

Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Nguyễn Xuân Trường*

*ThS. Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Received: 9/7/2023; Accepted: 19/7/2023; Published: 27/7/2023

Abstract: Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học như phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê. Đề tài đã lựa chọn được 9 bài tập trong thể dục thể thao để phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Vinh..

Keywords: Sinh viên, thể lực chung, Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh.

1. Đặt vấn đề

Để giải quyết nhiệm vụ phát triển thể lực toàn diện củng cố sức khỏe, nâng cao khả năng chức phận và các tố chất vận động thì trong quá trình giảng dạy phải chú trọng tới việc huấn luyện thể lực. Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh là cơ sở đào tạo đa ngành bậc đại học và sau đại học, với truyền thống 63 năm xây dựng và phát triển không ngừng, Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh đã khẳng định tên tuổi và chất lượng đào tạo với gần 2000 sinh viên (SV) tốt nghiệp mỗi năm, góp phần đáp ứng nguồn nhân lực chất lượng cao cho công cuộc công nghiệp hóa - hiện đại hóa đất nước.

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) của trường trong những năm qua luôn được quan tâm, chú trọng. Tuy nhiên qua thực tế giảng dạy, huấn luyện cho thấy trình độ thể lực chung của SV nhà trường vẫn còn nhiều hạn chế, thể lực của SV nam vẫn chưa đáp ứng được yêu cầu so với tiêu chuẩn đánh giá thang điểm chuẩn, nhiều SV bị nợ điểm học trình hoặc thi lại cũng chưa đáp ứng được yêu cầu như mong muốn.

Xuất phát từ thực tế, tác giả tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Vinh”.

2. Kết quả nghiên cứu

Thông qua đánh giá thực trạng công tác phát triển thể lực cho nam SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh, lựa chọn một số bài tập phù hợp, có hiệu quả nhằm phát triển thể lực chung cho nam SV năm thứ nhất của trường, từ đó góp phần nâng cao sức khỏe và thể lực cho SV nhà trường.

2.1. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chung cho nam SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Tác giả tiến hành phỏng vấn 32 nhà khoa học, giáo viên, huấn luyện viên và các nhà chuyên môn có kinh nghiệm trong và ngoài nhà trường về mức độ quan trọng của việc lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam SV Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh. Trong 32 người được phỏng vấn thì có 6 tiến sĩ chiếm 18,75%; 22 giảng viên giảng dạy GDTC chiếm 68,75 và 05 nhà chuyên môn có kinh nghiệm chiếm 15,63%. Kết quả phỏng vấn ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam SV Đại học Sư phạm kỹ thuật Vinh

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Ít quan trọng	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	Nguyên tắc có tính định hướng	29	90.63	3	9.38	0	0
2	Nguyên tắc có tính khả thi	28	87.5	4	12.5	0	0
3	Nguyên tắc có tính hợp lý	30	93.75	2	6.25	0	0
4	Nguyên tắc có tính hiệu quả	28	87.5	3	9.38	1	3.13
5	Nguyên tắc có tính đa dạng	29	90.63	3	9.38	0	0
6	Nguyên tắc có tính hiện đại	27	84.38	4	12.5	1	3.13

Qua bảng 2.1 có thể rút ra nhận xét: Tất cả 6 nguyên tắc đề xuất đã được các chuyên gia, GV, huấn luyện viên đánh giá ở mức độ rất quan trọng chiếm từ 87,5 đến 93,75%. Vì vậy tác giả đã sử dụng 6 nguyên tắc trên làm tiêu chí định hướng trong việc lựa chọn các bài tập.

2.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chung cho nam SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Để đánh giá thực trạng thể lực chung của nam SV của trường, tác giả sử dụng các test đánh giá theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh SV. Trong đó sử dụng 4/6 test cụ thể: Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy tủy sức 5 phút (m); Nằm ngửa gập bụng (s).

Bảng 2.2: Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nam lứa tuổi 18 – 19 tuổi

Tuổi	Điểm	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy tủy sức 5 phút (m)
18	Tốt	> 21	> 222	< 4,80	> 970
	Đạt	≥ 16	≥ 205	≤ 5,80	≥ 910
19	Tốt	> 22	> 225	< 4,70	> 1120
	Đạt	≥ 17	≥ 207	≤ 5,70	≥ 980

2.3. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Để có cơ sở trong việc lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung cho nam SV năm thứ nhất của trường, tác giả tiến hành phỏng vấn 32 nhà khoa học, GV, huấn luyện viên và các nhà chuyên môn thể thao có kinh nghiệm trong và ngoài nhà trường. Kết quả phỏng vấn ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập (n=32)

Bài tập	Số ý kiến lựa chọn	
	n	%
Bài tập 1: Chạy lặp lại cự ly 100m	27	84.37
Bài tập 2: Chạy zig zắc 30m	25	78.12
Bài tập 3: Nhảy dây trong 2 phút	26	81.25
Bài tập 4: Bài tập bật cóc	26	81.25
Bài tập 5: Gập bụng cố định chân	23	71.87
Bài tập 6: Nằm sấp chống đẩy	28	87.50
Bài tập 7: Chạy biến tốc cự ly 400m, 600m	27	84.37
Bài tập 8: Bật nhảy bằng 1 chân 10 bước	25	78.12
Bài tập 9: Chụm chân ngồi xổm bật lên cao thẳng chân	29	90.62
Bài tập 10: Bật bục tại chỗ 1 phút	23	71.87
Bài tập 11: Bật nhảy bằng hai chân sang hai bên	24	75.00
Bài tập 12: Di chuyển theo tín hiệu của GV	28	87.50
Bài tập 13: Chơi bóng chuyền 6	27	84.37
Bài tập 14: Thi đấu bóng chuyền	25	78.12
Bài tập 15: Di chuyển đánh cầu nhanh	23	71.87
Bài tập 16: Thi đấu bóng đá mini (5 người)	29	90.62

Bảng 2.3 cho thấy: Trong 16 bài tập đưa ra phỏng vấn có 9 bài tập được các chuyên gia, GV, huấn luyện viên đánh giá cao và đạt trên 80% tổng ý kiến tán thành trở lên. Đây cũng là các bài tập tác giả lựa chọn để đưa vào thực nghiệm phát triển thể lực chung cho nam SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Vinh. Các bài tập cụ thể:

Bài tập 1: Chạy lặp lại cự ly 100m

Bài tập 2: Nhảy dây trong 2 phút

Bài tập 3: Bài tập bật cóc

Bài tập 4: Nằm sấp chống đẩy

Bài tập 5: Chạy biến tốc cự ly 400m, 600m

Bài tập 6: Chụm chân ngồi xổm bật lên cao thẳng chân

Bài tập 7: Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên

Bài tập 8: Chơi bóng chuyền 6

Bài tập 9: Thi đấu bóng đá mini (5 người)

Sau khi lựa chọn được 9 bài tập, tác giả đã tiến hành ứng dụng vào quá trình thực nghiệm để đánh giá hiệu quả của các bài tập.

2.4. Tổ chức thực nghiệm và tiến hành đánh giá hiệu quả các bài tập

- *Phương pháp tiến hành:* Thực nghiệm theo phương pháp so sánh tự đối chiếu

- *Thời gian thực nghiệm:* Căn cứ vào chương trình năm học 2022 – 2023, Cụ thể là từ 06/8/2022 đến 07/02/2023 (6 tháng).

- *Mục đích:* Nhằm xác định hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển thể lực chung cho nam SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh. Tác giả đã tổ chức thực nghiệm sư phạm, cụ thể như sau:

+ *Đối tượng thực nghiệm:* Nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trên 150 nam SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh (trong đó lứa tuổi 18 là 70 SV, lứa tuổi 19 là 80 SV).

+ *Thời gian thực nghiệm:* Nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu là 6 tháng tương đương với 48 giáo án. Đối tượng thực nghiệm được tập luyện theo giáo án với thời lượng 2 buổi/tuần. Trong đó thời gian dành cho việc ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung là từ 25 – 30 phút. Các bài tập được ứng dụng vào phần cuối cơ bản.

+ *Cách thức kiểm tra*

Số lần kiểm tra: Trong quá trình nghiên cứu các đối tượng đều được kiểm tra ban đầu và sau 6 tháng tập luyện. Tổng số lần kiểm tra sư phạm trên đối tượng nghiên cứu là 2 lần.

(Xem tiếp trang 89)

các bài tập với khối lượng, cường độ và quãng nghỉ chưa phù hợp trong phát triển sức bền chuyên môn, chưa mang lại hiệu quả phát triển sức bền chuyên môn cho các NSV.

Tóm lại: Qua việc điều tra thực trạng ở trên, chúng ta thấy cần phải có sự thay đổi các bài tập sao cho hợp lý, khối lượng, cường độ và quãng nghỉ, phải phù hợp sao cho phát triển được sức bền chuyên môn. Đây là yếu tố quan trọng quyết định nhằm đảm bảo nâng cao thành tích chạy cự ly trung bình cho đối tượng nghiên cứu.

3. Kết luận

Từ những kết quả nghiên cứu của đề tài cho phép rút ra một số kết luận sau: Sức bền chuyên môn là một trong những yếu tố rất quan trọng trong quá trình tập luyện cho NSV chạy cự ly trung 400m Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Vinh. Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã xây dựng được 3 test đánh giá sức bền chuyên môn cho NSV Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Vinh bao gồm: Chạy 100m XPC; Chạy 400m

XPC; Bật xa 10 bước tại chỗ.

Tài liệu tham khảo

1. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB TDTT Tp. Hồ Chí Minh.
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Nguyễn Đại Dương (2000), *Sách giáo khoa Điền kinh dung cho SV ĐH TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội, tr.109, 316, 404.
4. Phan Hồng Minh (1979), *Test đánh giá sức bền, Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, số 3, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Xuân Sinh và Cộng sự (2007), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB Hà Nội.

Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực... (tiếp theo trang 86)

Nội dung kiểm tra là các test đánh giá thể lực chung theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định đánh giá xếp loại thể lực học sinh sinh viên. Trong đó sử dụng 4/6 test được nêu ở bảng 2.2.

2.5. Đánh hiệu quả các bài tập đã lựa chọn cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Vinh

Bảng 2.4 Kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Các test	Trước TN	Sau TN	t	p
Tuổi 18 (n=70)					
1	Chạy 30 m XPC (cm)	6.50±0.99	5.80±0.99	2,25	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	190.10±18.39	202.20±18.40	3,57	<0,05
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	730.21±18.57	970.10±18.30	3,20	<0,05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	14.84±1.58	17.30±1.58	4,30	<0,05
Tuổi 19 (n=80)					
1	Chạy 30 m XPC (cm)	6.10±0.99	5.70±0.99	3,32	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	192.20±18.30	207.10±18.20	3,24	<0,05
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	710.30±18.60	108.20±18.50	3,26	<0,05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	15.70±1.40	18.10±1.40	4,25	<0,05

Từ kết quả tại bảng 2.4 cho thấy sau 6 tháng thực nghiệm kết quả kiểm tra sau thực nghiệm cao hơn hẳn trước thực nghiệm ở cả 4 test đánh giá và ở 2 lứa tuổi với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều đó chứng tỏ các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa

chọn đã có tác dụng phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh.

3. Kết luận

Nghiên cứu đã lựa chọn được 9 bài tập nhằm huấn luyện nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh, gồm 9 bài tập (thuộc nhóm bài tập thể lực). Thực nghiệm sư phạm với thời gian 6 tháng đã xác định rõ được hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển tố chất thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất với $P < 0.05$).

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*. Hà Nội.
2. Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch (2011), *Đề án tổng thể phát triển thể lực, tâm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030*, Hà Nội.
3. Trần Hồng Quân (2000), *Một số vấn đề đổi mới trong việc giáo dục đào tạo*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Viện khoa học Thể dục thể thao (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, NXB TDTT, Hà Nội.