

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ hai Trường Cao đẳng Sư phạm Thừa Thiên Huế

Trần Phước*, Hoàng Ngọc Sơn*, Nguyễn Thị Nhung*

*ThS. Trường Cao đẳng Sư phạm Thừa Thiên Huế

Received: 02/12/2023; Accepted: 8/12/2023; Published: 19/12/2023

Abstract: Using conventional scientific research methods, we selected 18 exercises, then experimented with exercises to develop general fitness for second-year students of Thua Thien Hue Pedagogical College.

Keywords: Exercise, general fitness, the student, Thua Thien Hue Pedagogical College.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là một bộ phận quan trọng không thể thiếu của nền giáo dục XHCN. Trong những năm qua, sự nghiệp giáo dục nói chung, công tác GDTC trường học nói riêng đã đạt được những thành tựu đáng khích lệ, đáng trân trọng, trình độ thể lực của sinh viên (SV) nhờ thể cũng được nâng lên rõ rệt.

Nhiệm vụ đặt ra cho các nhà sư phạm GDTC trong các trường đại học, cao đẳng nói chung và Trường CĐSP Thừa Thiên Huế nói riêng là không ngừng nâng cao sức khỏe, TĐTL cho SV để có thể đáp ứng được yêu cầu ngày càng cao của xã hội.

Việc nghiên cứu giáo dục TCTL cho HSSV đã có nhiều công trình đề cập đến như: Lê Thị Bé (2011) “Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 10 Trường THPT chuyên Lê Quý Đôn Đà Nẵng”, Nguyễn Văn Việt (2019) “Lựa chọn bài tập phát triển TLC cho nam học sinh lớp 10 Trường Trung học phổ thông Lý Sơn, huyện Lý Sơn, tỉnh Quảng Ngãi”... Song hầu hết các tác giả nghiên cứu trên đối tượng là học sinh THPT chứ chưa nghiên cứu việc phát triển thể chất cho SV Trường CĐSP, xuất phát từ những lý do trên, nội dung nghiên cứu tập trung giải quyết vấn đề này.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Thực trạng về thể lực của SV năm thứ hai Trường CĐSP Thừa Thiên Huế

Nhằm đánh giá thể chất của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành khảo sát TĐTL của SV thông qua các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định và ban hành. Đối tượng kiểm tra khảo sát bao gồm 80 SV năm thứ hai Trường CĐSP Thừa Thiên Huế. Nội dung kiểm tra bao gồm: Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy con thoi 4 x 10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 2.1. Kết quả kiểm tra đánh giá tổ chất thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ GD&ĐT ban hành của SV năm thứ hai Trường CĐSP Thừa Thiên Huế

TT	Nội dung kiểm tra	Tiêu chuẩn RLTT (mức Đạt)	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Cv%
Nam (n = 30)				
1	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 209	208 ± 9.85	4.73
2	Chạy 30m XPC(s)	≤ 5.60	5.83 ± 0.64	10.99
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	≤ 12.30	$12,53 \pm 0.83$	6.62
4	Chạy Tùy sức 5 phút (m)	≥ 960	953 ± 31.94	3.35
Nữ (n = 50)				
1	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 155	152 ± 4.12	2.71
2	Chạy 30m XPC(s)	≤ 6.60	6.63 ± 0.12	5.27
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	≤ 12.90	13.12 ± 0.62	4.72
4	Chạy Tùy sức 5 phút (m)	≥ 890	877 ± 46.04	5.24

Qua đánh giá kết quả 4 test thi TLC của SV năm thứ hai so sánh với kết quả kiểm tra thể lực của HSSV theo tiêu chuẩn RLTT do Bộ GD&ĐT ban hành. (Ban hành kèm theo quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT). Thi TLC của SV năm thứ hai trường CĐSP Thừa Thiên Huế còn nhiều SV ở mức chưa đạt.

Bảng 2.2. Tổng hợp và phân loại thể lực cho SV năm thứ 2 Trường CĐSP Thừa Thiên Huế.

TT	TEST	LOẠI	Nam (n= 30)	Tỷ lệ %
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Đạt	16	53.33
		Không đạt	14	46.66
2	Chạy 30m XPC (s)	Đạt	15	50
		Không đạt	15	50

3	Chạy con thoi 4x10m (s)	Đạt	18	60
		Không đạt	12	40
4	Chạy Tùy sức 5 phút (m)	Đạt	18	60
		Không đạt	12	40
			Nữ (n= 50)	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Đạt	28	56
		Không đạt	22	44
2	Chạy 30m XPC (s)	Đạt	30	60
		Không đạt	20	40
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	Đạt	29	58
		Không đạt	21	42
4	Chạy Tùy sức 5 phút (m)	Đạt	25	50
		Không đạt	25	50

Từ kết quả thu được ở bảng 2.1 và 2.2 cho thấy: Tỷ lệ SV đạt tiêu chuẩn RLTT còn thấp (từ 50 - 60%) ở tất cả các nội dung kiểm tra của nam và nữ.

2.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho SV năm thứ hai Trường CĐSP Thừa Thiên Huế

Trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp, đề tài đã lựa chọn 25 bài tập nhằm nâng cao TLC cho SV năm thứ hai Trường CĐSP Thừa Thiên Huế. Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến các chuyên gia và giáo viên trực tiếp tham gia công tác giảng dạy môn GDTC.

Đề tài lựa chọn những bài tập có ý kiến tán thành từ 70% tổng ý kiến trả lời để phát triển thể lực chung cho SV năm thứ 2 Trường CĐSP Thừa Thiên Huế.

Như vậy trong 25 bài tập mà đề tài đưa ra phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập có sự tán đồng cao với 70% số phiếu tán thành trở lên. Vì vậy đề tài sẽ đưa ra 18 bài tập có mức độ ưu tiên cao để đưa vào sử dụng là:

- *Nhóm bài tập phát triển sức nhanh:* Bài tập 1. Chạy cự ly 30m XPC (s); Bài tập 2. Chạy 60m XPC (s); Bài tập 3. Nhảy dây 15 giây tốc độ (sl); Bài tập 4. Chạy bước nhỏ 15 giây (m); Bài tập 5. Nâng cao đùi tại chỗ 15 giây (sl).

- *Nhóm bài tập phát triển sức mạnh:* Bài tập 6. Bật bực cao 40 cm 40 giây (sl); Bài tập 7. Nằm sấp chống đẩy 15 lần (s); Bài tập 8. Bật xa tại chỗ (cm); Bài tập 9. Gánh tạ 15 kg đứng lên, ngồi xuống liên tục 20 lần; Bài tập 10. Lò cò nhanh đôi chân liên tục 30m (s).

- *Nhóm bài tập phát triển sức bền:* Bài tập 11. Chạy bền 1000m (s); Bài tập 12. Chạy 5 phút tùy

sức (m); Bài tập 13. Nhảy dây 2 phút (sl); Bài tập 14. Chạy biến tốc lặp lại đoạn 100-300-500m và ngược lại.

- *Nhóm bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động:* Bài tập 15. Chạy con thoi 4x10-15m; Bài tập 16. Thi đấu bóng rổ.

- *Nhóm bài tập phát triển năng lực mềm dẻo:* Bài tập 17. Ép dẻo khớp hông, gối, cổ chân; Bài tập 18. Ke bụng trên thang gióng (sl).

Các bài tập trên được chúng tôi ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực chung cho SV năm thứ 2 Trường CĐSP Thừa Thiên Huế.

2.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chung cho SV năm thứ 2 Trường CĐSP Thừa Thiên Huế

- *Đối tượng nghiên cứu:* Gồm 2 nhóm: Nhóm đối chứng: 40 SV năm thứ 2 (15 nam, 25 nữ). Nhóm thực nghiệm: 40 SV năm thứ 2 (15 nam, 25 nữ).

- *Tổ chức nghiên cứu:* Toàn bộ quá trình thực nghiệm sự phạm được chúng tôi tiến hành trong học kỳ II năm học 2022 – 2023.

Quá trình kiểm tra trên đối tượng nghiên cứu được tiến hành như sau:

+ Giai đoạn trước thực nghiệm: Được tiến hành kiểm tra với mục đích xác định mức độ đồng đều về trình độ thể lực chung của 2 nhóm.

+Giai đoạn sau thực nghiệm (sau 4 tháng thực nghiệm): Chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung trên đối tượng nghiên cứu thông qua các test đã lựa chọn nhằm mục đích xác định hiệu quả ứng dụng của các bài tập đã lựa chọn trong huấn luyện tố chất thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

- *Xây dựng tiến trình huấn luyện tố chất thể lực chung cho đối tượng thực nghiệm trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn*

Căn cứ vào kế hoạch học tập và chương trình môn học GDTC, chúng tôi xây dựng tiến trình thực nghiệm nhằm phát triển tố chất thể lực chung cho nhóm thực nghiệm. Thời gian tập luyện là 4tiết/1 tuần. Thời gian thực nghiệm là 04 tháng (tương ứng với 01 học kỳ), mỗi buổi tập là 90 phút. Thời gian tập các bài tập căn cứ vào mục đích phát triển từng tố chất thể lực theo chương trình môn học thể dục đã đề ra.

- *Kết quả thực nghiệm sự phạm*

+ Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm: Như chúng tôi đã trình bày ở trên, trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung ở 2 nhóm thông qua các test như đã trình bày

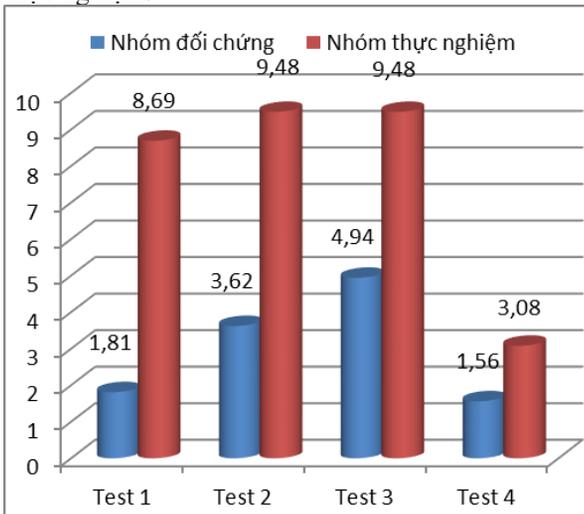
ở trên. Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy:

Đối với nam và nữ của cả 2 nhóm thì kết quả kiểm tra ở 04 tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chung của nam và nữ ở 2 nhóm đều không có sự khác biệt (tính < tbảng = 2.101 ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). Điều đó cho thấy, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực chung của nam và nữ ở 2 nhóm là đồng đều nhau. Hay nói một cách khác, các tổ chất thể lực chung của nam và nữ ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm của 2 nhóm là không có sự khác biệt.

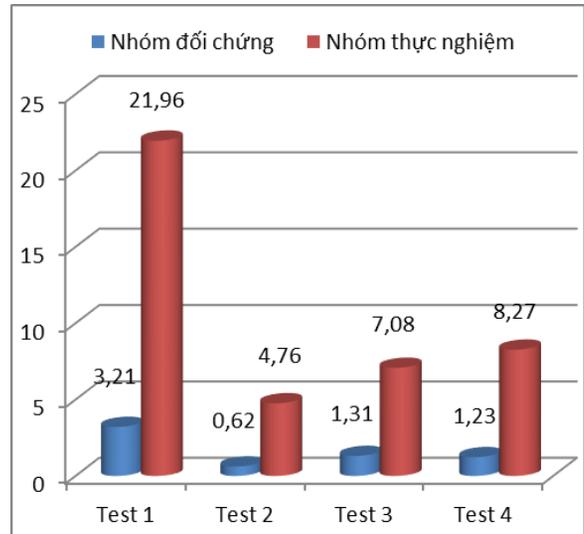
+ Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm: Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm (ứng với hết 1 học kỳ của năm học), chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung của 2 nhóm thông qua các test đã lựa chọn.

Sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng cao hơn hẳn nhóm đối chứng, điều này đã dẫn tới sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả 4 tiêu chuẩn kiểm tra (ở cả nam và nữ SV) giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng (tính > tbảng = 2.101 ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Kết quả tại bảng 4 cũng cho thấy hiệu quả của các bài tập mà đề tài lựa chọn tới sự phát triển thể lực chung cho SV năm thứ hai Trường CĐSP Thừa Thiên Huế.

Có thể đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ bảng 2.1 và 2.2 thông qua các biểu đồ 2.1 và 2.2. Biểu đồ 2.1: So sánh mức độ tăng trưởng trình độ thể lực chung của nam nhóm đối chứng (a) và nhóm thực nghiệm (b) qua quá trình thực nghiệm. Biểu đồ 2.2: So sánh mức độ tăng trưởng trình độ thể lực chung của nữ nhóm đối chứng (a) và nhóm thực nghiệm (b) qua quá trình thực nghiệm.



Biểu đồ 2.1



Biểu đồ 2.2

3. Kết luận

Từ kết quả thu được cho thấy: Tất cả Test kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Hay nói cách khác việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập đề tài lựa chọn đã tỏ ra có tính hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chung cho SV năm thứ 2 Trường CĐSP Thừa Thiên Huế.

Qua nghiên cứu, đề tài chọn được 18 bài tập để phát triển thể lực chung cho SV năm thứ 2 Trường CĐSP Thừa Thiên Huế. Quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 04 tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu (tính > tbảng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

Tài liệu tham khảo

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1994), *Văn bản chỉ đạo công tác GDTC trong nhà trường các cấp*.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV.
4. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội