

Đánh giá hiệu quả các bài tập dã ngoại, tự tập đến thể lực của nam sinh viên Đại học Huế

TS. Nguyễn Găng; TS. Nguyễn Thế Tình ■

TÓM TẮT:

Đổi mới xu thế giáo dục thể chất nhằm đáp ứng nhu cầu, sở thích và tăng tính hứng thú trong quá trình dạy học là một xu thế tất yếu trong thời kỳ hiện nay. Bằng phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm (TN) sự phạm, phương pháp quan sát sự phạm phương pháp toán học thống kê, đề tài đã đánh giá được hiệu quả của các bài tập dã ngoại, tự tập đến thể lực sinh viên (SV) Đại học Huế (ĐHH). Sau thời gian thực nghiệm (TN), đề tài nhận thấy sự thay đổi theo xu hướng tăng trưởng thể lực của nhóm thực nghiệm (NTN) là rất rõ rệt và hơn hẳn nhóm đối chứng (NDC).

Từ khóa: giáo dục thể chất, dã ngoại, tự tập, sinh viên, ĐHH.

ABSTRACT:

Innovation the trend of physical education to meet the needs, interests and excitement in the teaching process is an inevitable trend in the current period. By pedagogical test method, pedagogical experimental method, pedagogical observation method of mathematical method of subject research have evaluated the effectiveness of the picnic exercises, self-exercise to the students in Hue university After the time of practice, the study found that the change according to the physical growth trend of the experimental groups was very clear and superior to the control groups.

Keywords: Physical education, picnic, self-exercise, students of Hue University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đổi mới phương pháp dạy học được đặt ra như là một nhiệm vụ thường xuyên của các đơn vị đào tạo của các đơn vị thành viên ĐHH. Khoa Giáo dục thể chất (GDTC) là đơn vị chịu trách nhiệm thực hiện công tác GDTC của ĐHH, Với việc tập trung toàn bộ SV học tập nội khóa tại Khoa trở nên quá tải, gây nên áp lực lớn đối với các nhà quản lý đào tạo do cơ vật chất, quỹ đất dành cho hoạt động thể dục thể thao (TDTT) và sân bãi tập luyện thiếu thốn. Theo quan điểm của GDTC dã ngoại, tự tập... là các bài tập thể



(Ảnh minh họa)

chất đồng thời đây là những hình thức sinh động, tạo hứng thú để giải quyết hiệu quả nội dung của các bài tập thể chất.

Trong các giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC hiện nay, ngoài các công trình nghiên cứu nâng cao hiệu quả giờ học nội khóa bằng các trò chơi dân gian, trò chơi vận động và các hoạt động thi đua, thi đấu, chưa có công trình khoa học nào đề cập đến giải quyết các nội dung dạy học nội khóa tích cực hóa theo hướng kết hợp dã ngoại, tự tập. Đề tài tiến hành tổ chức thực nghiệm sự phạm để chứng minh rằng: Thực hiện các bài tập đan xen dã ngoại trong các giáo án các môn học GDTC sẽ làm phát triển vượt trội đối với thể lực người tập. Đồng thời, khẳng định đan xen dã ngoại, tự tập là giải pháp nâng cao hiệu quả và chất lượng GDTC, là một giải pháp tăng tính hứng thú giúp người học tự tập và sáng tạo trong quá trình học tập nội khoá. Trên cơ sở ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề đặt ra, hướng đề tài được chọn lựa: “Đánh giá hiệu quả các bài tập dã ngoại, tự tập đến thể lực của nam sinh viên Đại học Huế”.

Để giải quyết các nội dung nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: kiểm tra sư phạm, toán học thông kê và thực nghiệm sư phạm.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nội dung các bài tập dã ngoại, tự tập của nam SV ĐHH

Các bài tập dã ngoại được thiết kế lồng ghép, đan xen trong một số giáo án của các môn học GDTC cần được xác định thông qua quãng đường và thời gian thực hiện, sau khi phỏng vấn trực tiếp 36 giảng viên và 12 chuyên gia thuộc lĩnh vực GDTC đề tài quyết định lựa chọn các bài tập dã ngoại, có khối lượng vận động như sau:

- Bài tập 30 – 40 phút, tương ứng với 2,5km – 3km
- Bài tập >40 – 50 phút, tương ứng với quãng đường >3km – 3,5km
- Bài tập >50 – 60 phút, tương ứng với quãng đường >3,5km – 4km
- Bài tập >60 – 80 phút, tương ứng với quãng đường >4km – 4,5km
- Bài tập >80 – 90 phút, tương ứng với quãng đường >4km – 5,0km

Các bài tập trên bao gồm cả địa hình phẳng, dốc và cả leo núi. Phù hợp với thể lực của người học. Phong cảnh hữu tình, môi trường giàu oxy; 2 bài tập có lộ trình tương đối bằng phẳng và là nơi giúp cho SV tìm hiểu được trường đại học Kinh tế và Trường Đại học Luật song các bài tập trên phải di chuyển trên một quãng đường tương đối dài với nhiều phương tiện giao thông qua lại nên các ý kiến cho rằng không đảm bảo an toàn trong quá trình thực hiện bài tập và tỷ lệ đánh giá bài tập an toàn và rất an toàn chỉ có tỷ lệ rất thấp, do vậy, đề tài không đưa vào sử dụng trong quá trình thực hiện chương trình môn GDTC. Thông qua phỏng vấn các chuyên gia và giảng viên GDTC đề tài đã chọn được 9/18 bài tập dã ngoại thỏa mãn yêu cầu về mức độ an toàn tập luyện với tỷ lệ cho phép >70% đồng ý và đề tài quyết định lựa chọn 9 bài tập này để ứng dụng vào việc tập luyện của SV ĐH Huế trong chương trình giảng dạy môn GDTC, đó là:

- Bài tập 30 – 40 phút (01): Hồ Đắc Di – Nguyễn Khánh Toàn – Núi Tả Bạt Sơn (leo đỉnh núi) – Nguyễn Khánh Toàn – Khoa GDTC (2,5 km – 3km)

- Bài tập >40 – 50 phút (02):

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Nguyễn Khoa Chiêm - Đường vành đai núi Ngự Bình - tiếp giáp Hoàng Thị Loan - quay lại Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (> 3km - 3,5 km)

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi Ngự Bình (leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 1/3 núi) - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>3 km- 3.5km)

- Bài tập >50 - 60 phút (01): Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi Ngự Bình (leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 3/4 núi) - Hoàng Thị Loan - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>3,5 km - 4km)

- Bài tập >60 - 80 phút (02):

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi Ngự Bình (leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 3/4 núi) - Hoàng Thị Loan - Quảng trường Vua Quang Trung (Dâng hương tượng đài Vua Quang Trung)- Hoàng Thị Loan - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km - 4,5km)

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi Ngự Bình (leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 3/4 núi) - Hoàng Thị Loan - Quảng trường Vua Quang Trung (Dâng hương và kèm bài tập chuyên môn tại quảng trường Vua Quang Trung) - Hoàng Thị Loan - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km - 4,5km)

- Bài tập >80 - 90 phút (03):

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - đỉnh núi Ngự Bình (Kèm bài tập chuyên môn tại đỉnh núi Ngự Bình) - Hoàng Thị Loan - Quảng trường Vua Quang Trung (Dâng hương tại Quảng trường Vua Quang Trung) - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4,5 km - 5km).

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - đỉnh núi Ngự Bình - Hoàng Thị Loan - Quảng trường Vua Quang Trung (Dâng hương, kèm bài tập chuyên môn tại Quảng trường Vua Quang Trung) - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (4,5 km - 5km).

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - đỉnh núi Ngự Bình - Hoàng Thị Loan - Quảng trường Vua Quang Trung (Dâng hương tượng đài Vua Quang Trung và tham quan núi Bân) - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (4,5 km - 5km).

2.2. Đánh giá trình độ thể lực của nam SV trước TN giữa NĐC và NTN

Để đánh giá hiệu quả các bài tập dã ngoại, tự tập, đề tài đã tiến hành ứng dụng vào quá trình giảng dạy và thông qua đánh giá trình độ thể lực của nam SV trước TN giữa NĐC và NTN đề tài đã dùng phương

pháp kiểm tra sự phạm với 4 test được lựa chọn và phương pháp toán học thống kê để xử lý số liệu. Kết quả thu được tại bảng 1:

Kết quả kiểm tra trước TN tại các bảng 1 cho thấy: Trong tổng 4 tiêu chí thể lực đều không có sự khác biệt đáng kể giữa 02 nhóm tiến hành TN. Các giá trị $t_{\text{tính}}$ đều nhỏ hơn $t_{\text{bảng}}$, không có ý nghĩa thống kê với $p > 0,05$.

2.3. Đánh giá sự phát triển thể lực giữa NĐC và NTN nam - Sau TN

Để đánh giá được sự phát triển thể lực của nam SV ĐHH giữa NĐC và NTN - Sau TN đề tài đã ứng dụng phương pháp toán học thống kê và kết quả thu được tại bảng 2.

Các chỉ số về thể lực của cả 2 nhóm sau TN đều có sự phát triển thông qua quá trình tác động của hoạt động của GDTC. Các chỉ số chạy 30 mét, lực bóp tay thuận và chỉ số bật xa tại chỗ ở nhóm TN có sự biến đổi rõ nét so với NĐC, đạt được ý nghĩa thống kê với $p < 0,01$; chỉ số về chạy tùy sức 5 phút có sự biến đổi cách biệt rất lớn so với NĐC với $p < 0,001$.

Như vậy: Sau thời gian TN, NTN có sự vượt trội cả 4/4 tiêu chí được tổ chức đánh giá so với nhóm NĐC ($p < 0,01$ đến $p < 0,001$);

2.4. So sánh sự tăng trưởng thể lực ở các nhóm tổ chức TN (nam) - trước và sau TN

a. Đánh giá sự tăng trưởng thể lực của NĐC - trước và sau TN

Kết quả trước và sau TN ở bảng 3. cho thấy chỉ số các tiêu chí được kiểm tra ở NĐC đều có sự phát triển; Trong đó, có 2/4 tiêu chí có được ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$; tiêu chí bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận chưa đạt được ý nghĩa độ tin cậy thống kê với $p > 0,05$. Nhịp độ tăng trưởng ở tiêu chí nhỏ nhất ở mức 0,48% (lực bóp tay thuận) và cao nhất đạt ở mức 3,09% (chạy tùy sức 5 phút). Mức tăng trưởng trung bình ở các tiêu chí chỉ đạt 1,31%.

b. Đánh giá sự tăng trưởng thể lực của NTN - trước và sau TN

Kết quả trước và sau TN được trình bày ở bảng 4 thể hiện chỉ số các tiêu chí kiểm tra ở NTN nam đều có sự phát triển cách biệt với 4/4 chỉ số được kiểm tra có độ tin cậy thống kê với $p < 0,01 \sim 0,001$. Nhịp độ tăng trưởng ở tiêu chí nhỏ nhất ở mức 2,10% (chạy 30m) và cao nhất đạt ở mức 8,98% (chạy tùy sức 5 phút). Mức tăng trưởng trung bình ở các tiêu chí đạt 5,30%.

Bảng 1. So sánh sự phát triển thể lực của nam SV ĐHH giữa NĐC và NTN - Trước TN

TT	Tiêu chí	Nhóm ĐC (n = 37)			Nhóm TN (n = 40)			So sánh	
		$\bar{X}_A$	$\pm\sigma_A$	Cv(%)	$\bar{X}_B$	$\pm\sigma_B$	Cv(%)	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	227.20	15.16	6.67	228.17	14.35	6.29	0.2536	> 0.05
2	Chạy 30m (s)	5.75	0.34	5.23	5.75	0.44	6.18	0.1564	> 0.05
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	932.73	52.47	5.63	935.13	51.23	5.48	0.1653	> 0.05
4	Lực bóp tay thuận (Kg)	40.10	2.90	7.23	40.20	2.63	6.53	0.1447	> 0.05

Bảng 2. So sánh sự phát triển thể lực của nam SV ĐHH giữa NĐC và NTN - Sau TN

TT	Chỉ tiêu	Nhóm ĐC (n = 37)			Nhóm TN (n = 40)			So sánh	
		$\bar{X}_A$	$\pm\sigma_A$	Cv(%)	$\bar{X}_B$	$\pm\sigma_B$	Cv(%)	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	228.29	17.56	7.69	233.01	17.23	7.39	2.8415	< 0.01
2	Chạy 30m(s)	5.61	0.36	7.15	5.21	0.49	8.12	4.213	< 0.01
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	962.0	50.57	5.26	1054.3	53.62	5.09	6.859	< 0.001
4	Lực bóp tay thuận (Kg)	40.51	3.43	8.47	42.80	2.65	6.53	2.8312	< 0.01

Bảng 3. So sánh sự phát triển thể lực của NĐC (NAM)

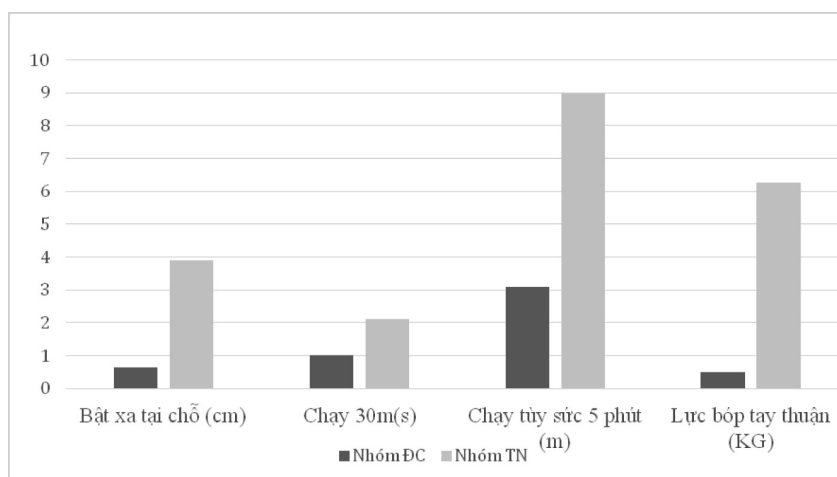
- Trước và sau TN (n=37)

TT	Chỉ tiêu	Trước TN		Sau TN		So sánh		W%
		$\bar{X}_A$	$\pm\sigma_A$	$\bar{X}_B$	$\pm\sigma_B$	t	p	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	227.20	15.16	228.29	17.56	1.6465	> 0.05	0.65
2	Chạy 30m(s)	5.75	0.34	5.61	0.36	3.4752	< 0.05	1.02
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	932.73	52.47	962.00	50.57	3.3443	< 0.05	3.09
4	Lực bóp tay thuận (KG)	40.10	2.90	40.51	3.43	1.6933	> 0.05	0.48

Bảng 4. So sánh sự phát triển thể lực của NTN (NAM)

- Trước và sau TN (n=40)

TT	Chỉ tiêu	Trước TN		Sau TN		So sánh		W%
		$\bar{X}_A$	$\pm\sigma_A$	$\bar{X}_B$	$\pm\sigma_B$	t	p	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	228.17	14.35	233.01	17.23	5.8592	< 0.01	3.90
2	Chạy 30m(s)	5.75	0.44	5.21	0.49	4.4445	< 0.01	2.10
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	935.13	51.23	1054.30	53.62	9.7805	< 0.001	8.98
4	Lực bóp tay thuận (KG)	40.20	2.63	42.80	2.65	6.6829	< 0.01	6.25



Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng thể lực của nam SV ĐHH

3. KẾT LUẬN

Sau TN, NTN đã có sự phát triển đồng đều ($p > 0,05$) và khác biệt so với NĐC. Có 4/4 chỉ số ở các tiêu chí kiểm tra (thể lực thể hiện sự vượt trội với $p < 0,01$). Qua các kết quả trên, có thể khẳng định rằng, học tập đan xen và lồng ghép các bài tập dã ngoại, tự tập mang lại hiệu quả rõ rệt so với hình thức dạy học thông thường của NĐC.

Kết quả nghiên cứu đánh giá về sự tăng trưởng của các nhóm tham gia TN cho thấy: ở các nhóm ĐC có 2/4 tiêu chí đạt được ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$. Trong khi đó cả 4/4 chỉ số của các tiêu chí được kiểm

tra ở các nhóm TN đều đạt được ý nghĩa xác suất với $p < 0,01 \sim 0,001$. Tổng thể các kết quả trên phản ánh rõ nét ở nhóm ĐC tuy hình thức tập luyện chủ yếu vẫn là các bài tập thông thường, song cũng được áp dụng các bài tập chuyên môn và các trò chơi vận động hợp lý nên kết quả tăng trưởng của nhóm ĐC cũng khả quan nhưng so với kết quả tăng trưởng của các nhóm TN cả 4/4 chỉ số đều có sự tăng trưởng đạt được ý nghĩa xác suất với $p < 0,01 \sim 0,001$, thể hiện các nhóm TN với hình thức tăng cường đan xen, lồng ghép các bài tập dã ngoại, tự tập đã tạo nên sự phát triển thể lực đồng đều chiếm ưu thế cách biệt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008).
2. Ngũ Duy Anh, Hoàng Công Dân, Nguyễn Hữu Thắng (2008), Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực HSSV Việt Nam, Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC, y tế trường học (lần V), Nxb TĐTT, Hà Nội, tr.111 - 117.
3. Quyết định 641/QĐ - TTg ngày 26/4/2011, Đề án phát triển thể lực và tâm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030

(Nguồn bài báo: Đề tài Khoa học và công nghệ cấp Đại học Huế năm 2018: “Nghiên cứu ứng dụng giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất cho SV ĐHH bằng hình thức dạy học đan xen dã ngoại, tự tập”).

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 25/4/2019; ngày phản biện đánh giá: 14/6/2019; ngày chấp nhận đăng: 12/7/2019)