

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

ThS. Trần Văn Hưng¹; ThS. Bùi Thị Thủy²

Tóm tắt: Nghiên cứu phát triển thể lực cho sinh viên nói chung và nam sinh viên nói riêng Trường Đại học Tây Nguyên là rất cần thiết hiện nay. Trong nghiên cứu này chúng tôi tiến hành tổng hợp, thu thập, phỏng vấn điều tra và kiểm tra đánh giá thể lực của nam sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Nguyên. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 11 bài tập (BT) phù hợp, chứng minh hiệu quả rõ rệt của các bài tập này trong việc để phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, thể lực, nam sinh viên không chuyên, Trường Đại học Tây Nguyên

Abstract: Research on developing physical fitness for students in general and male students in particular at Tay Nguyen University is very necessary today. In this study, we conducted a synthesis, collection, interview survey, and evaluation of the physical fitness of non-major male students at Tay Nguyen University. The research results identified 11 suitable exercises, demonstrating the significant effectiveness of these exercises in developing physical fitness for the target group.

Keywords: Exercise, physical strength, male student, Tay Nguyen University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển thể lực cho sinh viên (SV) một cách có mục đích, kế hoạch và hệ thống là nhiệm vụ trọng tâm của công tác giáo dục thể chất (GDTC). Thể lực SV phát triển tốt nâng cao năng lực làm việc của các hệ thống cơ quan cơ thể, tạo điều kiện để SV tiếp thu, hoàn thiện nhanh chóng và hiệu quả các hoạt động vận động, qua đó giúp SV học tập và nghiên cứu khoa học đạt hiệu quả cao hơn. Trường Đại học Tây Nguyên (ĐHTN) là trung tâm đào tạo với đa ngành, đa cấp, đa lĩnh vực đào tạo từ Trung học phổ thông đến đào tạo trình độ sau đại học; xây dựng Nhà trường trở thành một trung tâm nghiên cứu Khoa học và chuyển giao Công nghệ lớn của vùng; xây dựng Nhà trường trở thành một trung tâm văn hóa, một môi trường giáo dục tốt cho học sinh, SV và cộng đồng dân cư của khu vực Tây Nguyên có trình độ chuyên môn giỏi, năng động sáng tạo, góp phần xây dựng đất nước giàu mạnh.

Để đạt được mục tiêu trên, SV của nhà trường không chỉ trang bị kiến thức vững vàng, mà cần luôn rèn luyện thể lực tốt, nhằm đáp ứng được yêu cầu học tập, lao động và công tác trong tương lai. Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn BT phát triển thể lực cho nam SV không chuyên Trường ĐHTN”.

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. Đánh giá thực trạng thể lực của nam SV không chuyên Trường ĐHTN

Để hiểu rõ hơn chúng tôi tiến hành khảo sát tình trạng thể lực của nam SV không chuyên Trường ĐHTN thông qua các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Thể lực của nam SV không chuyên Trường ĐHTN. Kết quả đánh giá thể lực của nam SV không chuyên Trường ĐHTN qua 6 chỉ tiêu thể lực. Tỷ lệ phần trăm của nam SV tương đối tốt với tổng trung bình hai loại Tốt và Đạt chiếm trên 73.14% cả 6 chỉ tiêu. Tuy nhiên tỷ lệ không đạt vẫn còn tương đối lớn chiếm từ 16.57% đối với chỉ tiêu chạy 5 phút tùy sức 26.86% đối chỉ tiêu lực bóp tay thuận.

2.2. Lựa chọn một số BT nhằm nâng cao thể lực nam SV không chuyên Trường ĐHTN

Qua tham khảo, phân tích các tài liệu chuyên môn, đồng thời dựa trên các căn cứ lựa chọn BT phát triển thể lực cho nam SV không chuyên Trường ĐHTN, chúng tôi đã xác định được 24 BT. Để xác định cơ sở thực tiễn của các BT chúng tôi tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn, giảng viên và nam SV. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Đã lựa chọn được 11 BT phát triển thể lực cho nam SV không chuyên trường 1, 2: Trường Đại học Tây Nguyên

Bảng 1. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nam SV không chuyên Trường ĐHTN theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (n=350)

STT	Test kiểm tra thể lực	Kết quả phân loại chung					
		Tốt		Đạt		Không đạt	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Chạy 30m XPC (giây)	44	12.57	226	64.57	80	22.86
2	Lực bóp tay thuận (kg)	58	16.57	198	56.57	94	26.86
3	Bật xa tại chỗ (cm)	59	16.86	224	64.00	67	19.14
4	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	48	13.71	218	62.29	84	24.00
5	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	61	17.43	228	65.14	61	17.43
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	53	15.14	239	68.29	58	16.57

Bảng 2. Kết quả điều tra lựa chọn BT phát triển thể lực cho nam SV không chuyên Trường ĐHTN

STT	Tên BT	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		Số người tán thành	Tỷ lệ %	Số người tán thành	Tỷ lệ %	Số người tán thành	Tỷ lệ %
<i>Các BT phát triển sức nhanh</i>							
1	Chạy 60m xuất phát cao	270	77	58	17	22	6
2	Chạy 30m xuất phát cao	273	78	40	11	37	11
3	Chạy nâng cao đùi tại (giây)	209	60	126	36	15	4
4	Chạy con thoi 4 x 10 m	307	88	31	9	12	3
5	Chạy biến tốc 100m x 4 lần	178	51	136	39	36	10
<i>Các BT phát triển sức mạnh</i>							
6	Nằm sấp chống đẩy (lần)	287	82	48	14	15	4
7	Nằm ngửa gập bụng (lần)	269	77	53	15	28	8
8	Nằm sấp ưỡn thân (lần)	198	57	113	32	39	11
9	Bật bực nhảy (lần)	178	51	124	35	48	14
10	Bật xa tại chỗ (m)	298	85	39	11	13	4
11	Đứng lên ngòi xuống (lần)	219	63	98	28	33	9
12	Nằm chống sấp bật co chân (lần)	206	59	137	39	7	2
<i>Các BT phát triển sức bền</i>							
13	Chạy tùy sức 5 phút	315	90	26	7	9	3
14	Chạy tùy sức 10 phút	171	49	129	37	50	14
15	Chạy 1500m (phút)	188	54	116	33	46	13
16	Cooper test (m)	207	59	95	27	48	14
<i>Các BT phát triển mềm dẻo khéo léo (phối hợp vận động)</i>							
17	Cầm bóng chạy luồn cọc	176	50	146	42	28	8
18	Đá lăng chân (15 lần x 3 tổ)	278	79	45	13	27	8
19	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu (10 lần x 3 tổ)	283	81	36	10	31	9
20	Dẫn bóng tiếp sức (15m x 2 lần)	132	38	148	42	70	20
<i>Các trò chơi vận động phát triển thể lực chung</i>							
21	Trò chơi bóng chuyền 6	291	83	48	14	11	3
22	Người thừa thứ ba	276	79	56	16	18	5
23	Giăng lưới bắt cá.	128	37	154	44	68	19
24	Mèo đuổi chuột	193	55	99	28	58	17

ĐHTN, được các nhà chuyên môn, giảng viên và nam SV ưu tiên lựa chọn có tỷ lệ tán thành trên 77% ở mức “rất quan trọng” trở lên.

2.3. Đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu

- Đề đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn nghiên cứu sử dụng 6 test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT gồm: Lực bóp tay thuận (kg); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi 4 x 10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m).

- Thực nghiệm trên 90 nam SV không chuyên tại Trường ĐHTN, được chia thành hai nhóm:

+ Nhóm thực nghiệm (NTN) gồm 45 SV, sẽ tập luyện theo chương trình của giảng viên;

+ Nhóm đối chứng (NĐC) cũng gồm 45 SV, tập luyện theo nội dung mà chúng tôi đã lựa chọn.

Thực nghiệm ứng dụng 11 BT đã lựa chọn, chúng

tôi tổ chức 3 buổi tập mỗi tuần (thứ Hai, thứ Tư, thứ Sáu) vào buổi sáng. Mỗi buổi tập sẽ bao gồm từ 6 đến 7 BT, được kết hợp và bố trí vào cuối phần cơ bản của buổi tập. Chúng tôi thực hiện liên tục trong 5 tuần, hoàn thành 15 giáo án (mỗi giáo án kéo dài từ 25-30 phút).

Trước thực nghiệm tiến hành so sánh kết quả kiểm tra thể lực của hai nhóm nam SV Trường ĐHTN. Kết quả được trình bày tại bảng 3

Qua bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm thành tích ban đầu của hai NĐC và NTN là tương đương nhau, với giá trị trung bình < 2.16 và ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này cho thấy thể lực của hai nhóm trước khi thực nghiệm là tương đương, đảm bảo tính khách quan và cân đối trong quá trình phân nhóm.

Sau thực nghiệm tiến hành so sánh kết quả kiểm tra thể lực của hai nhóm nam SV Trường ĐHTN. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của hai nhóm nam SV Trường ĐHTN trước thực nghiệm
($n_A = 45, n_B = 45$)

TT	Test kiểm tra thể lực	NĐC	NTN	Độ tin cậy	
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	<i>t</i>	<i>p</i>
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.93 ± 0.45	5.86 ± 0.42	0.76	>0.05
2	Lực bóp tay thuận (kg)	40.8 ± 1.8	40.5 ± 1.6	0.678	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	199.3 ± 9.6	198.1 ± 9.1	0.96	>0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.63 ± 0.83	12.56 ± 0.87	0.984	>0.05
5	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.9 ± 1.7	15.5 ± 1.6	1.28	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	925.7 ± 42.8	924.6 ± 43.2	1.53	>0.05

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của hai nhóm nam SV Trường ĐHTN sau thực nghiệm
($n_A = 45, n_B = 45$)

TT	Test kiểm tra thể lực	NĐC	NTN	Độ tin cậy	
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	<i>t</i>	<i>p</i>
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.6 ± 0.45	4.9 ± 0.42	3.65	<0.05
2	Lực bóp tay thuận (kg)	41.8 ± 1.8	48.5 ± 1.6	3.86	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	199.3 ± 9.6	221.3 ± 9.1	3.24	<0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.33 ± 0.83	11.96 ± 0.87	3.95	<0.05
5	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.9 ± 1.7	20.1 ± 1.6	3.15	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	935.9 ± 43.8	1002.6 ± 45.3	3.32	<0.05

Bảng 5. Nhịp tăng trưởng thể lực của nam SV không chuyên giữa nhóm đối chứng và NTN

TT	Test	NĐC				NTN			
		Trước TN	Sau TN	t	W%	Trước TN	Sau TN	t	W%
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.93	5.60	1.35	1.41	5.86	4.90	3.65	3.14
2	Lực bóp tay thuận (kg)	40.8	41.8	1.32	1.85	40.5	48.5	3.86	3.91
3	Bật xa tại chỗ (cm)	199.3	199.3	1.29	1.62	198.1	221.3	3.24	3.26
4	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.63	12.33	1.85	1.73	12.56	11.96	3.95	3.28
5	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.9	15.9	1.76	1.98	15.5	20.1	3.15	3.73
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	925.7	935.9	1.64	1.23	924.6	1002.6	3.32	3.62

Qua bảng 4 cho thấy: Sau thực nghiệm 6 test kiểm tra đạt được đều lớn hơn mức trung bình $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.16$, với sự khác biệt là có ý nghĩa thống kê tại mức $P < 0.05$. Như vậy, các BT mà chúng tôi đã chọn bước đầu đã phát huy hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho nam SV không chuyên tại Trường ĐHTN.

Để làm rõ mức độ phát triển của hai nhóm, chúng tôi cũng đã xác định nhịp tăng trưởng cho cả hai nhóm, và kết quả được trình bày trong bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: NĐC của nam SV không chuyên có mức tăng từ 1,29% đến 1,85%, trong khi NTN ghi nhận mức tăng từ 3,14% đến 3,91%. Kết quả này rõ ràng cho thấy rằng thể lực của nam SV trong NTN đã phát triển vượt trội hơn so với NĐC.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 11 BT phát triển thể lực cho nam SV không chuyên tại Trường ĐHTN. Sau 5 tuần thực nghiệm ứng dụng các BT này, chúng tôi nhận thấy rõ hiệu quả trong việc cải thiện thể lực của nam SV. Sự khác biệt về kết quả kiểm tra giữa NTN và NĐC đạt ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. BCH Trung ương Đảng. (2013). *Nghị quyết số: 29-NQ/TW, Về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế* đã được hội nghị Trung ương 8 (khóa XI) thông qua.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT, Quyết định ban hành về đánh giá xếp loại thể lực đối với học sinh, SV*, Hà Nội ngày 18/9/2008 (pp. 1-7).

3. Chính phủ. (2015). *Quy định về GDTC và hoạt*

động thể thao trong nhà trường.

4. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội

5. Trường ĐHTN. (2020). *Chiến lược phát triển Trường ĐHTN, giai đoạn 2020-2027, định hướng 2035.*

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài khoa học công nghệ cấp cơ sở, Trường ĐHTN, tên đề tài: “Nghiên cứu giải pháp nâng cao thể chất cho nam SV không chuyên Trường ĐHTN”. Chủ nhiệm: ThS. Trần Văn Hưng, nghiệm thu năm 2024.

Ngày nhận bài: 10/10/2024; Ngày duyệt đăng: 25/1/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)