

XÁC ĐỊNH, ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ HỆ THỐNG CÁC BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN KHÓA 43 TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUY NHƠN

TS. Nguyễn Thanh Hùng, ThS. Nguyễn Ngọc Châu

Đại học Quy Nhơn

Tóm tắt: Mục đích nghiên cứu là đánh giá hiệu quả hệ thống các bài tập đã lựa chọn, ứng dụng thực nghiệm trên 250 sinh viên nam, nữ không chuyên khóa 43 tại Trường Đại học Quy Nhơn, kết quả nghiên cứu đã cho thấy sau 01 học kỳ thực nghiệm có sự tăng trưởng khi ứng dụng các bài tập, nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng và có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Sự thay đổi thể lực, cả nam và nữ sinh viên tỷ lệ xếp loại tốt, đạt tăng lên rõ rệt.

Từ khóa: Đánh giá, ứng dụng, hệ thống các bài tập, phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Quy Nhơn.

Abstract: The purpose of the topic is apply and evaluate the results of the exercise system on 250 K43 Quy Nhon University students. After the experimental semester, The experimental group performed significantly better than the control group, with $p < 0.05$. the suggested exercises included in their formal course of physical education helped the majority of the subjects (both males and females) obtain better performance in their grade.

Keywords: Confirmation, application, applying a physical practice series, physical development for Quy Nhon University students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong nhà trường thuộc hệ thống giáo dục quốc dân đã chỉ rõ, Thể dục thể thao (TDTT) trường học là một bộ phận quan trọng trong việc thực hiện mục tiêu phát triển con người toàn diện, góp phần nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài để đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ tổ quốc.

Vị trí của TDTT trong giáo dục nhà trường do nhu cầu của xã hội quyết định. Từ lịch sử phát triển của TDTT trường học có thể nhận ra rằng TDTT trường học là một bộ phận cấu thành quan trọng của giáo dục phát triển toàn diện. Hơn nữa, một trong những nhiệm vụ phát triển giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trường học trong “Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020”, của Nhà nước ta là: “Tăng cường chất lượng dạy và học thể dục chính khóa là cải tiến nội dung, phương pháp giảng dạy theo hướng kết hợp thể dục, thể thao với hoạt động giải trí, chú trọng nhu cầu tự chọn của sinh viên. Xây dựng

chương trình giáo dục thể chất kết hợp với giáo dục quốc phòng, kết hợp đồng bộ y tế học đường với dinh dưỡng học đường”.

Xây dựng hệ thống các bài tập thể lực với mục tiêu nâng cao thể lực cho sinh viên tại Trường ĐHQN. Sau một năm ứng dụng, để đánh giá hiệu quả các bài tập. Nghiên cứu diễn biến phát triển thể lực nam, nữ SV từ đó làm cơ sở đánh giá và điều chỉnh bổ sung các bài tập vào chương trình GDTC chính khóa hợp lý hơn.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra nhân trắc, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 250 sinh viên không chuyên khóa 43 trường ĐHQN (90 SV nam, 160 SV nữ).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Xây dựng hệ thống bài tập phát triển tố chất thể lực cho sinh viên trường Đại học Quy Nhơn

1.1. Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực

Để thực hiện bước này, qua tham khảo các tài liệu có liên quan và quan sát các buổi tập

luyện, bài viết đã tổng hợp được 29 bài tập dùng để phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Quy Nhơn. Sau đó chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giảng viên, giáo viên, HLV điền kinh có kinh nghiệm về các bài tập thu được. Phỏng vấn được tiến hành 2 lần, mỗi lần cách nhau một tháng. Kết quả phỏng vấn được giới thiệu ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Quy Nhơn

TT	Nội dung	Lần 1 (n = 34)				Lần 2 (n = 35)			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Tại chỗ nâng cao đùi nhanh 15 giây	30	88,24	4	11,76	34	97,14	1	2,86
2	Chạy 30m	32	94,12	2	5,88	32	91,43	3	8,57
3	Chạy biến tốc 20m x 3 tổ	31	91,18	3	8,82	31	88,57	4	11,43
4	Bật xa tại chỗ	32	94,12	2	5,88	32	91,43	3	8,57
5	Chạy 800m	33	97,06	1	2,94	33	94,29	2	5,71
6	Nằm ngửa gập bụng 30 giây	32	94,12	2	5,88	32	91,43	3	8,57
7	Nằm sấp gập lưng 20 giây	21	61,76	13	38,24	22	62,86	13	37,14
8	2 tay đưa về trước, đứng lên ngồi xuống vuông góc liên tục 50 lần x 2 tổ	15	44,12	19	55,88	17	48,57	18	51,43
9	Đẩy xe cút kít	30	88,24	4	11,76	30	85,71%	5	14,29
10	Chạy chéo sân	32	94,12	2	5,88	32	91,43%	3	8,57
11	Nhảy bục 30-40cm liên tục 30s	31	91,18	3	8,82	31	88,57%	4	11,43
12	Nhảy dây 2 phút	32	94,12	2	5,88	32	91,43%	3	8,57
13	Bài tập bật cóc	32	94,12	2	5,88	32	91,43%	3	8,57
14	Chạy ziczắc 20m	33	97,06	1	2,94	33	94,29%	2	5,71
15	Lăn bóng tiếp sức	30	88,24	4	11,76	30	85,71%	5	14,29
16	Chạy 60m	31	91,18	3	8,82	31	88,57%	4	11,43
17	Chạy 400m	26	76,47	8	23,53	26	74,29	9	25,71
18	Chạy 5 phút tính quãng đường	18	52,94	16	47,06	18	51,43	17	48,57
19	Nhảy dây 1 phút (1 chân)	29	85,29	5	14,71	30	85,71	5	14,29
20	Chạy lượn vòng qua cọc	19	55,88	15	44,12	20	57,14	15	42,86

21	Bật cao với tại chỗ liên tục	28	82,35	6	17,65	28	80,00	7	20,0
22	Chạy nâng cao đùi chuyển sang chạy tăng tốc 20m	18	52,94	16	47,06	18	51,43	17	48,57
23	Chạy con thoi 4 x 10m	30	88,24	4	11,76	30	85,71	5	14,29
24	Chạy đá gót chạm hông 20m	13	38,24	21	61,76	14	40,00	21	60,0
25	Chạy ẩm người 50m	13	38,24	21	61,76	13	37,14	22	62,86
26	Đứng gập thân	34	100,00	0	0,00	34	97,14	1	2,86
27	Nằm ngửa gập bụng	15	44,12	19	55,88	15	42,86	20	57,14
28	Đứng ngồi chống sấp ngồi bật 30s	15	44,12	19	55,88	15	42,86	20	57,14
29	Nằm sấp chống đẩy	32	94,12	2	5,88	33	94,29	2	5,71

Qua Bảng 1 cho thấy: Kết quả phỏng vấn các giảng viên, giáo viên các trường Đại học, HLV điền kinh có kinh nghiệm cho thấy có sự trùng hợp sau 2 lần phỏng vấn. Như vậy, những bài tập nào được đánh giá cao ở lần thứ nhất cũng được đánh giá cao ở lần phỏng vấn thứ 2. Hoặc ngược lại, bài tập nào được đánh giá thấp ở lần phỏng vấn thứ nhất cũng có kết quả tương tự ở lần phỏng vấn thứ hai.

Từ kết quả của 2 lần phỏng vấn, theo nguyên tắc đã nêu ở trên bài viết chỉ chọn những bài tập có $\geq 80\%$ ý kiến tán đồng ở cả 2 lần phỏng vấn. Do vậy, chỉ có 19 bài tập đạt yêu cầu để đưa vào chương trình thực nghiệm tiếp theo.

1.2. Nội dung các bài tập phát triển thể lực

Bài tập 1: Chạy tăng tốc 20m; *Bài tập 2:* Chạy biến tốc 20m x 20m; *Bài tập 3:* Chạy 800m; *Bài tập 4:* Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số 15s.; *Bài tập 5:* Bật cóc 15m; *Bài tập 6:* Bật xa tại chỗ; *Bài tập 7:* Bật cao với tại chỗ liên tục; *Bài tập 8:* Bật bực 30-40cm liên tục; *Bài tập 9:* Nhảy dây 2 phút; *Bài tập 10:* Chạy ziczắc 20m; *Bài tập 11:* Đứng gập thân về trước; *Bài tập 12:* Nằm ngửa gập bụng; *Bài tập 13:* Chạy con thoi 4 x 10m; *Bài tập 14:* Lăn bóng tiếp sức; *Bài tập 15:* Chạy chéo sân; *Bài tập 16:* Nằm sấp chống đẩy; *Bài tập 17:* Đẩy xe cút kít 5m x 3 tổ; *Bài tập 18:* Nhảy dây 1 phút; *Bài tập 19:* Chạy biến tốc 200m x 3 tổ.

1.3. Xây dựng và tổ chức ứng dụng hệ thống bài tập thực nghiệm

Sau khi kiểm tra thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm, thông qua các số liệu ban đầu chúng tôi tiến hành áp dụng các bài tập cho nhóm thực nghiệm.

Để đạt hiệu quả cao trong tập luyện chúng tôi đã sử dụng các nguyên tắc, phương pháp của quá trình huấn luyện, giảng dạy trong thể thao vào quá trình thực nghiệm với phương pháp vòng tròn và giãn cách, thời gian thực nghiệm là 4 tháng (15 tuần).

- Giai đoạn phát triển thể lực chung (tuần 1 đến tuần 4).

- Giai đoạn phát triển sức mạnh tối đa (tuần 5 đến tuần 10).

- Giai đoạn phát triển toàn diện các tố chất thể lực (tuần 11 đến tuần 15).

+ Các bài tập được thực hiện theo phương thức luân phiên vòng tròn hoặc giãn cách.

2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Quy Nhơn sau một năm học tập

2.1. So sánh thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau một năm thực nghiệm

Để đánh giá tình hình thể lực sinh viên trường Đại học Quy Nhơn, bài viết sử dụng các chỉ số, chỉ tiêu và test đã được Viện Khoa học TDTT dùng để điều tra thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 và thể chất người Việt

Nam lứa tuổi 21-60 (2004), đồng thời luận án sử dụng các test kiểm tra thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, để đánh giá tình hình thể lực HS, SV. Các chỉ số, chỉ tiêu và các test đã được thực tiễn thừa nhận.

So sánh thể lực của sinh viên không chuyên khóa 43 trường Đại học Quy Nhơn trước và sau thực nghiệm về độ tăng trưởng của nam nữ nhóm ĐC, TN. Kết quả về thể lực SV được trình bày ở Bảng 2, 3.

Bảng 2. Kết quả so sánh sự tăng trưởng thể lực trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của nam

STT	Chỉ tiêu	Trước TN n = 90		Sau TN n = 90		So sánh			W (%)
		$\bar{X}$	δ_X	$\bar{X}$	δ_X	d	t	P	
1	Lực bóp tay thuận (kg)	40,22	6,143	48,78	5,57	8,56	9,365	<0,001	19,25
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	21,83	4,322	25,17	3,05	3,34	6,003	<0,001	14,21
3	Bật xa tại chỗ (cm)	221,79	19,79	234,96	6,10	13,17	6,107	<0,001	5,77
4	Chạy 30m XPC (giây)	4,83	0,41	4,60	0,25	-0,23	4,723	<0,001	4,97
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11,71	0,94	11,41	0,46	-0,3	2,927	<0,05	2,56
6	Chạy tuy sức 5 phút (m)	856,00	141,902	1109,83	103,54	253,83	13,824	<0,001	25,82

Bảng 3. Kết quả so sánh sự tăng trưởng thể lực trước và sau thực nghiệm của nữ

STT	Chỉ tiêu	Trước TN n = 160		Sau TN n = 160		So sánh			W (%)
		$\bar{X}$	δ_X	$\bar{X}$	δ_X	d	t	P	
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27,36	3,933	32,10	3,34	4,74	12,391	<0,001	15,95
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	13,98	4,143	20,81	2,36	6,83	18,165	<0,001	39,24
3	Bật xa tại chỗ (cm)	154,16	9,643	179,43	6,34	25,27	18,609	<0,001	15,15
4	Chạy 30m XPC (giây)	6,10	0,43	5,59	0,30	-0,51	12,353	<0,001	8,61
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13,71	1,40	12,02	0,51	-1,69	14,285	<0,001	13,13
6	Chạy tuy sức 5 phút (m)	713,36	75,942	949,48	54,27	236,32	32,004	<0,001	28,40

Qua Bảng 2, 3 đánh giá mức độ phát triển thể lực của sinh viên nam, nữ không chuyên khóa 43 trường ĐHQN cho thấy: Sau khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào chương trình GDTC đã giúp nâng cao thể lực cho SV khóa 43 không chuyên trường ĐHQN, sự tăng trưởng thể lực của nam, nữ SV không chuyên trường ĐHQN tăng ở mức trung bình, tốt tăng trưởng nam, nữ SV các chỉ số thể lực đều tăng, sự tăng trưởng đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Kết quả thu được ở trên cho ta thấy sự phát triển thể lực tăng nhưng

không đáng kể ở nam, nữ của SV khóa 43 trường ĐHQN luôn ở mức trung bình và tốt so với thể trạng điều tra người Việt Nam cùng giới và cùng lứa tuổi.

2.2. Đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên (nhóm TN) theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD&ĐT

Theo độ tuổi của đối tượng thực nghiệm và tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GD&ĐT, kết quả trên chúng tôi tiến hành đánh giá các nội dung thể lực với tiêu chuẩn thể lực của sinh

viên Việt Nam, theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, kết quả được trình bày từ Bảng 4.

Kết quả nghiên cứu qua Bảng 4 cho thấy:

- Đối với nam: Sau thực nghiệm: Thể lực của nam sinh viên không chuyên khóa 43 có 05 nội dung xếp loại đạt trên 90,0% là nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC, chạy tùy sức 5 phút, chạy con thoi 4x10m, nội dung Lực bóp thuận tay 87,78%. Đánh giá xếp loại thể lực 90 nam sinh viên khóa 43 thì có 24 SV đạt loại tốt, chiếm tỷ lệ 26,67%; 50 SV loại đạt, chiếm tỷ lệ 55,56% và 16 SV loại không đạt, chiếm tỷ lệ 17,78%.

- Đối với nữ: Sau thực nghiệm: Các nội dung có số sinh viên đạt cao nhất là nội dung chạy 30 mét XPC, nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, Lực bóp thuận tay đều có 98,75% SV xếp loại đạt và các nội dung còn lại đều có tỉ lệ đạt trên 90,0%. Đánh giá xếp loại thể lực 160 nữ sinh viên khóa 43 thì có 18 SV đạt loại tốt, chiếm tỷ lệ 11,25%; có 104 SV loại đạt, chiếm tỷ lệ 65% và 38 SV loại không đạt, chiếm tỷ lệ 23,75%.

Bảng 4. Đánh giá thể lực sinh viên khóa 43 nhóm thực nghiệm trường ĐHQN theo tiêu chuẩn phân loại thể lực của Bộ GD&ĐT

TT	Nội dung kiểm tra	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm		
		$\bar{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ	$\bar{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %
Nam(n=90)	Lực bóp thuận tay (kg)	40,20	40	44,44	45,78	79	87,78
	Nằm ngửa gập bụng (lần)	21,81	74	82,22	24,27	85	94,44
	Bật xa tại chỗ (cm)	21,18	75	83,33	224,96	85	94,44
	Chạy 30m XPC (giây)	4,93	80	88,89	4,70	90	100,00
	Chạy thoi 4x10m (giây)	11,91	76	84,44	11,41	89	98,89
	Chạy tùy sức 5 phút (giây)	856,0	32	35,56	1109,8	89	98,89
	Xếp loại	Tốt	2	2,22	Tốt	24	26,67
		Đạt	15	16,67	Đạt	50	55,56
		K. đạt	73	81,11	K. đạt	16	17,78
Nữ(n=160)	Lực bóp thuận tay (kg)	27,06	86	53,75	32,18	158	98,75
	Nằm ngửa gập bụng (lần)	13,68	65	40,63	20,65	158	98,75
	Bật xa tại chỗ (cm)	153,16	85	53,13	179,53	158	98,89
	Chạy 30m XPC (giây)	6,14	153	95,63	158	158	98,75
	Chạy thoi 4x10m (giây)	13,50	48	30,00	12,08	147	91,86
	Chạy tùy sức 5 phút (giây)	712,4	6	3,75	947,5	126	78,75
	Xếp loại	Tốt	0	0,00	Tốt	18	11,25
		Đạt	8	5,00	Đạt	104	65,00
		K. đạt	152	95,00	K. đạt	38	23,75

Như vậy, sau khi ứng dụng hệ thống các bài tập trong 01 HK thực nghiệm thể lực của nam, nữ sinh viên không chuyên khóa 43 Trường ĐHQN vẫn đạt ở mức thấp so với quy định đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT, lý do là chương trình GDTC hiện nay không có nội dung chạy cự ly trung bình, nên tỷ lệ không đạt ở nội dung sức bền chiếm tỷ lệ cao, nhất là nữ sinh viên, với số không đạt (23,75% đối với nữ và 17,78% đối với nam). Tuy nhiên sau khi kết thúc thực nghiệm đã có sự thay đổi, cả nam và nữ sinh viên tỷ lệ xếp loại tốt và loại đạt tăng lên, xếp loại không đạt giảm xuống.

KẾT LUẬN

- Xác định và lựa chọn 19 bài tập, xây dựng hệ thống các bài tập ứng dụng vào chương trình GDTC chính khóa.

- Sau một năm, sự phát triển thể lực của nam, nữ SV không chuyên K43 nhóm TN ứng dụng hệ thống các bài tập đã lựa chọn có giáo viên hướng dẫn, tốt hơn hẳn nhóm đối chứng tự tập theo chương trình GDTC, có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

- Về thể lực của sinh viên nam, nữ khóa 43 trường ĐHQN nhóm TN ứng dụng hệ thống các bài tập đã lựa chọn có giáo viên hướng dẫn vẫn đạt ở mức cao so với quy định đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT. Sau khi kết thúc một năm thực nghiệm, nhóm TN đã có sự thay đổi, cả nam và nữ sinh viên tỷ lệ xếp loại tốt, đạt tăng lên rõ rệt. Tuy nhiên, tỷ lệ không đạt ở nội dung sức bền chiếm tỷ lệ cao với số không đạt 23,75% đối với nữ và 17,78% đối với nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001), *Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT, ngày 03/5/2001 về việc “Ban hành quy chế về công tác GDTC và Y tế trường học trong nhà trường các cấp”*.
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2007), *Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ, Quyết định số 43/2007/QĐ-BGD&ĐT*, Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- [3]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc “Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên”*.
- [4]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14 tháng 10 năm 2015, quy định về chương trình môn học GDTC tuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*.
- [5]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2003), *Thực trạng Thể chất của người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001, 2004)*, Nxb. TDTT, Hà Nội.