hợp võ tay	2										2						
11	Ôn 45 động tác đã học, học mới từ động tác 46 đến động tác 50. Học xoay tròn 360 độ theo ngược chiều kim đồng hồ kết hợp võ tay	2												2				
12	Ôn tập và nâng cao chất lượng toàn bộ bài tập. Ôn tập toàn bộ bài KVTT	6														2	2	2

Tiếp theo chúng tôi sẽ điều tra, khảo sát, thống kê hiệu quả tập luyện nhu cầu và sự hứng thú của sinh viên trong học tập môn TDTK có đan xen các bài tập KVTT được thể hiện qua bảng 2.2 và bảng 2.3

Bảng 2.2. Nhu cầu học tập môn khiêu vũ thể thao xen kẽ vào giờ học TDTK cho sinh viên không chuyên - Đại học Huế (n = 200).

TT	Mức độ ảnh hưởng	Có	Tỷ lệ %	Không	Tỷ lệ %	Ghi chú
Động lực yêu thích	1. Do tính chất môn KVTT hấp dẫn, cuốn hút.	190	95	10	5	
	2. Phù hợp với sở trường của cá nhân	150	75	50	25	
	3. Có giảng viên và bạn bè khuyến khích	180	90	20	10	
	4. Cần thiết cho hoạt động trong cuộc sống hàng ngày	195	95	5	2,5	
Yếu tố hạn chế	1. Môn KVTT khó tiếp thu	55	27,5	145	72,5	
	2. Năng lực cá nhân không phù hợp	70	35	130	65	
	3. Thiếu phương tiện thiết bị cho tập luyện	50	25	150	75	
	4. Thiếu điều kiện đầu tư tập luyện thêm của gia đình	60	30	140	70	
Mục đích tập luyện	1. Tập để rèn luyện sức khỏe	200	100	0	0	
	2. Tập để biết	195	95	5	5	

Bảng 2.3: Kết quả hứng thú tập luyện trong giờ học TDTK có đan xen các bài tập KVTT của sinh viên không chuyên đại học huế (n= 200)

TT	Nội dung	Kết quả trả lời	
		Số người	Tỷ lệ
1	Mức độ tham gia các buổi học chính khóa và ngoại khóa môn TDTK có đan xen các bài tập KVTT vào trong giờ học		
	Đầy đủ	198	99
	Thỉnh thoảng	2	1
	Vắng thường xuyên	0	
2	Em có thích tham gia tập luyện môn TDTK trong giờ học chính khóa cũng như ngoại khóa không		
	Rất thích	150	75
	Bình thường	40	20
	Không thích	10	5

3	Em có hay tham gia tập luyện thể thao không		
	Thường xuyên	140	70
	Thỉnh thoảng	55	27,5
	Không bao giờ	5	2,5
4	Trong giờ học chính khóa môn TDTK có đan xen môn KVTT em có tích cực tham gia tập luyện hay không		
	Có	190	95
	Bình thường	10	5
	Không tích cực	0	
5	Em cảm thấy học môn TDTK như thế nào khi có đan xen các bài tập KVTT vào trong giờ học		
	Thời gian rảnh quá nhiều	0	0
	Học để đối phó, để qua môn	20	20
	Nhàn chán, ít động tác,	5	5

Qua bảng 2.2 và 2.3: Cho thấy động lực yêu thích của người tập luyện về môn KVTT được tăng cao ở tất cả các chỉ tiêu và một số chỉ tiêu yếu tố hạn chế được giảm xuống 1 cách đáng kể. Về sự hứng thú trong học tập môn TDTK có đan xen các bài tập KVTT được nâng cao. Qua đây có thể nhận thấy rằng tầm quan trọng của môn KVTT có thể làm cho người học càng ngày càng yêu thích môn thể dục hơn.

3. Kết luận

Đề tài đã lựa chọn được 09 bài tập để đan xen vào giờ học TDTK nhằm nâng cao tính hứng thú trong học tập cho sinh viên không chuyên Đại học Huế. Bài tập KVTT đan xen vào giờ học TDTK là hợp lý, có tính đồng nhất, một cách khoa học và tạo được sự hứng thú cho sinh viên trong khi học môn TDTK. Để thực hiện hiệu quả nhà trường cần xây dựng kế hoạch và chương trình giảng dạy phù hợp, bổ sung và nâng cao trình độ giảng viên.

Tài liệu tham khảo

1. Vũ Thanh Mai, Nguyễn Kim Xuân, Đinh Khánh Thu, Phạm Tuấn Dũng, Lưu Thế Sơn, Nguyễn Hữu Hùng, Nguyễn Văn Hiếu (2011), *Khiêu vũ thể thao*, Nhà xuất bản Thể thao, Hà Nội.

2. Hồ Thị Thắm (2013), *Đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao chất lượng hoạt động của các câu lạc bộ khiêu vũ thể thao trên địa bàn quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng*, Khóa luận tốt nghiệp, Đại học TDTT Đà Nẵng.

3. Nguyễn Nhật Phi (2016), *Một số giải pháp nhằm nâng cao tính tích cực trong học tập cho sinh viên phổ tu Khiêu vũ thể thao khóa đại học 8 trường Đại học TDTT Đà Nẵng*, Khóa luận tốt nghiệp, Đại học TDTT Đà Nẵng.

4. Nguyễn Quốc Dũng (2019), *Nghiên cứu đề xuất giải pháp phát triển câu lạc bộ khiêu vũ thể thao trên địa bàn quận Thanh Khê - TP Đà Nẵng*, Nghiên cứu khoa học, Đại học TDTT Đà Nẵng.

Lựa chọn các bài tập phát triển sức nhanh môn Bóng đá cho sinh viên khoa Giáo dục thể chất, Đại học Huế

Đỗ Văn Tùng*, Trịnh Xuân Hồng*, *Nguyễn Thanh Bình, **Nguyễn Thị Ly

*ThS, **CN, Khoa Giáo dục Thể chất, Đại học Huế

Received: 10/5/2023; Accepted: 18/5/2023; Published: 29/5/2023

Abstract: Football is a direct confrontation and the playing field is wide, so speed has a particularly important place. In Football, all three forms of expression of speed are very important: speed of motor reaction, speed of movement and frequency. In football, speed is a fundamental quality that determines the training level of each individual athlete as well as the technical skills set forth by the coaching staff for the whole team. The quality of speed is always a criterion for football teams to evaluate and select athletes.

Through teaching practice, we see that: The use of exercises to develop the ability to fast in football in teaching and coaching football for students of the Faculty of Physical Education is still limited. The exercises are monotonous and poorly arranged. Therefore, we carry out a research topic: Selecting exercises to develop the ability to fast in football for students of Faculty of Physical Education - Hue University.

Keywords: Situation; Solution; Movement; Football; Hue university.

1. Đặt vấn đề

Bóng đá là môn đối kháng trực tiếp và sân chơi rộng nên tốc độ có một vị trí đặc biệt quan trọng. Trong Bóng đá cả 3 hình thức biểu hiện của tốc độ đều rất quan trọng: Tốc độ phản ứng vận động, tốc độ động tác và tần số.

Trong bóng đá, sức nhanh là một tố chất cơ bản nó quyết định đến trình độ tập luyện của mỗi cá nhân VĐV cũng như kỹ chiến thuật của ban huấn luyện đề ra cho toàn đội. Ngày nay tốc độ của các cuộc thi đấu ngày càng cao do đó tốc độ của VĐV bóng đá là vô cùng quan trọng quyết định đến thành tích thi đấu của toàn đội. Tố chất sức nhanh luôn là chỉ tiêu cho các đội bóng đá đánh giá và tuyển chọn VĐV. Khả năng sức nhanh trong bóng đá khác nhiều với khả năng trong các môn thể thao khác. Đối với bóng đá sức nhanh là một tố chất giúp cho các cầu thủ thực hiện những động tác phức tạp, đa dạng đối với từng vị trí trong những khoảng cách, khoảng khắc khác nhau một cách kịp thời nhất. Ngoài ra sức nhanh trong bóng đá còn được biểu hiện dưới dạng tiếp thu động tác nhanh, sử dụng kỹ thuật vào thi đấu nhanh, tấn công nhanh, nhanh trong dẫn bóng sút cầu môn.

Qua thực tế giảng dạy, chúng tôi thấy: Việc sử dụng các bài tập phát triển sức nhanh trong dạy học và huấn luyện môn Bóng đá cho sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất còn nhiều hạn chế. Các bài tập còn đơn điệu và được bố trí thiếu Khoa học. Vì vậy chúng tôi thực hiện đề tài nghiên cứu: **Lựa chọn các bài tập**

phát triển sức nhanh môn Bóng đá cho sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Huế.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn các bài tập phát triển sức nhanh môn Bóng đá cho sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Huế.

1) Số bài tập được lựa chọn

Trên cơ sở lý luận và kết quả đánh giá thực trạng sức nhanh môn Bóng đá của sinh viên Khoa và dựa vào tâm lý, sinh lý lứa tuổi. Đề tài xác định được 22 bài tập phát triển sức nhanh, sau đó tiến hành phỏng vấn các chuyên gia Bóng đá, HLV, GV đang trực tiếp huấn luyện và giảng dạy môn Bóng đá để lấy ý kiến với số phiếu phát ra là 25 thu về là 25. Kết quả từ 22 bài tập đề tài đưa ra với 3 nhóm bài tập thì có 15 bài tập có tỷ lệ tán thành trên 70% được các HLV, các chuyên gia và các thầy (cô) giáo ưu tiên sử dụng. Những bài tập lựa chọn mang đầy đủ tính toàn diện và hoàn toàn phù hợp với sinh viên Khoa. Đó là các bài: 1) Chạy 30m XPC; 2) Dẫn bóng tốc độ tối đa 15m; 3) Dẫn bóng luôn cọc 25 m; 4) Dẫn bóng luôn cọc SCM 30m; 5) Chạy 30m ziczác; 6) Sút bóng 3,4 bước đà; 7) Tăng bóng di chuyển theo hiệu lệnh; 8) Chạy biến tốc; 9) Hai người tranh cướp bóng sút cầu môn; 10) Di chuyển chọn điểm rơi của bóng; 11) Phối hợp tung bóng quay chạy nhận bóng; 12) Người thừa thứ ba; 13) Hoàng anh – hoàng yến (Quần xanh – quần đỏ); 14) Trò chơi đuổi bắt tín hiệu; 15) Chia đội thi đấu.

2) Cách thức thực hiện các bài tập

Mỗi bài tập trong từng nhóm được chúng tôi xác định rõ mục đích, nội dung, yêu cầu, thời gian thực hiện, số lần lặp lại và quãng nghỉ. Ví dụ:

A: Nhóm bài tập cá nhân

Bài tập 2: Dẫn bóng tốc độ tối đa 15 m

- Mục đích: Phát triển khả năng sức nhanh phối hợp động tác với bóng.

- Yêu cầu: Thực hiện theo hiệu lệnh còi, tốc độ nhanh, chạm bóng 5 lần.

- Nội dung: Mỗi người một bóng đứng sau vạch xuất phát khi có hiệu lệnh còi lần lượt dẫn bóng với tốc độ tối đa về đích.

- Thời gian thực hiện: 5-7 phút.

- Số lần lặp lại: 3 lần.

- Quãng nghỉ: Thực hiện theo nước chảy.

- Quãng nghỉ: Thực hiện theo nước chảy.

B. Các bài tập phối hợp nhóm

Bài tập 1: Hai người tranh cướp bóng

- Mục đích: Phát triển khả năng sức nhanh tranh cướp bóng và khả năng nhanh nhẹn trong các tình huống có bóng và không bóng.

- Yêu cầu: Cố gắng chạy hết tốc độ và đuổi kịp bóng, không chế bóng tốt và sút cầu môn chính xác.

- Nội dung: Xếp thành 2 hàng có số lượng người bằng nhau, mỗi người trong hàng cách nhau 1,5 mét. Mỗi hàng cách nhau 5 mét, Giảng viên đứng giữa 2 người ở mỗi hàng cách cầu môn 15 mét sau đó Giảng viên đá bóng về phía cầu môn. Hai người thuộc 2 nhóm chạy thật nhanh về hướng bóng lần tranh cướp không chế bóng sút chính xác vào cầu môn bằng các kỹ thuật đá bóng.

- Số lần lặp lại: 3 lần.

- Quãng nghỉ: Thực hiện theo nước chảy.

- Nội dung: Mỗi người đứng tung bóng và một người chạy đi rồi quay về nhận bóng.

- Số lần lặp lại: Mỗi người làm liên tục và thực hiện trong vòng 5 phút.

- Quãng nghỉ: Thực hiện theo nước chảy.

C. Các bài tập trò chơi thi đấu

Bài tập 1: Người thừa thứ ba

- Mục đích: Phát triển sức nhanh vận động đơn giản.

- Yêu cầu: Thực hiện nghiêm chỉnh, Nhanh nhẹn, nhiệt tình, đúng luật.

- Nội dung: Tập trung lớp thành vòng tròn, điểm danh theo chu kỳ 1,2 sau đó 2 người tạo thành một cặp đứng trước, đứng sau, Giảng viên chỉ định 1 cặp đứng vào giữa vòng tròn và quay lưng lại với nhau.

Khi Giảng viên vỗ vào lưng người nào người ấy chạy còn người kia đuổi. Người chạy có thể chạy trong vòng tròn hoặc lách qua từng cặp và có thể đứng trước mặt bất kỳ một cặp nào khi người đó đứng trước một cặp nào đó chiếm lấy vị trí một thì người đứng ở vị trí thứ hai đuổi theo người vừa đuổi cặp vừa chơi.

- Thời gian thực hiện: 5-10 phút.

3) Mức độ ưu tiên cho số buổi tập trong tuần và thời gian cho một buổi huấn luyện.

Sau khi lựa chọn các bài tập phát triển sức nhanh Bóng đá cho sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Huế. Đề tài tiến hành phỏng vấn mức độ ưu tiên cho số buổi tập trong tuần và thời gian cho một buổi huấn luyện. Với số phiếu phát ra là 25, thu về là 25. Kết quả thu được như sau:

Về mức độ ưu tiên số buổi tập sức nhanh trong mỗi tuần : Kết quả 23 người (92 %) số người tán thành với phương án tập sức nhanh 2 buổi trên 1 tuần, phương án này có mức độ tán thành cao hơn hẳn so với các phương án khác và đã được đề tài lựa chọn để xây dựng chương trình thực nghiệm.

Về mức độ ưu tiên thời gian tập sức nhanh trong một buổi học: Kết quả có 22 người (tỷ lệ 88%) tổng số người tán thành sử dụng 10-15 phút trong vòng một buổi tập phát triển sức nhanh môn Bóng đá cho sinh viên Khoa và phương án này được đề tài sử dụng để đưa vào thực tiễn xây dựng chương trình thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức nhanh môn Bóng đá cho sinh viên

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm:

Đối tượng thực nghiệm: Là 20 sinh viên năm 2 ngành Sư phạm Thể chất được chia làm 2 nhóm, mỗi nhóm 10 sinh viên. Nhóm thực nghiệm là 10 sinh viên lớp TC11A: (NTN): Sẽ tập những bài tập mà đề tài lựa chọn. Nhóm đối chứng là 10 sinh viên lớp TC11B: (NĐC): Sẽ tập những bài tập theo chương trình khung của Khoa.

Thời gian thực nghiệm: Tổng số thời gian là 10 tuần, tương đương 20 giáo án. Số buổi tập thực nghiệm là 2 buổi / tuần. Thời gian tập trong một buổi là từ 10- 15 phút.

Cách thức kiểm tra:

+ Số lần kiểm tra: Trong quá trình thực nghiệm các đối tượng trên đều được kiểm tra trước và sau thực nghiệm. Tổng số lần kiểm tra là 2 lần.

+ Nội dung kiểm tra: Là 3 test đã lựa chọn gồm: 1) Chạy 30m XPC, 2) Dẫn bóng với tốc độ tối đa

15m, 3) Dẫn bóng luôn cọc 25 m.

2.2.2. *Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức nhanh Bóng đá cho sinh viên*

Trước khi ứng dụng các bài tập vào thực tiễn luyện tập đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả trước thực nghiệm của 2 nhóm (NĐC và NTN). Kết quả thu được cho thấy: Ở giai đoạn trước thực nghiệm ở cả 3 test đều thu được $t_{tinh} < t_{bang} = 2,101$ ở ngưỡng $P > 0,05$.

Điều này có nghĩa sự khác biệt giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm là không có nghĩa thống kê hay nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ sức nhanh của 2 nhóm sinh viên là như nhau.

Sau 10 tuần thực nghiệm theo tiến trình đã xây dựng là 20 giáo án, mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi là 10-15 phút để đề tài kiểm tra lại sức nhanh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.1

Bảng 2.1. So sánh kết quả kiểm tra sức nhanh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm (n=10).

Qua bảng 2.1 ta thấy: Sau 10 tuần thực nghiệm

TT	Tham số	$\bar{X}_A \pm \sigma$ (NĐC)	$\bar{X}_B \pm \sigma$ (NTN)	σ^2	t_{tinh}	t_{bang}	P
	Test						
1	Chạy 30m XPC (s)	5.04 ± 0.005	4.96 ± 0.002	0,004	2,67	2,552	0,05
2	Dẫn bóng tốc độ tối đa 15m (s)	4.09 ± 0.33	3.76 ± 0.15	0,07	2,75	2,552	0,05
3	Dẫn bóng luôn cọc 25m (s)	7.54 ± 0.26	7.27 ± 0.22	0,06	2,7	2,552	0,05

theo chương trình đề tài xây dựng, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể ở các test thể hiện ở kết quả $t_{tinh} = 2,67$; $2,75$; $2,7 > t_{bang} = 2,552$ ở ngưỡng $P = 0,05$.

Điều này cho thấy bài tập đề tài lựa chọn để nâng cao sức nhanh môn Bóng đá cho sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Huế đã phát huy hiệu quả cao hơn so với các bài tập áp dụng theo chương trình và giáo án của Khoa để NĐC tập luyện.

Để làm rõ mức độ ảnh hưởng của 2 nhóm đề tài tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm

đối chứng và thực nghiệm sau 10 tuần thực nghiệm. Kết quả thu được ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. So sánh kết quả kiểm tra sức nhanh Bóng đá của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 10 tuần thực nghiệm (n=10).

TT	Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W %	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W %
1	Chạy 30m XPC (s)	5,10	5,04	0,60	5,07	4,96	2,20
2	Dẫn bóng tốc độ tối đa 15m (s)	4,08	4,09	0,24	4,09	3,76	8,40
3	Dẫn bóng luôn qua cọc 25m (s)	7,53	7,53	0,13	7,43	7,27	2,28

Qua bảng 2.2 cho thấy: Sau 10 tuần thực nghiệm, trình độ sức nhanh của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng đáng kể, nhưng sự tăng trưởng thực nghiệm lớn hơn hẳn so với đối chứng.

3. Kết luận

Đề tài nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập đưa vào thực nghiệm ứng dụng. Các bài tập đã lựa chọn đảm bảo được mục tiêu mà đề tài đã đặt ra là phát triển được sức nhanh môn Bóng đá cho sinh viên trong Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Huế. Từ đó góp phần nâng cao chất lượng học tập và thi đấu môn Bóng đá nói riêng và chất lượng giảng dạy trong Khoa nói chung.

Tài liệu tham khảo

1. Phạm Đình Bẩm (1996), *Giáo trình quản lý TDTT*, trường Đại học TDTT I, NXB TDTT, Hà Nội.
 2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1989), *“Phương pháp thể thao trẻ”*, NXB TP HCM.
 3. Dương Nghiệp Chí,

Nguyễn Danh Thái (2003), *“Thực trạng thể chất người Việt nam từ 6 - 20 tuổi”* (thời điểm năm 2001), NXB TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2001), *“Nâng cao tầm vóc cơ thể người”*, Tài liệu chuyên đề số 1 + 2, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

5. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Trịnh Trung Hiếu (2001), *lý luận và Phương pháp giáo dục thể chất*. NXB TDTT Hà Nội.

Ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh trường tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông Đại học Hà Tĩnh

Đặng Thị Thu Hiền*, Lưu Như Mạnh**

*ThS, Khoa sư phạm, **ThS. Bộ môn Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Hà Tĩnh

Received: 10/5/2023; Accepted: 18/5/2023; Published: 29/5/2023

Abstract: *Selecting, applying and evaluating the effectiveness of movement games to develop general physical fitness for students of Ha Tinh University High School, Middle School and High School is extremely important in the work of physical education at the school. Choosing the right, accurate and scientific exercises will help the PE process to get good results, complete the set training tasks, thereby contributing to improving the quality of training and developing the teaching profession. physical education and sports movement of the school.*

Keywords: *Apps, Games, Development, Fitness, Students, High School, Ha Tinh University.*

1. Đặt vấn đề

Trò chơi, trong đó có trò chơi vận động (TCVD), được coi như là phương tiện hoàn thiện thể chất rèn luyện các phẩm chất đạo đức, tâm lý, ý chí... làm phong phú thêm đời sống tinh thần, giúp học sinh (HS) có tình cảm gắn bó, giúp đỡ lẫn nhau. Thông qua trò chơi, HS củng cố những kỹ năng kỹ xảo cần thiết cho cuộc sống. Trò chơi vận động rất phong phú và đa dạng nội dung và hình thức có thể kiểm soát được lượng vận động không dẫn tới mệt mỏi quá sức cho các em. Các trò chơi vận động đã tạo ra được sự chú ý hăng say tập luyện và buổi tập đạt kết quả tốt. Thông qua trò chơi vận động các em có điều kiện hoàn thiện bản thân cả về thể chất và nhân cách,

Nghiên cứu ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh các cấp học đã có một số tác giả nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu của các tác giả đã góp phần làm cho các giờ học GDTC thêm phong phú, làm cho thể lực chung của học sinh được nâng lên. Tuy nhiên ở Trường TH, THCS & THPT Đại học Hà Tĩnh vẫn chưa có tác giả nào nghiên cứu. Vì vậy, chúng tôi nghiên cứu: “Ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh Trường TH, THCS & THPT Đại học Hà Tĩnh”

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả trò chơi vận động nhằm phát triển tố chất thể lực chung cho học sinh THCS.

1) Yêu cầu lựa chọn TCVD cho học sinh Trường TH, THCS & THPT Đại học Hà Tĩnh.

TCVD phải có sức lôi cuốn, được học sinh yêu

thích, có thể vận dụng giảng dạy cho mọi đối tượng người tập; phải có tác động tổng hợp đối với người tập, nâng cao tố chất thể lực như sức nhanh, mạnh, bền và khéo léo. Có tác dụng hoàn thiện các kỹ năng vận động đã học và khả năng điều khiển động tác trong các tình huống thay đổi. TCVD cũng góp phần hình thành nhân cách và giáo dục các phẩm chất đạo đức... Các TCVD để tổ chức tập luyện có thể điều chỉnh lượng vận động thông qua cách chơi, số lần lặp lại, cự ly di chuyển... Các trò chơi phải phù hợp với cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ của trường TH, THCS & THPT Đại học Hà Tĩnh.

2) Lựa chọn TCVD cho học sinh TH, THCS & THPT Đại học Hà Tĩnh.

Qua nghiên cứu đề tài đã tổng hợp được 32 trò chơi. Kết quả phỏng vấn các chuyên gia đề tài lựa chọn được 20 trò chơi vận động chia làm 2 nhóm, bao gồm: 6 trò chơi định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý và 14 trò chơi nhằm phát triển các tố chất thể lực chung cho học sinh TH, THCS & THPT Đại học Hà Tĩnh. Các trò chơi đó là sau: 1) Chia nhóm; 2) Bịt mắt bắt dê; 3) Bóng chuyền sáu; 4) Chim sổ lồng; 5) Người thừa thứ 3; 6) Chuyền nhanh, nhảy nhanh; 7) Cướp cờ; 8)Ếch nhảy; 9.) Kéo co; 10) Cua đá bóng; 11) Chạy thoi tiếp sức; 12) Trao tín gậy; 13) Đội nào cò nhanh; 14) Hoàng anh-Hoàng yến; 15) Mèo đuổi chuột; 16) Phá vây; 17) Giăng lưới bắt cá; 18) Lò cò tiếp sức; 19) Đồi bóng; 20) Vác đạn tải thương.

2.2. Ứng dụng TCVD để phát triển thể lực chung cho học sinh TH, THCS & THPT Đại học Hà Tĩnh.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm: Là 321 học sinh (163 học sinh nam và 158 học sinh nữ) ở độ tuổi 11-14 Trường TH, THCS & THPT Đại học Hà Tĩnh

Đề tài đã tiến hành kiểm tra thể lực của học sinh hai nhóm đối chứng (NĐC) và thực nghiệm (NTN) bằng các test đánh giá thể lực của người Việt Nam trong chương trình điều tra thể chất nhân dân.

- Kế hoạch như sau: Nhóm đối chứng tập theo chương trình và phương pháp dạy thông thường. Nhóm thực nghiệm tập theo chương trình và phương pháp dạy thông thường và áp dụng các chơi trò chơi vận động đề tài đã lựa chọn.

Chúng tôi kiểm tra về thực trạng thể lực của NĐC và NTN ở nam và nữ các lứa tuổi từ 11 đến 14 tuổi trước thực nghiệm. Dưới đây, vì khuôn khổ có hạn, chúng tôi chỉ nêu 2 kết quả ở lứa tuổi 11 và 14 (bảng 2.1, 2.2, 2.3, 2.4):

Bảng 2.1. Thực trạng thể lực TTN của NĐC và NTN ở nam lứa tuổi 11

TT	Các chỉ tiêu	NĐC(n=20)		NTN (n=21)		t	P
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	159.24	16.57	157.23	16.87	0.61	>0.05
2.	Lực bóp tay thuận (kg)	19.26	3.31	18.98	3.62	0.40	>0.05
3.	Đeo gấp thân (cm)	5.13	3.16	5.25	3.01	0.60	>0.05
4.	Chạy 30m XPC (giây)	5.68	0.37	5.59	0.57	0.55	>0.05
5.	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.37	0.67	11.42	0.63	0.64	>0.05
6.	Nằm ngửa gấp bụng (sl/30 s)	13.29	4.47	13.09	4.57	0.48	>0.05
7.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	877.35	86.37	868.15	81.69	0.27	>0.05

Bảng 2.2. Thực trạng thể lực TTN của NĐC và NTN ở nữ lứa tuổi 11

TT	Các chỉ tiêu	NĐC(n=20)		NTN (n=21)		t	P
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	145.95	14.27	144.11	14.42	0.41	>0.05
2.	Lực bóp tay thuận (kg)	18.44	3.82	18.92	4.24	0.38	>0.05
3.	Đeo gấp thân (cm)	5.28	3.92	5.88	3.72	0.50	>0.05
4.	Chạy 30m XPC (giây)	6.02	0.56	6.13	0.67	0.57	>0.05
5.	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.32	0.72	12.39	0.69	0.31	>0.05
6.	Nằm ngửa gấp bụng (sl/30 s)	11.08	4.24	11.56	4.12	0.36	>0.05

7.	Chạy tùy sức 5 phút(m)	774.07	74.67	779.35	83.91	0.24	>0.05
----	------------------------	--------	-------	--------	-------	------	-------

Bảng 2.3. Thực trạng thể lực TTN của NĐC và NTN ở nam lứa tuổi 14

TT	Các chỉ tiêu	NĐC(n=21)		NTN (n=21)		t	P
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	193.58	17.69	191.83	18.68	0.49	>0.05
2.	Lực bóp tay thuận (kg)	26.84	5.68	27.47	5.09	0.77	>0.05
3.	Đeo gấp thân(cm)	7.33	3.16	8.05	3.01	0.64	>0.05
4.	Chạy 30m XPC (giây)	5.84	0.61	5.38	0.36	0.56	>0.05
5.	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.75	0.63	10.52	0.69	0.73	>0.05
6.	Nằm ngửa gấp bụng (sl/30 s)	17.04	5.89	17.78	5.57	0.49	>0.05
7.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	963.72	91.35	967.61	89.73	0.30	>0.05

Bảng 2.4. Thực trạng thể lực TTN của NĐC và NTN ở nữ lứa tuổi 14

TT	Các chỉ tiêu	NĐC(n=20)		NTN (n=19)		t	P
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1.	Bật xa tại chỗ(cm)	159.26	15.74	155.72	15.84	0.43	>0.05
2.	Lực bóp tay thuận(kg)	24.72	4.38	24.87	4.45	0.54	>0.05
3.	Đeo gấp thân(cm)	8.04	4.26	8.01	4.17	0.48	>0.05
4.	Chạy 30m XPC(giây)	5.96	0.71	5.73	0.52	0.61	>0.05
5.	Chạy con thoi 4x10m(s)	11.68	0.72	11.51	0.69	0.35	>0.05
6.	Nằm ngửa gấp bụng (sl/30 s)	14.84	4.14	14.52	4.03	0.40	>0.05
7.	Chạy tùy sức 5 phút(m)	784.42	86.83	781.21	85.52	0.21	>0.05

Kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm ở cả bốn độ tuổi đều không có sự khác biệt có ý nghĩa $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, nói cách khác, sự phát triển các tố chất thể lực chung của 2 nhóm là tương đương nhau.

2.2.2. Kết quả sau thực nghiệm.

Sau thời gian 6 tháng học tập theo chương trình đã đề ra, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá thể lực của 2 nhóm học sinh tham gia chương trình thực nghiệm. Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm, của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt ở cả 4 lứa tuổi cả nam và nữ với $P < 0.05$.

Dưới đây là kết quả kiểm tra của lứa tuổi 11 và 14 tuổi (bảng 2.5, 2.6, 2.7, 2.8):

Bảng 2.5. Thể lực STN của NĐC và NTN ở nam lứa tuổi 11

TT	Các chỉ tiêu	NĐC (n=20)		NTN (n=21)		t	P
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	165.13	16.63	173.85	16.93	2.63	<0.05
2.	Lực bóp tay thuận (kg)	19.94	3.92	22.93	4.26	2.41	<0.05
3.	Đeo thân (cm) gấp	5.84	3.73	7.98	3.35	2.59	<0.05
4.	Chạy 30m XPC(giây)	5.25	0.39	5.31	0.41	2.25	<0.05
5.	Chạy con thoi 4x10m(s)	11.34	0.59	11.18	0.51	2.51	<0.05
6.	Nằm ngửa gấp bụng (sl/30 s)	15.84	4.71	19.83	4.47	3.08	<0.05
7.	Chạy tùy sức 5 phút(m)	883.07	77.24	940.67	72.83	2.64	<0.05

Bảng 2.6. Thể lực STN của NĐC và NTN ở nữ lứa tuổi 11

TT	Các chỉ tiêu	NĐC (n=20)		NTN (n=21)		t	P
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1.	Bật xa tại chỗ(cm)	147.24	14.62	155.89	14.45	2.32	<0.05
2.	Lực bóp tay thuận(kg)	19.78	3.95	22.68	4.73	2.44	<0.05
3.	Đeo thân(cm) gấp	6.86	3.79	9.97	3.68	2.84	<0.05
4.	Chạy 30m XPC(giây)	5.68	0.41	5.51	0.39	2.64	<0.05
5.	Chạy con thoi 4x10m(s)	12.02	0.45	11.32	0.41	2.70	<0.05
6.	Nằm ngửa gấp bụng (sl/30s)	12.63	4.69	15.94	4.76	2.62	<0.05
7.	Chạy tùy sức 5 phút(m)	780.42	77.21	861.36	80.89	2.91	<0.05

Bảng 2.7. Thể lực STN của NĐC và NTN ở nam lứa tuổi 14

TT	Các chỉ tiêu	NĐC (n=21)		NTN (n=21)		t	P
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1.	Bật xa tại chỗ(cm)	182.56	17.34	206.89	17.02	2.55	<0.05
2.	Lực bóp tay thuận(kg)	28.54	5.69	32.89	5.37	2.67	<0.05
3.	Đeo thân(cm) gấp	9.35	3.85	12.87	3.53	2.60	<0.05
4.	Chạy 30m XPC(giây)	5.01	0.59	4.53	0.54	2.51	<0.05
5.	Chạy con thoi 4x10m(s)	10.85	0.78	10.14	0.71	2.64	<0.05

6.	Nằm ngửa gấp bụng (sl/30 s)	17.75	5.63	21.74	5.29	2.47	<0.05
7.	Chạy tùy sức 5 phút(m)	934.27	84.79	998.78	88.34	2.72	<0.05

Bảng 2.8. Thể lực STN của NĐC và NTN ở nữ lứa tuổi 14

TT	Các chỉ tiêu	NĐC (n=20)		NTN (n=19)		T	P
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	171.02	15.12	169.82	16.03	2.68	<0.05
2.	Lực bóp tay thuận (kg)	26.04	4.12	29.79	4.56	2.40	<0.05
3.	Đeo gấp thân (cm)	8.35	4.58	11.89	4.61	2.69	<0.05
4.	Chạy 30m XPC (giây)	5.43	0.52	5.19	0.54	2.46	<0.05
5.	Chạy con thoi 4x10m(s)	11.97	0.58	11.79	0.53	2.55	<0.05
6.	Nằm ngửa gấp bụng (sl/30s)	13.86	4.47	16.89	4.48	2.58	<0.05
7.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	773.06	71.34	836.34	79.26	2.68	<0.05

3. Kết luận

Đề tài đã lựa chọn được 20 trò chơi vận động. Sau thời gian thực nghiệm cho thấy các trò chơi vận động đề tài lựa chọn đã góp phần nâng cao trình độ thể lực chung của học sinh nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng ở cả 7 nội dung với P<0.05

Có thể sử dụng kết quả nghiên cứu làm tài liệu tham khảo để giảng dạy môn GDTC cho học sinh THCS.2. Đề nghị tiếp tục nghiên cứu để có nhiều bài tập hơn trong việc phát triển thể lực cho học sinh THCS.

Tài liệu tham khảo

1. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Ivanốp.V.X. (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, (Trần Đức Dũng dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
4. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986). *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
6. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1991), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể dục thể thao*, sở TDTT thành phố Hồ Chí Minh.