

# GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN BÓNG CHUYỀN HƠI CHO NGƯỜI TRUNG - CAO TUỔI PHƯỜNG NAM LÝ- ĐỒNG HỚI - QUẢNG BÌNH

Trần Thùy\*

## Tóm tắt:

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05 giải pháp phát triển phong trào luyện tập Bóng chuyền hơi cho người trung - cao tuổi phường Nam Lý - Đồng Hới - Quảng Bình. Bước đầu ứng dụng các giải pháp cho thấy hiệu quả thiết thực thông qua kết quả đánh giá về nhịp tăng trưởng các tiêu chí phản ánh phong trào và mức độ hài lòng của những người làm công tác quản lý cấp cơ sở và nhóm thực nghiệm.

**Từ khóa:** Bóng chuyền hơi, Quảng Bình, giải pháp tập luyện, trung - cao tuổi.

## Solutions to improve the efficiency of wallyball practicing for middle-aged and elderly people at Nam Ly - Dong Hoi - Quang Binh

## Summary:

The research results have selected 5 solutions in order to improve the effectiveness of wallyball practice for middle-aged and elderly people in Nam Ly ward - Dong Hoi - Quang Binh. Initial application of solutions shows practical effectiveness through the results of assessment, which includes the growth rate of the criteria and the satisfaction level of the grassroots managers and the experimental group

**Keywords:** wallyball, Quang Binh, training solutions, middle- aged and elderly people.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Quảng Bình là một địa phương có phong trào tập luyện Bóng chuyền hơi phát triển khá muộn so với cả nước, tuy vậy đến thời điểm hiện nay phong trào tập luyện, thi đấu đã phát triển rộng khắp ở các địa phương trong tỉnh, thu hút đông đảo người dân ở mọi lứa tuổi tham gia, trở thành sân chơi bổ ích, giúp tăng cường sức khỏe, nâng cao đời sống tinh thần cho nhân dân.

Phường Nam Lý là một đơn vị luôn đi đầu trong phong trào Thể dục thể thao (TDTT). Trong những năm gần đây, Bóng chuyền hơi đã có bước phát triển cả về chiều rộng lẫn chiều sâu, cả về số lượng lẫn chất lượng, thu hút đủ các lứa tuổi tham gia tập luyện, đặc biệt là đối tượng người trung – cao tuổi. Tuy vậy hiệu quả tập luyện vẫn chưa đáp ứng được mong đợi của cả nhà quản lý và người tham gia tập luyện. Do vậy, việc nghiên cứu xây dựng các giải pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện Bóng chuyền hơi cho người trung – cao tuổi trên địa bàn phường Nam Lý - Đồng Hới – Quảng Bình

có ý nghĩa rất quan trọng trong định hướng phát triển phong trào, góp phần mang lại hiệu quả cao trong tập luyện cũng như thi đấu môn Bóng chuyền hơi.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn – tọa đàm; phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Các giải pháp phát triển phong trào tập luyện Bóng chuyền hơi cho người trung – cao tuổi phường Nam Lý, Đồng Hới, Quảng Bình

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Nghiên cứu lựa chọn các giải pháp phát triển phong trào tập luyện bóng chuyền hơi

#### 1.1. Cơ sở của việc lựa chọn các giải pháp

**Mục đích của giải pháp:** Duy trì và nâng cao sức khỏe cho nhóm người trung - cao tuổi, qua đó nâng cao chất lượng cuộc sống, góp phần xây dựng đời sống văn hóa tinh thần phong phú,

\*TS. Trường Đại học Quảng Bình: Email: thuyhoangsonqbuni@gmail.com

lành mạnh, xây dựng thói quen tập luyện nâng cao năng lực thể chất, thúc đẩy sự phát triển của xã hội.

**Định hướng của giải pháp:** Giải pháp có tính chuyên sâu trong định hướng phát triển Bóng chuyền hơi trên địa bàn, từ đó giúp lãnh đạo địa phương định hướng, xây dựng và phát triển các phòng trào TDTT có lợi, phù hợp với điều kiện cá nhân và xã hội.

**Quy trình các bước lựa chọn:** Tiến hành tham khảo các vấn đề có liên quan đến Bóng chuyền nói chung và Bóng chuyền hơi nói riêng, các công trình đã công bố và các yếu tố ảnh hưởng, từ đó đánh giá hạn chế và tiềm năng phát triển trên địa bàn. Cụ thể: Nghiên cứu và phân

tích thực trạng; Tham khảo tài liệu, trao đổi - mạn đàm và quan sát khách thể tập luyện; Trao đổi trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

## 1.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp

Lựa chọn các giải pháp thông qua phương pháp phỏng vấn các chuyên gia bằng phiếu hỏi ở 03 mức: “rất cần thiết”, “cần thiết” và “không cần thiết”. Những giải pháp có tỷ lệ lựa chọn trên 80% trở lên ở mức “rất cần thiết” sẽ được lựa chọn để ứng dụng trong thực tiễn nâng cao hiệu quả tập luyện. Kết quả trình bày ở bảng 1.

Căn cứ kết quả ở bảng 1, nghiên cứu đã lựa

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp phát triển phong trào tập luyện Bóng chuyền hơi cho người trung - cao tuổi phường Nam Lý - Đồng Hới - Quảng Bình (n = 22)**

| TT | Nội dung các giải pháp                                                                                                                                                  | Kết quả phỏng vấn |       |           |       |                 |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-----------|-------|-----------------|-------|
|    |                                                                                                                                                                         | Rất cần thiết     |       | Cần thiết |       | Không cần thiết |       |
|    |                                                                                                                                                                         | mi                | %     | mi        | %     | mi              | %     |
| 1  | Tuyên truyền động viên sâu rộng nhóm người trung – cao tuổi và quần chúng nhân dân tham gia tập luyện Bóng chuyền hơi                                                   | 21                | 95.45 | 1         | 4.55  | 0               | 0     |
| 2  | Thành lập câu lạc bộ trên địa bàn tổ dân phố, đề xuất đầu tư trang thiết bị, cơ sở vật chất cho tập luyện Bóng chuyền hơi theo hướng xã hội hoá                         | 19                | 86.36 | 2         | 9.09  | 1               | 4.55  |
| 3  | Triển khai xây dựng kế hoạch tập luyện đan xen các hình thức thi đấu phù hợp theo chủ đề và những ngày truyền thống                                                     | 18                | 81.82 | 2         | 9.09  | 2               | 9.09  |
| 4  | Tăng cường phổ biến về kỹ - chiến thuật và luật Bóng chuyền hơi đến với quần chúng nhân dân                                                                             | 13                | 59.09 | 4         | 18.18 | 5               | 22.73 |
| 5  | Tổ chức tập huấn nâng cao chất lượng đội ngũ hướng dẫn viên có đủ kiến thức và năng lực chuyên môn trên địa bàn làm hạt nhân phong trào                                 | 20                | 90.91 | 2         | 9.09  | 0               | 0     |
| 6  | Gắn hoạt động tập luyện Bóng chuyền hơi với các phong trào thi đua                                                                                                      | 16                | 72.73 | 2         | 9.09  | 4               | 22    |
| 7  | Triển khai lồng ghép với các hoạt động văn hoá thể thao giải trí khác nhằm nâng cao chất lượng chuyên môn cũng như đời sống văn hoá tinh thần trong quá trình tập luyện | 19                | 86.36 | 3         | 13.64 | 0               | 0     |
| 8  | Tổ chức theo dõi, kiểm tra, đôn đốc thường xuyên, xây dựng quy chế thi đua khen thưởng trong việc tham gia phong trào                                                   | 14                | 63.64 | 2         | 9.09  | 6               | 27.27 |

chọn được 5/8 giải pháp được xác định là “rất cần thiết” đạt tỷ lệ 81.82% tán thành trở lên, bao gồm các giải pháp 1,2,3,5 và 7.

### **3. Ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn**

#### **3.1 Tổ chức thực nghiệm**

Đối tượng thực nghiệm là 110 người trung - cao tuổi thuộc 04 tổ Dân phố 8,9,10 và 14. Kế hoạch ứng dụng được trình bày chi tiết ở 05 giải pháp (mục 3.2) tại trường Đại học Quảng Bình và phường Nam Lý, thành phố Đồng Hới, tỉnh Quảng Bình.

#### **3.2. Triển khai ứng dụng các nhóm giải pháp**

*3.2.1. Tuyên truyền động viên sâu rộng nhóm người trung – cao tuổi và quần chúng nhân dân tham gia tập luyện Bóng chuyền hơi*

*Mục đích:* Nhằm tập hợp, cổ vũ người tập tham gia rèn luyện sức khỏe, thư giãn giải trí, giảm tải những áp lực do công việc, tiến tới đam mê tập luyện thường xuyên.

*Nội dung:* Rà soát nắm bắt đối tượng nghiên cứu là nhóm người trung – cao tuổi, xây dựng nhóm đam mê, tiến hành truyền thông trên các phương tiện về lợi ích tác dụng của việc tập luyện TDTT nói chung và tập luyện môn Bóng chuyền hơi nói riêng trong việc nâng cao sức khỏe, nâng cao chất lượng cuộc sống và kéo dài tuổi thọ.

*Cách thức triển khai:* Thường xuyên tổ chức truyền thông trên nhiều phương tiện khác nhau (internet, điện thoại, trực tiếp, hệ thống phát thanh của địa phương và các trang mạng xã hội như zalo, facebook, Wechat...). Chú trọng phối kết hợp với các tổ chức đoàn thể chính trị - xã hội (đặc biệt là Hội Người cao tuổi, Hội Hữu trí, Hội Cựu chiến binh, Hội Nông dân.....) trên địa bàn trong việc triển khai vận động tham gia tập luyện.

*Thời gian:* Thường xuyên vào các ngày trong tuần, đặc biệt là vào các thời điểm có nhiều người tập trung chú ý nhất, như: Buổi sáng sớm, buổi trưa và buổi chiều tối.

*Phương pháp đánh giá:* Tiến hành kiểm tra lượt comment, lượt phản hồi từ người tiếp cận thông tin khác nhau, tiến hành sử dụng cách thức trao đổi trực tiếp để hướng dẫn, định hướng phương pháp tập luyện có hiệu quả.

*3.2.2. Thành lập câu lạc bộ, từng bước đề xuất đầu tư trang thiết bị cơ sở vật chất cho tập*

*luyện bóng chuyền hơi theo hướng xã hội hoá*

*Mục đích:* Xây dựng mô hình hoạt động có tổ chức, quản lý nhằm kêu gọi xã hội hoá đầu tư vào các trang thiết bị cơ bản để phát triển Bóng chuyền hơi.

*Nội dung:* Tập hợp và thành lập câu lạc bộ Bóng chuyền hơi trên tinh thần tự nguyện tham gia tập luyện của người trung – cao tuổi, xây dựng quy chế tổ chức hoạt động; Từng bước kêu gọi các cấp có thẩm quyền dành quỹ đất trong quy hoạch trên địa bàn để xây dựng các sân Bóng chuyền hơi đạt chất lượng; Tuyên truyền vận động các tổ chức, cá nhân, hiệp hội có tiềm năng kinh tế trên địa bàn đầu tư xây dựng hệ thống sân tập; Bên cạnh đó, tận dụng tối đa những cơ sở vật chất có sẵn; Phấn đấu mỗi tổ dân phố có một sân bóng chuyền hơi đúng tiêu chuẩn để tập luyện và thi đấu.

*Cách thức triển khai:* Tham mưu cho lãnh đạo Ủy ban nhân dân phường thành lập các Câu lạc bộ Bóng chuyền hơi trên các địa bàn, hiệp thương Ban chủ nhiệm và các bộ phận liên quan, tiến hành khảo sát đề xuất các phương án xây dựng sân tập trên cơ sở xã hội hoá đầu tư.

*Phương pháp đánh giá:* Số lượng người tham gia Câu lạc bộ và số lượng hạng mục công trình được triển khai đưa vào sử dụng (sân Bóng, thiết bị tập luyện).

*3.2.3. Xây dựng kế hoạch tập luyện theo định kỳ (ngắn – trung và dài hạn) kết hợp đan xen các hình thức thi đấu phù hợp theo chủ đề và những ngày truyền thống phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi.*

*Mục đích:* Giúp cho người tập có cách nhìn tổng quát về lộ trình tập luyện và thi đấu nhằm sắp xếp thời gian hợp lý cho việc tập luyện, kích thích được hứng thú bền vững và niềm đam mê ở người tập.

*Nội dung:* Mở rộng hình thức các nhóm, các địa điểm tập luyện song song với các CLB, các lớp, địa điểm tập luyện ở các nhà văn hóa các khu dân cư của các tổ dân phố, bước đầu thu hút quần chúng nhân dân tham gia tập luyện. Định kỳ tổ chức các giải thi đấu phù hợp (thi đấu giao hữu, đấu tập, tranh cúp...), từng bước thể chế hoá một số giải vào hoạt động truyền thống trong các dịp lễ hội nhằm củng cố và phát triển phong trào.

*Cách thức triển khai:* Xây dựng kế hoạch tập

luyện dài hạn và kết hoạch tập luyện năm, đặc biệt chú ý tới các giải thi đấu thể thao gắn với các lễ hội, các ngày kỷ niệm lớn trong năm.

*Phương pháp đánh giá:* Số lượng và chất lượng các kế hoạch tập luyện được xây dựng và thông qua số lượng giải đấu; chất lượng chuyên môn qua từng giải thi đấu.

**3.2.4. Tổ chức tập huấn nâng cao chất lượng đội ngũ hướng dẫn viên có kiến thức và năng lực chuyên môn trên địa bàn làm hạt nhân phong trào.**

*Mục đích:* Nâng cao chất lượng đội ngũ hướng dẫn viên về kiến thức và năng lực chuyên môn.

*Nội dung:* Tổ chức tập huấn thảo luận, trao đổi các biện pháp nâng cao chất lượng chuyên môn bằng nhiều hình thức khác nhau như: Xây dựng nội dung và hình thức tập luyện cho các nhóm trình độ phù hợp, sắp xếp đội ngũ hướng dẫn đúng theo năng lực của các nhóm trên địa bàn khu dân cư nhằm thu hút đông đảo quần chúng nhân dân tham gia tập luyện; chú trọng hạt nhân phong trào để biểu dương khen thưởng trong các hoạt động văn hoá xã hội khác nhằm kích thích và phát triển phong trào.

*Cách thức triển khai:* Xây dựng kế hoạch tập huấn chuyên môn cho đội ngũ hướng dẫn viên chuyên môn và thành viên trong câu lạc bộ.

*Phương pháp đánh giá:* Trình độ, năng lực tổ chức tập luyện và thi đấu.

**3.2.5. Triển khai lồng ghép với các hoạt động văn hoá thể thao giải trí khác nhằm nâng cao chất lượng chuyên môn cũng như đời sống văn hoá tinh thần trong quá trình tập luyện**

*Mục đích:* Nâng cao đời sống văn hoá tinh thần cho hội viên trong câu lạc bộ, thu hút đông đảo mọi đối tượng, mọi lứa tuổi quần chúng nhân dân tham gia, tạo được sự đoàn kết của cộng đồng dân cư, thúc đẩy phát triển kinh tế - xã hội và quốc phòng - an ninh, xây dựng môi trường văn hóa lành mạnh.

*Nội dung:* Kết hợp với các hội thi, hội diễn về văn hóa - văn nghệ và thi đấu thể dục - thể thao phong trào để duy trì tổ chức với số lượng và chất lượng ngày càng cao.

*Cách thức triển khai:* Phối hợp xây dựng kế hoạch dài hơi trình UBND Phường phê duyệt, đan xen lồng ghép các hoạt động văn hoá – văn nghệ và TDTT với nhau nhằm xây dựng đời

sống văn hoá tinh thần cho người dân.

Chú trọng vào các ngày lễ trong năm, các diễn đàn Đại hội, Hội nghị và các hoạt động có tính phong trào của các tổ chức chính trị xã hội.

*Phương pháp đánh giá:* Số lượng chương trình văn hoá thể thao giải trí trên địa bàn khu dân cư và tổ Dân phố có nội dung thi đấu BCH và mức độ hài lòng của nhân dân.

#### **4. Đánh giá kết quả ứng dụng giải pháp**

Để đánh giá kết quả ứng dụng các giải pháp, nghiên cứu tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng trước và sau thực của các tiêu chí phản ánh phong trào tập luyện tại các địa bàn thực nghiệm và khảo sát thông qua phương pháp điều tra xã hội học đánh giá mức độ hài lòng về các giải pháp đã triển khai ứng dụng của đội ngũ quản lý và nhóm thực nghiệm.

##### **4.1. Phân tích nhịp tăng trưởng các tiêu chí phản ánh phong trào tập luyện trước và sau thực nghiệm**

Để đánh giá nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm, nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra xã hội học ở các nội dung sau: Số người tập, số lượng hướng dẫn viên, số lượng sân tập, số lượng giải đấu và số buổi tập huấn. Kết quả ứng dụng các nhóm giải pháp sau thời gian thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

Phân tích kết quả ở bảng 2 cho thấy nhịp tăng trưởng tăng thấp nhất là 26.09% và cao nhất là 200% (trung bình tăng 107.73%). Điều đó cho thấy sau thực nghiệm các nội dung điều tra của đề tài đều có sự thay đổi đáng kể so với trước thực nghiệm.

##### **4.2 Đánh giá mức độ hài lòng của đội ngũ quản lý về ứng dụng các giải pháp**

Thành phần điều tra là những cán bộ chủ chốt từ tổ dân phố mà đề tài lựa chọn để thực nghiệm gồm các TDP: 8,9,10,14 và các đồng chí lãnh đạo chính quyền, các tổ chức đoàn thể chính trị xã hội thuộc phường Nam Lý - Đồng Hới - Quảng Bình. Tổng số phiếu phát ra là 45, tổng số phiếu thu vào 39, tổng số phiếu hợp lệ là 37. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Phân tích kết quả ở bảng 3 về mức độ hài lòng của các giải pháp đã triển khai ứng dụng trong đội ngũ cán bộ quản lý tại phường Nam Lý cho thấy: Các giải pháp 1, 2 và 3 được đa số đánh giá ở mức khá và tốt chiếm tỷ lệ trên 80%;



Các giải pháp 4 và 5 đánh giá ở mức khá và tốt chiếm tỷ lệ trên 70%.

Như vậy, sau khi áp dụng các giải pháp cho thấy mức độ hài lòng chiếm tỷ lệ khá và tốt là rất cao. Điều đó đồng nghĩa việc các giải pháp có hiệu quả phù hợp với điều kiện hoàn cảnh thực tế.

#### 4.3 Đánh giá mức độ hài lòng của các giải pháp đã triển khai trong nhóm thực nghiệm

Để khảo sát đánh giá mức độ hài lòng của nhóm thực nghiệm, đề tài tiến hành khảo sát những hội viên đến từ các tổ dân phố mà đề tài lựa chọn để thực nghiệm (bao gồm tổ dân phố 8,9,10,14 thuộc Phường Nam Lý – Đồng Hới –

**Bảng 2. Đánh giá nhịp tăng trưởng trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm**

| TT | Tổ dân phố<br>Nội dung  | Trước thực nghiệm |    |    |    | Sau thực nghiệm |    |    |    | W%     |        |        |        |
|----|-------------------------|-------------------|----|----|----|-----------------|----|----|----|--------|--------|--------|--------|
|    |                         | 8                 | 9  | 10 | 14 | 8               | 9  | 10 | 14 | 8      | 9      | 10     | 14     |
| 1  | Số người tập            | 20                | 21 | 16 | 24 | 26              | 29 | 22 | 33 | 26.09  | 32     | 31.58  | 31.58  |
| 2  | Số lượng hướng dẫn viên | 1                 | 1  | 0  | 1  | 2               | 2  | 3  | 2  | 66.67  | 66.67  | 200.00 | 66.67  |
| 3  | Số lượng sân tập        | 0                 | 1  | 1  | 0  | 1               | 2  | 2  | 1  | 200.00 | 66.67  | 66.67  | 200.00 |
| 4  | Số lượng giải đấu       | 1                 | 1  | 1  | 0  | 2               | 3  | 2  | 2  | 66.67  | 100.00 | 66.67  | 200.00 |
| 5  | Số buổi tập huấn        | 0                 | 1  | 0  | 0  | 1               | 2  | 1  | 1  | 200.00 | 66.67  | 200.00 | 200.00 |

**Bảng 3. Đánh giá mức độ hài lòng về các giải pháp đã triển khai ứng dụng trong đội ngũ cán bộ quản lý tại phường Nam Lý (n=37)**

| TT | Nội dung giải pháp                                                                                                                                                      | Mức độ đánh giá |       |                |       |                |       |                |      |                |     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|------|----------------|-----|
|    |                                                                                                                                                                         | Tốt             |       | Khá            |       | TB             |       | Yếu            |      | Kém            |     |
|    |                                                                                                                                                                         | m <sub>i</sub>  | %     | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %    | m <sub>i</sub> | %   |
| 1  | Tuyên truyền động viên sâu rộng nhóm người trung – cao tuổi và quần chúng nhân dân tham gia tập luyện Bóng chuyền hơi                                                   | 31              | 83.78 | 3              | 8.11  | 2              | 5.41  | 1              | 2.7  | 0              | 0   |
| 2  | Thành lập câu lạc bộ trên địa bàn tổ dân phố, đề xuất đầu tư trang thiết bị cơ sở vật chất cho tập luyện Bóng chuyền hơi theo hướng xã hội hoá                          | 27              | 72.97 | 3              | 8.11  | 5              | 13.51 | 1              | 2.7  | 1              | 2.7 |
| 3  | Triển khai xây dựng kế hoạch tập luyện đan xen các hình thức thi đấu phù hợp theo chủ đề và những ngày truyền thống                                                     | 25              | 67.57 | 7              | 18.92 | 3              | 8.11  | 2              | 5.41 | 0              | 0   |
| 4  | Tổ chức tập huấn nâng cao chất lượng đội ngũ hướng dẫn viên có kiến thức và năng lực chuyên môn trên địa bàn làm hạt nhân phong trào                                    | 22              | 59.46 | 5              | 13.51 | 8              | 21.62 | 1              | 2.7  | 1              | 2.7 |
| 5  | Triển khai lồng ghép với các hoạt động văn hoá thể thao giải trí khác nhằm nâng cao chất lượng chuyên môn cũng như đời sống văn hoá tinh thần trong quá trình tập luyện | 26              | 70.27 | 3              | 8.11  | 5              | 13.51 | 2              | 5.41 | 1              | 2.7 |

**Bảng 4. Đánh giá mức độ hài lòng của các giải pháp đã triển khai ứng dụng trong nhóm thực nghiệm tại phường Nam Lý (n=92)**

| TT | Nội dung giải pháp                                                                                                                                                      | Mức độ đánh giá |       |                |      |                |      |                |      |                |      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|----------------|------|----------------|------|----------------|------|----------------|------|
|    |                                                                                                                                                                         | Tốt             |       | Khá            |      | TB             |      | Yếu            |      | Kém            |      |
|    |                                                                                                                                                                         | m <sub>i</sub>  | %     | m <sub>i</sub> | %    | m <sub>i</sub> | %    | m <sub>i</sub> | %    | m <sub>i</sub> | %    |
| 1  | Tuyên truyền động viên sâu rộng nhóm người trung – cao tuổi và quần chúng nhân dân tham gia tập luyện Bóng chuyền hơi                                                   | 85              | 92.39 | 3              | 3.26 | 2              | 2.17 | 1              | 1.09 | 1              | 1.09 |
| 2  | Thành lập câu lạc bộ trên địa bàn tổ dân phố, đề xuất đầu tư trang thiết bị cơ sở vật chất cho tập luyện Bóng chuyền hơi theo hướng xã hội hoá                          | 84              | 91.3  | 4              | 4.35 | 3              | 3.26 | 1              | 1.09 | 0              | 0    |
| 3  | Triển khai xây dựng kế hoạch tập luyện đan xen các hình thức thi đấu phù hợp theo chủ đề và những ngày truyền thống                                                     | 78              | 84.78 | 6              | 6.52 | 5              | 5.43 | 2              | 2.17 | 1              | 1.09 |
| 4  | Tổ chức tập huấn nâng cao chất lượng đội ngũ hướng dẫn viên có kiến thức và năng lực chuyên môn trên địa bàn làm hạt nhân phong trào                                    | 72              | 78.26 | 4              | 4.35 | 4              | 4.35 | 7              | 7.61 | 5              | 5.43 |
| 5  | Triển khai lồng ghép với các hoạt động văn hoá thể thao giải trí khác nhằm nâng cao chất lượng chuyên môn cũng như đời sống văn hoá tinh thần trong quá trình tập luyện | 77              | 83.7  | 4              | 4.35 | 2              | 2.17 | 4              | 4.35 | 5              | 5.43 |

Quảng Bình). Tổng số phiếu phát ra là 110, tổng số phiếu thu vào 95, tổng số phiếu hợp lệ là 92. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Kết quả sau khi phân tích mức độ hài lòng về các giải pháp đã triển khai cho thấy: các giải pháp 1, 2 và 3 nhận được mức độ đánh giá loại khá và tốt chiếm tỷ lệ trên 90%. Các giải pháp 4 và 5 mức độ đánh giá khá và tốt chiếm tỷ lệ trên 80%. Điều đó cho thấy đại đa số thành viên tham gia thực nghiệm đều đánh giá rất cao các giải pháp của đề tài triển khai.

### KẾT LUẬN

1. Nghiên cứu đã lựa chọn, xây dựng và triển khai ứng dụng được 05 giải pháp có tính khả thi, góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện Bóng chuyền hơi cho người trung–cao tuổi phường Nam Lý - Đồng Hới – Quảng Bình.

2. Kết quả sau khi ứng dụng các giải pháp cho thấy: Nhịp tăng trưởng các tiêu chí phản ánh phong trào tập luyện có sự gia tăng đáng kể so với trước thực nghiệm; mức độ hài lòng của đội ngũ cán bộ quản lý ở mức khá, tốt là rất cao;

mức độ hài lòng của nhóm thực nghiệm đa số đạt tỷ lệ từ 80% trở lên. Kết quả đã khẳng định các giải pháp của đề tài đã phát huy rất tốt, góp phần phát triển phong trào tập luyện Bóng chuyền hơi cho người trung – cao tuổi phường Nam Lý - Đồng Hới – Quảng Bình.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Thị Đông (2013), *Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Trịnh Hoài Thu (2011), *Nghiên cứu lựa chọn giải pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện bóng chuyền hơi trên địa bàn huyện Thuận Thành – Bắc Ninh*, Luận văn cử nhân TĐTT.
3. <https://donghoi.quangbinh.gov.vn/3cms/ho-i-nct-phuong-nam-ly-to-chuc-thanh-cong-giai-bong-chuyen-hoi-lan-thu-nhat.htm>
4. <https://www.baoquangbinh.vn/the-thao/202101/soi-noi-phong-trao-the-duc-the-thao-nguoi-cao-tuoi-2184793/>.

**LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO****4. Trương Quốc Uyên**

Giá trị của nền thể dục thể thao cách mạng  
75 năm xây dựng và phát triển

**7. Vũ Trọng Lợi**

Du lịch với thể thao và Yoga

**BÀI BÁO KHOA HỌC****11. Đặng Văn Dũng**

Dự báo ảnh hưởng của dân số, tăng trưởng kinh  
tế và thời gian đến số lượng người khuyết tật ở Việt  
Nam

**14. Đỗ Hữu Trường; Mai Thị Bích Ngọc;  
Đào Văn Thắng**

Giải pháp phát triển nguồn lực để đáp ứng  
phong trào thể dục thể thao quần chúng ở miền  
núi

**18. Phạm Thế Vượng**

Quy trình ứng dụng công nghệ 3D trong  
giảng dạy kỹ thuật cơ bản cho sinh viên chuyên  
ngành Bóng chuyền, Khoa Giáo dục thể chất,  
Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**20. Nguyễn Văn Phúc; Lê Thị Thanh Thủy**

Thực trạng các yếu tố giáo dục thể chất nội  
khóa ảnh hưởng tới phát triển thể lực của học  
sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh

**26. Lê Thị Tuyết Thương; Phạm Văn Thắng**

Lựa chọn và xây dựng giải pháp phát triển  
phong trào tập luyện Bóng rổ ngoại khóa cho  
học sinh Trường Trung học cơ sở Thụy Lâm,  
Đông Anh, Hà Nội

**29. Đỗ Đức Hùng**

Thực trạng phát triển thể lực của nữ sinh  
viên không chuyên Giáo dục thể chất Trường  
Đại học Sư phạm Hà Nội 2

**33. Nguyễn Hồng Đăng**

Thực trạng và nguyên nhân hạn chế năng lực  
sư phạm thực hành của sinh viên chuyên ngành  
Karate Ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại  
học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**38. Bùi Trọng Duy**

Thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại  
khóa của học sinh trung học phổ thông các  
huyện miền núi tỉnh Bình Định

**44. Nguyễn Thị Phương Oanh**

Thực trạng và đề xuất biện pháp nâng cao  
kỹ năng làm việc nhóm trong học tập môn Lý  
luận và Phương pháp Giáo dục thể chất cho sinh  
viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**48. Nguyễn Thành Long**

Nguyên nhân những sai lầm thường mắc  
trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa uốn thân cho  
sinh viên chuyên ngành Điền kinh Ngành Huấn  
luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao  
Bắc Ninh

**53. Vũ Thành Long**

Thực trạng hoạt động tập luyện của nữ người  
cao tuổi tại Câu lạc bộ Sức khỏe ngoài trời Quận  
Hai Bà Trưng, Hà Nội

**59. Nguyễn Bá Hòa**

Thực trạng và nhu cầu tham gia thể dục thể  
thao thích ứng của người khuyết tật ở Quận Cầu  
Giấy, Thành phố Hà Nội

**63. Trần Thủy**

Giải pháp phát triển phong trào tập luyện  
Bóng chuyền hơi cho người trung-cao tuổi  
phường Nam Lý, Đồng Hới, Quảng Bình

**70. Đinh Thị Mai Anh; Võ Đình Độ; Lê  
Trung Kiên**

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến phát  
triển thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất  
Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

**TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT****74. Trung Đức**

Xây dựng và phát triển Trường Đại học Thể  
dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn đổi mới đất  
nước (1986-1999)

**76. Nhật Minh**

Kế hoạch triển khai thực hiện Khung trình độ  
Quốc gia Việt Nam đối với các trình độ của giáo  
dục đại học giai đoạn 2020-2025 – góc nhìn từ  
chuẩn đầu ra của bậc Đại học

**78. Phạm Việt Hà**

Tập luyện cơ bụng, hông và đùi trong thời  
gian thực hiện giãn cách xã hội phòng dịch  
Covid-19

**80. Thể lệ viết và gửi bài.**

## **THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

### **4. Truong Quoc Uyen**

The value of the 75-year revolutionary construction and development

### **7. Vu Trong Loi**

Tourism associated with sports and yoga

## **ARTICLES**

### **11. Dang Van Dung**

Forecast impacts of population, economic growth and time on the quantity of people with disabilities in Vietnam

### **14. Do Huu Truong; Mai Thi Bich Ngoc; Dao Van Thang**

Solutions for increasing resources in the development of public sports movement in mountainous areas

### **18. Pham The Vuong**

The process of applying 3D technology in teaching basic techniques to students majoring in Volleyball, at the Faculty of Physical Education, Bac Ninh Sports University

### **20. Nguyen Van Phuc; Le Thi Thanh Thuy**

The situation of inter-curricular physical education factors that impacts on physical development of secondary students in Bacninh province

### **26. Le Thi Tuyet Thuong; Pham Van Thang**

Select and develop solutions in order to increase movement of student extracurricular basketball practice at Thuylam secondary school, Dong anh district, Hanoi

### **29. Do Duc Hung**

Situation of fitness development of female students, who are not specialized in physical education at Hanoi pedagogical university 2

### **33. Nguyen Hong Dang**

The situation and reasons of limited practical pedagogical proficiency of students majoring in Karate - Physical education at Bacninh sports university

### **38. Bui Trong Duy**

Current status of high school students' extracurricular sports in the mountainous district of Binh Dinh province

### **44. Nguyen Thi Phuong Oanh**

Situation and proposed measures to improve team working skills in learning Theory and Methodology of Physical education subject for students at Bacninh sports university

### **48. Nguyen Thanh Long**

Causes of regular mistakes in teaching the hang style technique of long jumping for athlete-majoring students at Bacninh sports university

### **53. Vu Thanh Long**

Situation of exercise practice of elderly women at outdoor health club in Hai Ba Trung district, Hanoi

### **59. Nguyen Ba Hoa**

Situation and demand in participation in adaptive sports of people with disabilities in Cau giay district, Hanoi

### **63. Tran Thuy**

Solutions to improve the efficiency of wallyball practicing for middle-aged and elderly people at Namly, Donghoi, Quang binh

### **70. Dinh Thi Mai Anh; Vo Dinh Do; Le Trung Kien**

The situation of factors affecting the development of fitness of male freshmen of the University of Fire prevention and fighting

## **NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

### **74. Trung Duc**

Developing Bacninh sports university in the period of country renovation (1986-1999)

### **76. Nhat Minh**

Implementation plan for the implementation of the Vietnam National Qualifications Framework for higher education qualifications for the period 2020-2025 – a perspective from the university's output standards

### **78. Pham Viet Ha**

Exercise the abs, butt and leg during Covid-19 social distancing period.

### **80. Rules of writing and posting.**



**Tạp chí KHOA HỌC**

# **ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO**

**JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING**

**Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University**

**Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch**

ISSN 1859-4417

**Số 4-2021**  
**(65)**

