

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT KHOA CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRƯỜNG ĐẠI HỌC FPT HÀ NỘI

Vũ Đức Lai⁽¹⁾; Lê Việt Hà⁽²⁾

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất khoa Công nghệ thông tin Trường Đại học FPT Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các bài tập được lựa chọn đã cho hiệu quả tích cực trong việc phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, thể lực, Trường Đại học FPT Hà Nội.

Choosing general physical development exercises for first - year male students of Information Technology at FPT University Hanoi

Summary:

Using conventional scientific research methods, we have selected 20 general physical development exercises for first-year male students of the Faculty of Information Technology at FPT University, Hanoi. The initial application of the selected exercises has shown positive results in developing general physical strength for the research subjects.

Keywords: Exercise, physical fitness , FPT University Hanoi.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học FPT Hà Nội với đặc thù là đào tạo đa ngành, đa nghề như: kinh tế quốc tế, quản trị kinh doanh, công nghệ thông tin, thiết kế đồ họa, ngôn ngữ Nhật, ngôn ngữ Hàn, ngôn ngữ Anh... với truyền thống của nhà trường là đào tạo ngành công nghệ thông tin nên các ngành nghề chế tạo phần mềm rất được quan tâm và chú trọng. Nhà trường không những phải đào tạo những kỹ sư phần mềm có tay nghề tốt mà còn có nền tảng thể lực tốt để đáp ứng chuẩn đầu ra của nhà trường. Thực tế trong những năm qua ở Trường Đại học FPT phong trào tập luyện thể dục thể thao (TDTT) của sinh viên trong trường còn yếu, do đó dẫn đến chất lượng giáo dục thể chất (GDTC) chưa cao. Để nâng cao được trình độ thể lực, góp phần hiệu quả công tác rèn luyện thể chất, đáp ứng mục tiêu đào tạo hiện nay của nhà trường, cần thiết phải có những giải pháp phát triển phong trào TDTT và đặc biệt cần có hệ thống bài tập thích hợp để nâng cao thể lực

cho sinh viên, do vậy lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên là một việc làm mang tính cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng phỏng vấn: 30 cán bộ quản lý, giảng viên và hướng dẫn viên tham gia giảng dạy tại tổ bộ môn GDTC Trường Đại học FPT Hà Nội. Quá trình thực nghiệm đã sử dụng 6 test đánh giá thể lực chung theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo: Lực bóp tay thuận (kg); nằm ngửa gập bụng (lần/30s); bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m XPC (s); chạy con thoi 4 □ 10m (s); chạy tùy sức 5 phút (m).

⁽¹⁾ThS, Đại học Quốc Gia Hà Nội

⁽²⁾ThS, Học viện Cảnh sát Nhân Dân



Pháp phát triển phong trào TDTT và đặc biệt cần có hệ thống bài tập thích hợp để nâng cao thể lực cho sinh viên là một việc làm mang tính cấp thiết

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất khoa Công nghệ thông tin Trường Đại học FPT Hà Nội

Tiến hành lựa chọn các bài tập thông qua tham khảo các tài liệu có liên quan, phỏng vấn trực tiếp các giảng viên và quan sát các giờ tập luyện thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất khoa Công nghệ thông tin Trường Đại học FPT Hà Nội, chúng tôi đã tổng hợp được 38 bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất khoa Công nghệ thông tin, Trường Đại học FPT Hà Nội.

Để lựa chọn được các bài tập phù hợp nhất, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giảng viên GDTC tại Trường Đại học FPT và các trường đại học lân cận trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả lựa chọn được 20 bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể gồm:

Bài tập 1. Bật cóc (20m x 2 tổ)

Bài tập 2. Bật cao thu gối trên hố cát liên tục với tốc độ trung bình (35 giây x 3 tổ)

Bài tập 3. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 8-10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 20m (3 tổ)

Bài tập 4. Chạy 60m tăng tốc độ (3 tổ)

Bài tập 5. Nhảy dây với tốc độ tối đa (45 giây)

Bài tập 6. Chạy 7 phút tùy sức (thực hiện 1 lần)

Bài tập 7. Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân (20 lần x 2 tổ)

Bài tập 8. Chạy ziczac tiếp sức (2 lần x 3 tổ)

Bài tập 9. Nằm ngửa ke chân (25 lần x 2 tổ)

Bài tập 10. Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu (10 lần x 3 tổ)

Bài tập 11. Bóng ném (chơi từ 5-10 phút)

Bài tập 12. Đá bóng sân nhỏ (chơi từ 5-10 phút)

Bài tập 13. Bóng chuyền (chơi từ 5-10 phút)

Bài tập 14. Dẫn bóng tiếp sức (15m x 2 lần)

Bài tập 15. Chạy 30m xuất phát cao (3 tổ)

Bài tập 16. Mèo đuổi chuột (chơi từ 5-10 phút)

Bài tập 17. Cướp cờ (chơi từ 5-10 phút)

Bài tập 18. Đội nào lò cò nhanh (chơi từ 5-10 phút)

Bài tập 19. Kéo co (2-3 hiệp)

Bài tập 20. Lăn bóng tiếp sức (chơi từ 5-10 phút)

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất khoa Công nghệ thông tin Trường Đại học FPT Hà Nội

2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

Thời gian thực nghiệm: từ tháng 02/2018 đến 05/2019. Cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều học ở học kỳ thứ I và II với thời lượng 60 tiết (2 tiết/tuần).

Địa điểm thực nghiệm: tại Trường Đại học FPT Hà Nội.

Đối tượng thực nghiệm: là 200 nam sinh viên năm thứ nhất khoa Công nghệ thông tin thuộc 2 lớp Công nghệ thông tin 1 và Công nghệ thông tin 2 khóa 8 Trường Đại học FPT Hà Nội.

Đối tượng thực nghiệm chia làm 2 nhóm: Nhóm đối chứng: gồm 100 nam sinh viên lớp Công nghệ thông tin 1, được tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường; Nhóm thực nghiệm: gồm 100 nam sinh viên lớp Công nghệ thông tin 2, được tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa và được áp dụng các bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Khoa Công nghệ Thông tin, Trường Đại học FPT Hà Nội

| Thời gian Bài tập | Tháng 2 | | | | Tháng 3 | | | | Tháng 4 | | | | Tháng 5 | |
|-------------------|---------|---|---|---|---------|---|---|---|---------|---|---|---|---------|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| Bài tập 1. | x | x | x | | | | | | | | | | | |
| Bài tập 2. | | | | x | x | x | | | | | | | | |
| Bài tập 3. | x | x | x | | | | x | x | x | | | | | |
| Bài tập 4. | | | | x | x | x | | | | x | x | x | | |
| Bài tập 5. | | | | | | | x | x | x | | | | x | x |
| Bài tập 6. | x | x | x | | | | | | | x | x | x | | |
| Bài tập 7. | | | | x | x | x | | | | | | | | |
| Bài tập 8. | | | | | | | x | x | x | | | | | |
| Bài tập 9. | x | x | x | | | | | | | x | x | x | | |
| Bài tập 10. | | | | x | x | x | | | | | | | x | x |
| Bài tập 11. | x | | | | | | x | | | | | | | |
| Bài tập 12. | | x | | | | | | x | | | | | | |
| Bài tập 13. | | | x | | | | | | x | | | | | |
| Bài tập 14. | | | | x | | | | | | x | | | | |
| Bài tập 15. | | | | | x | | | | | | x | | | |
| Bài tập 16. | x | | | | | x | | | | | | | | x |
| Bài tập 17. | | x | | | | | x | | | | | | x | |
| Bài tập 18. | | | x | | | | | x | | | | x | | |
| Bài tập 19. | | | | x | | | | | x | | x | | | |
| Bài tập 20. | | | | | x | | | | | x | | | | |

Bảng 2. So sánh mức độ phát triển thể lực chung giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

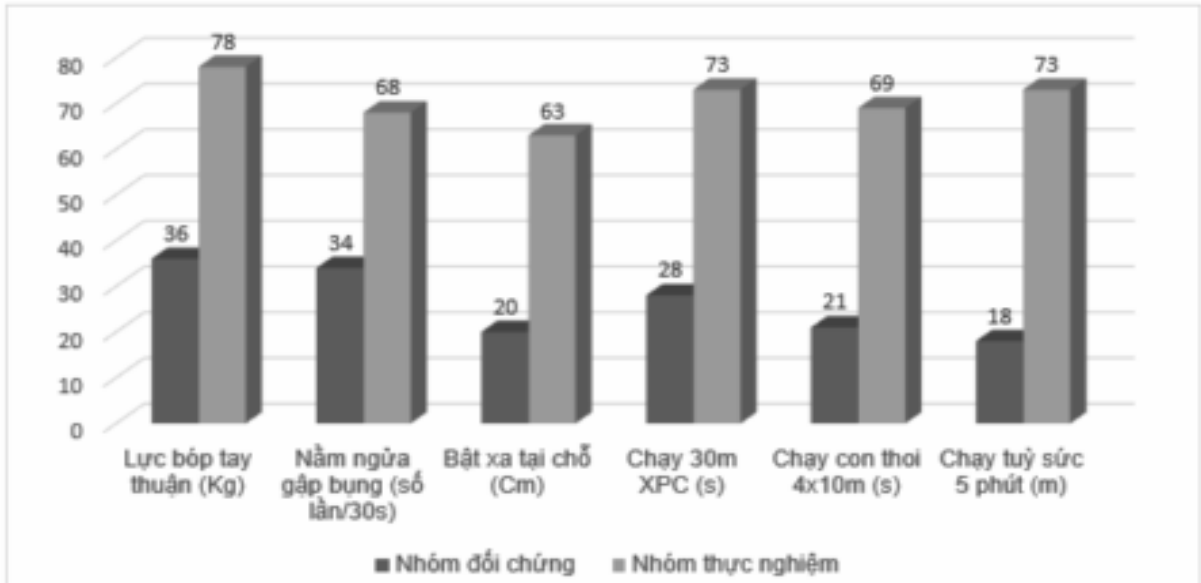
| STT | Các test | Không đạt | | Đạt | | Tốt | |
|-----|--------------------------------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | Nhóm ĐC | Nhóm TN | Nhóm ĐC | Nhóm TN | Nhóm ĐC | Nhóm TN |
| 1 | Lực bóp tay thuận (kg) | 54 | 3 | 36 | 78 | 10 | 19 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s) | 48 | 4 | 34 | 68 | 18 | 28 |
| 3 | Bật xa tại chỗ(cm) | 60 | 6 | 20 | 63 | 20 | 31 |
| 4 | Chạy 30m XPC (s) | 52 | 2 | 28 | 73 | 20 | 25 |
| 5 | Chạy con thoi 4x10m (s) | 63 | 5 | 21 | 69 | 16 | 26 |
| 6 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 71 | 7 | 18 | 73 | 11 | 20 |

Công tác kiểm tra, đánh giá: được tiến hành ở thời điểm trước và sau thực nghiệm.

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

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất khoa Công nghệ thông tin

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất khoa Công nghệ thông tin nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng 6 test đánh giá thể lực chung theo quy định của Bộ giáo dục và Đào tạo. Trước thực nghiệm trình độ thể lực chung của hai nhóm là tương đương nhau.



Biểu đồ 1. So sánh mức độ phát triển thể lực chung giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 6 test đánh giá thể lực chung để kiểm tra mức độ phát triển thể lực chung của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 2 và biểu đồ 1.

Qua bảng 2 và biểu đồ 1 cho thấy, khi so sánh giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Bộ giáo dục và Đào tạo thì có nhiều sinh viên ở nhóm đối chứng chưa đạt các tiêu chuẩn nêu trên, một số tổ chất đạt mức độ khá và giỏi. So sánh với nhóm đối chứng thì nhóm thực nghiệm đạt được những kết quả cao hơn ở tất cả các tiêu chí. Điều đó chứng tỏ các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn có hiệu quả phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất khoa Công nghệ thông tin Trường Đại học FPT Hà Nội.

KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất khoa Công nghệ thông tin Trường Đại học FPT Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các bài tập được lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả trong việc phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất khoa Công nghệ thông tin Trường Đại học FPT Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ Văn Tuyên (2006), “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập thể dục nhằm phát triển thể chất cho nam sinh viên trường Đại học Xây dựng”, *Luận văn thạc sĩ*.
2. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lương Minh Khánh (2009), “Nghiên cứu ứng dụng bài tập nhằm phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Xây Dựng”, *Luận văn thạc sĩ*.
4. Mai Duy Tân (2009), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Lương Thế Vinh – Nam Định”, *Luận văn thạc sĩ*.
5. Nguyễn Văn Đẹp (2009), “Nghiên cứu ứng dụng bài tập nhằm nâng cao thể lực cho nam sinh viên trường Đại học dân lập Hải Phòng”, *Luận văn thạc sĩ*.

(Bài nộp ngày 2/10/2024, Phản biện ngày 1/11/2024, duyệt in ngày 15/11/2024
 Chịu trách nhiệm chính: Vũ Đức Lai
 Email: vuduclai@gmail.com)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Sinh thời Bác Hồ đến động viên các đại hội thể thao của nước ta

7. Trương Anh Tuấn

Cần tập trung nâng cao năng lực hoạt động của các tổ chức xã hội và xã hội nghề nghiệp về thể dục thể thao

BÀI BÁO KHOA HỌC

9. Ngô Ích Linh

Thực trạng công tác huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1

17. Nguyễn Tiên Phong

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh – Đại học Thái Nguyên

21. Nguyễn Công Hào

Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện nội dung vượt vật cản của học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1

28. Trần Quân

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam vận động viên Muay lưả tuổi 14-15 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Công an nhân dân

33. Mai Thị Phương Liên; Nguyễn Lê Việt Phong

Đặc điểm hình thái, chức năng và thể lực chuyên môn của vận động viên Karate nam lưả tuổi 13-14, Quận Long Biên, Thành phố Hà Nội

38. Trần Anh Dũng

Nghiên cứu tiềm năng thực hiện chủ trương xã hội hóa thể dục thể thao trong các Trường Trung học phổ thông Thành phố Tuyên Quang

48. Vũ Thị Hiền; Bùi Thị Thoa

Diễn biến hình thái, chức năng tâm sinh lý và thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate lưả tuổi 13-14, Quận Long Biên, Thành phố Hà Nội sau 01 năm tập luyện

54. Lý Tú Linh; Nguyễn Lê Việt Phong

Nghiên cứu giải pháp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh Trường Trung học phổ thông Thạch Bàn, Long Biên, Hà Nội

59. Ngô Hữu Hà

Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả dạy và học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Điện lực

64. Vũ Đức Lai; Lê Việt Hà

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Khoa Công nghệ thông tin Trường Đại học FPT Hà Nội

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

68. Nhật Minh

Khung trình độ Quốc gia Việt Nam đối với các trình độ Thạc sĩ và Tiến sĩ

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

During his life, Uncle Ho came to encourage our country's sports festivals

7. Truong Anh Tuan

Focus on improving the operational capacity of social organizations and vocational societies on physical training and sports

ARTICLES

9. Ngo Ich Linh

Current status of 3000m armed obstacle course training for second year students, Army Officer School 1

17. Nguyen Tien Phong

Choosing speed strength development exercises for male students of the Badminton Club of the University of Economics and Business Administration - Thai Nguyen University

21. Nguyen Cong Hao

Evaluation of the current status of obstacle course training for second-year students, Army Officer School 1

28. Tran Quan

Choosing exercises to develop arm strength and speed for male Muay athletes aged 14-15 People's Police Sports Training and Competition Center

33. Mai Thi Phuong Lien; Nguyen Le Viet Phong

Morphological, functional and physical characteristics of male Karate athletes aged 13-14, Long Bien District, Hanoi City

38. Tran Anh Dung

Research on the potential of implementing the policy of socializing physical education and sports in high schools in Tuyen Quang city

48. Vu Thi Hien; Bui Thi Thoa

Morphological changes, psychophysiological functions and professional physical strength of male Karate athletes aged 13-14, Long Bien District, Hanoi City after 01 year of training

54. Ly Tu Linh; Nguyen Le Viet Phong

NResearch on solutions to develop the extracurricular badminton training movement of students at Thach Ban High School, Long Bien, Hanoi

59. Ngo Huu Ha

Choosing solutions to improve the effectiveness of teaching and learning Physical Education for students at the University of Electricity

64. Vu Duc Lai; Le Viet Ha

Choosing general physical development exercises for first - year male students of Information Technology at FPT University Hanoi

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

68. Nhat Minh

Vietnam National Qualifications Framework for Master and Doctor degrees



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

**SỐ 4 - 2024
(4)**

