

Xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Kinh tế Quốc dân

ThS. Nguyễn Văn Hùng; ThS. Phạm Đức Cường; ThS. Nguyễn Xuân Thành

TÓM TẮT:

Kết quả nghiên cứu đã xây dựng và ứng dụng có hiệu quả hệ thống bài tập (BT) phát triển thể lực cho sinh viên (SV) trường Đại học Kinh tế Quốc dân (ĐHKQTĐ) bao gồm 25 BT phát triển thể lực, trong đó bài tập sức nhanh có 04 BT; BT sức mạnh có 08 BT; BT sức bền có 02 BT; BT phối hợp 03 BT; BT trò chơi vận động có 08 BT, góp phần bổ sung và làm phong phú thêm số lượng các BT được sử dụng trong quá trình giảng dạy giáo dục thể chất cho SV trường ĐHKQTĐ.

Từ khóa: hệ thống bài tập phát triển thể lực, sinh viên, đại học Kinh tế Quốc dân.

ABSTRACT:

The results of the study have been developed and applied effectively the exercise development system for students of National Economics University consists of 25 exercises for physical development, in which the group of speed exercises have 04 Exercises; group exercises have 08 exercises; group strength exercises with 02 exercises; group exercises with 03 exercises; The team exercises 08 exercises, contributing to the addition and enrichment of the number of exercises used in the teaching of physical education for students at the National Economics University.

Keywords: physical Fitness Development System, Student, National Economics University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trước những đòi hỏi ngày càng cao của công tác phát triển thể chất cho SV, không chỉ dừng lại việc phát triển thể lực cho các đội tuyển thể thao mạnh mà hướng tới mỗi SV kinh tế quốc dân không những giỏi về chuyên môn và mạnh về thể chất, cao về tinh thần và vững về ý chí. Giúp các em có hành trang đầy đủ nhất trước khi ra trường xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Để học tốt môn các môn GDTC, cần có các BT hỗ trợ và phát triển tố chất phù hợp với yêu cầu của từng nhóm môn thể thao. Mỗi nhóm môn đều đòi hỏi các kỹ năng vận động khác nhau. Từ đó giúp các em tiếp cận với môn học trong tâm thế sẵn sàng nhất. Xuất phát từ thực tiễn trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu xây dựng hệ thống BT phát triển thể lực cho cho SV ĐHKQTĐ.

Trong quá trình thực hiện, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TDTT) như: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, TN sự phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xây dựng hệ thống BT phát triển thể lực cho SV trường ĐHKQTĐ

Qua tham khảo các tài liệu, khảo sát công tác

giảng dạy GDTC, đề tài tổng hợp được 44 BT phát triển thể lực cho SV trường ĐHKQTĐ.

Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu với 38 giảng viên, HLV thể thao, các nhà chuyên môn để xác định các BT phù hợp phát triển thể lực cho SV trường ĐHKQTĐ. Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 5 nhóm với 25 BT có tỷ lệ tán thành cao từ 75% đến 100% mức đánh giá rất quan trọng và quan trọng. Căn cứ vào kết quả phỏng vấn, đề tài sẽ lựa chọn 25 BT này để đưa vào TN trên đối tượng nghiên cứu, cụ thể các BT:

* Nhóm BT phát triển sức mạnh:

1. Nằm sấp chống đẩy(lần)
2. Nằm ngửa gập bụng
3. Nằm sấp ưỡng thân(lần)
4. Bật cóc 30m(s)
5. Bật bực(lần)
6. Bật xa tại chỗ(cm)
7. Đứng lên ngội xuống(lần)
8. Nằm chống sấp bật co chân(lần)

* Nhóm BT phát triển sức nhanh:

9. Chạy 30m xuất phát cao quay lưng với hướng chạy (s)
10. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 8-10 giây, khi có tín hiệu chạy nhanh 20m x 3(s)
11. Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh (s)

12. Chạy con thoi 4 x 10 m(s)
- * Nhóm BT phát triển sức bền:
13. Chạy tùy sức 5 phút(m)
14. Cooper test (m).
- * Nhóm BT phát triển mềm dẻo, khéo léo (PHVD):
15. Nhảy dây với tốc độ tối đa 45 giây (lần)
16. Cầm bóng nhảy qua chướng ngại vật 20m tiếp sức (s)
17. Lăn bóng tiếp sức (s)
- * Nhóm trò chơi vận động phát triển thể lực:
18. Trò chơi bóng chuyền 6
19. Lò cò tiếp sức
20. Người thừa thứ ba
21. Mèo đuổi chuột
22. Trò chơi nhảy ngựa
23. Cướp cờ
24. Đội nào lò cò nhanh
25. Kéo co.

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng hệ thống BT phát triển thể lực trong quá trình TN

Để đánh giá hiệu quả của các BT đề tài đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu, đề tài lựa chọn 6 test nằm trong tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) quy định tại quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT để đánh giá trước và sau thực nghiệm (TN).

Quá trình nghiên cứu đề tài phân đối tượng nghiên

cứu thành 2 nhóm: nhóm đối chứng (NĐC) gồm 113 SV (57 nữ, 53 nam); Nhóm TN gồm 108 SV (56 nữ, 53 nam). Nhóm thực nghiệm (TN) sẽ sử dụng 5 nhóm bài với 25 BT do đề tài lựa chọn, NĐC vẫn sử dụng các BT cũ.

Thời gian TN được tiến hành trong 3 tháng, từ tháng 8 đến tháng 12 năm 2017.

Kết quả kiểm tra thể lực của hai nhóm trước TN, được trình bày cụ thể tại bảng 1.

Kết quả tại bảng 1 cho thấy, trước TN thông qua 6 test đánh giá trình độ thể lực của hai NĐC và TN của cả nam và nữ SV trường ĐHKQTĐ đều không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

Tiến hành TN sau 3 tháng, để đánh giá mức độ phát triển thể lực của hai nhóm nghiên cứu, đề tài kiểm tra trình độ thể lực của cả hai nhóm bằng 06 test được quy định của Bộ GD&ĐT. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy thành tích NTN của cả nam và nữ khi ứng dụng hệ thống BT phát triển thể lực của đề tài đưa ra đã có sự khác biệt rõ rệt, thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều đó chứng tỏ sau 3 tháng ứng dụng các BT đề tài lựa chọn, đã có những tác động tốt nhằm phát triển thể lực cho SV trường ĐHKQTĐ.

Như vậy, các BT đề tài lựa chọn đã phát huy tác dụng tích cực đến đối tượng nghiên cứu, từ đó giúp cho nam và nữ SV tăng cường thể lực trong quá trình học tập tại nhà trường.

Bảng 1. So sánh trình độ thể lực giữa hai NTN và ĐC trước TN

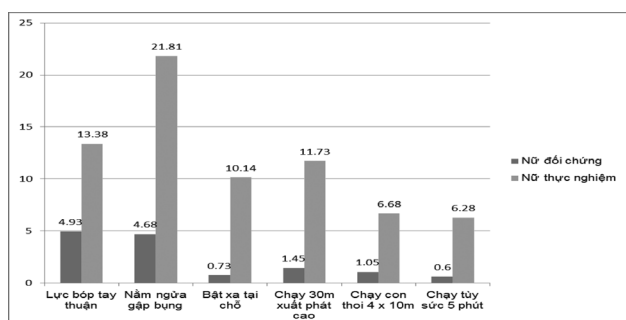
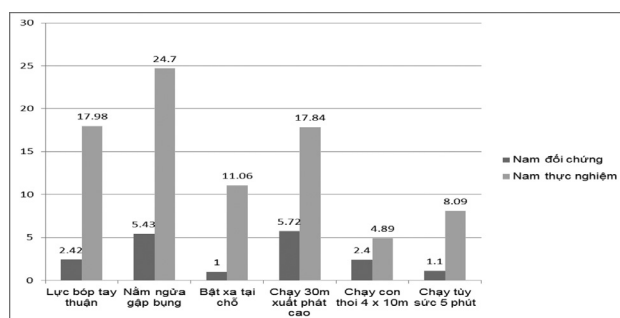
TT	Test	Nữ sinh viên (n = 113)				Nam sinh viên (n = 105)			
		NTN (n = 56)	NĐC (n = 57)	t	p	NTN (n = 52)	NĐC (n = 53)	t	p
1	Lực bóp tay thuận	25.1 ± 1.9	25.32 ± 1.8	0.52	> 0.05	40.5 ± 1.6	40.8 ± 1.8	0.678	> 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng	14.3 ± 1.7	14.6 ± 1.5	1.14	> 0.05	18.1 ± 1.6	17.9 ± 1.7	1.28	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ	149.8 ± 8.2	150.2 ± 8.8	0.87	> 0.05	198.1 ± 9.1	19.3 ± 9.6	0.96	> 0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao	6.86 ± 0.56	6.93 ± 0.62	0.86	> 0.05	5.86 ± 0.42	5.93 ± 0.45	0.76	> 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m	13.62 ± 0.92	13.46 ± 0.91	0.984	> 0.05	12.56 ± 0.87	12.63 ± 0.83	0.984	> 0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút	832.2 ± 32.2	833.6 ± 34.5	1.53	> 0.05	924.6 ± 43.2	925.7 ± 42.8	1.53	> 0.05

Bảng 2. So sánh trình độ thể lực giữa hai NTN và ĐC sau 3 tháng TN

TT	Test	Nữ sinh viên (n = 113)				Nam sinh viên (n = 105)			
		NTN (n = 56)	NĐC (n = 57)	t	p	NTN (n = 52)	NĐC (n = 53)	t	p
1	Lực bóp tay thuận	28.7 ± 1.6	26.6 ± 1.7	3.28	< 0.05	48.5 ± 1.6	41.8 ± 1.8	3.15	< 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng	17.8 ± 1.3	15.3 ± 1.6	3.53	< 0.05	23.2 ± 1.6	18.9 ± 1.7	3.23	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ	165.8 ± 6.3	151.3 ± 8.5	2.36	< 0.05	221.3 ± 9.1	201.3 ± 9.6	2.98	< 0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao	6.1 ± 0.62	6.83 ± 0.85	3.22	< 0.05	4.9 ± 0.42	5.6 ± 0.45	3.12	< 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m	12.74 ± 0.85	13.32 ± 0.89	3.39	< 0.05	11.96 ± 0.87	12.33 ± 0.83	3.06	< 0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút	886.2 ± 28.3	838.6 ± 31.2	3.82	< 0.05	1002.6 ± 45.3	935.9 ± 43.8	3.42	< 0.05

Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng thể lực trong NĐC và NTN sau 3 tháng TN

TT	Test	W%			
		Nữ		Nam	
		NĐC	NTN	NĐC	NTN
1	Lực bóp tay thuận	4.93	13.38	2.42	17.98
2	Nằm ngửa gập bụng	4.68	21.81	5.43	24.70
3	Bật xa tại chỗ	0.73	10.14	1.00	11.06
4	Chạy 30m xuất phát cao	1.45	11.73	5.72	17.84
5	Chạy con thoi 4 x 10m	1.05	6.68	2.40	4.89
6	Chạy tùy sức 5 phút	0.60	6.28	1.10	8.09


Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng của nữ NTN và NĐC sau TN

Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng của nam NTN và NĐC sau TN

Để thấy rõ mức độ phát triển của hai nhóm chúng tôi xác định nhịp độ tăng trưởng cho cả hai nhóm giữa trước và sau TN, kết quả được trình bày lại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, sau 3 tháng TN cả 2 nhóm đối tượng nam và nữ của NTN có trình độ thể lực tốt hơn NĐC, cụ thể:

Nữ NĐC có nhịp tăng trưởng từ 0.60% đến 4.93%, thấp hơn nhóm nữ TN có nhịp tăng trưởng từ 6.28% đến 21.81%.

Nam NTN có nhịp tăng trưởng từ 1,00% đến 5.72%, thấp hơn nhóm nam TN có nhịp tăng trưởng từ 4.89% đến 24.70%.

Như vậy, NTN của cả nam SV và nữ SV sau 3 tháng TN thể lực phát triển hơn hẳn SV nam và nữ NĐC.

Để thể hiện rõ hơn mức độ tăng trưởng của 2 nhóm đối tượng, đề tài thể hiện tại biểu đồ 1 và 2.

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 25 BT thuộc 5 nhóm BT phát triển thể lực cho SV trường ĐHKQTĐ, bao gồm: 08 BT phát triển sức mạnh, 04 BT phát triển sức nhanh, 02 BT phát triển sức bền, 03 BT phát triển phối hợp vận động, 08 BT trò chơi vận động.

Kiểm nghiệm thông qua quá trình TN sư phạm, kết quả thu được qua các test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, điều đó khẳng định được tính hiệu quả của hệ thống BT phát triển thể lực mà đề tài đã lựa chọn có sự tăng trưởng của NTN cao hơn NĐC ở cả nam và nữ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Ths. Nguyễn Văn Hùng (2017), "Xây dựng hệ thống BT phát triển thể lực cho SV trường ĐHKQTĐ".

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp trường năm 2017: "Xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho SV trường ĐHKQTĐ", ThS. Nguyễn Văn Hùng.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 22/5/2018; ngày phản biện đánh giá: 15/7/2018; ngày chấp nhận đăng: 19/8/2018)