

Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên trường Đại học Hà Tĩnh

ThS. Trần Trang Nhung ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập nâng cao thể lực chung (TLC) và 4 test đánh giá hiệu quả TLC cho nam sinh viên trường Đại học Hà Tĩnh. bước đầu ứng dụng các bài tập trên đối tượng nghiên cứu đã mang lại hiệu quả thiết thực.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chung, Trường đại học Hà Tĩnh...

ABSTRACT:

Using basic scientific research methods, we have selected 22 exercises to improve the general physical strength and 4 tests to evaluate the efficiency of the general physical strength for male students at Ha Tinh University. Initial application of exercises on research subjects has brought practical results.

Keywords: Exercise, general physical strength, Ha Tinh University...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong trường học các cấp hiện đang là vấn đề được Đảng, Nhà nước cũng như các trường học quan tâm. GDTC là một bộ phận hữu cơ của mục tiêu giáo dục đào tạo nhằm giúp con người phát triển về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức. GDTC chịu ảnh hưởng khác nhau từ các mặt của quá trình giáo dục toàn diện, tuy nhiên dưới một góc độ nào đó nó lại có vai trò hỗ trợ và thúc đẩy các mặt giáo dục đó. Sự tác động qua lại, kết hợp hài hòa các mặt khác nhau của quá trình giáo dục mang lại sự ảnh hưởng lớn trong việc giáo dục con người toàn diện

Trong thực tiễn đã có một số đề tài nghiên cứu theo hướng phát triển thể lực cho SV trong các nhà trường các cấp như: Lê Tiến Dũng (2006), Trần Huy Quang (2008), Đỗ Ngọc Quang (2009), Bùi Quang Khải (2010), Phùng Văn Mỹ (2012), Nguyễn Quang Chính (2014)... và nhiều tác giả khác.

Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi nghiên cứu: “**Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên Trường đại học Hà Tĩnh**”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tham khảo tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT nâng cao thể lực và test đánh giá trình độ TLC cho nam SV Trường đại học Hà Tĩnh

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT nâng cao thể lực cho thông qua các bước:

- Thông qua điều tra thực trạng chúng tôi đã lựa chọn được 28 BT, tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 20 giáo viên và các chuyên gia về GDTC. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trong 28 BT được phỏng vấn, đã lựa chọn được 22 BT được sự tán đồng cao với số phiếu có từ 70% số ý kiến tán thành gồm:

- Nhóm BT phát triển sức nhanh (08 BT)
- Nhóm BT phát triển sức mạnh (08 BT)
- Nhóm BT phát triển sức bền (03 BT)
- Nhóm BT phát triển khả năng phối hợp vận động (03 BT).

2.1.2. Lựa chọn test

Để đánh giá thể lực cho nam SV Trường Đại học Hà Tĩnh chúng tôi căn cứ vào Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV hiện nay do Bộ BGD&ĐT quy định (Ban hành kèm theo Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ BGD&ĐT) và sử dụng 4 test đánh giá trình độ thể lực gồm:

1. Bật xa tại chỗ (cm)
2. Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)
3. Chạy con thoi 4 x 10m (s)
4. Chạy 5 phút (m)

2.2. Ứng dụng BT nâng cao thể lực cho nam SV Trường Đại học Hà Tĩnh.

Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song
- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 3 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT nhằm phát triển TLC cho Nam SV Trường Đại học Hà Tĩnh (n = 20)

TT	Các BT nhằm phát triển tố chất TLC	Kết quả trả lời	
		Số người	Tỷ lệ %
1. BT phát triển sức nhanh			
1	Chạy 20m tốc độ cao	10	50.0
2	Chạy 30m tốc độ cao	19	95.0
3	Chạy 40m tốc độ cao	16	80.0
4	Chạy 20m xuất phát thấp	17	75.0
5	Chạy 30m xuất phát thấp	18	80.0
6	Chạy nâng cao đùi 5” có tín hiệu chạy nhanh 5 -6 bước x 5 lần, nghỉ 1'/lần	11	55.0
7	Chạy 80m xuất phát cao	16	80.0
8	Chạy 100m xuất phát cao	17	75.0
9	Chạy tiếp sức 4x100m	18	80.0
10	Chạy tiếp sức 8x50m	16	80.0
2. BT phát triển sức mạnh			
11	Nằm sấp co duỗi tay chống trên mặt đất	10	50.0
12	Chạy nâng cao đùi trên hố cát	18	80.0
13	Hai người đứng đối diện đẩy tay nhau	16	80.0
14	Kéo tay xà đơn	17	75.0
15	Chống đẩy xà kép	16	80.0
16	Chạy đạp sau 3 × 50m, nghỉ 3'/lần	10	50.0
17	Nhảy đổi chân trên bục cao 30 cm	16	80.0
18	Nằm ngửa gập bụng	17	75.0
19	Bật cóc	18	80.0
20	Treo tay xà đơn gập bụng	16	80.0
3. BT phát triển sức bền			
21	Chạy 600m	17	75.0
22	Chạy 1200m	18	80.0
23	Chạy 3000m	16	80.0
24	Chạy 1000m với 75% cường độ tối đa	11	55.0
25	Chạy 800m với 75% cường độ tối đa	26	86.6
4. BT phát triển khả năng phối hợp vận động			
26	Chạy zigzag luân cọc 20m lướt lên luân cọc, lướt về chạy thẳng	22	73.3
27	Chạy zigzag luân cọc 20m lướt lên và lướt về luân cọc	23	76.6
28	Trò chơi "chạy zigzag tiếp sức" 2 lần x 20m	24	80.0

(từ 17h30 tới 19h các ngày thứ 3 và thứ 5 trong tuần), thời gian dành cho mỗi buổi tập 15 đến 20 phút ở phần kết thúc.

- Đối tượng TN: Gồm 50 SV và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): Gồm 25 SV tập luyện theo 22 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng - ĐC): Gồm 25 SV tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn GDTC của trường.

- Địa điểm TN: Trường Đại học Hà Tĩnh

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 2.

Ghi chú:

- BT 1: Chạy 30m tốc độ cao (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 2: Chạy 40m tốc độ cao (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 3: Chạy 20m xuất phát thấp (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 4: Chạy 30m xuất phát thấp (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 5: Chạy 80m xuất phát cao (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 6: Chạy 100m xuất phát cao (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Chạy tiếp sức 4 x 100m (1 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 8: chạy tiếp sức 8 x 50m (1 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 9: Chạy nâng cao đùi trên hố cát (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bảng 2. Tiến trình TN

BT	Tuần											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BT1		x			x			x				x
BT2		x		x						x		x
BT3	x		x		x		x		x		x	
BT4		x				x		x				x
BT5		x		x						x		x
BT6	x		x		x		x		x		x	
BT7				x		x		x				
BT8		x								x		x
BT9	x		x		x		x		x		x	
BT10		x				x		x				x
BT11				x		x		x		x		
BT12	x		x		x		x		x		x	
BT13		x		x		x				x		x
BT14	x		x		x		x		x		x	
BT15				x		x		x		x		
BT16		x				x		x				x
BT17	x		x		x		x		x		x	
BT18		x						x		x		x
BT19				x		x				x		
BT20		x			x					x		x
BT21	x			x		x		x				
BT22	x		x		x		x		x		x	

- BT 10: Hai người đứng đối diện đẩy tay nhau (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 11: Kéo tay xà đơn (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 12: Chống đẩy xà kép (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 13: Nhảy đổi chân trên bục cao 30cm (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 14: Nằm ngửa gấp bụng (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 15: Bật cóc (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 16: Treo tay xà đơn gấp bụng (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 17: Chạy 600m

- BT 18: Chạy 1200m

- BT 19: Chạy 3000m

- BT 20: Chạy zích zắc luồn cọc 20m lượt lên luồn cọc, lượt về chạy thẳng (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 21: Chạy zích zắc luồn cọc 20m lượt lên và lượt về luồn cọc (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 22: Trò chơi “chạy zích zắc tiếp sức” (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.3. Kết quả ứng dụng các BT nâng cao thể lực cho nam SV Trường đại học Hà Tĩnh

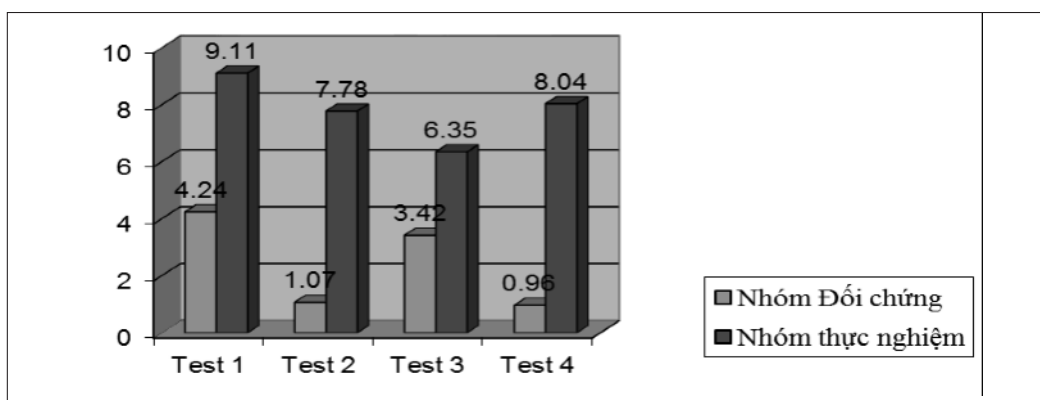
Trước TN, chúng tôi sử dụng 4 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ TLC của nhóm TN và ĐC. Kết quả cho thấy: Trước TN, trình độ TLC của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (tính nhỏ hơn bảng, $p > 0.05$). Nói cách khác là trước TN, trình độ TLC của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra Thể lực của hai nhóm nghiên cứu trước TN

TT	Test	Nhóm ĐC (n = 25)		Nhóm TN (n = 25)		So sánh	
		$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	t	p
1	Nằm ngửa gấp bụng (sl)	18	1,12	17	1,22	0,76	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	212	9,59	209	10,15	1,23	> 0.05
3	Chạy tủy sức 5 phút (m)	970	43,60	975	45,76	0,87	> 0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	11,41	1,23	11,38	1,02	0,61	> 0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra TLC của 2 nhóm nghiên cứu sau TN

TT	Test	Nhóm ĐC (n = 25)		Nhóm TN (n = 25)		So sánh	
		$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	t	p
1	Bật xa tại chỗ (sl)	220	14,24	229	12,25	2,12	< 0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	5,00	2,10	4,58	2,17	2,86	< 0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	11,30	1,10	10,50	1,17	2,52	< 0.05
4	Chạy tuý sức 5 phút (m)	976	42,64	1065	40,23	3,26	< 0.05



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ TLC của của nam SV nhóm ĐC và nhóm TN sau 1 học kỳ TN

Sau 1 học kỳ TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 4 test lựa chọn của để kiểm tra trình độ TLC của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 1 học kỳ TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLC cho Nam SV Trường Đại học Hà Tĩnh tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường Đại học Hà Tĩnh

Để thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm ĐC và TN sau 1 học kỳ ứng dụng các BT và tiến trình đã xây dựng của đề tài, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm ĐC và TN. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 1 học kỳ TN, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm TN đã tốt hơn nhóm ĐC ở tất cả các test.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV*, ngày 18/9/2008.
 2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1996), *Quy hoạch phát triển TDTT ngành giáo dục đào tạo 1996 - 2000 và định hướng đến năm 2025 (tháng 12/ 1996)*.
 3. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất SV các trường Đại học*, Hà Nội.
- Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở: “Nghiên cứu lựa chọn BT thể lực chung cho nam SV trường ĐH Hà Tĩnh”, Trường Đại học Hà Tĩnh, năm 2017.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 11/3/2020; ngày phản biện đánh giá: 14/5/2020; ngày chấp nhận đăng: 16/6/2020)