

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thái Bình

TS. Lê Ngọc Trung; ThS. Nguyễn Việt Hòa ■

TÓM TẮT:

Thực trạng về thể lực chung (TLC) của nam sinh viên (SV) trường Đại học Thái Bình (ĐHTB) chỉ đạt dưới mức trung bình. Dựa vào các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao (TDTT) đề tài đã lựa chọn ra được 18 bài tập góp phần triển TLC cho nam SV năm thứ nhất trường ĐHTB. Quá trình thực nghiệm sư phạm đã chứng tỏ hiệu quả rõ rệt của hệ thống các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển TLC cho nam SV trường ĐHTB.

Từ khóa: thể lực chung, nam sinh viên, Trường Đại học Thái Bình.

ABSTRACT:

The general physical status of male students at Thai Binh University is just under average. Based on the regular research methods in the field of sport, we have selected 18 exercises to contribute to the joint development of male students in the first year of Thai Binh University. Experimental pedagogy has proven the effectiveness of the system of exercises chosen in the development of general strength for male students of Thai Binh University.

Keywords: general physical strength, male student, Thai Binh University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) tại trường ĐHTB vẫn còn tồn tại một số hạn chế như nhận thức của SV về vai trò, tác dụng của thể dục thể thao (TDTT) còn chưa đầy đủ; đôi khi giờ học GDTC vẫn còn mang tính hình thức, trang thiết bị cơ sở vật chất (CSVC) chưa tạo được điều kiện thuận lợi cho việc nâng cao chất lượng dạy học. Quy trình quản lý, chỉ đạo, tổ chức các hình thức luyện tập chưa hợp lý, việc kiểm tra đánh giá toàn diện công tác rèn luyện thân thể chưa được quan tâm đúng mức, nhiều SV đặc biệt là năm thứ nhất (với nhiều nam SV còn chưa đạt tiêu



(Ảnh minh họa)

chuẩn thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) ban hành... Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi nghiên cứu: "**Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thái Bình**".

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các nghiên cứu thường quy trong TDTT như: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, tọa đàm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng TLC của nam SV trường ĐHTB

Để giải quyết vấn đề này, đề tài tiến hành lấy kết

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thực trạng TLC của nam SV trường ĐHTB (n = 65)

TT	Nội dung	$\bar{x}$	σ	$C_v \%$	Số SV Đạt ĐGTL	Tỷ lệ %
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (s)	16.4	3.06	18.66	44	67.69
2	Bật xa tại chỗ (cm)	209.6	21.1	10.07	46	70.77
3	Chạy 30 m XPC (s)	5.75	1.03	17.91	40	61.54
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.5	1.13	9.04	42	64.62
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	895	90.4	10.10	38	58.46

quả kiểm tra thể lực của 65 nam SV năm thứ nhất (khóa 5) khoa Tài chính kế toán của nhà trường để đánh giá thể lực áp dụng mới nhất cho học sinh, SV (HSSV) hiện nay do Bộ GD&ĐT quy định bao gồm: nằm ngửa co gối gập bụng (số lần); bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m XPC (s); chạy con thoi 4x10m (s); chạy 5 phút tùy sức(m). Kết quả kiểm tra được chúng tôi trình bày ở bảng 1.

Qua các bảng 1 có thể nhận thấy TLC của các nam SV năm thứ nhất trường ĐHTB chưa tốt, chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra thể hiện ở chỉ tiêu C_v còn cao (nhiều chỉ số lớn hơn 10%) tỏ rõ TLC của các nam SV (SV) không đồng đều. Tỷ lệ SV đạt tiêu chuẩn còn thấp so với mức đạt của bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực áp dụng cho SV các trường Đại học, Cao đẳng.

2.2. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển TLC của nam SV năm thứ nhất của trường ĐHTB

2.2.1. Xác định những dạng bài tập nâng cao TLC cho nam SV trường ĐHTB

Nhằm lựa chọn các dạng bài tập nhằm nâng cao TLC cho nam SV trường ĐHTB chúng tôi dùng phiếu hỏi được soạn thảo với 7 dạng bài tập và yêu cầu trả lời theo theo hình thức phủ định (có hoặc không). Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Qua kết quả trình bày ở bảng 2 cho thấy, các giáo viên (GV) và chuyên gia đã lựa chọn các bài

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các dạng bài tập nhằm nâng cao TLC cho nam SV trường ĐHTB (n = 23)

TT	Các dạng bài tập nhằm phát triển tố chất TLC	Kết quả trả lời	
		Số người	Tỷ lệ %
1	Các dạng bài tập điền kinh	23	100.00
2	Các dạng bài tập phát triển chung không có phụ trọng	19	82.61
3	Các dạng bài tập với tạ	5	21.74
4	Các dạng bài tập trò chơi vận động	20	86.96
5	Các dạng bài tập mềm dẻo	4	17.39
6	Các dạng bài tập phát triển linh hoạt khéo léo	7	30.43
7	Các dạng bài tập khác	18	78.26

tập nhằm phát triển TLC cho nam SV rất đa dạng và phong phú. Có 4 dạng bài tập mà đề tài đưa ra đều được các GV và chuyên gia quan tâm đó là: Các dạng bài tập điền kinh, các dạng bài tập phát triển chung không có phụ trọng, các dạng bài tập trò chơi vận động và các dạng bài tập khác chiếm từ 78.26 đến 100%.

2.2.2. Nghiên cứu xác định yêu cầu lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao TLC cho nam SV trường ĐHTB

Các bài tập phát triển TLC ứng dụng trong quá

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn các yêu cầu lựa chọn bài tập nhằm phát triển TLC cho nam SV trường ĐHTB (n = 23)

TT	Các yêu cầu	Kết quả trả lời			
		Đồng ý	Tỷ lệ %	Không Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng theo đúng yêu cầu đòi hỏi .	23	100.00	0	0
2	Việc lựa chọn các bài tập phải rõ ràng cụ thể và hình thức tập luyện phù hợp với điều kiện thực tiễn.	20	86.95	3	13.05
3	Các bài tập lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.	21	91.30	2	8.70
4	Cường độ vận động và lượng vận động của bài tập lựa chọn phải phù hợp với đối tượng SV .	22	95.65	1	4.35

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển TLC cho nam SV trường ĐHTB (n = 23)

TT	Các bài tập	Kết quả	
		SL	%
1	Chạy 30m	22	95.65
2	Chạy 60m	19	82.61
3	Chạy 800m (nữ), 1500m (nam)	20	86.96
4	Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số tối đa trong 15s	19	82.61
5	Chạy biến tốc 50m + 50m	10	43.48
6	Bật cóc 15m	19	82.61
7	Bật xa tại chỗ	22	95.65
8	Bật cao với tay tại chỗ liên tục	20	86.96
9	Bật bực 30 - 40cm liên tục	18	78.26
10	Nhảy dây 2 phút	21	91.30
11	Chạy zigzắc 20m	19	82.61
12	Chạy việt dã 3000m với tốc độ trung bình	15	65.22
13	Chạy biến tốc 200m x 3 tổ	19	82.61
14	Các bài tập ép dẻo các khớp	15	65.22
15	Các động tác xoay ngang, dọc	16	69.57
16	Đứng gập thân về trước	19	82.61
17	Bóng đá sân nhỏ	21	91.30
18	Đá lăng chân 15 lần x 2 tổ	15	65.22
19	Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên	13	56.52
20	Nằm ngửa gập bụng	21	91.30
21	Nằm sấp chống đẩy	20	86.96
22	Chạy 100m xuất phát thấp	14	60.87
23	Bật nhảy 1 chân 15 bước	15	65.22
24	Chạy con thoi 4 x 10m	21	91.30
25	Lăn bóng tiếp sức	20	86.96
26	Chạy chéo sân	19	82.61
27	Nhảy chữ thập	13	56.52
28	Thi đấu bóng rổ	15	65.22
29	Co tay xà đơn	16	69.57
30	Lò cò tiếp sức	14	60.87

trình giảng dạy các nhóm bài tập được lựa chọn phải đáp ứng các yêu cầu sau:

- *Yêu cầu 1:* các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng theo đúng yêu cầu chuyên môn đòi hỏi.
- *Yêu cầu 2:* việc lựa chọn các bài tập phải rõ ràng cụ thể và hình thức tập luyện phù hợp với điều kiện thực tiễn.
- *Yêu cầu 3:* các bài tập lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.
- *Yêu cầu 4:* cường độ vận động và lượng vận

động của bài tập lựa chọn phải phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

Sau khi tổng hợp tài liệu được 4 yêu cầu, đề tài tiến hành phỏng vấn 23 GV và chuyên gia trực tiếp tham gia giảng dạy tại các bộ môn GDTC của các trường đại học và cao đẳng. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 có thể nhận thấy: cả 4 yêu cầu mà đề tài đưa ra phỏng vấn thì cả 4 yêu cầu đều được các chuyên gia và GV tán đồng rất cao chiếm tỷ lệ từ 86.95 % đến 100%.

Trên cơ sở các yêu cầu đối với việc lựa chọn bài tập, qua tham khảo tài liệu chuyên môn, qua kết quả kiểm tra, khảo sát công tác giảng dạy tại các trường đại học, cao đẳng, bước đầu đề tài xây dựng được 30 bài tập.

Đề tài đã lựa chọn những bài tập có ý kiến tán thành từ 75% tổng ý kiến trả lời để phát triển TLC cho nam SV trường ĐHTB. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy trong 30 bài tập đề tài đưa ra phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập có sự nhất trí cao (in đậm trong bảng) của các GV, giảng viên, chuyên gia GDTC và tiến trình TN của NTN được trình bày tại bảng 5.

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng cao TLC cho đối tượng nghiên cứu

2.3.1. Kết quả kiểm tra trước TN

Tất cả nam SV thuộc hai nhóm đối chứng (NĐC) và nhóm thực nghiệm (NTN) đều được kiểm tra đánh giá TLC như kế hoạch đã được trình bày tiến trình tại bảng 5. Mỗi SV nam đều được kiểm tra 5 test. Các test kiểm tra được tiến hành theo một trình tự thống nhất. Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 NTN và ĐC được trình bày ở bảng 6.

Qua kết quả trình bày ở bảng 6 chứng tỏ, đối với nam SV ở cả 2 NĐC và NTN đều tương đồng, giữa 2 nhóm không có sự khác biệt đáng kể ($p > 0.05$).

2.3.2. Kết quả kiểm tra sau TN

Sau 4 tháng, hết thời gian TN cả 2 NĐC và NTN đều được kiểm tra TLC qua 5 test như trước TN nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra sau TN của 2 NTN và ĐC được trình bày ở bảng 7.

Kết quả ở bảng 7 cho thấy sau 4 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 NTN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các test thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này chứng tỏ việc áp dụng các bài tập đã lựa chọn bước đầu đã có tác động tích cực đến phát triển TLC. Đây là yếu tố tiền đề có tác động tích

Bảng 5. Tiến trình ứng dụng bài tập TLC cho NTN

TT	Giáo án số Nội dung bài tập	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Chạy 30m	+		+			+		+		+		+		+	
2	Chạy 60m		+		+			+		+		+		+		+
3	Chạy 1500m	+		+		+		+				+			+	
4	Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số tối đa trong 15s			+			+			+				+		+
5	Bật cóc 15m		+			+			+			+		+		
6	Bật xa tại chỗ	+		+	+			+			+		+		+	
7	Bật cao với tại chỗ liên tục		+		+			+				+	+			+
8	Bật bực 30 - 40cm liên tục		+				+		+					+	+	
9	Nhảy dây 2 phút			+		+	+			+						+
10	Chạy ziczac 20m	+							+			+			+	
11	Chạy biến tốc 200m x 3 tổ					+			+	+				+		+
12	Đứng gập thân về trước		+		+		+					+			+	
13	Bóng đá sân nhỏ					+		+			+			+		
14	Nằm sấp chống đẩy	+			+				+		+		+			
15	Nằm ngửa gập bụng					+				+	+		+			+
16	Chạy con thoi 4 x 10m		+	+				+					+			
17	Lăn bóng tiếp sức						+				+			+	+	
18	Chạy chéo sân	+			+		+			+						+

Bảng 6. So sánh trình độ TLC của nhóm TN và ĐC thời điểm trước TN

TT	Thông số toán thống kê Test TLC	$\bar{X}_{A \pm \sigma}$ (Nhóm ĐC) n = 30	$\bar{X}_{B \pm \sigma}$ (Nhóm TN) n = 30	$t_{\text{tính}}$	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây(sl)	15.85 ± 3.25	15.8 ± 4.02	0.32	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	201.4 ± 13.2	200.8 ± 14.0	0.68	> 0.05
3	Chạy 30 m XPC (s)	5.83 ± 0.44	5.85 ± 0.54	0.34	> 0.05
4	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.6 ± 3.53	12.63 ± 4.02	0.21	> 0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	932 ± 81.7	928.8 ± 86.8	0.29	> 0.05

Bảng 7. So sánh kết quả kiểm tra TLC của 2 nhóm TN và ĐC sau 04 tháng TN

TT	Thông số toán thống kê Test TLC	$\bar{X}_{A \pm \sigma}$ (nhóm ĐC) n = 30	$\bar{X}_{B \pm \sigma}$ (nhóm TN) n = 30	$t_{\text{tính}}$	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)	17.54 ± 2.62	19.0 ± 2.52	2.20	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	214.4 ± 12.3	220.7 ± 12.1	2.19	< 0.05
3	Chạy 30 m XPC (s)	5.65 ± 0.44	5.45 ± 0.37	1.98	< 0.05
4	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.07 ± 1.14	11.68 ± 1.08	2.11	< 0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	945.5 ± 60.8	972.6 ± 61.8	2.31	< 0.05

cực đến sự phát triển TLC một cách toàn diện của nam SV trường ĐHTB.

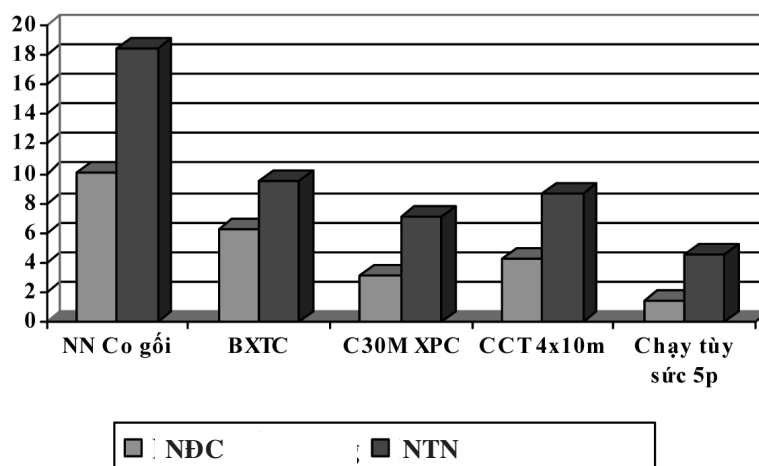
* So sánh nhịp tăng trưởng: giữa hai NĐC và NTN trước và sau TN, sẽ minh chứng rõ hơn về sự so sánh đã được trình bày ở bảng 8.

Qua bảng 8 cho thấy: sau 04 tháng TN, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng trình độ TLC. Tuy nhiên, NTN có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với NĐC từ 3.17% - 8.27%.

Không dừng lại ở đó. Sự khác biệt giữa hai nhóm ĐC và TN còn được chúng tôi mô tả trong biểu đồ 1.

Bảng 8. So sánh nhịp độ tăng trưởng TLC của 2 nhóm TN và ĐC sau 04 tháng TN

TT	Thông số toán thống kê Test	W đối chứng (%)	W thực nghiệm (%)	Chênh lệch
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)	10.12	18.39	8.27
2	Bật xa tại chỗ (cm)	6.25	9.44	3.19
3	Chạy 30 m XPC (s)	3.14	7.08	3.94
4	Chạy con thoi 4x10 m (s)	4.30	8.67	4.38
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1.44	4.61	3.17



Biểu đồ 1: Sự tăng trưởng 2 nhóm ĐC và NTN sau thực nghiệm

Như vậy, sau 04 tháng TN ứng dụng 18 bài tập TLC của đề tài lựa chọn, trình độ TLC của NTN đã tốt hơn ĐC, chứng tỏ 18 bài tập lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả cao trên đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Căn cứ các kết quả đánh giá thực trạng TLC của nam SV trường ĐHTB trên đề tài nhận thấy: thực trạng về TLC của nam SV trường ĐHTB chỉ đạt dưới

mức trung bình và không đồng đều giữa các năm học.

Dựa trên cơ sở khoa học và các nguyên tắc lựa chọn, phỏng vấn, tổng kết kinh nghiệm sử dụng các bài tập nhằm phát triển TLC trong các GV và chuyên gia, đề tài lựa chọn được 18 bài tập góp phần nâng cao TLC cho SV. Quá trình TN sư phạm đã chứng tỏ hiệu quả rõ rệt của hệ thống các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển TLC cho nam SV trường ĐHTB.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành trung ương Đảng (2001), *Văn kiện Đại hội toàn quốc lần thứ IX*, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
2. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV ngày 18/9/2008*.
3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Bộ GD&ĐT (1994), *Văn bản chỉ đạo công tác GDTC trong nhà trường các cấp*.
4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ đề tài Khoa học và công nghệ cấp trường: "Lựa chọn bài tập phát triển TLC cho nam SV năm thứ nhất trường ĐHTB", trường ĐHTB, năm 2016.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 12/11/2017; ngày phản biện đánh giá: 21/12/2017; ngày chấp nhận đăng: 9/1/2018)