p-ISSN 1859-4417 e-ISSN 13030-4822

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC YERSIN ĐÀ LẠT

Trần Thị Gái[1]

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu tác giả đã lựa chọn được 24 bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Yersin Đà Lạt. Kết quả thực nghiệm cho thấy các bài tập được lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, phát triển, thể lực chung, nam sinh viên năm thứ nhất, trường đại học.

Choosing general physical development exercises for first-year male students at Yersin University, Dalat

Summary:

Through research methods, 24 exercises were selected to develop general physical strength for first-year male students at Yersin University, Dalat . The experimental process showed that the results of the selected exercises had a good effect in developing general physical strength for first-year male students at Yersin University, Dalat.

Keywords: Exercise, development, general fitness, male freshman, university.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Kết quả nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác GDTC những năm gần đây của Trường Đại học Yersin Đà Lạt phản ánh, thể lực của sinh viên còn nhiều hạn chế, tỷ lệ sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn RLTT của Bộ GD&ĐT chiếm tỷ lệ tương đối cao. Thực tế đó đòi hỏi Nhà trường phải tìm ra các biện pháp, bài tập có hiệu quả để nâng cao thể lực cho sinh viên, giúp sinh viên có sức khỏe để học tập tốt và trang bị những kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết trong cuộc sống và đạt kết quả tốt ở môn học GDTC.

Hiện nay, đã có một số công trình khoa học nghiên cứu về lĩnh vực nâng cao hiệu quả công tác GDTC nói chung và thể lực sinh viên, sinh viên nói riêng tại các trường Đại học, Cao đẳng như: Nguyễn Thị Xuyền (1998); Hoàng Anh Dũng (2000); Phạm Khánh Ninh (2011); Nguyễn Trọng Hải (2016). Có thể khẳng định các công trình nghiên cứu trên đã đóng góp vào việc nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường học. Tuy nhiên, do đặc thù sinh viên, điều kiện tổ chức triển khai công tác GDTC của mỗi trường khác nhau vì vậy kết quả các nghiên cứu trên chưa thể áp dụng một cách máy móc cho Trường Đại học Yersin Đà Lạt.

Với mong muốn góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC, chúng tôi đã tập trung nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Yersin Đà Lạt.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Yersin Đà Lạt

Dựa trên các căn cứ, nguyên tắc đã xác định và những tồn tại của bài tập phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu; Qua nghiên cứu tài liệu, tham khảo các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đồng thời tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giáo

[1]ThS, Trường Đại học Yersin Đà Lạt; Email: caonguyen270711@gmail.com

viên, giảng viên có kinh nghiệm trong lĩnh vực GDTC, chúng tôi đã lựa chọn được 24 bài tập có tổng ý kiến tán thành ở mức đồng ý và rất đồng ý để phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Yersin Đà Lạt và được chia thành 5 nhóm. Đó là các nhóm bài tập:

(1) Nhóm bài tập phát triển sức nhanh: Nhảy dây tốc độ 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút; Bật nhảy Adam 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút; Chạy 30m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; Bật bục đổi chân 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; Chạy đổi hướng theo tín hiệu 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

(2) Nhóm bài tập phát triển sức mạnh: Nằm ngửa gập bụng 30 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; Nằm sấp ưỡn thân 30 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; Bật nhảy rút gối cao liên tục 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; Lò cò 1 chân 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; Bật cóc 20m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút;

(3) Nhóm bài tập phát triển sức bền: Chạy 400m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút; Chạy 800m; Nhảy dây 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3-5 phút; Chạy biến tốc 100m x 3 vòng, nghỉ giữa tổ 2 phút; Cơ lưng tối đa sức x 1 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút; Cơ bụng tối đa sức, nghỉ giữa tổ 5 phút.

(4) Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động: Nhảy dây kép 15 lần x 2 tổ; Chạy zíc zắc 30m x 3 tổ; Phối hợp bật nhảy rút gối 5 lần, chống đẩy 3 lần và chạy lao tốc độ 10m x 3 lần; Di chuyển tiến trước 2m, lùi sau 1m, lại tiến trước 2 m, lùi sau 1 m và chạy lao tốc độ 10m x 3 tổ; Bật nhảy ưỡn thân tại chỗ 3 lần, gập thân tại chỗ 3 lần và chạy lao tốc độ 10m x 3 tổ;

(5) Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo: Ép dọc – xoạc dọc 2 phút; Ép ngang – xoạc ngang 2 phút ; Dẻo gập thân 2 phút.

2. Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Yersin Đà Lạt

2.1. Tổ chức thực nghiệm.

- Phương pháp thực nghiệm: so sánh song song và so sánh tự đối chiếu.

- Thời gian thực nghiệm: Trong 6 tuần. Thời gian học tập 2 tiết/tuần theo thời khóa biểu của Nhà trường. Trong đó 24 bài tập được sắp xếp theo tiến trình thực nghiệm được chúng tôi xây dựng.

- Đối tượng thực nghiệm gồm 60 nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Yersin Đà Lạt.

- Công tác kiểm tra, đánh giá: Kiểm tra ở 2 thời điểm (trước thực nghiệm và sau 6 tuần thực nghiệm); Sử dụng 04 test đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên theo qui định của Bộ GD&ĐT ban hành theo Quyết định số 53/2008/BGDĐT.

2.2. Kết quả thực nghiệm.

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 1 cho thấy, ở hầu hết kết quả test lựa chọn không có khác biệt giữa 2 nhóm, ($P > 0.05$). Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

Sau thời gian thực nghiệm 6 tuần, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

Từ bảng 2 và bảng 3 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, ($P < 0.05$). Diễn biến thành tích đạt được của cả 4 test và nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lớn hơn so với nhóm đối chứng. Điều này khẳng định hiệu quả các bài tập do chúng tôi đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực cho nam

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm

TT	Test	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
			Nhóm ĐC (n = 30)	Nhóm TN (n = 30)		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	≥ 16	15.86±1.85	15.82±1.24	1.265	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 205	197.65±5.24	196.57±5.68	1.352	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	≤ 5.80	6.25±0.48	6.25±0.66	1.575	>0.05
4	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	≥ 940	927.66±11.27	925.88±12.52	1.856	>0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Test	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
			Nhóm ĐC (n = 30)	Nhóm TN (n = 30)		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	≥ 16	15.82±1.24	17.68±1.25	3.658	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 205	196.57±5.68	211.68±2.87	3.154	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	≤ 5.80	6.25±0.66	5.68±0.15	2.524	<0.05
4	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	≥ 940	925.88±12.52	952.54±4.68	3.652	<0.05

Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		W (%)
		Trước TN	Sau TN	
I	**Nhóm thực nghiệm**			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	15.82±1.24	17.68±1.25	**17.6**
2	Bật xa tại chỗ (cm)	196.57±5.68	211.68±2.87	**8.342**
3	Chạy 30m XPC (s)	6.25±0.66	5.68±0.15	**9.556**
4	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	925.88±12.52	952.54±4.68	**2.839**
II	**Nhóm đối chứng**			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	15.86±1.85	15.82±1.24	**1.469**
2	Bật xa tại chỗ (cm)	197.65±5.24	196.57±5.68	**2.038**
3	Chạy 30m XPC (s)	6.25±0.48	6.25±0.66	**2.922**
4	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	927.66±11.27	925.88±12.52	**0.854**

sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Yersin Đà Lạt.

KẾT LUẬN :

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 24 bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Yersin Đà Lạt.

Các bài tập lựa chọn khi ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất khối trường Trường Đại học Yersin Đà Lạt. Trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu có sự phát triển rõ rệt (P<0.05).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/BGDĐT quy định chuẩn đánh giá thể lực sinh viên, sinh viên*.

2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2003), *Thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi (thời điểm 2001)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Lê Văn Lẫm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể chất học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Đồng Văn Triệu (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 5/7/2024, Phản biện ngày 10/10/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)