

Nghiên cứu lựa chọn và đánh giá hiệu quả của các bài tập nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Trần Anh Đức*

*ThS. Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Received: 9/12/2022; Accepted: 15/12/2022; Published: 21/12/2022

Abstract: Through the use of routine and reliable sports science research methods, the study identified the main task as selecting and evaluating the effectiveness of physical training exercises for first-year students of Banking University of Ho Chi Minh City. The results of the study have selected 20 exercises to develop fitness that are suitable for the subjects and the reliability value in the interviews with experts ($\geq 80\%$). After one year of practical experimental application, the physical development of the study subjects was much better than before ($t_{calculated} > t_{table}$ at $p < 0.05$). After the application experiment, the results obtained have changed, both male and female students have a good rating rate, and have markedly increased according to the grading scale of the Ministry of Education and Training. However, the failure rate in the endurance content is high with no = 23.75% for female students and 17.78% for male students.

Keywords: Exercise; Physical; Make a choice; Student; Banking University of Ho Chi Minh City.

1. Đặt vấn đề

Thể lực là một trong các yếu tố mục tiêu đầu ra cần đạt được quan trọng và cơ bản nhất của hoạt động (HD) đào tạo giáo dục thể chất (GDTC) trường học. Thể lực đạt được thông qua việc thực hiện tất cả chương trình GDTC trường học quy định gồm nội khóa và ngoại khóa. Tuy nhiên, thực tế HD đào tạo GDTC quy định thường hạn chế trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng học tập là sinh viên (SV). Nguyên nhân được xác định do thời lượng chương trình đào tạo quy định ngắn (2 tiết/tuần) không đủ để đảm bảo các quá trình tích lũy thể chất. Hơn nữa, việc sử dụng các phương pháp phát triển thể lực còn hạn chế do sự phát triển có tính lựa chọn đa hướng từ chương trình GDTC tự chọn. Nhằm đảm bảo sự phát triển thể lực có tính tích lũy và phát triển theo đúng mục tiêu đề ra, cần có sự phát triển phối hợp giữa các yếu tố chương trình đào tạo (nội ngoại khóa, tự tập luyện,...) hơn nữa cần có sự thống nhất chung về các biện pháp phát triển thể lực, các biện pháp này cần có tính phù hợp và khoa học thực tế.

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT thường quy và tin cậy, nghiên cứu này xác định mục đích chính là lựa chọn và đánh giá các bài tập phát triển thể lực cho SV năm thứ nhất Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh. Các bài tập được lựa chọn theo nguyên tắc phù hợp với đối tượng thực tế và đảm bảo các yếu tố khoa học. Kết quả của nghiên cứu này được xác định có ý nghĩa

quan trọng trong việc hoàn thiện chương trình đào tạo hiện hành, đồng thời nâng cao hiệu quả đào tạo trong việc phát triển nền tảng thể lực phù hợp với thực tế đối tượng thụ hưởng và nhu cầu đào tạo, nhu cầu xã hội.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT thường quy và tin cậy sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Thực nghiệm sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Và toán học thống kê.

2.2. Đối tượng nghiên cứu: Khách thể nghiên cứu: 250 SV (90 SV nam và 160 SV nữ) năm thứ nhất Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh.

Nghiên cứu được tiến hành trong năm học 2021-2022.

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Lựa chọn test và đánh giá thực trạng trình độ thể lực của SV Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh

Để đánh giá tình hình thể lực SV Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh, nghiên cứu quyết định sử dụng các test đánh giá thể chất người Việt Nam theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT. Cụ thể gồm 6 test: 1-Lực bóp tay thuận (kg); 2-Nằm ngửa gập bụng 30s (lần); 3-Bật xa tại chỗ (cm); 4-Chạy 30m XPC (s); 5-Chạy con thoi 4x10m (s); 6-Chạy tùy sức 5 phút (m). Thực trạng thể lực của đối tượng nghiên cứu như sau:

Bảng 2.1. Thực trạng thể lực của SV năm thứ nhất Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh ($n_{nam}=90, n_{nữ}=160$)

Test	\bar{x}	$n_{\text{đạt+tốt}}$	%	Xếp loại										
				Tốt		Đạt		Không Đạt						
				n	%	n	%	n	%					
Nam														
Test 1	40.20	40	44.44	2	2.22	15	16.67	73	81.11					
Test 2	21.81	74	82.22											
Test 3	21.18	75	83.33											
Test 4	4.93	80	88.89											
Test 5	11.91	76	84.44											
Test 6	856.0	32	35.56											
Nữ														
Test 1	27.06	86	53.75	0	0.00	8	5.00	152	95.00					
Test 2	13.68	65	40.63											
Test 3	153.16	85	53.13											
Test 4	6.14	153	95.63											
Test 5	13.50	48	30.00											
Test 6	712.4	6	3.75											

Kết quả kiểm tra thể lực tại bảng 2.1 cho thấy: Ở cả nam và nữ SV, tỉ lệ không đạt chiếm ưu thế lớn (81.11% và 95%). Điều đó cho thấy thực trạng thể lực của đối tượng nghiên cứu đều ở mức rất thấp.

2.3.2. Lựa chọn các bài tập phát triển tố chất thể lực cho SV Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh

Qua tham khảo các tài liệu có liên quan và các buổi tập luyện, nghiên cứu đã tổng hợp được 30 bài tập dùng để phát triển thể lực phát triển thể lực cho SV Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh. Nhằm đảm bảo tính phù hợp và giá trị chuyên môn, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các nhà quản lý, các nhà chuyên môn, giảng viên và một số nhà nghiên cứu cùng hướng nghiên cứu có kinh nghiệm về các bài tập thu được. HĐ phòng vấn được tiến hành hai lần với thời gian cụ thể là tháng 8 tháng 9 năm 2021. Hình thức phỏng vấn là phiếu phỏng vấn điện tử (kéo dài 7 ngày cho mỗi lần). Kết quả thu được như sau: Từ kết quả 2 lần phỏng vấn, theo nguyên tắc lựa chọn, nghiên cứu quyết định lấy những bài tập có ý kiến tán đồng ở cả 2 lần phỏng vấn $\geq 80\%$, cụ thể gồm 19 bài tập là: 1) Chạy nâng cao đùi tại chỗ 20s (3 lần); 2) Chạy 30m (3 lần); 3) Chạy biến tốc 20m (3 lần); 4) Bật xa tại chỗ (15 lần); 5) Chạy 400m (2 lần); 6) Co cơ bụng 30s (2 lần); 7) Xe bò 25m (3 lần); 8) Di chuyển chéo liên tục 30m (3 lần); 9) Bật bục 30-40cm liên tục 30 giây; 10) Nhảy dây liên tục 1 phút (3 lần); 11) Bật cóc 20m (2 lần); 12) Chạy zíc zắc 30m (2 lần); 13) Đò chuối liên tục 20 lần; 14) Chạy 60m (2 lần); 15) Nhảy dây 1 chân trong 30s (2 lần); 16) Bật cao tại chỗ liên tục 30 giây (3 lần); 17) Chạy

con thoi 4x10m (2 lần); 18) Squats cơ bụng 50s (2 lần); 19) Chống đẩy 30 lần (2 tổ); 20) Đứng tấn trung bình 45s (2 lần).

2.3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho SV Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh

Bảng 2.2. Kết quả so sánh trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm ứng dụng ($n_{nam}=90, n_{nữ}=160$)

Test	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		t	p	W (%)
	\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$			
Nam							
Test 1	40.21	6.24	48.65	5.55	3.22	<0.05	19.25
Test 2	21.73	4.25	25.09	3.17	2.71	<0.05	14.21
Test 3	221.71	19.8	234.82	6.09	3.52	<0.05	5.77
Test 4	4.93	0.42	4.67	0.28	4.01	<0.05	4.97
Test 5	11.82	0.93	11.38	0.42	2.92	<0.05	2.56
Test 6	856.02	141.89	1109.76	103.58	3.27	<0.05	25.82
Nữ							
Test 1	27.36	3.93	32.10	3.34	2.21	<0.05	15.95
Test 2	13.98	4.14	20.81	2.36	4.15	<0.05	39.24
Test 3	154.16	9.64	197.43	6.34	2.91	<0.05	15.15
Test 4	6.10	0.43	5.59	0.30	2.85	<0.05	8.61
Test 5	13.71	1.40	12.02	0.51	3.09	<0.05	13.13
Test 6	713.36	75.94	949.48	54.27	3.26	<0.05	28.40

Bảng 2.2 cho thấy: Khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào chương trình GDTC đã giúp nâng cao thể lực, các chỉ số thể lực đều tăng với khác biệt có ý nghĩa tại $p<0.05$. Kết quả thu được tại 2 bảng cũng cho thấy sự phát triển thể lực tăng nhưng mức tăng không đáng kể.

- Để đánh giá đúng mức độ tăng tiên thực tế, nghiên cứu tiến hành đánh giá theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả thu được như sau:

Bảng 2.3. Đánh giá thể lực đối tượng nghiên cứu theo chuẩn phân loại thể lực của Bộ GD&ĐT sau thực nghiệm

Test	\bar{x}	$n_{\text{đạt+tốt}}$	%	Xếp loại										
				Tốt		Đạt		Không Đạt						
				n	%	n	%	n	%					
Nam														
Test 1	45.78	79	87.78	24	26.67	50	55.56	16	17.78					
Test 2	24.27	85	94.44											
Test 3	224.96	85	94.44											
Test 4	4.70	90	100.00											
Test 5	11.41	89	98.89											
Test 6	1109.8	89	98.89											

				Nữ					
Test 1	32.10	158	98.75	18	11.25	104	65.00	38	23.75
Test 2	20.81	158	98.75						
Test 3	197.43	158	98.89						
Test 4	5.59	158	98.75						
Test 5	12.02	147	91.86						
Test 6	949.48	126	78.75						

Kết quả tại bảng 2.3 cho thấy: Đối với nhóm nam SV: Thê lực của nam SV có 05 nội dung xếp loại đạt với tỉ lệ >90.00% là test 2, 3, 4, 5 và 6; Test 1=87.78%. Tổng hợp đánh giá xếp loại cho thấy: Có 24 SV đạt loại tốt =26.67%; 50 SV loại đạt =55.56% và 16 SV loại không đạt =17.78% trên tổng số.

Đối với nữ SV: Test có số SV đạt mức cao là test 1→5/6. Tổng hợp đánh giá xếp loại thê lực cho thấy: Có 18 SV đạt loại tốt =11.25%, 104 SV loại đạt =65% và 38 SV loại không đạt =23.75%.

Như vậy, sau khi ứng dụng các bài tập trong một học kỳ thực nghiệm, thê lực của SV năm thứ nhất Trường ĐH Ngân hàng Tp Hồ Chí Minh đã có sự thay đổi, cả nam và nữ SV tỷ lệ xếp loại tốt và loại đạt tăng lên, xếp loại không đạt giảm xuống.

3. Kết luận

Kết quả của nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển thê lực phù hợp với đối tượng và giá trị tin cậy trong phỏng vấn các nhà chuyên môn

(≥80%). Sau một năm ứng dụng thực nghiệm thực tế, sự phát triển thê lực của đối tượng nghiên cứu đã tốt hơn hẳn so với trước ($t_{\text{trình}} > t_{\text{bảng}}$ tại $p < 0.05$). Sau quá trình thực nghiệm ứng dụng, kết quả thu được đã có sự thay đổi, cả nam và nữ SV có tỷ lệ xếp loại tốt, đạt tăng lên rõ rệt theo thang đo xếp loại của Bộ GD&ĐT. Tuy nhiên, tỷ lệ không đạt ở nội dung sức bền chiếm tỷ lệ cao với số không đạt =23.75% đối với nữ và 17.78% đối với nam SV.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001). *Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT, ngày 03/5/2001 về việc “Ban hành quy chế về công tác GDTC và Y tế trường học trong nhà trường các cấp”*, Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2007). *Quyết định số 43/2007/QĐ-BGDĐT về Quy chế đào tạo Đại học và Cao đẳng hệ Chính quy theo hệ thống tín chỉ*, Hà Nội.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Quyết định số 53/2001/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 về việc “Đánh giá, xếp loại thê lực học sinh, SV”*, Hà Nội.
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015). *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14 tháng 10 năm 2015, quy định về chương trình học môn GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ Đại học*, Hà Nội.
5. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2003). *Đo lường Thê thao*. NXB TĐTT, Hà Nội.

Improving the quality of English..... (tiếp theo trang 72)

g. Draw pictures: The purpose of this game, beside reviewing words, also helps students listen and remember words. To organize this game, teachers and students need: Teachers read, ask students to listen and draw again. However, due to the limited amount of words and listening ability of primary school students, teachers only read simple words; After completing the picture, the teachers check the student’s picture again to assess the student’s level of listening and understanding of the word.

3. Conclusion

In order for each primary school student to improve the basic skills of English as listening, speaking, reading and writing, it is necessary for them to have a large and rich vocabulary. At the same time, students also need ability to use the vocabulary learned in the context of reading and writing. Therefore, teaching vocabulary effectively has become one of the prerequisites to help primary school students improve their foreign language ability.

References

1. Central Executive Committee (2013), Resolution No. 29-NQ/TW of the 8th Plenary Meeting of the XI session on fundamental and comprehensive reform of education and training. Hanoi
2. Le Ngoc Hung (2014), The modern sociology theory, Vietnam National University Publishing House , Hanoi.
3. District 2 Education and Training Department (2018), Official Letter No. 626/HD-GDDT on professional instruction in English at Primary level for the 2018-2019 school year.
4. Ho Chi Minh City Education and Training Department (2012), Official Letter No. 1777/GDDT-TH dated July 11, 2012 guiding the implementation of the Project “Universalizing and improving English language skills for high school and professional students in Ho Chi Minh Center for the period 2011 - 2020” at the primary level.