

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC FPT HÀ NỘI

Phạm Đức Toàn⁽¹⁾
Bùi Tuấn Đạt⁽²⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 23 bài tập (BT) phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học FPT Hà Nội được phân thành 05 nhóm bài tập tương ứng với 05 tổ chất thể lực. Kết quả ứng dụng các BT đã lựa chọn trong thực tiễn cho thấy có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho khách thể nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập phát triển thể lực, sinh viên, Đại học FPT Hà Nội.

Selecting exercises used to develop students' physical fitness at the FPT University, Hanoi

Summary:

The author has employed regular scientific research methods in order to select 23 exercises to students' physical fitness at the FPT University, Hanoi, which are arranged into 05 exercise groups. The results of real-life application show that the selected exercises are highly effective in developing physical fitness for research subjects.

Keywords: Physical fitness development exercises, students, FPT University, Hanoi.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Quán triệt tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên, Trường Đại học FPT Hà Nội đã thực hiện đầy đủ những quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo về nội dung chương trình GDTC. Thực tế trong giảng dạy tại Trường Đại học FPT cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt thực trạng thể lực của sinh viên 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 FPT Hà Nội là do chưa có các bài tập (BT) phù hợp. Vì vậy việc tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học FPT Hà Nội là rất cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích tổng hợp tài liệu, Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm

tra sơ phạm; Thực nghiệm sơ phạm và toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Cơ sở lý luận và thực tiễn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học FPT Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn và thực tiễn các BT đang sử dụng để phát triển thể lực cho sinh viên của các trường đại học, chúng tôi đã tổng hợp được các BT phát triển thể lực theo 05 nhóm: Nhóm BT phát triển sức nhanh; Nhóm BT phát triển sức mạnh; Nhóm BT phát triển sức bền; nhóm BT phát triển mềm dẻo; Nhóm BT phát triển khéo léo và trò chơi. Chúng tôi đã sử dụng thang đo Likert để khảo sát ý kiến đối với 25 cán bộ giảng viên về mức độ ưu tiên sử dụng trong phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học FPT Hà Nội ở các mức: Rất quan trọng (5 điểm); Quan trọng (4 điểm); Bình

⁽¹⁾PGS. TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS, Đại học FPT Hà Nội

BÀI BÁO KHOA HỌC

thường (3 điểm): Không quan trọng (2 điểm); Rất không quan trọng (1 điểm). Chúng tôi chỉ lựa chọn các bài tập được ý kiến đánh giá mức độ ưu tiên điểm từ 86 -125, mức điểm trung bình từ 3.41 – 5.00. Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn 23 BT phát triển thể lực thuộc 5 nhóm cho khách nghiên cứu như sau:

Nhóm I: Bài tập phát triển sức nhanh (5 bài tập):

1. Chạy nâng cao đùi 5" có tín hiệu chạy nhanh 5-6 bước x 5 lần, nghỉ 1'/lần;
2. Chạy 20 m tốc độ cao ;
3. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10" x 2 lần, nghỉ 1-2'/lần;
4. Chạy 30 m xuất phát thấp;
5. Chạy tăng tốc độ 60m x 2-3 lần, 20m cuối đạt tối đa, nghỉ 3'/lần;

Nhóm II: Bài tập phát triển sức mạnh (6 bài tập):

6. Nằm sấp co duỗi tay 5 lần, nghỉ 2'/lần;
7. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5 lần, nghỉ 3'/lần;
8. Bật cóc 3x20m, nghỉ 3'/lần;
9. Nhảy bật liên tục trên hố cát 3x20 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ;
10. Nằm sấp chống đẩy 3x10 lần/tổ (nam); 3x5 lần/tổ (nữ), nghỉ 2'/tổ;
11. Cơ lưng + cơ bụng 3tổ x10 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ;

Nhóm III: Bài tập phát triển sức bền (5 bài tập):

12. Chạy cự ly 600m, 40-50% cường độ tối đa;
13. Chạy cự ly 1000m, 40-50% cường độ tối đa;
14. Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3'/lần;
15. Chạy cự ly 800m với 75% cường độ tối đa;
16. Chạy cự ly 1000m với 75% cường độ tối đa;

Nhóm IV. Bài tập phát triển mềm dẻo (4 bài tập):

17. Cúi gập thân sâu từ bục cao 10 lần x 2tổ, nghỉ 1'/tổ;
18. Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 2tổ, nghỉ 1'/tổ;
19. Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 2tổ, nghỉ 1'/tổ;

20. Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu 10 lần mỗi bên;

Nhóm V. Bài tập phát triển khéo léo (3 bài tập):

21. Chạy zích zắc luôn cọc 5 lần x 20m lướt lên luôn cọc, lướt về chạy thẳng, nghỉ 3'/lần;
22. Chạy zích zắc luôn cọc 5 lần x 20m lướt lên và lướt về luôn cọc, nghỉ 3'/lần;
23. Trò chơi "chạy zích zắc tiếp sức" 2 lần x 20m, nghỉ 3'/lần.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học FPT Hà Nội

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

- Đối tượng nghiên cứu: Gồm 1632 sinh viên khóa K18 năm thứ nhất, trong đó có 1160 nam sinh viên và 472 nữ sinh viên chia thành 02 nhóm + Nhóm TN: gồm 825 sinh viên khóa K18 (trong đó có 585 nam và 240 Nữ): tập theo các bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm ĐC: gồm 807 sinh viên khóa K18 (trong đó có 575 nam và 232 Nữ): tập theo chương trình cũ của Bộ môn Giáo dục thể chất.

Trong đó, NTN sử dụng các BT mới do chúng tôi đã lựa chọn trong các buổi học. Việc sử dụng các BT trong quá trình thực nghiệm tùy thuộc vào nội dung chính của buổi học.

Chúng tôi giá hiệu quả BT phát triển thể lực cho sinh viên bằng 4 test để đánh giá trình độ thể lực chung theo quyết định 53/2008/QĐ – BGDDT của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được ở bảng 1;2;3 và bảng 4.

Kết quả thu được ở bảng 1 và 2 cho thấy không có sự khác biệt về thể lực chung của 2 nhóm ($P > 0.05$). Hay nói cách khác trước thực nghiệm trình độ thể lực chung của 2 nhóm là tương đương nhau. Sau 5 tháng học tập và tập luyện chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích của 2 nhóm. Kết quả thu được ở bảng 3 và 4.

Kết quả thu được ở bảng 3 và 4 cho thấy: Có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$) về trình độ thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, thể hiện sự tiến bộ rõ rệt về thể



Nhiều môn thể thao đã được sử dụng làm phương tiện phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học FPT

Bảng 1. Thể lực chung của nam sinh viên năm thứ nhất hai nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm (n=1160)

TT	Nội dung kiểm tra	Nam NĐC (n = 575)	Nam NTN (n = 585)	t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	203.82 ± 29.31	206.5 ± 26.68	0.36	> 0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.21 ± 0.47	5.16 ± 0.50	0.35	> 0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.81 ± 0.73	11.84 ± 0.72	0.16	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1017.73 ± 70.79	1005.23 ± 55.13	0.77	> 0.05

Bảng 2. Thể lực chung của nữ sinh viên năm thứ nhất hai nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm (n=472)

TT	Nội dung kiểm tra	Nữ NĐC (n = 232)	Nữ NTN (n = 240)	t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	161.81 ± 27.21	163.5 ± 24.62	0.35	> 0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.23 ± 0.48	6.18 ± 0.51	0.34	> 0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.81 ± 0.76	12.84 ± 0.75	0.16	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	880.87 ± 70.79	875.65 ± 55.13	0.87	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực chung của nam sinh viên năm thứ nhất hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm (n=1160)

TT	Nội dung kiểm tra	Nam NĐC (n = 575)	Nam NTN (n = 585)	t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	210.35 ± 20.57	218.14 ± 25.21	2.79	< 0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.12 ± 0.33	4.75 ± 0.5	2.73	< 0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	10.9 ± 0.91	10.56 ± 0.78	2.51	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1036.96 ± 73.7	1063.18 ± 71.21	3.02	< 0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực chung của nữ sinh viên năm thứ nhất hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm (n=472)

TT	Nội dung kiểm tra	Nữ NĐC (n = 232)	Nữ NTN (n = 240)	t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	168.35 ± 22.57	175.14 ± 25.21	2.89	< 0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.22 ± 0.35	5.17 ± 0.6	2.81	< 0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.9 ± 0.96	11.56 ± 0.87	2.68	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	916.88 ± 73.7	940.87 ± 71.21	3.07	< 0.05

lực của nhóm thực nghiệm khi được áp dụng các bài tập mới do nhóm nghiên cứu lựa chọn.

KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn 23 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học FPT Hà Nội. Các bài tập này đã được ứng dụng trong thực tiễn thông qua quá trình thực nghiệm sư phạm. Kết quả thu được chứng tỏ hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học FPT Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, (Nguyễn Quang Hưng dịch), Nxb TĐTT, 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 TĐTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

**(Bài nộp ngày 12/10/2023, Phản biện ngày 24/10/2023, duyệt in ngày 30/11/2023
Chịu trách nhiệm chính: Phạm Đức Toàn
Email: ductoansport@gmail.com)**