

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y KHOA VINH

Ngô Giang Nam⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường dùng trong lĩnh vực TĐTT, lựa chọn được 22 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Y khoa Vinh và ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tiễn. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ Khóa: Bài tập phát triển thể lực, sinh viên, Đại học Y khoa Vinh.

Choosing physical development exercises for first-year students at Vinh Medical University

Summary:

Research methods Conventional science selected 22 physical development exercises for first-year students of Vinh Medical University and applied the selected exercises in practice. As a result, the selected exercises were highly effective in developing physical strength for the research subjects.

Keywords: Physical development exercises, students, Vinh Medical University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Quan trọng tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất (GDTC) đối với sinh viên, Trường Đại học Y khoa Vinh đã thực hiện đầy đủ những quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo về nội dung chương trình GDTC. Thực tiễn giảng dạy tại Trường cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt thể lực của sinh viên các khoa, các chuyên ngành còn thấp. Một trong những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng tới sự phát triển trình độ thể lực của sinh viên Trường Đại học Y khoa Vinh nói chung và sinh viên năm thứ nhất nói riêng là chưa có các bài tập phát triển thể lực phù hợp được nghiên cứu trên cơ sở khoa học. Vì vậy, việc lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Y khoa Vinh là rất cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Y khoa Vinh

Thông qua tham khảo các tài liệu và ý kiến các nhà chuyên môn trong lĩnh vực GDTC, chúng tôi đã tổng hợp được 25 bài tập thuộc 05 nhóm. Để đảm bảo độ tin cậy, tính khả thi và tính khách quan của kết quả lựa chọn, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 40 cán bộ giảng viên GDTC có nhiều kinh nghiệm của Trường Đại học Y khoa Vinh và một số cán bộ, giảng viên có chuyên môn trong lĩnh vực TĐTT với 03 mức quy ước: (1) Rất quan trọng: 4 điểm; (2) Quan trọng: 3 điểm; (3) Không quan trọng: 1 điểm; chúng tôi chỉ lựa chọn các bài tập được ý kiến đánh giá mức độ quan trọng từ 80% trở lên (tương ứng với mức điểm từ 96 -160) (bảng 1).

Qua kết quả ở bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Y khoa Vinh với ý kiến tán thành sử dụng từ 81.25 % đến 100% (tương ứng tổng điểm từ 114 đến 160 điểm ở 05 nhóm bài tập). Những bài tập không được lựa chọn gồm bài tập số 12, 18, 25.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Y khoa Vinh; Email: dechinh.ykv@gmail.com

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa bài tập phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Y khoa Vinh (n= 40)

TT	Các bài tập	Kết quả trả lời			Tổng điểm
		Rất quan trọng (4 điểm)	Quan trọng (3 điểm)	Không quan trọng (1 điểm)	
I. Bài tập phát triển sức nhanh					
1	Chạy nâng cao đùi 5'' có tín hiệu chạy nhanh 5-6 bước x 5 lần, nghỉ 1'/lần	4	32	4	116
2	Chạy 20 m tốc độ cao	39	1	0	159
3	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10'' x 2 lần, nghỉ 1-2'/lần	40	0	0	160
4	Chạy 30 m xuất phát thấp	40	0	0	160
5	Chạy tăng tốc độ 60m x 2-3 lần, nghỉ 3'/lần	39	1	0	159
II. Bài tập phát triển sức mạnh					
6	Nằm sấp co duỗi tay 5 lần, nghỉ 2'/lần	3	33	4	115
7	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5 lần, nghỉ 3'/lần	33	4	3	147
8	Bật cóc 3x20m, nghỉ 3'/lần	38	2	0	158
9	Nhảy bật liên tục trên hồ cát 2x30 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ	35	2	3	149
10	Nằm sấp chống đẩy 3x10 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ	26	10	4	138
11	Cơ lưng + cơ bụng 3 tổ x 10 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ	27	7	6	135
12	Chạy đạp sau	5	5	30	65
III. Bài tập phát triển sức bền					
13	Chạy cự ly 600m, 40-50% cường độ tối đa	34	3	3	114
14	Chạy cự ly 1000m, 40-50% cường độ tối đa	38	2	0	158
15	Chạy 200m, 40-50% cường độ tối đa	25	11	4	137
16	Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa	30	7	3	144
17	Chạy 800m với 75% cường độ tối đa	28	8	4	140
18	Chạy 2 x 800m với 65% cường độ tối đa	6	5	29	68
VI. Bài tập phát triển mềm dẻo					
19	Cúi gập thân sâu từ bục cao 10 lần x 2 tổ, nghỉ 1'/tổ	36	2	2	152
20	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 2 tổ, nghỉ 1'/tổ	40	0	0	160
21	Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 2 tổ, nghỉ 1'/tổ	39	1	0	159
22	Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu 10 lần mỗi bên	37	2	1	155
V. Bài tập phát triển khéo léo					
23	Chạy zích zắc 5 lần x 20m /lượt lên luồn cọc, lượt về chạy thẳng, nghỉ 3'/lần	36	2	2	152
24	Chạy zích zắc 5 lần x 20m /lượt lượt lên và lượt về luồn cọc, nghỉ 3'/lần	38	1	1	156
25	Trò chơi "chạy zích zắc tiếp sức" 2 lần x 20 m, nghỉ 3'/lần	6	5	29	68

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Y khoa Vinh (n = 468)

TT	Nội dung kiểm tra	Xếp loại thể lực											
		Trước TN					Sau TN						
		Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%	Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	64	13.67	332	70.9	72	15.38	91	19.44	337	72.1	40	8.54
2	Bật xa tại chỗ (cm)	56	11.96	336	71.79	76	16.23	81	17.3	341	72.86	46	9.82
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	80	17.09	340	72.64	48	10.25	104	22.2	339	72.32	25	5.34
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	88	18.8	320	68.3	60	12.82	111	23.71	317	67.7	40	8.54
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	100	21.36	316	67.52	52	11.1	123	26.28	313	66.88	32	8.83

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Y khoa Vinh (n = 150)

TT	Nội dung kiểm tra	Xếp loại thể lực											
		Trước TN					Sau TN						
		Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%	Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15	10.00	105	70.00	30	20.00	21	14.00	114	76.00	15	10.00
2	Bật xa tại chỗ (cm)	20	13.30	105	70.00	25	16.60	27	18.00	109	72.60	14	9.33
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	25	16.60	110	73.30	15	10.00	33	22.00	109	72.60	8	5.33
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	20	13.30	100	66.00	30	20.00	26	17.33	107	71.30	17	11.30
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	25	16.60	110	73.30	15	10.00	33	22.00	108	72.00	9	6.00

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Y khoa Vinh

2.1. Xây dựng tiến trình thực nghiệm.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Y khoa Vinh, chúng tôi đã tiến hành xây dựng tiến trình thực nghiệm trong 5 tháng. Thời gian thực nghiệm (2 buổi/1 tuần x 4 tuần/1 tháng = 8 buổi/1 tháng x 5 tháng = 40 buổi).

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Y khoa Vinh.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐH Y khoa Vinh.

- Đối tượng nghiên cứu: 618 sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Y khoa Vinh, trong đó có 468 nữ và 150 nam.

- Phương pháp thực nghiệm: So sánh tự đối chiếu trước và sau thực nghiệm.

- Tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên trước và sau thực nghiệm để đánh giá hiệu quả tác động của bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Y khoa Vinh. Chúng tôi tiến hành kiểm tra bằng 5 test để đánh giá trình độ thể lực chung theo Quyết định số 53/2008/QĐ –BGDDT.

Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

Từ kết quả thi được ở bảng 2 và 3 cho thấy: Sau 5 tháng thực nghiệm kết quả cho thấy thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm và sau thực nghiệm đã có sự thay đổi rõ rệt, cụ thể như sau:

- Đối với sinh viên Nữ

Sau thử nghiệm, tỷ lệ sinh viên đạt và tốt ở tất cả các nội dung kiểm tra đều tăng lên so với trước thử nghiệm.

Ví dụ, nội dung "Năm ngựa gập bụng" có tỷ lệ sinh viên đạt tốt tăng từ 13.67% trước thử nghiệm lên 19.44% sau thử nghiệm. Tương tự, tỷ lệ sinh viên "Không đạt" giảm từ 15.38% xuống còn 8.54%.

Tóm lại, bảng 3 cho thấy sự cải thiện rõ rệt về thể lực của nữ sinh viên sau khi tham gia vào quá trình thực nghiệm.

- Đối với sinh viên Nam

Sau thực nghiệm, thể lực của sinh viên có sự cải thiện đáng kể ở hầu hết các chỉ số:

Nằm ngửa gập bụng: Số lượng sinh viên đạt và tốt tăng đáng kể, cho thấy sức mạnh bền của cơ bụng đã được cải thiện rõ rệt.

Bật xa tại chỗ: Kết quả cũng có sự cải thiện, tuy nhiên tỷ lệ sinh viên đạt và tốt chưa cao như các test khác, có thể do kỹ thuật bật nhảy chưa được hoàn thiện.

Chạy 30m xuất phát cao: Thời gian hoàn thành trung bình giảm, chứng tỏ khả năng chạy nước rút đã được nâng cao.

Chạy con thoi 4x10m: Kết quả tương tự như chạy 30m, cho thấy khả năng phối hợp các động tác và sức bền yếm khí của sinh viên đã được cải thiện.

Chạy tùy sức 5 phút: Quãng đường chạy trung bình tăng lên, thể hiện sự cải thiện về sức bền của hệ tim mạch.

Kết quả thu được ở bảng 2 và 3 cho thấy: thành tích đạt được ở 5 test kiểm tra sau TN có sự thay đổi so với trước TN. Điều đó chứng tỏ các bài tập đề tài đã lựa chọn khi đưa vào ứng dụng thực tiễn đã có tác dụng phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Y khoa Vinh.

KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Y khoa Vinh. Các bài tập được ứng dụng trong thực tiễn thông qua quá trình thực nghiệm sư phạm đã chứng tỏ hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Y khoa Vinh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, (Dịch: Nguyễn Quang Hưng), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Đồng Văn Triệu, Trần Đức Dũng, Bùi Quang Hải (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.