

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ HAI TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Văn Hiếu¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 21 bài tập (BT) phát triển thể lực chung và 5 test đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chung (TLC) cho nữ sinh viên năm thứ hai của Trường Đại học Xây dựng Hà Nội (ĐHXDHN)

Từ khoá: Bài tập, thể lực chung, nữ sinh viên, Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

Abstract: Using basic scientific research methods, we have selected 21 general fitness development exercises and 5 tests to evaluate the effectiveness of general physical development exercises for second-year female students of Hanoi University of Civil Engineering

Keywords: Exercise, general fitness, female students, Hanoi National University of Civil Engineering

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) và hoạt động thể thao trong trường học các cấp là một thành tố không thể tách rời của quá trình giáo dục, kết hợp với các mặt giáo dục khác để trở thành phương tiện gián tiếp nâng cao hiệu quả sản xuất xã hội, đồng thời là phương thức cơ bản để tạo ra những con người toàn diện. Phát triển thể chất là một bộ phận hữu cơ của mục tiêu giáo dục đào tạo nhằm giúp con người phát triển về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức. GDTC chịu ảnh hưởng khác nhau từ các mặt của quá trình giáo dục toàn diện, xong dưới một góc độ nào đó nó lại có vai trò hỗ trợ và thúc đẩy các mặt giáo dục đó. Sự tác động qua lại, kết hợp hài hoà các mặt khác nhau của quá trình giáo dục mang lại sự ảnh hưởng lớn trong việc giáo dục con người toàn diện

Vấn đề nghiên cứu nâng cao hiệu quả GDTC các bài tập nhằm nâng cao TLC cho sinh viên trong các trường Đại học và Cao đẳng để được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Đỗ Ngọc Quang (2009), Bùi Quang Khải (2010), Phùng Văn Mỹ (2012), Nguyễn Quang Chính (2014), Nguyễn Thị Hồng (2014), Vũ Công Hoạt (2015)...và nhiều tác giả khác...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng GDTC cho nữ sinh viên năm thứ hai của trường ĐHXDHN, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy trong nhà trường, chúng tôi tiến hành: Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ hai của trường ĐHXDHN.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sư

phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung và test đánh giá trình độ thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ hai trường ĐHXDHN.

1.1. Lựa chọn bài tập

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả lựa chọn được 12 bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

1.2. Lựa chọn test

Để đánh giá thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ hai của trường ĐHXDHN chúng tôi sử dụng 4 test đánh giá trình độ thể lực chung theo: Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực chung HSSV hiện nay do Bộ BGD&ĐT quy định (Ban hành kèm theo Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo gồm:

1. Chạy 30m XPC (s)
2. Bật xa tại chỗ (cm)
3. Chạy 5 phút (m)
4. Chạy con thoi 4 x 10m (s)

2. Ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ hai của trường ĐHXDHN

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song
- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2

¹ Bộ môn GDTC – Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

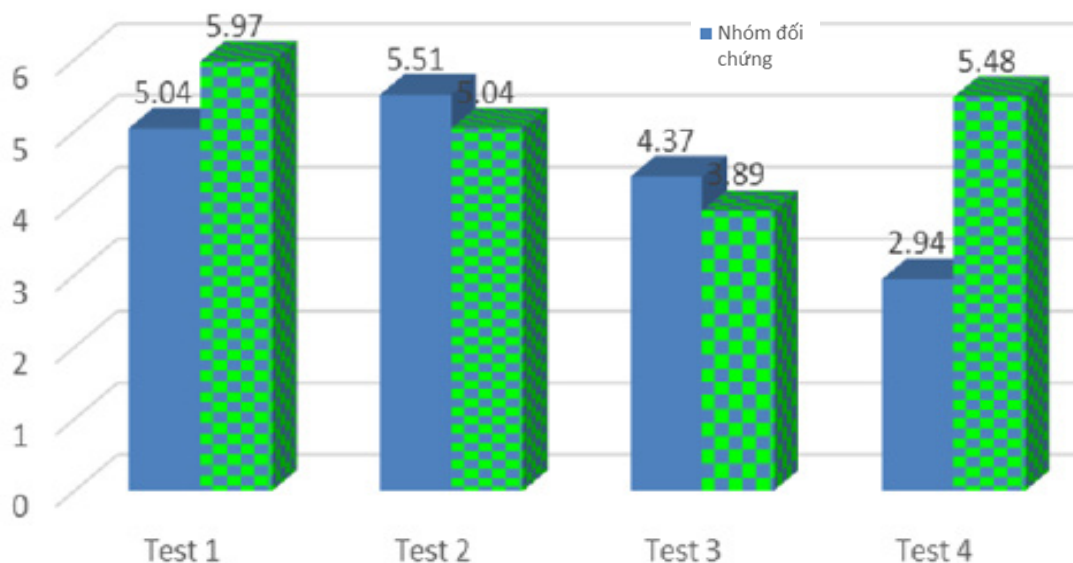
Bài tập	Tuần											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BT1		x		x		x		x		x		x
BT2	x		x		x		x		x		x	
BT3		x			x	x		x		x		x
BT4				x			x		x		x	
BT5	x		x		x		x		x		x	
BT6		x			x	x		x		x		x
BT7	x			x				x		x		x
BT8	x		x		x		x		x		x	
BT9		x		x		x		x		x		x
BT10	x	x		x		x			x		x	
BT11	x		x		x		x		x		x	
BT12		x		x		x		x		x		x

Bảng 2. So sánh trình độ TLC của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm.

TT	Thông số toán thống kê Test TLC	$\bar{X} \pm \delta$ (Nhóm ĐC) n = 28	$\bar{X} \pm \delta$ (Nhóm TN) n = 28	$t_{\text{tính}}$	P
1	Chạy 30 m XPC (s)	6.71 ± 0.53	6.89 ± 0.46	0.36	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	150.13 ± 2.26	150.98 ± 3.42	0.38	>0.05
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	836.22 ± 10.07	846.83 ± 11.59	0.21	>0.05
4	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.75 ± 2.61	12.50 ± 2.22	0.37	>0.05

Bảng 3. So sánh trình độ TLC của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm.

TT	Thông số toán thống kê Test TLC	$\bar{X} \pm \delta$ (Nhóm ĐC) n = 28	$\bar{X} \pm \delta$ (Nhóm TN) n = 28	$t_{\text{tính}}$	P
1	Chạy 30 m XPC (s)	6.38 ± 0.55	6.01 ± 0.58	3.36	<0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	158.64 ± 11.27	166.85 ± 10.58	2.76	<0.02
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	873.57 ± 18.89	908.21 ± 16.83	5.05	<0.01
4	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.38 ± 1.20	11.72 ± 0.97	3.47	<0.01



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ thể lực chung của của nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

buổi vào thời gian ngoại khóa (từ 17h30 tới 19h các ngày thứ 3 và thứ 5 trong tuần), thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 25 phút ở phần kết thúc.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 56 nữ sinh viên năm thứ hai của trường ĐHXDHN và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 28 sinh viên tập luyện theo 12 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 28 sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn GDTC của Trường.

- Địa điểm thực nghiệm: trường ĐHXDHN

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Ghi chú bài tập:

- Bài tập 1: Chạy 30m tốc độ cao (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 2: Bật cóc liên tục 20m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số nhanh 10 (s) (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Gập bụng co chân ngồi dây (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Bài tập ép dẻo các khớp (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 6: Bài tập ép dẻo lưng và hông (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Nhảy dây (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ

1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8: Trò chơi bóng chuyền sáu (1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 9: Nằm ngửa co gối gập thân thành ngòi 30 (s) (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 10: Chạy con thoi 4x10m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Bật xa tại chỗ (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Đội nào lò cò nhanh (1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ hai trường ĐHXDHN

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ thể lực chung chung của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực chung chung của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tinh}} < t_{\text{bang}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ thể lực chung chung của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test lựa chọn của để kiểm tra trình độ thể lực chung chung của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối

chúng đã có sự khác biệt đáng kể thể hiện ở $t_{\text{tĩnh}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển thể lực chung chung cho nữ sinh viên năm thứ hai của trường ĐHXDHN tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường ĐHXDHN

Để thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 3 tháng ứng dụng các bài tập và tiến trình đã xây dựng của đề tài, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng ở

tất cả các test.

Như vậy, qua thực nghiệm đã chứng tỏ rằng việc áp dụng các bài tập để phát triển thể lực chung chung cho nữ sinh viên năm thứ hai của trường ĐHXDHN là hoàn toàn phù hợp. Sau 3 tháng với tổng số là 24 buổi tập, cùng với việc sử dụng 12 bài tập đã được lựa chọn hoàn toàn có khả năng phát triển thể lực chung chung cho nữ sinh viên năm thứ hai của trường ĐHXDHN.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển thể lực chung chung cho nữ sinh viên năm thứ hai của trường ĐHXDHN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.



Ảnh minh họa

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực chung học sinh, sinh viên* (Ban hành kèm theo quyết định số: 53/2008/QĐ - BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Thị Hồng (2014), “*Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập thể lực chung chung cho nữ sinh viên khoa ngoại ngữ đại học Thái Nguyên*”, trường Đại học TĐTT Bắc Ninh
5. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

NGUỒN BÀI BÁO: Bài báo trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở, chủ nhiệm ThS. Nguyễn Văn Hiếu: “*Ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung chung cho nữ sinh viên năm thứ hai trường Đại học Xây dựng*”, bảo vệ năm 2017.