

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên học giáo dục thể chất tự chọn môn Cầu lông Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Trần Thị Cẩm*, Phan Ngọc Huy*

*TS. Bộ môn Giáo dục Thể chất - Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Received: 11/7/2023; Accepted: 18/7/2023; Published: 25/7/2023

Abstract: Elective Physical Education is a curriculum that applies basic sports to meet the needs and interests of students. The purpose of this study is to select the basic means of improving physical fitness for a group of female students studying elective Physical Education in Badminton at Banking University of Ho Chi Minh City, through the research results. to improve teaching effectiveness and perfect the current curriculum in a way that is appropriate and responsive to professional and social needs. Research results have shown that after 1 semester of experiment there is a growth when applying exercises, the experimental group is better than the control group and there is a statistically significant difference at $p < 0.05$. The change in physical fitness at the level of good, good grades increased markedly.

Keywords: Exercises, fitness, female students, Physical Education, elective, Ho Chi Minh University of Banking

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) tự chọn là loại hình đào tạo có tính chất phù hợp với các đặc điểm, sở thích và năng lực vận động của từng đối tượng sinh viên. Việc áp dụng các loại hình đào tạo tự chọn cho phép tăng tính linh hoạt của hoạt động đào tạo, mở rộng cơ hội và môi trường vận động phù hợp với đặc tính của mỗi sinh viên. Ngoài ra, tăng cường các lựa chọn cũng có hiệu quả kích thích sự hứng thú bền vững đối với các sinh viên có nhu cầu tăng cường hoạt động thể chất, tăng cường các hoạt động phòng trào liên quan quan đến môn thể thao được tổ chức giảng dạy.

Đổi mới giảng dạy là yêu cầu bắt buộc của mọi chương trình đào tạo. Việc đổi mới cho phép chương trình giảng dạy phù hợp với đối tượng, đảm bảo hoàn thành được các mục tiêu và tính hiệu quả, phù hợp với thực tế và nhu cầu xã hội ngày càng cao. Đổi mới kế hoạch, chương trình giảng dạy bao gồm nhiều vấn đề, nhiều khâu và công việc, trong đó đổi mới phương tiện giảng dạy (bài tập thể chất) được xác định một trong các điểm trọng yếu nhằm đảm bảo quá trình thực hành giảng dạy đảm bảo hiệu quả cao. Mục đích của nghiên cứu này là thông qua quá trình sử dụng các phương pháp nghiên cứu tin cậy lựa chọn và thực nghiệm ứng dụng đánh giá mức độ phù hợp, hiệu quả đối với đối tượng thực tế. Kết quả của nghiên cứu được xác định có lợi ích thực tế đối với sự hoàn thiện và tăng cường hiệu quả của chương

trình giảng dạy hiện hành.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp và đối tượng nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu: Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao thường quy và tin cậy gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu, điều tra xã hội học, quan sát sự phạm, thực nghiệm sự phạm, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: 160 SV nữ đang học môn tự chọn Cầu lông thuộc Chương trình Giáo dục Thể chất tự chọn Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Các tiêu chuẩn lựa chọn đối tượng nghiên cứu cụ thể gồm có: 1) Là nữ sinh viên học môn tự chọn Cầu lông thuộc Chương trình Giáo dục Thể chất tự chọn Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh; 2) Đảm bảo các tiêu chuẩn sức khỏe thể chất và tâm sinh lý cơ bản, không có bệnh và khuyết tật ảnh hưởng đến các chức năng vận động; 3) Tự nguyện và tham dự đầy đủ các chương trình thực nghiệm, kiểm tra số liệu nghiên cứu; 4) BMI trong ngưỡng bình thường, chỉ số huyết áp, tim mạch bình thường, không nghiên cứu các chất kích thích trong danh mục chất kích thích quy định, không đang sử dụng các loại thuốc điều trị và hỗ trợ an thần. Các tiêu chí loại trừ đối tượng cơ bản gồm có: 1) Chỉ số chuyên cần nhỏ hơn 85%; 2) Thiếu số liệu nghiên cứu; 3) Xuất hiện các vấn đề về tâm sinh lý bất lợi trong quá trình nghiên cứu; 4) Kết quả học tập thuộc

nhóm xuất sắc hoặc kém.

2.2. Lựa chọn phương tiện đánh giá trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu

Để đánh giá trình độ thể lực cơ bản của đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu sử dụng các test kiểm tra thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT. Do đặc điểm của cơ sở, nghiên cứu quyết định lựa chọn 4/6 test đánh giá đối tượng gồm: 1) Lực bóp tay thuận (kg); 2) Nằm ngửa gập bụng 30s (lần); 3) Bật xa tại chỗ (cm); Và 4) Chạy tùy sức 5 phút (m).

2.3. Lựa chọn các bài tập thể lực cho đối tượng nghiên cứu

Các bài tập được nghiên cứu từ các tài liệu chuyên môn, để đánh giá mức độ phù hợp của bài tập đối với đối tượng và nghiên cứu, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần các chuyên gia chuyên môn, sau đó lựa chọn các bài tập có tỷ lệ lựa chọn cao. Kết quả được miêu tả cụ thể ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

| TT | Nội dung | Lần 1 (n=34) | | | | Lần 2 (n=35) | | | |
|----|----------------------------------|--------------|--------|--------------|------|--------------|-------|--------------|-------|
| | | Đồng ý | | Không đồng ý | | Đồng ý | | Không đồng ý | |
| | | n | % | n | % | n | % | n | % |
| 1 | Đứng gập thân (lần x3 tổ) | 34 | 100.00 | 0 | 0.00 | 34 | 97.14 | 1 | 2.86 |
| 2 | Chạy 800m (150'' x3 tổ) | 33 | 97.06 | 1 | 2.94 | 33 | 94.29 | 2 | 5.71 |
| 3 | Chạy zíc zắc 20m x 2 lần | 33 | 97.06 | 1 | 2.94 | 33 | 94.29 | 2 | 5.71 |
| 4 | Nằm sấp chống đẩy (90s x3 tổ) | 32 | 94.12 | 2 | 5.88 | 33 | 94.29 | 2 | 5.71 |
| 5 | Nằm ngửa gập bụng 30'' | 32 | 94.12 | 2 | 5.88 | 32 | 91.43 | 3 | 8.57 |
| 6 | Bật xa tại chỗ (thời gian 1'30'' | 32 | 94.12 | 2 | 5.88 | 32 | 91.43 | 3 | 8.57 |
| 7 | Chạy 30m x3 tổ | 32 | 94.12 | 2 | 5.88 | 32 | 91.43 | 3 | 8.57 |
| 8 | Nhảy dây 2' | 32 | 94.12 | 2 | 5.88 | 32 | 91.43 | 3 | 8.57 |
| 9 | Bài tập bật cóc (18m x2 lần) | 32 | 94.12 | 2 | 5.88 | 32 | 91.43 | 3 | 8.57 |
| 10 | Chạy chéo sân (200m x3 tổ) | 32 | 94.12 | 2 | 5.88 | 32 | 91.43 | 3 | 8.57 |
| 11 | Chạy 60m x3 tổ | 31 | 91.18 | 3 | 8.82 | 31 | 88.57 | 4 | 11.43 |

| | | | | | | | | | |
|----|---|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 12 | Chạy biến tốc 20m x3 tổ | 31 | 91.18 | 3 | 8.82 | 31 | 88.57 | 4 | 11.43 |
| 13 | Nhảy bục 30-40cm liên tục 30'' | 31 | 91.18 | 3 | 8.82 | 31 | 88.57 | 4 | 11.43 |
| 14 | Đẩy xe cút kít (90 giây x 3 tổ) | 30 | 88.24 | 4 | 11.76 | 30 | 85.71 | 5 | 14.29 |
| 15 | Lăn bóng tiếp xúc (90 giây x lần) | 30 | 88.24 | 4 | 11.76 | 30 | 85.71 | 5 | 14.29 |
| 16 | Tại chỗ nâng cao đùi 15''(15m x5 lần) | 30 | 88.24 | 4 | 11.76 | 34 | 97.14 | 1 | 2.86 |
| 17 | Nhảy dây 1'' 1 chân (lần) | 29 | 85.29 | 5 | 14.71 | 30 | 85.71 | 5 | 14.29 |
| 18 | Bật cao tại chỗ liên tục (30'' x3 tổ) | 28 | 82.35 | 6 | 17.65 | 28 | 80.00 | 7 | 20.00 |
| 19 | Chạy 400m x2 tổ | 26 | 76.47 | 8 | 23.53 | 26 | 74.29 | 9 | 25.71 |
| 20 | Nằm sấp gập lưng 20'' | 21 | 61.76 | 13 | 38.24 | 22 | 62.86 | 13 | 37.14 |
| 21 | Chạy nâng cao đùi chuyên sang chạy tăng tốc 20m (s) | 18 | 52.94 | 16 | 47.06 | 18 | 51.43 | 17 | 48.57 |
| 22 | 2 tay đưa về trước, đứng lên ngồi xuống vuông góc liên tục 50 lần x2 tổ | 15 | 44.12 | 19 | 55.88 | 17 | 48.57 | 18 | 51.43 |
| 23 | Chạy 50m người 50m (s) | 13 | 38.24 | 21 | 61.76 | 13 | 37.14 | 22 | 62.86 |

Thông qua kết quả phỏng vấn thu được, nghiên cứu quyết định lựa chọn các bài tập đạt được mức lựa chọn $\geq 80\%$ ý kiến tán đồng ở cả 2 lần phỏng vấn. Do vậy, chỉ có 18 bài tập đạt yêu cầu (từ bài 1 đến bài 18 tại bảng 2.1) và được tiếp tục đưa vào các phần tiếp của nghiên cứu.

2.4. Tổ chức thực nghiệm

Sau khi kiểm tra thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước khi thực nghiệm, thông qua các số liệu ban đầu chúng tôi tiến hành áp dụng các bài tập nghiên cứu đã lựa chọn cho nhóm thực nghiệm. Để đạt hiệu quả cao trong thực nghiệm, nghiên cứu đã sử dụng các nguyên tắc, phương pháp chuẩn sự phạm của quá trình giảng dạy thực tế với phương pháp vòng trong và giãn cách, thời gian thực nghiệm là 6 tháng (01 học kỳ).

2.5. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Bảng 2.2. Kết quả so sánh sự tăng trưởng thể lực trước và sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu (n_{ĐC}=n_{TN}=80)

| TT | Test | Nhóm ĐC | | Nhóm TN | | d | t | p | W (%) |
|----|-----------------------------|-----------|----------|-----------|----------|--------|--------|-------|-------|
| | | \bar{x} | δ | \bar{x} | δ | | | | |
| 1 | Lực bóp tay thuận (kg) | 27.36 | 3.933 | 32.10 | 3.34 | 4.74 | 12.391 | <0.05 | 15.95 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng 30s (lần) | 13.98 | 4.143 | 20.81 | 2.36 | 6.83 | 18.165 | <0.05 | 39.24 |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm) | 154.16 | 9.643 | 197.43 | 6.34 | 25.27 | 18.609 | <0.05 | 15.15 |
| 4 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 713.36 | 75.942 | 949.48 | 54.27 | 236.32 | 32.004 | <0.05 | 28.40 |

Qua bảng 2.2 cho thấy: Khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực nghiệm đã giúp nâng cao thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm với kết quả thu được các chỉ số thể lực đều tăng có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}}=12.391$ đến $32.004 > t_{\text{bảng}}$ tại $p < 0.05$, hơn nữa mức độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đều thu được mức >15% ở cả 4 test kiểm tra.

Để xác định mức tăng thực tế, nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả thu được với tiêu chuẩn thể lực của sinh viên Việt Nam cùng lứa tuổi theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, kết quả được mô tả cụ thể ở bảng 2.3.

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

| Test | Trước thực nghiệm | | | Sau thực nghiệm | | |
|-----------------------------|-------------------|------------------|-------|-----------------|------------------|-------|
| | \bar{x} | n _{đạt} | % | \bar{x} | n _{đạt} | % |
| Lực bóp tay thuận (kg) | 27.06 | 86 | 53.75 | 32.18 | 158 | 98.75 |
| Nằm ngửa gập bụng 30s (lần) | 13.68 | 65 | 40.63 | 20.65 | 158 | 98.75 |
| Bật xa tại chỗ (cm) | 153.16 | 85 | 53.13 | 179.53 | 158 | 98.89 |
| Chạy tùy sức 5 phút (m) | 712.4 | 6 | 3.75 | 947.5 | 126 | 78.75 |
| Xếp loại | Tốt | 0 | 0.00 | Tốt | 18 | 11.25 |
| | Đạt | 8 | 5.00 | Đạt | 104 | 65.00 |
| | K.Đạt | 152 | 95.00 | K.Đạt | 38 | 23.75 |

Kết quả nghiên cứu qua bảng 2.3 cho thấy: Sau thực nghiệm, các nội dung có số sinh viên đạt cao nhất là test nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận đều có 98.75% SV xếp loại đạt và các nội dung còn lại đều có tỉ lệ đạt trên 90%. Đánh giá xếp loại thể lực 160 nữ sinh viên khóa 60 thì có 18 SV đạt loại tốt, chiếm 11.25%; 104 SV loại đạt, chiếm 65% và 38 SV loại không đạt, chiếm 23.75%.

Tóm lại: Sau khi ứng dụng các bài tập trong một học kỳ thực nghiệm thể lực đối tượng nghiên cứu đã có sự cải thiện rõ ràng thể hiện thông qua sự thay đổi các chỉ số thuộc các SV ở nhóm tốt (tăng so với trước thực nghiệm =11.25%), đạt (tăng so với trước

thực nghiệm =60%) và không đạt (giảm so với trước thực nghiệm =71.25%). Tuy nhiên, khi xét đến kết quả tổng thể về thành tích trung bình, nhóm đối tượng nghiên cứu thu được kết quả vẫn ở mức thấp

hơn so với quy định đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008). Điều này cho thấy, các bài tập do nghiên cứu lựa

chọn đã thể hiện hiệu quả tích cực và rõ ràng đối với sự tăng cường thể lực của đối tượng nghiên cứu, tuy nhiên kết quả tổng thể chưa được xác định là đạt giá trị tối ưu. Điều này được nghiên cứu xác định là do nhiều nguyên nhân tổng thể tác động, hơn nữa các nguyên nhân có thể tồn tại tính kết hợp và có thể làm gây lên các tác động có tính lan tỏa, dẫn đến hiệu quả của việc ứng dụng và sự phát triển thể lực đối với đối tượng nghiên cứu có tính hạn chế, chưa đạt được tính tối ưu.

3. Kết luận

Qua quá trình nghiên cứu đã: Lựa chọn thành công 18 bài tập phù hợp với nghiên cứu và đối tượng thực tế. Sau một học kỳ, sự phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn có giáo viên hướng dẫn, tốt hơn hẳn nhóm đối chứng tự tập theo chương trình hiện hành, kết quả thu được có ý nghĩa với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ tại $p < 0.05$.

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 Giáo dục Thể chất và Y tế trường học trong nhà trường các cấp”*, Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2007), *Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ, Quyết định số 43/2007/QĐ-BGDĐT*, Bộ Giáo dục và Đào tạo, 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 thể lực học sinh, sinh viên”*, 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 Giáo dục Thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ Đại học*, Hà Nội.
5. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2003), *Đo lường Thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.