

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO PHẨM CHẤT Ý CHÍ CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

Nguyễn Thị Thuý Hằng*, Nguyễn Văn Quốc Dũng**

ABSTRACT

Student's will "is a cognitive aspect of a student that reflects the synthesis of all efforts of that student's will, ensuring the achievement of the set goal in the condition of overcoming difficulties at many different levels. According to this concept, students' will is the control of their behavior and body to achieve the set goals consciously in the process of overcoming difficulties. To improve willpower is a combination of exercises and overcoming difficulties that is a great effort of students to bring the highest efficiency in the learning process.

Keywords: Willpower, Will Quality, Aerobic, University of Danang

Received: 27/12/2021; **Accepted:** 05/01/2022; **Published:** 11/01/2022

1. Đặt vấn đề

Giáo dục ý chí là một nội dung quan trọng trong huấn luyện tâm lý cho SV thể dục thể thao. Ý chí có quan hệ khăng khít và không thể tách rời với ý thức, ý chí có khả năng định hướng, thúc đẩy, duy trì hoặc trì hoãn hành động một cách mạnh mẽ và rõ nét. Ý chí càng cao thì càng thuận lợi để cá nhân phát triển khả năng tự ý thức, làm nền tảng cho hành động ý chí diễn ra, từ đó hình thành nên phẩm chất ý chí của mỗi cá nhân. Phẩm chất ý chí của SV thể hiện ở việc SV tự giác xác định mục đích, dưới sự chi phối của mục đích, điều tiết và khống chế hành vi của mình, khắc phục mọi khó khăn để thực hiện mục đích. Ý chí ở mỗi người được hình thành và phát triển trên cơ sở hành động có chủ định. Ý chí phát triển trong hoạt động và đặc biệt bị chi phối bởi ảnh hưởng của giáo dục và tự giáo dục của mỗi cá nhân. Qua việc kết hợp các bài tập thể chất và tinh thần, SV có thể rèn luyện khả năng tự kiểm soát cùng lối suy nghĩ tích cực; từ đó có thể cải thiện sức mạnh ý chí.

2. Lựa chọn một số bài tập nâng cao phẩm chất ý chí cho SV Đại học Đà Nẵng

2.1. Bài tập chuyên môn Aerobic

2.1.1. *Lựa chọn các bài tập:* Các bài tập chuyên môn Aerobic được lựa chọn từ hệ thống các bài tập chuyên môn đang được sử dụng trong tập luyện, được các tác giả nghiên cứu và ứng dụng có hiệu quả, các bài tập được xây dựng mới để đáp ứng cho yêu cầu của nghiên cứu. Sau khi tham khảo ý kiến của các chuyên gia, các giảng viên và thảo luận chuyên

môn đề tài đã lựa chọn được bài tập như sau:

* *Nhóm phối hợp 7 bước cơ bản phát triển chung bao gồm:* Phối hợp bước điều hành kết hợp tay vai; Phối hợp bước chạy bộ kết hợp tay vai, ngực; Phối hợp bước cách quãng, tách chụm ngang; Phối hợp bước nâng gối kết hợp lườn; Phối hợp bước Jack kết hợp tay ngực; Phối hợp bước Lunge kết hợp tay vai; Phối hợp bước co gối đá lăng

* *Nhóm kỹ thuật:* Nằm sấp chống đẩy; Ke bụng thang gióng; Nằm ngửa, đánh cắt kéo chân trước; Ke chân L; Chuỗi vai; Nâng duỗi 2 chân 45 độ; Bật tách chân ngang, dọc; Bật quay 180 độ, rút gối; Bật quay 360 độ thẳng chân; Ép dọc, ép ngang; Quay 360 độ trên 1 chân; Thăng bằng ngang; Xoạc ngang trườn về phía trước (khép chân); Xoạc + gập thân

* *Nhóm quỳ, ngồi, nằm:* Quỳ 1 chân duỗi, nghiêng lườn; Ngồi co gối kết hợp ép trước; Đá trước kết hợp gập bụng; Nằm sấp đá lăng chân sau kết hợp với tay trước tác động.

* *Nhóm các động tác chuyển tiếp:* Động tác chuyển tiếp từ đứng xuống ngồi; Động tác chuyển tiếp từ quỳ xuống nằm; Động tác chuyển tiếp từ ngồi xuống quỳ

2.1.2. Đánh giá độ tin cậy của các bài tập chuyên môn Aerobic.

Để đánh giá độ tin cậy của các bài tập chuyên môn Aerobic, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các giảng viên đang giảng dạy tại trường, Trường Đại học Thể thao Đà Nẵng, Đại học Đà Nẵng về sự phù hợp của các bài tập Aerobic đã lựa chọn đối với việc giảng dạy để phát triển phẩm chất ý chí cho SV. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở ở bảng 2.1 như sau:

* ThS, Đại học Đà Nẵng

** TS, Trường ĐH Thể dục thể thao Đà Nẵng

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn các bài tập chuyên môn chạy cự ly trung bình - dài

| STT | Tên bài tập | n | Tần số | | | | | Tỉ lệ % | | | | | |
|-----|--|----|--------|---|---|----|----|---------|---|-----|------|------|-------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4+5 |
| 1 | Nhóm phối hợp 7 bước cơ bản phát triển chung | 22 | | | 1 | 11 | 10 | | | 4.5 | 50.0 | 45.5 | 95.5 |
| 2 | Nhóm kỹ thuật | 22 | | | 2 | 11 | 9 | | | 9.0 | 50.0 | 41 | 91 |
| 3 | Nhóm quỳ, ngồi, nằm: | 22 | | | | 9 | 3 | | | | 41 | 59.0 | 100 |
| 4 | Nhóm các động tác chuyên tiếp: | 22 | | | 1 | 10 | 11 | | | 4.5 | 45.5 | 50.0 | 95.5 |
| 5 | Nhóm bài tập thể lực: | 22 | | | | 5 | 17 | | | | 22.7 | 77.3 | 100 |

Kết quả phỏng vấn 22 chuyên gia và HLV (bảng 2.1) về sự phù hợp của 5 nhóm bài tập đã lựa chọn và xây dựng được cho thấy tỉ lệ có tỉ lệ đánh giá phù hợp từ 91% đến 100%. Trong đó thấp nhất là bài tập số 2 (91.0%). Các bài tập có tỉ lệ đánh giá cao là bài tập số 3, 5, 1, 4 (95.5 - 100%). Đánh giá chung về kết quả phỏng vấn về các bài tập chuyên môn Aerobic cho thấy 5 nhóm bài tập đều có tỉ lệ đánh giá phù hợp từ 91% trở lên. Kết quả phỏng vấn đã khẳng định các bài tập chuyên môn Aerobic là phù hợp và được phép đưa vào thực nghiệm trên khách thể nghiên cứu.

2.2. Bài tập thư giãn, giảm căng thẳng

2.2.1. Lựa chọn các bài tập thư giãn, giảm căng

thẳng: Qua nghiên cứu lý thuyết và tham khảo ý kiến chuyên gia kết hợp phân tích về tác dụng của các bài tập đã lựa chọn được 22 bài tập, chia thành 03 nhóm gồm: 1) Bài tập thờ (01 bài tập): Thờ 2 thì, thờ 3 thì, thờ 4 thì; 2) Bài tập thư giãn động (căng – trùng cơ bắp): 01 bài tập; 3) Bài tập Yoga (20 bài tập).

2.2.2. Đánh giá độ tin cậy của bài tập thư giãn, giảm căng thẳng.

Đánh giá độ tin cậy của các bài tập thư giãn, giảm căng thẳng đề tài đã tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên Yoga đang trực tiếp huấn luyện ở các trung tâm Yoga về sự phù hợp của các bài tập thư giãn, giảm căng thẳng đối với việc giảm căng thẳng. Kết quả phỏng vấn huấn luyện viên Yoga được trình bày ở bảng 2.2 như sau:

Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn các bài tập thư giãn, giảm căng thẳng

| STT | Tên bài tập | n | Tần số | | | | | Tỉ lệ % | | | | | |
|-----|---|----|--------|---|---|----|----|---------|----|----|----|----|-----------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4+5 |
| 1 | Bài tập thờ. (2 thì, 3 thì, 4 thì). | 20 | | | 2 | 8 | 10 | | 0 | 10 | 40 | 50 | 90 |
| 2 | Bài tập thư giãn động (căng-trùng cơ bắp). | 20 | | 1 | 2 | 10 | 7 | | 5 | 10 | 50 | 35 | 85 |
| 3 | Bài tập Yoga, tư thế xác chết (<i>Savasana</i>). | 20 | | 1 | 3 | 7 | 9 | | 5 | 15 | 35 | 45 | 80 |
| 4 | Bài tập Yoga, tư thế ông bễ (<i>Pavanamuktasana</i>). | 20 | | | 2 | 11 | 7 | | 0 | 10 | 55 | 35 | 90 |
| 5 | Bài tập Yoga, tư thế ngồi gập người phía trước (<i>Paschimottanasana</i>). | 20 | | | 1 | 10 | 9 | | 0 | 5 | 50 | 45 | 95 |
| 6 | Bài tập Yoga, tư thế góc cổ định (<i>Supta Baddha Konasana</i>). | 20 | | 2 | 2 | 10 | 6 | | 10 | 10 | 50 | 30 | 80 |
| 7 | Bài tập Yoga, tư thế cái cây (<i>Halasana</i>). | 20 | | | 1 | 8 | 11 | | 0 | 5 | 40 | 55 | 95 |
| 8 | Bài tập Yoga, tư thế đứng bằng vai (<i>Salamba Sarvangasana</i>). | 20 | | | 2 | 9 | 9 | | 0 | 10 | 45 | 45 | 90 |
| 9 | Bài tập Yoga, tư thế rắn hổ mang (<i>Bhujangasana</i>). | 20 | | 1 | 3 | 9 | 7 | | 5 | 15 | 45 | 35 | 80 |
| 10 | Bài tập Yoga, tư thế con lạc đà (<i>Ustrasana</i>). | 20 | | 2 | 1 | 12 | 5 | | 10 | 5 | 60 | 25 | 85 |
| 11 | Bài tập Yoga, tư thế cây cầu (<i>Setu Bandha Sarvangasana</i>). | 20 | | | 3 | 11 | 6 | | | 15 | 55 | 30 | 85 |
| 12 | Bài tập Yoga, tư thế cánh công (<i>Parighasana</i>). | 20 | | 1 | 3 | 8 | 8 | | 5 | 15 | 40 | 40 | 80 |
| 13 | Bài tập Yoga, tư thế vận minh biến thể (<i>Ardha Matsyendrasana</i>). | 20 | | | 2 | 12 | 6 | | 0 | 10 | 60 | 30 | 90 |
| 14 | Bài tập Yoga, tư thế đầu sát gối (<i>Janu Sirsasana</i>). | 20 | | | 2 | 12 | 6 | | 0 | 10 | 60 | 30 | 90 |
| 15 | Bài tập Yoga, tư thế chó đuôi mình (<i>Uttana Shishosana</i>). | 20 | | | 1 | 8 | 11 | | 0 | 5 | 40 | 55 | 95 |
| 16 | Bài tập Yoga, tư thế chó đuôi mình (<i>Adho Mukha Svanasana</i>). | 20 | | 1 | 1 | 10 | 8 | | 5 | 5 | 50 | 40 | 90 |
| 17 | Bài tập Yoga, tư thế con cá (<i>Matsyasana</i>). | 20 | | | 2 | 12 | 6 | | 0 | 10 | 60 | 30 | 90 |
| 18 | Bài tập Yoga, tư thế ngồi chó biển (<i>Yogamudra</i>). | 20 | | 1 | 2 | 8 | 9 | | 5 | 10 | 40 | 45 | 85 |
| 19 | Bài tập Yoga, tư thế con mèo (<i>Marjaryasana</i>). | 20 | | | 2 | 12 | 6 | | 0 | 10 | 60 | 30 | 90 |
| 20 | Bài tập Yoga, tư thế em bé (<i>Balasalana</i>). | 20 | | | 1 | 8 | 11 | | 0 | 5 | 40 | 55 | 95 |
| 21 | Bài tập Yoga, tư thế xả hơi (<i>Wind releasing pose</i>). | 20 | | | 2 | 9 | 9 | | 0 | 10 | 45 | 45 | 90 |
| 22 | Bài tập Yoga, tư thế vận người thuyền nhỏ (<i>Parsva pavana muktasana</i>). | 20 | | 1 | 3 | 9 | 7 | | 5 | 15 | 45 | 35 | 80 |

Đánh giá kết quả phỏng vấn 22 bài tập thư giãn, giảm căng thẳng (bảng 2.2) cho thấy các bài tập có tỉ lệ đánh giá phù hợp từ 80% đến 95%. Kết quả phỏng vấn đã khẳng định các bài tập thư giãn giảm căng thẳng là phù hợp và được phép đưa vào thực nghiệm trên khách thể nghiên cứu.

2.3. Bài tập tâm lý.

2.3.1. *Lựa chọn các bài tập tâm lý.* Các bài tập tâm lý thông qua nghiên cứu lý thuyết, phân tích tác dụng của các bài tập đối với việc điều chỉnh tâm lý SV và phát triển các PCYC đã lựa chọn được 16 bài

bài tập chia thành 04 nhóm gồm: *Bài xây dựng động cơ (03 bài); Bài tập phân tích liên tưởng có định hướng (01 bài); Bài tập mường tượng (09 bài); Bài tập tư duy (03 bài).*

2.3.2. *Đánh giá độ tin cậy của các bài tập tâm lý.*

Đánh giá độ tin cậy của các bài tập tâm lý đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, các nhà nghiên cứu, giảng viên, huấn luyện viên về sự phù hợp của các bài tập tâm lý. Kết quả phỏng vấn các bài tập tâm lý trình bày ở bảng 2.3 như sau:

Bảng 2.3. *Kết quả phỏng vấn các bài tập tâm lý.*

| STT | Tên bài tập | n | Tần số | | | | | Tỉ lệ % | | | | | 4+5 |
|-----|---|----|--------|---|---|----|----|---------|-----|------|------|------|-------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | Bài xây dựng động cơ: BT xây dựng mục tiêu mơ ước | 23 | | 1 | 3 | 9 | 10 | | 4.3 | 13.0 | 39.2 | 43.5 | 82.7 |
| 2 | BT xây dựng mục tiêu ngắn hạn. | 23 | | 1 | 2 | 11 | 9 | | 4.3 | 8.7 | 47.8 | 39.2 | 87 |
| 3 | Xây dựng mục tiêu cho các giải thi đấu. | 23 | | 1 | 1 | 12 | 9 | | 4.3 | 4.3 | 52.2 | 39.2 | 91.4 |
| 4 | Bài tập phân tích liên tưởng có định hướng: BT nỗ lực sửa chữa hành vi cá nhân. | 23 | | 1 | 3 | 10 | 9 | | 4.3 | 13.0 | 43.5 | 39.2 | 82.7 |
| 5 | Bài tập mường tượng: BT mường tượng trạng thái thành tích lý tưởng | 23 | | | 2 | 12 | 9 | | | 8.7 | 2.2 | 39.1 | 91.3 |
| 6 | BT mường tượng tình thế phức tạp. | 23 | | | 1 | 12 | 10 | | | 4.3 | 52.2 | 43.5 | 95.7 |
| 7 | BT mường tượng cảm xúc tốt. | 23 | | | 2 | 9 | 11 | | | 13.0 | 39.2 | 47.8 | 87 |
| 8 | Bài tập mường tượng các vật đặc trưng. | 23 | | 2 | 1 | 13 | 7 | | 8.7 | 4.3 | 56.5 | 30.5 | 87 |
| 9 | BT mường tượng chủ quan | 23 | | 1 | 3 | 10 | 9 | | 4.3 | 13.0 | 43.5 | 39.2 | 82.7 |
| 10 | Bài tập mường tượng khắc phục sợ hãi trước tiếng ồn lớn và sự nhiễu loạn. | 23 | | 2 | 1 | 12 | 8 | | 8.7 | 4.3 | 52.2 | 34.8 | 87 |
| 11 | Bài tập khắc phục sợ hãi trước sự đau đớn. | 23 | | | | 10 | | | 4.3 | 13.0 | 43.5 | 39.2 | 82.7 |
| 12 | Bài tập hóa thân thành đối thủ. | 23 | | 2 | 1 | 11 | 9 | | 8.7 | 4.3 | 47.8 | 39.2 | 87 |
| 13 | Bài tập tự đóng vai đối thủ. | 23 | | 1 | 1 | 12 | 9 | | 4.3 | 4.3 | 52.2 | 39.2 | 91.4 |
| 14 | Bài tập tư duy: Bài tập suy nghĩ tích cực. | 23 | | | 3 | 11 | 9 | | | 13.0 | 47.8 | 39.2 | 87 |
| 15 | Bài tập tri giác có chủ đề. | 23 | | 1 | 2 | 13 | 7 | | 4.3 | 8.7 | 56.5 | 30.5 | 87 |
| 16 | Bài tập quan sát. | 23 | | | 2 | 12 | 9 | | | 8.7 | 52.2 | 39.1 | 91.3 |

Phân tích kết quả phỏng vấn 16 bài tập tâm lý (bảng 2.3) cho thấy các bài tập có tỉ lệ đánh giá phù hợp từ 82.7% đến 95.7%. Trong đó các bài tập số 1,4,9,11 có tỉ lệ đánh giá thấp (82.7%). Bài tập có tỉ lệ đánh giá cao là bài tập số 6 (95.7%). Kết quả phỏng vấn đã khẳng định các bài tâm lý là phù hợp và được phép đưa vào thực nghiệm trên khách thể nghiên cứu.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu các bài tập phát triển phẩm chất ý chí SV đã được tiến hành theo một qui trình chặt chẽ qua các bước: nghiên cứu lý thuyết, phân tích tác dụng của các bài tập đã lựa chọn được các bài tập, trong đó có 5 nhóm bài tập chuyên môn; Bài tập thư giãn giảm căng thẳng có 22 bài gồm: Bài tập thở (01 bài); bài tập thư giãn động, căng - trùng cơ bắp (01 bài); bài tập Yoga (20 bài). Bài tập tâm lý có 16 bài. Đánh giá mức độ phù hợp của các bài tập bằng phỏng

vấn chuyên gia, kết quả đánh giá đều đạt từ 80% trở lên. Kết quả này đã khẳng định sự phù hợp của các bài tập, cho phép áp dụng trên đối tượng thực nghiệm.

Tài liệu tham khảo

1. John Syre, Chirsttopher Connolly (1995), "*Thư giãn và chú ý*", Nguyễn Thị Tuyết dịch từ Sporting Body, Sporting Mind, tr 4-10.
2. Phan Hồng Minh (2000), "*Huấn luyện tâm lý xuyên suốt trong toàn bộ quá trình huấn luyện và thi đấu*". Thông tin khoa học TDTT, chuyên đề, Viện khoa học TDTT, Hà nội (5), tr 23-26.
3. Phan Hồng Minh (2001), "*Chương trình huấn luyện tâm lý để đạt được trạng thái thi đấu tốt*". Thông tin khoa học thể thao- tài liệu thường kỳ. Viện khoa học TDTT, Hà nội (5), tr 49-50
4. Nguyễn Ngọc Phú (2005), "*Phương pháp luận và hệ phương pháp nghiên cứu tâm lý học*"