

Lựa chọn bài tập thể lực chung cho sinh viên nữ khoa Sư phạm Trường Đại học Hà Tĩnh

Phan Văn Trường*

*ThS. Bộ môn Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Hà Tĩnh

Received: 15/02/2024; Accepted: 26/02/2024; Published: 5/3/2024

Abstract: After the experiment, the growth in physical fitness standards of the experimental group was higher than that of the control group. Control group: average index of 2/6 achievement standards higher than the achievement level, 1 standard equal to the achievement level compared to 19-year-old female. The remaining average of the standard is prone. 30 seconds, jumping long and running at your own pace is not enough. The experimental group: with an average index of 6/6, all had higher achievements than 19-year-old women. In terms of body toughness standards, they cannot be compared. Thus, a system of 19 exercises to develop general physical fitness for female primary pedagogical students at Ha Tinh University along with a training plan through experimental application has proven effective and suitable for this age group. year old. gender and these are typical exercises.

Keywords: Female students, elementary school pedagogy, physical exercises, Ha Tinh University

1. Đặt vấn đề

Hiện nay, nhà trường đã và đang áp dụng chương trình học theo tín chỉ, do đó từ học kỳ I năm thứ hai, các sinh viên sẽ đăng ký và tự chọn học các môn thể thao bao gồm: bóng đá, bóng chuyền, tennis, cầu lông...

Tuy nhiên, khi bắt đầu học các môn tự chọn thì tình trạng thể lực chung của sinh viên còn rất yếu. Trình độ thể lực của sinh viên nữ Khoa sư phạm tại Trường Đại học Hà Tĩnh thật sự chưa tốt. Chính vì vậy, việc nâng cao thể lực cho sinh viên, đặc biệt là sinh viên nữ cần có sự nghiên cứu nghiêm túc nhằm đánh giá đúng thực trạng thể lực chung của sinh viên hết sức quan trọng và cấp thiết.

2. Phương pháp và tổ chức nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm, Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Đánh giá thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên Khoa Sư phạm năm thứ nhất tại Trường Đại học Hà Tĩnh

Bảng 3.1. So sánh các tiêu chuẩn thể lực chung giữa sinh viên nữ Khoa Sư phạm năm thứ nhất tại Trường Đại học Hà Tĩnh với nữ lứa tuổi 19 “Bộ tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cho học sinh, sinh viên” ban hành theo quyết định số 53/2008 của Bộ GD&ĐT”. Việt Nam. (n=150)

Đối tượng	Phân loại	Các tiêu chuẩn đánh giá					
		Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gấp bụng 30s (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy con thoi 4x10m (s)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Sinh viên nữ	\bar{X}	26.01	15,45	1.45	6.25	14.32	725
Nữ lứa tuổi 19	Tốt	> 31.6	> 19	> 169	< 5.70	< 12.00	> 940
	Đạt	> 26.7	≥ 16	≥ 153	≤ 6.70	≤ 13.00	≥ 870

Từ kết quả tổng hợp ở bảng 3.1 về các tiêu chuẩn thể lực của sinh viên nữ Khoa Sư phạm tại Trường Đại học Hà Tĩnh lúc ban đầu cho thấy tình trạng thể lực của các em về cơ bản còn thấp.

Khi so sánh với các tiêu chuẩn trong “Bộ tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cho học sinh, sinh viên” (bảng 3.1) thì hầu hết các tiêu chuẩn thể lực của sinh viên nữ Khoa Sư phạm tại Trường Đại học Hà Tĩnh đều thấp hơn mức đạt

3.2. So sánh các tiêu chuẩn thể lực giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước khi thực nghiệm

Bảng 3.2: So sánh các chỉ tiêu về các tổ chất thể lực của nữ sinh viên Khoa Sư phạm nhóm TN, ĐC ở thời điểm trước thực nghiệm ($n_{ĐC} = 50, n_{TN} = 50$)

TT	Các test	Nữ sinh viên Khoa Sư phạm năm thứ nhất			
		ĐC (n=50)	TN (n=50)	T	P

1	Lực bóp tay thuận(kg)	26,01 5,7	26,51 5,22	0,095	$\geq 0,05$
2	Nằm ngửa gập bụng(1/30giây)	15,25	16,66 3,32	0,44	$\geq 0,05$
3	Bật xa tại chỗ(m)	1,35	1,45 20,50	0,357	$\geq 0,05$
4	Chạy 30m XPC(giây)	6,25	6,27	0,016	$\geq 0,05$
5	Chạy con thoi 4x10m(giây)	14,45 1,0	14,32 0,9	0,054	$\geq 0,05$
6	Chạy tùy sức 5 phút(m)		760	0,064	$\geq 0,05$

Từ bảng 3.2 ta thấy trước thực nghiệm giữa nhóm ĐC và nhóm TN ở nữ SV có sự khác biệt đều không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P \geq 0,05$ vì

$$T_{\text{tính}} < T_{\text{bảng}} \quad (T_b = 1,960)..$$

3.3. Xây dựng hệ thống bài tập thể lực chung cho sinh viên nữ Khoa Sư phạm

Qua quá trình tham khảo, thu thập tài liệu, phỏng vấn chúng tôi đã chọn lựa được hệ thống bài tập phát triển thể lực chung thể hiện bảng 3.3 như sau:

Bảng 2.3 Hệ thống bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên nữ

TT	Tên bài tập	Rèn luyện tố chất
1	Tại chỗ nâng cao đùi nhanh 20 giây	Sức nhanh chân, tay
2	Chạy tăng tốc 30m	Sức nhanh chân
3	Chạy biến tốc 30m x 30m	Sức nhanh
4	Bật xa tại chỗ	Sức mạnh chân
5	Chạy đạp sau 20m	Sức mạnh chân
6	Nằm ngửa gập bụng 30 giây	Sức mạnh bụng
7	Treo tay thang gióng ke cơ bụng	Sức mạnh bụng
8	Nằm sấp chống đẩy	Sức mạnh tay
9	Ném bóng đá ra xa bằng 2 tay	Sức mạnh tay
10	Chạy con thoi 4 x 10m	Phối hợp vận động
11	Chạy 5 phút tùy sức tính m	Sức bền
12	Nhảy dây 2 phút	Sức bền
13	Chạy lượn vòng qua cọc	Phối hợp vận động
14	Chạy bước nhỏ chuyển sang tăng tốc 30m	Phối hợp vận động
15	Chạy nâng cao đùi chuyển sang chạy tăng tốc 30m	Phối hợp vận động
16	Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc 30m	Phối hợp vận động
17	Đứng gập thân	Mềm dẻo
18	Ngồi gập thân về trước	Mềm dẻo
19	Các bài tập ép dẻo	Mềm dẻo

Sau 3 học kỳ thực nghiệm đã thu được kết quả như bảng 3.4:

Bảng 3.4. So sánh các chỉ tiêu về các tố chất thể lực của nữ sinh viên Khoa Sư phạm nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 3 học kỳ thực nghiệm (Học kỳ III)

TT	Các test	Nữ sinh viên Khoa Sư phạm năm thứ 2			
		ĐC (n=60)	TN (n=60)	T	P
1	Lực bóp tay thuận(kg)	26,75	27,71 4,8	0,176	$\geq 0,05$
2	Nằm ngửa gập bụng(1/30giây)	15,863,50	24	2,015	$\leq 0,05$
3	Bật xa tại chỗ(m)	1,45	20,45	2,016	$\leq 0,05$
4	Chạy 30m XPC(giây)	6,20	5,90	0,205	$\geq 0,05$
5	Chạy con thoi 4x10m(giây)	13 1,0	12 1,1	0,4	$\geq 0,05$
6	Chạy tùy sức 5 phút(m)			2,00	$\leq 0,05$

Thông qua các số liệu thu thập được các chỉ tiêu về các tố chất thể lực của nhóm TN và ĐC sau học kỳ III thực nghiệm được trình bày ở bảng 3. 4 cho thấy: Sau học kỳ III thực nghiệm sự khác biệt ở các chỉ số (số thứ tự: ,2,3 và 6) có ý nghĩa vì $T_{\text{tính}} > T_{\text{bảng}}$ ($T_{\text{bảng}} = 1,960$) ở ngưỡng xác suất $P \leq 0,05$. Còn các chỉ số (1,4 và 5) sự khác biệt không có ý nghĩa $T_i < T_b$ ở ngưỡng xác suất $P \geq 0,05$.

3.5. So sánh các tiêu chuẩn thể lực giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau khi thực nghiệm với tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh-sinh viên.

Để làm rõ hơn về tính hiệu quả của đề tài, chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm trong 3 học kỳ và so sánh kết quả nghiên cứu trên hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng với bảng tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên (từ 6 tuổi đến 20 tuổi) của Bộ Giáo dục và Đào tạo theo quyết định số 53/2008 được trình bày qua bảng 3.5

Bảng 3.5: So sánh các tiêu chuẩn thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng với nữ lứa tuổi 19 (QĐ 53/2008)

Đối tượng	Phân loại	Các tiêu chuẩn đánh giá					
		Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy con thoi 4x10m (s)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Nhóm đối chứng	\bar{X}	26.75	15.86	145	6.20	13	735
Nhóm thực nghiệm	\bar{X}	27.71	24	220	5.90	12	1112
Nữ lứa tuổi 19	Đạt	> 26.7	≥ 16	≥ 153	≤ 6.70	≤ 13.00	≥ 870

Căn cứ vào bảng 3.5 cho thấy:

+ Nhóm đối chứng: chỉ số trung bình của 2/6 tiêu chuẩn đều có thành tích cao hơn mức đạt, 1 tiêu chuẩn ngang bằng mức đạt so với nữ lứa tuổi 19. Còn lại chỉ số trung bình của tiêu chuẩn nằm ngửa

gập bụng 30s, bật xa và chạy tùy sức thì chưa đạt.

+ Nhóm thực nghiệm: chỉ số trung bình của 6/6 tiêu chuẩn đều có thành tích cao hơn mức đạt so với nữ lứa tuổi 19..

Riêng tiêu chuẩn dẻo gập thân thì chưa so sánh được. .

3. Kết luận

Thực trạng thể lực của sinh viên nữ Trường Đại học Hà Tĩnh sau khi kiểm tra có 4 tiêu chuẩn thấp hơn mức đạt và 2 tiêu chuẩn cao hơn mức đạt so với “Bộ tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cho học sinh, sinh viên” ban hành theo quyết định số 53/2008 của Bộ GD&ĐT. Cụ thể: Cao hơn mức đạt: lực bóp tay thuận, chạy 30m xuất phát cao và chạy con thoi 4x10m. Thấp hơn mức đạt: Nằm ngửa gập bụng 30 giây; Chạy tùy sức 5 phút (m); Bật xa tại chỗ (cm)

Sau thực nghiệm, sự tăng trưởng các tiêu chuẩn thể lực của nhóm thực nghiệm đều có thành tích cao hơn nhóm đối chứng.

+ Nhóm đối chứng: chỉ số trung bình của 2/6 tiêu chuẩn đều có thành tích cao hơn mức đạt, 1 tiêu chuẩn ngang bằng mức đạt so với nữ lứa tuổi 19. Còn lại chỉ số trung bình của tiêu chuẩn nằm ngửa gập bụng 30s, bật xa và chạy tùy sức thì chưa đạt.

+ Nhóm thực nghiệm: chỉ số trung bình của 6/6

tiêu chuẩn đều có thành tích cao hơn mức đạt so với nữ lứa tuổi 19.

Riêng tiêu chuẩn dẻo gập thân thì chưa so sánh được.

Như vậy, với hệ thống 19 bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên nữ trường Đại học Hà Tĩnh cùng với kế hoạch tập luyện qua ứng dụng thực nghiệm đã chứng tỏ hiệu quả tốt, phù hợp lứa tuổi, giới tính và đây là những bài tập mang tính đại diện.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), quy định về đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV, ban hành theo quyết định số 53/2008/QĐ- BGDĐT ngày 18/9/2008

2. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Thể dục dụng cụ*. NXB TDTT, Hà Nội

3. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội

4. Nguyễn Kim Xuân (2001), *Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của nữ vận động viên thể dục dụng cụ ở giai đoạn huấn luyện ban đầu (6-8 tuổi)*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.

5. Vũ Đức Thu (1988), *Cơ sở khoa học – sự phạm nhằm hoàn thiện công tác GDTC trong các trường Đại học Việt Nam*, Luận án tiến sĩ Giáo dục – Matxcova

Tìm hiểu quan điểm của nghiên cứu sinh.....(tiếp theo trang 99)

2.6. 1 số nhận xét khác

Trong bài phỏng vấn, 1 số SV còn bày tỏ quan điểm về việc liệu bài tập lớn trong môn TADL có giúp các em cải thiện kỹ năng thuyết trình không. Có SV nói rằng, tuy cả nhóm được khuyến khích thuyết trình, kỹ năng thuyết trình của SV không có sự thay đổi sau bài tập lớn này vì kỹ năng nói trước công chúng và khả năng phát âm cần 1 quá trình dài để có thể tốt lên. Mặt khác, lại có SV cho rằng đây là cơ hội tốt để các em rèn luyện sự tự tin khi nói trước đám đông, đặc biệt là về các vấn đề tương đối mới và khó.

Nhiều SV cho rằng bài tập lớn này giúp SV phát huy được sự sáng tạo của mình vì ngoài việc tìm kiếm thông tin về địa điểm du lịch thì SV còn cần nghĩ cách để xây dựng 1 video sáng tạo, hấp dẫn về mặt nội dung và hình thức, cũng như thiết kế 1 tour du lịch có điểm nhấn khác biệt.

3. Kết luận

SV nhận thấy được các lợi ích của việc làm bài tập lớn môn TADL bao gồm (1) mở rộng kiến thức về chuyên ngành du lịch, (2) có cơ hội trải nghiệm

tại địa điểm du lịch được lựa chọn, (3) cải thiện 1 số kỹ năng như làm việc theo nhóm, làm slides, sáng tạo, thuyết trình SV cũng gặp không ít khó khăn trong quá trình đó, bao gồm (1) lựa chọn 1 địa điểm du lịch phù hợp, (2) tìm kiếm thông tin về địa điểm đó, (3) làm việc trong 1 nhóm bao gồm các SV đến từ các lớp khác nhau, (4) lựa chọn thông tin để đưa vào video Tuy nhiên, trên thực tế, không bài tập lớn nào là không đặt ra 1 số khó khăn, thách thức nhất định cho người học. Do đó, để phát huy tối đa hiệu quả của bài tập lớn này, hi vọng nhóm biên soạn môn học TADL sẽ có các phương án hỗ trợ SV khắc phục các khó khăn nêu trên để các em có thể tiến hành bài tập lớn 1 cách thuận lợi hơn.

Tài liệu tham khảo

1. Ennis, M., & Petrie, G. (Eds.). (2019). *Teaching English for tourism: Bridging research and praxis*. Routledge.

2. Marzá, N. E. (2014). A practical corpus-based approach to teaching English for tourism. *International Journal of Applied Linguistics and English Literature*, 3(1), 129-136.