

Ứng dụng bài tập nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên khoa kinh tế trường Đại học Hạ Long

TS. Phạm Đức Toàn; ThS. Đỗ Xuân Duyệt

TÓM TẮT:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui, đề tài đã đánh giá thực trạng và phỏng vấn lựa chọn được 21 bài tập và 6 test có độ tin cậy và tính thông báo cao để đánh giá trình độ thể lực chung (TLC) cho nam sinh viên (SV) khoa kinh tế trường Đại học Hạ Long (ĐHHL).

Từ khóa: bài tập thể lực, nam sinh viên, Khoa kinh tế, Đại học Hạ Long.

ABSTRACT:

Through the common research methods, the title have made assessment and selection of 23 interviews and 6 test exercises reliable and highly informed to assess the overall fitness level for male students of the Faculty of Economics of Ha Long University.

Keywords: physical exercise, Male student, Department of Economics, Ha Long University.



(Ảnh minh họa)

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong trường ĐHHL còn có nhiều hạn chế, nhận thức của học sinh (HS), SV về vai trò, tác dụng của môn học vẫn mang tính thời sự và chưa được đầy đủ. Nội dung chương trình và kế hoạch giảng dạy còn chưa được đồng bộ, phong trào luyện tập thể dục thể thao (TDTT) vẫn còn mang tính tự phát... Chính vì vậy, việc ứng dụng các bài tập nâng cao chất thể lực chung cho nam SV khoa kinh tế trường ĐHHL là vấn đề cấp thiết. Từ thực tế đó chúng tôi chọn nghiên cứu: “*Ứng dụng bài tập nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên khoa kinh tế trường Đại học Hạ Long*”.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng trình độ thể lực chung cho nam SV khoa kinh tế - trường ĐHHL

Để giải quyết vấn đề này, đề tài tiến hành lấy kết quả kiểm tra thể lực của 150 nam SV năm thứ nhất, năm thứ hai và năm thứ ba (trong đó có 50 nam SV năm thứ nhất (K53), 43 nam SV năm thứ hai (K52) và 57 nam SV năm thứ ba (K51) khoa kinh tế - trường ĐHHL, theo bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực với 6 test do Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) quy định. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 nhận thấy trình độ TLC của các nam SV năm thứ nhất, năm thứ hai và năm thứ ba khoa kinh tế trường ĐHHL còn yếu. Thể hiện bằng tỷ lệ số SV ở cả 3 năm theo tiêu chuẩn còn quá thấp cụ thể:

- Năm thứ nhất số lượng nam SV ở mức đạt ở 6 chỉ tiêu chỉ chiếm : 32% đến 50%.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thực trạng TLC của nam SV

TT	Nội dung	Chỉ tiêu ĐGTL (Mức đạt)	$\bar{X} \pm \delta$	C _v %	Số SV Đạt ĐGTL	Tỷ lệ %
Nam SV năm thứ nhất (n= 50)						
1	Chạy 30 m XPC (giây)	5.8 - 4.8	5,74 ± 1,22	5,24	22	44
2	Bật xa tại chỗ (cm)	205 - 222	212,2 ± 21,3	5,41	16	32
3	Lực bóp tay thuận (KG)	40.7 - 47.2	41.3 ± 2.41	2,32	23	46
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây(sl)	16 - 21	16,4 ± 1,22	2,32	25	50
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	940 - 1050	996,5 ± 76,1	5,73	23	46
6	Chạy con thoi 4x10 m(giây)	12.5 - 11.8	12,17 ± 1,22	8,70	20	40
Nam SV năm thứ hai (n = 43)						
1	Chạy 30 m XPC(giây)	5.7 – 4.7	5,24 ± 1,26	6,32	20	46.5
2	Bật xa tại chỗ (cm)	207 - 225	219,5 ± 22,2	6,1	16	37.2
3	Lực bóp tay thuận (KG)	41.4 – 47.5	45.4 ± 2.53	3,62	17	39.5
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây(sl)	17 – 22	20,6 ± 1,92	3,62	19	44.1
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	950 - 1060	976,7 ± 77,5	8,03	22	51.1
6	Chạy con thoi 4x10 m(giây)	12.4–11.75	11,14 ± 1,05	6,21	18	41.8
Nam SV năm thứ ba (n = 57)						
1	Chạy 30 m XPC (giây)	5.6 – 4.6	5,04 ± 1,21	5,37	22	38.5
2	Bật xa tại chỗ (cm)	209 – 227	225,7 ± 21,8	3,25	25	43.8
3	Lực bóp tay thuận (KG)	42.0 – 48.7	47.1 ± 2.56	9,03	27	47.3
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây(sl)	18 – 23	21,4 ± 1,67	9,03	22	38.5
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	960 - 1070	998.5 ± 76,4	4,37	29	50.8
6	Chạy con thoi 4x10 m(giây)	12.3 – 11.7	11,96 ± 1,15	5,45	26	45.6

- Năm thứ 2 số lượng nam SV ở mức đạt ở 6 chỉ tiêu chỉ chiếm: 37.2% đến 51.1%.

- Năm thứ 3 số lượng nam SV ở mức đạt ở 6 chỉ tiêu chỉ chiếm: 38.5% đến 50.8%.

2.2. Lựa chọn và ứng dụng các bài tập trên đối tượng nghiên cứu

2.2.1. Lựa chọn các bài tập nhằm phát triển TLC cho nam SV khoa kinh tế - trường ĐHHL

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn, đề tài tiến hành phỏng vấn các giáo viên, chuyên gia đã lựa chọn được 21 bài tập có mức độ ưu tiên cao như sau:

(I) Bài tập phát triển sức nhanh:

1. Chạy nâng cao đùi 5” có tín hiệu chạy nhanh 5-6 bước x 5 lần, nghỉ 1'/lần.
2. Chạy 20 m tốc độ cao.
3. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10" x 2 lần, nghỉ 1-2'/lần.
4. Chạy 30 m xuất phát thấp.
5. Chạy tăng tốc độ 60m x 2-3 lần, 20m cuối đạt tối đa, nghỉ 3'/lần.

(II) Bài tập phát triển sức mạnh:

1. Nằm sấp co duỗi tay 5 lần, nghỉ 2'/lần.
2. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5 lần, nghỉ 3'/lần.
3. Bật cóc 3 20m, nghỉ 3'/lần.

4. Nhảy bật liên tục trên hố cát 3 20 lần/tổ, nghỉ 2/tổ
5. Nằm sấp chống đẩy 310 lần/tổ (nam); 3x5 lần/tổ (nữ), nghỉ 2'/tổ.

6. Cơ lưng + cơ bụng 3tổ x10 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ.

(III) Bài tập phát triển sức bền:

1. Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3'/lần.
2. Chạy 800m với 75% cường độ tối đa.
3. Chạy 1000m với 75% cường độ tối đa.

(IV) Bài tập phát triển mềm dẻo:

1. Cúi gập thân sâu từ bục cao 10 lần x 2tổ, nghỉ 1/tổ.
2. Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 2tổ, nghỉ 1/tổ.
3. Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 2tổ, nghỉ 1/tổ.
4. Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu 10 lần mỗi bên.

(V) Bài tập phát triển khéo léo:

1. Chạy zích zắc luồn cọc 5 lần x 20m lượt lên luồn cọc, lượt về chạy thẳng, nghỉ 3'/lần.
2. Chạy zích zắc luồn cọc 5 lần x 20m lượt lên và lượt về luồn cọc, nghỉ 3'/lần.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra 6 test đánh giá TLC của hai NTN và NĐC sau 3 tháng TN

TT	Các test	NĐC (n = 30)	NTN (n = 30)	So sánh	
				t	p
1	Chạy 30 m XPC (giây)	5.22 ± 0.52	5.04 ± 0.65	3.46	< 0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	219.7 ± 14.5	226.2 ± 14.6	2.38	< 0.05
3	Lực bóp tay thuận (KG)	42.5 ± 2.42	46.8 ± 2.56	5.54	< 0.01
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây(sl)	21.5 ± 2.46	24.4 ± 2.32	2.38	< 0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	997.2 ± 70.1	1065.6 ± 86.2	2.53	< 0.05
6	Chạy con thoi 4x10 m(giây)	11.9 ± 1.42	11.06 ± 1.24	7.61	< 0.001

Bảng 3. Kết quả xếp loại điểm môn GDTC của hai NTN và NĐC sau TN

TT	Đánh giá thể lực	NĐC (n = 30)		NTN (n = 30)	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
		1	Giỏi	3	10
2	Khá	27	90	7	23.3
3	Trung bình	0	0	0	0

3. Trò chơi "chạy zích zắc tiếp sức" 2 lần x 20m, nghỉ 3'/lần.

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nam SV khoa kinh tế - trường ĐHHL

+ Tổ chức thực nghiệm (TN).

Việc ứng dụng các bài tập phát triển TLC cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 3 tháng (12 tuần) 02 buổi/1 tuần vào thời gian ngoại khóa, thời gian mỗi buổi tập 45 phút. Đối tượng TN được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm mỗi nhóm 30 em, đối tượng tham gia tổng số là 60 nam SV khoa kinh tế.

Sau 3 tháng TN cả 2 nhóm đối chứng (NĐC) và nhóm thực nghiệm (NTN) đều được kiểm tra trình độ TLC bằng 6 test như trước TN nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của 2 nhóm được trình bày ở bảng 2.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (1998), *Phân phối chương trình GDTC trong các trường Đại học* (quyết định 2003/QĐ-GDTC ngày 23/01/1998).
2. Bộ GD&ĐT (2008), *quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV* (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008).
3. Nghị định 11/2015/NĐ-CP, *quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường*.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tấn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trường TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ đề tài NCKH : "Ứng dụng bài tập nâng cao TLC cho nam SV khoa kinh tế trường ĐHHL". Đề tài nghiên cứu khoa học Thạc sỹ, giáo viên chỉ đạo: TS. Phạm Đức Toàn.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 21/1/2018; ngày phản biện đánh giá: 14/3/2018; ngày chấp nhận đăng: 12/4/2018)

Kết quả ở bảng 2 cho thấy sau 3 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 NTN và NĐC đã có sự khác biệt đáng kể tất cả các test thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ đến $p < 0.001$. Điều này chứng tỏ các bài tập phát triển TLC cho nam SV khoa kinh tế - trường ĐHHL được đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao hơn so với các bài tập đang ứng dụng.

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy sau 3 tháng thực nghiệm đề tài chứng tỏ rằng việc áp dụng các bài tập để nâng cao TLC cho nam SV khoa kinh tế là hoàn toàn phù hợp và có khả năng nâng cao TLC cho nam SV khoa kinh tế trường ĐHHL. Đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao TLC và kết quả học tập môn GDTC.

3. KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng TLC của nam SV khoa kinh tế trường ĐHHL còn yếu và hạn chế.

- Lựa chọn được 21 bài tập phát triển TLC cho nam SV khoa kinh tế trường ĐHHL. Gồm: 05 bài tập phát triển sức nhanh, 06 bài tập phát triển sức mạnh, 03 bài tập phát triển sức bền, 04 bài tập phát triển mềm dẻo và 03 bài tập phát triển khéo léo. Kết quả thực nghiệm đã chứng minh hiệu quả của các bài tập trong việc phát triển TLC cho nam SV trường ĐHHL ở ngưỡng xác suất thống kê.