

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT - TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI NGUYÊN VÀ MÔI TRƯỜNG HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Hồng Thắm¹

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài tập phát triển sức bền và 3 Test đánh giá hiệu quả phát triển sức bền cho sinh viên năm thứ nhất - Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội.

Từ khoá: Bài tập, sức bền, Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội...

Summary: Based on theory and practice, along with basic scientific research methods in the field of sport, we have selected 12 exercises to develop endurance and 3 evaluation tests. effectiveness of endurance development for first-year students - Hanoi University of Natural Resources and Environment.
Keywords: Exercise, endurance, Hanoi University of Natural Resources and Environment...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế cho thấy rằng, phần nhiều sinh viên (SV) trong quá trình học tập tại các trường đều ít quan tâm tới việc rèn luyện sức khỏe. Đây là một khuyết điểm mang tính kế thừa qua nhiều thế hệ. Trong quá trình phát triển sức bền cho SV, yếu tố sức bền, nhất sức bền được Nhà trường chúng tôi coi như một trong những mục tiêu quan trọng hàng đầu, vì đây là một yếu tố quan trọng làm cơ sở nền tảng cho sự phát triển nhiều năng lực của con người.

Việc nghiên cứu giáo dục tố chất thể lực nói chung và sức bền nói riêng cho SV đã có nhiều công trình đề cập đến như: Phạm Văn Ngũ (1991), Đào Chí Thành (1994), Hoàng Công Dân (1999), Phạm Tuấn Hiệp (2001), Nguyễn Thị Đào (2002), Lương Trung Tuấn (2005) ... Song hầu hết các tác giả nghiên cứu trên đối tượng là VĐV hay SV các trường chuyên TDTT và đặc biệt là chưa có tác giả nào quan tâm tới việc nghiên cứu giáo dục sức bền cho SV năm thứ nhất của Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội (ĐH TN&MT HN).

Xuất phát từ những lý do trên, nhằm mục đích phát triển tố chất sức bền cho SV năm thứ nhất Trường ĐH TN&MT HN, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy trong nhà trường, chúng tôi nghiên cứu: **Lựa chọn BT sức bền cho SV năm thứ nhất Trường ĐH TN&MT HN.**

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sư phạm; phỏng vấn; kiểm tra sư phạm; thực

nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT Phát triển sức bền và test đánh giá trình độ sức bền cho SV năm thứ nhất - Trường ĐH TN&MT HN.

2.1.1. Lựa chọn BT

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn BT phát triển sức bền cho thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm, qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên và lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 đã giúp nghiên cứu lựa chọn 12 BT thuộc 3 nhóm dùng để phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm BT chạy với các cự ly khác nhau (07 BT)
- Nhóm BT các môn thể thao (02 BT)
- Nhóm các BT khác (03 BT)

2.1.2. Lựa chọn test

Để đánh giá trình độ sức bền cho SV năm thứ nhất - Trường ĐH TN&MT HN, qua các bước nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 3 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo sử dụng gồm:

1. Chạy tùy sức 5 phút (m)
2. Chạy 800m (ph)
3. Nhảy dây 1 phút (sl)

2.2. Ứng dụng BT phát triển sức bền cho SV năm thứ nhất - Trường ĐH TN&MT HN.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên các BT được sử dụng trong huấn luyện năng lực sức bền cho khách thể nghiên cứu (n = 30).

BT	Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên						
	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
	n	điểm	n	điểm	n	điểm	
Nhóm BT chạy với các cự ly khác nhau							
BT chạy biến tốc 100m với 85% tốc độ tối đa.	27	81	2	4	1	1	86
BT chạy lặp lại 200m với cường độ từ 80 - 85% tốc độ tối đa.	25	75	1	2	4	4	81
BT chạy lặp lại 400m với cường độ từ 80 - 85% tốc độ tối đa.	27	81	2	4	1	1	86
BT chạy lặp lại 800m với cường độ từ 70 - 80% tốc độ tối đa.	27	81	1	2	2	2	85
BT chạy lặp lại 1000m với cường độ từ 70 - 75% tốc độ tối đa.	25	75	3	6	2	2	83
BT chạy lặp lại 3000m với cường độ từ 50 - 75 tốc độ tối đa.	8	24	2	4	4	4	32
BT chạy (800m - 600m - 400m) với cường độ từ 60- 75% tốc độ tối đa.	8	24	3	6	2	2	32
	7	21	6	12	2	2	35
Chạy việt dã 5 km với cường độ từ 50 - 70 % tốc độ tối đa.	24	72	2	4	4	4	80
Chạy tùy sức 5 phút.	16	48	3	6	9	9	63
Chạy 12 phút.	25	75	3	6	2	2	83
Nhóm BT các môn thể thao							
Thi đấu Bóng đá từ 30 phút trở lên	10	30	2	4	4	4	38
Thi đấu Bóng chuyền từ 30 phút trở lên	27	81	3	6	0	0	87
Thi đấu Bóng rổ từ 30 phút trở lên	25	75	1	2	4	4	81
Thi đấu Cầu lông từ 30 phút trở lên	6	18	2	4	4	4	26
Thi đấu Bóng bàn từ 30 phút trở lên	7	21	3	6	5	5	32
Nhóm các BT khác							
Bật nhảy tại chỗ 40cm trong 60s	27	81	2	4	1	1	86
Nhảy dây 1 phút	27	81	1	2	2	2	85
Các trò chơi vận động	27	81	2	4	1	1	86

- 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 40 đến 45 phút vào các buổi chiều và hình thức tập luyện là theo nhóm hoặc sinh hoạt câu lạc bộ.

- Đối tượng TN: Gồm 120 SV năm thứ nhất và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): gồm 60 SV (30 nam và 30 nữ) tập luyện theo 12 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng - ĐC): gồm 60 SV (30 nam và 30 nữ) tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn GDTC - GDQP của Nhà trường.

- Địa điểm TN: Trường ĐH TN&MT HN

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

Ghi chú:

- BT 1: Chạy biến tốc 100m với 85% tốc độ tối đa. (nam 3 lần, nữ 2 lần, nghỉ giữa mỗi lần 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 2: Chạy lặp lại 200m với cường độ từ 80 -

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

Bài tập	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
BT 3	x		x		x				x		x	x
BT 4	x					x						x
BT 5			x		x					x		
BT 6	x								x		x	x
BT 7			x		x	x			x	x	x	
BT 8				x			x			x		
BT 9		x						x				
BT 10	x				x		x				x	x
BT 11	x		x		x		x				x	
BT 12		x		x		x		x	x	x		x

85% tốc độ tối đa. (nam 3 lần, nữ 2 lần, nghỉ giữa mỗi lần 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 3: Chạy lặp lại 400m với cường độ từ 80 - 85% tốc độ tối đa (nam 2 lần, nữ 1 lần, nghỉ giữa mỗi lần 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 4: Chạy lặp lại 800m với cường độ từ 70 - 80% tốc độ tối đa. (nam 2 lần, nữ 1 lần, nghỉ giữa mỗi lần 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 5: Chạy lặp lại 1000m với cường độ từ 70 - 80% tốc độ tối đa. (nam 2 lần, nữ 1 lần, nghỉ giữa mỗi lần 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 6: Chạy Chạy việt dã 5 km với cường độ từ 50 - 70 % tốc độ tối đa (1 lần nghỉ giữa 10 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Chạy 12 phút (1 lần nghỉ giữa 10 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 8: Thi đấu Bóng chuyền từ 30 phút trở lên (1 lần nghỉ ngơi tích cực)

- BT 9: Thi đấu Bóng rổ từ 30 phút trở lên (1 lần nghỉ ngơi tích cực)

- BT 10: Bật nhảy tại chỗ 40cm trong 60s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 11: Nhảy dây 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 12: Các trò chơi vận động (5 phút x 2 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển sức

bền cho SV năm thứ nhất - Trường ĐH TN&MT HN.

Trước TN, chúng tôi sử dụng 3 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ sức bền của nhóm TN và ĐC. Kết quả cho thấy: Trước TN, trình độ sức bền của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{Tính}}$ nhỏ hơn $t_{\text{Bảng}}$, $P > 0.05$). Nói cách khác là trước TN, trình độ sức bền của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan (bảng 3).

Sau 03 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 3 test đã lựa chọn để kiểm tra trình độ sức bền của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra (bảng 4). Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng 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 sức bền cho SV năm thứ nhất - Trường ĐH TN&MT HN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường ĐH TN&MT HN

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 12 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao trình độ sức bền cho SV năm thứ nhất - Trường ĐH TN&MT HN, thể hiện rõ ở

Bảng 3. Kết quả kiểm tra năng lực sức bền trước thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

Test	Giới Tính	Nhóm		So sánh	
		Đối chứng (n=30)	Thực nghiệm (n=30)	t ($t_{bảng}=1.960$)	p
1. Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nữ	849±47.4	847±47.6	0,99	>0.05
	Nam	947±55.7	948±57.5	1.39	>0.05
2. Chạy 800m (phút).	Nữ	4.51±0.24	4.49±0.25	1.16	>0.05
	Nam	3.36±0.35	3.35±0.37	1.42	>0.05
3. Nhảy dây 1 phút (sl)	Nữ	91.3±7.6	93.7±7,7	1.56	>0.05
	Nam	107.2±9.7	108.4±9.9	1.67	>0.05

Bảng 4. kết quả kiểm tra năng lực sức bền sau 03 tháng thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu

Test	Giới Tính	Nhóm		So sánh	
		Đối chứng (n=30)	Thực nghiệm (n=30)	t ($t_{bảng}=1.960$)	p
1. Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nữ	852±48.6	861±49.7	2.43	<0.05
	Nam	951±55.8	960±58.7	2.78	<0.05
2. Chạy 800m (ph).	Nữ	4.47±0.28	4.32±0.29	2.34	<0.05
	Nam	3.34±0.41	3.27±0.33	2.55	<0.05
3. Nhảy dây 1 phút (sl)	Nữ	93.3±7.8	97.7±7,5	2.78	<0.05
	Nam	109.2±9.5	114.4±93	2.76	<0.05

kết quả kiểm tra sau 03 tháng TN của nhóm TN.

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. Lê Tiến Dũng (2013), *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền cho học sinh trung học phổ thông*, Tạp chí khoa học Đào tạo và HLTT, trường Đại học TDTT Bắc Ninh
 3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
 4. Trường ĐH TN&MT HN (2014), *Chương trình giảng dạy môn GDTC*
 5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài NCKH cấp cơ sở: “Nghiên cứu một số BT thể lực phát triển sức bền cho SV năm thứ nhất tại Trường ĐH TN&MT HN”. ThS. Nguyễn Hồng Thắm, Đề tài dự kiến bảo vệ tháng 12/2021, tại Trường ĐH TN&MT HN
- Ngày nhận bài: 12/6/2021; Ngày duyệt đăng: 19/8/2021**