

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN THỂ LỰC YẾU TẠI TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO - ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Nguyễn Văn Thái¹; TS. Trần Nam Giao¹
ThS. Nguyễn Đức Toàn¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong Thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi đã lựa chọn được 11 bài tập nâng cao thể lực và 4 test đánh giá hiệu quả thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT - Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHQGTP.HCM).

Từ khóa: Bài tập, thể lực chung, nữ sinh viên, thể lực yếu, Trung tâm Thể dục thể thao - Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

Summary: Utilizing basic scientific research methods in Physical Education and Sports, this study has selected 11 exercises for improving physical fitness and 4 tests for assessing the effectiveness of physical fitness for female students with weak physical fitness at the Sports Center of the University of Economics - Ho Chi Minh City.

Keywords: Exercises, general physical fitness, female students, weak physical fitness, Sports Center, University of Economics - Ho Chi Minh City.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trung tâm TDTT- ĐHQGTP.HCM là đơn vị sự nghiệp công lập được thành lập theo Quyết định số 1288/QĐ-ĐHQG ngày 08/10/2019 của Giám đốc Đại học quốc gia. Trung tâm chịu sự lãnh đạo trực tiếp và toàn diện của ĐHQGTP.HCM .

Trung tâm TDTT là đơn vị trên cơ sở hợp nhất các bộ môn GDTC của các trường thành viên thuộc Đại học quốc gia thành phố Hồ Chí Minh Việc này vừa phát huy được sức mạnh tập thể, đồng thời chương trình giảng dạy được nâng cao, đa dạng hóa đến chuyên nghiệp hóa.

Hiện nay, Trung tâm được giao đầu tư khai thác tại Khu Đô thị ĐHQGTP.HCM với diện tích trên 29 ha. hứa hẹn tương lai sẽ là nơi diễn ra các hoạt động đào tạo, nghiên cứu khoa học và tổ chức sân chơi lớn không chỉ cho sinh viên Đại học quốc gia mà còn mang tầm khu vực, hiện Trung tâm hằng năm có trên 17.000 sinh viên theo học. Tuy nhiên trong số sinh viên theo học môn học GDTC có không ít nữ sinh viên thể lực yếu chưa thể theo học môn học GDTC như các bạn khác được.

Trong nhiều năm qua đã có nhiều đề tài

nghiên cứu khoa học đánh giá trình độ phát triển thể chất của sinh viên như: công trình của Nguyễn Thị Việt Hương (1999), Lê Thanh Thuý (1998), Bùi Hoàng Phúc (1998), Nguyễn Thái Sinh (2002), Lê Quang Anh (2005), Trần Thị Xoan (2007), Nguyễn Văn Thái (2007), Đặng Thị Kim Quyên (2007)...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng GDTC cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT-ĐHQGTP.HCM , từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT-ĐHQGTP.HCM”.

Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sự phạm; phỏng vấn; 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 bài tập nâng cao thể lực và test đánh giá trình độ thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT-ĐHQGTP.HCM

1. Trung tâm TDTT- Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

2.1.1. Lựa chọn bài tập

Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 11 bài tập nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm bài tập phát triển sức bền (02 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (04 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (02 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển khéo léo (01 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo (02 bài tập)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT- ĐHQGTP.HCM (n = 40)

TT	Các bài tập	n	Tỷ lệ %	χ^2	P
Nhóm bài tập phát triển sức bền					
1	Chạy từ 400m – 2.000m (1 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)	34	85%	3.4	>0.05
2	Chạy tùy sức từ 5 phút (1 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)	35	88%		
Nhóm bài tập phát triển sức mạnh					
3	Nâng cao đùi trong hố cát (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	36	90%	3.32	>0.05
4	Bật nhảy trong hố cát (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	37	93%		
5	Nằm sấp chống đẩy ở độ cao khác nhau (15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	34	85%	2.01	>0.05
6	Nằm ngửa gập bụng (15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	35	88%	3.08	>0.05
Nhóm bài tập phát triển sức nhanh					
7	Chạy 30m tốc độ (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	35	88%	3.51	>0.05
8	Bật nhảy tại chỗ nghe tín hiệu chạy 20m tốc độ cao (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	34	85%	3.08	>0.05
Nhóm bài tập phát triển khéo léo					
9	Chạy thoi 4x10m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	36	98%	2.01	>0.05
Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo					
10	Uốn dẻo về sau (15 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	35	88%	2.02	>0.05
11	Gập thân về trước (15 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	34	85%	3.08	>0.05

2.2. Ứng dụng bài tập nâng cao độ thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TĐTT-ĐHQGTP.HCM

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 15 tuần. Mỗi tuần nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng tập luyện ngoại khóa 2 buổi, mỗi buổi 2 tiết kéo dài 100 phút tập dưới sự hướng dẫn của giáo viên chuyên trách TĐTT.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 42 nữ sinh viên thể lực yếu và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): 21 nữ sinh viên thể lực yếu thuộc khóa 2022 tập luyện theo chương trình GDTC ngoại khóa của nhà trường (15 tuần môn thể thao tự chọn môn điền kinh).

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): 21 nữ sinh viên thể lực yếu thuộc khóa 2022 tập luyện theo chương trình ngoại khóa môn điền kinh và các bài tập do đề tài lựa chọn (15 tuần).

- Địa điểm thực nghiệm: Trung tâm TĐTT-ĐHQGTP.HCM.

Để đánh giá thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TĐTT- ĐHQGTP.HCM chúng tôi đã lựa chọn 4 test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo và được đánh giá 4 trong 6 test đánh giá thể lực gồm: Bật xa tại chỗ, Chạy 30m xuất phát cao (XPC), Chạy con thoi 4 x 10m, Chạy tùy sức 5 phút.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập nâng cao thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TĐTT- ĐHQGTP.HCM

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 4 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt thể lực chung của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, thể lực chung của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}}$ nhỏ hơn $t_{\text{bảng}}$, $P > 0.05$). Nói cách khác là trước thực nghiệm, thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 15 tuần thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 4 test lựa chọn của để kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả cho thấy: Sau 15 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng 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 bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TĐTT-ĐHQGTP.HCM tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trung tâm TĐTT-ĐHQGTP.HCM cho đối tượng này.

Bảng 2. So sánh giá trị trung bình ở các chỉ tiêu của hai nhóm trước thực nghiệm ($n_{\text{ĐC}} = n_{\text{TN}} = 21$)

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		$t_{\text{tính}}$	P
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	162.78	16.04	164.02	16.74	1.54	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	6.67	0.71	6.74	0.62	1.34	>0,05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.3	0.95	12.36	0.91	1.26	>0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	932.14	82.11	936.43	83.89	1.32	>0,05



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Bảng 3. So sánh giá trị trung bình ở các chỉ tiêu của hai nhóm sau thực nghiệm ($n_{ĐC} = n_{TN} = 21$)

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		$t_{tính}$	P
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	165.7	16.05	170.02	16.78	2.69	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	6.47	0.72	6.25	0.63	2.46	<0,05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.28	0.96	12.18	0.92	2.55	<0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	935.3	82.12	944.5	83.76	2.58	<0,05

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 11 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao thể lực chung cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT-ĐHQGTP.HCM, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 15 tuần thực nghiệm của nhóm thực nghiệm. Cụ thể các bài tập gồm: Nhóm bài tập phát triển sức bền (02 bài tập); Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (04 bài tập); Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (02 bài tập); Nhóm bài tập phát triển khéo léo (01 bài tập); Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo (02 bài tập)

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. Hoàng Hà (2005), *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho sinh viên Trường Đại Học*

Khoa Học Xã Hội và Nhân Văn TP HCM, Luận văn thạc sĩ.

3. Lê Văn Lãm (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ đề tài cấp trường với tên đề tài: "Nghiên cứu Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nữ sinh viên có thể lực yếu trường ĐH Bách Khoa - Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh", tác giả Ths. Nguyễn Đức Toàn, Đại học Bách Khoa năm 2013.

Ngày nhận bài: 11/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.