

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG THỂ THAO GIẢI TRÍ CHO NAM GIẢNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI NGUYÊN VÀ MÔI TRƯỜNG HÀ NỘI

ThS. Giáp Thanh Thủy¹

Tóm tắt: Sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê. Nghiên cứu đã lựa chọn được 7 môn thể thao giải trí phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất cũng như sở thích cho nam giảng viên trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội và đưa vào ứng dụng đã mang lại hiệu quả trên đối tượng thực nghiệm.

Từ khóa: Thể thao giải trí; Nam giảng viên; Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội...

Summary: Using document analysis and synthesis methods, interview and discussion methods, pedagogical testing methods, pedagogical experimental methods and statistical mathematical methods. The project selected 7 recreational sports suitable to the physical conditions and interests of male lecturers at Hanoi University of Natural Resources and Environment and put them into application, bringing about effective results.

Keywords: Sports and entertainment; Male lecturer; Hanoi University of Natural Resources and Environment...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội (ĐHTN&MTHN) là một trường mới được thành lập năm 2010. Ban Giám hiệu nhà trường cùng với công đoàn trường rất quan tâm đến đời sống vật chất cũng như tinh thần của anh chị em. Công đoàn trường thường xuyên tổ chức những buổi giao lưu văn nghệ, thể thao nhân kỷ niệm những ngày lễ lớn của đất nước để nâng cao tinh đoàn kết trong cán bộ công nhân viên chức nhà trường và tăng cường sức khỏe cho cán bộ công nhân viên. Nhưng việc tham gia vào các hoạt động thể thao ở trường chỉ mang tính giao lưu chứ không thể mang lại sức khỏe cho cán bộ công nhân viên.

Thể thao giải trí (TTGT) là loại hình thể thao được yêu thích của nhiều tầng lớp nhân dân, việc tổ chức tập luyện môn này không đòi hỏi điều kiện tập luyện phức tạp, phù hợp với sở thích và sức khỏe của từng người lại đem lại hiệu quả cao về sức khỏe và nâng cao năng lực làm việc cho mọi người. Song việc lựa chọn môn thể thao phù hợp với điều kiện sức khỏe và nâng cao khả năng làm việc của mình thì không phải ai cũng làm được. Vì vậy việc lựa chọn và ứng dụng TTGT cho nam giảng viên (GV) trường ĐHTN&MTHN là vấn đề cần thiết.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn môn TTGT cho nam GV trường ĐHTN&MTHN

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn được các môn TTGT phù hợp cho đối tượng nghiên cứu, bằng phương pháp phỏng vấn. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 7 môn TTGT cho nam GV trường ĐHTN&MTHN có số phiếu cho rằng “Phù hợp” và “Rất phù hợp” chiếm tỷ lệ cao từ 73.33% - 100%.

2.2. Xây dựng kế hoạch tập luyện cho đối tượng nghiên cứu

Để xây dựng được kế hoạch tập luyện cho đối tượng nghiên cứu, đề tài xin ý kiến của Ban giám hiệu nhà trường, phối hợp với công đoàn trường, Bộ môn Giáo dục Thể chất và các khoa bộ môn khác.

- Thời gian thực nghiệm (TN) được tiến hành liên tục trong 1 năm (Từ tháng 03/2021 đến tháng 03/2022).

- Một tuần tập luyện 3 buổi (trừ ngày lễ, tết). Mỗi buổi tập 2 tiếng (từ 17h – 19h).

- Phụ trách về chuyên môn là các GV của Bộ môn Giáo dục Thể chất. Các GV được bố trí phụ trách chuyên môn tương ứng với môn chuyên sâu của mình.

2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả việc ứng dụng TTGT đối với GV Trường ĐHTN&MTHN

2.3.1. Tổ chức TN

Sau khi đã lựa chọn được đối tượng nghiên cứu là 80 nam GV chia làm 2 nhóm: Nhóm TN được đề

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn môn thể thao giải trí cho nam GV trường ĐHTN&MTHN (n=30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Rất phù hợp		Phù hợp		Không phù hợp	
		Số người chọn	%	Số người chọn	%	Số người chọn	%
1	Môn Cầu lông	19	63.33	11	36.67	0	0.00
2	Môn Bóng bàn	18	60.00	12	40.00	0	0.00
3	Môn Bóng chuyền	17	56.67	13	43.33	0	0.00
4	Môn Bóng đá	20	66.67	10	33.33	0	0.00
5	Môn Điền kinh (đi bộ và chạy)	18	60.00	12	40.00	0	0.00
6	Môn Khiêu vũ	16	53.33	10	33.33	4	13.33
7	Môn yoga	6	20	6	20	18	60
8	Môn thể dục thẩm mỹ	13	43.33	9	30.00	8	26.67
9	Môn Quần vợt	8	26.67	5	16.67	17	56.67
10	Môn Bơi lội	6	20	6	20	18	60

tài chọn ngẫu nhiên 40 nam GV. Nhóm đối chứng (ĐC) là số GV còn lại 40 nam GV. Trước khi đi vào TN đề tài tiến hành kiểm tra ban đầu trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 2

Qua bảng 2 cho thấy: Các chỉ số đánh giá thể chất thu thập được từ 2 nhóm TN và ĐC đều không có sự khác biệt về ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều này chứng tỏ thể chất của 2 nhóm là tương đương nhau.

Từ kết quả trên đề tài triển khai chương trình TN. Trong quá trình TN cả hai nhóm đều duy trì công việc, sinh hoạt như trước. Tuy nhiên nhóm ĐC không có sự tác động của những môn TTGT mà đề tài đã lựa chọn còn nhóm TN tập luyện trong câu lạc bộ “**Thể thao**

vì sức khỏe” có giáo viên theo dõi và hướng dẫn như kế hoạch mà đề tài đã xây dựng. Thời gian TN được tiến hành trong 1 năm (từ tháng 03/2021 đến tháng 03/2022).

2.3.2. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng TTGT đối với nam GV Trường ĐHTN&MTHN

Sau 1 năm TN, đề tài tiến hành kiểm tra hiệu quả việc ứng dụng các môn TTGT mà đề tài đã lựa chọn và đưa vào TN trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Thứ nhất các chỉ số y sinh học cũng được cải thiện theo chiều hướng tốt lên, tuy nhiên không đáng kể bởi đối tượng nghiên cứu ở đây là người trưởng thành (từ 25 – 50 tuổi).

Bảng 2. Kết quả kiểm tra ban đầu của hai nhóm ĐC và TN trước TN

TT	Các test	Nhóm ĐC (n= 100)		Nhóm TN (n=100)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Chiều cao đứng (cm)	166.2	3.307	165.92	3.45	0.283	> 0.05
2	Cân nặng (kg)	55.92	2.647	56.68	2.65	0.062	> 0.05
3	Chỉ số BMI (Body Mass Index)	20.24	3.540	20.58	4.17	0.254	> 0.05
4	Đo mạch đập của tim (lần/phút)	83.62	0.59	84.18	0.61	0.670	> 0.05
5	Đo huyết áp (mmHg)	123.86/83.78	2.86	122.56/82.14	2.81	0.466	> 0.05
6	Lực bóp tay thuận (KG)	44.85	5.54	44.40	5.16		> 0.05
7	Nằm ngửa gập bụng (l)	22.83	3.980	21.72	4.92	0.702	> 0.05
8	Bật xa tại chỗ (cm)	225.31	10.30	219.9	11.08	1.015	> 0.05
9	Chạy 30m XPC (s)	5.79	0.42	5.845	0.36	0.770	> 0.05
10	Đeo gập thân (cm)	5.32	0.25	5.26	1.02	0.621	> 0.05
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	874.75	220	866.85	225	1.193	> 0.05
So sánh		$t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} (1,960)$, với $P > 0.05$				1.555	

Các chỉ số thể lực đã có sự khác biệt rõ rệt trên hai nhóm nghiên cứu của cả nam và nữ, biểu hiện qua $\bar{x}$ của mỗi nhóm và đặc biệt đó là $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này chứng tỏ rằng các môn thể thao mà đề tài lựa chọn và đưa vào ứng dụng trên đối tượng nghiên cứu là có ý nghĩa đối với thể chất của người tập.

2.3.3. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng TTGT về tinh thần (cảm xúc, tâm lý) đối với nam GV Trường ĐHTN&MTHN

Để thấy rõ hơn điều này, chúng tôi đã tiến hành tọa đàm với 50 GV trong nhóm TN. Nội dung và kết quả tọa đàm với các GV sau một năm tập luyện

được phản ánh ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Tập luyện TTGT theo sở thích, theo nhu cầu đều có tác dụng tích cực đối với tinh thần (cảm xúc, tâm lý) người tập.

2.3.4. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng TTGT đối với năng lực làm việc của nam GV Trường ĐHTN&MTHN

Sau 1 năm TN đề tài phối hợp với Phòng hành chính tổng hợp, đơn vị sự nghiệp, lãnh đạo của các khoa, bộ môn của nhà trường thống kê số liệu sau khi đã được tổng hợp, đánh giá và phân loại cán bộ công chức, viên chức vào tháng 6 năm 2022 (Kết quả đánh giá, phân loại công chức, viên chức năm

Bảng 3. Kết quả kiểm tra của hai nhóm ĐC và TN sau 1 năm TN

TT	Các test	Nhóm ĐC (n= 100)		Nhóm TN (n=100)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Chiều cao đứng (cm)	166.24	3.121	166.01	3.45	0.878	> 0.05
2	Cân nặng (kg)	55.86	2.181	55.77	2.65	0.573	> 0.05
3	Chỉ số BMI (Body Mass Index)	20.21	3.540	20.23	4.77	0.042	> 0.05
4	Đo mạch đập của tim (lần/phút)	85.11	1.05	83.73	0.98	0.121	> 0.05
5	Đo huyết áp (mmHg)	125.86/84.11	2.31	121.15/81.90	3.72	0.773	> 0.05
6	Lực bóp tay thuận (KG)	46.50	4.19	51.51	5.16		< 0.05
7	Nằm ngửa gập bụng (l)	23.12	4.24	25.61	5.08	1.988	< 0.05
8	Bật xa tại chỗ (cm)	230.22	9.66	245.18	10.21	2.005	< 0.05
9	Chạy 30m XPC (s)	5.74	0.76	4.52	0.92	2.351	< 0.05
10	Đeo gập thân (cm)	5.06	0.62	8.59	1.44	1.977	< 0.05
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	898.45	305	1065.45	370	1.981	< 0.05
So sánh		1, 2, 3, 4, 5 $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ (1,960), với P > 0.05 6, 7, 8, 9, 10, 11 $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ (1,960), với P < 0.05				3.565	

Bảng 4. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng thể thao giải trí về tinh thần (cảm xúc, tâm lý) đối với nam GV Trường ĐHTN&MTHN sau 1 năm tập luyện (n=50)

TT	Nội dung	Kết quả (%)		
		Tốt lên	Bình thường	Kém đi
1	Mức độ mệt mỏi sau công việc	70	26	4
2	Giấc ngủ	76	24	0
3	Ăn uống	72	26	2
4	Tinh thần làm việc	68	32	0
5	Nhận định với sức khỏe	78	20	2
6	Quan hệ với đồng nghiệp	56	42	2
7	Quan hệ với các thành viên trong câu lạc bộ	88	10	2
8	Quan hệ trong gia đình và với hàng xóm	46	54	0
9	Ứng xử trong công việc	72	22	6
10	Tình trạng bệnh tật	76	24	0

Bảng 5. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng thể thao giải trí đối với năng lực làm việc của nam Giảng viên Trường ĐHTN&MTHN

TT	Chỉ tiêu đánh giá	Nội dung đánh giá	Nhóm ĐC			Nhóm TN		
			TTN (n = 50)	STN (n = 50)	W %	TTN (n = 50)	STN (n = 50)	W %
1	Năng lực chuyên môn	Giáo sư	0	0	0	0	0	0
		Phó giáo sư	2	2	0	3	4	2.97
		Tiến sĩ và tiến sĩ KH	14	15	2.97	16	18	5.94
		Thạc sĩ	22	24	5.94	20	25	14.85
		Cử nhân	12	10	-5.94	11	3	-23.76
2	Năng lực giảng dạy	Xuất sắc > 90 điểm	3	3	0	2	9	20.79
		Giỏi từ 81 – 90 điểm	14	17	6.59	16	24	23.76
		Khá từ 70 – 80 điểm	17	16	-2.97	20	15	-14.57
		Trung bình <70	16	14	-5.94	12	2	-29.70
3	Năng lực nghiên cứu khoa học	Hoàn thành	32	38	17.82	32	42	29.70
		Không hoàn thành	18	12	-17.82	18	8	-29.70
4	Năng lực tham gia các hoạt động đoàn thể	Tham gia tích cực	25	26	2.97	23	30	20.79
		Có tham gia	10	13	8.91	17	20	8.91
		Không tham gia	15	11	-11.88	10	0	-29.70
5	Đánh giá, phân loại công chức, viên chức năm 2021 – 2022	Hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ (CSTĐ)	3	3	0	2	3	2.97
		Hoàn thành tốt nhiệm vụ	34	37	8.91	25	33	23.76
		Hoàn thành nhiệm vụ	5	5	0.00	18	15	-8.91
		Không hoàn thành nhiệm vụ	8	5	-8.91	7	2	-14.85

học 2021- 2022). Kết quả trình bày dưới dạng so sánh tỷ lệ % và tính nhịp độ tăng trưởng giữa hai nhóm ĐC và TN, cụ thể tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Sự khác biệt rõ rệt giữa hai nhóm ĐC và TN. Biểu hiện qua nhịp độ tăng trưởng (W%).

Như vậy việc tập luyện TDTT thường xuyên và khoa học (có người hướng dẫn, có định mức thời gian, lượng vận động) không những có tác động tốt tới thể lực chung (sức khỏe), tinh thần (cảm xúc, tâm lý) mà còn có tác động tới năng lực làm việc như: Năng lực giảng dạy, Năng lực nghiên cứu khoa học, Năng lực tham gia các hoạt động đoàn thể và cuối cùng được biểu phản ánh rõ nhất qua chỉ tiêu Đánh giá, phân loại công chức, viên chức năm 2021 – 2022.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 7 môn TTGT phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất cũng như sở thích cho nam GV trường ĐHTN&MTHN. Kết quả ứng dụng các môn TTGT đối với GV Trường ĐHTN&MTHN đã mang lại hiệu quả trên đối tượng TN về: Hiệu quả đối với thể chất; Hiệu quả đối

với tinh thần (cảm xúc, tâm lý) và hiệu quả đối với năng lực làm việc (Năng lực chuyên môn; Năng lực giảng dạy; Năng lực nghiên cứu khoa học; Năng lực tham gia các hoạt động đoàn thể; Đánh giá, phân loại công chức, viên chức hàng năm 2021 – 2022) của nhóm TN đã có sự khác biệt rõ rệt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Diệp Gia Bảo, Tô Liên Dũng (2005), *Khái luận TDTT*, Nxb Trường đại học TDTT Bắc Kinh.
2. Chu Hồng Bình, Tô Gia Phúc (2005), *Chỉ nam giải trí hoá dạy học điền kinh* - Nxb Đại học TDTT Bắc Kinh (Tiếng TQ)
3. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT - Hà Nội
4. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2001), *TDTT giải trí* (bản dự thảo), Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả đề tài nghiên cứu cấp cơ sở, tên đề tài: “Lựa chọn và ứng dụng TTGT cho GV trường ĐHTN&MTHN”, bảo vệ năm 2022, Trường ĐHTN&MTHN, tác giả: ThS. Giáp Thanh Thủy.