

# Phát triển thể chất và lựa chọn bài tập phù hợp cho sinh viên Trường Đại học Trà Vinh

Nguyễn Hoàng Thanh\*, Kiên Hậu\*

\*Bộ môn GDTC, Khoa Khoa học cơ bản, Trường Đại học Trà Vinh

Received: 08/3/2024; Accepted: 12/3/2024; Published: 19/3/2024

**Abstract:** Physical fitness is an important issue in the overall training process of any university. Because it is the foundation that helps students gain mental and physical health during their development. Therefore, choosing appropriate physical development exercises is an issue that deserves attention. Using regular research methods, we have analyzed and evaluated the current situation, selected exercises, and applied them to the practice of teaching physical development for female students, contributing to improving the quality of work. School physical education.

**Keywords:** Physical; exercises, applications, advanced, effective, students

## 1. Đặt vấn đề

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là một nội dung quan trọng trong tổng thể quá trình giáo dục, đào tạo của nhà trường, góp phần nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đáp ứng quá trình phát triển toàn diện về đức - trí - thể - mỹ cho sinh viên (SV). Trong những năm gần đây, Trường Đại học Trà Vinh (ĐHTV) đã ý thức được vấn đề GDTC cho SV là nội dung rất quan trọng. Tuy nhiên, vì những điều kiện khó khăn khác nhau, nhất là cơ sở vật chất (CSVC) còn khó khăn, thiếu thốn; nhận thức của SV về vai trò, tác dụng của GDTC còn chưa đầy đủ, một số giảng viên (GV) chưa đề xuất và vận dụng cách thức giảng dạy một cách khoa học dẫn đến kết quả còn những hạn chế, bất cập. Việc nghiên cứu, phân tích làm rõ thực trạng vấn đề phát triển thể chất của SV, từ đó đề ra các biện pháp cụ thể sẽ góp phần thúc đẩy quá trình học tập môn GDTC của nhà trường, nâng cao sức khỏe của GV và SV.

Đề tài nghiên cứu sử dụng các PP sau: PP phân tích và tổng hợp tài liệu, PP phỏng vấn tọa đàm, PP quan sát sự phạm, PP điều tra xã hội học, PP kiểm tra sự phạm, PP thực nghiệm sự phạm, PP toán học thống kê.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Lựa chọn và ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể chất cho SV Trường Đại học Trà Vinh

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, qua khảo sát và nghiên cứu một số tài liệu liên quan; qua quan sát sự phạm và phỏng vấn, trao đổi với các GV giảng dạy môn GDTC của các trường ĐH trên địa bàn; tác giả đã tổng hợp và lựa chọn được 20 bài tập nhằm

phát triển thể chất cho SV Trường ĐHTV. Để đạt được hiệu quả cao, mang tính khách quan và khoa học, tác giả tiến hành điều tra trên một số hệ thống cơ bản như sau:

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập thể chất cho SV (n=20)

TT	Bài tập	Đồng ý	Tỷ lệ %	Ghi chú
1	Chạy cự ly 30m, 60m	18	90	
2	Chạy cự ly 100m	19	95	
3	Chạy cự ly 400m	16	80	
4	Chạy cự ly 800m (nữ)	18	90	
5	Nằm sấp chống đẩy	15	75	
6	Bật xa tại chỗ	14	70	
7	Trò chơi cướp bóng	8	40	
8	Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số nhanh	15	75	
9	Bóng đá mini	18	90	
10	Chạy con thoi 4x100	14	70	
11	Trò chơi mèo đuổi chuột	15	75	
12	Công an bắt gián điệp	13	65	
13	Giăng lưới bắt cá	16	80	
14	Lăn bóng tiếp sức	8	40	
15	Kéo co	15	75	
16	Trò chơi bóng chuyên sáu	16	80	

17	Cua đá bóng	7	35	
18	Cướp cờ	15	75	
19	Nằm ngựa gập bụng	16	80	
20	Người thừa thứ 3	17	85	

Kết quả ở trên cho thấy, trong tổng số 20 bài tập mà tác giả đã đưa ra, bên cạnh các nội dung cho kết quả chưa cao, tính ứng dụng chưa tốt, thì bên cạnh đó có 15 bài tập nhận được sự đánh giá cao, với 75% số phiếu tán thành trở lên. Vì vậy, đề tài sẽ đưa ra 15 bài tập có mức độ ưu tiên cao để đưa vào sử dụng.

## 2.2 Tổ chức thực hiện, đánh giá hiệu quả của bài tập tác động đến đối tượng nghiên cứu

### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Công trình nghiên cứu đã xây dựng tiến trình tập luyện phát triển thể chất gồm 11 giáo án, lồng ghép với các giáo án dạy kỹ thuật thực hành các môn GDTC nội khóa. Trong quá trình tổ chức giảng dạy các nội dung của chương trình môn học GDTC nội khóa, đã áp dụng các bài tập phát triển thể chất cho SV phần cuối buổi tập kỹ thuật thực hành với thời lượng mỗi giáo án 30 phút (giáo án dạy ghép 110 phút).

Qua điều tra về 500 SV của nhà trường về môn học GDTC và sự cần thiết của luyện tập TDTT cho thấy:

Bảng 2.2: Nhận thức của SV

STT	Nội dung	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Rất cần thiết	85	17
	Cần thiết	300	60
	Bình thường	75	15
	Không cần thiết	40	8

Qua bảng 2.2 cho thấy, sau thời gian áp dụng thực nghiệm tại nhà trường đã có nhiều bước chuyển biến tích cực, đặc biệt là nhận thức về vai trò, lợi ích của việc học tập GDTC, tập luyện TDTT đã có hiệu quả rõ rệt. Qua khảo sát về vai trò và lợi ích của tập luyện TDTT đối với sức khỏe và học tập, công tác của SV, đa số họ đều cho rằng việc tập luyện TDTT là rất cần thiết (17%) và cần thiết (60%).

Sau thời gian thực nghiệm là 05 tháng với những bài tập mà tác giả đã lựa chọn và được phép triển khai thực hiện. Sau đó đánh giá hiệu quả các giải pháp bằng cách tiến hành kiểm tra với các test theo Bộ GD&ĐT quy định. Đồng thời, tác giả cũng tiến hành kiểm tra đối với 02 lớp năm nhất và 02 lớp năm

hai trước khi tổ chức thực nghiệm.

### 2.2.2. Đánh giá hiệu quả của bài tập tác động đến đối tượng nghiên cứu

Kết quả kiểm tra được tuân thủ theo theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của nhà trường. Điều đó được kiểm chứng qua bảng đánh giá như sau:

Bảng 2.3. Đánh giá thể chất SV năm nhất của nhà trường trước thực nghiệm

TT	Test	Thực nghiệm		Đối chứng		t	p
		n = 20		n = 20			
		$\bar{X}$	$\delta_x$	$\bar{X}$	$\delta_x$		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27,20	2,10	27,11	1,90	0,142	>0,05
2	Nằm ngựa gập bụng (lần/30s)	17,30	1,35	17,4	1,37	0,233	>0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	160,0	10,3	162,0	10,30	0,616	>0,05
4	Chạy 30m XPC (s)	6,27	0,56	6,29	0,63	0,106	>0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,85	0,37	12,70	0,43	1,183	>0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	888,0	59,0	885,0	61,00	0,158	>0,05

Bảng 2.3 cho thấy: Các chỉ số thu được trước thực nghiệm ở hai nhóm tương đối đồng đều, thành tích ở các test tương đương nhau. Sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê ở cả 06 test đều thu được tính  $t < t_{\text{bảng}} = 1,960$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ . Sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$  Điều này chứng tỏ rằng, kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của hai nhóm đồng đều nhau.

Về CSVG, tuy còn gặp rất nhiều những khó khăn, kinh phí cho việc đầu tư trang thiết bị hàng năm phục vụ cho công tác giảng dạy GDTC cũng như luyện tập TDTT chưa được nhiều, nhưng nhà trường cũng đã không ngừng cố gắng nâng cấp, sửa chữa, vệ sinh, nâng cao độ an toàn cho các thiết bị đã cũ. Với một diện mạo mới, đẹp hơn, sạch sẽ hơn đã thu hút được khá đông SV tham gia tập luyện ngoại khóa; đặc biệt thấy rõ là giờ học nội khóa đã sôi động hơn; SV không còn tâm lý ngại, sợ khi tiếp xúc với các dụng cụ như: xà đơn, xà kép, các hố nhảy cao, nhảy xa, sân bóng, nhà tập, bàn bóng bàn..., do đó mà giờ học đã không còn nhàm chán.

Bên cạnh đó là các GV môn GDTC cũng đã cố gắng nghiên cứu để có nhiều PP dạy học mới, lời cuốn hơn, phong phú hơn, làm cho SV phải có trách

nhệm tự vận động nhiều hơn, thi đua nhiều hơn nên giờ học ngày càng vui vẻ, sôi động. Họ đã chủ động thành lập được 03 đội thể thao là bóng đá, cầu lông và đá cầu. Giai đoạn đầu chỉ thu hút được rất ít SV tham gia, nhưng hiện nay, số lượng SV tham gia tập luyện ngày càng được nâng lên, hiện nay đội bóng đá có 35 em, đội cầu lông có 28 em, đội đá cầu có 22 em; ngoài ra còn có thêm đội bóng chuyền với 36 em, bên cạnh đó rất nhiều em đã tham gia các lớp bơi lội, thể hình. Một số SV nữ lựa chọn tham gia tập yoga, thể dục thẩm mỹ.

Để đánh giá được sự phát triển thể chất của SV, bằng 6 test mà Bộ GD&ĐT ban hành để đánh giá trình độ tập luyện cho SV, tác giả đã kiểm tra và so sánh kết quả trước và sau thực nghiệm. Bên cạnh đó là theo dõi và so sánh kết quả học tập môn GDTC của SV của học kỳ trước và sau khi áp dụng thực nghiệm.

*Bảng 2.4. So sánh sự phát triển thể chất của SV năm nhất nhà trường giữa hai nhóm sau thực nghiệm*

TT	Test	Thực nghiệm		Đối chứng		t	P
		n = 20		n = 20			
		$\bar{X}$	$\delta_x$	$\bar{X}$	$\delta_x$		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	29,7	2,20	28,2	2,15	2,181	<0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19,3	1,25	18,3	1,15	2,528	<0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	173,0	11,69	165,0	11,58	2,174	<0,05
4	Chạy 30m XPC (s)	5,83	0,25	6,05	0,35	2,287	<0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11,97	0,38	12,25	0,43	2,182	<0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	930,0	62,00	872,0	50,00	3,257	<0,05

Kết quả cho thấy: Thông qua kiểm tra đa số các chỉ số thu được sau thực nghiệm ở cả hai nhóm đã có sự khác biệt, thành tích nhóm Thực nghiệm tốt hơn thành tích nhóm Đối chứng thể hiện ở thời gian, số kg, lượt, cm và mét cao hơn, số giây thấp hơn nhóm Đối chứng. Ở 6/6 test sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,960$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Để đánh giá sự khác biệt trong sự phát triển thể chất của SV của đối tượng nghiên cứu chúng tôi

sử dụng PP đánh giá thông qua tự đối chiếu.

Như vậy, sau thực nghiệm ứng dụng bài tập của đề tài lựa chọn sự phát triển thể chất của SV năm nhất nhà trường của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn một cách rõ rệt so với nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả cao trên đối tượng nghiên cứu. Qua một số kết quả mà tác giả đã thực hiện và khái quát ở trên cho thấy, việc giáo dục nội dung GDTC mặc dù là một nội dung đặc thù, có nhiều những khó khăn. Nguyên nhân xuất phát từ rất nhiều các yếu tố khác nhau, có cả khách quan và chủ quan. Nhưng nhìn nhận một cách đa chiều nhất, hoàn toàn có thể thấy rằng, chất lượng của môn học cao hay thấp phụ thuộc vào yếu tố chủ quan (GV và SV) là chính. Trong đó điểm mấu chốt là cách thức tổ chức, lựa chọn nội dung và thực hiện vào thực tiễn của nhà trường.

### 3. Kết luận

Đề tài đã lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chung cho SV nhà trường sau một năm học tập. Đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập phát triển thể lực chung cho SV. Thông qua kiểm tra tất cả các chỉ số thu được giữa trước và sau thực nghiệm ở cả nam và nữ đã có sự khác biệt thống kê, thể hiện  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ . Điều này chứng tỏ rằng, kết quả kiểm tra sau thực nghiệm đã tốt hơn so với kết quả trước thực nghiệm, có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Ý nghĩa này mang lại là do thể chất của SV đã được phát triển tốt hơn chính nhờ sự áp dụng các bài tập mà đề tài đã đề xuất.

### Tài liệu tham khảo

- [1] Bộ GD&ĐT (2001) Quyết định số 14/2001-QĐ-BGD&ĐT ngày 03 tháng 5 năm 2001 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy chế Giáo dục thể chất và Y tế trường học.
- [2] Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3] Cao Văn Hưng (2011), “*Nghiên cứu lựa chọn giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho học sinh Trung học cơ sở huyện Thuận Thành - tỉnh Bắc Ninh*”, Luận văn Thạc sĩ GDH Trường Đại Học TDTT Bắc Ninh.
- [4] Phan Ngọc Thiết Kế (2015), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể chất cho sinh viên trường Cao đẳng Công nghệ Thông tin - Đại học Đà Nẵng*.
- [5] Võ Văn Vũ (2014), *Đánh giá thực trạng và bài tập nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường Trung học phổ thông ở Đà Nẵng*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục.