

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT HƯNG YÊN

Bùi Quang Khải; Đỗ Thị Vân Chang*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 16 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên thuộc 4 nhóm: Bài tập phát triển sức nhanh, sức mạnh, sức bền, phát triển mềm dẻo, khéo léo. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã cho thấy hiệu quả thiết thực trong việc phát triển thể lực cho sinh viên nhóm thực nghiệm.

Từ khóa: Sinh viên, thể lực, bài tập thể lực, Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên

Selection of physical exercises for students from Hung Yen University of Technology and Education

Summary:

Using the usual scientific research methods, we selected 16 physical development exercises for students from Hung Yen University of Technology and Education, including 4 groups: Exercises develop speed, strength, consistency, flexible development, skillful. Initial application of practical exercises has shown practical effectiveness in developing physical fitness for experimental group students.

Keywords: Students, fitness, physical strength exercises, Hung Yen University of Technology and Education

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên là Trường Đại học có kinh nghiệm đào tạo hơn 50 năm, đạt nhiều thành tích xuất sắc trong công tác đào tạo và nghiên cứu khoa học, cung cấp cho xã hội nguồn nhân lực chất lượng cao, đáp ứng yêu cầu của thời kỳ đổi mới. Song song với việc đào tạo chuyên môn, vấn đề phát triển thể chất cho sinh viên cũng được Đảng ủy, Ban Giám hiệu Nhà trường rất quan tâm. Tuy nhiên, qua quan sát thực tế cho thấy, trình độ thể lực của sinh viên Nhà trường còn yếu, tỷ lệ sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo còn cao. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn tới tình trạng trên nhưng qua khảo sát thực tế cho thấy, nguyên nhân chính là việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực của sinh viên chưa hiệu quả, các bài tập sử dụng còn ít về số lượng, chưa đa dạng về loại bài tập, các bài tập chưa được định lượng vận

động cụ thể cũng như mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm cá nhân mà chưa được nghiên cứu để chứng minh tính hiệu quả của các bài tập trên đối tượng nghiên cứu. Chính vì vậy, để phát triển thể lực cho sinh viên Nhà trường, việc lựa chọn được các bài tập phù hợp, có hiệu quả để phát triển thể lực cho sinh viên là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các vấn đề trên, chúng tôi sử dụng phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 200 sinh viên năm thứ 2 Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên thuộc Khoa Điện – Điện tử, và Khoa May.

*ThS, Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên



KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên

Chúng tôi tiến hành lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn trực tiếp các giảng viên và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 16 bài tập phát triển thể lực thuộc 4 nhóm tổ chất thể lực.

Để định lượng vận động phù hợp với đối tượng nghiên cứu, căn cứ vào đặc điểm phát triển tổ chất thể lực của sinh viên; căn cứ trao đổi trực tiếp với các chuyên gia GDTC và các giảng viên GDTC tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên, chúng tôi xây dựng lượng vận động cụ thể của từng bài tập như sau:

Nhóm bài tập phát triển sức nhanh:

Bài tập 1. Chạy bước nhỏ 5s có tín hiệu chạy nhanh 5-6 bước: 5 lần x 3 tổ, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ tích cực.

Bài tập 2. Nhảy dây tốc độ 10s x 3 tổ, thực hiện 90-95% tốc độ tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực.

Bài tập 3. Xuất phát cao 30m (tốc độ tối đa) x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ tích cực.

Bài tập 4. Chạy 60m xuất phát cao (20m cuối đạt tốc độ tối đa) x 3 lần, nghỉ giữa 3 phút, nghỉ tích cực.

Nhóm bài tập phát triển sức mạnh:

Bài tập 5. Bật xa tại chỗ x 5 lần x 3 tổ, cường độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ tích cực.

Bài tập 6. Bật cóc 20m x 3 lần, tốc độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa 3, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 7. Nằm sấp chống đẩy (Nam 15 cái, Nữ 7 cái) x 3 tổ, cường độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa 2, nghỉ tích cực.

Bài tập 8. Cơ lưng + cơ bụng (Nam 18 cái, Nữ 14 cái) x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ tích cực.

Nhóm bài tập phát triển sức bền:

Bài tập 9. Chạy 1500m với nam và 800m với nữ, 50-60% cường độ tối đa, thực hiện 1 lần.

Bài tập 10. Chạy 2000m với nam và 1200m với nữ, 40-50% cường độ tối đa, thực hiện 1 lần.

Bài tập 11. Chạy 2 x 600m, 70% cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 5 phút.

Bài tập 12. Nhảy dây 2 phút, cường độ 70-

80% tối đa, thực hiện 1 lần.

Bài tập 13. Chạy tùy sức 5 phút, thực hiện 1 lần.

Bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo:

Bài tập 14. Ép dẻo các khớp cổ, tay, lưng – lườn, hông, chân, 4 lần x 8 nhịp.

Bài tập 15. Chạy con thoi 10x4m x 3 tổ, cường độ 90-95% tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực.

Bài tập 16. Chạy zích zắc luôn cọc 5 lần x 20m lướt lên luôn cọc, lướt về chạy thẳng, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ tích cực.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực đã lựa chọn trong phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên

2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Thời gian thực nghiệm: Được tiến hành trong năm học 9 tháng tương đương 1 năm học, trong giờ học chính khóa môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên.

- Đối tượng thực nghiệm: 200 sinh viên trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên, gồm 107 nam Khoa Điện - Điện tử; 93 nữ Khoa May. Được chia thành hai nhóm theo kết quả bốc thăm ngẫu nhiên.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 55 sinh viên nam Khoa Điện – Điện tử và 48 sinh viên nữ Khoa May. Nhóm thực nghiệm học chung chương trình GDTC với nhóm đối chứng, riêng phần phát triển thể lực thì tập riêng theo các bài tập lựa chọn và tiến trình chúng tôi đã xây dựng.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 52 sinh viên nam Khoa Điện – Điện tử và 45 sinh viên nữ Khoa May tập luyện theo các bài tập cũ theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn.

- Công tác kiểm tra, đánh giá: Sử dụng các test đánh giá xếp loại thể lực cho sinh viên theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tiến hành đánh giá ở thời điểm trước và sau thực nghiệm.

- Tiến trình thực nghiệm: Được trình bày cụ thể tại bảng 1.

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm**

TT	Test/ Đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Sự khác biệt thống kê	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	$t_{\text{tính}}$	P
Nam		(n = 52)		(n = 55)		$t_{\text{tính}}$	P
1	Lực bóp tay thuận (KG)	46.15	4.23	47.67	4.34		
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	19.89	2.06	20.43	2.08		
3	Bật xa tại chỗ (cm)	226.37	20.50	230.3	20.30		
4	Chạy 30m XPC (s)	5.33	0.57	5.27	0.52		
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.67	1.35	11.43	1.37		
6	Chạy tuý sức 5 phút (m)	1023.5	98.23	1056.9	98.16		
Nữ		(n = 45)		(n = 48)		$t_{\text{tính}}$	P
1	Lực bóp tay thuận (KG)	28.46	2.89	28.95	2.86	3.21	< 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	18.42	1.71	18.76	1.72	3.25	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	166.20	15.91	169.5	15.95	2.96	< 0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.29	0.67	6.13	0.68	2.99	< 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.34	1.28	12.18	1.24	3.04	< 0.05
6	Chạy tuý sức 5 phút (m)	923.70	89.40	956.32	88.30	4.33	< 0.05

tra và so sánh sự khác biệt thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 6 test theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Ở tất cả các test kiểm tra, các chỉ số thu được giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ không có sự khác biệt thống kê ($P > 0,05$). Điều này chứng tỏ, trước thực nghiệm, trình độ thể lực của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm là khách quan.

Sau 1 năm thực nghiệm ứng dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng, chúng tôi tiếp tục kiểm tra và so sánh trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 01 năm học thực nghiệm áp dụng các bài tập đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài, thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt so với nhóm đối chứng ở cả sinh viên nam và sinh viên nữ thể hiện ($P < 0,05$). Chứng tỏ các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho sinh viên nhóm thực nghiệm.

KẾT LUẬN

Lựa chọn được 16 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật

Hung Yên thuộc 4 nhóm: Bài tập phát triển sức nhanh (4 bài tập), Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (4 bài tập), Nhóm bài tập phát triển sức bền (5 bài tập), Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo (3 bài tập).

Bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn và tiến trình xây dựng trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quyết định số 2198/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt chiến lược phát triển Thể dục, Thể thao Việt Nam đến 2020.

2. Bộ giáo dục và Đào tạo (2008), Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên, sinh viên (ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).

3. Nguyễn Đức Văn (2000), Phương pháp thống kê trong TĐTT, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 9/11/2018, Phản biện ngày 19/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018
 Chịu trách nhiệm chính: Đỗ Thị Vân Chang
 Email: changtdutehy@gmail.com)