

# THE CHOICE AND APPLICATION OF RECREATIONAL SPORTS FOR LECTURERS OF BANKING ACADEMY

**Bui Thi Lieu**

Banking Academy

Email: [lieubt@hvn.edu.vn](mailto:lieubt@hvn.edu.vn)

Received: 30/8/2022

Reviewed: 17/10/2022

Revised: 23/10/2022

Accepted: 25/10/2022

Released: 30/10/2022

*The paper uses the conventional scientific research method and selects seven recreational sports suitable to the conditions of facilities as well as the interests of the staff and lecturers of Banking Academy so that these recreational sports could be applied to gain effective results on experimental subjects*

**Key words:** Recreational sports; Effective results; Staff and lecturers; Banking Academy

## 1. Giới thiệu

Trong những năm gần đây, nhờ công cuộc đổi mới đất nước dưới sự lãnh đạo của Đảng, kinh tế - xã hội nước ta phát triển mạnh mẽ, đời sống nhân dân được cải thiện rõ rệt. Chính điều kiện thuận lợi này đã giúp cho thể thao giải trí ở nước ta bắt đầu phát triển, từng bước theo xu thế phát triển chung của thế giới và khu vực.

Thể thao giải trí khác với các loại hình giải trí khác, đòi hỏi con người phải sử dụng các bài tập thể chất khác nhau (môn thể thao) để làm phương tiện tiến hành tập luyện, nghỉ ngơi, thư giãn hoặc làm cho tinh thần phấn chấn, tăng cường sức khỏe, thân thể được nghỉ ngơi, đức, trí, thể, mỹ đều được phát triển mạnh mẽ, hài hòa.

Thể thao giải trí 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, 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 khả năng làm việc của mình thì không phải ai cũng làm được. Vì vậy, việc lựa chọn và ứng dụng thể thao giải trí cho cán bộ, giảng viên Học viện Ngân hàng là cần thiết.

## 2. Tổng quan nghiên cứu vấn đề

Nói về giải trí, nhiều từ điển đều giải thích với hàm ý, đó là sự thoải mái, vui vẻ. *Từ điển Bách khoa Việt Nam* đã đưa ra khái niệm giải trí là: “làm cho trí óc thanh thoi, tâm hồn thanh thản bằng một hoạt động gây được hứng thú”.

Theo Trương Hồng Đàm, thuộc tính cơ bản của khái niệm giải trí là thuộc về yếu tố tinh thần, làm tiêu tan phiền muộn, nảy sinh khoái cảm.

Vậy, thể dục thể thao (TDTT) giải trí là gì?

Không ít tác giả cho rằng TDTT không chỉ để phát triển thể chất, nâng cao sức khỏe mà còn để phát triển sức khỏe tinh thần, thỏa mãn đời sống tinh thần của con người.

Những khái niệm về các lĩnh vực TDTT khác đã có khá nhiều người đề cập như TDTT, giáo dục thể chất (GDTC), TDTT trường học, thể thao...

Tuy nhiên, quan niệm về thể thao giải trí thì còn rất hạn chế, dù rằng ở nước ta, trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh đang dự kiến thành lập khoa TDTT giải trí và Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng cũng đang xúc tiến đưa môn học TDTT giải trí vào giảng dạy cho sinh viên.

Bùi Xuân Mỹ và Phạm Minh Thảo thì cho rằng thể thao thường là một bộ phận giải trí của con người ở thế kỷ XX. Đối với một số người, đó là một cách phát triển cá nhân hay thư giãn, đối với một số người khác lại là một phương tiện thành đạt. Và phong trào tham gia trực tiếp hoạt động thể thao cũng phát triển với tình hình gia tăng thời gian rảnh rỗi. Theo hai tác giả, người ta đến với thể thao rất đa dạng tùy theo sự say mê ham thích của từng người.

Theo Trương Minh Lâm (2000), công hội triển khai hoạt động văn thể dễ nghe, dễ nhìn, có tính quần chúng, làm cho công chức trong hoạt động có tinh thần phấn khởi, điều tiết sinh hoạt, thân tâm mạnh khỏe, tinh thần thăng hoa, thể lực được nghỉ ngơi.

Theo Dương Nghiệp Chí và cộng sự [2], TDTT giải trí là loại hình hoạt động TDTT có ý thức, có lợi cho sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần của con người, được tiến hành trong thời gian tự do, ngoài giờ làm việc. TDTT giải trí còn là hoạt động TDTT tự giác, vừa sức, trong vùng năng lượng ưa khí (đủ ôxy, không bị nợ ôxy). TDTT giải trí không chỉ bao hàm các phương tiện hoạt động thể lực mà còn bao hàm các phương tiện hoạt động trí tuệ, thư giãn, thưởng thức thi đấu biểu diễn, cổ vũ thi đấu biểu diễn, trong đó có sử dụng các phương tiện công nghệ cao.

Trong một quan niệm khác, dưới góc độ kinh tế, Dương Nghiệp Chí và cộng sự lại cho rằng: TDTT giải trí là ngành hàng kinh tế dịch vụ đáp ứng nhu cầu nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần của xã hội.

Thể thao giải trí đang được phát triển mạnh mẽ và đã được nhiều nhà khoa học trong và ngoài nước nghiên cứu, tuy nhiên chưa có một công trình nào nghiên cứu về thể thao giải trí cho cán bộ, giảng viên Học viện Ngân hàng (CB, GV HVNH). Bởi vậy, bài viết của chúng tôi là hướng nghiên cứu có tính mới và không trùng lặp với công trình khoa học khác.

### **3. Cách tiếp cận và phương pháp nghiên cứu**

#### **3.1. Cách tiếp cận**

Chúng tôi tiếp cận từ nhu cầu thực tiễn của cán bộ, giảng viên Học viện Ngân hàng mong muốn tham gia tập luyện thể thao có người hướng dẫn, theo dõi, động viên trong quá trình tập luyện để nâng cao sức khỏe.

**3.2. Phương pháp nghiên cứu**

Quá trình nghiên cứu bài viết đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp kiểm tra, phương pháp thực nghiệm và phương pháp toán học thống kê.

**4. Kết quả nghiên cứu**

**Lựa chọn các môn thể thao giải trí cho cán bộ, giảng viên Học viện Ngân hàng**

**4.1. Kết quả lựa chọn các môn thể thao giải trí cho cán bộ, giảng viên Học viện Ngân hàng**

Với mục đích lựa chọn được các môn thể thao giải trí phù hợp cho cán bộ, giảng viên Học viện Ngân hàng, chúng tôi sử dụng phương pháp phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là 30 chuyên gia, huấn luyện viên (HLV), giáo viên TDTT. Trong đó, tiến sĩ là 10 người, chiếm 33,33%; thạc sĩ là 12 người, chiếm 40% và cử nhân là 8 người, chiếm 26,67%. Nội dung và kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1: Kết quả kiểm tra ban đầu của nhóm nghiên cứu trước thực nghiệm**

TT	Các test	Nam				So sánh		Nữ				So sánh	
		CB, GV HVNH		Thể chất người VN				CB, GV HVNH		Thể chất người VN			
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	t tính	P	$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	t tính	P
<b>I</b>	<b>Độ tuổi từ 39 - 40</b>	<b>n = 23</b>		<b>n = 88</b>				<b>n = 12</b>		<b>n = 85</b>			
1	Nằm ngựa gập bụng (l)	12	5.60	11	4.795	0.441	> 0.05	10	5.10	9	4.069	0.283	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	179	15.87	178	18.56	0.573	> 0.05	135	15.55	134	16.957	0.062	> 0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.27	1.785	6.28	1.625	0.042	> 0.05	7.36	13.99	7.37	14.81	0.254	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	739	100.45	740	105.883	0.866	> 0.05	634	76.66	641	86.174	0.670	> 0.05
<b>II</b>	<b>Độ tuổi từ 41 - 45</b>	<b>n = 27</b>		<b>n = 145</b>				<b>n = 20</b>		<b>n = 217</b>			
1	Nằm ngựa gập bụng (l)	13	3.70	13	3.100	0.938	> 0.05	10	3.50	9	3.617	0.766	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	183	20.1	182	22.272	0.511	> 0.05	135	22.56	134	21.205	0.466	> 0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.81	0.688	5.82	0.874	1.053	> 0.05	7.46	1.32	7.48	1.25	1.015	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	742	108.921	745	117.111	0.565	> 0.05	623	90.85	624	92.706	0.770	> 0.05
<b>III</b>	<b>Độ tuổi từ 46 - 50</b>	<b>n = 10</b>		<b>n = 188</b>				<b>n = 8</b>		<b>n = 193</b>			
1	Nằm ngựa gập bụng (l)	12	2.5	11	3.862	0.388	> 0.05	9	2.7	8	3.4	0.621	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	170	25.577	169	25.687	0.164	> 0.05	124	20.41	125	21.584	0.193	> 0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.37	1.82	6.36	1.13	1.290	> 0.05	7.98	1.777	7.97	1.562	1.555	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	742	101.12	743	115.357	1.388	> 0.05	642	110.55	643	116.37	1.193	> 0.05

Như vậy sau 1 năm tập luyện kết quả cho thấy:

Các chỉ số thể lực đã có sự khác biệt rõ rệt trên đối tượng nghiên cứu, biểu hiện qua  $\bar{x}$  của đối tượng nghiên cứu cũng như  $t$  tính hầu như đều lớn hơn  $t$  bảng (1.960) ở ngưỡng xác suất là  $p < 0.05$ . Chỉ có test “Chạy 30m XPC” của nam lứa tuổi 39 - 40, 46 - 50 và nữ ở cả 3 nhóm tuổi có  $t$  tính  $< t$  bảng ở ngưỡng xác suất là  $p > 0.05$ . Điều này chứng tỏ rằng, các môn thể thao mà chúng tôi lựa chọn và đưa vào ứng dụng trên đối tượng nghiên cứu là có ý nghĩa đối với sự phát triển thể lực của người tham gia tập luyện.

**4.2. Hiệu quả đối với tinh thần**

Để thấy rõ hơn điều này, chúng tôi đã tiến hành tọa đàm với 100 cán bộ, giảng viên trong nhóm nghiên cứu. Nội dung và kết quả tọa đàm được phản ánh ở bảng 2.

**Bảng 2: Kết quả tọa đàm với cán bộ, giảng viên Học viện Ngân hàng sau một năm tập luyện (n = 100)**

TT	Nội dung	Kết quả (%)		
		Tốt lên	Bình thường	Kém đi
1	Về mức độ mệt mỏi sau công việc	70	27	3
2	Về giấc ngủ	75	25	0
3	Về ăn uống	72	26	2
4	Về tinh thần làm việc	68	32	0
5	Về nhận định với sức khỏe	77	21	2
6	Về quan hệ với đồng nghiệp	55	42	3
7	Về quan hệ với các thành viên trong câu lạc bộ	89	10	1
8	Về quan hệ trong gia đình và với hàng xóm	45	55	0
9	Về ứng xử trong công việc	71	23	6
10	Về tình trạng bệnh tật	76	24	0

Những số liệu ở bảng 2 chứng tỏ, tập luyện TDTT theo sở thích, theo nhu cầu đều có tác dụng tích cực đối với tinh thần (cảm xúc, tâm lý) người tập.

**4.3. Hiệu quả đối với năng lực làm việc**

Sau 1 năm thực nghiệm chúng tôi phối hợp với Phòng Tổ chức Cán bộ của Học viện Ngân hàng thống kê số liệu về kết quả thực hiện công việc (điểm KPI và xếp loại chất lượng viên chức, người lao động năm học 2021 - 2022) đồng thời đối sánh với năm 2020 - 2021. Kết quả trình bày cụ thể tại bảng 3.

**Bảng 3: Năng lực của cán bộ, giảng viên Học viện Ngân hàng sau một năm tập luyện (n = 100)**

TT	Chỉ tiêu đánh giá	Nội dung đánh giá	Năm học 2020-2021	Năm học 2021-2022	W %
1	Đánh giá kết quả thực hiện công việc (KPI)	95 trở lên (A+)	13	25	92.31
		90 đến cận 95 điểm (A)	23	35	52.17
		80 đến cận 90 điểm (B+)	34	25	-26.47

		70 đến cận 80 điểm (B)	29	15	-48.28
		60 đến cận 70 điểm (C+)	1	0	-100.00
		50 đến cận 60 điểm (C)	0	0	0.00
		Dưới 50 (F)	0	0	0.00
2	<b>Xếp loại chất lượng viên chức, người lao động (Năm học 2021 - 2022)</b>	Hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ	13	25	92.31
		Hoàn thành tốt nhiệm vụ	86	75	-12.79
		Hoàn thành nhiệm vụ	1	0	-100.00
		Không hoàn thành nhiệm vụ	0	0	0.00

Kết quả tại bảng 3 cho thấy sự tăng trưởng rõ rệt của nhóm nghiên cứu trước và sau khi tham gia câu lạc bộ “*Thể thao vì sức khỏe*”. Biểu hiện qua các số liệu thu thập và nhịp độ tăng trưởng (W%).

Như vậy, việc tập luyện TĐTT 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 thông qua kết quả thực hiện công việc (điểm KPI) và xếp loại chất lượng viên chức, người lao động năm học 2021 - 2022.

### 5. Thảo luận

Qua nghiên cứu các góc độ khác nhau từ ảnh hưởng của thể thao giải trí tới năng lực làm việc của người lao động trí óc, phương thức giải trí và mục đích tập luyện TĐTT của người lao động trí óc, đặc điểm lao động trí óc... trên cơ sở đó chúng tôi xác định được các tiêu chí đánh giá năng lực của cán bộ, giảng viên Học viện Ngân hàng. Sau đó, chúng tôi đã lựa chọn và đưa vào ứng dụng các môn thể thao giải trí phù hợp với cán bộ, giảng viên Học viện Ngân hàng và đã mang lại hiệu quả trên 3 phương diện:

*Thứ nhất:* Hiệu quả đối với thể lực.

*Thứ hai:* Hiệu quả đối với tinh thần.

*Thứ ba:* Hiệu quả đối với năng lực làm việc.

### 6. Kết luận

Qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 7 môn thể thao giải trí phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất cũng như sở thích cho cán bộ, giảng viên Học viện Ngân hàng. Việc lựa chọn và đưa vào ứng dụng các môn thể thao giải trí đối với cán bộ, giảng viên Học viện Ngân hàng đã mang lại hiệu quả trên đối tượng nghiên cứu, cụ thể:

- Hiệu quả đối với thể lực: Hầu hết các chỉ số đánh giá thể lực đã có sự khác biệt rõ rệt trên đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm, biểu hiện qua  $\bar{x}$  của mỗi nhóm và đặc biệt đó là *t tính* lớn hơn *t bảng* (1.960) ở ngưỡng xác suất là  $p < 0.05$ .

- Hiệu quả đối với tinh thần (cảm xúc, tâm lý): Với 10 nội dung nói lên cảm nhận của việc tập luyện TĐTT với tinh thần người tập thì câu trả lời ở mức tốt lên là rất cao từ 45% - 89%.

- Hiệu quả đối với năng lực làm việc thông qua kết quả thực hiện công việc (điểm KPI và xếp loại chất lượng viên chức, người lao động năm học 2021 - 2022) đã có sự khác biệt rõ rệt so với năm 2020 - 2021. Biểu hiện qua nhịp độ tăng trưởng (W%).

**Tài liệu tham khảo**

- [1]. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [2]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2001), *Thể dục Thể thao giải trí* (bản dự thảo), NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [3]. Trần Kim Cương (2009), *Nghiên cứu những giải pháp phát triển các loại hình câu lạc bộ Thể dục Thể thao cơ sở trong điều kiện kinh tế xã hội ở Ninh Bình*, Tóm tắt luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Văn Hùng (2009), “Ảnh hưởng của việc tập luyện Thể dục Thể thao đối với một số chỉ số thể chất và tâm lý của phụ nữ Thành phố Hồ Chí Minh”, Tạp chí *Khoa học thể thao*, số 2/2009.
- [5]. Quyết định số 2284/QĐ - HVNH, ngày 22/8/2022 về việc công nhận kết quả đánh giá điểm KPI cá nhân năm học 2021 - 2022.
- [6]. Viện Khoa học Thể dục Thể thao (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 21 đến 60 tuổi*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

## LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG CÁC MÔN THỂ THAO GIẢI TRÍ CHO CÁN BỘ, GIẢNG VIÊN HỌC VIỆN NGÂN HÀNG

### Bùi Thị Liễu

Học viện Ngân hàng

Email: [lieubt@hvnh.edu.vn](mailto:lieubt@hvnh.edu.vn)

Ngày nhận bài: 30/8/2022

Ngày phản biện: 17/10/2022

Ngày tác giả sửa: 23/10/2022

Ngày duyệt đăng: 25/10/2022

Ngày phát hành: 30/10/2022

*Bài viết sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, lựa chọn được 7 môn thể thao giải trí phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất cũng như sở thích cho cán bộ, giảng viên Học viện Ngân hàng và đưa vào ứng dụng đã mang lại hiệu quả trên đối tượng thực nghiệm.*

**Từ khóa:** Thể thao giải trí; Hiệu quả; Cán bộ, giảng viên; Học viện Ngân hàng.