

LỰA CHỌN ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Ngọc Huy, ThS. Nguyễn Thị Thúy Hằng

Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Đà Nẵng

Email: nguyenngochuy.viethan@gmail.com

Tóm tắt: Với mục đích là lựa chọn các bài tập nâng cao thể lực cho nam sinh viên Trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng. Bằng các phương pháp nghiên cứu truyền thống, đề tài lựa chọn được 26 bài tập thể lực, từ đó tiến hành thực nghiệm trên 102 nam sinh viên, trong thời gian 01 năm học, mỗi học kỳ 60 tiết chính khóa và 120 tiết tự học; Đồng thời, so sánh song song với nhóm đối chứng là 113 nam sinh viên học theo chương trình bình thường cùng thời điểm. Bằng các phương pháp thường quy trong quá trình nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu đã mang lại hiệu quả bước đầu, các chỉ số thể lực của nhóm thực nghiệm phát triển cao hơn so với nhóm đối chứng; Đánh giá kiểm định theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT thì nhóm thực nghiệm tỷ lệ đạt cao hơn nhóm đối chứng. Kết quả này đã chứng minh được hiệu quả lựa chọn 26 bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên Trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng.

Từ khóa: Lựa chọn bài tập, phát triển thể lực chung, nam sinh viên, Trường Đại học Bách khoa

Abstract: The purpose is to select exercises to improve physical fitness for male students at University of science and technology - University of Da Nang. Using traditional research methods, the project selected 26 physical exercises, then conducted experiments on 102 male students, during 01 semester, each semester has 30 main classes and 60 self-study classes. learn;At the same time, compared with the control were 113 male students studying in a normal program at the same time. Using routine methods during the research process. The results of the study were initially effective, the physical fitness indexes of the experimental group developed higher than the control group. Assessing the accreditation according to the evaluation and grading standards of the Ministry of Education and Training, the experimental group's pass rate was higher than the control group. This result has proven the effectiveness of selecting 26 exercises to develop physical strength for male students at university of science and technology - University of Da Nang.

Keywords: select exercise, physical development, male student, University of Science and technology.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục con người phát triển toàn diện phải “Kết hợp hài hoà sự phong phú về tinh thần, sự trong sáng về đạo đức, sự toàn diện về chất”. Sự cường tráng về thể chất là nhu

cầu của bản thân con người, đồng thời là vốn quý tạo ra sản phẩm trí tuệ và vật chất cho xã hội. Vì vậy chăm lo cho con người về thể chất là mục tiêu cơ bản, quan trọng của nền giáo dục TDTT nước ta mà Đảng, Nhà nước

và Bác Hồ đã luôn coi trọng, quan tâm và nhắc nhở.

Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng (ĐHBK – ĐHDN) là cơ sở giáo dục đại học cung cấp nguồn nhân lực chất lượng cao, có năng lực đổi mới, sáng tạo và khởi nghiệp trong lĩnh vực kỹ thuật – công nghệ; thực hiện nghiên cứu khoa học và chuyển giao công nghệ phục vụ sự phát triển bền vững kinh tế – xã hội của miền Trung – Tây Nguyên, trong nước và quốc tế là trường đại học kỹ thuật công lập định hướng nghiên cứu, hướng đến hệ sinh thái giáo dục nhân bản, đổi mới và sáng tạo; tạo cơ hội cho mọi người phát triển giá trị bản thân, thể hiện trách nhiệm với cộng đồng và xã hội.

Thực tiễn công tác giáo dục thể chất (GDTC) tại Trường ĐHBK – ĐHDN nhận thấy, Sinh viên (SV) ĐHBK – ĐHDN chủ yếu là các ngành kỹ thuật nên lượng sinh viên nam chiếm gần 75%; nhưng trong các giờ học vẫn còn có nhiều SV tố chất thể lực còn yếu kém dẫn tới không hoàn thành chỉ tiêu đề ra của môn học, điều này ít nhiều ảnh hưởng đến kết quả học tập của SV và kết quả môn học GDTC. Vì vậy việc chuẩn bị thể lực cho nam SV có vai trò quyết định trong tiếp thu và hình thành kỹ thuật động tác, cũng như giúp cho sinh viên đạt hiệu quả cao trong quá trình học tập của mình. Và lý do học phần môn Giáo dục thể chất 3 sẽ là học phần tự chọn, nên việc chuẩn bị thể lực ngay từ học kỳ 1 cũng là một yếu tố để đề tài tiến hành. Trên cơ sở đó nhằm phát triển chương trình đào tạo theo hướng đáp ứng nhu cầu và hứng thú tập luyện

thể thao của người học khi đã chuẩn bị được thể lực tốt.

Với mong muốn tìm ra các bài tập và phương pháp tập luyện phù hợp nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng.*

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Xác định tiêu chí đánh giá thể lực chung cho nam sinh viên ĐHBK – ĐHDN

Thông qua phân tích các tài liệu có liên quan kết hợp với trao đổi các chuyên gia và các nhà chuyên môn trong và ngoài Khoa, đã thống nhất cao việc sử dụng 6 test đánh giá thể lực thể lực cho nam sinh viên ĐHBK – ĐHDN, đó là:

- Lực bóp tay thuận (kg); - Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây); - Bật xa tại chỗ (cm); - Chạy 30m XPC (giây); - Chạy con thoi 4x10 (giây); - Chạy tùy sức 5 phút (mét).

Việc sử dụng 6 test này là đảm bảo đúng quy định của Bộ GDĐT và đánh giá đầy đủ các tố chất thể lực cần thiết mà thông qua công tác GDTC ở nhà trường đang triển khai.

2. Đánh giá thực trạng thể lực chung của nam sinh viên Trường ĐHBK - ĐHDN

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực chung của nam sinh viên Trường ĐHBK - ĐHDN (n=215)

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=102)				Nhóm đối chứng (n=113)				t	p
		X	σ	Số người đạt	Tỉ lệ	X	σ	Số người đạt	Tỉ lệ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27,1	2,17	77	75.5	27,9	2,13	81	71.7	1,003	
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	18,71	1,79	81	79.4	19,8	1,88	92	81.4	0,127	

3	Bật xa tại chỗ (cm)	167,5	16,91	77	75.5	169,9	17,1	89	78.8	0,626	>0,05
4	Chạy 30m XPC (s)	6,21	1,03	76	74.5	6,27	1,17	91	80.5	0,710	
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11,41	1,35	67	65.7	10,88	1,33	71	62.8	0,089	
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	817,3	69,9	57	55.9	818,9	60,1	67	59.3	0,123	

Qua bảng 1 cho thấy:

Tình trạng thể lực của nam sinh viên còn thấp, cần có biện pháp khắc phục, tỉ lệ sinh viên đạt còn ở thấp đến trung bình như test chạy tùy sức 5 phút đạt 55.9% ở nhóm thực nghiệm và 59.3% ở nhóm đối chứng; các test khác cũng có tỉ lệ đạt thấp chỉ đạt ở mức trung bình như test chạy con thoi 4x10m ở nhóm thực nghiệm chỉ đạt 65.7% và 62.8% ở nhóm đối chứng. Vì vậy nâng cao thể lực chung là rất cần thiết.

Trước thực nghiệm ở cả 06 test của nhóm thực nghiệm và đối chứng đều thu được $t_{\text{tinh}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, có nghĩa sự khác biệt kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$ hay nói cách khác, trước thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau.

3. Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên ĐHBK - ĐHĐN

Để lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho của nam sinh viên Trường ĐHBK - ĐHĐN chúng tôi tiến hành các bước sau:

Bước 1. Hệ thống hóa các bài tập, chúng

tôi tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, qua đó đã tổng hợp được trên 36 bài tập;

Bước 2. Lựa chọn các bài tập theo các nguyên tắc:

Các bài tập được xác định đầy đủ qua 5 thành phần cơ bản của lượng vận động (tốc độ bài tập, thời gian bài tập, thời gian nghỉ giữa quãng, tính chất nghỉ ngơi và số lần lặp lại).

Các bài tập được xây dựng phải có nội dung và hình thức phù hợp với mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ của quá trình giảng dạy. Các bài tập được sử dụng phát triển toàn diện thể lực cho học sinh

Lựa chọn bài tập dựa trên đặc điểm thể chất của sinh viên cũng như điều kiện trang thiết bị tập luyện tại trường.

Bước 3. Tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 20 người là các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên trực tiếp giảng dạy môn GDTC. Đề tài đã tiến hành lựa chọn các bài tập có số người đồng ý từ mức từ 80% trở lên ở mức trung bình 2 lần phỏng vấn. Kết quả lựa chọn được 26 bài tập thể lực có số người đồng ý cao và được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên Trường ĐHBK - ĐHĐN (n=20)

TT	Bài tập	Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
Nhóm phát triển sức nhanh (tốc độ tối đa)					
1	Chạy XPC 30m x 2lần, quãng nghỉ 30 giây	18	90	2	10
2	Chạy nâng cao đùi tốc độ 20m, chuyển sang chạy tốc độ 20m	17	85	3	15
3	Chạy cự ly 80m (2lần nghỉ 3lần; tốc độ tối đa)	15	75	3	15

4	Lò cò đổi chân 30m	16	80	4	20
5	Lò cò tiếp sức x 2 lần x 10m	13	65	7	35
6	Chạy 100m x 1 lần	19	95	1	5
7	Chạy 400m x 2 lần	18	90	2	10
8	Chạy XPC 60m x 2 lần; quãng nghỉ 30 giây	14	70	6	30
9	Đứng lên ngồi xuống 30 lần	17	85	3	15
Nhóm phát triển sức mạnh (tốc độ tối đa)					
10	Plank	18	90	2	10
11	Squat	20	100	0	0
12	Jump squat	17	85	3	15
13	Silde lunge	14	70	6	30
14	Butt kicks	15	75	5	25
15	Push up	17	85	3	15
16	Chạy bước nhỏ tốc độ 20m, chuyển sang chạy tốc độ 20m	15	75	5	25
17	Nằm sấp chống đẩy 30 giây x 2 lần, quãng nghỉ 30 giây	20	100	0	0
18	Bật xa tại chỗ x 3 lần	20	100	0	0
19	Nhảy dây 30 giây x 2 lần	19	95	1	5
20	Gập bụng 30 giây x 2 lần	19	95	1	5
21	Bật bục cao 25cm x 3 lần x 30 giây, quãng nghỉ 30 giây	19	95	1	5
22	Đứng gập thân 20-30 giây	20	100	0	0
23	Bật cóc 15m x 2 lần, quãng nghỉ 30 giây	17	85	3	15
Nhóm phát triển sức bền					
24	Chạy tùy sức 5 phút 1 lần	20	100	0	0
25	Chạy 800m x 1 lần	17	85	3	15
26	Chạy 1500m x 1 lần	18	90	2	10
27	Bài tập phát triển khả năng linh hoạt khéo léo				0
28	Trò chơi bóng chuyền sáu x 3 phút x 3 hiệp	17	85	3	15
29	Trò chơi caro vận động	16	80	4	20
30	Trò chơi cướp cờ	18	90	2	10
31	Trò chơi đội nào nhanh hơn	14	70	6	30
32	Chạy zích zắc luồn cọc 30m x 2 lần	19	95	1	5
Nhóm phát triển mềm dẻo					
33	Ngồi duỗi ép dẻo	14	70	6	30
34	Đứng gác chân trước trên thang gióng ngã dẻo	15	75	5	25
35	Xoạc dọc đứng ép chân vào tường	16	80	4	20
36	Ngồi dạng chân nghiên gập thân	15	75	5	25

4. Ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường ĐHBK – ĐHĐN

Phương pháp thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sẽ được tiến hành trong thời gian 1 năm học (2 học kỳ) từ 08/2023 đến hết tháng 06/2024: với 60 tiết học chính khóa và 120 tiết học ngoại khóa.

Đối tượng thực nghiệm của đề tài là gồm 215 nam sinh khóa 2023 trường ĐHBK - ĐHĐN chia thành 02 nhóm ngẫu nhiên:

- Nhóm thực nghiệm gồm 102 sinh viên thuộc nhóm lớp 23BK- TD1 và 23BK-TD2. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo hệ thống các bài tập thể lực đã lựa chọn và xây dựng của đề tài.

- Nhóm đối chứng gồm 113 sinh viên thuộc nhóm lớp 23BK- TD4 và 23BK-TD5.

Nhóm đối chứng tập luyện theo các bài tập cũ.

Nội dung thực nghiệm là các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên trường ĐHBK – ĐHĐN mà đề tài đã lựa chọn.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Bách khoa - ĐHĐN.

Thực nghiệm được tiến hành trong 1 năm học: gồm 60 tiết học nội khóa; 1 tuần học 02 tiết và 120 tiết học ngoại khóa được chia đều trong năm học.

5. Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường ĐHBK - ĐHĐN, chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau khi kết thúc thời gian thực nghiệm. Kết quả kiểm tra và đánh giá thể lực được trình bày ở bảng

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực chung sau thực nghiệm của nam sinh viên Trường ĐHBK - ĐHĐN (n=215)

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=102)				Nhóm đối chứng (n=113)				t	p
		X	σ	Số người đạt	Tỉ lệ	X	σ	Số người đạt	Tỉ lệ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	28,3	2,41	91	89.2	28,6	2,44	99	87.6	1,065	<0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	18,75	2,03	90	88.2	15,7	1,26	97	85.8	0,157	
3	Bật xa tại chỗ (cm)	191,3	17,2	93	91.2	188,8	21,5	88	77.9	0,719	
4	Chạy 30m XPC (s)	6,17	0,55	92	90.2	6,18	1,26	87	77.0	0,812	
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12,39	1,35	88	86.3	11,18	1,21	82	72.6	0,123	
6	Chạy tuý sức 5 phút (m)	926,8	77,1	79	77.5	911,1	69,1	83	72.2	0,162	

Sau 1 kỳ năm học 60 tiết; 1 tuần học 02 tiết và 120 tiết học ngoại khóa được chia đều trong năm học, ở cả 06 test đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên Trường ĐHBK - ĐHĐN đều có sự tăng trưởng, nhất là ở nhóm thực nghiệm tỉ lệ sinh viên đạt tăng cao, cao nhất là test bật xa tại chỗ lên đến 91.2%; test chạy tùy sức 5 phút có tỉ lệ tăng thấp nhất nhưng cũng đạt 77.1%; trong khi đó ở nhóm đối chứng đạt cao nhất chỉ có 87.6%; và thu được t tính > bảng ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$,

hay nói cách khác, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt sau 1 kỳ học thực nghiệm.

Đánh giá nhịp tăng trưởng thể lực sau thực nghiệm của nam sinh viên Trường ĐHBK - ĐHĐN chúng tôi đã tiến hành xử lý số liệu 02 lần kiểm tra của sinh viên nhóm thực nghiệm và sinh viên nhóm đối chứng, kết quả trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học (n=215)

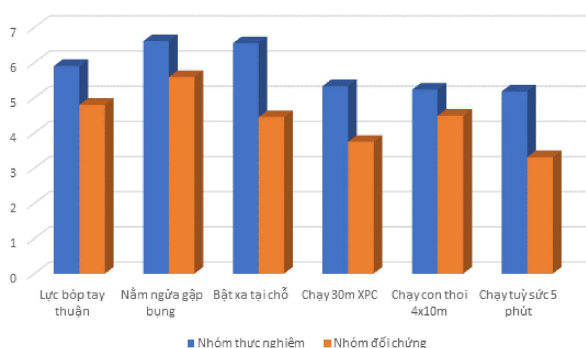
TT	Nhóm	Bài tập	Trước TN		Sau TN		So sánh		
			X	σ	X	σ	W	t	p
1	Nhóm thực nghiệm	Lực bóp tay thuận (kg)	27,1	2,17	28,3	2,41	5.90	3,686	<0.05
2		Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	18,71	1,79	18,75	2,03	6.61	4,212	
3		Bật xa tại chỗ (cm)	167,5	16,91	191,3	17,2	6.55	2,331	
4		Chạy 30m XPC (s)	6,21	1,03	6,17	0,55	5.33	0,323	
5		Chạy con thoi 4x10m (giây)	11,41	1,35	12,39	1,35	5.23	1,721	
6		Chạy tùy sức 5 phút (m)	817,3	69,9	926,8	77,1	5.18	14,03	
1	Nhóm đối chứng	Lực bóp tay thuận (kg)	27,9	2,13	28,6	2,44	4.80	3,567	
2		Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	19,8	1,88	15,7	1,26	5.59	4,040	
3		Bật xa tại chỗ (cm)	169,9	17,1	188,8	21,5	4.45	2,342	
4		Chạy 30m XPC (s)	6,27	1,17	6,18	1,26	3.75	1,677	
5		Chạy con thoi 4x10m (giây)	10,88	1,33	11,18	1,21	4.49	2,666	
6		Chạy tùy sức 5 phút (m)	818,9	60,1	911,1	69,1	3.31	13,549	

Từ kết quả bảng 4 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm kết thúc quá trình tập luyện trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã có sự nâng cao rõ rệt. Ở tất cả các test kiểm tra đánh giá đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, t tính > bảng, ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng cao, nhịp tăng trưởng tăng ở các test tăng từ khoảng 5.18% - 6.61%. Test có nhịp độ tăng

trưởng cao nhất là bật xa tại chỗ và nằm ngửa gập bụng.

Hay nói một cách khác, việc ứng dụng chương trình tập luyện với các bài tập được lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho học sinh nam sinh viên Trường ĐHBK.

Có thể thấy rõ mức độ tăng trưởng các chỉ số của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm qua biểu đồ.



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng của nam sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Như vậy, sau 1 năm học thực nghiệm ứng dụng các bài tập thể lực của đề tài lựa chọn, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả cao trên đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 26 bài tập thể lực chung chuyên môn đặc trưng nhất ứng dụng trong giảng dạy cho nam SV Trường ĐHBK - ĐHĐN đảm bảo đủ cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường để đưa vào quá trình giảng dạy nhằm nâng cao thể lực cho nam SV Trường ĐHBK – ĐHĐN.

Các bài tập lựa chọn được đưa vào ứng dụng trong quá giảng dạy 60 tiết nội khóa và 120 tiết ngoại khóa cho nam SV Trường ĐHBK - ĐHĐN; các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao hơn hẳn các bài tập thể lực cũ thường được sử dụng tại trường trong việc nâng cao trình độ thể lực cho nam sinh viên Trường ĐHBK - ĐHĐN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Ban chấp hành Trung ương khóa XI (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu CNH-HĐH trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng XHCN và hội nhập quốc tế*.
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV*.
- [3]. Quyết định số 641/QĐ-TTG của Thủ tướng Chính phủ: Về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030 ngày 28/4/2011.
- [4]. Tổng cục Thể dục thể thao (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, NXB Thể Cục thể thao Hà Nội.
- [5]. Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn, *Tuyển tập các bài toán thống kê – đo lường*, 2007.
- [6]. Phạm Thị Phượng, Nguyễn Thị Thúy Hằng (2019): *Lựa chọn và ứng dụng các bài tập thể dục aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Đại học Đà Nẵng*. Đề tài cơ sở Đại học Đà Nẵng 2020.

* Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài cấp Khoa ; Chủ nhiệm đề tài Nguyễn Ngọc Huy “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng”. tháng 6/2024. Đã nghiệm thu.

Bài nộp ngày 10/5/2024, phản biện ngày 05/9/2024, duyệt đăng ngày 20/9/2024