

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG

ThS. Văng Công Danh
Trường Đại học An Giang

Tóm tắt: Qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập để ứng dụng nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học An Giang. Việc lựa chọn được các bài tập đúng, chính xác, khoa học sẽ giúp quá trình GDTC thu được kết quả tốt, hoàn thành nhiệm vụ đào tạo đã đề ra... Qua 3 tháng thực nghiệm cho thấy các bài tập đã được lựa chọn đã phát huy hiệu quả tốt trong việc phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học An Giang.

Từ khóa: bài tập; thể lực chung; sinh viên; trường Đại học An Giang...

Astract: Through research, we have selected 18 exercises to improve general fitness for male students of An Giang University. Choosing the right, accurate and scientific exercises will help the financial education process get good results, complete the set of training tasks ... Through 3 months of experiments, it shows that the exercises have been selected. Selected has brought into play good results in developing general fitness for male students of An Giang University.

Keywords: exercises; general fitness; students; An Giang University...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học An Giang là một trong những trường đào tạo đa ngành. Đến nay số lượng sinh viên không ngừng tăng lên với trên 10.000 sinh viên chính qui được đào tạo theo các ngành học khác nhau. Công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong trường cũng được Ban Giám hiệu nhà trường đặc biệt quan tâm. Hàng năm nhà trường tổ chức các giải thi đấu cấp trường qua đó lựa chọn được những em có năng khiếu, tổ chức tập luyện bồi dưỡng để tham gia thi đấu giải cấp tỉnh, giải các trường đại học, trung học chuyên nghiệp trên địa bàn tỉnh, giải sinh viên toàn quốc. Để đạt được mục tiêu đào tạo ra những cán bộ có năng lực chuyên môn giỏi, có phẩm chất nhân cách tốt và có sức khỏe, đáp ứng được yêu cầu của đất nước, Nhà trường không chỉ trang bị cho sinh viên kiến thức chuyên môn vững vàng, mà luôn luôn rèn luyện để tạo được nền tảng thể lực thật tốt, nhằm đáp ứng được yêu cầu lao động hoặc công tác.

Thực tế trong giảng dạy tại trường cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn

hiều hạn chế, đặc biệt thực trạng thể lực chung của sinh viên các khoa, các chuyên ngành còn thấp. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến sự yếu kém như: Điều kiện tập luyện, nhận thức của sinh viên và những hạn chế của đội ngũ giáo viên cả về số lượng và chất lượng, chương trình GDTC chưa phù hợp.... Nhận thức được tầm quan trọng của GDTC cho sinh viên đã có nhiều đề tài nghiên cứu về vấn đề này, kết quả nghiên cứu đã có ý nghĩa lớn đối với công tác GDTC trong Nhà trường. Tuy nhiên trường Đại học An Giang có những nét đặc thù riêng biệt nên cần có những nghiên cứu trực tiếp phù hợp với điều kiện thực tiễn của Nhà trường mới có tác dụng rõ rệt trong việc nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên của trường. Vì vậy nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao thể lực chung của nam sinh viên Trường Đại học An Giang được tiến hành nghiên cứu.

Các phương pháp nghiên cứu thường quy trong TDTT như: Đọc, phân tích tài liệu; Phỏng vấn; Kiểm tra sư phạm; Kiểm tra y học; Toán học thống kê được sử dụng để giải quyết mục tiêu đã đề ra.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên trường Đại học An Giang

Qua tìm hiểu, bài viết đã tổng hợp được các dạng bài tập sử dụng trong phần cơ bản của giờ học chính khoá môn GDTC cho sinh viên trường Đại học An Giang theo 4 dạng sau:

+ Dạng 1: Bài tập bổ trợ + Bài tập cơ bản đang hoàn thiện + Ôn bài tập cơ bản thành thực và trò chơi vận động.

+ Dạng 2: Bài tập cơ bản đang hoàn thiện + Ôn bài tập cơ bản thành thực.

+ Dạng 3: Trò chơi vận động + Bài tập cơ bản đang hoàn thiện và ôn tập bài tập cơ bản thành thực.

+ Dạng 4: Bài tập bổ trợ + Ôn tập bài tập cơ bản thành thực và thi đấu tập.

Bài viết đã phỏng vấn 30 chuyên gia và giáo viên trực tiếp tham gia công tác GDTC tại các trường Đại học tại tỉnh An Giang. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1 cho thấy, Có 8/10 dạng bài tập được các giáo viên và chuyên gia quan tâm đó là: Bài tập bổ trợ, bài tập cơ bản đang hoàn thiện, bài tập cơ bản thành thực, bài tập thi đấu, trò chơi vận động, bài tập phát triển sức nhanh, bài tập phát triển sức mạnh và bài tập phát triển sức bền chiếm từ 80 đến 100%.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn dạng bài tập nâng cao TLC cho sinh viên Trường Đại học An Giang (n = 30)

TT	Các dạng bài tập nhằm phát triển tố chất TLC	Kết quả trả lời	
		n	%
1	Bài tập bổ trợ	25	83,3
2	Bài tập cơ bản đang hoàn thiện	24	80,0
3	Bài tập cơ bản thành thực	26	86,6
4	Bài tập thi đấu	24	80,0
5	Trò chơi vận động	30	100,0
6	Bài tập phát triển mềm dẻo	15	50,0
7	Bài tập phát triển sức nhanh	24	80
8	Bài tập phát triển sức mạnh	25	83,3
9	Bài tập phát triển sức bền	30	100
10	Bài tập phát triển linh hoạt khéo léo	18	60

Dựa vào các yêu cầu đối với việc lựa chọn bài tập, qua tham khảo tài liệu chuyên môn, và qua kết quả kiểm tra, khảo sát công tác giảng dạy tại các trường Đại học bước đầu bài viết xây dựng theo 8 tổ hợp bài tập theo các dạng đã

lựa chọn ở trên, bài viết đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 30 giáo viên và các chuyên gia, kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên trường Đại học An Giang (n = 30)

TT	Các bài tập	Kết quả	
		n	%
1	Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15 giây x 3 tổ)	28	93,33
2	Bật bực đổi chân 35 cm liên tục thời gian 1 phút 30 giây	14	46,67

3	Bật cóc 18m x 2 lần	25	83,33
4	Treo tay trên thang gióng ke chân (lần)	24	80,00
5	Bật cao thu gối trên hố cát liên tục với tốc độ trung bình (30 giây x 3 tổ)	28	93,33
6	Gánh tạ ngồi xuống đứng lên 15 lần x 2 tổ	10	33,33
7	Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân 20 lần	25	83,33
8	Nằm ngửa ke chân 25 lần x 2 tổ	24	80,00
9	Chạy biến tốc 50 nhanh, 50 chậm với quãng đường 400m x 2 tổ	12	40,00
10	Nhảy dây ngắn với tốc độ tối đa (số lần) thời gian 45 giây	25	83,33
11	Chạy tiếp sức 8 x 50 m x 3 tổ	8	26,67
12	Chạy 30m XPC x 3 tổ	28	93,33
13	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5 - 10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 15m x 5 lần	29	96,67
14	Chạy 60m tăng tốc độ x 3 tổ	24	80,00
15	Nhảy dây ngắn với tốc độ trung bình (số lần) thời gian 150 giây	16	53,33
16	Chạy việt dã 3.000m với tốc độ trung bình	15	50,00
17	Chạy 5 phút tùy sức (m)	30	100,00
18	Chạy biến tốc 200m x 3 tổ	24	80,00
19	Chạy zigzag tiếp sức 2 lần x 20m	25	83,33
20	Nhảy chữ thập	13	43,33
21	Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m	24	80,00
22	Ngồi dạng chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ	14	46,67
23	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ	25	83,33
24	Đá lăng chân 15 lần x 2 tổ	9	30,00
25	Các bài tập ép dẻo các khớp	11	36,67
26	Các động tác xoay	8	26,67
27	Bóng chuyền sáu	27	90,00
28	Chạy rẽ quạt tiếp sức	25	83,33
29	Bóng đá sân nhỏ	24	80,00

Kết quả phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 18/29 bài tập tỷ lệ trên 80%, là:

1. Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15 giây x 3 tổ).
2. Bật cóc 18m x 2 lần.
3. Treo tay trên thang gióng ke chân (lần).
4. Bật cao thu gối trên hố cát liên tục với tốc độ trung bình (30 giây x 3 tổ).
5. Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân 20 lần x 2 tổ).
6. Nằm ngửa ke chân 25 lần x 2 tổ).

7. Nhảy dây ngắn với tốc độ tối đa (sl), thời gian 45 giây x 3 tổ.

8. Chạy 30m XPC x 3 tổ.
9. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5 - 10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 15m x 5 lần.
10. Chạy 60m tăng tốc độ x 3 tổ.
11. Chạy 5 phút tùy sức.
12. Chạy biến tốc 200m x 3 tổ.
13. Chạy zigzag tiếp sức 2 lần x 20m.
14. Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m.

15. Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ.

16. Bóng chuyền sáu.

17. Chạy rẽ quạt tiếp sức.

18. Bóng đá sân nhỏ.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên trường Đại học An Giang

- Thời gian thực nghiệm: Từ tháng 02/2019 đến tháng 5/2019. Với thời lượng 30 tiết (2 tiết/tuần), trong đó có 2 tiết kiểm tra và 4 tiết lý thuyết. Như vậy, thời gian học thực hành của mỗi nhóm là 24 tiết trong suốt quá trình thực nghiệm.

- Địa điểm thực nghiệm: Tại trường Đại học An Giang.

Đối tượng ứng dụng thực nghiệm: Là 45 nam sinh viên khoá 17, được chia làm hai nhóm:

- **Nhóm đối chứng:** Gồm 23 nam sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của Nhà trường.

- **Nhóm thực nghiệm:** Gồm 22 nam sinh viên luyện theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường và được áp dụng các bài tập thử nghiệm đã được lựa chọn.

2.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở Bảng 3 cho thấy sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Nói cách khác các chỉ tiêu về các tố chất vận động của đối tượng nghiên cứu giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau, không có sự khác biệt đáng kể.

Bảng 3. Thể lực chung của hai nhóm nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n = 23)	NTN (n = 22)	t	p
1	Lực bóp tay thuận (kg)	40,05 ± 7,12	40,95 ± 7,77	0,40	p>0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	18,41 ± 4,73	18,23 ± 4,45	0,13	p>0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	206,82 ± 29,24	209,5 ± 26,67	0,32	p>0,05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5,22 ± 0,48	5,17 ± 0,51	0,34	p>0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11,82 ± 0,74	11,85 ± 0,73	0,14	p>0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1019,73 ± 70,79	1005,23 ± 55,13	0,77	p>0,05

2.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau khi ứng dụng thực nghiệm trong 01 học kỳ trong năm học 2018 - 2019 (03 tháng), bài viết tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS - SV do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng như trước thực

nhệm nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra được trình bày như ở Bảng 4 cho thấy 06 nội dung kiểm tra đều có sự khác biệt có ý nghĩa với $P < 0,05$, thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực chung của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n = 23)	NTN (n = 22)	t	p
1	Lực bóp tay thuận (kg)	42,91 ± 6,98	46,59 ± 5,4	2,42	< 0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	19,78 ± 2,92	22,45 ± 2,04	2,30	< 0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	216,35 ± 20,57	228,14 ± 25,21	2,77	< 0,05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5,12 ± 0,33	4,75 ± 0,5	2,71	< 0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	10,9 ± 0,91	10,56 ± 0,78	2,59	< 0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1036,96 ± 73,7	1063,18 ± 71,21	3,01	< 0,05

Qua Bảng 4 cho thấy, sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 02 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt có ý nghĩa ở tất cả 06 nội dung kiểm tra ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này chứng tỏ việc áp dụng các bài tập thể lực đã lựa chọn đã có tác động

tích cực đến phát triển thể lực chung, cho nam sinh viên trường Đại học An Giang.

Để thấy sự khác nhau rõ nhất của 2 nhóm đối chứng và nhóm sinh viên tham gia thực nghiệm, bài viết đã lập bảng tự đối chiếu 5 và 6.

Bảng 5. Tự đối chiếu của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm (n = 23)

TT	Nội dung kiểm tra	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	t	p
1	Lực bóp tay thuận (kg)	40,05 ± 7,12	42,91 ± 6,98	1,38	p>0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	18,41 ± 4,73	19,78 ± 2,92	1,18	p>0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	206,82 ± 29,24	216,35 ± 20,57	1,28	p>0,05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5,22 ± 0,48	5,12 ± 0,33	0,41	p>0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11,82 ± 0,74	10,9 ± 0,91	3,77	p<0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1019,73 ± 70,79	1036,96 ± 73,7	0,81	p>0,05

Qua Bảng 5 cho thấy, mặc dù sự gia tăng về thể lực chung sau 03 tháng tập luyện cần được ghi nhận, tuy nhiên sự khác biệt trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của nhóm đối

chứng vẫn chưa có ý nghĩa với $P > 0,05$ như kết quả ở Bảng 5.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra tự đối chiếu của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm (n=22)

TT	Nội dung kiểm tra	Trước TN	Sau thực nghiệm	t	p
1	Lực bóp tay thuận (kg)	40,95 ± 7,77	46,59 ± 5,4	2,79	p<0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	18,23 ± 4,45	22,45 ± 2,04	4,04	p<0,01
3	Bật xa tại chỗ (cm)	209,5 ± 26,67	228,14 ± 25,21	2,38	p<0,05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5,17 ± 0,51	4,75 ± 0,5	2,76	p<0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11,85 ± 0,73	10,56 ± 0,78	5,62	p<0,01
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1005,23 ± 55,13	1063,18 ± 71,21	3,03	P<0,01

Kết quả ở Bảng 6 cho thấy việc áp dụng các bài tập đã lựa chọn có tác dụng một cách rõ rệt, chỉ sau 03 tháng sinh viên tập luyện theo chương trình thực nghiệm thể lực của các em đã được cải thiện đáng kể, 06 chỉ số đánh giá thể lực chung ở nhóm thực nghiệm đều cao hơn hẳn các chỉ số của nhóm đối chứng, điều đó cho thấy thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn thể lực của nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu bài viết đã lựa chọn được 18 bài tập nhằm nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên là: 1. Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15 giây x 3 tổ); 2. Bật cóc

18m x 2 lần; 3. Treo tay trên thang giống ke chân (lần); 4. Bật cao thu gối trên hố cát liên tục với tốc độ trung bình (30 giây x 3 tổ); 5. Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân 20 lần x 2 tổ; 6. Nằm ngửa ke chân 25 lần x 2 tổ; 7. Nhảy dây ngắn với tốc độ tối đa (số lần) thời gian 45 giây x 3 tổ; 8. Chạy 30m XPC x 3 tổ; 9. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5 - 10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 15m x 5 lần; 10. Chạy 60m tăng tốc độ x 3 tổ; 11. Chạy 5 phút tùy sức; 12. Chạy biến tốc 200m x 3 tổ; 13. Chạy zíc zắc tiếp sức 2 lần x 20m; 14. Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m; 15. Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ; 16. Bóng chuyền sáu; 17. Chạy rẽ quạt tiếp sức; 18. Bóng đá sân nhỏ.

Việc ứng dụng các bài tập lựa chọn trên đã có tác dụng nâng cao hiệu quả công tác GDTC ở Nhà trường một cách đáng kể, kết quả kiểm tra thể lực chung của 45 nam sinh viên khóa đại học 17 tham gia thực nghiệm, sau thực nghiệm

cho thấy 22 em ở nhóm thực nghiệm thể lực chung phát triển tốt hơn 23 em ở nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Ban Bí thư trung ương Đảng (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 4/11/2013 Hội nghị Trung ương 8 khóa XI*.
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008. Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
- [3]. Thủ tướng chính phủ (2010), *Quyết định số 2198, ngày 03/12/2010, phê duyệt Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020*.
- [4]. Trương Quang Thiệp (2012), *Nghiên cứu giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giờ học GDTC cho sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm Hà Nam, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*.