

HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRONG TRƯỜNG ĐẠI HỌC

ThS. ĐỖ AN LỰC*

Vấn đề Giáo dục thể chất nằm trong hệ thống giáo dục quốc dân, chiếm một vị trí quan trọng trong quá trình đào tạo con người mới phát triển toàn diện. Muốn nâng cao sức khỏe thì phải có sự cường tráng về thể chất, tập luyện TDTT thường xuyên, có hệ thống. Việc tăng cường sức khỏe, phát triển thể chất được tiến hành không phải chỉ bằng một cách nâng cao đời sống vật chất mà còn là lối sống, cách sống, trong đó tập luyện TDTT đóng vai trò cực kỳ quan trọng.

Trên cơ sở phân tích và tổng hợp các tài liệu chuyên môn về giảng dạy và huấn luyện thể thao làm cơ sở lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công đoàn. Bài viết tổng hợp 36 bài tập phát triển thể lực chung. Để lựa chọn bài tập phù hợp với đối tượng của bài viết, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, các giảng viên đang làm công tác GDTC tại Trường Đại học Công đoàn và một số trường khu vực Hà Nội. Từ kết quả phỏng vấn sẽ lựa chọn các bài tập có từ 70% tổng ý kiến tán thành trở lên để phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công đoàn.

1. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các hệ thống bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công đoàn.

1.1. Tổ chức thực nghiệm

Tiến hành tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức so sánh trình tự song song trên 2 nhóm sinh viên Trường Đại học Công đoàn theo phương pháp ngẫu nhiên gồm:

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 226 nữ sinh viên năm thứ nhất trong đó có 2 lớp thuộc chuyên ngành kế toán, 1 lớp thuộc chuyên ngành công tác xã hội và 1 lớp thuộc chuyên ngành bảo hiểm, mỗi lớp từ 60-65 sinh viên nữ.

+ Nhóm đối chứng gồm 209 nữ sinh viên năm thứ nhất, trong đó có 2 lớp thuộc chuyên ngành kế toán, 1 lớp thuộc chuyên ngành công tác xã hội và 1 lớp thuộc chuyên ngành bảo hiểm, mỗi lớp có từ 55-65 sinh viên nữ.

1.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công đoàn, nhóm nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng [1]. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng thời điểm trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm - thời điểm trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=226)		Nhóm thực nghiệm (n=209)		Sự khác biệt thống kê	
						t_{sinh}	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.2	2.81	27.1	2.83	0,931	> 0,05
2	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30 s)	17.6	1.75	17.7	1.77	1,020	> 0,05
3	Bắt xa tại chỗ (cm)	159	15.97	160	15.9	1,056	> 0,05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.57	0.62	6.55	0.63	1,083	> 0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.86	1.25	12.84	1.26	1,032	> 0,05
6	Chạy tuý sức 5 phút (m)	887	89.1	886	88.9	1,207	> 0,05

Qua bảng 1 cho thấy: Thông qua các bài kiểm tra, tất cả các chỉ số thu được giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt thống kê, thể hiện $t_{\text{sinh}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều này chứng tỏ rằng, trước thực nghiệm, trình độ thể lực của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau một học kỳ áp dụng, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng 06 Test theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

* Trường Đại học Công đoàn

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm - thời điểm sau 1 học kỳ thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=226)		Nhóm thực nghiệm (n=209)		Sự khác biệt thống kê	
						$t_{\text{tính}}$	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.9	2.83	28.2	2.84	2.538	< 0,05
2	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30 s)	18.1	1.73	18.6	1.75	3.367	< 0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	163	15.94	168	15.92	3.076	< 0,05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.47	0.61	6.4	0.66	3.428	< 0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.63	1.27	12.57	1.23	3.120	< 0,05
6	Chạy tụy sức 5 phút (m)	911	89.2	923	88.5	3.208	< 0,05

Qua bảng 2. cho thấy: Sau 01 học kỳ áp dụng các bài tập phát triển thể lực và tiến trình đã xây dựng của đề tài trên đối tượng nữ sinh viên nhóm thực nghiệm, trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt so với nhóm đối chứng ở cả 6 test kiểm tra thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

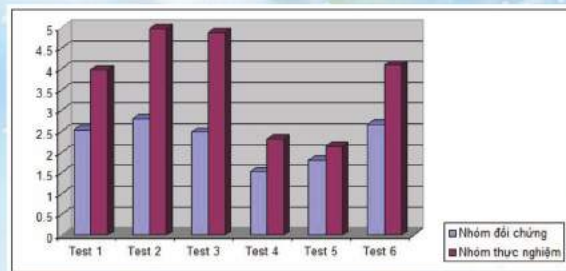
Để thấy được sự tăng trưởng, đề tài tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 học kỳ thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và biểu đồ 1.

Bảng 3. Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm - thời điểm sau 1 học kỳ thực nghiệm

TT	Test	W đối chứng (%)	W thực nghiệm (%)	Chênh lệch
1	Lực bóp tay thuận (kg)	2.54	3.98	1.44
2	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30 s)	2.80	4.96	2.16
3	Bật xa tại chỗ (cm)	2.48	4.88	2.4
4	Chạy 30m XPC (s)	1.53	2.32	0.79
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	1.80	2.13	0.33
6	Chạy tụy sức 5 phút (m)	2.67	4.09	1.42

Qua bảng 3 và biểu đồ 1. cho thấy: Sau 01 học kỳ thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực ở mức tốt. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 0.33 - 2.16%.

Sau một năm học áp dụng các bài tập phát triển thể lực và tiến trình đã xây dựng của đề tài trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng 06



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 01 học kỳ thực nghiệm

Test theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra các test. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

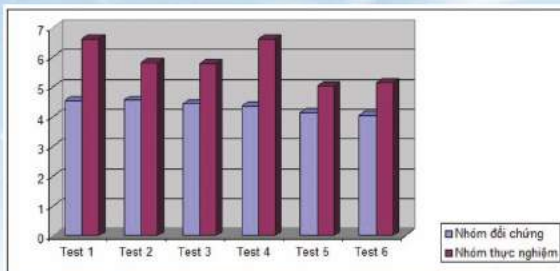
Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm - thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=226)		Nhóm thực nghiệm (n=209)		Sự khác biệt thống kê	
						$t_{\text{tính}}$	P
1	Lực bóp tay thuận (KG)	28.46	2.89	28.95	2.86	3.21	< 0,01
2	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30 s)	18.42	1.71	18.76	1.72	3.25	< 0,01
3	Bật xa tại chỗ (cm)	166.2	15.91	169.5	15.95	2.96	< 0,01
4	Chạy 30m XPC (s)	6.29	0.67	6.13	0.68	2.99	< 0,01
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.34	1.28	12.21	1.24	3.04	< 0,01
6	Chạy tụy sức 5 phút (m)	923.7	89.4	932.7	88.3	4.33	< 0,01

Qua bảng 4 và cho thấy: Sau 01 năm học thực nghiệm áp dụng các bài tập phát triển thể lực và tiến trình đã xây dựng của đề tài, trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt so với nhóm đối chứng ở cả 6 test kiểm tra thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$, chứng tỏ các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao trình

Bảng 5. Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm - thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm

TT	Test	W đối chứng (%)	W thực nghiệm (%)	Chênh lệch
1	Lực bóp tay thuận (KG)	4.53	6.60	2.07
2	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30 s)	4.55	5.81	1.26
3	Bật xa tại chỗ (cm)	4.43	5.77	1.34
4	Chạy 30m XPC (s)	4.35	6.62	2.27
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	4.13	5.03	0.90
6	Chạy tụy sức 5 phút (m)	4.05	5.14	1.08



Biểu đồ 2. Nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 01 năm học thực nghiệm

độ thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công đoàn.

Để thấy được sự tăng trưởng, đề tài tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm học thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 5 và biểu đồ 2.

Qua bảng 5 và biểu đồ 2, cho thấy: Sau 01 năm học thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực ở mức tốt. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 0.90 - 2.27%.

Như vậy, sau 01 năm thực nghiệm áp dụng các bài tập phát triển thể lực và tiến trình đã xây dựng của đề tài, trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Như vậy, việc áp dụng các bài tập phát triển thể lực đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài đã phát huy hiệu quả cao trong việc phát triển trình độ thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất, Trường Đại học Công đoàn.

Kết luận

Phân tích thực trạng công tác giáo dục thể chất cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công đoàn còn một số vấn đề bất cập như: Số lượng giảng viên còn hạn chế; cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC còn thiếu cả về số lượng và chất lượng; các bài tập được sử dụng trong phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu còn ít về số lượng, chưa đa dạng về thể loại, chưa được phân nhóm hợp lý, chưa được nghiên cứu chứng minh tính hiệu quả... nên hiệu quả phát triển thể lực cho sinh viên chưa cao, tỷ lệ sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể còn nhiều, đặc biệt ở các chỉ tiêu đánh giá sức bền và khả năng phối hợp vận động.

Để phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất Đại học Công đoàn, nhằm nâng cao chất lượng dạy và học giáo dục thể chất, tác giả đề

ngợi với Ban giám hiệu Trường và bộ môn Thể dục quân sự lựa chọn và đưa nội dung các bài tập mà tác giả nghiên cứu và đề xuất để áp dụng vào công tác giảng dạy. □

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 Ban hành quy định về đánh giá, xếp loại thể lực học sinh sinh viên.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), Đo lường thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), Sinh lý học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), Nghiên cứu về sự phát triển thể chất sinh viên các trường Đại học, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Xuân Sinh (1999), Giáo trình phương pháp NCKH TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tấn (2000), Lý luận và phương pháp TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Xuân Thành (2010), Tâm lý học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.

KỸ THUẬT PHÁT HIỆN TRI THỨC...

(Tiếp theo trang 79)

hình khác, do vậy, trong trường hợp cụ thể này ta có thể sử dụng các kết quả dự báo của mô hình này. Bài báo không đi sâu phân tích tiếp việc áp dụng dữ liệu đã được dự báo vào các lĩnh vực khác nhau.

Kết luận

Qua các vấn đề đã được trình bày trong bài viết, chúng ta nhận thấy với một lượng dữ liệu thực tế nhỏ và với mục đích bài toán cụ thể nhưng ta có thể tiếp cận theo nhiều hướng khác nhau của cùng một phương pháp khai phá dữ liệu và đạt được kết quả khác nhau, điều đó càng làm sáng tỏ khả năng ứng dụng thực tế to lớn đồng thời với những thách thức đối với kỹ thuật phát hiện tri thức và khai phá dữ liệu trong các bài toán kinh tế - xã hội và trong nhiều lĩnh vực khác. □

Tài liệu Tham khảo

- [1] Knowledge Discovery Nuggets: <http://www.kdnuggets.com/>
- [2] Ho Tu Bao: Introduction to Knowledge Discovery and Data Mining, Institute of Information Technology.
- [3] TS. Hàn Viết Thuận - Chủ biên: Giáo trình Tin học ứng dụng, NXB Thống kê, 1999
- [4] Dr. Dang Quang A and Dr. Bui The Hong, Statistical data analysis, Institute of Information Technology.
- [5] Do thiên Anh Tuan: Tin Học ứng dụng, NXB Lao động, 2012
- [6] Giáo trình Tin học ứng dụng (lưu hành nội bộ) Bộ môn Tin học, Trường ĐH Công đoàn.