

Xây dựng bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên khoa Quản lý tài nguyên Trường Đại học Nông Lâm - Đại học Thái Nguyên

Vũ Hồng Thái*; Nguyễn Khánh Quang**

* TS. Trường ĐH Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

** ThS. Trường ĐH Nông Lâm - ĐH Thái Nguyên

Received: 26/12/2022 Accepted: 27/12/2022 Published: 30/12/2022

Abstract: Through synthesizing documents and interviewing 30 experts, the project has built 32 exercises to develop students' physical strength. In order to evaluate the effectiveness of the application of the students' physical exercises that have been developed, the project conducted an experimental program for male students in the second year of the Faculty of Resource Management - University of Agriculture and Forestry - Thai Nguyen University. After 8 weeks of experimentation, the growth rate of the physical fitness assessments of male students at the University of Agriculture and Forestry - Thai Nguyen University had a marked growth at the probability threshold $P < 0.05$. This proves that the exercises are built to have a good influence on the physical development of male students after studying the Physical Education module 2 Badminton.

Keywords: Badminton, physical fitness, students

1. Đặt vấn đề

Công tác giáo dục thể chất trong trường học luôn nhận được sự quan tâm của Đảng và Nhà nước. Hiện nay, ngành Giáo dục đang tiếp tục phối hợp với các đơn vị liên quan triển khai hiệu quả Quyết định số 1660/QĐ-TTG, ban hành ngày 02/10/2021 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2021-2025. Chú trọng phát triển các HĐ thể thao của học sinh, SV bảo đảm mục tiêu phát triển thể lực toàn diện và kỹ năng vận động cơ bản của học sinh, SV. Từ đó, góp phần phát hiện và đào tạo năng khiếu và tài năng thể thao. Gắn kết giữa thể thao quần chúng và thể thao thành tích cao. Gắn giáo dục thể chất, thể dục thể thao trong các nhà trường với giáo dục ý chí, đạo đức, lối sống, kỹ năng sống cho học sinh SV.

Cầu lông là một môn thể thao được nhiều người ưa thích tham gia tập luyện và thi đấu với dụng cụ sân bãi tập luyện đơn giản, dễ tập; Cầu lông phù hợp với mọi lứa tuổi, giới tính. Tập luyện môn cầu lông có nhiều tác dụng góp phần làm đa dạng và nâng cao hiệu quả cao về tăng cường sức khỏe, giáo dục nhân cách, kéo dài tuổi thọ...

Trang thiết bị và cơ sở vật chất của trường ĐH Nông Lâm - ĐH Thái Nguyên phục vụ cho việc giảng dạy môn cầu lông riêng và chương trình Giáo dục thể chất nói chung đã được đầu tư kịp thời.

Xuất phát từ những điều kiện trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nam SV khoa Quản lý Tài nguyên trường ĐH Nông Lâm - ĐH Thái Nguyên”.

Để giải quyết mục đích nghiên cứu trên, chúng tôi tiến hành giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu sau:

+ Xây dựng các bài tập nhằm nâng cao thể lực cho nam SV năm thứ hai khoa Quản lý Tài nguyên trường ĐH Nông Lâm - ĐH Thái Nguyên.

+ Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nam SV - trường ĐH Nông Lâm - ĐH Thái Nguyên.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng chủ yếu các phương pháp sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Xây dựng các bài tập phát triển thể lực cho SV trong học phần Giáo dục thể chất 2 (môn Cầu lông) tại trường ĐH Nông Lâm - ĐH Thái Nguyên.

Trên cơ sở tổng hợp những cơ sở lý luận về vấn đề huấn luyện thể lực chung cũng như diễn biến phát triển thể chất của SV hiện đang học môn Cầu lông tại trường ĐH Nông Lâm - ĐH Thái Nguyên, việc xây dựng các bài tập nhằm phát triển thể chất cho SV cần phải dựa vào những nguyên tắc sau:

- Phù hợp với mục đích, nhiệm vụ của quá trình giảng dạy

- Phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi

- Phù hợp với đặc điểm trình độ thể lực

- Tùy theo điều kiện trang thiết bị tập luyện của nhà trường

Dựa trên các yêu cầu trong việc xây dựng các bài tập phát triển thể chất cho SV, chúng tôi lựa chọn được 36 bài tập. Từ đó, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên và trường ĐHTT Bắc Ninh. Nội dung phỏng vấn là việc xin ý kiến về đánh giá mức độ ưu tiên của các bài tập mà chúng tôi đã xây dựng, cách đánh giá bằng điểm.cụ thể như sau: ưu tiên 1: 3 điểm, ưu tiên 2: 2 điểm, ưu tiên 3: 1 điểm. Các bài tập được lựa chọn sẽ phải có tổng điểm trên 80 điểm.

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể chất cho SV học môn Cầu lông tại trường

ĐH Nông Lâm - ĐH Thái Nguyên (n = 30)

Qua kết quả bảng 2.1 cho thấy, đề tài lựa chọn được 32 bài tập đảm bảo điều kiện có tổng số điểm ưu tiên trên 80 điểm.

2.2. Ứng dụng các bài tập phát triển thể chất cho SV hiện đang học môn Cầu lông tại trường ĐHTT Nông Lâm - ĐH Thái Nguyên.

Đề tài tiến hành thực nghiệm trên 30 nam SV năm thứ 2 chuyên ngành Quản lý đất đai, khoa Quản lý Tài Nguyên hiện đang học môn cầu lông tại trường ĐHTT Nông Lâm - ĐH Thái Nguyên. Căn cứ vào nội dung các bài tập đã lựa chọn ở trên, đề tài triển khai thực nghiệm cho đối tượng trong 8 tuần thực nghiệm, mỗi tuần 3 tiết. Nội dung đánh giá thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và đào tạo ban hành năm 2008.

Trước và sau khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá thể lực của nam SV trường ĐHTT Nông Lâm - ĐH Thái Nguyên.

TT	TÊN CÁC BÀI TẬP	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm
		Số phiếu	%	Số phiếu	%	Số phiếu	%	
I NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH								
1	Nhảy dây trong 1 phút (3 tổ)	28	93,3	1	3,4	1	3,4	87
2	Di chuyển ngang (10 lần x 2 tổ)	30	100	0	0	0	0	90
3	Di chuyển tiến lùi (10 lần x 2 tổ)	28	93,3	1	3,4	1	3,4	87
4	Di chuyển tiến lùi theo tín hiệu trong 1 phút (3 tổ)	29	96,6	1	3,4	0	0,0	89
5	Lăng vợt phải, trái cao tay (30s x 2 tổ)	25	83,4	3	10	2	6,6	83
6	Lăng vợt phải, trái thấp tay (30s x 2 tổ)	27	90	2	6,6	1	3,4	86
7	Xoay người đánh cầu theo tín hiệu	21	70	5	16,7	4	13,3	77
II NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH								
8	Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15s x 2tổ)	28	93,3	2	6,7	0	0	87
9	Bật bực đôi chân (60s)	23	76,67	6	20	1	3,33	82
10	Bật cao thu gối liên tục với tốc độ trung bình (30s x 2 tổ)	22	73,34	10	16,7	16,67	13,3	77
11	Nằm ngửa gập bụng (20 lần)	28	93,3	2	6,6	0	0	88
12	Nằm ngửa gập bật nhanh gập thân (15 lần)	17	56,67	6	20	7	23,33	70
13	Chống nghiêng phải 60s (3 tổ)	28	93,4	1	3,3	1	3,3	87
14	Chống nghiêng trái 60s (3 tổ)	24	80	5	16,67	1	3,33	86
15	Thực hiện tư thế tám ván trong 60s (3 tổ)	28	93,3	1	3,4	1	3,4	87
16	Nằm ngửa ke chân 60s (3 tổ)	27	90	2	6,6	1	3,4	86
17	Nằm sấp chống đẩy (15 lần x 2 tổ)	29	96,6	1	3,4	0	0,0	89
18	Tay chống tường đập sau tại chỗ liên tục (30s x 2 tổ)	20	66,7	6	20	4	13,3	76
19	Hai tay ngang vai kéo dây kháng lực	26	86,6	3	10	1	3,4	85
20	Di chuyển 3 bước lùi bật nhảy đánh cao sâu liên tục (15 lần x 2 tổ)	27	90	1	3,4	2	6,6	85
III NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN								
21	Chạy 5 phút tùy sức	20	66,7	6	20	4	13,3	76
22	Chạy biến tốc 30m x 6 lần	28	93,3	1	3,4	1	3,4	87
23	Chạy biến tốc 100m x 4 lần	20	66,7	4	13,3	6	20	74

24	Chạy biến tốc 200m x 4 lần	28	93,3	1	3,4	1	3,4	87
25	Di chuyển 4 góc bỏ nhỏ và đánh cầu cao xa (3 lần x 2 tổ)	27	90	2	6,6	1	3,4	86
26	Di chuyển tiến lùi (20 lần x 3 tổ)	23	76,67	4	13,33	3	10	80
27	Di chuyển ngang sân đơn (20 lần x 2 tổ)	28	93,3	1	3,4	1	3,4	87
28	Đánh cầu cao xa sau đó di chuyển vòng ra sau sân (10 lần x 3 tổ)	28	93,3	1	3,4	1	3,4	87
29	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân (3 lần x 2 tổ)	25	83,4	3	10	2	6,6	83
30	Di chuyển đánh cầu 6 điểm trên sân (3 lần x 2 tổ)	26	86,7	2	6,6	2	6,6	84
IV	NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG							
31	Chạy chữ M x 10m (3 tổ)	25	83,4	3	10	2	6,6	83
32	Chạy chữ T x 10m (3 tổ)	26	86,7	3	10	1	3,4	85
33	Chạy Z x 10m (3 tổ)	28	93,4	1	3,3	1	3,3	87
34	Di chuyển 2 góc trên lưới bỏ nhỏ theo đường thẳng (10 lần x 2 tổ)	27	90	3	10	0	0	87
35	Di chuyển 2 góc trên lưới bỏ nhỏ, lùi đánh cầu cao xa (10 lần x 2 tổ)	24	80	5	16,67	1	3,33	86
36	Phối hợp di chuyển ngang và phòng thủ có người phục vụ (10 lần x 2 tổ)	27	90	1	3,4	2	6,6	85

Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra thể lực SV trước và sau thực nghiệm

TT	Nội dung	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	$\overline{W\%}$	T	P
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			
1	Chạy 30m XPC (s)	4.81 ±0.30	4.67 ±0.14	2.98	17.09	<0.05
2	Lực bóp tay thuận (kg)	32.50 ±6.97	38.53 ±7.87	17.15	17.18	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30s (l)	19.30 ±2.75	23.09 ±3.16	21.47	17.94	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	224.13 ±21.40	233.10 ±21.26	3.97	15.82	<0.05
5	Chạy 5 phút tùy sức (m)	989.50 ±115.34	1099.90 ±120.38	10.63	18.06	<0.05
6	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.69 ±0.47	10.49 ±0.46	1.92	8.73	<0.05

Từ kết quả bảng 2.2 cho thấy, nhịp tăng trưởng của nội dung đánh giá thể lực có sự tăng trưởng rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$: nội dung đánh giá chạy 30m XPC có nhịp tăng trưởng $W = 2.98\%$; nội dung đánh giá lực bóp tay thuận có nhịp tăng trưởng $W = 17.15\%$; nội dung đánh giá nằm ngửa gập bụng 30s có nhịp tăng trưởng $W = 21.47\%$; nội dung đánh giá chạy 5 phút tùy sức có nhịp tăng trưởng $W = 3.97\%$; nội dung đánh giá bật xa tại chỗ có nhịp tăng trưởng $W = 10.63\%$; nội dung đánh giá Chạy con

thoi 4x10m có nhịp tăng trưởng $W = 1.92\%$; Điều này chứng tỏ các bài tập được lựa chọn có ảnh hưởng tốt đến sự phát triển thể lực của nam SV trường ĐH Nông Lâm - ĐH Thái Nguyên.

3. Kết luận

Đề tài đã xây dựng được 32 bài tập và tiến hành đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực của nam SV trường ĐH Nông Lâm - ĐH Thái Nguyên. Sau qua trình thực nghiệm, nhịp tăng trưởng của nội dung đánh giá thể lực của nam SV trường ĐH Nông Lâm - ĐH Thái Nguyên đều có sự tăng trưởng rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này chứng tỏ, các bài tập được lựa chọn có ảnh hưởng tốt đến sự phát triển thể lực cho nam SV sau quá trình học học phần Giáo dục thể chất 2 môn Cầu lông.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV*. Hà Nội
2. Nguyễn Văn Đức (2015), *Giáo trình Cầu lông*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục Thể dục thể thao trong nhà trường*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học Thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (1994), *Phương pháp toán học thống kê trong Thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.