

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Nông Văn Đồng¹; ThS. Vũ Hoàng Sơn¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập (BT) nâng cao thể lực chung (TLC) cho nữ sinh viên (SV) Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên (ĐHCNTT&TT - ĐHTN), bước đầu ứng dụng các BT lựa chọn trong thực tế cho thấy các đã có hiệu quả trong việc nâng cao TLC cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: bài tập, thể lực chung, nữ sinh viên, Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

Abstract: Using basic scientific research methods, we have selected 19 exercises to improve fitness for female students at University of Information Technology and Communication - Thai Nguyen University, the initial application of these exercises proves to be effective in improving fitness of the research subjects.

Keywords: exercises, fitness, female students, University of Information Technology and Communication - Thai Nguyen University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) nói chung và giảng dạy môn thể dục nói riêng trong các trường đại học, cao đẳng và trung học chuyên nghiệp có một ý nghĩa hết sức quan trọng về nhiều mặt đối với đào tạo đội ngũ cán bộ khoa học kỹ thuật tương lai, thông qua việc GDTC là điều kiện cần thiết để phát triển cơ thể hài hòa đồng thời củng cố bảo vệ và nâng cao sức khỏe, hình thành năng lực làm việc chung và chuyên môn, nâng cao khả năng thích nghi với điều kiện hoạt động học tập rèn luyện góp phần vào cuộc sống đa dạng và phú phong hơn.

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), Nguyễn Thị Hồng (2014), Vũ Công Hoạt (2015)...và nhiều tác giả khác, tuy nhiên để áp dụng vào thực tế giảng dạy tại trường ĐHCNTT&TT – ĐHTN vẫn còn gặp nhiều khó khăn. Xuất phát từ thực tế đó, nhằm góp phần nâng cao chất lượng GDTC cho nữ SV trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy trong nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “**Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực chung cho nữ sinh viên trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên**”.

Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, quan sát sự phạm, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT nâng cao TLC và test đánh giá trình độ TLC cho nữ SV trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT nâng cao TLC cho đối tượng nghiên cứu

thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả được trình bày tại bảng 1

Qua bảng 1 đã lựa chọn được 4 nhóm BT: Nhóm BT phát triển sức nhanh (05 BT); Nhóm BT phát triển sức mạnh (05 BT); Nhóm BT phát triển sức bền (06 BT); Nhóm BT phát triển khéo léo (03 BT) gồm 19 BT nâng cao TLC cho đối tượng nghiên cứu như sau:

- BT 1: Bật bực 35cm (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 2: Chạy Xuất phát cao có tín hiệu 5-10m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 3: Chạy nâng cao đùi tại chỗ (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 4: Chạy 30m xuất phát cao (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 5: Chạy tăng tốc độ 60m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 6: Bật xa tại chỗ 5 lần (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 7: Bật cóc 3x20m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 8: Nhảy bật liên tục trên hố cát (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 9: Nằm sấp chống đẩy 1 phút (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 10: Cơ lưng + cơ bụng (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 11: Chạy việt dã 1500m, 40-50% cường độ tối đa (1 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 12: Chạy 2 x 400m với 75% cường độ tối đa (1 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

**Bảng 1. Lựa chọn BT nâng cao TLC và test đánh giá trình độ TLC cho nữ SV
Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN (n=30)**

TT	BT	Kết quả phỏng vấn					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
Nhóm BT phát triển sức nhanh							
1	Bật bực 35cm	26	86.67	4	13.33	0	0
2	Chạy XPC có tín hiệu 5-10m	25	83.33	5	16.67	0	0
3	Chạy nâng cao đùi tại chỗ	24	80	6	20	0	0
4	Chạy 30m XPC	23	76.67	7	23.33	0	0
5	Chạy tăng tốc độ 60m	23	76.67	7	23.33	0	0
6	Chạy 50m XPC	12	40	14	46.67	4	13.33
Nhóm BT phát triển sức mạnh							
7	Bật xa tại chỗ 5 lần	25	83.33	5	16.67	0	0
8	Bật cóc 3 ´ 20m	24	80	6	20	0	0
9	Nhảy bật liên tục trên hố cát	23	76.67	7	23.33	0	0
10	Nằm sấp chống đẩy 1 phút	23	76.67	7	23.33	0	0
11	Cơ lưng + cơ bụng	25	83.33	5	16.67	0	0
12	Ke bụng trên thang dóng	12	40	14	46.67	4	13.33
Nhóm BT phát triển sức bền							
13	Chạy việt dã 1500m, 40-50% cường độ tối đa	26	86.67	4	13.33	0	0
14	Chạy 3000m 40-50% cường độ tối đa						
15	Chạy 2 x 400m với 75% cường độ tối đa	26	86.67	4	13.33	0	0
16	Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa	25	83.33	5	16.67	0	0
17	Chạy 2 x 600m với 70% cường độ tối đa	24	80	6	20	0	0
18	Chạy 800m với 75% cường độ tối đa	23	76.67	7	23.33	0	0
19	Chạy 1000m với 75% cường độ tối đa	23	76.67	7	23.33	0	0
20	Chạy zigzắc luân cộc 20m lượt lên luân cộc, lượt về chạy thẳng	26	86.67	4	13.33	0	0
Nhóm BT phát triển khéo léo							
21	Chạy zigzắc luân cộc 20m lượt lên và lượt về luân cộc	25	83.33	5	16.67	0	0
2	Trò chơi “chạy zigzắc tiếp sức” 20m	24	80	6	20	0	0
23	Trò chơi người thừa thứ ba	10	33.33	16	53.33	4	13.33

- BT 13: Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa (1 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 14: Chạy 2 x 600m với 70% cường độ tối đa (1 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 15: Chạy 800m với 75% cường độ tối đa (1 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 16: Chạy 1000m với 75% cường độ tối đa (1 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 17: Chạy zigzag luân cộc 20m lượt lên luân cộc, lượt về chạy thẳng (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 19: Chạy zigzag luân cộc 20m lượt lên và lượt về luân cộc (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 19: Trò chơi “chạy zigzag tiếp sức” 20m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn test

Để đánh giá thể lực chung cho nữ SV Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN chúng tôi đã sử dụng 04 test đánh giá trình độ và xếp loại thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 gồm

1. Chạy 30m XPC (s)

2. Bật xa tại chỗ (cm)
3. Chạy tùy sức 5 phút (m)
4. Chạy con thoi 4 x 10m (s)

2.2. Ứng dụng BT nâng cao TLC cho nữ SV Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

2.2.1. Tổ chức TN

- Phương pháp 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 (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 nữ SV năm thứ nhất và năm thứ 2 và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm TN: gồm 25 SV tập luyện theo 19 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ 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 ĐHCNTT&TT - ĐHTN

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 1.

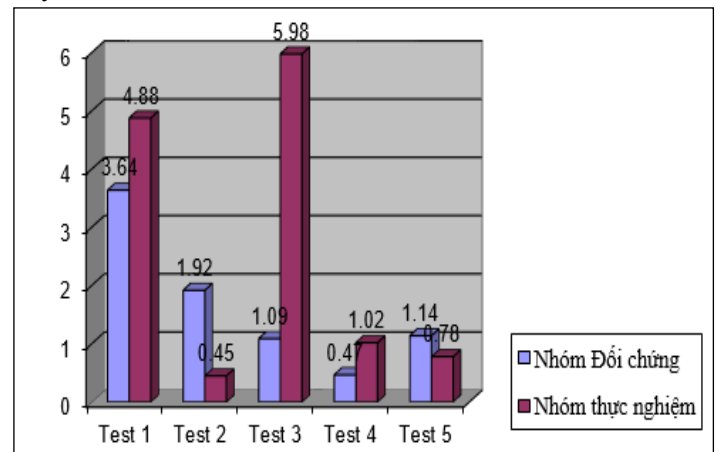
2.2.2. Ứng dụng các BT nâng cao TLC cho nữ SV Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

Trước TN, đề tài sử dụng 4 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ TLC của nhóm TN và ĐC. Kết quả kiểm tra trước TN tại bảng 2 cho thấy: Trước TN, trình độ TLC của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$, $P > 0.05$). 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.

Sau 1 học kỳ TN, đề tài tiếp tục sử dụng 4 test lựa chọn để kiểm tra trình độ TLC của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra.

Kết quả kiểm tra sau TN tạo bảng 3 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 đề tài đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLC cho nữ SV đã tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Để thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm ĐC và TN sau 3 tháng ứng dụng các BT và tiến trình đã xây dựng, đề tài tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm ĐC và TN. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau TN

Bảng 1. Tiến trình TN

BT	Tuần											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BT 1		x		x		x				x		x
BT 2	x		x		x		x		x		x	
BT 3		x		x				x		x		x
BT 4				x		x		x				x
BT 5	x		x				x		x		x	
BT 6		x		x		x				x		
BT 7		x		x				x		x		x
BT 8	x				x		x		x		x	
BT 9		x		x				x		x		x
BT 10		x				x		x		x		
BT 11	x		x		x		x				x	
BT 12		x		x				x				x
BT 13				x		x		x		x		x
BT 14	x						x				x	
BT 15				x		x		x		x		
BT 16	x				x				x		x	
BT 17		x						x		x		x
BT 18		x		x		x				x		
BT 19	x		x		x		x		x		x	

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước TN.

TT	Test Đánh giá	Nhóm ĐC (n = 25)	Nhóm TN (n = 25)	So sánh	
				t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	154,5±11.2	156.8±11.4	1.56	> 0.05
2	Chạy 30 m XPC (giây)	6.45±0.49	6.54± 0.46	1.57	> 0.05
3	Chạy con thoi 4x10 m (giây)	12,75±1,06	12.82±1.08	1.03	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	868.5±59.2	871.7±53.8	1.32	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau TN.

TT	Test Đánh giá	Nhóm ĐC (n = 25)	Nhóm TN (n = 25)	So sánh	
				t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	157,5±12.3	163.5±12.4	2.36	< 0.05
2	Chạy 30 m XPC (giây)	6.38±0.52	6.16±0.48	3.26	< 0.01
3	Chạy con thoi 4x10 m (giây)	12,69±1,08	12.45±1.02	2.17	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	878.5±62.5	892.2±54.6	2.42	< 0.05

Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm trước và sau TN.

TT	Các test kiểm tra	Nhóm					
		ĐC			TN		
		Trước TN	Sau TN	W %	Trước TN	Sau TN	W %
1	Bật xa tại chỗ (cm)	154.5	157.5	1.92	156.8	163.5	0.45
2	Chạy 30 m XPC (giây)	6.45	6.38	1.09	6.54	6.16	5.98
3	Chạy con thoi 4x10 m (giây)	12.75	12.69	0.47	12.82	12.45	1.02
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	868.5	878.5	1.14	871.7	892.2	0.78

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 3 tháng TN, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm TN đã tốt hơn nhóm ĐC ở tất cả các test.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 19 BT và sau 3 tháng TN với tổng số là 24 buổi tập, việc sử dụng 19 BT đã được lựa chọn đã chứng minh tính hiệu quả của trong việc nâng cao trình độ TLC cho nữ SV Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau TN của nhóm TN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2007), *Ban hành qui chế qui chế đào tạo hệ đại học và cao đẳng hệ chính qui theo hệ thống tín chỉ (quyết định số 43/2008/QĐ- BGDDT ngày 15/08/2007)*.
 2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDDT quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV, ngày 18 / 9 / 2008*.
 3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
 4. Vũ Hồng Thanh (2010), *Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC của trường Đại học Kinh tế kỹ thuật công nghiệp, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*.
- Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài “Nghiên cứu ứng dụng hệ thống BT nâng cao thể lực cho nữ SV nữ SV Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN” ThS. Nông Văn Đồng, năm 2017.
Ngày nhận bài: 22/02/2021; **Ngày duyệt đăng:** 10/05/2021