

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Ngô Văn Mạnh¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập nâng cao thể lực chung và 4 test đánh giá hiệu quả thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

Từ khoá: Bài tập phát triển thể lực, nữ sinh viên, trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên

Abstract: Using basic scientific research methods, the research has selected 18 exercises to improve general fitness and 4 tests to assess general fitness effectiveness for first-year female students, University of Information Technology and Communication - Thai Nguyen University

Keywords: Exercises to develop physical strength, female students, University of Information Technology and Communication - Thai Nguyen University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) và hoạt động thể thao trong trường học các cấp là một thành tố không thể tách rời của quá trình giáo dục, kết hợp với các mặt giáo dục khác để trở thành phương tiện gián tiếp nâng cao hiệu quả sản xuất xã hội, đồng thời là phương thức cơ bản để tạo ra những con người toàn diện. Giáo dục thể chất chịu ảnh hưởng khác nhau từ các mặt của quá trình giáo dục toàn diện, song 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 hoà các mặt khác nhau của quá trình giáo dục mang lại sự ảnh hưởng lớn trong việc giáo dục con người toàn diện

Thực tế giảng dạy tại Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên (ĐH CNTT&TT - ĐHTN) cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt, thực trạng thể lực chung (TLC) của sinh viên (SV) các khoa, các chuyên ngành còn thấp. Một trong những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng tới sự phát triển trình độ TLC của SV nói chung và nữ SV năm thứ nhất nói riêng là chưa có các BT phù hợp, và chưa được nghiên cứu minh chứng trên cơ sở khoa học. Vì vậy việc tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài

tập (BT) nâng cao TLC cho nữ SV năm thứ nhất Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN là rất cần thiết.

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 VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT phát triển thể lực và test đánh giá trình độ TLC cho nữ SV năm thứ nhất Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

2.1.1. Lựa chọn BT

Để lựa chọn các BT phù hợp nhằm phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN, chúng tôi đã tiến hành tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, qua đó đã tổng hợp được 30 BT thuộc 05 nhóm BT để phát triển 5 tố chất thể lực tương ứng.

Để đảm bảo tính khách quan và tính chính xác trong lựa chọn các BT, đề tài tiến hành phỏng vấn 29 cán bộ, giảng viên có nhiều kinh nghiệm đang làm nhiệm vụ giảng dạy tại Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN với ý kiến đồng ý hoặc không đồng ý. Nguyên tắc phỏng vấn đặt ra là chỉ lựa chọn những BT nhận được trên 80% ý kiến đồng ý sử dụng. Kết quả phỏng vấn được thể hiện

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN (n=29)

	TT	BT	Kết quả phỏng vấn			
			Đồng ý sử dụng		Không đồng ý	
			m _i	%	m _i	%
Nhóm BT phát triển sức nhanh	1	Chạy 60m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực	25	86.2	4	13.7
	2	Chạy biến tốc 100m (50m nhanh – 50m chậm) 2 lần, nghỉ 3p/lần	14	48.2	15	51.7
	3	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 1-2p x2 lần, nghỉ 1-2p/lần	12	41.3	17	58.6
	4	Bật nhảy adam 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực	26	89.6	3	10.3
	5	Chạy 30m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực	28	96.5	1	3.4
	6	Nhảy dây tốc độ 30s". x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực	27	93.1	2	6.89
Nhóm BT phát triển sức mạnh	7	Nằm sấp chống đẩy 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	24	82.7	5	17.2
	8	Cơ lưng + cơ bụng 3 tổ x 10 lần/tổ, nghỉ 2p/tổ	13	44.8	16	55.1
	9	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	25	86.2	4	13.7
	10	Chạy 50m đạp sau (3 lần, nghỉ 3p/lần)	15	51.7	14	48.2
	11	Bật nhảy rút gối cao liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	25	86.2	4	13.7
	12	Bật bực qua lại 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	26	89.6	3	10.3
	13	Bật bực đổi chân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	27	93.1	2	6.89
	14	Bật cóc 20m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	29	100	0	0
Nhóm BT phát triển sức bền	15	Bật bực đổi chân 1 phút x 2 lần, nghỉ 3 phút/lần	12	41.3	17	58.6
	16	Chạy tiếp sức 3 x 400m (thực hiện 1 lần)	26	89.6	3	10.3
	17	Chạy 400m (thực hiện 1 lần)	13	44.8	16	55.1
	18	Chạy 800m (thực hiện 1 lần)	25	86.2	4	13.7
	19	Chạy 1500m thực hiện 1 lần	13	44.8	16	55.1
	20	Nhảy dây 2 phút (thực hiện 1 lần)	28	96.5	1	3.4
Nhóm BT phát triển mềm dẻo	21	Treo gập bụng thang gióng 15 lần 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.	24	82.7	5	17.2
	22	Gập thân sâu từ bực cao 10 lần (2 lần, nghỉ 1p/lần)	12	41.3	17	58.6
	23	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần (2 lần, nghỉ 1p/lần)	16	55.1	13	44.8
	24	Nằm sấp uốn thân 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực	27	93.1	2	6.89
	25	Nằm ngửa gập bụng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực	28	96.5	1	3.4
Nhóm BT phát triển khéo léo và trò chơi	26	Trò chơi bóng chuyền 6 (chơi 5 - 10 phút)	29	100	0	0
	27	Trò chơi cưa đá bóng (chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 5 phút)	29	100	0	0
	28	Chạy con thoi 4x10m (nghỉ 2p/lần)	15	51.7	14	48.2
	29	Trò chơi đuổi bắt theo tín hiệu trong thời gian 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.	12	41.3	17	58.6
	30	Trò chơi người thừa thứ 3 (chơi 5 - 10 phút)	15	51.7	14	48.2

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các BT phát triển thể lực trong 05 tháng
(Đối tượng: Nữ SV năm thứ nhất Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN)

TT	Nội dung	Giáo án																																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
I. NHÓM BT PHÁT TRIỂN SỨC NHANH																																											
1	Nhảy dây tốc độ 30s x 3 tổ	+						-		-		-		-			-			-							-						-				-				-		
2	Bật nhảy adam 30s x 3 tổ		+					-			-		-			-				-							-								-				-				
3	Chạy 30m xuất phát cao x 3 tổ			+				-			-		-			-				-							-							-			-			-			
4	Chạy 60m xuất phát cao x 3 tổ				+	-				-			-				-			-						-							-		-		-			-			
II. NHÓM BT PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH																																											
5	Bật nhảy rút gối cao liên tục 30s x 3 tổ		+					-			-		-				-										-							-				-				-	
6	Bật bực qua lại 20s x 3 tổ			+				-				-																															
7	Bật bực đổi chân 30s x 3 tổ				+										-																												
8	Nằm sấp chống đẩy 10 lần x 3 tổ		+					-			-		-			-											-								-			-			-		
9	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 20s x 3 tổ					+			-			-		-			-										-								-			-			-		
10	Bật cóc 20m x 2 tổ														-												-								-		-		-			-	
III. NHÓM BT PHÁT TRIỂN SỨC BỀN																																											
11	Nhảy dây 2 phút (thực hiện 1 lần)		+					-			-		-			-											-								-				-			-	
12	Chạy tiếp sức 3 x 400m (thực hiện 1 lần)		+					-			-		-			-											-								-			-			-		
13	Chạy 800m (thực hiện 1 lần)				+				-			-			-		-										-								-		-		-		-		
IV. NHÓM BT PHÁT TRIỂN MỀM DẸO																																											
14	Nằm sấp uốn thân 20 lần x 3 tổ			+				-			-		-			-											-								-				-			-	
15	Nằm ngửa gấp bụng 20 lần x 3 tổ		+					-			-		-			-											-									-			-			-	
16	Treo gấp bụng thang gióng 15 lần 3 tổ			+				+		-		-				-																			-		-			-		-	
V. NHÓM BT PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO VÀ TRÒ CHƠI																																											
17	Trò chơi bóng chuyền 6 (chơi 5 - 10 phút)		+					-		-	-		-		-		-									-								-		-		-		-		-	
18	Trò chơi của đá bóng (chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 5 phút)		+					-		-		-		-		-										-								-		-		-		-		-	

ở bảng 1.

Qua kết quả thống kê ở bảng 1, trên nguyên tắc lựa chọn kết quả phỏng vấn đã đặt ra, đề tài đã lựa chọn được 18 BT phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN với ý kiến tán thành sử dụng từ 82.7% đến 100% ở các nhóm BT gồm:

Nhóm BT phát triển sức nhanh (4 BT).

Nhóm BT phát triển sức mạnh (6 BT).

Nhóm BT phát triển sức bền (3 BT).

Nhóm BT phát triển mềm dẻo (3 BT).

Nhóm BT phát triển khéo léo và trò chơi (2 BT).

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN

Để đánh giá thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN chúng tôi đã sử dụng 4 test đánh giá, xếp loại thể lực HSSV (theo Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ BGD&ĐT) đánh giá trình độ thể lực gồm:

1. *Bật xa tại chỗ (cm)*

2. *Chạy 30m XPC (s)*

3. *Chạy con thoi 4 x 10m (s)*

4. *Chạy 5 phút (m)*

2.2. Ứng dụng BT nâng cao TLC cho nữ SV năm thứ nhất Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

- Phương pháp TN: TN so sánh song song

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 5 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 60 nữ SV năm thứ nhất và năm thứ 2 và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (nhóm TN): gồm 30 SV tập luyện theo 18 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (nhóm đối chứng - ĐC): gồm 30 SV tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo

Bảng 3. Kết quả kiểm tra TLC của hai nhóm ĐC và nhóm TN trước TN

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n = 30)	NTN (n = 30)	t	P
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.61 ± 0.42	6.65 ± 0.44	1.28	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	153.4 ± 13.52	154.23 ± 11.25	1.24	>0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.72 ± 0.89	13.69 ± 0.87	0.82	>0.05
4	Chạy tuý sức 5 phút (m)	870.81 ± 65.2	873.66 ± 67.25	1.28	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra TLC của hai nhóm ĐC và nhóm TN sau TN

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n = 30)	NTN (n = 30)	t	P
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.50 ± 0.33	6.10 ± 0.5	2.71	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	156.1 ± 20.57	163.12 ± 25.21	2.77	< 0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.58 ± 0.91	13.16 ± 0.78	2.59	< 0.05
4	Chạy tuý sức 5 phút (m)	875.89 ± 73.7	980.35 ± 71.21	3.01	< 0.05

chương trình, giáo án đã được xây dựng của Bộ môn GDTC.

- Địa điểm TN: Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN

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

2.2.2. Đánh giá hiệu quả BT phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN

Cả hai nhóm đều được học tập theo tiến độ thực hiện chương trình GDTC hiện tại của Nhà trường. Trong đó, NDC ngoài nội dung chính của chương trình thì được áp dụng các BT phát triển thể lực mà các giảng viên Bộ môn thường áp dụng từ trước đến nay. Còn NTN được sử dụng các BT mới do chúng tôi lựa chọn. Việc sử dụng các BT trong quá trình TN tùy thuộc vào nội dung chính của buổi học.

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 kiểm tra thể hiện ở bảng 3. Kết quả cho thấy: Trước TN, trình độ TLC của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{Tính}}$ nhỏ hơn $t_{\text{Bảng}}$, $P > 0.05$). 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, 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 TLC. Kết quả kiểm tra thể hiện ở bảng 4

Kết quả 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 chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLC cho nữ SV năm thứ nhất Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại năm thứ nhất Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 18 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao trình độ TLC cho nữ SV năm thứ nhất Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 1 học kỳ TN của nhóm TN. Cụ thể các BT gồm:

Nhóm BT phát triển sức nhanh (4 BT)

Nhóm BT phát triển sức mạnh (6 BT)

Nhóm BT phát triển sức bền (3 BT)

Nhóm BT phát triển mềm dẻo (3 BT)

Nhóm BT phát triển khéo léo và trò chơi (2 BT).



Ảnh minh họa - Nguồn Internet

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV (Ban hành kèm theo quyết định số: 53/2008/QĐ - BGDDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).
2. PGS. Nguyễn Toán, TS. Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội
3. Đồng Văn Triệu, Trần Đức Dũng, Bùi Quang Hải (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài “Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN”. Đề tài ThS trường Đại học TDTT Bắc Ninh, 2017. Tác giả: ThS. Ngô Văn Mạnh.

Ngày nhận bài: 26/6/2022; **Ngày duyệt đăng:** 25/8/2022.