

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO SỨC BỀN CHUNG CỦA NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG NGHIỆP VÀ THƯƠNG MẠI PHÚC YÊN

Nguyễn Thị Lan Hương⁽¹⁾; Nguyễn Tuấn Phong⁽²⁾

Tóm tắt:

Nghiên cứu được thực hiện trong bối cảnh thực tế đa số các sinh viên nữ trong quá trình học tập tại các trường nghề đều ít quan tâm tới việc rèn luyện sức khỏe. Đây là một khuyết điểm mang tính kế thừa qua nhiều thế hệ. Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường được sử dụng trong lĩnh vực TĐTT, chúng tôi lựa chọn được 11 bài tập. Hiệu quả ứng dụng các bài tập cho thấy sức bền của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng Công nghiệp và Thương mại Phúc Yên có chuyển biến tích cực và có ý nghĩa thống kê.

Từ khóa: Sức bền chung, bài tập sức bền, Cao đẳng Công nghiệp và Thương mại Phúc Yên.

Choosing exercises to improve general endurance for first-year female students at the Phuc Yen College

Summary:

The research was conducted in the real context. The majority of female students during their studies at school are not as interested in health training as male students. This is a defect that is inherited through many generations. Through regular research methods in the field of Physical Education and sports, we selected 11 exercises. The effectiveness of applying the exercises is proved in the endurance improvement of first-year female students at the Phuc Yen College.

Keywords: Endurance, general endurance, endurance exercises.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình phát triển thể lực cho sinh viên nữ, yếu tố sức bền, nhất sức bền chung được Trường Cao đẳng Công nghiệp và Thương mại (CNTM) Phúc Yên coi như một trong những mục tiêu quan trọng hàng đầu, vì đây là một yếu tố quan trọng, làm cơ sở nền tảng cho sự phát triển nhiều năng lực của con người. Xuất phát từ những lý do trên, nhằm mục đích phát triển tố chất sức bền chung cho sinh viên nữ năm thứ nhất Trường phù hợp với yêu cầu nghề nghiệp sau này, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập nâng cao sức bền chung của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng Công Nghiệp và Thương mại Phúc Yên”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn toạ đàm; Quan sát sự phạm; Thực nghiệm sự phạm, Kiểm tra sự phạm và Toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá năng lực sức bền chung của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng CNTM Phúc Yên

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá sức bền chung của nữ sinh viên thông qua các bước: tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn bằng phiếu hỏi, xác định độ tin cậy của test, xác định tính thông báo của test. Kết quả lựa chọn được 03 test đánh giá sức bền cho sinh viên Trường Cao đẳng Công nghiệp và Thương mại Phúc Yên, gồm:

- Chạy tùy sức 5 phút (m)
- Chạy 800m (ph).
- Nhảy dây 1phút (sl)

2. Lựa chọn các bài tập phát triển sức bền chung của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng CNTM Phúc Yên

Chúng tôi tiến hành lựa chọn bài tập nâng cao sức bền chung của nữ sinh viên năm thứ

⁽¹⁾ThS, Trường Cao Đẳng Công nghiệp và Thương mại Phúc Yên

⁽²⁾ThS, Trường Đại học Kỹ thuật công nghiệp Hà Nội

nhất Trường Cao Đẳng CNTM Phúc Yên thông qua các bước: Lựa chọn qua quan sát thực trạng, qua phân tích các tài liệu chuyên môn; Lựa chọn thông qua phỏng vấn.

Kết quả đã xác định được 11 bài tập phát triển sức bền chung cho nữ sinh viên, cụ thể:

Nhóm bài tập chạy với các cự ly khác nhau:

1. Bài tập chạy biến tốc 100m với 85% tốc độ tối đa. Số lần lặp lại phụ thuộc vào đặc điểm.
2. Bài tập chạy lặp lại 2 lần x 200m với cường độ từ 80 - 85% tốc độ tối đa.
3. Bài tập chạy lặp lại 400m với cường độ từ 80 - 85% tốc độ tối đa. Thực hiện 3 tổ
4. Bài tập chạy lặp lại 800m với cường độ từ 70 - 80% tốc độ tối đa. Thực hiện 2 tổ
5. Bài tập chạy lặp lại 1000m với cường độ từ 70 - 75% tốc độ tối đa. Thực hiện 1 lần
6. Chạy tùy sức 5 phút. Thực hiện 1 lần

Nhóm bài tập các môn thể thao:

7. Thi đấu Bóng chuyền từ 30 phút trở lên. Thực hiện 1 lần.
8. Thi đấu Bóng rổ từ 30 phút trở lên. Thực hiện 1 lần.

Nhóm các bài tập khác:

9. Bật nhảy tại chỗ 40cm trong 60s. Thực hiện 2 lần
10. Nhảy dây 1 phút. Thực hiện 2 lần.
11. Các trò chơi vận động

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền chung của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng CNTM Phúc Yên

3.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành phân nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, đối tượng thực nghiệm là 60 nữ sinh viên năm thứ nhất (khóa 56). Thực nghiệm được

tiến hành trong 6 tháng. Nhóm thực nghiệm (n=30) là khối thuộc các lớp Tin học ứng dụng (n=18) và truyền thông mạng máy tính (n=12), còn nhóm đối chứng (n=30) là khối Công nghệ kỹ thuật Điện – Điện tử (n=17), Công nghệ kỹ thuật điện tử - Truyền thông (n=13).

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, tiến trình và giáo án giảng dạy của Bộ môn, chúng tôi xây dựng chương trình giảng dạy, huấn luyện nâng cao sức bền chung cho nhóm thực nghiệm. Thời gian tập luyện là 02 giáo án/1 tuần. Thời gian mỗi giáo án là 90 phút. Tổng số giáo án giảng dạy là 48 giáo án (96 giờ). Nhóm thực nghiệm sử dụng các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn. Nhóm đối chứng sử dụng các bài tập cũ của nhà trường. Cả hai nhóm được kiểm tra ở thời điểm ban đầu và sau thực nghiệm (6 tháng) để so sánh năng lực sức bền chung của 2 nhóm và xác định hiệu quả ứng dụng của hệ thống các bài tập phát triển sức bền chung cho khách thể nghiên cứu.

3.2. Đánh giá hiệu quả bài tập

a. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm:

Trước khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, chúng tôi tiến hành kiểm tra năng lực sức bền chung của 2 nhóm thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

Kết quả kiểm tra cho thấy: Sức bền chung của các nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt ($t_{\text{tính}} \text{đều} < t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, hay nói cách khác, trước khi tiến hành thực nghiệm, năng lực sức bền chung của 2 nhóm là tương đương nhau, không có sự khác biệt.

b. Kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm:

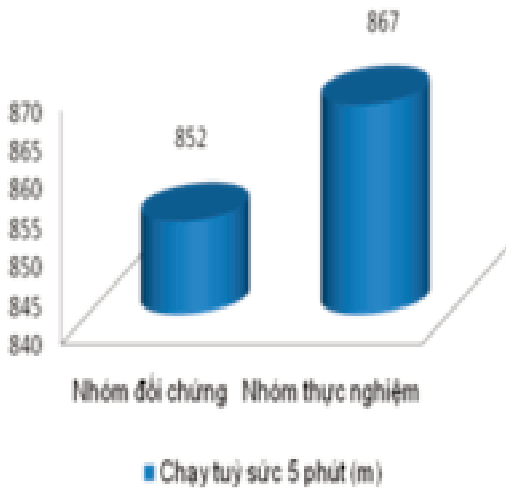
Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm chúng tôi cũng tiến hành kiểm tra năng lực sức bền chung của 2 nhóm thông qua các test đã lựa

Bảng 1. Kết quả kiểm tra năng lực sức bền chung trước thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

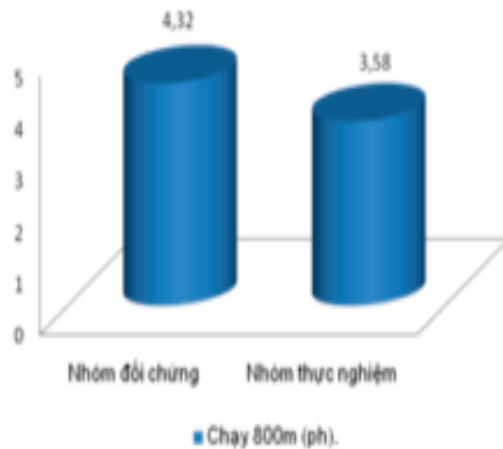
STT	Test	Nhóm		So sánh	
		Đối chứng (n=30)	Thực nghiệm (n=30)	t ($t_{\text{bảng}}=1.960$)	P
1	Chạy tùy sức 5 phút (m)	849±47.4	847±47.6	-0.39	>0.05
2	Chạy 800m (ph)	4.51±0.24	4.49±0.25	-0.16	>0.05
3	Nhảy dây 1 phút (sl)	91.3±7.6	93.7±7.7	0.56	>0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra năng lực sức bền chung sau thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu

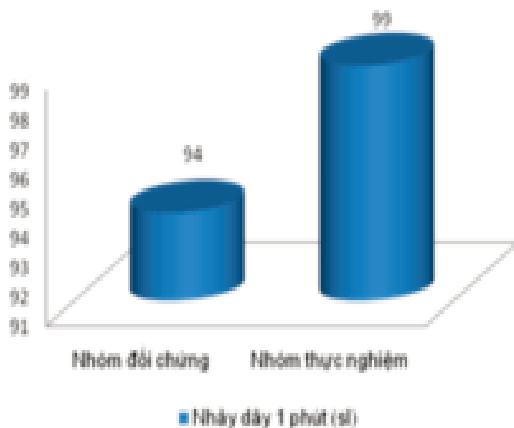
TT	Test	Nhóm		So sánh	
		Đối chứng ($\bar{x} \pm \delta$)	Thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	t ($t_{\text{bảng}}=1.960$)	P
1	Chạy tùy sức 5 phút (m)	852±48.3	867±49.5	8.31	<0.05
2	Chạy 800m (ph)	4,32±0.25	3.56±0.22	-5.91	<0.05
3	Nhảy dây 1 phút (sl)	94±7.8	99±8.2	6.85	<0.05



Biểu đồ 1. Thành tích chạy tùy sức 5 phút (m) của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm



Biểu đồ 2. Thành tích chạy 800m (ph) của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm



Biểu đồ 3. Thành tích nhảy dây 1 phút (sl) của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

chọn. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2 và biểu đồ 1, 2 và 3.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 và các biểu đồ 1, 2 và 3 cho thấy:

- Năng lực sức bền chung giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt ($P < 0.05$).

Như vậy, từ kết quả kiểm tra sau thực nghiệm đã cho thấy, hệ thống các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển sức bền chung của nhóm thực nghiệm do chúng tôi lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển tố chất sức bền chung cho sinh viên Trường Cao đẳng CNTM Phúc Yên.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra thực nghiệm với các công trình có liên quan

Đối tượng	So sánh kết quả			
	Nhóm thực nghiệm của đề tài ($\bar{x} \pm \delta$)	Tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV của Bộ Giáo dục và Đào tạo ($\bar{x} \pm \delta$) [2]	Tiêu chuẩn đánh giá thể lực chung của nữ SV năm thứ nhất ĐH Sư phạm Hà Nội ($\bar{x} \pm \delta$) [1]	Tiêu chuẩn đánh giá sức bền cho học sinh THPT lớp 12 ($\bar{x} \pm \delta$) [4]
Chạy tùy sức 5 phút (m)	867±49.5	≥850 (mức đạt)	-	862±52.3
Chạy 800m (ph)	3.56±0.22	-	3.58±0.11	-
Nhảy dây 1 phút (sl)	99±8.2	-	-	93±8.5

c. So sánh kết quả kiểm tra sau thực nghiệm với các công trình có liên quan.

Nhằm đánh giá chính xác về sự phát triển năng lực sức bền chung của nhóm nghiên cứu, chúng tôi tiến hành so sánh với Tiêu chuẩn xếp loại rèn luyện thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo [2] và một số công trình có liên quan [1], [4]. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy, thành tích trung bình của nhóm thực nghiệm đã có sự gia tăng và đã cao hơn tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo ở nội dung chạy tùy sức 5 phút [2], ngoài ra, kết quả chạy 800m cũng cao hơn so với Tiêu chuẩn đánh giá thể lực chung của nữ SV năm thứ nhất ĐH Sư phạm Hà Nội [1], đồng thời cao hơn Tiêu chuẩn sức bền của học sinh THPT [4]. Kết quả này một lần nữa khẳng định những bài tập mà đề tài đã áp dụng trong quá trình nghiên cứu đã tỏ rõ tính hiệu quả.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được hệ thống 11 bài tập thuộc 3 nhóm nhằm phát triển sức bền chung cho nữ sinh viên Trường Cao đẳng CNTM Phúc Yên. Kết quả thực nghiệm chứng minh các bài tập nâng cao sức bền chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng CNTM Vĩnh Phúc có hiệu quả rõ rệt sau thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Tuấn Anh (2013), “Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh

viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội”, *Tạp chí khoa học Đào tạo và HLTT*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/QĐ Bộ GD & ĐT, Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.

3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2005), *Đo lường TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Lê Tiến Dũng (2013), “Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền cho học sinh trung học phổ thông”, *Tạp chí khoa học Đào tạo và HLTT*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

5. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (2006), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 31/10/2023, Phản biện ngày 2/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023
 Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Thị Lan Hương
 Email: huongntl@pci.edu.vn)