

Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang sau một năm học tập

Lê Quốc Việt, Bùi Thanh Minh*

*Trường Đại học Tiền Giang

Received: 15/2/2024; Accepted: 23/2/2024; Published: 8/3/2024

Abstract: By routine scientific research methods in the field of physical education and sports, within the scope of the article, the author has proposed a system of exercises to develop general physical fitness for male first-year students of Tien Giang University after one year of study.

Keywords: Physical Education, Exercises; Develop; Fitness; Student, Tien Giang University

1. Đặt vấn đề

Trường Đại học Tiền Giang được Thủ Tướng Chính phủ ký Quyết định thành lập ngày 06/6/2005, sát nhập và nâng cấp từ hai trường: Trường Cao đẳng Cộng đồng Tiền Giang và Trường Cao đẳng Sư phạm Tiền Giang. Trường có chức năng đào tạo nguồn nhân lực đa cấp, đa lĩnh vực từ trình độ đại học trở xuống. Là trường công lập đào tạo chính quy, liên thông, định hướng chính là phát triển theo hướng Nghề nghiệp - Ứng dụng và với mục đích là đào tạo, điều chỉnh cơ cấu ngành nghề của thị trường lao động theo hình nón thuận góp phần phân luồng sau trung học cơ sở, củng cố sự vững mạnh và hiệu quả hệ thống giáo dục.

Sự ra đời Trường Đại học Tiền Giang góp phần quan trọng đến sự phát triển kinh tế - xã hội, khoa học công nghệ của vùng Đồng bằng Sông Cửu Long nói chung; các tỉnh Tiền Giang, Long An, Bến Tre nói riêng và một phần tỉnh Đồng Tháp được gọi là khu vực Bắc Sông Tiền.

Nhận thức được tầm quan trọng của công tác GDTC cho sinh viên trong những năm qua đã có một số tác giả nghiên cứu về vấn đề này, Tuy nhiên những công trình nghiên cứu trên đây chưa có công trình nào nghiên cứu và đánh giá thể lực chung của sinh viên nam có đặc thù theo các ngành nghề Trường Đại học Tiền Giang đang đào tạo.

Việc nghiên cứu các bài tập phát triển thể lực chung nhằm góp phần nâng cao hiệu quả GDTC và nâng cao thể lực cho nam sinh viên của Trường Đại học Tiền Giang là rất cần thiết trong thực tiễn giảng dạy. Xuất phát từ những vấn đề trên, bài báo trình bày về: “Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang sau một năm học tập”.

2. Nội dung nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp: (1) Phương pháp Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; (3) Phương pháp quan sát sư phạm; (4) Phương pháp kiểm tra sư phạm; (5) Phương pháp thực nghiệm sư phạm; (6) Phương pháp toán học thống kê

2.1. Thực trạng thể lực chung (TLC) của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang

Kết quả đánh giá thực trạng thể lực chung (TLC) của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang được trình bày tại bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực chung của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang (n=100)

TT	TEST		δ	Cv%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	38.10	4.72	7.42
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	19.35	1.55	8.03
3	Bật xa tại chỗ (cm)	200.60	12.26	6.11
4	Chạy 30m XPC (s)	5.55	0.83	14.93
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	899.4	62.16	6.91
6	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.37	0.68	5.52

Qua bảng 2.1 cho thấy:

Test Lực bóp tay thuận (kg): Thành tích trung bình của nam sinh viên năm thứ nhất là 38.10 ± 4.72 kg; hệ số biến thiên $C_v\% = 7.42\% < 10\%$ cho thấy thành tích giữa các nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Tiền Giang tương đối đồng đều nhau.

Test Nằm ngửa gập bụng (lần): Thành tích trung bình của nam sinh viên năm thứ nhất là 19.35 ± 1.55 lần; hệ số biến thiên $C_v\% = 8.03\% < 10\%$ cho thấy thành tích giữa các nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Tiền Giang tương đối đồng đều nhau.

Test Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình của nam sinh viên năm thứ nhất là 200.60 ± 12.26

cm; hệ số biến thiên $C_v\% = 6.11\% < 10\%$ cho thấy thành tích giữa các nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Tiền Giang tương đối đồng đều nhau.

Test Chạy 30m XPC (s): Thành tích trung bình của nam sinh viên năm thứ nhất là $5.55 \pm 0.83s$; hệ số biến thiên $C_v\% = 14.93\% > 10\%$ cho thấy thành tích giữa các nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Tiền Giang không đồng đều nhau.

Test Chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích trung bình của nam sinh viên năm thứ nhất là $899.40 \pm 62.16 m$; hệ số biến thiên $C_v\% = 6.91\% < 10\%$ cho thấy thành tích giữa các nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Tiền Giang tương đối đồng đều nhau.

Test Chạy con thoi 4x10m (s): Thành tích trung bình của nam sinh viên năm thứ nhất là $12.37 \pm 0.68s$; hệ số biến thiên $C_v\% = 5.52\% < 10\%$ cho thấy thành tích giữa các nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Tiền Giang tương đối đồng đều nhau.

Nhận xét: Qua bảng 1. cho thấy 5/6 chỉ tiêu đều có $C_v\% < 10\%$ chứng tỏ có sự đồng đều giữa các nam sinh viên, đó là chỉ tiêu: *Lực bóp tay thuận (kg), Nằm ngửa gập bụng (lần/30s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy tùy sức 5 phút (m), Chạy con thoi 4x10m (s)*. Tuy nhiên có 1/6 chỉ tiêu có $C_v\% > 10\%$ chứng tỏ không có sự đồng đều giữa các nam sinh viên năm nhất trường Đại học Tiền Giang, đó là chỉ tiêu: *Chạy 30m xuất phát cao (giây)*.

2.2. Lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang

2.2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Tiền Giang

Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Tiền Giang

TT	Bài tập	Lần 1(n=18)		Lần 2(n=18)	
		N	%	N	%
1	Bài tập với tạ ở các tư thế khác nhau	14	77.78	15	83.33
2	Bài tập theo cơ chế đẳng trương (Ke bụng, giữ tạ, gập thân trên xà, gập bụng)	14	77.78	14	77.78
3	Bài tập nhảy bục	16	88.89	17	94.44
4	Bài tập ném đẩy theo các hướng khác nhau	15	83.33	15	83.33
5	Bài tập chạy cự ly ngắn tốc độ	17	94.44	18	100.00
6	Bài tập tiếp sức vượt chướng ngại vật	15	83.33	16	88.89
7	Bài tập sử dụng các trò chơi vận động mang tính tập thể	17	94.44	18	100.0
8	Bài tập tăng độ linh hoạt của khớp (quay, đá lăng)	8	44.44	9	50.00
9	Bài tập chạy với cự ly trung bình	16	88.89	17	94.44

10	Bài tập chạy việt dã cự ly 3000 – 5000m	13	72.22	13	72.22
11	Bài tập nằm sấp chống đẩy	17	94.44	17	94.44
12	Bài tập nằm ngửa gập bụng	15	83.33	16	88.89
13	Bài tập nhảy dây	16	88.89	16	88.89
14	Đứng lên ngòi xuống	14	77.78	15	83.33
15	Bật nhảy cơ gối	15	83.33	16	88.89
16	Nằm sấp co cơ lưng	14	77.78	15	83.33
17	Bật di chuyển	15	83.33	16	88.89
18	Bài tập ép dẻo, chạy dích dắc	16	88.89	17	94.44

Ghi chú: N là số người được phỏng vấn
 - Lần 1, n = 18 tương ứng với điểm tối đa là 100 điểm mỗi bài tập
 - Lần 2, n = 18 tương ứng với điểm tối đa là 100 điểm mỗi bài tập
 - Các bài tập tô đậm đạt trên 75% được chúng tôi lựa chọn

Tcs giả tiến hành kiểm định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng 2.3.

Bảng 2.3. Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn test

Test Statistics ^b	Phỏng vấn Test lần 2 - Phỏng vấn Test lần 1
Z	-1.532 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.268
<i>a. Based on negative ranks.</i>	
<i>b. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	

Đặt giả thiết H_0 : Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau. Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa hai lần phỏng vấn bài tập là $sig. = 0.268 > 0.05$. Do đó ta chấp nhận giả thiết H_0 . Kết luận rút ra: Theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn. Ở hai lần phỏng vấn, những chỉ tiêu nào trong phỏng vấn lần thứ nhất được đánh giá cao thì lần thứ hai cũng được đánh giá cao. Trái lại, những chỉ tiêu nào được đánh giá thấp trong lần đầu thì lần sau cũng đánh giá thấp.

Đề tài tiến hành lựa chọn các bài tập có trên 75% tổng điểm tối đa để lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang.

Trên cơ sở phỏng vấn hình thức các bài tập thu được từ các nguồn tài liệu khác nhau, cũng như ý kiến của các chuyên gia, giảng viên và các nhà quản lý chúng tôi tiến hành xây dựng hệ thống 16 bài tập theo 5 nhóm bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền

Giang năm học 2014 -2015.

2.3. Ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang

Trên cơ sở các nhóm bài tập nói trên đề tài tiến hành xây dựng kế hoạch tập luyện tháng cho sinh viên, kế hoạch tập luyện được trình bày ở bảng 2.4.

Bảng 2.4. Kế hoạch tập luyện phát triển thể lực chung nam sinh viên năm nhất trường Đại học Tiền Giang (năm học 2014 - 2015)

Buổi tập tháng	Bài tập	Khối lượng	Yêu cầu
Buổi thứ 1	Chạy 30m XPC	Chạy 6 – 8 lần x30m tốc độ tối đa thời gian nghỉ giữa 30”	Biên độ động tác lớn, tần số động tác nhanh
	Chạy 1500m	Tốc độ trung bình yếu (chạy hết cự ly, không tính thời gian)	Chú ý thở đều
Buổi thứ 2	Bài tập ép dẻo khớp hông, gối, cổ, chân trên đệm	Ép mỗi khớp 3x30” dùng sức ép xuống vừa phải nghỉ giữa 30”	Ép hông ngang dọc gối thẳng. Ép cổ chân gối sang hai bên biên độ lớn
	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống	3 – 4 tổ x 20 lần nghỉ 1 – 1’30”	Ngồi xổm sâu đứng lên kiễng chân
	Nằm ngửa gập bụng nằm sấp gập lưng	20 lần mỗi làm 2 tổ	Thẳng gối bàn tay chạm mũi bàn chân
Buổi thứ 3	Bài tập vòng tròn (tổ hợp 1)	Tính theo các trạm	Thực hiện liên tục k.l của các trạm
Buổi thứ 4	Bài tập vòng tròn (tổ hợp 2)	Tính theo các trạm	Thực hiện liên tục k.l của các trạm

2.5. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang

Qua khảo sát cho thấy:

Test Lực bóp tay thuận (kg): Thành tích trung bình của nhóm sau thực nghiệm có nhịp tăng trưởng tăng 15.06%, $t_{\text{tinh}} = 5.280 > t_{\text{bang}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Test Nằm ngửa gập bụng (lần): Thành tích trung bình của nhóm sau thực nghiệm có nhịp tăng trưởng tăng 16.28%, $t_{\text{tinh}} = 6.764 > t_{\text{bang}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Test Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình của nhóm sau thực nghiệm có nhịp tăng trưởng tăng 9.32%, $t_{\text{tinh}} = 3.414 > t_{\text{bang}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Test Chạy 30m XPC (s): Thành tích trung bình của nhóm sau thực nghiệm có nhịp tăng trưởng tăng -5.44%, $t_{\text{tinh}} = 3.217 > t_{\text{bang}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Test Chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích trung bình của nhóm sau thực nghiệm có nhịp tăng trưởng

tăng 10.16%, $t_{\text{tinh}} = 5.707 > t_{\text{bang}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Test Chạy con thoi 4x10m (s): Thành tích trung bình của nhóm sau thực nghiệm có nhịp tăng trưởng tăng -1.61%, $t_{\text{tinh}} = 4.060 > t_{\text{bang}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Nhận xét: Sau thực nghiệm ta thấy hầu hết các chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng, có 6/6 chỉ tiêu có

sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, do có $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bang}}$. Trong đó chỉ tiêu có nhịp tăng trưởng cao nhất là chỉ tiêu: **Nằm ngửa gập bụng (lần)** ($W\% = 16.28\%$), chỉ tiêu có nhịp tăng trưởng thấp nhất là: **Chạy con thoi 4x10m (s)** ($W\% = -1.61\%$).

3. Kết luận

Bài báo đã lựa chọn được 5 nhóm các bài

tập và 16 bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang.

Sau 4 tháng học tập, thể lực nam sinh viên năm thứ nhất có sự tăng trưởng so với ban đầu; căn cứ các chỉ tiêu đánh giá thể lực và xếp loại theo QĐ 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, sinh viên loại “đạt” chiếm tỷ lệ 65,83% , loại “tốt” tăng đáng kể với tỷ lệ 20,% và loại “không đạt” giảm xuống chỉ còn 14,17 % so với TLC ban đầu. Như vậy các bài tập phát triển thể lực chung mà đề tài xây dựng và lựa chọn phù hợp và có hiệu quả đối với nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang.

Tài liệu tham khảo

- Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), “Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao”, NXB TDTT Tp.HCM.
- Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2003), Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 -20 tuổi, NXB TDTT Hà Nội.
- Dương Nghiệp Chí (2005), Đo lường thể thao, Hà Nội,
- Nguyễn Xuân Sinh (1999), Phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao, NXB TDTT Hà Nội.