Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất Học viện Ngân hàng

ThS. Lê Tuấn

TÓM TẮT:

Sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn. Chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất Học viện Ngân hàng. Kết quả thực nghiệm trên thực tế đã cho thấy 18 bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã phát huy được những hiệu quả nhất định.

Từ khóa: *Nghiên cứu, bài tập, thể lực, giáo dục thể chất, sinh viên…*

ABSTRACT:

Using methods of analyzing and synthesizing documents, interviews. We have selected 18 physical development exercises for the first year students at Banking Academy. Experimental results in practice have shown that 18 exercises that we selected have brought certain effects.

Keywords: *Research, exercises, fitness, physical education, students…*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện Ngân hàng (HVNH) là một trường kinh tế. Trải qua hơn 55 năm đào tạo và phát triển, ngày nay nhà trường đã trở thành một trường đầu ngành trên cả nước về lĩnh vực Tài chính - Ngân hàng. Thực tế công tác giảng dạy tại trường chúng tôi nhận thấy, trong các giờ học GDTC vẫn còn có nhiều sinh viên (SV) thể hiện tố chất thể lực (TCTL) còn yếu kém đặc biệt là nữ SV. Vì vậy dẫn tới không hoàn thành chỉ tiêu đề ra của môn học, điều này ít nhiều ảnh hưởng đến kết quả học tập của SV và kết quả môn học GDTC. Xuất phát từ vấn đề nêu trên, với mong muốn đóng góp một phần vào việc phát triển thể lực cho SV, cũng như nâng cao chất lượng môn học GDTC, chúng tôi tiến hành nghiên cứu ***"Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất Học viện Ngân hàng"***.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất Học viện Ngân hàng

Trên cơ sở tổng hợp phân tích các nguồn tài liệu, phỏng vấn ý kiến của các chuyên gia trong lĩnh vực TDTT, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập (BT) phát triển thể lực cho nữ SV năm nhất HVNH và chia thành 4 nhóm tố chất cơ bản gồm:

**** Nhóm BT phát triển sức nhanh:***

BT 1: Chạy 30m (s)

- Mục đích: Phát triển sức nhanh cho người tập.
- Yêu cầu: Thực hiện BT với tốc độ tối đa.
- Khối lượng: 2 - 3 lần, nghỉ 1 - 2'/lần.

BT 2: Chạy 60m (s)

- Mục đích: Phát triển sức nhanh cho người tập.
- Yêu cầu: Thực hiện BT với 80 - 90% sức.
- Khối lượng: 2 - 3 lần, nghỉ 2-3'/lần.

BT 3: Chạy 100m (s)

- Mục đích: Phát triển sức nhanh cho người tập.
- Yêu cầu: Thực hiện BT với 80-90% sức.
- Khối lượng: 1 - 2 lần.

BT 4: Nâng cao đùi 10" có tín hiệu chạy nhanh 5 - 6 bước

- Mục đích: Phát triển sức nhanh phản ứng vận động cho người tập.
- Yêu cầu: Thực hiện BT với tốc độ tối đa.
- Khối lượng: 5 lần, nghỉ 1'/lần.

**** Nhóm BT phát triển sức mạnh:***

BT 1: Bật xa tại chỗ (cm)

- Mục đích: Nhằm rèn luyện sức mạnh chi dưới và đặc biệt là sức mạnh bột phát cho người tập.
- Yêu cầu: Bật hết sức và đúng luật.
- Khối lượng: 3 - 5 lần.

BT 2: Bật cóc 20m

- Mục đích: Phát triển sức mạnh chi dưới cho người tập.
- Yêu cầu: Bật hết sức và biên độ động tác tối đa.
- Khối lượng: 3 lần x 20m, nghỉ 3'/lần.

BT 3: Bật nhảy với tay chạm bóng

- Mục đích: Phát triển sức mạnh chi dưới cho người tập.

- Yêu cầu: Chạy đà nhanh, giậm nhảy tích cực.

- Khối lượng: Mỗi người thực hiện 10 - 15 lần

BT 4: Nằm sấp chống đẩy (lần)

- Mục đích: Phát triển sức mạnh chi trên cho người tập.

- Yêu cầu: Thực hiện BT với tốc độ tối đa.

- Khối lượng: 2 - 3 tổ, nghỉ 2 - 3/tổ.

BT 5: Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)

- Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ bụng cho người tập.

- Yêu cầu: Thực hiện BT với tốc độ tối đa.

- Khối lượng: 2 - 3 tổ, nghỉ 2 - 3/tổ.

BT 6: Lò cò 1 chân 20m (lần)

- Mục đích: Phát triển sức mạnh chi dưới cho người tập.

- Yêu cầu: Bật rút chân lên cao kết hợp đánh xốc tay. Thực hiện với biên độ tối đa.

- Khối lượng: 2 - 3 lần x 20m, nghỉ 3'/lần.

BT 7: Bật bục đổi chân (lần)

- Mục đích: Phát triển sức mạnh chi dưới cho người tập.

- Yêu cầu: Bật thẳng người, kết hợp với đánh xốc hai tay. Khi bật duỗi thẳng chân.

- Khối lượng: 40 - 50 lần x 3 tổ.

**** Nhóm BT phát triển sức bền:***

BT 1: Chạy 800m (s)

- Mục đích: Phát triển sức bền cho người tập.

- Chuẩn bị: Đường chạy.

- Khối lượng: 1 lần.

BT 2: Chạy biến tốc (50m nhanh - 50m chậm) cự ly 800m

- Mục đích: Phát triển sức bền tốc độ cho người tập.

- Yêu cầu: Biết phân phối sức và chạy hết cự ly (80-90% sức).

- Khối lượng: 1 lần.

BT 3: Chạy tùy sức 5 phút (1 lần)

- Mục đích: Phát triển sức bền cho người tập.

- Yêu cầu: Biết phân phối sức và chạy hết cự ly (80 - 90% sức).

- Khối lượng: 1 lần.

**** Nhóm BT phát triển mềm dẻo, khéo léo:***

BT 1: Chạy zích zắc luồn cọc 20m

- Mục đích: Phát triển tố chất mềm dẻo, khéo léo cho người tập.

- Yêu cầu: Thực hiện BT với tốc độ tối đa và không làm đổ cọc.

- Khối lượng: 3 - 5 lần.

BT 2: Chạy ngang sân tập 20m (s)

- Mục đích: Phát triển tố chất mềm dẻo, khéo léo cho người tập.

- Yêu cầu: Thực hiện BT với tốc độ tối đa.

- Khối lượng: 3 - 5 lần, nghỉ 2 - 3/lần.

BT 3: Chạy lên và chạy lùi lại 20m (lần)

- Mục đích: Phát triển tố chất mềm dẻo, khéo léo cho người tập.

- Yêu cầu: Thực hiện BT với tốc độ tối đa.

- Khối lượng: 2 - 3 lần, nghỉ 2 - 3/lần.

BT 4: Trò chơi "cướp bóng"

- Mục đích: Phát triển tố chất mềm dẻo, khéo léo cho người tập.

- Yêu cầu: Không được xuất phát trước lệnh, dẫn bóng và cướp bóng đúng luật.

- Khối lượng: chơi 3 hiệp.

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất Học viện Ngân hàng

Đề tài tiến hành tổ chức thực nghiệm (TN) trên 600 nữ SV khóa 22 HVNH vào học kì 1 năm học 2019 - 2020. Đối tượng TN được chia ngẫu nhiên làm hai nhóm: Nhóm TN gồm 300 nữ SV tập luyện theo các BT mà đề tài đã lựa chọn; Nhóm đối chứng (ĐC) là 300 nữ SV tập luyện theo các BT vốn có từ trước của bộ môn.

2.2.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm sư phạm

Để kiểm định tính đồng đều giữa hai nhóm, đề tài sử dụng 6 tiêu chí đánh giá mức độ tăng trưởng thể lực của SV theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực SV của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Đó là: Lực bóp tay thuận (kg); Nằm ngửa gập bụng (lần); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m xuất phát cao (XPC) (s); Chạy con thoi 4 x 10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m).

Số liệu ban đầu được lấy vào tuần đầu tiên đợt 2 Học kỳ 1 năm học 2019 - 2020. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả tại bảng 1 cho thấy:

Trước TN, trình độ thể lực của hai nhóm tuy có sự khác biệt, nhưng chỉ là ngẫu nhiên và không có ý nghĩa thống kê. Các chỉ tiêu kiểm tra đều có $t_{tính} < t_{bảng}$ (với $p > 0.05$) và $X^2_{tính} < X^2_{bảng}$ (với $p > 0.05$), ở ngưỡng xác xuất.

Sau thời gian TN, đề tài tiến hành kiểm nghiệm hiệu quả các BT đã lựa chọn bằng việc kiểm tra trình độ thể lực của cả 2 nhóm TN và ĐC với các chỉ số như đã lựa chọn trước TN.

2.2.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm sư phạm

Sau 1 học kì TN, đề tài tiến hành kiểm nghiệm hiệu quả các BT đã lựa chọn bằng việc kiểm tra thể

Bảng 1. So sánh thể lực ở từng chỉ tiêu của nhóm TN và nhóm ĐC, trước TN

Tiêu chí	Nhóm	Mức đạt TB				Xếp loại							
		$\bar{x}$	σ	*t*	*p*	*Tốt*		*Đạt*		*Chưa đạt*		χ^2	p
						SL	%	SL	%	SL	%		
Lực bóp tay thuận (kg)	TN *n=300*	26.65	3.55	0.045	> 0.05	40	13.33	159	53.00	101	33.67	0.070	> 0.05
	ĐC *n=300*	26.92	3.81			41	13.67	161	53.67	98	32.67		
Nằm ngửa gập bụng (lần)	TN *n=300*	15.9	4.12	0.649	> 0.05	44	14.67	163	54.33	93	31.00	0.029	> 0.05
	ĐC *n=300*	16.3	4.20			43	14.33	165	55.00	92	30.67		
Bật xa tại chỗ (cm)	TN *n=300*	153.6	11.04	0.365	> 0.05	47	15.67	167	55.67	86	28.67	0.028	> 0.05
	ĐC *n=300*	154.1	10.77			48	16.00	165	55.00	87	29.00		
Chạy 30m XPC (s)	TN *n=300*	6.69	0.66	0.238	> 0.05	52	17.33	169	56.33	79	26.33	0.047	> 0.05
	ĐC *n=300*	6.68	0.82			54	18.00	168	56.00	78	26.00		
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	TN *n=300*	13.04	0.91	0.884	> 0.05	43	14.33	157	52.33	100	33.33	0.035	> 0.05
	ĐC *n=300*	13.01	0.59			44	14.67	158	52.67	98	32.67		
Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	TN *n=300*	672.5	10.5	0.561	> 0.05	37	12.33	155	51.67	108	36.00	0.018	> 0.05
	ĐC *n=300*	671.9	9.83			38	12.67	155	51.67	107	35.67		

Bảng 2. So sánh thể lực ở từng chỉ tiêu của nhóm TN

Tiêu chí	Nhóm	Mức đạt TB				Xếp loại							
		$\bar{x}$	σ	*t*	*p*	*Tốt*		*Đạt*		*Chưa đạt*		χ^2	p
						SL	%	SL	%	SL	%		
Lực bóp tay thuận (kg)	TN *n=300*	28.54	2.81	2.613	< 0.05	90	30.00	189	63.00	21	7.00	47.459	< 0.05
	ĐC *n=300*	26.98	3.03			49	16.33	171	57.00	80	26.67		
Nằm ngửa gập bụng (lần)	TN *n=300*	19.5	5.16	2.955	< 0.05	91	30.33	185	61.67	24	8.00	49.208	< 0.05
	ĐC *n=300*	17.2	3.47			43	14.33	175	58.33	82	27.33		
Bật xa tại chỗ (cm)	TN *n=300*	165.3	4.92	3.072	< 0.05	97	32.33	188	62.67	15	5.00	57.78	< 0.05
	ĐC *n=300*	155	5.05			51	17.00	171	57.00	78	26.00		
Chạy 30m XPC (s)	TN *n=300*	5.79	0.08	2.937	< 0.05	110	36.67	176	58.67	14	4.67	51.882	< 0.05
	ĐC *n=300*	6.62	0.32			59	19.67	172	57.33	69	23.00		
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	TN *n=300*	12.58	0.36	4.562	< 0.05	108	36.00	179	59.67	13	4.33	77.588	< 0.05
	ĐC *n=300*	12.89	0.81			49	16.33	164	54.67	87	29.00		
Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	TN *n=300*	895.5	10.02	4.880	< 0.05	95	31.67	177	59.00	28	9.33	60.25	< 0.05
	ĐC *n=300*	677.8	13.05			42	14.00	160	53.33	98	32.67		

lực của cả 2 nhóm TN và ĐC với các chỉ số như đã lựa chọn trước TN.

Kết quả kiểm tra sau TN được trình bày tại bảng 2.

Kết quả TN cho thấy, các chỉ số thể lực của nhóm TN (nhóm thực hiện các BT mà đề tài đã lựa chọn) đã có sự tăng trưởng rõ rệt, nổi trội hơn so với nhóm ĐC sau thời gian TN (Các tiêu chí so sánh đều có $t_{tính} > t_{bảng}$, với $p < 0.05$ và $X^2_{tính} > X^2_{bảng}$ với $p < 0.05$). Điều đó chứng tỏ các BT mà chúng tôi lựa chọn đã có hiệu quả nhất định trong viêc nâng cao thể lực cho nữ SV năm nhất HVNH.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đã lựa chọn được 18 BT phát triển thể lực cho nữ SV năm nhất HVNH. Quá trình TN đã chứng minh các BT đạt những hiệu quả nhất định trong việc nâng cao thể lực cho nữ SV năm thứ HVNH.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. *Quyết định số 53/2008/QĐ- BGDĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. *Chỉ thị 36/CT TW của Ban Bí thư Trung ương Đảng về công tác TDTT trong giai đoạn mới 24/3/1994.*

3. *Hội nghị Khoa học Giáo dục thể chất và Y tế trường học được Bộ Giáo dục và đào tạo phối hợp với Trường Đại học Vinh tổ chức từ ngày 12 - 13/01.*

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp Học viện: "Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất học viện ngân hàng", Lê Tuấn, Học viện Ngân hàng, 2020.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 14/3/2020; ngày phản biện đánh giá: 18/5/2020; ngày chấp nhận đăng: 12/6/2020)