

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN NGÀNH CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG THÁI NGUYÊN

Trần Minh Liên⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên Ngành Công nghệ thông tin Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông Thái Nguyên. Kết quả ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tiễn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ Khóa: Bài tập phát triển thể lực, nam sinh viên, Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông Thái Nguyên.

Choosing exercises to develop general physical strength for male students majoring in Information Technology at Thai Nguyen University of Information and Communication Technology

Summary:

The author has employed regular scientific research methods and selected 19 exercises for physical development for male students majoring Information Technology at Thai Nguyen University of Information and Communication Technology. The results of practically applying selected exercises shows positive effectiveness in developing physical fitness for the research subjects.

Keywords: Exercises for physical development, male students, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thấy rõ ý nghĩa quan trọng của công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên, Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông Thái Nguyên (ĐH CNTT&TT TN) đã thực hiện đầy đủ những quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo về nội dung chương trình GDTC. Thực tế hoạt động giảng dạy tại Trường cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt thể lực chung 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 chung của sinh viên ngành Công nghệ thông tin là chưa lựa chọn và ứng dụng các bài tập phù hợp được nghiên cứu trên cơ sở khoa học. Vì vậy việc tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên ngành Công nghệ thông tin Trường ĐH CNTT&TT TN là rất cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phân tích tổng hợp tài liệu, Phỏng vấn, Kiểm tra sự phạm, Thực nghiệm sự phạm và Toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên ngành Công nghệ thông tin Trường Đại học CNTT&TT TN

Trên cơ sở lý luận về phương tiện phát triển thể lực, thông qua tham khảo các tài liệu và tham khảo ý kiến các nhà chuyên môn trong lĩnh vực GDTC chúng tôi đã tổng hợp được 31 bài tập phân thành 05 nhóm để phát triển thể lực của nam sinh viên. Để đảm bảo độ tin cậy và tính khách quan của kết quả nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 32 cán bộ giảng dạy tại Trường ĐH CNTT&TT TN với phương án đồng ý hoặc không đồng ý sử dụng và kết quả đã lựa chọn

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông Thái Nguyên; Email:tmlien@ictu.edu.vn



Giáo dục thể chất là phương tiện hiệu quả để phát triển thể chất cho học sinh, sinh viên trong trường học các cấp

được 19 bài tập với ý kiến tán thành sử dụng từ 81.25 % đến 100% gồm:

Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (4 bài tập)

1. Nhảy dây tốc độ 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực
2. Bật nhảy Adam 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực.
3. Chạy 30m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực
4. Chạy 60m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực

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

5. Bật nhảy rút gối cao liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.
6. Bật bực qua lại 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực
7. Bật bực đổi chân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực
8. Nằm sấp chống đẩy 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực
9. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực
10. Bật cóc 20m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực

Nhóm bài tập phát triển sức bền (4 Bài tập)

11. Nhảy dây 2 phút (thực hiện 1 lần)
12. Chạy tiếp sức 3 x 400m (thực hiện 1 lần)
13. Chạy 400m (thực hiện 1 lần)
14. Chạy 800m (thực hiện 1 lần)

Nhóm bài tập phát triển sức mạnh bền thân mình (3 Bài tập)

15. Nằm sấp ưỡn thân 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực
16. Nằm ngửa gập bụng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực
17. Treo gập bụng thang gió 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (2 Bài tập)

18. Trò chơi bóng chuyền 6 (chơi 5 - 10 phút)
19. Trò chơi cưa đá bóng (chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 5 phút).

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên ngành Công nghệ thông tin Trường Đại học CNTT&TT TN

2.1. Xây dựng tiến trình thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả những bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành xây dựng tiến trình thực nghiệm trong 4,5 tháng (tương ứng 1 học kỳ) vào thời gian ngoại khóa.

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: 2 tiết/1 tuần x 4 tuần /1 tháng = 8 tiết/1 tháng x 4,5 tháng = 36 tiết. Thời gian dành cho mỗi buổi tập thể lực từ 20 đến 25 phút, tập sức nhanh, sức mạnh, mềm dẻo ở đầu buổi tập; tập bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động trước khi tập luyện sức bền ở cuối mỗi buổi tập.

Nội dung tiến trình được trình bày cụ thể bảng 1.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm trong 05 tháng
Đối tượng: Sinh viên viên ngành Công nghệ thông tin Trường ĐH CNTT&TT TN

	Tiết Nội dung																																			
I	NHÓM BT PHÁT TRIỂN SỨC NHANH																																			
1	Nhảy dây tốc độ 30s x 3 tổ																																			
2	Bật nhảy adam 30s x 3 tổ																																			
3	Chạy 30m xuất phát cao x 3 tổ																																			
4	Chạy 60m xuất phát cao x 3 tổ																																			
II	NHÓM BT PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH																																			
5	Bật nhảy rút gối cao liên tục 30s x 3 tổ																																			
6	Bật bực qua lại 20s x 3 tổ																																			
7	Bật bực đổi chân 30s x 3 tổ																																			
8	Nằm sấp chống đẩy 10 lần x 3 tổ																																			
9	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 20s x 3 tổ																																			
10	Bật cóc 20m x 2 tổ																																			
III	NHÓM BT PHÁT TRIỂN SỨC BỀN																																			
11	Nhảy dây 2 phút (thực hiện 1 lần)																																			
12	Chạy tiếp sức 3 x 400m (thực hiện 1 lần)																																			
13	Chạy 400m (thực hiện 1 lần)																																			
14	Chạy 800m (thực hiện 1 lần)																																			
IV	NHÓM BT PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỀN THÂN MÌNH																																			
15	Nằm sấp ưỡn thân 20 lần x 3 tổ																																			
16	Nằm ngửa gấp bụng 20 lần x 3 tổ																																			
17	Treo gấp bụng thang gióng 15 lần 3 tổ																																			
V	NHÓM BT PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG																																			
18	Trò chơi bóng chuyền 6 (chơi 5 - 10 phút)																																			
19	Trò chơi cưa đá bóng (chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 5 phút)																																			

* Ghi chú: + Nội dung học chính; - Nội dung học ôn tập;

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên ngành Công nghệ thông tin Trường ĐH CNTT&TT TN

Cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều học ở học kỳ thứ II với thời lượng thực nghiệm (2 tiết/1 tuần x 4 tuần /1 tháng = 8 tiết/1 tháng x 5 tháng =36 tiết).

- Địa điểm TN: Trường ĐH CNTT&TT TN

- Đối tượng TN: Là 46 nam sinh viên ngành Công nghệ thông tin Trường ĐH CNTT&TT TN chia làm hai nhóm:

+ NĐC: Gồm 23 nam sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khoá của nhà Trường.

+ NTN: Gồm 23 nam sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khoá của nhà Trường và được áp dụng các bài tập thử nghiệm đã được lựa chọn.

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

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu bằng 6 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 cho thấy cả 6 test kiểm tra đều không có ý nghĩa thống kê sự khác biệt về thể lực chung. Hay nói cách khác trước thực nghiệm trình độ thể lực chung của 2 nhóm là tương đương nhau. Sau 4, 5 tháng thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực của 2 nhóm. Kết quả thu được ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực chung của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n = 23)	NTN (n = 23)	t	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	42.91 ± 6.98	46.59 ± 5.4	2.42	< 0.05
2	Nằm giữa gập bụng (lần)	19.78 ± 2.92	22.45 ± 2.04	2.3	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	210.35 ± 20.57	218.14 ± 25.21	2.77	< 0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.12 ± 0.33	4.75 ± 0.5	2.71	< 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	10.9 ± 0.91	10.56 ± 0.78	2.59	< 0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1036.96 ± 73.7	1063.18 ± 71.21	3.01	< 0.05

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Cả ở 6 test đánh giá thể lực nêu trên kết quả đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, đảm bảo độ tin cậy thể hiện sự tiến bộ rõ rệt về thể lực của nhóm thực nghiệm khi được áp dụng các bài tập mới do chúng tôi lựa chọn.

KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Ngành Công nghệ thông tin Trường ĐH CNTT&TT TN. Các bài tập này đã được ứng dụng trong thực tiễn và chứng minh hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao thể lực chung của nam sinh viên Ngành Công nghệ thông tin Trường Đại học CNTT&TT TN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, (Dịch: Nguyễn Quang Hưng), 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 Tồn (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 24/7/2022, phản biện ngày 28/7/2022, duyệt in ngày 30/8/2022)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Nữ vận động viên thể thao thành tích cao Việt Nam thực hiện lời dạy của Bác Hồ

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

9. Đặng Văn Dũng

Mô hình đảm bảo phương pháp khoa học trong đào tạo vận động viên cấp cao

11. Nhật Minh

Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035

BÀI BÁO KHOA HỌC

14. Nguyễn Văn Phúc

Mô hình lý thuyết giảm thiểu rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

20. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Xuân Thành

Các điều kiện triển khai mô hình phát triển thể dục thể thao quần chúng ở Miền núi

24. Đặng Văn Dũng; Phạm Thế Hưng

Cấu trúc quá trình huấn luyện trong giai đoạn huấn luyện ban đầu cho các câu lạc bộ Cờ vua chuyên nghiệp Miền Bắc

27. Lý Đức Trường; Lương Minh Khánh

Đặc điểm sinh viên tốt nghiệp chuyên ngành Võ – Quyền anh Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn 2015-2019

31. Phạm Văn Thắng; Lê Thị Tuyết Thương; Tôn Thanh Hải

Lựa chọn và xây dựng giải pháp phát triển phong trào tập luyện Bóng rổ cho học sinh các trường Trung học Phổ thông huyện Đông Anh, Thành phố Hà Nội

36. Phan Ngọc Thiết Kế

Đánh giá hiệu quả năng lực vận động của trẻ tự kỷ mức độ nhẹ và trung bình tham gia chương trình giáo dục cá biệt hóa

43. Trần Minh Liên

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Ngành Công nghệ thông tin Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông Thái Nguyên

47. Hà Thị Liên; Egorov V.N; Mironov D.L; Phạm Trường Nam

Động cơ và nhu cầu về hình thức, nội dung hoạt động thể thao của sinh viên Nga và sinh viên nước ngoài

52. Nguyễn Ngọc Minh; Nguyễn Văn Sơn

Thực trạng chất lượng quản lý hoạt động đào tạo Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao Đại học Quốc gia Hà Nội

58. Lưu Thị Như Quỳnh

Thực trạng tính tích cực học tập môn giáo dục thể chất và tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Hùng Vương

63. Nguyễn Tùng Lâm

Ứng dụng bài tập bổ trợ nâng cao sức mạnh cho nữ sinh viên Đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

67. Trần Hiếu Ngân; Nguyễn Hoàng Minh Thuận

Sự hài lòng của vận động viên đối với chất lượng dịch vụ tại Nhà tập luyện Thể thao Phú Thọ Thành phố Hồ Chí Minh

73. Trần Vũ Phương

Ảnh hưởng của luyện tập Yoga đến một số chỉ số sinh hóa máu của người tập tại các trung tâm Yoga trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

77. Phạm Tuấn Dũng; Đinh Thị Hằng

6 bài tập nâng cao thể lực

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

High-achieving female athletes in Vietnam implement Uncle Ho's teachings

7. Truong Anh Tuan

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

9. Dang Van Dung

Model used to ensure scientific method in training high-ranking athletes

11. Nhat Minh

Selecting, training and fostering sports talents and high-achievement sports human resources until 2035

ARTICLES

14. Nguyen Van Phuc

Theoretical model of risk reduction in sport activities in Vietnam

20. Do Huu Truong; Nguyen Xuan Thanh

Conditions for implementing the model of public sport development in the mountainous region

24. Dang Van Dung; Pham The Hung

Structure of the training process during the initial training phase for professional chess clubs in the North

27. Ly Duc Truong; Luong Minh Khanh

Characteristics of graduates majoring in Martial Arts - Boxing of Bac Ninh Sports University in the period 2015-2019

31. Pham Van Thang; Le Thi Tuyet Thuong; Ton Thanh Hai

Select and develop solutions to develop the basketball practice movement for high school students in Dong Anh district, Hanoi City

36. Phan Ngoc Thiet Ke

Effective motor capacity assessment of children suffering mild and moderate autism through a personalized program

43. Tran Minh Lien

Choosing exercises to develop general physical strength for male students majoring in Information Technology at Thai Nguyen University of Information and Communication Technology

47. Ha Thi Lien; Egorov V.N; Mironov D.L; Pham Truong Nam

Motivation and demand of the form and content of sports activities of Russian and foreign students

52. Nguyen Ngoc Minh; Nguyen Van Son

Current status of training activity quality management at the Center of Physical Education and Sports at Vietnam National University, Hanoi

58. Luu Thi Nhu Quynh

Actual status of active learning in the Physical education subject and extracurricular sports practice of students at Hung Vuong University

63. Nguyen Tung Lam

Application of supplementary exercises to improve female students' strength in the School Aerobic Team of Hanoi University of Physical Education and Sports

67. Tran Hieu Ngan; Nguyen Hoang Minh Thuan

Athletes' satisfaction with service quality at Phu Tho Sports Gymnasium, Ho Chi Minh City

73. Tran Vu Phuong

The influence of yoga practice on the change of some blood biochemical indicators of practitioners at Yoga centers in Tuyen Quang city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. Pham Tuan Dung; Dinh Thi Hang

6 exercises to improve physical strength

80. Rules of writing and posting.



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

ISSN 1859-4417

**Số 4-2022
(71)**

