

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN THỂ DỤC TRƯỜNG ĐẠI HỌC HỒNG ĐỨC

Hoàng Sỹ Trung<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Thông qua phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TĐTT, tác giả đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên không chuyên thể dục, Trường Đại học Hồng Đức. Qua 15 tuần thực nghiệm ứng dụng các bài tập chúng tôi đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tế giảng dạy cho thấy: các bài tập được lựa chọn phù hợp với người học, CSVVC của Nhà trường và có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập thể lực, nữ sinh viên.

## Choosing physical development exercises for female non-Physical Education students at Hong Duc University

### Summary:

Through the method of regular scientific research applied in sports research, the topic selected 22 physical development exercises for female students who are not majoring in physical education, Hong Duc University. After 15 weeks of experimental application of the selected topic exercises into teaching practice, it has been shown that: the selected topic exercises are suitable for learners, the school's facilities and are highly effective in developing physical strength for the research subjects.

**Keywords:** Physical exercise, female student.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo của sinh viên không chuyên Thể dục (TD) Trường Đại học Hồng Đức, được học ở năm học thứ nhất với 1 tín chỉ/ 1 kỳ học, tương đương 30 tiết học/ 1 kỳ học. Trong đó, chương trình GDTC 1 là học phần cung cấp kiến thức cơ bản về công tác GDTC trong trường học, giúp sinh viên thành thạo các kỹ thuật cơ bản của bài tập thể dục tay không, chạy cự ly ngắn, nhảy xa... với thời lượng là 1 tín chỉ (TC) (30 tiết); Chương trình GDTC 2 là nội dung tự chọn 1 trong 6 nội dung: Bóng chuyền, Thể dục Aerobic, Bóng đá, Bóng rổ, Vovinam (Việt võ đạo), thời lượng 1 TC (30 tiết).

Thực tế trong quá trình giảng dạy nhiều năm cho thấy, nữ sinh viên khối không chuyên TD của Trường chưa được chuẩn bị tốt về thể lực, do vậy, chưa đảm bảo được chất lượng các giờ học, và không đáp ứng được mục tiêu, sứ mạng của Nhà trường trong giáo dục. Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành “Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên không chuyên Thể dục, Trường Đại học Hồng Đức”.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên không chuyên Thể dục Trường Đại học Hồng Đức

Chúng tôi tiến hành lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên không chuyên TD theo các bước sau: Tham khảo tài liệu liên quan đến công tác huấn luyện thể lực cho sinh viên; Quan sát sư phạm các giáo án giảng dạy, huấn luyện của các đơn vị trong khu vực; Phỏng vấn trực tiếp, gián tiếp các giảng viên GDTC, các HLV, chuyên gia về huấn luyện thể lực có kinh nghiệm. Kết quả đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu gồm: Bài tập 1: Nhảy dây tốc độ 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây; Bài tập 2: Bật nhảy adam 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây; Bài tập 3: Chạy 30m

<sup>(1)</sup>ThS, Khoa GDTC Trường Đại học Hồng Đức; Email: hoangsytung@hdu.edu.vn



xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây; Bài tập 4: Chạy 60m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây; Bài tập 5: Bật nhảy cao 2 gổ liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút; Bài tập 6: Bật bực qua lại 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây; Bài tập 7: Bật bực đổi chân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây; Bài tập 8: Nằm sấp chống đẩy 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây; Bài tập 9: Cơ lưng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút; Bài tập 10: Cơ bụng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút; Bài tập 11: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút; Bài tập 12: Bật cóc 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; Bài tập 13: Treo gập bụng thang gióng 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút; Bài tập 14: Chạy biến tốc 4x50m x3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; Bài tập 15: Chạy tiếp sức 4 x 100m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; Bài tập 16: Chạy 400m x 2 tổ, nghỉ ngơi tích cực hồi phục về trạng thái ban đầu; Bài tập 17: Chạy biến tốc 4 x 100m (thực hiện 1 lần, trong quá trình thực hiện có 2 lần tăng tốc ở các đoạn đường tốt, hồi phục về trạng thái ban đầu; Bài tập 18: Chạy 800m (thực hiện 1 lần), nghỉ ngơi tích cực hồi phục về trạng thái ban đầu; Bài tập 19: Bài tập phối hợp ngồi xuống, bật 2 chân ra sau chống đẩy, rút 2 chân về đứng lên 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; Bài tập 20: Trò chơi người thừa thứ 3 (chơi 10-15 phút); Bài tập 21: Trò chơi

bóng chuyền 6 (chơi 10-15 phút); Bài tập 22: Trò chơi của đá bóng (chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 5-7 phút).

## **2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên không chuyên Thể dục Trường Đại học Hồng Đức**

### **2.1. Tổ chức thực nghiệm**

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

- Đối tượng thực nghiệm: 320 nữ sinh viên không chuyên TD Trường Đại học Hồng Đức. Được chia thành 2 nhóm theo phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên. Cụ thể:

- Nhóm thực nghiệm gồm 160 nữ sinh viên, tập luyện GDTC theo chương trình chung, riêng phần phát triển thể lực của từng giáo án thực hiện theo các bài tập và tiến trình đã xây dựng của đề tài.

- Nhóm đối chứng gồm 160 nữ sinh viên tập luyện GDTC theo chương trình chung, kể cả phần tập thể lực.

- Công tác kiểm tra, đánh giá: Kiểm tra đánh giá được tiến hành ở thời điểm trước và sau thực nghiệm và sử dụng 4/6 test theo Quyết định số 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo

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

### **2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm**

**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên không chuyên TD Trường Đại học Hồng Đức**

Tuần Giáo án	T1		T2		T3		T4		T5		T6		T7		T8		T9		T10		T11		T12		T13		T14		T15	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Bài tập 1	1				1				1				1				1			1				1					1	
Bài tập 2		1				1				1			1				1				1				1					1
Bài tập 3	2			1				1	2			1			1	2			1				1				1	2		
Bài tập 4		2			2					2			2				2			2				2						2
Bài tập 5	3					2			3				2			3					2				2				3	
Bài tập 6			1			3					1			3				1			3				3					
Bài tập 7				2			1					2			1					2			1				1			
Bài tập 8		3			3			3		3			3			3	3			3			3	3			3			3
Bài tập 9	4				4				4				4				4			4				4					4	
Bài tập 10		4				4	3			4			4	3			4				4			3	4		3			4
Bài tập 11			2				2				2			2				2			2			2			2			
Bài tập 12				3				2				3			2				3				2				2			
Bài tập 13			3				3				3			3				3			3			3			3			
Bài tập 14	6				6				6				6			6				6				6					6	
Bài tập 15				4			5				4			5				4			5			5			5			
Bài tập 16		6				6				6			6				6			6				6					6	
Bài tập 17			5				6				5			6				5			6			6			6			
Bài tập 18				6				6				6			6				6			6			6				6	
Bài tập 19					5				5				5			5				5				5			5			
Bài tập 20	5					5				5			5				5			5				5				5		
Bài tập 21		5					5				5			5				5			5			5			5			5
Bài tập 22			4					4				4				4				4				4				4		

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm (bảng 2) cho thấy: thành tích đạt được ở 4 test thể lực của 2 nhóm không có sự khác biệt nhau với ( $P > 0.05$ ), hay nói cách khác trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 15 tuần thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3 cho thấy: sau 15 tuần thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  với  $P < 0.05$ . Để thấy rõ hơn sự khác biệt về trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 15 tuần thực nghiệm, chúng tôi tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng các

tết đánh giá trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4. Kết quả cho thấy hiệu quả của các bài tập được lựa chọn áp dụng cho đối tượng thực nghiệm có hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

**KẾT LUẬN**

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên không chuyên TD Trường Đại học Hồng Đức. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho nữ sinh viên không chuyên TD Trường Đại học Hồng Đức ( $P < 0.05$ ).

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm**

TT	Test	TC RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
			Nhóm ĐC (n = 160)	Nhóm TN (n = 160)		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	$\geq 16$	15.21 $\pm$ 1.51	15.33 $\pm$ 1.24	1.265	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	$\geq 205$	187.58 $\pm$ 5.36	188.32 $\pm$ 5.43	1.352	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	$\leq 5.80$	6.25 $\pm$ 0.48	6.23 $\pm$ 0.43	1.575	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	$\geq 940$	902.41 $\pm$ 10.15	903.07 $\pm$ 10.23	1.856	>0.05

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm**

TT	Test	TC RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
			Nhóm ĐC (n = 160)	Nhóm TN (n = 160)		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	$\geq 16$	15.82 $\pm$ 1.24	16.68 $\pm$ 1.25	3.658	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	$\geq 205$	190.57 $\pm$ 5.68	196.68 $\pm$ 2.87	3.154	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	$\leq 5.80$	6.15 $\pm$ 0.66	5.88 $\pm$ 0.15	2.524	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	$\geq 940$	912.88 $\pm$ 12.52	925.54 $\pm$ 10.68	3.652	>0.05

**Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 15 tuần thực nghiệm**

TT	Test	W đối chứng (%)	W thực nghiệm (%)	Chênh lệch
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	3.93	8.43	4.5
2	Bật xa tại chỗ (cm)	1.58	4.34	2.76
3	Chạy 30m XPC (s)	1.61	5.78	4.17
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1.15	2.46	1.31

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2017), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội

3. Nguyễn Đức Văn (2009), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Trường Đại học Hồng Đức (2017), *Chương trình đào tạo giáo dục thể chất hệ không chuyên.*

(Bài nộp ngày 20/6/2024, Phản biện ngày 10/7/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)