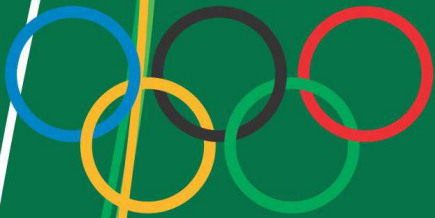




TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ



# KỶ YẾU

**HỘI NGHỊ KHOA HỌC TOÀN QUỐC VỀ CÔNG TÁC  
GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ DỤC THỂ THAO  
CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC, CAO ĐẲNG NĂM 2019**



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ  
2019

# MỤC LỤC

## LỜI NÓI ĐẦU

1. THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ DỤC THỂ THAO TRONG TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÊN TOÀN QUỐC HIỆN NAY ..... 1  
*TS. Nguyễn Văn Hòa, TS. Trần Văn Lam*
2. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG GIAO TIẾP VÀ KỸ NĂNG DIỄN ĐẠT BẰNG LỜI NÓI CHO SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ ..... 8  
*NCS. Nguyễn Văn Thái, GS. TS. Lê Văn Lãm, PGS. TS. Đỗ Vĩnh*
3. HIỆU QUẢ THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI ..... 14  
*TS. Đỗ Thị Tươi*
4. XÂY DỰNG CÁC GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG ..... 22  
*TS. Hàng Quang Thái*
5. THỰC TRẠNG KỸ THUẬT CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN QUẦN VỢT 15 - 17 TUỔI THÀNH PHỐ CHÂU ĐỐC, TỈNH AN GIANG ..... 29  
*CN. Phan Nhân, PGS. TS. Nguyễn Quang Vinh, TS. Nguyễn Quang Sơn*
6. CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN CỦA ĐỘI TUYỂN NAM XE ĐẠP ĐƯỜNG TRƯỜNG VIỆT NAM TẠI PHÒNG THÍ NGHIỆM MÔ PHÒNG ĐỘ CAO ..... 35  
*TS. Phạm Hùng Mạnh, PGS. TS. Đặng Hà Việt, ThS. Phạm Xuân Trí, ThS. Chu Vương Thìn, ThS. Nguyễn Thị Kim Phượng*
7. NGHIÊN CỨU XÁC ĐỊNH MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN KHÓA 40 CHUYÊN NGÀNH GDTC TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT TP.HCM ..... 41  
*TS. Phan Ngọc Huy, ThS. Nguyễn Bình An, ThS. Trần Bá Phúc*
8. ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NAM HỌC SINH SAU 5 THÁNG TẬP LUYỆN TẠI CÁC CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO TRƯỜNG TIỂU HỌC QUẬN BÌNH THỦY, THÀNH PHỐ CẦN THƠ, LỨA TUỔI 9-10 TUỔI ..... 49  
*TS. Nguyễn Văn Hòa*
9. XÂY DỰNG THANG ĐIỂM ĐÁNH GIÁ VÀ PHÂN LOẠI TỔNG HỢP CÁC CHỈ TIÊU HÌNH THÁI, THỂ LỰC VÀ CHỨC NĂNG CHO NAM VĐV CHẠY CỰ LY NGẮN LỨA TUỔI 12 - 13 CỦA ĐỘI TUYỂN NĂNG KHIẾU ĐIỀN KINH TP HỒ CHÍ MINH ..... 54  
*TS. Phạm Thái Vinh, TS. Dương Ngọc Trường, ThS. Bùi Hữu Phúc*

10. HIỆU QUẢ TÂM LÝ KHI TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH.....	58
<i>ThS. Vũ Công Trường, ThS. Vũ Đình Hoàng Tùng</i>	
11. NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG VÀ LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG THPT PHAN CHU TRINH TỈNH BÌNH THUẬN .....	64
<i>ThS. Phạm Lê Anh Toàn, TS. Dương Thị Thùy Linh</i>	
12. NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO 12-14 TUỔI TRƯỜNG THCS HUỶNH THỨC KHÁNG - NINH KIỀU THÀNH PHỐ CẦN THƠ SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN .....	73
<i>Huỳnh Hồng Ngọc, Lê Thị Xuân Mai</i>	
13. LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÝ THƯỜNG KIỆT THÀNH PHỐ BẮC NINH.....	79
<i>TS. Nguyễn Văn Đức</i>	
14. ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG THPT PHẠM VĂN ĐỒNG, HUYỆN ĐẮK R' LẤP, TỈNH ĐẮK NÔNG TRONG 12 TUẦN TẬP LUYỆN.....	86
<i>TS. Phan Ngọc Huy, ThS. Dương Văn Phương, CN. Huỳnh Hữu Hiếu</i>	
15. NGHIÊN CỨU MỘT SỐ BÀI TẬP THỂ LỰC CHUYÊN MÔN NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY 100M, NHẢY XA CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ MINH LƯƠNG, HUYỆN CHÂU THÀNH TỈNH KIÊN GIANG .....	94
<i>ThS. Vũ Công Trường, ThS. Trần Thanh Phương, TS. Thái Thị Diễm Thúy</i>	
16. ĐẶC ĐIỂM THỂ CHẤT VÀ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC HÀ NỘI.....	102
<i>ThS. Dương Văn Tình</i>	
17. DẠY VÀ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CÓ SỰ HỖ TRỢ CỦA ỨNG DỤNG E-LEARNING Ở ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT GIẢI PHÁP VÀ BÀI HỌC THỰC TIỄN.....	110
<i>ThS, GVC. Trịnh Phước Thành</i>	
18. THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH LỚP 3 THÀNH PHỐ CẦN THƠ....	120
<i>ThS. Lương Quốc Hùng, PGS. TS. Lương Thị Ánh Ngọc, TS. Tạ Hoàng Thiện</i>	
19. THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG CỦA CÂU LẠC BỘ THỂ DỤC THỂ THAO TRONG SINH VIÊN Ở CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC ĐẠI HỌC THÀNH VIÊN ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG .....	127
<i>ThS. Đàm Hùng Phi, TS. Nguyễn Sỹ Đức</i>	

20.	THỰC TRẠNG VÀ BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ SỬ DỤNG TÀI LIỆU CHUYÊN NGÀNH CHO SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ.....	135
	<i>ThS. Nguyễn Hữu Tri, Nguyễn Lê Hữu Truyền</i>	
21.	NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN TỐC ĐỘ KỸ THUẬT ĐÁ TẠT CHO VÕ SINH CÂU LẠC BỘ VOVINAM NHÀ VĂN HÓA THIẾU NHI QUẬN NINH KIỀU, THÀNH PHỐ CẦN THƠ SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN.....	143
	<i>Huỳnh Hồng Ngọc, Bùi Thị Yến Nhi</i>	
22.	NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG GIẢNG DẠY CHO SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ.....	152
	<i>NCS. Nguyễn Văn Thái, GS. TS. Lê Văn Lãm, PGS. TS. Đỗ Vĩnh</i>	
23.	ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIÁO DỤC LÝ LUẬN CHÍNH TRỊ CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH.....	158
	<i>TS. Nguyễn Tiến Sơn, ThS. Đào Văn Nam</i>	
24.	ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ FUTSAL NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH.....	164
	<i>TS. Hàng Quang Thái, TS. Đoàn Tiến Trung</i>	
25.	LỰA CHỌN BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG DIỆP MINH CHÂU TỈNH BẾN TRE TRONG 12 TUẦN TẬP LUYỆN.....	171
	<i>TS. Phan Ngọc Huy, ThS. Trần Thị Càng</i>	
26.	XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM LỨA TUỔI 13 NĂM KHIEU TỈNH KIÊN GIANG.....	179
	<i>ThS. Vũ Công Trường, TS. Lê Vũ Ngọc Toàn, CN. Huỳnh Văn Bình</i>	
27.	ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP CHUYÊN MÔN NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH NHẢY CAO KIEU NẪM NGHIỀNG CHO HỌC SINH NAM LỚP 11 Ở MỘT SỐ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THÀNH PHỐ MỸ THO, TỈNH TIỀN GIANG.....	186
	<i>ThS. Trần Thanh Phong, CN. Võ Trần Thái</i>	
28.	GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG - NHA TRANG.....	193
	<i>ThS. Đỗ Viết Cường</i>	
29.	LỰA CHỌN MỘT SỐ BIỆN PHÁP KHẮC PHỤC TRẠNG THÁI TÂM LÝ BẤT LỢI TRƯỚC THI KẾT THÚC HỌC PHẦN CHO SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐẠI HỌC HUẾ.....	202
	<i>ThS. Lê Hải Yến, TS. Nguyễn Thế Tình, ThS. Nguyễn Viết Minh</i>	

30.	THỰC TRẠNG VÀ NHẬN THỨC CỦA SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN NGÀNH QUẢN LÝ THỂ DỤC THỂ THAO VỀ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÀ VINH.....	209
	<i>ThS. Nguyễn Toàn Năng</i>	
31.	KIỂM TRA THỂ LỰC SINH VIÊN CÁC HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TỰ CHỌN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ THEO QUYẾT ĐỊNH SỐ 53/2008/QĐ-BGDĐT.....	214
	<i>Lê Bá Tường, Đặng Thị Kim Quyên</i>	
32.	THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA TRƯỜNG THPT THỰC HÀNH SƯ PHẠM ĐẠI HỌC CẦN THƠ.....	223
	<i>Néang Nhiêng, TS. Nguyễn Văn Hòa</i>	
33.	LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14-15 TỈNH HẢI DƯƠNG .....	231
	<i>TS. Nguyễn Văn Đức, ThS. Quán Thanh Tùng</i>	
34.	LỰA CHỌN, ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG THPT YÊN PHONG 1 – BẮC NINH.....	236
	<i>TS. GVC. Phạm Việt Hùng, TS. Phạm Hùng Việt, ThS. Đặng Thị Hà</i>	
35.	THỰC TRẠNG VÀ LỰA CHỌN NỘI DUNG TẬP LUYỆN CHO SINH VIÊN ĐỐI TƯỢNG SỨC KHỎE YẾU KHI THAM GIA HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG .....	244
	<i>TS. Trần Lê Nhật Quang, ThS. Trần Thị Vi Vân</i>	
36.	ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG NHA TRANG.....	250
	<i>ThS. Nông Công Nhất, ThS. Dương Văn Phương, Trần Thị Càng</i>	
37.	ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VĐV ĐỘI TUYỂN CẦU MÂY THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU THỜI KỲ CHUẨN BỊ....	256
	<i>ThS. Vũ Công Trường, ThS. Lê Tiến Dũng, TS. Lê Vũ Ngọc Toàn</i>	
38.	NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC HÀ NỘI.....	262
	<i>ThS. Lý Văn Tuấn</i>	
39.	MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG.....	269
	<i>ThS. Nguyễn Hoàng Duy</i>	
40.	ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỤ LY TIẾP SỨC 4 X 400M TỈNH BÀ RỊA – VŨNG TÀU SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN.....	278
	<i>ThS. Trần Hoài Bảo, TS. Dương Thị Thùy Linh</i>	

41. ĐỀ XUẤT BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG ĐOÀN.....	283
<i>ThS. Đặng Văn Khai</i>	
42. XÂY DỰNG HỆ THỐNG TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN TRONG NHẢY XA KIỂU UỖN THÂN CHO NAM HỌC SINH KHÔI 11 TRƯỜNG THPT TÂN TRỤ TỈNH LONG AN .....	289
<i>ThS. Bùi Hữu Phúc, ThS. Phạm Tuấn Đạt, TS. Phạm Thái Vinh</i>	
43. HIỆU QUẢ MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN ĐỐI VỚI SINH VIÊN NỮ THỂ LỰC YẾU CỦA TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ LẠT .....	294
<i>ThS. Nguyễn Cao Nguyên</i>	
44. DIỄN BIẾN HÌNH THÁI VÀ CẤU TRÚC THÀNH PHẦN CƠ THỂ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH.....	303
<i>ThS. Nguyễn Thị Huyền</i>	
45. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN KHÓA HỌC 2018-2021 TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ SÓC TRĂNG .....	307
<i>Vũ Thành Tiến, TS. Nguyễn Văn Hòa</i>	
46. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGÂN HÀNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH GIAI ĐOẠN 2015 - 2017 .....	313
<i>PGS. TS. Nguyễn Tiên Tiến, ThS. Nguyễn Khánh Duy, ThS. Huỳnh Hữu Hiếu, ThS. Trần Bá Phúc, ThS. Dương Văn Phương</i>	
47. XÁC ĐỊNH CÁC CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BƠI LỬA TUỔI 9 – 10 QUẬN THỦ ĐỨC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH.....	321
<i>Lê Bá Tường, Tô Ngọc Nhân</i>	
48. CÁC BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ TỰ HỌC CHO SINH VIÊN TRONG MÔ HÌNH ĐÀO TẠO TÍN CHỈ CỦA KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT – ĐẠI HỌC HUẾ .....	330
<i>Nguyễn Đình Duy Nghĩa, Phan Thanh Hùng, Trần Phúc</i>	
49. NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG .....	339
<i>TS. Hàng Quang Thái</i>	
50. THỰC TRẠNG LÀM THÊM CỦA SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ.....	346
<i>TS. Nguyễn Thanh Liêm, ThS. Tống Lê Minh, ThS. Phạm Như Hiếu</i>	
51. BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN MÔN CẦU LÔNG TRÊN ĐỊA BÀN HUYỆN LỤC NGẠN TỈNH BẮC GIANG .....	352
<i>TS. Nguyễn Văn Đức, Hà Đức Sơn</i>	

52.	MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ THÀNH HỒ CHÍ MINH .....	358
	<i>ThS. Trinh Quốc Trung, ThS. Võ Nhật Sơn</i>	
53.	THỰC TRẠNG KỸ NĂNG THỰC HÀNH MÔN CỜ VUA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM, ĐẠI HỌC HUẾ.....	368
	<i>ThS. Phạm Việt Đức, TS. Hoàng Hải, TS. Lê Trần Quang</i>	
54.	XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG .....	375
	<i>ThS. Nguyễn Hoàng Duy</i>	
55.	LỰA CHỌN HỆ THỐNG TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CHO NAM VĐV CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14-15 ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH .....	380
	<i>ThS. Nguyễn Thị Huyền</i>	
56.	LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT MÔN BÓNG ĐÁ TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG .....	385
	<i>ThS. Nguyễn Võ Hữu Trí</i>	
57.	THỰC TRẠNG THỂ LỰC ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI .....	393
	<i>ThS. Vũ Xuân Thuận</i>	
58.	ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN KHÓA 15 PHẦN HIỆU TRƯỜNG ĐẠI HỌC FPT TẠI THÀNH PHỐ CẦN THƠ NĂM HỌC 2019 – 2020 .....	400
	<i>Từ Thanh Phong, TS. Nguyễn Văn Hòa</i>	
59.	ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT SINH VIÊN NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN SAU MỘT NĂM HỌC TẬP GDTC .....	407
	<i>ThS. Nguyễn Huy Vũ</i>	
60.	XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC THỂ THAO TỰ CHỌN - BÓNG ĐÁ 5 - NGƯỜI THEO HƯỚNG ĐÁP ỨNG NHU CẦU VÀ HỨNG THÚ CỦA NGƯỜI HỌC .....	418
	<i>ThS. Võ Đình Hợp, TS. Trần Hữu Hùng</i>	
61.	NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ .....	425
	<i>NCS. Châu Hoàng Cầu, PGS. TS. Trịnh Hữu Lộc, PGS. TS. Nguyễn Tiên Tiến</i>	
62.	ĐẶC ĐIỂM VỀ HÌNH THÁI CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CẤP CAO MÔN NHẢY CAO VIỆT NAM .....	432
	<i>ThS. Vũ Công Trường, ThS. Nguyễn Kế Bình</i>	

63.	THỰC TRẠNG VÀ MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO KỸ NĂNG NGHIỆP VỤ SƯ PHẠM CHO SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG NHA TRANG .....	439
	<i>ThS. Nguyễn Hồng Tín</i>	
64.	NHỮNG NHÂN TỐ CƠ BẢN TÁC ĐỘNG THƯỜNG XUYÊN TỚI SỰ PHÁT TRIỂN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH .....	443
	<i>ThS. Lê Việt Hùng, ThS. Nguyễn Thị Bé, ThS. Nguyễn Văn Minh</i>	
65.	THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ NHU CẦU THAM GIA TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN TAEKWONDO TẠI TRƯỜNG TIỂU HỌC AN THỚI 2 - BÌNH THỦY - THÀNH PHỐ CẦN THƠ .....	451
	<i>Phạm Liêng Tuấn Khanh, PGS. TS. Nguyễn Đăng Chiêu, TS. Nguyễn Văn Hòa</i>	
66.	NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẢNG DẠY GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC.....	457
	<i>ThS. Hà Trọng Thảo</i>	
67.	NGHIÊN CỨU TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC Ở VỊ TRÍ TIỀN ĐẠO CHO VĐV BÓNG ĐÁ NAM U23 VIỆT NAM .....	462
	<i>TS. Nguyễn Đức Anh, TS. Ngô Hồng Việt</i>	
68.	THỰC TRẠNG CÔNG TÁC KIỂM TRA ĐẲNG CẤP 2, 3 VĐV MÔN CẦU LÔNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH.....	467
	<i>ThS. Nguyễn Thị Huyền</i>	
69.	THỰC TRẠNG NHU CẦU HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN KHỎI KHÔNG CHUYÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG NHA TRANG .....	473
	<i>ThS. Mai Anh Tuấn</i>	
70.	ĐẠY TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH THỂ DỤC - THỂ THAO CHO SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT – THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP .....	480
	<i>ThS. Lê Thị Hoài Thanh</i>	
71.	NGHIÊN CỨU MỘT SỐ BÀI TẬP THỂ LỰC CHUYÊN MÔN NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY 100M, NHẢY XA CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ MINH LƯƠNG, HUYỆN CHÂU THÀNH, TỈNH KIÊN GIANG .....	486
	<i>ThS. Vũ Công Trường, ThS. Trần Thanh Phương, TS. Thái Thị Diễm Thúy</i>	
72.	LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC NHANH CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU QUẦN VỢT NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH .....	494
	<i>ThS. Nguyễn Khánh Duy, TS. Nguyễn Thiện Quang, ThS. Trần Khánh Duy, ThS. Nguyễn Thị Kim Nguyệt</i>	



73.	GIẢI PHÁP NÂNG CAO NĂNG LỰC SỰ PHẠM CHO SINH VIÊN NGÀNH GDTC TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ NĂM 2019.....	501
	<i>ThS. Trần Thị Xoan</i>	
74.	THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG CỦA CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SỰ PHẠM KỸ THUẬT HƯNG YÊN .....	510
	<i>ThS. Đỗ Thị Vân Chang, ThS. Bùi Quang Khải, ThS. Phạm Văn Toàn</i>	
75.	THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC, CAO ĐẲNG VÀ HỌC VIỆN TẠI TỈNH PHÚ YÊN .....	520
	<i>ThS. Nguyễn Minh Cường, TS. Tạ Hoàng Thiện, TS. Nguyễn Văn Hòa</i>	
76.	ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VÀ ĐỀ XUẤT MỘT SỐ GIẢI PHÁP NHẪM PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN BÓNG CHUYỀN HỜI TẠI MỘT SỐ CÂU LẠC BỘ TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ MỸ THO, TỈNH TIỀN GIANG.....	527
	<i>Trần Huỳnh Thị Hương Lan</i>	
77.	ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CHUYÊN BÓNG CAO TAY CỦA SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN HỌC BÓNG CHUYỀN 2 TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ NĂM HỌC 2018 - 2019 .....	534
	<i>ThS. Đoàn Thu Ánh Điểm</i>	
78.	NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ MÔN BÓNG ĐÁ CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐẠI HỌC HUẾ.....	539
	<i>ThS. Trịnh Xuân Hồng, TS. Lê Cát Nguyên, ThS. Lê Thị Bích Đào</i>	
79.	LỰA CHỌN VÀ ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CỔ TRUYỀN VIỆT NAM.....	548
	<i>Trần Thị Tú Quyên</i>	
80.	TỪ TRƯỜNG TRUNG CẤP TDTT TRUNG ƯƠNG ĐẾN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH PHÁT TRIỂN QUA 60 NĂM LỊCH SỬ .....	554
	<i>ThS. Lê Việt Hùng, ThS. Nguyễn Thị Bé, ThS. Nguyễn Văn Minh</i>	
81.	MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO TÍNH TỰ HỌC CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GDTC TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ .....	560
	<i>ThS. Trần Thị Xoan</i>	
82.	THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO THỂ DỤC THỂ THAO TRONG VÙNG ĐỒNG BÀO DÂN TỘC THIỂU SỐ TỈNH PHÚ YÊN .....	568
	<i>ThS. Nguyễn Quốc Trâm</i>	
83.	THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA VĐV ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NỮ TRƯỜNG CAO ĐẲNG SỰ PHẠM SÓC TRĂNG .....	579
	<i>ThS. Lê Văn Hiếu, TS. Đặng Minh Thành, PGS. TS. Nguyễn Quang Vinh</i>	

84. XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NỮ VĐV ĐỘI TUYỂN VOVINAM TỈNH AN GIANG .....	585
<i>TS. Nguyễn Quang Sơn, ThS. Huỳnh Công Vũ</i>	
85. LỰA CHỌN GIẢI PHÁP GÓP PHẦN NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT TP. HỒ CHÍ MINH.....	593
<i>ThS. Đỗ Hoàng Long, ThS. Trần Phong Vinh</i>	
86. NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA HỌC SINH NAM KHỐI 10 TRƯỜNG THPT THỰC HÀNH SƯ PHẠM ĐẠI HỌC CẦN THƠ NĂM HỌC 2018 - 2019 .....	602
<i>ThS. Nguyễn Lê Trường Sơn</i>	
87. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM NÂNG CAO KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG.....	609
<i>Trần Hữu Thành</i>	
88. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG GIẢNG DẠY MÔN HỌC CẦU LÔNG TỰ CHỌN TẠI CÁC CƠ SỞ ĐẠI HỌC THÀNH VIÊN THUỘC ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG .....	617
<i>ThS. Phan Ngọc Thiết Kế</i>	
89. BƯỚC ĐẦU XÂY DỰNG MÔ HÌNH CẦU LẠC BỘ MÔN CỜ VUA KHOA GDTC - ĐẠI HỌC HUẾ.....	626
<i>TS. Hoàng Hải, ThS. Nguyễn Văn Lợi</i>	
90. NGHIÊN CỨU VÀ ĐỀ XUẤT MỘT SỐ BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ, ĐẠI HỌC HUẾ .....	635
<i>ThS. Nguyễn Văn Lợi, TS. Lê Cát Nguyên, ThS. Nguyễn Thị Mùi</i>	
91. THỰC TRẠNG CÁC ĐIỀU KIỆN ĐẢM BẢO TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG TDTT NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ.....	644
<i>ThS. Nguyễn Hữu Tri, CN. Ngô Khén</i>	
92. THỰC TRẠNG TỰ HỌC MÔN ĐIỀN KINH VÀ CẦU LÔNG CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GDTC TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG NHA TRANG .....	652
<i>ThS. Nguyễn Văn Luận, ThS. Mai Anh Tuấn</i>	
93. ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI.....	659
<i>ThS. Phạm Ngọc Bách</i>	
94. GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN CẦU LẠC BỘ CẦU LÔNG SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ THÁI NGUYÊN .....	670
<i>ThS. Nguyễn Đắc Lâm, CN. Ngô Minh Đức, CN. Nguyễn Khắc Hoạch, CN. Văn Tiến Trung</i>	

95. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY MÔN TƯ TƯỞNG HCM CHO SINH VIÊN K53 TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH.....	679
<i>ThS. Lê Việt Hùng, ThS. Nguyễn Thị Bé, ThS. Nguyễn Văn Minh</i>	
96. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP CHIẾN THUẬT NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ THI ĐẤU ĐƠN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM MÔN CẦU LÔNG ĐỘI TUYỂN TỈNH TIỀN GIANG.....	687
<i>ThS. Tăng Phú Đức</i>	
97. KINH NGHIỆM PHÁT TRIỂN KINH TẾ THỂ DỤC THỂ THAO Ở TRUNG QUỐC.....	695
<i>PGS. TS. Đặng Văn Dũng, TS. Nguyễn Tiến Lâm, ThS. Vũ Huy Dương</i>	
98. NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG YÊN PHONG I - TỈNH BẮC NINH.....	699
<i>ThS. Nguyễn Thị Bé, ThS. Lê Việt Hùng, ThS. Nguyễn Văn Minh</i>	
99. THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING.....	703
<i>TS. Phan Thanh Mỹ, ThS. Hồ Trung Nghi, ThS. Hồ Văn Cương</i>	
100. ĐÁNH GIÁ SỰ BIẾN ĐỔI SỨC KHỎE THỂ CHẤT CỦA NAM GIẢNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN ĐỘ TUỔI 26 – 35 QUA MỘT NĂM.....	710
<i>TS. Phạm Hùng Mạnh, ThS. Chu Vương Thìn, ThS. Phạm Xuân Trí</i>	
101. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI VIỆC HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH CHUYÊN MÔN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CỬ TẠ LỨA TUỔI 13-14 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI.....	718
<i>TS. Nguyễn Đình Chung, Nguyễn Thị Thu</i>	
102. HOẠT ĐỘNG CỦA CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP .....	726
<i>ThS. Nguyễn Trọng Quang</i>	
103. LỰA CHỌN GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN MÔN BƠI LỘI TẠI PHƯỜNG NGỌC THỤY QUẬN LONG BIÊN THÀNH PHỐ HÀ NỘI.....	734
<i>TS. Phạm Tuấn Hiệp, ThS. Nguyễn Thạc Vũ</i>	
104. THỰC TRẠNG SỬ DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NAM ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI.....	740
<i>ThS. Hoàng Văn Hoan, ThS. Nguyễn Thị Huyền, TS. Nguyễn Thị Thu, CN. Tạ Quốc Bảo</i>	

105. NGHIÊN CỨU MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM HỌC SINH LỚP 4 TRƯỜNG TIỂU HỌC “C” BÌNH PHÚ – HUYỆN CHÂU PHÚ – TỈNH AN GIANG.....	745
<i>TS. Nguyễn Quang Sơn, CN. Bùi Thanh Luân</i>	
106. ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI.....	753
<i>ThS. Đặng Ngọc Long</i>	
107. XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14 – 15 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO TỈNH BẮC NINH.....	759
<i>TS. Nguyễn Văn Đức, ThS. Nghiêm Đình Công</i>	
108. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN KHOA HỌC TỰ NHIÊN, ĐẠI HỌC KHOA HỌC TỰ NHIÊN - ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI.....	765
<i>TS. Nguyễn Thị Thu, ThS. Nguyễn Thị Kim Chi, ThS. Nguyễn Văn Tường, ThS. Lê Thanh Thùy</i>	
109. HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG PHẦN MỀM THỐNG KÊ CHIẾN THUẬT FIBA STATS TRONG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CHO VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ TRẺ PHÒNG KHÔNG KHÔNG QUÂN.....	771
<i>ThS. Nguyễn Sơn Tùng</i>	
110. XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN TUYỂN CHỌN BAN ĐẦU VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH CỤ LY TRUNG BÌNH - DÀI TẠI KHU VỰC MIỀN TRUNG - TÂY NGUYÊN.....	776
<i>ThS. Hoàng Tiến Dũng, TS. Nguyễn Thanh Tùng, TS. Nguyễn Thị Thu Phương, TS. Đào Thị Thanh Hà, ThS. Đặng Minh Khoa, CN. Hồ Ngọc Anh</i>	
111. LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN CHÂN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN MUAY LỨA TUỔI 17-18, TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO CÔNG AN NHÂN DÂN.....	781
<i>TS. Lý Đức Trường, ThS. Bùi Kim Hà</i>	

# LỰA CHỌN MỘT SỐ BIỆN PHÁP KHẮC PHỤC TRẠNG THÁI TÂM LÝ BẤT LỢI TRƯỚC THI KẾT THÚC HỌC PHẦN CHO SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐẠI HỌC HUẾ

ThS. Lê Hải Yến, TS. Nguyễn Thế Tình, ThS. Nguyễn Việt Minh  
*Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế*

## TÓM TẮT

*Bằng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn và trắc nghiệm tâm lý Eysenck; Phương pháp toán thống kê kết hợp phần mềm SPSS để xử lý các số liệu đề tài đã thu thập được 4 trạng thái tâm lý trong đó có 3 trạng thái bất lợi và tương ứng với đó là lựa chọn được 5 biện pháp khắc phục những bất lợi của trạng thái tâm lý sốt xuất phát; 5 biện pháp khắc phục những bất lợi của trạng thái tâm lý thờ ơ và 6 biện pháp khắc phục những bất lợi của trạng thái tâm lý tự yên tâm cho sinh viên Khoa GDTC - ĐH Huế.*

**Từ khóa:** *Biện pháp; Trạng thái tâm lý; Thi kết thúc học phần, Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế.*

## ABSTRACT

*Methods for analyzing and synthesizing documents; interview methods and psychological tests Eysenck; statistical data combined with SPSS software for processing paper data, four mental states have been collected, including three adverse states, correspondingly for these solutions Five remedies have been chosen. Disadvantages of the psychological state of fever; 5 kinds of measures for students of Hue University to overcome the unfavorable conditions of indifference and 6 measures to overcome the unfavorable psychological and psychological disadvantages.*

**Keywords:** *Measures psychological state; the final exam of the module, School of Physical Education - Hue University.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

### 1.1 Tính cấp thiết phải nghiên cứu đề tài

Như chúng ta biết trong hoạt động thể dục thể thao (TDTT) nói chung và Giáo dục thể chất (GDTC) nói riêng hiệu quả thành tích không chỉ phụ thuộc vào trình độ kỹ, chiến thuật, thể lực mà điều đó phụ thuộc rất lớn vào trạng thái tâm lý của mỗi sinh viên (SV) chiếm một vị trí quan trọng, có tầm ảnh hưởng không nhỏ, luôn nảy sinh trong quá trình tập luyện và thi. Trạng thái tâm lý SV vững vàng tin tưởng và có ý chí quyết tâm, chính là nền tảng cơ sở thuận lợi cho SV về việc thực hiện kỹ chiến thuật hợp lý có hiệu quả cao. Ngược lại, việc xuất hiện ở SV trạng thái tâm lý bất lợi như căng thẳng quá mức tập trung, thiếu ý chí quyết tâm sẽ làm cho SV gặp khó khăn trong việc thực hiện kỹ thuật, cũng như khả năng phối hợp chiến thuật đã được trang bị. Như vậy không chỉ làm giảm đi khả năng phối hợp vận động của riêng mình, đó là một trong những nguyên nhân làm mất đi trạng thái sung sức của SV.

Do đó việc nắm được tâm lý của mỗi loại khí chất cho phép chúng ta đưa ra các biện pháp và hình thức giảng dạy cho phù hợp với từng đối tượng, giải quyết các vấn đề có liên quan tới việc lập kế hoạch cho quá trình tập luyện, thi...

Trong thực tiễn của quá trình giảng dạy chưa quan tâm đầu tư nhiều việc sử dụng các biện pháp để huấn luyện tâm lý cho SV một cách có hệ thống và thường xuyên, mà có chăng đi nữa thì cũng chỉ là những giải pháp đơn thuần, trước mắt mang tính tạm thời. Vì vậy việc huấn luyện tâm lý cho SV là một nhiệm vụ rất cần thiết trong quá trình giảng dạy và phải được rèn luyện thường xuyên trong công tác giảng dạy cũng như trong sinh hoạt. Nhận thức được tầm quan trọng và ý nghĩa của vấn đề chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài, để góp phần nâng cao hiệu quả hoàn thiện tâm lý nói chung và tâm lý của SV Khoa GDTC - ĐHH trước thi kết thúc học phần: **“Nghiên cứu lựa chọn một số biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý bất lợi trước thi kết thúc học phần thực hành cho sinh viên Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế”**.

## 1.2 Đối tượng nghiên cứu

Đề tài xác định đối tượng nghiên cứu là một số biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý bất lợi trước thi kết thúc học phần thực hành cho sinh viên Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế (Khoa GDTC - ĐH Huế).

## 1.3 Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết mục tiêu đề ra, 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; Phương pháp toán thống kê kết hợp phần mềm SPSS để xử lý các số liệu thu thập được.

## 1.4 Phạm vi nghiên cứu

Đề tài tiến hành phân tích, tổng hợp tài liệu và phỏng vấn ngẫu nhiên 20 chuyên gia, giảng viên Khoa GDTC - ĐH Huế để lựa chọn một số biện pháp nhằm khắc phục trạng thái tâm lý bất lợi trước thi cho SV Khoa GDTC - ĐH Huế.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Trạng thái khí chất của sinh viên Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế (Xác định bằng trắc nghiệm tâm lý Eysenck)

Để giải quyết nhiệm vụ nghiên cứu đã đề ra, chúng tôi tiến hành phỏng vấn điều tra bằng phương pháp trắc nghiệm EYSENCK để xác định trạng thái khí chất của SV Khoa GDTC - ĐHH. Kết quả được trình bày ở bảng 1 sau

**Bảng 1:** Kết quả trắc nghiệm EYSENCK loại hình khí chất của sinh viên Khoa GDTC - ĐH Huế (n = 12)

TT	Khí chất	Thuộc loại hình thần kinh	n	%
1	Linh hoạt	Mạnh, cân bằng, linh hoạt.	4	33.33
2	Nóng nảy	Mạnh, không cân bằng, hưng phấn mạnh hơn ức chế.	4	33.33
3	Bình thản	Mạnh, không cân bằng, linh hoạt	3	25
4	Ưu tư	Yếu, ức chế mạnh hơn hưng phấn	1	8.33

Qua bảng 3.3 cho thấy mỗi SV có mỗi loại khí chất khác nhau và sẽ tương ứng với những trạng thái tâm lý thi và kết quả thu được:

- Có 4 sinh viên thuộc loại khí chất linh hoạt (chiếm 33.33%).
- Có 4 sinh viên thuộc loại khí chất nóng nảy (chiếm 33.33%).
- Có 3 sinh viên thuộc loại khí chất bình thản (chiếm 25%).
- Có 1 sinh viên thuộc loại khí chất ưu tư (chiếm 8.33%).

Từ kết quả đó thấy rằng SV Khoa GDTC – ĐH Huế có tính động tuy nhiên tính nóng nảy và bình thản chiếm tỷ lệ cao. Trên cơ sở đó đề tài đưa ra những biện pháp tâm lý phù hợp giúp các SV hoàn thiện hơn về mặt tâm lý, mà trong quá trình thi làm giảm hiệu quả học tập của SV so với thành tích trong khi học các em đạt được.

## 2.2 Lựa chọn một số biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý bất lợi trước thi kết thúc học phần thực hành cho sinh viên Khoa GDTC - Đại học Huế

Trong 4 trạng thái tâm lý trước thi có 3 trạng thái tâm lý bất lợi do vậy đề tài chỉ lựa chọn những giải pháp khắc phục những bất lợi về tâm lý của 3 trạng thái đó là: Trạng thái “sốt xuất phát”, trạng thái “thờ ơ” và trạng thái “tự yên tâm”. Bằng cách lập phiếu phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên Khoa GDTC - Đại học Huế. Với nguyên tắc lựa chọn một số biện pháp đồng ý của các GV từ 80% trở lên. Trên cơ sở đó đề tài lựa chọn ra một số biện pháp nhằm khắc phục trạng thái tâm lý bất lợi trước thi cho SV Khoa GDTC - ĐH Huế. Kết quả được trình bày ở bảng 2, bảng 2 và bảng 2 sau đây:

**Bảng 2:** Kết quả phỏng vấn các biện pháp khắc phục những bất lợi của trạng thái tâm lý sốt xuất phát cho sinh viên Khoa GDTC - ĐH Huế (n=20)

TT	Biện pháp khắc phục	Ý kiến đánh giá (%)	
		Đồng ý	Không đồng ý
1	<i>Trước khi thi vài ngày SV tìm cách hướng sự chú ý của mình sang những công việc khác, không để suy nghĩ quá nhiều về thi cử.</i>	80	20
2	<i>Hồi tưởng lại những kết quả tốt trước đó, những khó khăn gay go đã vượt qua được, làm cho SV thấy tự tin hơn vào bản thân</i>	85	15
3	<i>Cho SV ra tiếp xúc với điều kiện thi muện</i>	90	10
4	<i>Sử dụng chiến thuật thích hợp, dùng lời nói nhẹ nhàng, ân cần để nhắc nhở SV.</i>	70	30
5	<i>Trong tập luyện cần động viên SV nỗ lực về cường độ và khối lượng thích hợp, phù hợp với yêu cầu môn học, và thi của SV.</i>	70	30
6	<i>Thực hiện các bài tập hít thở sâu trước thi để điều hòa tâm lý.</i>	90	10
7	<i>Đặt chỉ tiêu cao cho mỗi SV và yêu cầu họ phải đạt được.</i>	60	40
8	<i>Dùng tiết tấu với biên độ nhanh, mạnh như hét, nắm tay, vỗ tay, vung tay... nỗ lực vượt qua khó khăn.</i>	75	25
9	<i>Khởi động một cách nhẹ nhàng, hợp lý.</i>	85	15

Qua bảng 2 kết quả phỏng vấn các biện pháp khắc phục những bất lợi của trạng thái tâm lý sốt xuất phát cho sinh viên. Đề tài đã lựa chọn được 5 trong số 9 biện pháp là những biện pháp sau:

***Biện pháp khắc phục nhược điểm của trạng thái sốt xuất phát:***

- Trước khi thi vài ngày SV tìm cách hướng sự chú ý của mình sang những công việc khác, không để suy nghĩ quá nhiều về thi cử.
- Hồi tưởng lại những kết quả tốt trước đó, những khó khăn gay go đã vượt qua được làm cho SV thấy tự tin hơn vào bản thân.
- Cho SV ra tiếp xúc với điều kiện thi muộn.
- Thực hiện các bài tập hít thở sâu trước thi để điều hòa tâm lý.
- Khởi động một cách nhẹ nhàng, hợp lý.

**Bảng 3:** Kết quả phỏng vấn các biện pháp khắc phục những bất lợi của trạng thái tâm lý thờ ơ cho sinh viên Khoa GDTC - ĐH Huế (n=20)

TT	Biện pháp khắc phục	Ý kiến đánh giá (%)	
		Đồng ý	Không đồng ý
1	Tiến hành khởi động cho tiếp xúc với điều kiện thi sớm để kích thích sự hưng phấn.	85	15
2	Phân tích cho SV rõ về điểm yếu điểm mạnh của bản thân để họ có lòng tin vào bản thân, quyết tâm đạt hiệu quả cao.	90	10
3	Cho trao đổi, tiếp xúc tập thể lớp, nghe sự ân cần, nhắc nhở của GV nhằm động viên tinh thần cho SV.	75	25
5	Trong quá trình tập luyện cho SV thi thử như đang thi chính thức để SV làm quen với điều kiện thi nhằm hình thành trạng thái tâm lý tương ứng.	85	15
6	Rèn luyện cho SV có thói quen đấu tranh tích cực về mặt tư tưởng, ý chí.	70	30
7	Tìm nguyên nhân gây ra trạng thái đó để giúp họ kịp thời tìm ra hướng giải quyết.	90	10
8	Sử dụng bài tập khởi động phong phú, khởi động kỹ, ở khu vực đông người để kích thích sự hưng phấn của họ.	80	20
9	Giao nhiệm vụ cụ thể để khuyến khích họ thi tốt và biểu dương thành tích đã đạt được.	70	30

Qua bảng 3 cho thấy các biện pháp khắc phục những bất lợi của trạng thái tâm lý thờ ơ cho sinh viên. Đề tài đã lựa chọn được 5 trong số 9 biện pháp là những biện pháp sau:

***Biện pháp khắc phục nhược điểm của trạng thái thờ ơ:***

- Phân tích cho SV rõ về điểm yếu và điểm mạnh của bản thân để họ có lòng tin vào bản thân, quyết tâm đạt hiệu quả cao.



- Tiến hành khởi động cho tiếp xúc với điều kiện thi đấu sớm để kích thích sự hưng phấn.

- Trong quá trình tập luyện cho SV thi thử như đang thi chính thức để SV làm quen với điều kiện thi nhằm hình thành trạng thái tâm lý tương ứng.

- Tìm nguyên nhân gây ra trạng thái đó để giúp họ kịp thời tìm ra hướng giải quyết.

- Sử dụng bài tập khởi động phong phú, khởi động kỹ, ở khu vực đông người để kích thích sự hưng phấn của họ.

**Bảng 4:** Kết quả phỏng vấn các biện pháp khắc phục những bất lợi của trạng thái tâm lý tự yên tâm cho sinh viên Khoa GDTC - ĐH Huế (n=20)

TT	Biện pháp khắc phục	Ý kiến đánh giá (%)	
		Đồng ý	Không đồng ý
1	<i>Luôn động viên, nhắc nhở, đôn đốc họ phần đầu tập luyện và thi đạt thành tích cao, giúp họ xác định mục tiêu phần đầu cao nhất.</i>	80	20
2	<i>Thường xuyên giáo dục ý chí sẵn sàng thi trong mọi tình huống.</i>	80	20
3	<i>Giải thích, chỉ cho SV biết cách nhìn thẳng vào chướng ngại tâm lý của mình, rồi nhanh chóng phân tích rõ nguyên nhân, kịp thời áp dụng phương pháp cần thiết để giải trừ.</i>	90	10
4	Cho SV tham gia vào các hoạt động xã hội, các trò chơi sôi nổi có nhiều người tham gia nhằm kích thích tính nhanh nhẹn linh hoạt của SV.	75	25
5	<i>Tạo điều kiện cho tham gia thi thử nhiều ở những buổi học để tích lũy kinh nghiệm.</i>	80	20
6	Trong tập luyện, sinh hoạt hàng ngày tăng cường bồi dưỡng lòng tin, ý chí quyết thắng, tự tin vào tiềm năng của mình.	75	25
7	Giải thích, nhắc nhở nhiều lần bằng những câu từ sáo rỗng, sử dụng mệnh lệnh đối với họ.	60	40
8	<i>Giao đúng mục tiêu, đúng năng lực của SV.</i>	70	20
9	<i>Giáo dục mục đích, động cơ thi lành mạnh nâng cao khả năng phân tích biết đánh giá chính xác năng lực của bản thân.</i>	90	10
10	Giải thích rõ mục đích, ý nghĩa của cuộc thi..	70	30

Qua bảng 4 kết quả phỏng vấn các biện pháp khắc phục những bất lợi của trạng thái tâm lý tự yên tâm cho sinh viên. Chúng tôi đã lựa chọn được 6 trong số 10 biện pháp là những biện pháp sau:

***Biện pháp khắc phục nhược điểm của trạng thái tự yên tâm:***

- Luôn động viên, nhắc nhở, đôn đốc họ phần đầu tập luyện và thi đạt thành tích cao, giúp họ xác định mục tiêu phần đầu cao nhất.

- Thường xuyên giáo dục ý chí sẵn sàng thi trong mọi tình huống.

- Giải thích, chỉ cho SV biết cách nhìn thẳng vào chướng ngại tâm lý của mình, rồi nhanh chóng phân tích rõ nguyên nhân, kịp thời áp dụng phương pháp cần thiết để giải trừ.

- Tạo điều kiện cho tham gia thi thử nhiều ở những buổi học để tích lũy kinh nghiệm.

- Giáo dục mục đích, động cơ thi lành mạnh nâng cao khả năng phân tích biết đánh giá chính xác năng lực của bản thân.

### **3. KẾT LUẬN**

Qua nghiên cứu đề tài rút ra các kết luận sau đây:

+ Qua đánh giá kết quả khí chất của 12 sinh viên bằng trắc nghiệm Eysenck kết quả thu về gồm: Có 4 sinh viên thuộc loại khí chất linh hoạt; Có 4 sinh viên thuộc loại khí chất nóng nảy; Có 3 sinh viên thuộc loại khí chất bình thản; Có 1 sinh viên thuộc loại khí chất ưu tư.

+ Về lựa chọn một số biện pháp khắc phục những bất lợi các trạng thái tâm lý trước thi kết thúc học phần cho sinh viên:

- Biện pháp khắc phục nhược điểm của trạng thái sốt xuất phát, gồm: Trước thi vài ngày SV tìm cách hướng sự chú ý của mình sang những công việc khác, không để suy nghĩ quá nhiều về thi cử; Hồi tưởng lại những kết quả tốt trước đó, những khó khăn gay go đã vượt qua được làm cho SV thấy tự tin hơn vào bản thân; Cho SV ra tiếp xúc với điều kiện thi muộn; Thực hiện các bài tập hít thở sâu trước thi để điều hòa tâm lý; Khởi động một cách nhẹ nhàng, hợp lý.

- Biện pháp khắc phục nhược điểm của trạng thái thờ ơ, gồm: Phân tích cho SV rõ về điểm yếu và điểm mạnh của bản thân để họ có lòng tin vào bản thân, quyết tâm đạt hiệu quả cao; Tiến hành khởi động cho tiếp xúc với điều kiện thi đầu sớm để kích thích sự hưng phấn; Trong quá trình tập luyện cho SV thi thử như đang thi chính thức để SV làm quen với điều kiện thi nhằm hình thành trạng thái tâm lý tương ứng; Tìm nguyên nhân gây ra trạng thái đó để giúp họ kịp thời tìm ra hướng giải quyết; Sử dụng bài tập khởi động phong phú, khởi động kỹ, ở khu vực đông người để kích thích sự hưng phấn của họ.

- Biện pháp khắc phục nhược điểm của trạng thái tự yên tâm, gồm: Luôn động viên, nhắc nhở, đôn đốc họ phần đầu tập luyện và thi đạt thành tích cao, giúp họ xác định mục tiêu phần đầu cao nhất; Thường xuyên giáo dục ý chí sẵn sàng thi trong mọi tình huống; Giải thích, chỉ cho SV biết cách nhìn thẳng vào chướng ngại tâm lý của mình, rồi nhanh chóng phân tích rõ nguyên nhân, kịp thời áp dụng phương pháp cần thiết để giải trừ; Tạo điều kiện cho tham gia thi nhiều để tích lũy kinh nghiệm; Giáo dục mục đích, động cơ thi đấu lành mạnh nâng cao khả năng phân tích biết đánh giá chính xác năng lực của bản thân.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. ThS. Phan Thảo Nguyên, Đỗ Thị Thu Hiền. (2003). *Giáo trình tâm lý học*. Nhà xuất bản Đà Nẵng.
2. PGS.TS Trịnh Hùng Thanh. (1999). *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao*. Nhà xuất bản Đà Nẵng.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn. (2006). *Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao*. Nxb Thể dục thể thao Hà Nội.
4. PGS.TS. Phạm Ngọc Viễn, ThS. Phan Thảo Nguyên, Đỗ Thị Thu Hiền (2014). *Giáo trình tâm lý học TDTT*. Nhà xuất bản Đà Nẵng.
5. Nguyễn Đức Văn. (2001). *Phương pháp thông kê trong thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao Hà Nội.

*(Nguồn bài báo: Nghiên cứu lựa chọn một số biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý bất lợi trước thi kết thúc học phần thực hành cho sinh viên Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế - Đề tài khoa học công nghệ cấp cơ sở Khoa GDTC - ĐH Huế năm 2018)*

**KỶ YẾU**  
**HỘI NGHỊ KHOA HỌC TOÀN QUỐC**  
**VỀ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ DỤC THỂ THAO**  
**CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC, CAO ĐẲNG NĂM 2019**

---

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

**Đối tác liên kết xuất bản: TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ**

**Chịu trách nhiệm xuất bản**

Giám đốc    TRẦN THANH ĐIỆN

**Chịu trách nhiệm nội dung**

Tổng biên tập    NGUYỄN THANH PHƯƠNG

**Biên tập**    TRẦN LÊ HẠNH NGUYỄN

**Trình bày bìa**    ĐỖ VĂN THỌ

**Biên tập kỹ thuật**    ĐẶNG THANH LIÊM

**Đọc và sửa bản in**    NGUYỄN VĂN HÒA  
LÊ BÁ TƯỜNG

**NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ**

---

In 100 bản, khổ 17 x 25,5 cm, tại Xưởng in - Nhà xuất bản Đại học Cần Thơ.

Địa chỉ: Khu II, Đại học Cần Thơ, Đường 3/2, P. Xuân Khánh, Q. Ninh Kiều, TP. Cần Thơ.

Số xác nhận đăng ký xuất bản: 4250-2019/CXBIPH/6-134/NXB ĐHCT.

ISBN: 978-604-965-264-6.

Quyết định xuất bản số: 94/QĐ-NXB ĐHCT, cấp ngày 12.12.2019.

In xong và nộp lưu chiểu quý 4 năm 2019.

ISBN: 978-604-965-264-6



9 786049 652646

(Sách không bán)