

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢN LÝ VÀ CÔNG NGHỆ HẢI PHÒNG

ThS. NGUYỄN THỊ NHUNG

Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

ABSTRACT

Through the research process, we have identified a number of practical exercises to improve general physical development for students at Hai Phong University of Management and Technology. Initially apply the selected exercises in practice to evaluate the studying results and general physical development level for students

Key words: Exercises, general fitness, students, Hai Phong University of Management and Technology.

Ngày nhận bài 25/01/2022; Ngày phản biện, biên tập và sửa chữa 29/01/2022; Ngày duyệt đăng: 10/02/2022

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong trường đại học là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu được trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: "Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài" cho đất nước, cũng như để mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện "Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức" để đáp ứng yêu cầu đổi mới của sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội của đất nước.

Trong những năm qua nhà trường đã dành được những kết quả đáng kể trong công cuộc xây dựng và phát triển. Cán bộ và sinh viên (SV) nhà trường tích cực tham gia các hoạt động xã hội, phong trào thể dục thể thao (TDTT) trong và ngoài trường đã đạt được nhiều thành tích. Bên cạnh những kết quả đạt được trong công tác giáo dục thể chất (GDTC) và phong trào tập luyện thể thao trong SV thì công tác GDTC của nhà trường vẫn còn tồn tại những khó khăn sau: Nhiều SV vẫn coi nhẹ công tác GDTC trong trường học; Các câu lạc bộ thể thao đã được thành lập nhưng chưa phát huy được tính cộng đồng và ít được SV tham gia hưởng ứng; Phong trào tập luyện ngoại khóa chưa được phát động rộng rãi trong SV... Đặc biệt là chương trình môn học chưa hợp lý, chưa phù hợp và đáp ứng yêu cầu của tuổi trẻ học đường. Giáo án giảng dạy nặng về kỹ, chiến thuật các môn thể thao, coi nhẹ tố chất thể lực dẫn tới các tiêu chuẩn rèn luyện thể lực mà Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành vẫn còn nhiều SV xếp loại ở mức không đạt. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: "*Ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng*".

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

Để lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực cho SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng trong quá trình giảng dạy môn GDTC, đề tài đã nghiên cứu các nguyên tắc trong giảng dạy cũng như đặc điểm, phương pháp trong giảng dạy ở các tài liệu tham khảo như lý luận và phương pháp giáo dục TDTT, học thuyết huấn luyện, sách giáo khoa Điền kinh, Bóng chuyền, Cầu lông. Bước đầu chúng tôi đã lựa chọn được 6 bài tập

phát triển thể lực cho SV. Để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy trong nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên giảng dạy tại Trường Đại học Hải Phòng, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh và Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng. Cả 6 bài tập đều được các chuyên gia đánh giá cao đạt từ 70% số phiếu trở lên cho là rất cần thiết. Vì vậy, chúng tôi đã lựa chọn được 6 bài tập dùng trong giảng dạy nâng cao thể lực cho SV nhà trường gồm: Bật cao tại chỗ(cm); Lực bóp tay thuận (kg); Chạy 30m XPC (giây); Chạy con thoi 4x10m(giây); Nằm ngửa gập bụng (số lần/giây); Chạy tùy sức 5 phút (m).

2. Nghiên cứu hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chung cho SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

Việc nghiên cứu ứng dụng hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam SV góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho nhà trường. Do đó, chúng tôi lựa chọn ngẫu nhiên 117 SV năm thứ nhất các khoa và chia đều làm 2 nhóm. Nhóm thực nghiệm gồm 57 SV, trong đó có 29 SV nam và 28 SV nữ, thực hiện theo chương trình giảng dạy mới có bổ sung thêm các bài tập thể lực. Do thời gian thực nghiệm là 01 năm nên các bài tập thể lực sẽ được ứng dụng từ bài tập số 1 đến số 16. Các bài tập này tương ứng và phù hợp với nội dung giảng dạy hiện đang áp dụng và được thực hiện trong thời gian 40 - 45 phút của mỗi giáo án. Nhóm đối chứng gồm 60 SV, trong đó có 31 SV nam và 29 SV nữ, thực hiện theo chương trình giảng dạy bộ môn đang áp dụng. Thời gian thực nghiệm từ tháng 01/2020 đến tháng 12/2020.

Sau khi phân nhóm thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của SV 2 nhóm trước thực nghiệm theo các test đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả kiểm tra và so sánh thể lực giữa 2 nhóm được trình bày tại bảng 1 [1, tr. 2].

TT	Test	Giới tính	Nhóm TN (n=57)		Nhóm ĐC (n=60)		t
			\bar{x}	\pm	\bar{x}	\pm	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	209.5	12.5	211	12.9	0.46
		Nữ	157.8	10.2	159	12.2	0.40
2	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam	41.8	3.1	42.6	3.5	0.94
		Nữ	27.9	2.4	28.3	2.9	0.57
3	Chạy 30m XPC (giây)	Nam	5.63	0.35	5.62	0.32	0.12
		Nữ	6.66	0.44	6.64	0.43	0.17
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Nam	12.26	0.12	12.22	0.11	1.34
		Nữ	12.9	0.13	12.87	0.12	0.90
5	Nằm ngửa gập bụng (số lần/giây)	Nam	17.8	1.51	18.45	2.53	1.22
		Nữ	15.3	1.4	15.7	1.44	1.06
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	965.8	69.5	973.4	71.5	0.42
		Nữ	846.9	55.8	853.8	57.8	0.46

Bảng 1: So sánh thể lực của SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng trước thực nghiệm (n=117)

Qua bảng 1 cho thấy, ở tất cả các test đề tài phân nhóm thể lực của 2 nhóm trước thực nghiệm (TN) là tương đương nhau, sự khác biệt không có nghĩa thống kê. Điều này chứng tỏ sự phân chia nhóm TN của đề tài là mang tính ngẫu nhiên. Hay nói cách khác, quá trình phân nhóm mang tính khách quan và kết quả phân nhóm giữa 2 nhóm đối chứng (ĐC) và TN là tương đồng, không có sự khác biệt thống kê.

Để có thể thấy rõ hơn nữa về thực trạng thể lực của SV ở 2 nhóm ĐC và TN trước TN, đề tài tiến hành phân loại SV 2 nhóm theo các tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả phân loại SV 2 nhóm được trình bày tại bảng 2 và bảng 3 [2],[3, tr 3-4].

TT	Test	Giới tính	Tốt		Trung bình		Yếu	
			Tỷ lệ	%	Tỷ lệ	%	Tỷ lệ	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	3	9.68	21	67.74	7	22.58
		Nữ	2	6.9	20	68.97	7	24.14
2	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam	3	9.68	22	70.97	6	19.35
		Nữ	2	6.9	20	68.97	7	24.14
3	Chạy 30m XPC (giây)	Nam	3	9.68	22	70.97	6	19.35
		Nữ	2	6.9	20	68.97	7	24.14
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Nam	4	12.9	22	70.97	5	16.13
		Nữ	3	10.34	21	72.41	5	17.24
5	Nằm ngửa gập bụng (số lần/giây)	Nam	4	12.9	23	74.19	4	12.9
		Nữ	2	6.90	9	31.03	18	62.07
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	5	16.13	24	77.42	2	6.45
		Nữ	1	3.45	8	27.59	20	68.97

Bảng 2: Phân loại thể lực SV năm thứ nhất Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng ở nhóm ĐC trước TN (n=60)

TT	Test	Giới tính	Tốt		Trung bình		Yếu	
			Tỷ lệ	%	Tỷ lệ	%	Tỷ lệ	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	2	6.9	21	72.41	6	20.69
		Nữ	2	7.14	19	67.86	7	25
2	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam	3	10.34	21	72.41	5	17.24
		Nữ	2	7.14	19	67.86	7	25
3	Chạy 30m XPC (giây)	Nam	3	10.34	21	72.41	5	17.24
		Nữ	3	10.71	20	71.43	5	17.86
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Nam	3	10.34	22	75.86	4	13.79
		Nữ	3	10.71	20	71.43	5	17.86
5	Nằm ngửa gập bụng (số lần/giây)	Nam	4	13.79	22	75.86	3	10.34
		Nữ	2	7.14	9	32.14	17	60.71
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	5	17.24	23	79.31	1	3.45

		Nữ	1	3.57	7	25	20	71.43
--	--	----	---	------	---	----	----	-------

Bảng 3: Phân loại thể lực SV năm thứ nhất Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng ở nhóm TN trước TN (n=57)

Kết quả nghiên cứu tại bảng 2 và 3 một lần nữa khẳng định tính khách quan ngẫu nhiên trong việc phân chia nhóm nghiên cứu thể hiện ở tỷ lệ % tương đồng giữa 2 nhóm.

Sau 01 năm TN đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của SV nhóm TN nhằm kiểm định sự tác động của các bài tập đề tài đã lựa chọn tới sự phát triển thể lực của SV. Đồng thời đề tài kiểm tra nhóm ĐC để so sánh kết quả của 2 nhóm. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 4 [4, tr 4].

TT	Test	Giới tính	Nhóm TN (n=57)		Nhóm ĐC (n=60)		t
			\bar{x}	\pm	\bar{x}	\pm	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	223.4	12.3	215.7	12.8	2.38
		Nữ	167.6	10.2	161.8	10.7	2.10
2	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam	46.8	3.1	44.3	3.3	3.03
		Nữ	30.9	2.5	29.1	2.8	2.56
3	Chạy 30m XPC (giây)	Nam	5.5	0.15	5.58	0.14	2.13
		Nữ	6.12	0.16	6.24	0.15	2.92
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Nam	11.98	0.13	12.1	0.14	3.44
		Nữ	12.6	0.11	12.73	0.12	4.27
5	Nằm ngửa gập bụng (lần/giây)	Nam	19.9	1.63	18.92	1.65	2.31
		Nữ	17.8	1.54	16.3	1.52	3.70
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	1044	78.8	995.6	74.6	2.44
		Nữ	925	60.6	890	58.5	2.22

Bảng 4: So sánh thể lực của SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng sau TN (n=117)

Kết quả bảng 4 cho thấy, thể lực của SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng ở tất cả các test sau TN, kết quả nhóm TN ở cả nam và nữ tốt hơn nhóm ĐC, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Kết quả này khẳng định tính ưu việt của các bài tập mà đề tài lựa chọn khi đưa vào trong chương trình giảng dạy môn GDTC cho SV đã phát huy hiệu quả tích cực, thể hiện ở thể lực chung của tất cả các test nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC.

Để có thể thấy rõ hơn nữa hiệu quả của các bài tập tới sự phát triển thể lực chung của SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng, đề tài tiến hành phân nhóm SV theo tiêu chuẩn thể chất của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả phân nhóm SV sau TN được trình bày tại bảng 5 và 6 [5], [6, tr. 5].

TT	Test	Giới tính	Tốt		Trung bình		Yếu	
			Tỷ lệ	%	Tỷ lệ	%	Tỷ lệ	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	7	22.58	20	64.52	4	12.90

		Nữ	6	20.69	19	65.52	4	13.79
2	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam	7	22.58	21	67.74	3	9.68
		Nữ	6	20.69	19	65.52	4	13.79
3	Chạy 30m XPC (giây)	Nam	7	22.58	21	67.74	3	9.68
		Nữ	6	20.69	19	65.52	4	13.79
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Nam	8	25.81	21	67.74	2	6.45
		Nữ	7	24.14	20	68.97	2	6.90
5	Nằm ngựa gập bụng (số lần/giây)	Nam	8	25.81	22	70.97	1	3.23
		Nữ	6	20.69	19	65.52	4	13.79
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	9	29.03	20	64.52	2	6.45
		Nữ	5	17.24	20	68.97	4	13.79

Bảng 5: Phân loại thể lực SV năm thứ nhất Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng ở nhóm ĐC sau TN (n=60)

TT	Test	Giới tính	Tốt		Trung bình		Yếu	
			Tỷ lệ	%	Tỷ lệ	%	Tỷ lệ	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	9	31.03	18	62.07	2	6.90
		Nữ	9	32.14	16	57.14	3	10.71
2	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam	10	34.48	18	62.07	1	3.45
		Nữ	9	32.14	16	57.14	3	10.71
3	Chạy 30m XPC (giây)	Nam	10	34.48	18	62.07	1	3.45
		Nữ	10	35.71	17	60.71	1	3.57
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Nam	10	34.48	19	65.52	0	0.00
		Nữ	10	35.71	17	60.71	1	3.57
5	Nằm ngựa gập bụng (số lần/giây)	Nam	11	37.93	17	58.62	1	3.45
		Nữ	10	35.71	17	60.71	1	3.57
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	12	41.38	16	55.17	1	3.45
		Nữ	9	32.14	16	57.14	3	10.71

Bảng 6: Phân loại thể lực SV năm thứ nhất Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng ở nhóm TN sau TN (n=57)

Kết quả bảng 5 và 6 cho thấy, sau TN tỷ lệ SV ở cả 2 nhóm đã có sự thay đổi theo chiều hướng tích cực. Tỷ lệ SV xếp loại tốt cao hơn và tỷ lệ SV xếp loại không đạt (loại yếu) giảm đi. Điều này chứng tỏ chương trình GDTC đã có sự tác động tới sự phát triển thể lực chung của SV. Tuy nhiên, kết quả đạt được của nhóm TN tốt hơn hẳn nhóm ĐC. Nhóm TN có tỷ lệ SV xếp loại giỏi đạt từ 31.03-37.93%, tỷ lệ SV xếp loại trung bình (loại đạt) từ 55.17-65.52%, tỷ lệ SV xếp loại không đạt (loại yếu) từ 0-10.71%. Nhóm ĐC tỷ lệ SV xếp loại giỏi đạt từ 20.69-29.03%, tỷ lệ SV xếp loại trung bình (loại đạt) từ 64.52-70.97%, tỷ lệ SV xếp loại không đạt (loại yếu) từ 3.23-13.79%.

Để có thể xác định rõ hơn hiệu quả của chương trình GDTC đã được đưa ra và thực hiện, đề tài tiến hành tính mức độ tăng trưởng các tố chất thể lực chung thông qua kết quả kiểm tra trước TN và sau TN của hai nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 7 [7, tr. 6].

TT	Các chỉ tiêu và test	Giới tính	Nhóm ĐC (n=60)		Nhóm TN (n=57)	
			Trị số tăng trưởng	w%	Trị số tăng trưởng	w%
1	Bật xa tạ chỗ (cm)	Nam	4.7	2.20	13.9	6.42
		Nữ	2.8	1.75	9.8	6.02
2	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam	1.7	3.91	5	11.29
		Nữ	0.8	2.79	3	10.20
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam	0.04	0.71	0.13	2.34
		Nữ	0.4	6.21	0.54	8.45
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	0.12	0.99	0.28	2.31
		Nữ	0.14	1.09	0.3	2.35
5	Nằm ngửa gập bụng(số lần/s)	Nam	0.47	2.52	2.1	11.14
		Nữ	0.6	3.75	2.5	15.11
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	22.2	2.25	78.2	7.78
		Nữ	36.2	4.15	78.1	8.82
	\bar{X} nhịp tăng trưởng	Nam	2.69		7.69	

Bảng 7: Nhịp tăng trưởng tố chất thể lực chung của SV nhóm TN và nhóm ĐC sau TN (n=117)

Qua kết quả bảng 7 cho thấy, nhịp tăng trưởng của nhóm TN ở tất cả các test mà đề tài kiểm tra cao hơn nhịp tăng trưởng của nhóm ĐC. Nhịp tăng trưởng của nhóm TN từ 2.318-15.11%, nhóm ĐC 0.71-6.21%. Nhịp tăng trưởng của nhóm TN có giá trị trung bình đạt được ở các test là 7.69% cao hơn nhóm ĐC 2.69%. Kết quả nghiên cứu một lần nữa khẳng định tính ưu việt của các bài tập mà đề tài lựa chọn đưa vào ứng dụng trong giảng dạy thể hiện ở sự tăng trưởng thành tích nhóm TN cao hơn nhóm ĐC.

III. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã đánh giá được thực trạng bài tập thể lực trong giờ học GDTC của SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng ở học kỳ I không có, các học kỳ từ II có từ 3-5 bài tập. Thể lực của SV còn thấp so với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Số lượng SV xếp loại thể lực tốt rất ít và số lượng SV xếp loại không đạt vẫn cao.

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 6 bài tập thể lực trong chương trình GDTC cho SV. Các bài tập này tương ứng với nội dung chương trình giảng dạy của từng học kỳ. Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 01 năm cùng 16 bài tập mà đề tài ứng dụng đã phát huy được hiệu quả tích cực trong việc nâng cao thể lực chung cho SV, thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra thể lực giữa 2 nhóm TN và ĐC sau TN ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$) và có nhịp tăng trưởng cũng cao hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Ngũ Duy Anh, Vũ Đức Thu (2004), “*Một số giải pháp về giáo dục thể chất học đường góp phần nâng cao tâm vóc và thể trạng học sinh phổ thông giai đoạn 2004-2010*”, Tạp chí Khoa học Thể dục thể thao, tháng 12.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

4. Nguyễn Anh Tú (2003), *Nghiên cứu xây dựng chỉ tiêu đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực của nam sinh viên Trường Đại học xây dựng Hà Nội*, Luận văn Thạc sỹ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.