

Nghiên cứu bài tập nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm thứ hai trường Cao đẳng Kinh tế Công nghiệp Hà Nội

Trịnh Thị Thúy; PGS.TS Đặng Thị Hồng Nhung

TÓM TẮT:

Qua nghiên cứu về cơ sở lý luận và thực tiễn, nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập (BT) nhằm nâng cao thể lực cho các khách thể nghiên cứu. Kết quả của quá trình thực nghiệm sư phạm cho thấy, các BT mà nghiên cứu lựa chọn có hiệu quả tốt trong việc nâng cao các tố chất thể lực cho nữ sinh viên (SV) trường Cao đẳng Kinh tế Công nghiệp Hà Nội (CĐKTKTHN) với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

Từ khóa: bài tập thể chất, sinh viên nữ, cao đẳng Công nghiệp Hà Nội, thể lực.

ABSTRACT:

By the theoretical and practical processes, the topic has selected 19 exercises to improve the objects's physical fitness. The results of the pedagogical experiments showed that the selected exercises have enhanced the physical fitness factors for female students of Hanoi Industrial Economics College reliability with $p < 0,05$.

Keywords: physical fitness exercises; female student; Ha Noi Industrial Economics College; Physical Fitness.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường CĐKTCNHN là trường học với 55 năm bề dày lịch sử xây dựng và phát triển. Mục tiêu đào tạo của nhà trường là đào tạo thế hệ trẻ có trình độ cao, thể lực dồi dào, đạo đức trong sáng. Nhà trường luôn coi trọng công tác giáo dục thể chất (GDTC), thực hiện nghiêm túc quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) cũng như lựa chọn chương trình phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường nhằm đem lại hiệu quả giáo dục cao nhất. Tuy nhiên, do đặc điểm số lượng SV của trường phần lớn là nữ, ý thức tự giác tích cực rèn luyện thân thể còn chưa cao nên trình độ thể lực của các em còn yếu. Hơn nữa, chương trình giảng dạy còn rập khuôn, thiếu các phương tiện hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy GDTC cho SV, do đó ảnh hưởng tới kết quả rèn luyện của SV. Điều này đã ảnh hưởng không nhỏ tới quá trình học tập các nội dung GDTC trong nhà trường cũng như việc chuẩn bị thể lực cho học tập và công tác sau này của các em, đòi hỏi phải có biện pháp nâng cao thể lực cho SV.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành lựa chọn nghiên cứu **“Lựa chọn BT phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ hai trường CĐKTCNHN”**.

Để giải quyết vấn đề nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, kiểm tra sư phạm, TN sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các BT phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ hai trường CĐKTCNHN

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, qua khảo sát công tác giảng dạy môn GDTC tại các trường đại học, cao đẳng khu vực Hà Nội, nghiên cứu đã lựa chọn được 29 BT nhằm phát triển tố chất thể lực cho nữ SV trường CĐKTCNHN. Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn hệ thống các BT chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 30 các giáo viên (GV) hiện đang giảng dạy môn GDTC ở một số trường như: Đại học Bách Khoa, Đại học Xây dựng, trường CĐKTCNHN thông qua hình thức phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các BT ở 3 mức:

Ưu tiên 1: BT quan trọng.

Ưu tiên 2: BT bình thường.

Ưu tiên 3: BT không quan trọng.

Đặc điểm của đối tượng phỏng vấn được thể hiện trong biểu đồ 1.

Ngoài ra, nghiên cứu căn cứ vào kết quả phỏng vấn để tìm và lựa chọn ra được những BT đặc trưng tiêu biểu cho từng tố chất thể lực cho đối tượng

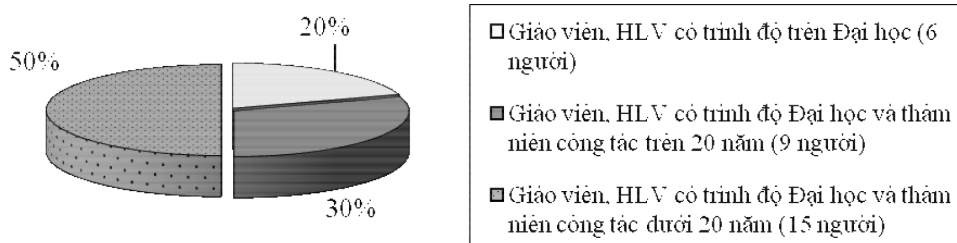
nguyên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, có 17 BT phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu mà chúng tôi đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ từ 70.00% trở lên, và phần lớn đều xếp ở mức độ ưu tiên 1. Trong các BT được huấn luyện viên (HLV) lựa chọn, ít có các BT thể lực liên hoàn, với các dụng cụ, mà chỉ chú trọng các BT phát triển thể lực riêng lẻ. Điều này phần nào đó cũng phù hợp với thực tiễn hiện nay các địa phương chưa có nhà tập với

các dụng cụ liên hoàn để hỗ trợ nhằm phát triển, nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Kết quả bảng 1, cho thấy chỉ có 19/29 BT của các nhóm BT được lựa chọn sử dụng để nâng cao thể lực phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu có trên 50% số ý kiến lựa chọn sử dụng, đó là các nhóm BT: (1,3,5, 8, 10,11, 12, 14,15,18, 20,23,25,25,26,28,29).

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các BT đã lựa chọn cho nữ SV năm thứ hai trường CĐKTCNHN



Biểu đồ 1. Đặc điểm đối tượng phỏng vấn

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các nhóm BT phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ hai trường CĐKTCNHN (n = 30)

Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
			Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Bài tập 1: Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số nhanh 10s	27	90.00	23	85.19	3	11.11	1	3.70
Bài tập 2: Chạy đạp sau	15	50.00	7	46.67	6	40.00	2	13.33
Bài tập 3: Chạy lặp lại cự ly 30m	24	80.00	18	75.00	5	20.83	1	4.17
Bài tập 4: Chạy tăng tốc độ 60m	14	46.67	2	14.29	7	50.00	5	35.71
Bài tập 5: Chạy lặp lại cự ly 50m	23	76.67	18	78.26	5	21.74	0	0.00
Bài tập 6: Chạy cự ly 80m	24	80.00	21	87.50	2	8.33	1	4.17
Bài tập 7: Chạy cự ly 200m	13	43.33	6	46.15	4	30.77	3	23.08
Bài tập 8: Tập bật nhảy với tay chạm bóng	26	86.67	24	92.31	1	3.85	1	3.85
Bài tập 9: Ném bóng nhỏ	15	50.00	7	46.67	6	40.00	2	13.33
Bài tập 10: Bật bực 30-40cm liên tục	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
Bài tập 11: Gánh tạ ngồi xuống đứng lên	26	86.67	21	80.77	5	19.23	0	0.00
Bài tập 12: Bật cóc	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
Bài tập 13: Co tay xà đơn gập bụng nâng chân	16	53.33	6	37.50	6	37.50	4	25.00
Bài tập 14: Nằm ngửa gối đỡ	28	93.33	22	78.57	4	14.29	2	7.14
Bài tập 15: Nằm sấp chống đẩy	24	80.00	21	87.50	2	8.33	1	4.17
Bài tập 16: Bật nhảy co gối trên cát	11	36.67	4	36.36	4	36.36	3	27.27
Bài tập 17: Nhảy dây	16	53.33	3	18.75	7	43.75	6	37.50
Bài tập 18: Chạy cự ly 800m	11	36.67	4	36.36	4	36.36	3	27.27
Bài tập 19: Chạy cự ly 1500m	12	40.00	5	41.67	4	33.33	3	25.00
Bài tập 20: Chạy biến tốc cự ly 400m	24	80.00	19	79.17	3	12.50	2	8.33
Bài tập 21: Chạy tùy sức 5 phút	14	46.67	6	42.86	5	35.71	3	21.43
Bài tập 22: Chạy cự ly 3000m	14	46.67	8	57.14	4	28.57	2	14.29
Bài tập 23: Nhảy chữ thập	27	90.00	22	81.48	3	11.11	2	7.41
Bài tập 24: Trò chơi cướp bóng	27	90.00	18	66.67	7	25.93	2	7.41
Bài tập 25: Bài tập ép dẻo	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
Bài tập 26: Bài tập đá lăng chân	25	83.33	21	84.00	3	12.00	1	4.00
Bài tập 27: Bài tập đổ cầu sau	14	46.67	2	14.29	7	50.00	5	35.71
Bài tập 28: Bật tỳ đầu trên đệm	27	90.00	21	77.78	4	14.81	2	7.41
Bài tập 29: Nhảy dây	25	83.33	20	80.00	3	12.00	2	8.00

Việc nghiên cứu ứng dụng các BT để phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 04 tháng tại trường CĐKTCNNH, sử dụng 4/6 nội dung đánh giá xếp loại thể lực học sinh (HS) SV được ban hành theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2018 của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) Ban hành quy định về đánh giá, xếp loại thể lực học sinh SV làm tiêu chí kiểm tra, đánh giá gồm các nội dung sau: bật xa tại chỗ (cm), nằm ngửa gập bụng (lần/30s), chạy 30m xuất phát cao (XPC) (giây), chạy tùy sức 5 phút (m).

Trước khi tiến hành thực nghiệm (TN), chúng tôi kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm (NTN) và nhóm đối chứng (NĐC), cùng các nội dung như nhau với 50 nữ SV khóa 41 trường CĐKTCNNH, trong đó 50 nữ SV - NTN, và 50 nữ SV - NĐC, các đối tượng này được nghiên cứu lựa chọn ngẫu nhiên.

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 2 cho thấy: kết quả kiểm tra ban đầu của các test đánh giá đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều đó chứng tỏ thành tích của hai nhóm trước TN không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác thể lực của 2 nhóm tương đương nhau.

Kết quả kiểm tra sau TN.

Sau 4 tháng tập luyện chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ thể lực của 2 nhóm sau thời gian TN và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các BT đã lựa chọn trong quá trình TN. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: kết quả kiểm tra sau 4 tháng TN ở cả 4 test đánh giá cho đối tượng nghiên cứu đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

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

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n = 50)	NTN (n = 50)	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	149,03 ± 12,26	148,48 ± 12,58	0,21	> 0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	7,44 ± 0,37	7,95 ± 4,12	0,18	> 0,05
3	Chạy 30m XPC (giây)	6,84 ± 0,36	6,96 ± 0,35	2,41	> 0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	665,25 ± 38,5	662,5 ± 84,3	0,43	> 0,05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm sau 4 tháng TN

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n = 50)	NTN (n = 50)	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	150,34 ± 11,43	154,8 ± 11,7	2,36	< 0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	8,56 ± 3,10	12,8 ± 3,14	2,56	< 0,05
3	Chạy 30m XPC (giây)	6,64 ± 0,36	5,98 ± 0,38	2,45	< 0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	667,27 ± 87,4	725,2 ± 88,16	3,07	< 0,05

Thành tích bật xa tại chỗ nhóm của đối chứng (ĐC) là 154,34cm, NTN là 154,8cm với $t_{\text{tính}} = 2,36 < t_{\text{bảng}} = 1,960$.

Thành tích nằm ngửa gập bụng của NĐC là 9,56 lần, NTN là 12,8 lần với $t_{\text{tính}} = 2,56 < t_{\text{bảng}} = 1,960$.

Thành tích chạy 30m xuất phát cao của NĐC là 6,64 giây, NTN là 5,98 giây với $t_{\text{tính}} = 2,45 < t_{\text{bảng}} = 1,960$.

Thành tích chạy tùy sức 5 phút của ĐC là 667,27 mét, NTN là 725,2 mét với $t_{\text{tính}} = 3,07 < t_{\text{bảng}} = 1,960$.

Điều này cho thấy sau 4 tháng TN thành tích của NTN phát triển hơn NĐC. Hay nói cách khác sự khác biệt của hai NTN và ĐC đã có ý nghĩa về mặt toán học thống kê.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các BT đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 4 tháng TN. Kết quả trình bày ở bảng 4, bảng 5 và biểu đồ 2.

Qua kết quả của bảng 4, bảng 5 và biểu đồ 2, cho thấy: sau 4 tháng tập luyện thành tích ở các test đánh giá thể lực của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 4 test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các test đánh giá của NTN tốt hơn hẳn so với NĐC. Qua đó có thể đánh giá các BT mà chúng tôi lựa chọn áp dụng cho NTN đã đem lại hiệu quả.

Để khẳng định rõ hiệu quả hệ thống các BT chuyên môn đã lựa chọn ứng dụng trong huấn luyện nhằm nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu, sau khi kết thúc quá trình TN, nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả xếp loại thể lực giữa NĐC và TN. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

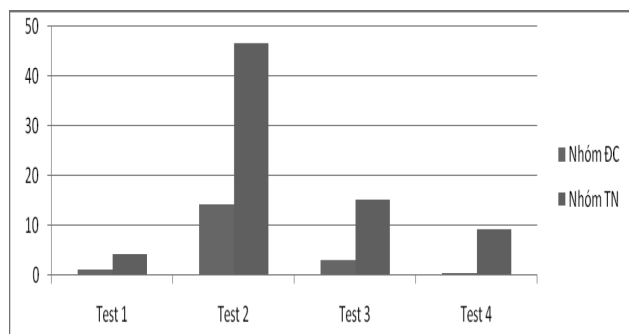
Từ kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu giữa NĐC và NTN có sự khác biệt rõ rệt

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng của NTN sau 4 tháng TN

TT	Các test kiểm tra	Ban đầu $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	W
1	Bật xa tại chỗ (cm)	148,48 $\pm$ 12,58	154,8 $\pm$ 11,7	4.17%
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	7,95 $\pm$ 4,12	12,8 $\pm$ 3,14	46.74%
3	Chạy 30m XPC (giây)	6,96 $\pm$ 0,35	5,98 $\pm$ 0,38	-15.14%
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	662,5 $\pm$ 84,3	725,2 $\pm$ 88,16	9.04%

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng của NĐC sau 4 tháng TN

TT	Các test kiểm tra	Ban đầu $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	W
1	Bật xa tại chỗ (cm)	149,03 $\pm$ 12,26	150,34 $\pm$ 11,43	0.87%
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	7,44 $\pm$ 0,37	8,56 $\pm$ 3,10	14%
3	Chạy 30m XPC (giây)	6,84 $\pm$ 0,36	6,64 $\pm$ 0,36	-2.96%
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	665,25 $\pm$ 38,5	667,27 $\pm$ 87,4	0.30%

Bảng 6. So sánh kết quả xếp loại thể lực của 2 nhóm TN và ĐC sau 4 tháng TN

Biểu đồ 2 So sánh nhịp tăng trưởng của 2 nhóm sau TN

Xếp loại	Nhóm đối tượng nghiên cứu		Tổng
	NTN (n = 50)	NĐC (n = 50)	
Tốt	7 (4)	2 (4)	8
Đạt	41 (39.5)	38 (39.5)	79
Không đạt	7 (6.5)	10 (6.5)	13
Tổng	50	50	100
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 8.363 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với $P < 0.05$		

với $\chi^2_{\text{tính}} = 8.363 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$ với $p < 0.05$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của BT đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ hai trường CĐKTCNHN.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu về cơ sở lý luận và thực tiễn,

nghiên cứu đã lựa chọn được 19 BT, các BT này đã được ứng dụng trong quá trình giảng dạy nhằm nâng cao thể lực cho các khách thể nghiên cứu. Kết quả của quá trình TN sư phạm cho thấy, các BT mà đề lựa chọn có hiệu quả tốt trong việc nâng cao các tố chất thể lực cho nữ SV trường CĐKTCNHN với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao (TĐTT) trong nhà trường*. Nxb TĐTT, Hà Nội, tr.31 - 41.
2. Đồng Thị Hương Lan (2016), *Nghiên cứu phát triển thể chất của học sinh trung học phổ thông chuyên các tỉnh Bắc miền Trung*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.
3. Dương Nghiệp Chí (2007), *"Thể thao trường học ở Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới"*, Tạp chí Khoa học thể thao, số1, tr.52 - 56, Viện Khoa học thể thao, Hà Nội.
4. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Trích nguồn: trích từ kết quả nghiên cứu của luận văn thạc sĩ giáo dục học: "Lựa chọn BT phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ hai trường CĐKTCNHN", tác giả Trịnh Thị Thúy.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/5/2018; ngày phản biện đánh giá: 6/7/2018; ngày chấp nhận đăng: 14/8/2018)