

# Lựa chọn bài tập phát triển sức bền cho sinh viên học môn Giáo dục thể chất năm thứ nhất, thứ hai tại Học viện Báo chí và Tuyên truyền

Hà Sỹ Nguyên\*

\*ThS. Học viện Báo chí và Tuyên truyền

Received: 3/01/2024; Accepted: 9/01/2024; Published: 18/01/2024

**Abstract:** Through observation of actual subjects, combined with research of relevant documents, the study found that the general endurance state of first- and second-year students at the Academy of Journalism and Communication exists in many ways. mechanism leading to poor academic performance and physical activity. Through the use of regular and reliable scientific research methods, the main purpose of the study is to select appropriate and scientific endurance development exercises for students studying Physical Education in the fifth year. first and second at the Academy of Journalism and Communication. Research results are used to improve and improve the quality of teaching at the research unit. The research results selected 12 exercises suitable for the research subjects. Through the process of 1 semester of practical application experiments, the exercises have proven effective in improving the level of endurance for first and second year students of the Academy of Journalism and Communication, clearly shown in the following results: The results obtained  $t_{Calculate} > t_{Table}$  at  $p < 0.05$ .

**Keywords:** Endurance, students, physical education, Academy of Journalism and Communication.

## 1. Đặt vấn đề

Phát triển sức khỏe và thể chất nói chung là mục tiêu chung của các chương trình Giáo dục Thể chất (GDTC) trường học. Đối với cấp bậc đại học, sự phát triển về mặt hình thái, chức năng sinh lý và các tố chất thể lực của sinh viên (SV) đã có sự hoàn thiện. Trong giai đoạn này, việc tiến hành giảng dạy tăng cường các tố chất thể lực có tính phù hợp và tối ưu hóa về lợi ích đạt được.

Sức bền được xác định là tố chất nền tảng quan trọng nhất cho việc đảm bảo con người có thể thực hiện được các hoạt động lâu dài, ổn định và có hiệu quả. Biểu hiện cơ bản của sức bền được xác định là khả năng làm việc, tập luyện hoặc hoạt động có phát sinh thể chất liên tục, lâu dài có hiệu quả. Đối với các hoạt động GDTC, sức bền được xác định bao gồm sức bền chung và sức bền chuyên môn trong các môn thể thao cụ thể. Chương trình GDTC tổng thể tác động đến sức bền phải tổng hòa cả hai yếu tố, qua đó đạt được sự phối hợp, bổ xung trong việc nâng cao sức bền nền tảng và sức bền vận động chuyên môn.

Thông qua quan sát thực tế và quá trình giảng dạy tại Học viện Báo chí và Tuyên truyền cho thấy, rất nhiều SV trong quá trình học tập tại ít quan tâm tới việc rèn luyện sức khỏe, tập luyện thể chất. Đây là một khuyết điểm mang tính kế thừa qua nhiều thế hệ, đồng thời có liên quan đến nhiều yếu tố và chức năng giáo dục tổng thể. Trong quá trình phát triển các

các mục tiêu giáo dục thể chất (GDTC) tại Học viện Báo chí và Tuyên truyền, lượng hoạt động thể chất được quan tâm để tăng cường cả về chất và lượng, tuy nhiên, một trong các yếu tố thể lực cần được quan tâm để làm nền tảng là sức bền của các SV. Sức bền được xác định là một trong các mục tiêu quan trọng nhất của mọi kế hoạch và chương trình GDTC trường học các cấp, vì sức bền là yếu tố cơ sở nền tảng cho sự phát triển nhiều năng lực của con người.

Việc nghiên cứu giáo dục tố chất thể lực nói chung và sức bền nói riêng cho SV đã có nhiều công trình đề cập đến như: Đào Chí Thành (1994), Hoàng Công Dân (1999), Phạm Tuấn Hiệp (2001), Nguyễn Thị Đào (2002), Lương Trung Tuấn (2005),... Song hầu hết các tác giả nghiên cứu trên đối tượng là nhóm các vận động viên hoặc các SV thuộc các trường chuyên nghiệp về thể thao hoặc đào tạo giáo viên GDTC, chưa có công trình nghiên cứu nào đề cập chung cho tất cả các SV thuộc nhóm không chuyên ngành GDTC nói chung và SV học môn GDTC tại Học viện Báo chí và Tuyên truyền nói riêng.

Mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn và thử nghiệm ứng dụng thực tế các bài tập phát triển sức bền cho SV học môn GDTC năm thứ nhất, thứ hai tại Học viện Báo chí và Tuyên truyền. Kết quả nghiên cứu được sử dụng để nâng cao hiệu quả và hoàn thiện chương trình giảng dạy hiện hành.

## 2. Nội dung nghiên cứu

**2.1. Phương pháp, đối tượng và thời gian nghiên cứu**

- Phương pháp nghiên cứu: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Quan sát sư phạm; Phỏng vấn; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.
- Đối tượng nghiên cứu: SV học GDTC năm thứ nhất và thứ hai tại Học viện Báo chí và Tuyên truyền.
- Thời gian nghiên cứu: Năm học 2023 - 2024.

**2.2. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền và test đánh giá trình độ sức bền cho đối tượng nghiên cứu**

**2.2.1. Lựa chọn BT:** Nghiên cứu tiến hành lựa chọn các bài tập phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu thông qua tổng hợp từ các tài liệu nghiên cứu trước và cùng hướng. Để đảm bảo các bài tập phù hợp với đối tượng thực tế, nghiên cứu tiến hành đưa các bài tập vào phỏng vấn các chuyên gia (giảng viên, nhà quản lý giáo dục, các nhà nghiên cứu cùng hướng, ...). Nội dung phỏng vấn là lấy ý kiến chuyên gia trong việc lựa chọn các bài tập phát triển sức bền phù hợp với đối tượng nghiên cứu là các sinh viên năm thứ nhất và thứ hai học môn GDTC tại Học viện Báo chí và Tuyên truyền. Phương pháp phỏng vấn được xác định với 03 ưu tiên, cụ thể gồm: Ưu tiên 1 (3 điểm) - rất quan trọng; Ưu tiên 2 (2 điểm) - quan trọng; Ưu tiên 3 (1 điểm) - không quan trọng; Kết quả như sau:

*Bảng 2.1. Kết quả phỏng lựa chọn các bài tập phát triển sức bền theo mức độ ưu tiên và tính phù hợp cho nhóm đối tượng nghiên cứu (n = 30)*

Các bài tập Ưu tiên 1 (3 điểm) n điểm		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên						
		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm		
		n	điểm	n	điểm			
Nhóm các bài tập chạy	Chạy biển tốc 100m với 85% tốc độ tối đa	27	81	2	4	1	1	86
	Chạy lặp lại 200m với cường độ từ 80-85% tốc độ tối đa	25	75	1	2	4	4	81
	Chạy lặp lại 400m với cường độ từ 80-85% tốc độ tối đa	27	81	2	4	1	1	86
	Chạy lặp lại 800m với cường độ từ 70-80% tốc độ tối đa	27	81	1	2	2	2	85
	Chạy lặp lại 1000m với cường độ từ 70-75% tốc độ tối đa	25	75	3	6	2	2	83
	Chạy lặp lại 3000m với cường độ từ 50-75 tốc độ tối đa	8	24	2	4	4	4	32
	Chạy (800m-600m-400m) với cường độ từ 60-75% tốc độ tối đa	8	24	3	6	2	2	32
	Chạy việt dã 5km với cường độ từ 50-70% tốc độ tối đa	24	72	2	4	4	4	80
	Chạy việt dã 10km với cường độ từ 50-70% tốc độ tối đa	7	21	6	12	2	2	35
Chạy tuý sức 5p.	16	48	3	6	9	9	63	
Chạy 12p.	25	75	3	6	2	2	83	
Nhóm bài tập các môn thể thao	Thi đấu Bóng đá từ 30p trở lên	10	30	2	4	4	4	38
	Thi đấu Bóng chuyền từ 30p trở lên	27	81	3	6	0	0	87
	Thi đấu Bóng rổ từ 30p trở lên	25	75	1	2	4	4	81
	Thi đấu Cầu lông từ 30p trở lên	6	18	2	4	4	4	26
Thi đấu Bóng bàn từ 30p trở lên	7	21	3	6	5	5	32	
Nhóm các bài tập khác	Bật nhảy tại chỗ 40cm trong 60s	27	81	2	4	1	1	86
	Nhảy dây 1p	27	81	1	2	2	2	85
	Các trò chơi vận động	27	81	2	4	1	1	86

Thông qua kết quả tại bảng 2.1, nghiên cứu quyết định lựa chọn và sử dụng các bài tập có ý kiến lựa chọn  $\geq 80\%$  dùng để dùng để phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu, các bài tập cụ thể gồm: 1) Nhóm bài tập chạy với các cự ly khác nhau (07 bài tập : 1) Chạy biển tốc 100m với 85% tối đa; 2) Chạy lặp lại 200m với cường độ 80-85% tối đa ; 3) Chạy lặp lại 400m với cường độ 80-85% tối đa; 4) Chạy lặp lại 800m với cường độ 70-80% tối đa; 5) Chạy lặp lại 1000m với cường độ 70-80% tốc độ; 6) Chạy việt dã 5 km với cường độ 50-70% tối đa; 7) Chạy 12 phút); 2) Nhóm bài tập các môn thể thao (02 bài tập: 1) Thi đấu Bóng chuyền từ 30p trở lên; 2) Thi đấu Bóng rổ từ 30p trở lên); Nhóm các bài tập khác (03 bài tập: 1) Bật nhảy tại chỗ 40cm trong 60s; 2) Nhảy dây 1 phút; 3) Các trò chơi vận động).

**2.2.2. Lựa chọn test:** Quy trình lựa chọn test đánh giá sức bền cho SV học GDTC năm thứ nhất, thứ hai tại Học viện Báo chí và Tuyên truyền tương tự như lựa chọn các bài tập (phần 2.2.1). Thông qua quá trình lập test, nghiên cứu xác định độ tin cậy và tính thống báo thu được 3 test đảm bảo độ tin cậy cần thiết dùng để đánh giá trình độ sức bền của nhóm đối tượng nghiên cứu (vì cả 3 test thu được  $r_{lặp lại} > 0,8$  và  $r_{thứ bậc} > 0,6$  tại  $p < 0,01$ ) gồm: Test 1) Chạy tuý sức 5p (m); Test 2) Chạy 800m (phút); Test 3) Nhảy dây 1p (số lần).

**2.3. Tổ chức thực nghiệm ứng dụng thực tế các bài tập cho nhóm đối tượng nghiên cứu**

- Phương pháp tiến hành thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.

- Thời gian tiến hành thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 5 tháng (1 học kỳ), mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa (từ 17h30 tới 19h các ngày thứ 3 và thứ 5 trong tuần), thời gian dành cho mỗi buổi tập 40→45p vào các buổi chiều và hình thức tập luyện là theo nhóm hoặc sinh hoạt câu lạc bộ.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 120 SV năm thứ nhất, hai đang

học môn GDTC và được chia thành 2 nhóm đối tượng có cùng số lượng và với các tiêu chuẩn thống nhất, việc phân nhóm được tiến hành do bốc thăm ngẫu nhiên:

**Bảng 2.2. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập**

Bài tập	Tuần											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	x				x	x			x	x		
2			x			x				x		x
3	x		x		x				x		x	x
4	x					x						x
5			x		x					x		
6	x								x		x	x
7			x		x	x			x	x	x	
8				x				x		x		
9		x						x				
10	x				x		x				x	x
11	x		x		x		x				x	
12		x		x		x		x	x	x		x

+ Nhóm thực nghiệm: 60 SV (30 nam và 30 nữ cả năm nhất và năm hai) tập luyện theo 12 bài tập nghiên cứu đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng: 60 SV (30 nam và 30 nữ cả năm nhất và năm hai) học, tập luyện theo chương trình GDTC hiện hành.

Địa điểm thực nghiệm: Học viện Báo chí và Tuyên truyền.

Nội dung thực hiện các bài tập: Bài tập 1: Chạy biến tốc 100m với 85% tối đa (nam 3 lần, nữ 2 lần, nghỉ giữa 2p); Bài tập 2: Chạy lặp lại 200m với cường độ 80-85% tối đa (nam 3 lần, nữ 2 lần, nghỉ giữa 3p); Bài tập 3: Chạy lặp lại 400m với cường độ 80-85% tối đa (nam 2 lần, nữ 1 lần, nghỉ giữa 5p); Bài tập 4: Chạy lặp lại 800m với cường độ 70-80% tối đa (nam 2 lần, nữ 1 lần, nghỉ giữa 5p); Bài tập 5: Chạy lặp lại 1000m với cường độ 70-80% tối đa (nam 2 lần, nữ 1 lần, nghỉ giữa 5p); Bài tập 6: Chạy việt dã 5 km với cường độ 50-70% tối đa (1 lần, nghỉ giữa 10p); Bài tập 7: Chạy 12 phút (1 lần, nghỉ giữa 10p); Bài tập 8: Thi đấu Bóng chuyền từ 30p trở lên (1 lần); Bài tập 9: Thi đấu Bóng rổ từ 30p trở lên (1 lần); Bài tập 10: Bật nhảy tại chỗ 40cm trong 60s (2 lần x2 tổ, nghỉ giữa 2p); Bài tập 11: Nhảy dây 1 phút (2 lần x2 tổ, nghỉ giữa 1p); Bài tập 12: Các trò chơi vận động (5 phút x2 lần, nghỉ giữa 1 tổ 2p).

**2.4. Kết quả thực nghiệm ứng dụng thực tế**

Trước thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng đối tượng nghiên cứu. Kết quả được mô tả cụ thể tại bảng 2.3.

**Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra năng lực sức bền trước thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu**

$$(n_{nhóm thực nghiệm} = n_{nhóm đối chứng} = 60)$$

Test	Giới Tính	Trước thực nghiệm				Sau thực nghiệm			
		Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	t	p	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	t	p
Test 1	Nữ	847±47.6	849±47.4	0.99	>0.05	861±49.7	852±48.6	2.43	<0.05
	Nam	948±57.5	947±55.7	1.39	>0.05	960±58.7	951±55.8	2.78	<0.05
Test 2	Nữ	4.49±0.25	4.51±0.24	1.16	>0.05	4.32±0.29	4.47±0.28	2.34	<0.05
	Nam	3.35±0.37	3.36±0.35	1.42	>0.05	3.27±0.33	3.34±0.41	2.55	<0.05
Test 3	Nữ	93.7±7.7	91.3±7.6	1.56	>0.05	861±49.7	852±48.6	2.43	<0.05
	Nam	108.4±9.9	107.2±9.7	1.67	>0.05	960±58.7	951±55.8	2.78	<0.05

Kết quả thu được ở bảng 2.3 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ sức bền của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $t_{Tinh} < t_{Bảng}$  tại  $p > 0.05$ ). Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ sức bền của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng tương đương nhau, sự phân nhóm là khách quan.

Kết quả thu được tại bảng 2.3 sau thực nghiệm: Hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể thể hiện ở  $t_{Tinh} > t_{Bảng}$  tại  $p < 0.05$ . Điều này cho thấy các bài tập nghiên cứu đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển sức bền cho các SV học môn GDTC năm thứ nhất, thứ hai Học viện Báo chí và Tuyên truyền.

**3. Kết luận**

Thông qua sử dụng các phương pháp khoa học tin cậy, nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Thông qua quá trình thực nghiệm ứng dụng thực tế 01 học kỳ, các bài tập chứng minh hiệu quả trong việc nâng cao trình độ sức bền cho SV học môn GDTC năm thứ nhất, thứ hai Học viện Báo chí và Tuyên truyền, thể hiện rõ ở kết quả thu được  $t_{Tinh} > t_{Bảng}$  tại  $p < 0.05$ .

**Tài liệu tham khảo**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV, ngày 18/9/2008.*
2. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp tập luyện Thể thao*, Sở TDTT TP. Hồ Chí Minh.
3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991). *Lý luận và phương pháp Thể thao trẻ*, NXB TDTT, TP. Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Đại Dương và Cộng sự (1999), *Nghiên cứu diễn biến thể lực chung của SV Khoa học TDTT*, Nhà xuất bản Hà Nội.
5. Lê Tiến Dũng (2013), *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền cho học sinh THPT*, *Tạp chí khoa học Đào tạo và Huấn luyện Thể thao*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh