

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

ThS. Hoàng Hoài Nam¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển thể lực chung và 04 test đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp. Kết quả thực nghiệm cho thấy, các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã có hiệu quả trong việc nâng cao trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chung, nam sinh viên, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp

Abstract: Using basic scientific research methods, we have selected 22 general fitness development exercises and 04 tests to assess the effectiveness of those exercises for male students at the University of Economics – Technology for Industries. Experimental results show that the chosen exercises have been effective in improving the physical fitness of the study subjects.

Keywords:: Exercise, general fitness, male students, University of Economics – Technology for Industries

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp (ĐHKT - KTCN) còn có nhiều hạn chế, nhận thức của SV về vai trò, tác dụng của môn học còn hạn chế, chưa đầy đủ. Qua tìm hiểu và quan sát thực tế, chúng tôi nhận thấy, tuy số lượng sinh viên (SV) tham gia học tập môn GDTC rất đông, song kết quả đạt được so với bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh, SV (HSSV) theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo còn thấp. Nguyên nhân chủ yếu là do chất lượng các giờ học thể chất chưa cao, phong trào tập luyện thể dục thể thao (TDTT) vẫn còn mang tính tự phát, kém hiệu quả và bài tập (BT) phát triển thể lực chung (TLC) chưa được lựa chọn và sử dụng tốt. Chính vì vậy việc phát triển TLC cho SV là việc làm rất cần thiết.

Đã có nhiều tác giả nghiên cứu về thực trạng thể lực của SV như: Đỗ Ngọc Quang (2009), Bùi Quang Khải (2010), Dương Biên Hòa (2007), Trần Hữu Minh (2012), Nguyễn Thị Hồng (2014), Vũ Công Hoạt (2015)...và nhiều tác giả khác... Tuy nhiên, chưa có tác giả nào nghiên cứu cho đối tượng là SV Trường ĐHKT - KTCN. Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn BT phát triển thể lực cho nam SV Trường ĐHKT - KTCN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; 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 TLC cho nam SV Trường ĐHKT - KTCN

Qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và trao đổi trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, chúng tôi đã lựa chọn được 22 BT phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- + Nhóm 1. BT phát triển sức nhanh (4 BT)
- + Nhóm 2. BT phát triển sức mạnh (5 BT)
- + Nhóm 3. BT phát triển sức bền (6 BT)
- + Nhóm 4. BT phát triển mềm dẻo (4 BT)
- + Nhóm 5. BT phát triển khả năng phối hợp vận động (3 BT)

Nhằm lựa chọn được những BT phù hợp nhất để phát triển TLC cho nam SV Trường ĐHKT - KTCN, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 22 cán bộ, giáo viên, chuyên gia trong lĩnh vực TDTT trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả tại bảng 1.

Kết quả phỏng vấn cho thấy, cả 22 BT mà chúng tôi đề xuất đều được các chuyên gia đánh giá cao và được lựa chọn để phát triển TLC cho nam SV Trường ĐHKT - KTCN.

2.2. Ứng dụng BT phát triển thể lực cho nam SV Trường ĐHKT - KTCN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 12 tuần, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa (từ 17h30 tới 19h các ngày thứ 3 và thứ 5 trong tuần), thời

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển TLC cho nam SV Trường ĐHKHT - KTCN (n=22)

TT	Các BT	Kết quả trả lời			Tổng điểm
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	
Nhóm 1. BT phát triển sức nhanh					
1	Chạy 20 m tốc độ cao (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	18	3	1	61
2	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	19	2	0	61
3	Chạy 30 m xuất phát thấp (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	18	2	2	60
4	Chạy tăng tốc độ 60m, 20m cuối đạt tối đa 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	18	3	1	61
Nhóm 2. BT phát triển sức mạnh					
5	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	16	5	1	59
6	Bật cóc 20m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	16	4	2	58
7	Nhảy bật liên tục trên hồ cát 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	19	1	2	61
8	Nằm sấp chống đẩy 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	16	5	1	59
9	Chạy đạp sau 50m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	16	4	2	58
Nhóm 3. BT phát triển sức bền					
10	Chạy 600m (1 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)	16	5	1	59
11	Chạy 1000m (1 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)	17	1	4	57
12	Chạy 2 x 200m (1 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)	16	5	1	59
13	Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa (1 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)	16	4	2	58
14	Chạy 800m với 75% cường độ tối đa (1 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)	19	1	2	61
15	Chạy 2 x 800m với 65% cường độ tối đa(1lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)	15	5	2	57
Nhóm 4. BT phát triển mềm dẻo					
16	Cúi gập thân sâu từ bục cao (10 lần, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	15	6	1	58
17	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu (10 lần, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	16	5	1	59
18	Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu (10 lần, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	17	4	1	60
19	Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu hai bên (10 lần, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	15	4	3	56
Nhóm 5. BT phát triển khéo léo					
20	Chạy zig zắc luồn cọc 20m lượt lên luồn cọc, lượt về chạy thẳng (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	16	5	1	59
21	Chạy zig zắc luồn cọc 20m lượt lên và lượt về luồn cọc (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	17	4	1	60
22	Trò chơi “chạy zig zắc tiếp sức” (2 lần x 20m, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	16	5	1	59

Bảng 2. Tiến trình TN

BT	Tuần											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BT 1		x		x		x				x		x
BT 2	x		x		x		x				x	
BT 3		x				x		x		x		x
BT 4				x				x			x	
BT 5	x		x		x		x		x			
BT 6		x				x				x		x
BT 7	x				x				x		x	
BT 8		x				x		x		x		
BT 9							x	x			x	x
BT 10	x		x		x		x		x		x	
BT 11				x		x		x		x		
BT 12	x		x		x				x			
BT 13		x		x		x				x		x
BT 14							x	x			x	
BT 15			x		x				x		x	
BT 16		x		x				x		x		x
BT 17	x		x				x		x			
BT 18		x		x		x		x				x
BT 19				x			x				x	
BT 20	x		x		x				x			
BT 21		x		x		x				x		x
BT 22	x		x		x		x		x			

gian dành cho mỗi buổi tập 35 đến 40 phút ở phần kết thúc.

- Đối tượng TN: Gồm 109 nam SV năm thứ nhất Trường ĐHK - KTCN và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): Gồm 55 SV tập luyện theo 22 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm ĐC): Gồm 54 SV tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của khoa GDTC của trường.

- Địa điểm TN: Trường ĐHK - KTCN

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

2.2. Lựa chọn test đánh giá TLC cho SV Trường ĐHK - KTCN

Để đánh giá trình độ TLC của nhóm ĐC và nhóm TN trước và sau TN, chúng tôi sử dụng 4/6 test trong Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo, ban hành quy định về đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV, gồm: *Chạy 30 m XPC (giây), bật xa tại chỗ, chạy tùy sức 5 phút, Chạy con thoi 4x10 m (giây).*

2.3. Kết quả ứng dụng các BT phát triển thể lực cho nam SV Trường ĐHK - KTCN

Trước TN, chúng tôi sử dụng 04 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 cho thấy: Trước TN, trình độ TLC của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). 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 3 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test lựa chọn của để kiểm tra trình độ TLC của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 3 tháng 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 nam SV trường ĐHK - KTCN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại trường ĐHK - KTCN

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 22 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển TLC cho nam SV Trường ĐHK -

KTCN. Các BT gồm:

- + Nhóm 1. BT phát triển sức nhanh (4 BT)
- + Nhóm 2. BT phát triển sức mạnh (5 BT)
- + Nhóm 3. BT phát triển sức bền (6 BT)
- + Nhóm 4. BT phát triển mềm dẻo (4 BT)
- + Nhóm 5. BT phát triển khả năng phối hợp vận động (3 BT)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV*, ngày 18 / 9 / 2008.
2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Thị Hồng (2014), *“Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng BT TLC cho nam SV khoa ngoại ngữ đại học Thái Nguyên”*, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

5. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở: “Ứng dụng BT phát triển TLC cho nam SV Trường ĐHKT - KTCN”, Nguyễn Hoàng Nam, 2017.

Ngày nhận bài: 15/8/2022; **Ngày duyệt đăng:** 21/10/2022

Bảng 3. So sánh trình độ TLC của nhóm TN và ĐC trước TN

TT	Test	Nhóm ĐC (n=54)		Nhóm TN (n=55)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	t	p
1	Chạy 30 m XPC (giây)	5.59	1.12	5.58	1.13	1.62	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	206.9	13.7	207.7	12.6	0.89	>0.05
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	970	43.60	975	45.76	1.89	>0.05
4	Chạy con thoi 4x10 m (giây)	12.41	1.23	12.38	1.02	1.90	>0.05

Bảng 4. So sánh trình độ TLC của nhóm TN và ĐC sau TN

TT	Test	Nhóm ĐC (n=54)		Nhóm TN (n=55)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	t	p
1	Chạy 30 m XPC (giây)	5,26	1.26	5.21	1.20	2.56	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	211.9	13.2	218.8	12.3	3.26	<0.05
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	976	42.64	1045	40.23	3.28	<0.01
4	Chạy con thoi 4x10 m (giây)	11.92	1.10	11.80	1,17	2.55	<0.05