

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN NGÀNH CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Trần Xuân Giang¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên Ngành Công nghệ thông tin (CNTT) trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông (CNTT&TT) - Đại học Thái Nguyên (ĐHTN). Thông qua ứng dụng các bài tập được lựa chọn trong thực tiễn. Kết quả, các bài tập đã lựa chọn đã phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập; Thể lực chung, Nữ sinh viên, Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

Summary: Using conventional scientific research methods, 19 fitness exercises were selected for female students majoring in Information Technology at Thai Nguyen University of Information Technology and Communication. Through the application of these selected exercises in practice, the results showed an improvement in the physical fitness of the research subjects.

Keywords: Exercises, general fitness, female students, Thai Nguyen University of Information Technology and Communication.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quán triệt tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất cho sinh viên, trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN đã thực hiện đầy đủ những quy định của Bộ giáo dục và đào tạo về nội dung chương trình giáo dục thể chất. Thực tế trong giảng dạy tại Trường cho thấy, chất lượng giáo dục thể chất trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt thực trạng thể lực chung của sinh viên các khoa, các chuyên ngành còn thấp. Một trong những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng tới sự phát triển trình độ thể lực chung của sinh viên trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN nói chung và nữ sinh viên ngành CNTT nói riêng là chưa có các bài tập phù hợp, và được nghiên cứu trên cơ sở khoa học. Vì vậy việc tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao thể lực chung cho nữ sinh viên ngành CNTT trường ĐH Công nghệ Thông tin và Truyền thông - ĐHTN là rất cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN .

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN . Nghiên cứu lựa chọn các bài tập được ý kiến đánh giá đồng ý sử dụng từ 80 % trở lên. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN với ý kiến tán thành sử dụng từ 81.25% đến 100% ở các nhóm bài tập gồm:

Nhóm BT phát triển sức nhanh (4 bài tập)

1. Nhảy dây tốc độ 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực
2. Bật nhảy adam 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực.
3. Chạy 30m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực
4. Chạy 60m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực

Nhóm BT phát triển sức mạnh (6 Bài tập)

Bảng 1. Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN (n=32)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý sử dụng %		Không đồng ý sử dụng %	
Nhóm BT phát triển sức nhanh	1. Nhảy dây tốc độ 30s". x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực	31	96.8	1	3.12
	2. Bật nhảy adam 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực.	28	87.5	4	12.5
	3. Chạy 30m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực	32	100	0	0
	4. Chạy 60m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực	27	84.3	5	15.6
	5. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 1-2p x2 lần, nghỉ 1-2p/lần	17	53.12	15	46.87
	6. Chạy biến tốc 100m (50m nhanh – 50m chậm) 2 lần, nghỉ 3p/lần.	16	50	16	50
Nhóm BT phát triển sức mạnh	7. Bật nhảy rút gối cao liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.	26	81.25	6	18.7
	8. Bật bực qua lại 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	29	90.06	3	9.37
	9. Bật bực đổi chân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	30	93.7	2	6.25
	10. Nằm sấp chống đẩy 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	28	87.5	4	12.5
	11. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	26	81.25	6	18.7
	12. Bật cóc 20m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	32	100	0	0
	13. Cơ lưng + cơ bụng 3 tổ x 10 lần/tổ, nghỉ 2p/tổ	14	43.75	18	56.25
	14. Chạy 50m đạp sau (3 lần, nghỉ 3p/lần)	15	46.87	17	53.12
Nhóm BT phát triển sức bền	15. Nhảy dây 2 phút (thực hiện 1 lần)	30	93.7	2	6.25
	16. Chạy tiếp sức 3 x 400m (thực hiện 1 lần)	28	87.5	4	12.5
	17. Chạy 400m (thực hiện 1 lần)	31	96.8	1	3.12
	18. Chạy 800m (thực hiện 1 lần)	29	90.06	3	9.37
	19. Chạy 1500m thực hiện 1 lần	17	53.12	15	46.87
	20. Bật bực đổi chân 1 phút x 2 lần, nghỉ 3 phút/lần	13	40.6	16	50

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý sử dụng %		Không đồng ý sử dụng %	
Nhóm BT phát triển mềm dẻo	21. Nằm sấp uốn thân 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực	27	84.3	5	15.6
	22. Nằm ngửa gập bụng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực	29	90.06	3	9.37
	23. Treo gập bụng thang gióng 15 lần 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.	26	81.25	6	18.7
	24. Gập thân sâu từ bục cao 10 lần (2 lần, nghỉ 1p/lần)	14	43.75	18	56.25
	25. Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần (2 lần, nghỉ 1p/lần)	17	53.12	15	46.87
Nhóm BT phát triển khéo léo và trò chơi	26. Trò chơi đuổi bắt theo tín hiệu trong thời gian 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.	13	40.6	16	50
	27. Trò chơi người thừa thứ 3 (chơi 5 - 10 phút)	14	43.75	18	56.25
	28. Trò chơi bóng chuyền 6 (chơi 5 - 10 phút)	32	100	0	0
	29. Trò chơi cưa đá bóng (chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 5 phút).	32	100	0	0
	30. Chạy con thoi 4x10m (lần, nghỉ 2p/lần)	15	46.87	17	53.12
	31. Trò chơi mèo đuổi chuột 5p/lần, nghỉ 2p/lần	16	50	16	50

5. Bật nhảy rút gối cao liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

6. Bật bục qua lại 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực

7. Bật bục đôi chân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực

8. Nằm sấp chống đẩy 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực

9. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực

10. Bật cóc 20m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực

Nhóm BT phát triển sức bền (4 Bài tập)

11. Nhảy dây 2 phút (thực hiện 1 lần)

12. Chạy tiếp sức 3 x 400m (thực hiện 1 lần)

13. Chạy 400m (thực hiện 1 lần)

14. Chạy 800m (thực hiện 1 lần)

Nhóm BT phát triển mềm dẻo (3 Bài tập)

15. Nằm sấp uốn thân 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực

16. Nằm ngửa gập bụng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực

17. Treo gập bụng thang gióng 15 lần 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Nhóm BT phát triển khéo léo và trò chơi (4 Bài tập)

18. Trò chơi bóng chuyền 6 (chơi 5 - 10 phút)

19. Trò chơi cưa đá bóng (chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 5 phút).

2.2. Ứng dụng đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT – ĐHTN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều học ở học kỳ thứ II với thời gian thực nghiệm (2 tiết/1 tuần x 4 tuần /1 tháng = 8 tiết/1 tháng x 5 tháng = 36 tiết).

- Địa điểm TN: Trường ĐH CNTT và Truyền thông - ĐHTN.

- Đối tượng TN: Là 92 nữ sinh viên ngành CNTT trường ĐH CNTT và Truyền thông - ĐHTN chia làm hai nhóm:

+ Nhóm ĐC: Gồm 46 nữ sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khoá của nhà Trường.

+ Nhóm TN: Gồm 46 nữ sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khoá của nhà Trường và được áp dụng các bài tập thử nghiệm đã được lựa chọn.

Trong đó, nhóm TN sử dụng các bài tập mới mà đề tài đã lựa chọn trong các buổi học. Việc sử dụng các bài tập trong quá trình thực nghiệm tùy thuộc vào nội dung chính của buổi học.

2.2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra ban đầu bằng 4 test để đánh giá trình độ thể lực chung theo quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test thể lực chung của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm - trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm ĐC (n = 23)	Nhóm TN (n = 23)	t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	203.82 ± 29.24	206.5 ± 26.67	0.32	P > 0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.22 ± 0.48	5.17 ± 0.51	0.34	P > 0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.82 ± 0.74	11.85 ± 0.73	0.14	P > 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1017.73 ± 70.79	1005.23 ± 55.13	0.77	P > 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test thể lực chung của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm - sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm ĐC (n = 23)	Nhóm TN (n = 23)	t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	210.35 ± 20.57	218.14 ± 25.21	2.77	< 0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.12 ± 0.33	4.75 ± 0.5	2.71	< 0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	10.9 ± 0.91	10.56 ± 0.78	2.59	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1036.96 ± 73.7	1063.18 ± 71.21	3.01	< 0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Cả ở 4 test nêu trên kết quả đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều đó chứng tỏ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê cần thiết, như vậy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn đã có tác dụng phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN. Thông qua quá trình thực nghiệm sử dụng các bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu đã có kết quả với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, (người dịch: Nguyễn Quang Hưng), NXB TĐTT, Hà Nội.

Qua bảng 2 cho thấy: Cả 4 test kiểm tra đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Như vậy sự khác biệt về thể lực chung của 2 nhóm là không có ý nghĩa. Hay nói cách khác trước thực nghiệm trình độ thể lực chung của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 5 ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN nghiên cứu tiến hành kiểm tra thành tích của 2 nhóm. Kết quả thu được ở bảng 3.

2. Đồng Văn Triệu, Trần Đức Dũng, Bùi Quang Hải (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên ngành CNTT Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên”. Chủ nhiệm đề tài: ThS. Trần Xuân Giang, đề tài nghiệm thu tại trường Đại học CNTT & TT - ĐHTN, năm 2017.

Ngày nhận bài: 29/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.