

Đánh giá hiệu quả các bài tập giáo dục thể chất thích ứng trong không gian hẹp nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên Đại học Huế

Nguyễn Đôn Công Uy*

*ThS. Đại học Huế

Received: 12/8/2023; Accepted: 18/8/2023; Published: 24/8/2023

Abstract: Applying interview methods, pedagogical experimentation methods, pedagogical assessment methods, and mathematical statistical methods, the topic has assessed the effectiveness of adaptive physical exercises in restricted spaces for developing general physical fitness for hue university students in the current phase.

Keywords: Exercises, physical, developing, restricted spaces, non - specialized students at Hue University.

1. Đặt vấn đề

Cùng với sự phát triển nhanh chóng của xã hội đã tạo ra nhiều cơ hội và đồng thời là thay đổi cách thức làm việc của con người, con người bị chi phối bởi rất nhiều mối quan tâm và nhu cầu mới, gây ảnh hưởng cuộc sống hàng ngày. Tuy nghiên cứu y tế và y học ngày càng tiến bộ, giúp nâng cao chất lượng cuộc sống và kéo dài tuổi thọ của con người nhưng phương pháp phòng ngừa về sức khỏe là xây dựng thói quen tập luyện thể dục thể thao (TDTT) chưa nhận được sự quan tâm đúng mức.

Hiện nay, các yếu tố tự nhiên như nhiệt độ ngày càng tăng cao hay mưa lạnh kéo dài và cấp thiết hơn cả là sự ảnh hưởng của dịch bệnh đến hoạt động sống của cả thế giới. Các yếu tố trên đều gây tác động không nhỏ đến việc tập luyện TDTT từ phong trào, bán chuyên và cả chuyên nghiệp. Nhằm góp phần khắc phục những khó khăn nêu trên, cần lựa chọn những bài tập thể chất phù hợp có thể thực hiện trong không gian hẹp (hành lang, cầu thang, diện tích nhỏ tại nhà-phòng trọ hoặc bất cứ một bóng mát nào có thể tìm được) để giúp SV Đại học Huế duy trì việc tập luyện TDTT thường xuyên. Ngoài ra, các bài tập thể chất thực hiện trong không gian hẹp còn có giá trị ứng dụng cao nếu triển khai việc giảng dạy môn học GDTC qua mạng, góp phần làm đa dạng nội dung học tập, thực hiện mục tiêu dạy học môn học GDTC tại Đại học Huế.

Nhằm khắc phục những yếu tố trên và tạo sự đa dạng nhằm tạo động lực tập luyện TDTT thường xuyên cho SV Đại học Huế, chúng tôi tiến hành: “Đánh giá hiệu quả các bài tập thể chất thích ứng

trong không gian hẹp nhằm phát triển thể lực chung cho SV Đại học Huế trong giai đoạn hiện nay”.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Nghiên cứu, lựa chọn các bài tập thể chất thích ứng trong không gian hẹp nhằm phát triển thể lực chung cho SV Đại học Huế hiện nay

Qua quá trình nghiên cứu các cơ sở lý luận và dựa trên các căn cứ môn GDTC, điều kiện thực tiễn địa phương và sự thích hợp trong tổ chức tập luyện cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành lựa chọn bài tập thể chất thích ứng trong không gian hẹp cho SV Đại học Huế. Sử dụng các phương pháp tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên GDTC tại Khoa GDTC - ĐHH.

Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập thể chất thích ứng trong không gian hẹp cho SV Đại học Huế gồm 54 bài tập (> 75%), chia làm 3 cấp độ như sau:

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn bài tập thể chất thích ứng trong không gian hẹp

Cấp độ 1	Cấp độ 2	Cấp độ 3
1. BT Knee Push-up: tối đa x 20s	1. BT Jumping Squat: tối đa x 30s	1. BT Piston Squat: tối đa x 30s
2. BT Body weight Squat: tối đa x 20s	2. BT Heavy Squat: tối đa x 30s	2. BT Frog Jump: tối đa x 30s
3. BT Frog Jump: tối đa x 20s	3. BT Jumping Lunges: tối đa x 30s	3. BT Step Up: tối đa x 30s
4. BT Step Lunges: tối đa x 20s	4. BT Heavy Lunges: tối đa x 30s	4. BT Crab Push-up: tối đa x 20s
5. BT Side Lunges: tối đa x 20s	5. BT Elevator Push-up: tối đa x 30s	5. BT Heavy Lunges: tối đa x 30s

6. BT Land Dip: tối đa x 20s	6. BT Chống đẩy bật đôi tay trước sau: tối đa x 30s	6. BT Pike Push-up: tối đa x 30s
7. BT Treo tay trên thang giồng ke chân (thăng gôi/gập gôi): tối đa x 20s	7. BT Kéo xà với khăn móc qua xà: tối đa x 30s	7. BT Burpees with Push-up: tối đa x 30s
8. BT Plank (low/high): >40s/lần	8. BT Bench Dip: tối đa x 30s	8. BT Kéo tay xà đơn: tối đa x 30s
9. BT Plank và di chuyển gối đến khuỷu tay: tối đa x 20s	9. BT Side Plank: >40s/lần	9. BT Jump Plank: tối đa x 30s
10. BT Frog jump Plank: tối đa x 20s	10. BT Side Plank with twists: tối đa x 30s	10. BT Side Plank Crunches: tối đa x 30s
11. BT Side to side leg Raise: tối đa x 20s	11. BT Side Plank with Leg raise: tối đa x 30s	11. BT Up and down Plank: tối đa x 30s
12. BT Nằm ngửa gập gối, vươn bàn tay chạm gối: tối đa x 20s	12. BT Mountain Climber: tối đa x 30s	12. BT Plank with Alternating single arm and leg raise: tối đa x 30s
13. BT Nằm ngửa gập gối, tay vươn quá đầu gối: tối đa x 20s	13. BT Nằm ngửa nâng hạ đồng thời 2 chân: tối đa x 30s	13. BT Bicycle Crunches: tối đa x 30s
14. BT Nằm ngửa gập gối, nâng hông bằng 1 chân nhón gót: tối đa x 20s	14. BT Heel touches: tối đa x 30s	14. BT Vertical leg Crunches: tối đa x 30s
15. BT Nhảy dây ngắn: 60s/lần	15. BT Chèo thuyền: >50s	15. BT Nhảy dây: 60s x 3 lần, nghỉ 120s
16. BT Jumping Jack: tối đa x 20s	16. BT Nhảy dây: 60s x 2 lần, nghỉ 120s.	16. BT Hiit chạy bộ: 20s chạy nhanh, đi bộ 60s. Lặp lại 4 lần.
17. BT Nâng cao đùi tại chỗ: tối đa x 20s	17. BT Calf Raise: tối đa x 30s	17. BT Chạy cầu thang: tối đa x 30s
18. BT Chạy 7 phút tùy sức.	18. BT Nâng cao đùi tại chỗ: tối đa x 30s	
	19. BT Hiit chạy bộ (1-3): Chạy nhanh 20s, đi bộ 60s. Lặp lại 3 lần.	
	20. BT Burpees: tối đa x 30s	

2.2. Xây dựng tiến trình tập luyện cho đối tượng thực nghiệm

Để xây dựng được tiến trình tập luyện của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 17 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên giáo dục thể chất. Nội dung và kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.2:

Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn về việc xây dựng tiến trình tập luyện (n= 17)

TT	Nội dung	Kết quả trả lời			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		m _i	%	m _i	%
Số lượng bài tập trong một buổi học					
1	1 bài tập	3	17.64	14	82.35
2	2 bài tập	7	41.17	10	58.82
3	3 bài tập	13	76.47	4	23.52
4	4 bài tập	14	82.35	3	17.64
5	5 bài tập	8	47.05	9	52.94
6	6 bài tập	9	52.94	8	47.05
Thời lượng áp dụng các bài tập trong 1 buổi học					
1	5 phút	1	5.88	16	94.11
2	10 phút	8	47.05	9	52.94
3	15 phút	16	94.11	1	5.88
4	20 phút	15	88.23	2	11.76
5	25 phút	3	17.64	14	82.35
6	30 phút	1	5.88	16	94.11
Thời điểm áp dụng các bài tập trong 1 buổi học					
1	Phần mở đầu	2	11.76	15	88.23
2	Đầu phần cơ bản	14	82.35	3	17.64
3	Giữa phần cơ bản	6	35.29	11	64.70
4	Cuối phần cơ bản	16	94.11	1	5.88
5	Phần kết thúc	1	5.88	16	94.11

Ở bảng 2.2 ta thu được kết quả:

- Số lượng bài tập áp dụng từ 3 đến 4 bài tập trong 1 buổi học; tập luyện theo phương pháp HIIT (tỉ lệ tập luyện/ngủ nghỉ là 1/2 hoặc 1/3).

- Thời lượng áp dụng các bài tập trong 1 buổi học từ 15 đến 20 phút.

- Các bài tập được áp dụng chủ yếu vào phần đầu và phần cuối phần cơ bản trong mỗi buổi học.

Đồng thời hướng dẫn cho SV luyện tập ngoại khoá các bài tập được ứng dụng ở trên nhằm củng cố, nâng cao sức khỏe, phát triển toàn diện các tố chất thể lực.

2.3. Đánh giá hiệu quả việc sử dụng các bài tập thể chất thích ứng trong không gian hẹp nhằm phát triển thể lực chung cho SV Đại học Huế hiện nay

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực cho SV không chuyên Đại học Huế. Đề tài tiến hành đánh giá thực trạng thể lực đồng thời cũng là thể lực của của 2 nhóm đối chứng (với 49 SV, trong đó có 23 nam và 26 nữ) và thực nghiệm (với 47 SV, trong đó có 22 nam và 25 nữ) trước thực nghiệm. Và sau khi áp dụng kế hoạch giảng dạy (theo tiến trình giảng dạy), đề tài tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS - SV ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

như trước thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả thu được ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của hai nhóm ĐC và TN

TT	CÁC TEST KIỂM TRA	NHÓM ĐC	NHÓM TN	t	p
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
Kết quả đánh giá thể lực trước thực nghiệm					
I	NAM	n = 23	n = 22		
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	18.41 ± 4.73	18.23 ± 4.45	0.13	p>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	206.82 ± 29.24	209.5 ± 26.67	0.32	p>0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.22 ± 0.48	5.17 ± 0.51	0.34	p>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1019.73 ± 70.79	1005.23 ± 55.13	0.77	p>0.05
II	NỮ	n = 26	n = 25		
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	14.15 ± 3.76	14.12 ± 3.95	0.03	p>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	154.15 ± 10.25	154.92 ± 8.94	0.29	p>0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.41 ± 0.5	6.52 ± 0.4	0.87	p>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	879.23 ± 48.68	883.2 ± 51.56	0.28	p>0.05
Kết quả đánh giá thể lực sau thực nghiệm					
I	NAM	n = 23	n = 22		
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	19.78 ± 2.92	22.45 ± 2.04	3.57	P<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	216.35 ± 20.57	228.14 ± 25.21	1.71	p>0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.12 ± 0.33	4.75 ± 0.5	2.91	p<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1036.96 ± 73.7	1063.18 ± 71.21	1.21	p>0.05
II	NỮ	n = 26	n = 25		
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	18.04 ± 4.45	21.56 ± 5.34	2.55	p<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	162 ± 13.33	170.68 ± 15.18	2.17	p<0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.17 ± 0.56	5.8 ± 0.51	2.48	p<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	885.77 ± 39.18	916.8 ± 37.25	2.90	p<0.05
I	NAM	n = 23	n = 22		

- Trước thực nghiệm: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu về tố chất vận động ban đầu cho thấy sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Hay nói cách khác các chỉ tiêu về các tố chất vận động của đối tượng nghiên cứu giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau, không có sự khác biệt đáng kể.

- Sau thực nghiệm: So sánh sau thực nghiệm về giá trị trung bình cho thấy kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng, thể hiện $t_{\text{bảng}} < t_{\text{tính}}$. Hay nói cách khác, các bài tập thể lực chung mà đề tài lựa chọn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập hiện đang sử dụng trong quá trình giảng dạy môn GDTC. Cụ thể:

- Đối với nam SV: test bật xa tại chỗ và chạy tuý sức 5 phút là có sự khác biệt nhưng không mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$; các test còn lại đều có sự khác biệt với ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

- Đối với nữ SV: các test có sự khác biệt với ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

3. Kết luận

Qua nghiên cứu, chúng tôi đã hoàn thành các nội dung cụ thể:

Lựa chọn được 54 bài tập thể chất thích ứng không gian hẹp, chia thành 3 cấp độ 1,2,3 theo sự chuẩn bị thể lực cho SV và phù hợp với các căn cứ khoa học về giảng dạy môn GDTC cho SV và thực tiễn các điều kiện chủ quan và khách quan ảnh hưởng đến quá trình học tập môn GDTC và tập luyện TDTT cho SV Đại học Huế.

Việc lựa chọn và đưa vào ứng dụng các bài tập thể chất thích ứng trong không gian hẹp nhằm phát triển thể lực chung cho SV Đại học Huế trong giai đoạn hiện nay đã mang lại hiệu quả trên đối tượng thực nghiệm. Đặc biệt là hiệu quả về yếu tố thể chất đã có sự khác biệt rõ rệt trên hai nhóm nghiên cứu có ý nghĩa thống kê đều là $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất là $P < 0.05$.

Các bài tập có thể thay đổi và cập nhật theo sự phát triển của trình độ người tập và sự

thay đổi của các yếu tố khách quan và chủ quan bên ngoài.

Tài liệu tham khảo

1. Dương Nghiệp Chí (2004), Đo lường TDTT NXB TDTT, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Thị Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể chất học sinh SV Việt Nam trước thềm thế kỷ XXI*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn. (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. NXB TDTT, Hà Nội.
6. Phạm Viết Vượng. (2000). *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*, NXB Đại học Quốc gia.
7. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV*, Hà Nội.