

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH QUẦN VỢT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Ngô Hải Hưng*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng công tác phát triển thể lực cũng như thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên ngành Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, làm cơ sở để lựa chọn các bài tập phù hợp, có hiệu quả nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho sinh viên.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn, sinh viên, chuyên ngành Quần vợt, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh...

Real situation of professional physical strength development of male Tennis major students at Bac Ninh Sports University

Summary:

Using the common scientific research methods, the study has assessed the real situation of physical strength development as well as the professional physical strength level of Tennis major students at Bac Ninh Sports University, as a basis for selecting appropriate and effective exercises to improve their professional physical strength.

Keywords: Professional physical strength, students, Tennis major, Bac Ninh Sports University

ĐẶT VẤN ĐỀ

Nét nổi bật của Quần vợt hiện nay là tính linh hoạt và tốc độ, sự nắm vững kỹ chiến thuật, khả năng phối hợp ở mọi vị trí, năng lực phản ứng kịp thời với các tình huống cùng với sự tập trung chú ý cao và ổn định về tâm lý. Tuy nhiên, qua quan sát thực tế cho thấy, việc phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh chưa đạt hiệu quả như mong muốn.

Để có thể lựa chọn các bài tập phù hợp, có hiệu quả cũng như tác động các giải pháp hữu ích nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Quần vợt, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Thực trạng công tác phát triển thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh".

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng tham gia khảo sát là 66 sinh viên chuyên ngành Quần vợt gồm khóa 44 (26 sinh viên - năm thứ nhất), khóa 45 (23 sinh viên - năm thứ 2) và khóa 46 (17 sinh viên - năm thứ 3).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng chương trình giảng dạy môn Quần vợt cho sinh viên chuyên ngành Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để đánh giá thực trạng nội dung chương trình được phân phối cho các nội dung giảng dạy môn học quần vợt, đề tài tiến hành nghiên cứu chương trình môn học dành cho sinh viên chuyên ngành Quần vợt ngành Giáo dục thể chất của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh ở 4 năm học với 7 học kỳ, tương đương 7 học phần. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Toàn bộ chương trình giảng dạy của 7 học kỳ và thời lượng phân phối cho từng nội dung ở các học kỳ khác nhau. Cụ thể:

- Năm học thứ nhất: Ở học kỳ thứ nhất với 5 nội dung được giảng dạy nhưng thời lượng tập chung chủ yếu vào kỹ thuật và thể lực. Trong đó thời lượng dành cho kỹ thuật cao hơn, chiếm tỉ lệ 70% so với nội dung thể lực là 13,3%. Ở học

*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: ngohungqv@gmail.com

**Bảng 1. Phân phối nội dung chương trình môn học chuyên ngành Quần vợt
Ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

Học phần	Tổng số giờ	Lý thuyết		Thực hành								Thảo luận		Phương pháp	
		SG	TL%	Kỹ thuật		Chiến thuật		Thể lực		Thi đấu		SG	TL%	SG	TL%
				SG	TL%	SG	TL%	SG	TL%	SG	TL%				
1	60	4	6.70	42	70.00	0	0.00	8	13.30	4	6.70	2	3.30	0	0.00
2	60	8	13.30	36	60.00	0	0.00	8	13.30	4	6.70	4	6.70	0	0.00
3	60	10	16.60	28	46.60	0	0.00	8	13.30	10	16.60	4	6.70	0	0.00
4	60	10	16.60	30	50.00	0	0.00	8	13.30	10	16.60	2	3.30	0	0.00
5	60	10	16.60	17	28.30	20	33.30	4	6.70	9	15.00	0	0.00	0	0.00
6	60	8	13.30	0	0.00	28	46.60	0	0.00	14	23.30	6	10.00	4	6.70
7	60	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	26	43.30	6	10.00	28	46.60
Tổng	420	50	11.90	153	36.40	48	11.40	36	8.50	77	18.30	24	5.70	32	7.60

kỳ thứ hai vẫn tiếp tục các nội dung chính ở học kỳ trước, nội dung lý thuyết, thảo luận được tăng lên về thời lượng, mặc dù vậy nếu so với thời lượng học tập kỹ thuật chiếm 60% thì 2 nội dung này chỉ chiếm tỷ lệ 13,3%. Điều này có thể giải thích là theo chương trình giảng dạy của môn học thì toàn bộ các kỹ thuật cơ bản đều được trang bị cho người học ở năm đầu tiên: Học kỳ 1 giới thiệu các kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật đánh bóng thuận và trái tay, kỹ thuật giao bóng; Kỳ 2 giới thiệu các kỹ thuật còn lại như kỹ thuật vô lê thuận và trái tay, kỹ thuật đập bóng, kỹ thuật lóp bóng và kỹ thuật cắt bóng.

- Ở năm học thứ hai, toàn bộ các giờ học kỹ thuật đều tập trung vào củng cố các kỹ thuật đã học và phối hợp kỹ thuật.

- Ở năm học thứ ba và thứ tư, số giờ học kỹ thuật đã giảm đi đáng kể để dành cho các nội dung khác như: Chiến thuật, thảo luận và phương pháp. Đặc biệt ở học kỳ 6, thời lượng dành cho nội dung học tập kỹ thuật không có và chỉ tập trung vào nội dung chiến thuật và thi đấu, đến học kỳ thứ 7, trước khi các em ra trường, nội dung chính chỉ có thi đấu và thực tập phương pháp.

Với thời lượng phân phối cho các nội dung giảng dạy học tập như vậy, chúng ta thấy đã phù hợp với chương trình giảng dạy chung của nhà trường. Tuy nhiên trên thực tế, chương trình học tập chỉ phù hợp với một số ít sinh viên đã có quá trình tập luyện Quần vợt lâu năm hoặc đã có đẳng cấp. Còn những sinh viên mới chỉ tập luyện trước khi vào trường chưa tới 1 năm, hơn nữa 1 số các em chuyển từ môn học khác sang

thì thời lượng phân phối như vậy là chưa hợp lý với thực tế giảng dạy. Các đối tượng này cần được quan tâm nâng cao thể lực chuyên môn để có thể tiếp thu được kỹ thuật, chiến thuật của môn chuyên ngành.

2. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn Quần vợt cho sinh viên chuyên ngành Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Thống kê thực trạng đội ngũ giáo viên làm công tác giảng dạy tại Bộ môn Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giáo viên Bộ môn Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Tổng số	Trình độ			Thâm niên công tác		
	Tiến sĩ	Thạc sĩ	Đại học	Dưới 5 năm	5-10 năm	> 10 năm
8	1	5	2	2	5	1
Tỷ lệ	12.50	62.50	25.00	25.00	62.50	12.50

Qua bảng 2 cho thấy: Đội ngũ giáo viên Bộ môn Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đã đảm bảo về số lượng theo quy định của Trường.

Về trình độ: Trong tổng số 08 giáo viên, có 1 giáo viên có trình độ tiến sĩ chiếm 12,5%, số giáo viên có trình độ thạc sĩ là 5 người chiếm 62,5%, 1 giáo viên đang học tập nghiên cứu sinh và 1 giáo viên đang học tập cao học năm cuối.

Về thâm niên công tác: Số giáo viên có thâm niên công tác từ 1- 5 năm có 02 người chiếm 25%, giáo viên công tác từ 5-10 năm có 05 người chiếm 62,5%, giáo viên công tác trên 10 năm có 01 người chiếm 12,5%.

Như vậy, có thể thấy đội ngũ giáo viên Bộ môn Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh bước đầu đảm bảo về số lượng và trình độ

chuyên môn. Tuy chưa có thâm niên công tác lâu năm, nhưng với trình độ chuyên môn, tâm huyết và nhiệt tình trong công tác giảng dạy, đây có thể coi là lực lượng vững mạnh để Bộ môn phát triển trong tương lai.

3. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Qua quan sát các buổi tập luyện, thống kê trong giáo án giảng dạy và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên đang trực tiếp tham gia giảng dạy tại bộ môn, đề tài bước đầu đã tìm hiểu được 23 bài tập mà giáo viên thường sử dụng để phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Cụ thể các bài tập gồm:

1. Tại chỗ thực hiện đánh bóng xoáy lên thuận tay liên tục 20 lần
2. Tại chỗ thực hiện đánh bóng xoáy lên trái tay liên tục 20 lần
3. Tiến trước 1 bước thực hiện động tác đánh bóng xoáy lên trái tay 20 lần
4. Di chuyển ngang sân đôi 20 lần
5. Di chuyển tiến lùi kết hợp kỹ thuật đập bóng
6. Tại chỗ thực hiện kỹ thuật giao bóng với vợt được bọc ở đầu
7. Di chuyển số 8 kết hợp đánh bóng thuận tay
8. Giao bóng vào khu vực đường phân chia ô giao bóng
9. Giao bóng chéo ra đường biên dọc
10. Phối hợp giao bóng biến hóa kỹ thuật vào ô quy định
11. Giao bóng kết hợp với đánh bóng xoáy lên thuận và trái tay
12. Giao bóng kết hợp với lên lưới bắt vole
13. Đập bóng từ vị trí cách lưới 3m
14. Phối hợp di chuyển bật nhảy đập bóng vào ô quy định
15. Phối hợp bắt vôlê với đập bóng vào các điểm khác nhau
16. Hai người đánh bóng trong khu vực ô giao bóng
17. Hai người từ cuối sân đánh bóng xoáy lên thuận tay theo đường chéo
18. Hai người từ cuối sân đánh bóng xoáy lên thuận tay theo đường thẳng
19. Di chuyển tiến lùi đánh bóng xoáy lên thuận tay vào khu vực quy định (có người phục vụ)

20. Di chuyển ngang đánh bóng xoáy lên thuận tay vào nhiều điểm khác nhau (có người phục vụ)

21. Một bên lớp bóng và đánh bóng xoáy lên thuận và trái tay, một bên đánh bóng thuận và trái, đập bóng

22. Một bên phòng thủ, một bên tấn công bằng kỹ thuật thuận và trái tay.

23. Thi đấu nửa sân đơn (ô bên trái)

Phân tích thực trạng cho thấy: Các bài tập trên tương đối phù hợp với trình độ tập luyện của sinh viên chuyên ngành và bước đầu đã nâng cao được trình độ thể lực cho sinh viên. Song do số lượng bài tập chưa nhiều, nội dung tập luyện chưa phong phú cũng như những quy định về thời gian và lượng vận động chưa chặt chẽ nên chưa tác động được toàn bộ các nhóm cơ của cơ thể. Do đó đã làm hạn chế sự phát triển các tố chất thể lực nói chung và các tố chất thể lực chuyên môn nói riêng. Đồng thời, các bài tập được sử dụng mới được tiến hành theo kinh nghiệm của các giáo viên Bộ môn mà chưa được nghiên cứu chứng minh hiệu quả các bài tập trên sinh viên... Chính vì vậy, lựa chọn được các bài tập phù hợp để phát triển trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

4. Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

4.1. Lựa chọn test đánh giá

Để lựa chọn được các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Quần vợt, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi tiến hành lựa chọn chỉ tiêu đánh giá thông qua:

Lựa chọn thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên Quần vợt

Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Xác định độ tin cậy của test

Xác định tính thông báo của test

Kết quả, chúng tôi đã lựa chọn được 7 test đủ tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Quần Vợt, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Trên cơ sở đó, chúng tôi đã tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực và bảng điểm đánh giá thể lực cho sinh viên.

4.2. Đánh giá thực trạng trình độ thể lực của sinh viên

Để đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực

chuyên môn của 66 sinh viên chuyên ngành Quần vợt khóa 44 (26 sinh viên - năm thứ nhất), khóa 45 (23 sinh viên - năm thứ 2) và khóa 46 (17 sinh viên - năm thứ 3). Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, trình độ thể lực chuyên

Bảng 3. Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (năm thứ nhất (n=26); năm thứ hai (n=23); năm thứ ba (n=17))

TT	Nội dung kiểm tra	Năm	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
			m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Từ giữa sân di chuyển tới đường biên dọc sân đơn thực hiện động tác đánh bóng xoáy lên thuận tay 3 lần (s)	1	4	15.38	6	23.08	12	46.15	4	15.38	0	0.00
		2	5	21.74	5	21.74	11	47.83	2	8.70	0	0.00
		3	3	17.65	4	23.53	8	47.06	2	11.76	0	0.00
2	Từ giữa sân di chuyển tới đường biên dọc sân đơn thực hiện động tác đánh bóng xoáy lên trái tay 3 lần (s)	1	4	15.38	6	23.08	11	42.31	5	19.23	0	0.00
		2	5	21.74	6	26.09	10	43.48	2	8.70	0	0.00
		3	3	17.65	5	29.41	9	52.94	0	0.00	0	0.00
3	Sử dụng vợt nặng 450g làm động tác phát bóng liên tục 5 lần (s)	1	5	19.23	7	26.92	12	46.15	2	7.69	0	0.00
		2	4	17.39	5	21.74	11	47.83	3	13.04	0	0.00
		3	3	17.65	4	23.53	9	52.94	1	5.88	0	0.00
4	Sử dụng vợt nặng 450g tại chỗ làm động tác bật nhảy đập bóng liên tục 15 lần (s)	1	6	23.08	6	23.08	11	42.31	3	11.54	0	0.00
		2	5	21.74	5	21.74	10	43.48	3	13.04	0	0.00
		3	3	17.65	5	29.41	9	52.94	0	0.00	0	0.00
5	Di chuyển ngang sân đơn thực hiện động tác đánh bóng thuận và trái tay 20 lần (s)	1	5	19.23	6	23.08	12	46.15	3	11.54	0	0.00
		2	4	17.39	6	26.09	11	47.83	2	8.70	0	0.00
		3	3	17.65	4	23.53	9	52.94	1	5.88	0	0.00
6	Phối hợp di chuyển 2 bên cách 2m làm động tác đánh bóng xoáy lên thuận tay và trái tay 15 lần (s)	1	6	23.08	6	23.08	11	42.31	3	11.54	0	0.00
		2	4	17.39	5	21.74	12	52.17	2	8.70	0	0.00
		3	5	29.41	4	23.53	8	47.06	0	0.00	0	0.00
7	Phối hợp di chuyển tiến trước và lùi sau 2m làm động tác bật nhảy đập bóng 5 lần (s)	1	6	23.08	6	23.08	10	38.46	4	15.38	0	0.00
		2	4	17.39	6	26.09	11	47.83	2	8.70	0	0.00
		3	2	11.76	4	23.53	8	47.06	3	17.65	0	0.00

môn của sinh viên chuyên ngành Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh phổ biến ở mức độ trung bình ở các năm,. Số lượng sinh viên đạt loại khá, giỏi còn chưa cao, trong kkhi đó vẫn còn sinh viên đạt trình độ thể lực chuyên môn ở mức yếu, không có sinh viên có trình độ thể lực chuyên môn mức kém. Như vậy, vấn đề nâng cao trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

KẾT LUẬN

1. Thực trạng công tác phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh cho thấy: Chương trình môn học phân bổ phù hợp với mục tiêu đào tạo của Nhà trường, tuy nhiên, với những sinh viên mới tham gia tập luyện và các em chuyển từ môn học khác sang thì thời lượng phân phối như vậy là chưa hợp lý; Đội ngũ giáo viên đảm bảo về số lượng và chất lượng; Các bài tập phát triển thể lực được sử dụng tương đối phù hợp với trình độ tập luyện của sinh viên chuyên

ngành và bước đầu đã phát triển được trình độ thể lực cho sinh viên. Song số lượng bài tập chưa nhiều, nội dung tập luyện chưa phong phú cũng như những quy định về thời gian và lượng vận động chưa chặt chẽ nên chưa tác động được toàn bộ các nhóm cơ của cơ thể.

2. Trên cơ sở tiêu chuẩn đã xây dựng kết quả kiểm tra đã cho thấy: Trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên ngành Quần vợt Trường Đại học TDTT Bắc Ninh phổ biến ở mức độ trung bình ở các năm học, số lượng sinh viên đạt loại khá, giỏi còn chưa cao, trong kkhi đó vẫn còn sinh viên đạt trình độ thể lực chuyên môn mức yếu, không có sinh viên có trình độ thể lực chuyên môn mức kém.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Ngô Hải Hưng (2011), *Quần vợt kỹ thuật và phương pháp tập luyện*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Hùng Quân (2002), *Giáo trình Quần vợt*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 22/7/2017, Phản biện ngày 25/7/2017, duyệt in ngày 25/8/2017)