LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN KHOA TIỂU HỌC VÀ MẦM NON TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN

Nguyễn Quốc Trầm*
Đậu Anh Tuấn **

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 27 bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Khoa tiểu học và mầm non, Trường Đại học Phú Yên thuộc 5 nhóm bài tập: Bài tập phát triển sức nhanh (5 bài tập), bài tập pahts triển sức mạnh (6 bài tập), bài tập phát triển sức bền (6 bài tập), bài tập phát triển năng lực mềm dẻo (4 bài tập) và nhóm bài tập phát triển khéo léo và trò chơi (6 bài tập). Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn và tiến trình xây dựng đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Khoa tiêu học và mầm non, Trường Đại học Phú Yên.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chung, sinh viên, khoa Tiểu học và Mầm non, Trường Đại học Phú Yên.

Select and apply exercises to develop physical strength for female students majoring in elementary education and kindergarten at Phu Yen University

Summary:

Using the usual scientific research methods, we selected 27 general physical development exercises for female students in elementary education faculty and kindergarten faculty at Phu Yen University, including five groups of exercises: Exercises to develop speed (5 exercises), exercises to develop strength (6 exercises), exercises to develop consistency (6 exercises), exercises to develop flexible ability (4 exercises) and group exercises to develop skillful techniques and games (6 exercises). Initial application of practical exercises and evaluation of effectiveness. The results, the selection exercises and the process of building were highly effective in the general physical development of female students in elementary education faculty and kindergarten faculty at Phu Yen University

Keywords: Exercise, general physical strength, students, elementary and kindergarten faculty, Phu Yen University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Phú Yên là một trường đào tạo đa ngành, đa cấp, đa lĩnh vực, là trung tâm nghiên cứu khoa học quan trọng của Tỉnh Phú Yên, và là một trong những trung tâm đào tạo ra đội ngũ cán bộ sư phạm uy tín của tỉnh, đặc biệt là đào tạo cán bộ sư phạm tiểu học và mầm non.

Mặc dù được Đảng ủy, Ban Giám hiệu Nhà trường cũng như Khoa GDTC rất chú ý nhưng công tác GDTC của Khoa Tiểu học và Mầm non Trường Đại học Phú Yên còn có nhiều hạn chế, thể lực của nhiều nữ sinh viên chưa đạt chuẩn thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Qua phân tích giáo án dạy học GDTC cũng như trao đổi trực tiếp với các giảng viên GDTC tại Trường cho thấy, việc phát triển thể lực cho sinh viên đã được chú ý trong quá trình dạy học tuy nhiên, do chưa phân loại được chính xác trình độ thể lực của sinh viên, từ đó lựa chọn các bài tập thể lực phù hợp cho đối tượng nghiên cứu nên việc phát triển thể lực cho sinh viên chưa đạt kết quả như mong muốn.

Giáo dục Tiểu học và Mầm non là ngành nghề vất vả, thời gian lao động trong ngày nhiều với các hoạt động đặc thù. Chính vì vậy, phát triển thể lực của sinh viên, đặc biệt là những sinh viên thể lực yếu là vấn đề cần thiết và cấp thiết. Trong điều kiện thực tiễn của Trường Đại học Phú Yên, lựa chọn các bài tập phù hợp để phát triển thể lực cho sinh viên là nhu cầu cấp thiết.

*ThS, Trường Đại học Phú Yên
*ThS, Trường Đại học Đà Lạt

Giáo viên mầm non là một ngành có tính chất đặc thù cao và phải thực hiện giảng dạy tất cả các môn học, trong đó có môn học GDTC cho trẻ

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình giải quyết các nhiện vụ nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn và toạ đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

Thực nghiệm được tiến hành trên 60 sinh viên năm thứ nhất, Ngành Sư phạm Tiểu học và Mầm non, Trường Đại học Phú Yên.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển TLC cho nữ sinh viên khoa Tiểu học và Mầm non Trường Đại học Phú Yên

Lựa chọn bài tập nhằm phát triển TLC cho nữ sinh viên khoa Tiểu học và Mầm non Trường Đại học Phú Yên thông qua các bước:

Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát thực tế giảng dạy môn học GDTC và phân tích giáo án giảng dạy môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Phú Yên và một số trường đại học lân cận.

Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các giáo viên làm công tác GDTC

Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả lựa chọn được 27 bài tập nhằm phát triển TLC cho nữ sinh viên khoa Tiểu học và Mầm non trường Đại học Phú Yên thuộc 5 nhóm: Bài tập phát triển sức nhanh(05 bài tập); Bài tập phát triển sức mạnh (06 bài tập); Bài tập phát triển sức bền (06 bài tập); Bài tập phát triển mềm dẻo (04 bài tập) và Bài tập phát triển khéo léo và trò chơi (06 bài tập).

Việc đánh giá trình độ thể lực của khách thể nghiên cứu được căn cứ vào Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV hiện nay do Bộ BGD&ĐT quy định (Ban hành kèm theo Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ BGD&ĐT) gồm 4 Test sau:

Nằm ngửa gập bụng (lần/30s): Đánh giá sức mạnh bền cơ lưng bụng

Bật xa tại chỗ (cm):Đánh giá sức mạnh tốc độ chân.

Chạy tuỳ sức 5 phút (m): Đánh giá sức bền chung.

Chạy con thoi 4x10 mét (s): Đánh giá năng lực phối hợp vận động

2. Ứng dụng bài tập nhằm phát triển TLC cho nữ sinh viên khoa Tiểu học và Mầm non Trường Đại học Phú Yên

2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 60 sinh viên năm thứ nhất, Ngành sư phạm Tiểu học và Mầm non được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên. Đây là những sinh viên có kết quả phân loại thể lực thuộc mức đạt và không đạt. Đối tượng thực nghiệm được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên.

Nhóm thực nghiệm: Gồm 30 nữ sinh viên có kết quả phân loại thể lực thuộc mức đạt và không đạt. Nhóm thực nghiệm học chung chương trình GDTC với nhóm đối chứng, riêng phần phát triển thể lực chung sẽ tập riêng theo các bài tập đã lựa chọn và tiến trình thực nghiệm.

Việc tập luyện các bài tập phát triển sức nhanh, mềm dẻo, khả năng phối hợp vận động và sức mạnh được tiến hành vào đầu các buổi tập, khi sinh viên đã khởi động xong và hưng phấn thần kinh. Việc phát triển sức bền được

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

Nhóm BT	Bài tập	Tuần											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Bài tập phát triển sức nhanh	1. Nhảy dây tốc độ 10s (2 lần, nghỉ 1-2'/lần)	x		x		x		x		x		x	x
	2. Bật bục 35cm 10s (2 lần, nghỉ 1-2'/lần)	x	x				x		x		x		
	3. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10" x 2 lần, nghỉ 1-2'/lần				x					x			x
	4. Xuất phát cao 30m x 3-5 lần, nghỉ 2-3'/lần	x		x		x		x				x	
	5. Chạy biến tốc 100m (10m nhanh – 10m chậm) (2 lần, nghỉ 3'/lần)		x				x		x				
Bài tập phát triển sức mạnh	1. Bật bục đổi chân liên tục 15s (2 lần, nghỉ 2'/lần)		x		x						x		x
	2. Bật ba bước tại chỗ 5 lần, nghỉ 3'/lần			x			x	x					
	3. Bật cóc 3 × 20m, nghỉ 3'/lần	x				x						x	
	4. Chạy đạp sau 50m (3lần, nghỉ 3'/lần)		x				x		x				
	5. Nằm sấp chống đẩy 3×10 lần/tổ (nam); 3x5 lần/tổ (nữ), nghỉ 2'/tổ				x					x	x		
	6. Cơ lưng + cơ bụng 3tổ x10 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ	x		x			x	x				x	
Bài tập phát triển sức bền	1. Nhảy dây 1 phút (2 lần, nghỉ 3'/lần)		x						x		x		
	2. Bật bục đổi chân 1 phút (2 lần, nghỉ 3'/lần)				x		x			x			x
	3. Chạy việt dã 1500m, 40-50% cường độ tối đa	x		x		x		x				x	
	4. Chạy 2 x 400m với 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3'/lần		x		x						x		x
	5. Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3'/lần	x						x		x		x	
	6. Chạy 800m với 75% cường độ tối đa		x			x			x		x		
Bài tập phát triển mền dẻo	1. Gập thân sâu từ bục cao 10 lần (2 lần, nghỉ 1'/lần)				x				x	x			x
	2. Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu 10 lần mỗi bên 10 lần x 2tổ, nghỉ 1'/tổ	x		x		x		x				x	
	3. Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 2tổ, nghỉ 1'/tổ						x				x		x
	4. Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần (2 lần, nghỉ 1'/lần)	x				x				x		x	
Bài tập phát triển khéo léo và trò chơi	1. Chạy con thoi 4x10m (2 lần, nghỉ 2'/lần)		x			x	x		x		x		
	2. Chạy zích zắc luồn cọc 5 lần x 20m lượt lên và lượt về luồn cọc, nghỉ 3'/lần				x					x			x
	3. Trò chơi "chạy zích zắc tiếp sức" 2 lần x 20m, nghỉ 3'/lần	x		x				x				x	
	4. Trò chơi với bóng 5'/lần, nghỉ 2'/lần		x		x				x		x		
	5. Trò chơi người thừa thứ ba 5'/lần, nghỉ 2'/lần			x			x						x
	6. Trò chơi mèo đuổi chuột 5'/lần, nghỉ 2'/lần					x		x		x			x

tiến hành vào cuối buổi tập.

Nhóm đối chứng: Gồm 30 nữ sinh viên có kết quả phân loại thể lực thuộc mức đạt và không đạt. Nhóm đối chứng học chương trình GDTC chung của nhà trường.

Thực nghiệm được tiến hành trong giờ học nội khóa môn thể thao bắt buộc, học kỳ I, tổng thời gian là 25 tiết, tương ứng 12 tuần học, mỗi tuần 2 buổi và 1 tiết thi kết thúc môn học.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐH Phú Yên.
- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Bảng 2. Kết quả xếp loại TLC của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	Xếp loại	Nhóm thực ngiệm (n=30)		Nhóm đối chứng (n=30)		So sánh	
		m_i	%	m_i	%	χ^2	P
1	Tốt	6	20.0	2	6.7	5.27	<0.05
2	Đạt	14	46.7	6	20.0		
3	Chưa đạt	10	33.3	22	73.3		

3. Kết quả ứng dụng các bài tập nhằm phát triển TLC cho nữ sinh viên khoa Tiểu học và Mầm non Trường Đại học Phú Yên

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển TLC của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ phát triển TLC của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê cần thiết với (P > 0.05), hay trước thực nghiệm, trình độ phát triển TLC của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau.

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test lựa chọn của để kiểm tra trình độ phát triển TLC của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm, tỷ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn thể lực của nhóm thực nghiệm đã cao hơn hẳn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (P<0.05).

Như vậy, có thể nhận thấy rằng, các bài TLC do chúng tôi lựa chọn sau 3 tháng thực nghiệm đã tỏ rõ tính hiệu quả phát triển TLC cho nữ sinh viên khoa Tiểu học và Mầm non trường Đại học Phú Yên.

KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 27 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển cho nữ sinh viên khoa Tiểu học và Mầm non Trường Đại học Phú Yên gồm bài tập:

- Bài tập phát triển sức nhanh (5 bài tập);
- Bài tập phát triển sức mạnh (6 bài tập);
- Bài tập phát triển sức bền (6 bài tập);
- Bài tập phát triển mềm dẻo (4 bài tập);
- Bài tập phát triển khéo léo và trò chơi (6 bài tập).

2. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình xây dựng trong thực tế đã cho thấy hiệu quả tích cực trong việc phát triển thể lực cho sinh viên ngành Sư phạm Tiểu học và Mầm non, Trường Đại học Phú Yên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2006), *Quyết định số 25/2006/QĐ-BGD&ĐT ngày 26/6/2006 Về việc ban hành Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy.*

2. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

3. Bộ GD-ĐT (2015), *Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14/10/2015, Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.*

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 19/11/2018, Phản biện ngày 22/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018
Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Quốc Trầm
Email: quoctramdhpy@gmail.com)