

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Học viện Tài chính

ThS. Trần Huy Thảo ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực chung (PTTLC) cho nam sinh viên (SV) học viện Tài chính (HVTC). Đồng thời ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được đã khẳng định hiệu quả của 19 bài tập PTTLC cho nam SV HVTC.

Từ khóa: thể lực chung, bài tập, học viện Tài chính.

ABSTRACT:

Using the routine scientific research has selected 19 general physical development exercises for male students at the Academy of Finance. Simultaneously applied and evaluated the effectiveness of selected exercises on the research object. The results confirmed the effectiveness of 19 general physical development exercises for male students at the Academy of Finance.

Keywords: general fitness, exercises, Academy of Finance



(Ảnh minh họa)

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện Tài chính đã và đang đào tạo nhiều ngành nghề, đóng góp rất nhiều nguồn nhân lực vào nhiều ngành nghề trong và ngoài nước. Qua quan sát thực tiễn trong giảng dạy tại HVTC, nhận thấy vấn đề tập luyện thể dục thể thao (TDTT) của SV còn hạn chế, dẫn tới trình độ thể lực (TĐTL) chưa đáp ứng được yêu cầu thực tiễn, điều này ít nhiều ảnh hưởng đến kết quả học tập và thành tích thi đua của nhà trường.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “**Lựa chọn bài tập PTTLC cho nam SV HVTC**”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các bài tập nhằm PTTLC cho nam SV HVTC

Trên cơ sở đánh giá thực trạng sử dụng bài tập, thực trạng TĐTL của nam SV HVTC, dựa vào các yêu cầu đối với việc lựa chọn bài tập, qua tham khảo tài liệu chuyên môn, sách giáo khoa điền kinh và qua kết quả kiểm tra, khảo sát công tác giảng dạy tại các trường đại học, cao đẳng bước đầu đề tài lựa chọn được 23 bài tập, đề tài đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 25 giáo viên (GV) và chuyên gia về mức độ ưu tiên cho các bài tập đã lựa chọn với mức độ như sau: ưu tiên 1: 3 điểm; ưu tiên 2: 2 điểm; ưu tiên 3: 1 điểm.

Đề tài sẽ lựa chọn những bài tập có tổng số điểm ưu tiên 70 điểm phỏng vấn trở lên để áp dụng vào quá trình thực nghiệm (TN).

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá thể lực chung của nam SV nhóm TN và ĐC trước TN

TT	Các test	NTN (n = 35)	NĐC (n = 33)	So sánh	
				$t_{\text{tính}}$	p
1	Chạy 30 m XPC(giây)	5.74 ± 0.58	5.81 ± 0.56	1.07	> 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	214.5 ± 13.2	215.4 ± 12.5	1.35	> 0,05
3	Lực bóp tay thuận (KG)	36.1 ± 2.55	36.4 ± 2.34	1.67	> 0,05
4	Nằm ngửa gấp bụng 30 giây (sl)	18.5 ± 1.53	19. ± 1.56	1.43	> 0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	966.5 ± 32.13	971.5 ± 32.5	1.62	> 0,05
6	Chạy con thoi 4x10 m(giây)	12.7 ± 1.23	12.3 ± 1.12	1.78	> 0,05

Qua phỏng vấn, chúng tôi lựa chọn được 23 bài tập có sự tán đồng cao, với số phiếu có tổng điểm từ 77 đến 90 điểm. Cụ thể:

I. Bài tập phát triển sức nhanh:

1. Chạy nâng cao đùi 5" có tín hiệu chạy nhanh 5-6 bước x 5 lần, nghỉ 1'/lần
2. Chạy 20 m tốc độ cao 2 lần, nghỉ 2-3'/lần
3. Chạy 30 m xuất phát cao (XPC) 2 lần, nghỉ 2-3'/lần
4. Chạy tăng tốc độ 60m x 2-3 lần, 20m cuối đạt tối đa, nghỉ 3'/lần

II. Bài tập phát triển sức mạnh:

1. Nằm sấp co duỗi tay 5 lần, nghỉ 2'/lần
2. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5 lần, nghỉ 3'/lần
3. Nhảy bật liên tục trên hố cát 3 20 lần/tổ, nghỉ 2/tổ
4. Nằm sấp chống đẩy 310 lần/tổ (nam); 3x5 lần/tổ (nữ), nghỉ 2'/tổ

III. Bài tập phát triển sức bền:

1. Chạy việt dã 600m, 40-50% cường độ tối đa
2. Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3'/lần
3. Chạy 800m với 75% cường độ tối đa
4. Chạy 1000m với 75% cường độ tối đa

IV. Bài tập phát triển mềm dẻo:

1. Cúi gập thân sâu từ bực cao 10 lần x 2tổ, nghỉ 1/tổ
2. Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 2tổ, nghỉ 1/tổ
3. Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 2tổ, nghỉ 1/tổ
4. Đứng gác chân lên bực cao cúi gập thân sâu 10 lần mỗi bên

V. Bài tập phát triển khéo léo:

1. Chạy zích zắc luồn cọc 5 lần x 20m lượt lên luồn cọc, lượt về chạy thẳng, nghỉ 3'/lần
2. Chạy zích zắc luồn cọc 5 lần x 20m lượt lên và lượt về luồn cọc, nghỉ 3'/lần
3. Trò chơi "chạy zích zắc tiếp sức" 2 lần x 20m, nghỉ 3'/lần.

Bảng 2: Kết quả xếp loại điểm môn Giáo dục thể chất của SV nhóm TN và ĐC trước TN

TT	Mức đánh giá	NTN (n = 35)		NĐC (n = 33)	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Giỏi	0	0.0	0	0.0
2	Khá	1	2.9	3	9.1
3	Trung bình	22	62.9	21	63.6
4	Dưới trung bình	12	34.3	9	27.3

2. Đánh giá kết quả các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao thể lực chung cho nam SV HVTC

Để xác định được tính đồng đều của hai nhóm thực nghiệm (NTN) và nhóm đối chứng (NĐC), trước khi TN chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực cho đối tượng nghiên cứu thông qua 6 test theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT). Kết quả được trình bày tại bảng 1 và 2.

Qua kết quả kiểm tra trước TN tại bảng 1 cho thấy, cả 6 chỉ tiêu giữa 2 nhóm TN và đối chứng (ĐC) đều tương đương. Sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Chứng tỏ sự phân nhóm trước TN giữa 2 nhóm là ngẫu nhiên và khách quan.

Qua kết quả bảng 2, kiểm tra trước TN về xếp loại điểm môn giáo dục thể chất (GDTC), có thể nhận thấy điểm môn GDTC của đối tượng nghiên cứu đều ở mức trung bình và dưới trung bình của hai nhóm TN và ĐC.

Chương trình TN được tiến hành trong 3 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa, thời gian dành cho mỗi buổi tập 45 phút (lấy thời gian "học kỳ 1 của năm thứ nhất" làm khoảng thời gian nghiên cứu).

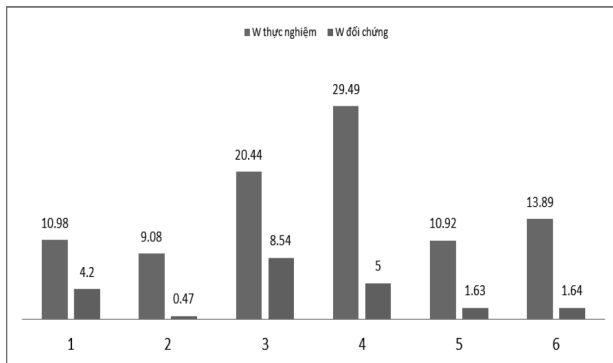
- Ở NTN: được lên lớp ngoài nội dung theo chương trình chung (phần này như NĐC), còn bổ xung thêm bài tập PTTLC mà đề tài đã đề xuất.

- Ở NĐC: nội dung áp dụng chính là những nội dung bài tập và phương pháp phổ biến đã được áp dụng thường xuyên trong các giờ học chính khóa của

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá thể lực chung của nam SV hai nhóm TN và ĐC sau 3 tháng thực nghiệm

TT	Các test	NTN (n = 35)	NĐC (n = 33)	So sánh	
				t	p
1	Chạy 30 m XPC(giây)	5.25 ± 0.57	5.59 ± 0.59	3.94	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	233.8 ± 14.3	215.5 ± 15.2	3.48	< 0.05
3	Lực bóp tay thuận (KG)	45.3 ± 2.65	41.5 ± 2.42	4.84	< 0.05
4	Nằm ngửa gấp bụng 30 giây(sl)	24.9 ± 2.33	20.5 ± 2.72	3.36	< 0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1078.1 ± 73.2	987.5 ± 78.5	5.67	< 0.05
6	Chạy con thoi 4x10 m(giây)	11.05 ± 1.17	12.1 ± 1.35	3.88	< 0.05

Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng của 2 nhóm sau TN



Bảng 4. Kết quả xếp loại điểm môn GDTC của hai nhóm SV

TT	Mức đánh giá	Nam			
		NTN (n = 35)		NĐC (n = 33)	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Giỏi	2	5.7	0	0.0
2	Khá	6	17.1	4	12.1
3	Trung bình	26	74.3	23	69.7
4	Dưới trung bình	1	2.9	6	18.2

SV năm thứ nhất HVTC. Đặc điểm của các bài tập này là các bài tập điển hình nhẹ và các bài tập trên dụng cụ.

Sau 3 tháng TN theo tiến trình đã xây dựng, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại TĐTL chung cho SV HVTC của 2 nhóm TN và ĐC nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và 4.

Sau 3 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các chỉ tiêu thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này chứng tỏ các bài tập PTTLC cho nam SV HVTC được đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập đang ứng dụng.

Như vậy, từ các kết quả thu được ở bảng 6 có thể nhận thấy rằng, các bài tập PTTLC cho SV HVTC mà

quá trình nghiên cứu của đề tài xây dựng sau 3 tháng TN đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao thể lực chung và kết quả học tập môn GDTC của SV HVTC.

Để thấy rõ mức độ tăng trưởng các chỉ số đánh giá trình độ thể lực của 2 nhóm ĐC và TN, đề tài thể hiện qua biểu đồ 1.

3. KẾT LUẬN

- Lựa chọn được 19 bài tập nhằm PTTLC cho nam SV HVTC

- Sau khi áp dụng các bài tập đã đề tài lựa chọn, các bài tập đã phát huy có hiệu quả về PTTLC trên đối tượng nghiên cứu, đó là trình độ thể lực chung của NTN đã có sự khác biệt rõ rệt so với NĐC thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trường HVTC (2017), "Xây dựng các bài tập thể lực cho SV trong môn Điền kinh", Đề tài cấp trường, Bộ môn GDTC, trường HVTC.
2. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong TĐTT, Nxb TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường của Bộ môn GDTC thuộc trường HVTC với tên "Xây dựng các bài tập thể lực cho nam SV trong môn Điền kinh"

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 12/12/2018; ngày phản biện đánh giá: 11/1/2019; ngày chấp nhận đăng: 24/2/2019)