

Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên trường Cao đẳng Lương thực - Thực phẩm Đà Nẵng

TS. Nguyễn Văn Long ■

TÓM TẮT:

Hiện nay ở các trường Đại học, cao đẳng nói chung và trường Cao đẳng Lương thực - Thực phẩm Đà Nẵng (CĐLTTPĐN) nói riêng, ngoài việc sinh viên (SV) tập trung cho học tập chuyên môn và tham gia các hoạt động xã hội, mà ít quan tâm đến việc tham gia tập luyện thể chất để nâng cao sức khỏe nhằm đáp ứng yêu cầu công tác chuyên môn sau này cũng như sức khỏe hàng ngày cho mình. Thông qua tìm hiểu thực trạng thể lực chung (TLC) của SV nữ trường Cao đẳng Lương thực - Thực phẩm Đà Nẵng, đề tài nghiên cứu một số bài tập nhằm phát triển TLC cho các em nữ SV để cải thiện thể chất trong tình hình hiện nay.

Từ khóa: hiệu quả, bài tập, phát triển, thể lực chung, nữ sinh viên.

ABSTRACT:

Nowadays in universities, colleges in general and Da Nang College of Food - Food in particular, in addition to students focusing on professional learning and participation in social activities, but little attention to participate in physical training to improve health to meet the requirements of professional work later as well as daily health for themselves. Through understanding the general physical situation of female students at Da Nang College of Food and Food, we studied a number of exercises to develop general fitness for female students to improve physical condition.

Keywords: effect, exercise, develop, professional fitness, female students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường CĐLTTPĐN, có gần 43 năm xây dựng và phát triển, là một trong ba trường đào tạo cán bộ Lương thực - Thực phẩm trong cả nước. Sứ mệnh của trường được xác định: “Đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao, có tư duy sáng tạo, có thể chất tốt để thực hiện nhiệm vụ chuyên môn sau khi tốt nghiệp ra trường, đáp ứng nhu cầu phát triển kinh tế, văn hóa - xã hội của đất nước và hội nhập quốc tế”.

Thể dục là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo của trường CĐLTTPĐN. Trong giáo dục chuyên môn cho SV, nhà trường rất quan tâm rèn luyện và phát triển thể chất cho SV, trong đó rất chú trọng đến phát triển TLC cho các em, đặc biệt là nữ. Vậy vấn đề đặt ra cho chúng tôi là: “**Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực chung cho nữ SV trường Cao đẳng Lương thực - Thực phẩm Đà Nẵng**”.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sư phạm; phỏng vấn - tọa đàm; kiểm tra sư phạm; TN sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các bài tập phát triển TLC cho khách thể nghiên cứu

Qua phỏng vấn 2 lần đề tài đã chọn được 11 bài tập, đó là những bài tập có số phiếu đồng ý của các nhà chuyên môn đánh giá cao từ 70.0% trở lên ở mức ưu tiên 1 và có tổng điểm tương ứng đạt từ 80.00% tổng điểm trở lên với $p < 0.05$ so với ý kiến không đồng ý, bao gồm:

* *Nhóm bài tập sức mạnh (04 bài)*

- Chạy đạp sau trên sân cỏ 30m
- Chạy lò cò trên sân cỏ 30m
- Nâng cao đùi trên cát 15giây
- Nằm ngửa gập cơ lưng, cơ bụng 20giây

* *Nhóm bài tập sức nhanh (03 bài)*

- Chạy 30m tốc độ cao
- Chạy 60m xuất phát cao
- Chạy biến tốc 30m nhanh 30m chậm

* *Nhóm bài tập sức bền (02 bài)*

- Chạy lặp lại 400m
- Chạy 5 phút tùy sức

* *Nhóm bài tập mềm dẻo, khéo léo(02 bài)*

- Bài tập mềm dẻo - căng cơ 4 động tác (8gy căng -30gy lỏng)
- Chạy luân cộc 30m

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn:

2.2.1. Xác định các test đánh giá TLC

Qua các bước nghiên cứu đề tài đã xác định được 06 test đảm bảo đủ độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá trình độ TLC cho Nữ SV trường CĐLTTPĐN gồm: chạy 30m xuất phát cao (giây); chạy 60m xuất phát cao (giây); chạy luân cộc 30m (giây); chạy 400m (giây); nâng cao đùi trên cát 15 giây (lần); nằm ngửa gập bụng 20 giây (lần)

2.2.2. Tổ chức đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

Đánh giá hiệu quả bài tập đã lựa chọn bằng TNSP. TNSP được tiến hành trên khách thể nghiên cứu là 40 nữ SV Trường CĐLTTPĐN. Được chia làm 2 nhóm một cách ngẫu nhiên, nhóm TN 20 em và nhóm đối chứng (ĐC) 20 em. Thời gian TN được tiến hành trong vòng 5 tháng (1 học kỳ). Trước TN, đề tài đã tiến hành so sánh, đánh giá kết quả ở 06 test cho thấy giữa 2 nhóm không có gì khác biệt đáng kể với

($p > 0.05$). Trong thời gian TN, nhóm TN tập theo 11 bài tập mà chúng tôi lựa chọn, còn nhóm đối chứng tập với những bài tập hiện hành để phát triển TLC. Các điều kiện khác về tập luyện giữa 2 nhóm, như số buổi tập, thời gian tập, điều kiện sân bãi, thiết bị, giáo viên về cơ bản đảm bảo tương đồng.

2.2.3. Đánh giá kết quả TLC giữa 2 nhóm sau TN

2.2.2.1. Đánh giá trong nội bộ từng nhóm:

a. Ở nhóm TN

Đánh giá bằng phương pháp tự đối chiếu: tất cả test kiểm tra sau 05 tháng TN so với trước TN về TLC qua từng test được thể hiện ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, ở các test kiểm tra đã có sự khác biệt rõ rệt: 06/06 test có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này chứng tỏ việc ứng dụng các bài tập phát triển TLC mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả toàn diện trong việc phát triển TLC cho Nữ SV nhóm TN trường CĐLTTPĐN là rất lớn.

Đánh giá về nhịp tăng trưởng: kết quả nhịp tăng trưởng sau giai đoạn nghiên cứu của Nhóm TN được thể hiện ở bảng 2.

Bảng 1. So sánh thành tích của nhóm TN trước và sau 5 tháng TN ($n_A = n_B = 20$)

TT	Test	Kết quả	Nhóm thực nghiệm				t	p
			Trước TN		Sau 05 tháng			
			$\bar{X}$	$\pm \delta$	$\bar{X}$	$\pm \delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)		6.27	0.22	6.18	0.23	5.92	< 0.05
2	Chạy 60m xuất phát cao (giây)		9.27	0.16	9.17	0.16	2.18	< 0.05
3	Chạy luân cộc 30m (giây)		8.36	0.40	8.25	0.39	8.58	< 0.05
4	Chạy 400m (giây)		78.14	0.91	76.30	0.90	6.42	< 0.05
5	Nâng cao đùi trên cát 15giây (lần)		17.61	0.39	18.71	0.39	8.85	< 0.05
6	Nằm ngửa gập bụng 20giây (lần)		15.24	0.38	16.54	0.37	10.56	< 0.05

$t_{\text{bảng}} = 2.101$

Bảng 2. Nhịp độ tăng trưởng về kết quả kiểm tra các test đánh giá TLC của Nữ SV trường Cao đẳng Lương thực-thực phẩm Đà Nẵng ở Nhóm TN sau TN ($n = 20$)

TT	Test	Kết quả	Kết quả kiểm tra				Nhịp tăng trưởng (W%)
			Trước TN		Sau TN		
			$\overline{X}$	$\pm \delta$	$\overline{X}$	$\pm \delta$	
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)		6.27	0.22	6.18	0.23	0.16
2	Chạy 60m xuất phát cao (giây)		9.27	0.16	9.17	0.16	0.24
3	Chạy luồn cọc 30m (giây)		8.36	0.40	8.25	0.39	0.24
4	Chạy 400m (giây)		78.14	0.91	76.30	0.90	6.77
5	Nâng cao đùi trên cát 15giây (lần)		17.61	0.39	18.71	0.39	2.42
6	Nằm ngửa gập bụng 20giây (lần)		15.24	0.38	16.54	0.37	3.38
$\overline{W}$ (%)							2.20

Kết quả bảng 2 cho thấy, nhịp tăng trưởng về TLC thể hiện ở mỗi test sau TN đều có sự tăng lên so với trước TN. Trung bình nhịp tăng trưởng sau TN của nhóm TN là 2.20%

Đánh giá thông qua phân loại TLC: so sánh phân loại TLC của nữ SV trường CĐLTTPĐN NHÓM TN được trình bày ở bảng 3

Kết quả ở bảng 3 chứng tỏ qua 5 tháng TN TLC của nữ SV đã có sự tiến bộ rõ rệt, nếu như trước TN chỉ có 7 em xếp loại khá (chiếm 35%) và 11 em xếp loại trung bình (chiếm 55%) và 2 xếp loại yếu (chiếm 10%). Thì sau TN 5 tháng không còn em nào xếp loại yếu, trong lúc đó có 5 em xếp loại tốt và rất tốt (chiếm 25%), 9 em xếp loại khá (chiếm 45%) và 06 em xếp loại trung bình (chiếm 30%). So sánh kết quả xếp loại TLC của nữ SV trước và sau TN hoàn toàn có ý nghĩa thống kê ($X^2_{\text{tính}} > X^2_{\text{bảng}}$ với $p < 0.05$).

b. Ở nhóm ĐC

Đánh giá bằng phương pháp tự đối chiếu qua từng test: tất cả test kiểm tra sau 5 tháng TN so với trước TN về TLC của nữ SV được thể hiện ở bảng 4.

Kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy sau TN nhóm ĐC ở các test cũng đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên chỉ có 4/6 test có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, song vẫn còn 2 test tuy có tăng trưởng, nhưng tăng trưởng chậm $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với $p > 0.05$. Điều này chứng tỏ sau 5 tháng tập luyện TLC của nữ SV trường CĐLTTPĐN ở nhóm ĐC cũng đã có sự tăng lên đáng kể, nhưng không hoàn toàn đảm bảo chắc chắn cho mọi năng lực thể lực.

Đánh giá về nhịp tăng trưởng: kết quả nhịp tăng trưởng qua giai đoạn nghiên cứu TN của nhóm ĐC được thể hiện ở bảng 5.

Kết quả bảng 5 cho thấy, nhịp tăng trưởng về TLC của nữ SV thể hiện ở mỗi test qua mỗi giai đoạn đều có sự tăng lên so với trước TN, song so

Bảng 3. Đánh giá TLC của nhóm TN thông qua phân loại (n = 20)

Xếp loại	Trước TN		Sau TN		$X^2_{\text{tính}}$	$X^2_{\text{bảng}}$	p
	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %			
Rất Tốt	0	0.0	02	10	6.21	3.84	< 0.05
Tốt	0	0.0	03	15			
Khá	07	35	09	45			
Trung bình	11	55	06	30			
Yếu	02	10	0	0.0			

Bảng 4. So sánh thành tích của nhóm ĐC trước và sau 5 tháng TN ($n_A = n_B = 20$)

TT	Kết quả Test	Nhóm TN				t	p
		Trước TN		Sau 05 tháng			
		$\overline{X}$	$\pm \delta$	$\overline{X}$	$\pm \delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.27	0.06	6.22	0.06	2.27	< 0.05
2	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	9.28	0.23	9.22	0.24	0.77	> 0.05
3	Chạy luân cộc 30m (giây)	8.36	0.04	8.33	0.04	2.44	< 0.05
4	Chạy 400m (giây)	78.14	0.68	77.82	0.68	1.49	> 0.05
5	Nâng cao đùi trên cát 15giây (lần)	17.66	0.34	17.92	0.34	2.39	< 0.05
6	Nằm ngửa gập bụng 20giây (lần)	15.24	0.35	15.87	0.35	5.63	< 0.05

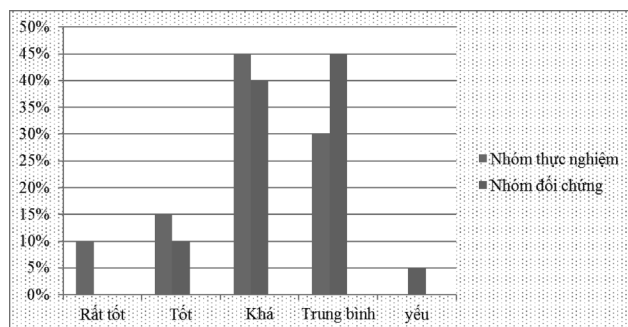
$t_{\text{bảng}} = 2.101$

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng về kết quả kiểm tra các test đánh giá TLC của Nữ SV trường CĐLTTPĐN ở nhóm ĐC sau TN (n = 20)

TT	Kết quả Test	Kết quả kiểm tra				Nhịp tăng trưởng (W%)
		Trước TN		Sau TN		
		$\bar{X}$	$\pm \delta$	$\bar{X}$	$\pm \delta$	
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.26	0.21	6.23	0.22	0.04
2	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	9.32	0.27	9.25	0.24	0.06
3	Chạy luân cộc 30m (giây)	8.41	0.32	8.34	0.27	0.18
4	Chạy 400m (giây)	78.15	0.39	76.75	0.34	0.20
5	Nâng cao đùi trên cát 15giây (lần)	17.61	0.54	18.52	0.62	0.13
6	Nằm ngửa gập bụng 20giây (lần)	15.20	0.91	16.49	0.87	0.79

Bảng 6. Đánh giá TLC của nhóm ĐC thông qua phân loại (n = 20)

Xếp loại	Trước TN		Sau TN		$X^2_{tính}$	$X^2_{bảng}$	p
	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %			
Rất Tốt	0	0.0	0	0.0	0.29	3.84	> 0.05
Tốt	0	0.0	02	10			
Khá	06	30	08	40			
Trung bình	11	55	09	45			
Yếu	03	15	01	5			



Biểu đồ 1. Kết quả xếp loại TLC của nữ 2 nhóm sau thực nghiệm

với nhóm TN thì nhóm ĐC tăng lên thấp hơn. Trung bình nhịp tăng trưởng sau TN của nhóm ĐC là 0.23%

Đánh giá thông qua phân loại: so sánh phân loại TLC của nữ SV trường CĐLTTPĐN NĐC được trình bày ở bảng 6

Kết quả ở bảng 6 chứng tỏ qua 05 tháng TN TLC của nữ SV nhóm ĐC trường CĐLTTPĐN đã có sự tăng lên, cụ thể: nếu như trước TN chỉ có 6 em xếp loại khá và 11 em xếp loại trung bình và 3 em xếp loại yếu, thì sau TN 5 tháng có 2 em xếp loại tốt, 08 em xếp loại khá, 9 em xếp loại trung bình và 01 em xếp loại yếu. So sánh kết quả phân loại trước và sau TN thông qua chỉ số X^2 chứng tỏ, dù rằng trình độ

TLC của NĐC tuy đã có sự tiến bộ, nhưng sự tiến bộ đó chỉ là ngẫu nhiên mà thôi, bởi $X^2_{tính} = 0.29 < X^2_{bảng} = 3.84$ với $p > 0.05$.

Để có cái nhìn tổng quan hơn kết quả nghiên cứu chúng tôi biểu diễn kết quả xếp loại TLC qua phân loại của nữ 2 nhóm trước và sau TN như ở biểu đồ 1.

3. KẾT LUẬN

Sau 5 tháng TN đánh giá kết quả so sánh từng test cho thấy nhóm TN ở các test kiểm tra đã có sự khác biệt rõ rệt: 06/06 test có $t_{tính} > t_{bảng} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, trong khi nhóm ĐC chỉ có 4/6 test có $t_{tính} > t_{bảng} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này chứng tỏ việc ứng dụng các bài tập phát triển TLC mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả. Đồng thời nhịp tăng trưởng trung bình của nhóm TN đã tăng lên 2.20% trong khi nhóm ĐC chỉ tăng 0.23%. Không những vậy, phân loại trình độ TLC của nhóm TN cũng chiếm ưu thế trước nhóm ĐC với 05 em xếp loại tốt và rất tốt chiếm 25.0%, 09 em xếp loại khá chiếm 45.0%, 06 em xếp loại trung bình chiếm 30.0%, Trong khi đó nhóm ĐC chỉ có 02 em xếp loại tốt chiếm 10.0% và 08 em xếp loại khá chiếm 40.0%, 09 em xếp loại trung bình chiếm 45.0% và 01 em xếp loại yếu chiếm 5.0%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Chiến, Nguyễn Đức văn (2004), “Đo lường thể thao”, Nxb TĐTT Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1997), *Tài liệu giảng dạy TĐTT (dùng cho các trường Đại học, cao đẳng và THCN*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
3. Bùi Thị Hiền (2018), “Nghiên cứu thực trạng TLC của nữ SV Khoa Sư phạm mầm non (SPMN) năm thứ nhất Trường ĐH Hồng Đức”; Tạp chí Giáo dục.
4. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), “Đo lường thể dục thể thao”, Nxb TĐTT Hà Nội.
5. Lê Thiện Khiêm (2014), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển TLC cho SV nữ trường Đại học Sài Gòn” Luận văn ThS.

Nguồn bài báo: kết quả nghiên cứu đề tài Cao học “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ SV năm 1 và 2 trường Cao đẳng Lương thực - Thực phẩm Đà Nẵng”.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 14/9/2019; ngày phản biện đánh giá: 11/11/2019; ngày chấp nhận đăng: 22/12/2019)