

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG CAO ĐẲNG THƯƠNG MẠI ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Hữu Anh Vũ, ThS. Hoàng Tiên Dũng

Trường Cao Đẳng Thương mại Đà Nẵng

Tóm tắt: Thể lực chung có vai trò qua trọng trong việc nâng cao hiệu quả học tập môn học Giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng. Trên cơ sở thực trạng công tác GDTC và thực trạng phát triển thể chất của sinh viên, bài viết sử dụng các phương pháp khoa học để lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung có hiệu quả cho nữ sinh viên Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng, góp phần nâng cao kết quả học môn học GDTC trong nhà trường.

Từ khóa: Phát triển thể lực chung, bài tập, GDTC, sinh viên nữ.

Abstract: General fitness plays an important role in improving the learning efficiency of the Physical Education subject for students of Da Nang College of Commerce. Based on the reality of physical education work and current situation of students' physical development, scientific methods has been used to select and apply effective general fitness development exercises for first-year female students of Da nang College of Commerce, to improve the Physical Education course results.

Keywords: general fitness development, exercises, physical education, female student.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Cao đẳng Thương mại (trực thuộc Bộ Công Thương) tiền thân là trường Trung cấp Thương mại Trung ương II và được nâng cấp thành Trường Cao đẳng Thương mại vào ngày 26 tháng 6 năm 2006. Trường Cao đẳng Thương mại đóng trên địa bàn thành phố Đà Nẵng, là đơn vị sự nghiệp giáo dục công lập, hoạt động trên phạm vi cả nước về đào tạo, bồi dưỡng cán bộ hoạt động trong lĩnh vực thương mại và du lịch. Chính vì vậy công tác GDTC cũng như hoạt động TDTT trong nhà trường cần hướng tới sự phát triển thể chất cho sinh viên sao cho phù hợp với yêu cầu đối tượng và đặc điểm ngành nghề.

Công tác GDTC của nhà trường trong những năm qua mặc dù đã có sự quan tâm, đầu tư về cơ sở vật chất nhưng vẫn còn không ít khó khăn; nội dung chương trình kế hoạch giảng dạy GDTC còn chưa đồng bộ, tỷ lệ sinh viên không đạt tiêu chuẩn thể lực còn nhiều... Đặc biệt, kết quả học tập môn GDTC của nữ sinh viên trường còn thấp, một trong những lý do dẫn đến kết quả trên là do trình độ thể lực

của nữ sinh viên còn hạn chế so với đòi hỏi, so với mục tiêu GDTC. Vì vậy, nghiên cứu để tìm ra nguyên nhân, tìm biện pháp khắc phục để nâng cao thể lực nữ sinh viên trường là việc làm rất cần thiết góp phần nâng cao kết quả GDTC, giáo dục con người toàn diện.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu chủ yếu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Xác định chỉ tiêu đánh giá thể lực chung cho nữ sinh viên năm 1 trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng

Thông qua, việc tổng hợp tài liệu, kết hợp sử dụng phương pháp phỏng vấn, kết quả đề tài lựa chọn 06 test mà Bộ GD&ĐT ban hành để kiểm tra trình độ thể lực cho sinh viên theo Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008;

1. Lực bóp tay thuận (kg);

2. Nằm ngửa gập bụng (lần);
3. Bật xa tại chỗ (cm);
4. Chạy 30m XPC (s);
5. Chạy con thoi 4x10m (s);
6. Chạy 5 phút tùy sức (m).

2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng

Căn cứ phân tích các điều kiện tổ chức giảng dạy môn GDTC tại trường, đặc điểm sinh viên, kết hợp tuân thủ các nguyên tắc và yêu cầu xác định bài tập thể lực, thông qua các tài liệu hướng dẫn có liên quan, kết hợp sử dụng phương pháp phỏng vấn, kết quả đã lựa chọn được 09 bài tập có hiệu quả để ứng dụng vào chương trình môn học GDTC nâng hiệu quả phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất, như sau:

- Bài tập 1: Chạy 30 XPC;
- Bài tập 2: Chạy 60 XPC;
- Bài tập 3: Nằm sấp chống đẩy;
- Bài tập 4: Nằm ngửa co cơ bụng;
- Bài tập 5: Nhảy dây;
- Bài tập 6: Bật cao tại chỗ;
- Bài tập 7: Trò chơi vận động mang tính tập thể cao;
- Bài tập 8: Chạy cự ly trung bình;

- Bài tập 9: Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên.

Các yêu cầu về nội dung của bài tập cũng được xác định cụ thể, phù hợp với kế hoạch giảng môn học.

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn bài viết đã tiến hành thực nghiệm trên 120 sinh viên nữ sinh viên năm thứ nhất (sinh viên các lớp Quản trị kinh doanh 12QK6.9 và 12QK6.10) trong năm học 2018 - 2019, đối với chương trình giáo dục thể chất mỗi học kỳ 60 tiết, mỗi tuần 4 tiết. Việc kiểm tra được tiến hành trong 3 lần:

- Lần 1: Trước khi tiến hành thực nghiệm (đầu kỳ 1);
- Lần 2: Kết thúc học kỳ 1;
- Lần 3: Kết thúc học kỳ 2.

Nội dung kiểm tra là 06 test theo Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008.

3.1. Thể lực của nữ sinh viên thời điểm trước khi thực nghiệm

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm thể hiện ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực chung của nữ sinh viên học kỳ 1 trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng trước khi áp dụng bài tập so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GDĐT lứa tuổi 19 (n=120)

Nội dung kiểm tra thể lực	Kết quả kiểm tra		Tiêu chuẩn mức đạt	Số đạt trở lên	Tỷ lệ %
	\bar{X}	σ_x			
Lực bóp tay thuận (kg)	25,97	1,53	$\geq 26,7$	70	58,3
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16,28	1,62	≥ 16	75	62,5
Bật xa tại chỗ (cm)	153,48	11,40	≥ 153	65	54,2
Chạy 30m XPC (s)	6,91	0,48	$\leq 6,70$	70	58,3
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,58	0,89	$\leq 13,00$	63	52,5
Chạy tùy sức 5 phút (m)	886,60	57,43	≥ 870	50	41,6

Qua Bảng 1 cho thấy, thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng trước khi áp dụng bài tập đa số tương đương với mức Đạt của tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo cùng lứa tuổi, tỷ lệ sinh viên xếp loại Đạt và Tốt trong mỗi test còn chưa cao dao động từ 42% đến 62,5%.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực chung của nữ sinh viên học kỳ 1 trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng trước khi áp dụng bài tập so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GDĐT (n=120)

TT	Nội dung kiểm tra	Lần 1		Lần 2		Lần 3		Tiêu chuẩn Mức đạt	Số đạt trở lên	Tỷ lệ %
		\bar{X}	σ_x	\bar{X}	σ_x	\bar{X}	σ_x			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	25,97	1,53	27,30	2,60	28,20	2,55	$\geq 26,7$	89	74,2
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16,28	1,62	19,10	2,95	20,60	1,01	≥ 16	111	92,5
3	Bật xa tại chỗ (cm)	153,48	11,40	163,00	11,69	172,00	11,47	≥ 153	106	88,3
4	Chạy 30m XPC (s)	6,91	0,48	6,31	0,72	6,02	0,44	$\leq 6,70$	98	81,6
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,58	0,89	12,09	0,38	11,87	0,78	$\leq 13,00$	93	77,5
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	886,60	57,43	930,00	90,50	987,00	79,07	≥ 870	88	73,3

Qua Bảng 2 cho thấy, thể lực chung của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng sau một năm áp dụng các bài tập đa số cao hơn so với mức Đạt và nhiều chỉ tiêu gần bằng với mức Tốt của tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo cùng lứa tuổi. Đến cuối năm học, tỷ lệ sinh viên xếp loại Đạt và Tốt trong tất cả các test tăng hơn hẳn, từ 73,3 % đến 92,5% trở lên, đặc biệt có test Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) có 92,5% nữ sinh viên được đánh giá loại Đạt và Tốt.

Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập được lựa chọn vào nội dung môn học đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng.

3.2. Sự phát triển thể lực của nữ sinh viên sau thực nghiệm

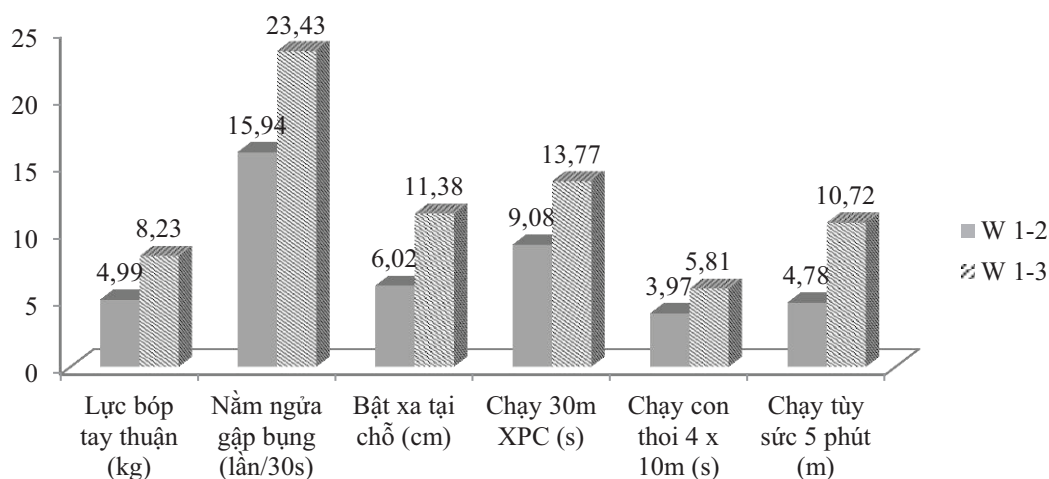
Kết thúc học kỳ 1 và học kỳ 2, bài viết tiến hành kiểm tra thể lực lần 2 và lần 3 cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng, kết quả thể hiện ở Bảng 2.

Để có cái nhìn rõ hơn về kết quả thực nghiệm, bài viết tiến hành so sánh tự đối chiếu và đánh giá nhịp tăng trưởng thành tích các chỉ tiêu trong quá trình thực nghiệm, kết quả được trình bày ở Bảng 3 và biểu đồ.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra và nhịp tăng trưởng thành tích thể lực chung của nữ sinh viên trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng sau thời gian thực nghiệm (n=120)

TT	Nội dung kiểm tra	Lần 1		Lần 2		Lần 3		t_{1-2}	t_{1-3}	$ W_{1-2} $	$ W_{1-3} $
		\bar{X}	σ_x	\bar{X}	σ_x	\bar{X}	σ_x				
1	Lực bóp tay thuận (kg)	25,97	1,53	27,30	2,60	28,20	2,55	2,523	3,378	4,99	8,23
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16,28	1,62	19,10	2,95	20,60	1,01	1,925	4,219	15,94	23,43
3	Bật xa tại chỗ (cm)	153,48	11,40	163,00	11,69	172,00	11,47	2,376	3,996	6,02	11,38
4	Chạy 30m XPC (s)	6,91	0,48	6,31	0,72	6,02	0,44	2,119	2,938	9,08	13,77
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,58	0,89	12,09	0,38	11,87	0,78	2,580	3,617	3,97	5,81
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	886,60	57,43	930,00	90,50	987,00	79,07	2,085	3,739	4,78	10,72

Ghi chú: t_{1-2} : So sánh kết quả giữa lần 2 và lần 1; t_{1-3} : So sánh kết quả giữa lần 3 và lần 1; $|W_{1-2}|$ nhịp độ tăng trưởng giữa lần 2 và lần 1, $|W_{1-3}|$ nhịp độ tăng trưởng giữa lần 3 và lần 1.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ thể lực chung của nữ sinh viên năm thứ nhất sau 1 năm thực nghiệm

Qua Bảng 3 và Biểu đồ 1 cho thấy:

Kết quả sau học kỳ 1 và kết thúc năm học thứ nhất, trình độ thể lực chung của đối thực nghiệm đã có sự nâng cao rõ rệt. Ở tất cả các test kiểm tra đánh giá đều có sự khác biệt có ý

nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, ở $P < 0,001 - 0,05$. Cá biệt có một số test sự khác biệt là lớn.

Thực tế cũng cho thấy, qua các học kỳ thực nghiệm, thành tích vận động ở tất cả các test đều có sự tăng trưởng, đạt ở mức 8,23% đến 23,43%. Trong đó, đặc biệt nhịp tăng trưởng tốt

nhất ở test Nằm ngửa gập bụng và test Chạy 30m XPC. Hình thức tăng trưởng như vậy đảm bảo phù hợp với các yêu cầu và quy luật phát triển tố chất thể lực ở tất cả các chỉ tiêu, phù hợp với đặc điểm phát triển của đối tượng thực nghiệm, kết quả trên hoàn toàn phù hợp với mục đích ban đầu mà bài viết đặt ra. Thể hiện hiệu quả của việc ứng dụng bài tập mới được lựa chọn trong phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng.

KẾT LUẬN

- Để có cơ sở đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng. Thông qua, bài viết xác định sử dụng 06 test mà Bộ GD&ĐT ban hành để kiểm tra trình độ thể lực cho sinh viên theo Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 bao gồm: Lực bóp tay thuận; Nằm ngửa gập bụng; Bật xa tại chỗ;

Chạy 30m XPC; Chạy con thoi 4x10m; Chạy 5 phút tùy sức.

- Căn cứ các điều kiện học tập và giảng dạy, tuân thủ các nguyên tắc và yêu cầu xác định bài tập, đã lựa chọn được 09 bài tập có hiệu quả để ứng dụng vào chương trình môn học GDTC nâng hiệu quả phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng

- Qua quá trình thực nghiệm với thời gian 02 học kỳ, các bài tập được ứng dụng đã có tác động tích cực đến đối tượng thực nghiệm, nhịp độ tăng trưởng thành tích tốt, sự cải thiện thành tích trước và sau thực nghiệm ở tất cả các test kiểm tra đánh giá đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở $P < 0,001 - 0,05$. Như vậy, việc ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng là phù hợp và có hiệu quả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Quyết định số 53/QĐ của Bộ GD&ĐT về ban hành tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên, 2008.
- [2]. Lê Văn Lãm - Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình Đo lường TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [3]. Vũ Đức Thu, Trương Anh Tuấn (1996), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Đồng Văn Triệu (2003), *TDTT trường học*, Nxb. TDTT Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.