

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT KHOA GIÁO DỤC TIỂU HỌC TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

VŨ VĂN TUYẾN\*

Ngày nhận bài: 03/09/2017; ngày sửa chữa: 06/09/2017; ngày duyệt đăng: 08/09/2017.

**Abstract:** The article presents situation of physical health of female students, Department of Primary education, College of Education, Thai Nguyen University under method of regular research in sports. Based on this basis, the article proposes exercises for physical health development for first - year female students, Department of primary education, College of Education. The initial results have showed the effectiveness of these exercises in developing physical health for female students at the university.

**Keywords:** Physical health, female students, Department of Primary Education, Thai Nguyen University.

## 1. Đặt vấn đề

Thực tiễn dạy học cho thấy, mặc dù được quan tâm nhưng công tác giáo dục thể chất tại Khoa Giáo dục tiểu học (GDTH) Trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) - Đại học Thái Nguyên vẫn còn tồn tại một số hạn chế như: nhận thức của sinh viên (SV) về vai trò, tác dụng của thể dục thể thao (TDTT) chưa đầy đủ; giờ học giáo dục thể chất đôi khi vẫn còn mang tính hình thức, trang thiết bị cơ sở vật chất chưa tạo được điều kiện thuận lợi để nâng cao chất lượng dạy học. Quy trình quản lí, chỉ đạo, tổ chức các hình thức luyện tập chưa hợp lí, việc kiểm tra, đánh giá toàn diện công tác rèn luyện thân thể chưa được quan tâm đúng mức, nhiều SV nữ, đặc biệt là năm thứ nhất còn chưa đạt tiêu chuẩn về thể lực do Bộ GD-ĐT ban hành,... Vì vậy, lựa chọn ra hệ thống bài tập phát triển thể lực cho nữ SV là cần thiết.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Đánh giá thực trạng thể lực của nữ SV năm thứ nhất Khoa GDTH Trường ĐHS - Đại học Thái nguyên

Để đánh giá thực trạng thể lực của các nữ SV, chúng tôi sử dụng 5 trong tổng số 6 test trong bộ tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV do Bộ GD-ĐT ban hành. Kết quả kiểm tra thể lực của 116 nữ SV năm thứ nhất (khóa 50) và năm thứ 2 (khóa 49) Khoa GDTH Trường ĐHS - Đại học Thái nguyên trong năm học 2016-2017 được trình bày trong *bảng 1*.

Kết quả *bảng 1* cho thấy: thể lực của các nữ SV năm thứ nhất và năm thứ hai Khoa GDTH Trường ĐHS - Đại học Thái Nguyên chưa tốt, chưa đáp ứng được mục tiêu, yêu cầu đào tạo; nhiều chỉ số Cv lớn hơn 10% cho thấy thể lực của các nữ SV không đồng đều; tỉ lệ SV đạt tiêu chuẩn thể lực còn thấp so với mức đạt của bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực do Bộ GD-ĐT ban hành [1].

Căn cứ vào chương trình giảng dạy cho thấy trong quá trình lên lớp, giảng viên (GV) chủ yếu trang bị cho SV các dạng bài tập về sức bền, các bài tập phát triển sức nhanh, sức mạnh, mềm dẻo và sự khéo léo chưa được quan tâm đúng mức.

### 2.2. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Khoa GDTH Trường ĐHS - Đại học Thái Nguyên

2.2.1. Xác định các dạng bài tập nâng cao thể lực. Để lựa chọn các dạng bài tập nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Khoa GDTH Trường ĐHS - Đại học Thái Nguyên, chúng tôi thiết kế phiếu hỏi được soạn thảo với 7 dạng bài tập và phỏng vấn 22 GV Khoa TDTT của Trường ĐHS - Đại học Thái Nguyên năm học 2015-2016 và yêu

*Bảng 1. Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của nữ SV Khoa GDTH Trường ĐHS Thái Nguyên (n<sub>K50</sub> = 56; n<sub>K49</sub> = 60)*

TT	Nội dung	$\bar{x}$	$\sigma$	Cv %	Số SV đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực	Tỉ lệ % số SV đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực
Nữ SV năm thứ nhất khóa 50 (n=56)						
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (s)	16,1	3,06	19,01	44	78,57
2	Bật xa tại chỗ (cm)	153,2	21,1	13,77	46	82,14
3	Chạy 30m XPC (s)	6,79	1,03	15,17	40	71,43
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	13,09	1,23	9,40	42	75,00
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	864,8	90,4	10,45	38	67,86
Nữ SV năm thứ hai khóa 49 (n = 60)						
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (s)	18,72	2,05	10,95	46	76,67
2	Bật xa tại chỗ (cm)	171,5	17,18	10,02	48	80,00
3	Chạy 30 m XPC (s)	6,15	0,65	10,57	44	73,33
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12,31	1,33	10,8	43	71,67
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	924,2	77,8	8,42	44	73,33

\* TP. Thái Nguyên - Tỉnh Thái Nguyên

câu trả lời theo hình thức phủ định (có hoặc không). Kết quả phỏng vấn được trình bày ở **bảng 2**:

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các dạng bài tập nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Khoa GDTH Trường ĐHSP - Đại học Thái nguyên (n = 22)**

TT	Các dạng bài tập nhằm phát triển tố chất thể lực	Kết quả trả lời	
		Số người	Tỉ lệ %
1	Các dạng bài tập điền kinh	22	100,00
2	Các dạng bài tập phát triển chung không có phụ trọng	19	86,36
3	Các dạng bài tập với tạ	5	22,73
4	Các dạng bài tập trò chơi vận động	20	90,91
5	Các dạng bài tập mềm dẻo	4	18,18
6	Các dạng bài tập phát triển sự linh hoạt, khéo léo	7	31,82
7	Các dạng bài tập khác	18	81,82

Kết quả **bảng 2** cho thấy, các GV đã lựa chọn các bài tập rất đa dạng, phong phú nhằm phát triển thể lực cho nữ SV. Có 4 dạng bài tập được GV rất quan tâm, đó là: dạng bài tập điền kinh, dạng bài tập phát triển chung không có phụ trọng, dạng bài tập trò chơi vận động và các dạng bài tập khác chiếm từ 81,82% đến 100%. Đây là các dạng bài tập rất thông dụng và phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường hiện nay [2].

**2.2.2. Nghiên cứu lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao thể lực.** Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực ứng dụng trong quá trình giảng dạy cần đáp ứng yêu cầu sau: - **Yêu cầu 1:** Đảm bảo định hướng theo đúng yêu cầu chuyên môn; - **Yêu cầu 2:** Rõ ràng, cụ thể và hình thức tập luyện phù hợp với điều kiện thực tiễn; - **Yêu cầu 3:** Nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp; - **Yêu cầu 4:** Cường độ vận động và lượng vận động của bài tập lựa chọn phải phù hợp với đối tượng nghiên cứu [3].

Sau khi tổng hợp tài liệu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 22 GV Khoa TĐTT Trường ĐHSP - Đại học Thái Nguyên trong học kì 2 năm học 2016-2017. Kết quả phỏng vấn như sau (xem **bảng 3**):

**Bảng 3. Các yêu cầu lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Khoa GDTH Trường ĐHSP - Đại học Thái nguyên (n = 22)**

TT	Các yêu cầu	Kết quả trả lời	
		Số người	Tỉ lệ %
1	Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng theo đúng yêu cầu đòi hỏi	22	100,00
2	Việc lựa chọn các bài tập phải rõ ràng cụ thể và hình thức tập luyện phù hợp với điều kiện thực tiễn	20	90,91
3	Các bài tập lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp	21	95,45
4	Cường độ vận động và lượng vận động của bài tập lựa chọn phải phù hợp với đối tượng SV	20	90,91

Qua **bảng 3** có thể nhận thấy: cả 4 yêu cầu đưa ra đều được các GV thống nhất cao, chiếm tỉ lệ từ 90,91% đến 100%. Trên cơ sở các yêu cầu đối với việc lựa chọn bài tập, tham khảo tài liệu chuyên môn, qua khảo sát công tác giảng dạy tại các trường đại học, cao đẳng trên địa bàn TP. Thái Nguyên, bước đầu chúng tôi lựa chọn được 29 bài tập (xem **bảng 4**).

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Khoa GDTH Trường ĐHSP - Đại học Thái nguyên (n = 22)**

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn	
		Số lượng	%
1	Chạy 30m	22	100
2	Chạy 60m	19	86,36
3	Chạy 800m	20	90,91
4	Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số tối đa trong 15s	19	86,36
5	Chạy biến tốc 50m + 50m	10	45,45
6	Bật cóc 15m	19	86,36
7	Bật xa tại chỗ	22	100
8	Bật cao với tay tại chỗ liên tục	20	90,91
9	Bật bục 30-40cm liên tục	18	81,82
10	Nhảy dây 2 phút	21	95,45
11	Chạy zigzắc 20m	19	86,36
12	Chạy biến tốc 200m x 3 tổ	19	86,36
13	Các bài tập ép dẻo các khớp	15	68,18
14	Các động tác xoay ngang, dọc	16	72,73
15	Đứng gập thân về trước	19	86,36
16	Bóng đá sân nhỏ	21	95,45
17	Đá lăng chân 15 lần x 2 tổ	15	68,18
18	Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên	13	59,09
19	Nằm ngửa gập bụng	21	95,45
20	Nằm sấp chống đẩy	20	90,91
21	Chạy 100m xuất phát thấp	14	63,64
22	Bật nhảy 1 chân 15 bước	15	68,18
23	Chạy con thoi 4 x 10m	21	95,45
24	Lăn bóng tiếp sức	20	90,91
25	Chạy chéo sân	19	86,36
26	Nhảy chữ thập	13	59,09
27	Thi đấu bóng rổ	15	68,18
28	Cơ tay xà đơn	16	72,73
29	Lò cò tiếp sức	14	63,64

Qua **bảng 4**, chúng tôi lựa chọn ra 18 bài tập có ý kiến tán thành từ 80% trở lên nhằm phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Khoa GDTH Trường ĐHSP - Đại học Thái nguyên. Tiến trình thực nghiệm (TN) được trình bày tại **bảng 5**.

**2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng cao thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Khoa GDTH Trường ĐHSP - Đại học Thái nguyên**

**2.3.1. Kết quả kiểm tra trước TN.** Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm TN và đối chứng (ĐC) được trình bày ở **bảng 6**. Đối tượng thực hiện khảo sát là 56 SV năm thứ nhất (khóa 50) ở trên.

**Bảng 5. Tiến trình ứng dụng bài tập thể lực cho nhóm TN**

TT	Nội dung bài tập	Giáo án số														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Chạy 30m	+	+				+	+		+	+		+			
2	Chạy 60m		+	+				+		+		+		+		
3	Chạy 800m	+		+	+		+				+			+		
4	Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số tối đa trong 15s			+			+			+				+	+	
5	Bật cóc 15m		+			+		+			+		+			
6	Bật xa tại chỗ	+		+	+			+			+		+		+	
7	Bật cao với tay tại chỗ liên tục		+		+			+				+	+		+	
8	Bật bục 30-40cm liên tục		+				+		+					+	+	
9	Nhảy dây 2 phút			+		+	+			+					+	
10	Chạy zigzắc 20m	+							+			+			+	
11	Chạy biến tốc 200m x 3 tổ				+				+	+				+	+	
12	Đứng gập thân về trước		+		+		+					+			+	
13	Bóng đá sân nhỏ					+		+			+			+		
14	Nằm sấp chống đẩy	+			+				+		+		+			
15	Nằm ngửa gập bụng					+				+	+		+		+	
16	Chạy con thoi 4 x 10m		+	+				+					+			
17	Lăn bóng tiếp sức						+			+			+	+		
18	Chạy chéo sân	+			+		+			+					+	

**Bảng 6. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của nhóm TN và ĐC thời điểm trước TN**

TT	Test thể lực	Nhóm ĐC (n = 26)		Nhóm TN (n = 30)		t <sub>linh</sub>	p
		ĐC	TN	ĐC	TN		
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)	16,1	1,68	15,8	1,67	0,67	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	153,2	15,31	152,6	15,27	0,15	>0,05
3	Chạy 30 m XPC (s)	6,79	0,64	6,88	0,67	0,51	>0,05
4	Chạy con thoi 4x10 m (s)	13,09	1,15	13,25	1,34	0,48	>0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	864,8	35,65	863,9	32,14	0,10	>0,05

Bảng 6 chứng tỏ, với các nữ SV ở cả 2 nhóm ĐC và TN đều tương đồng, giữa 2 nhóm không có sự khác biệt đáng kể (do  $t_{linh} < t_{bảng} = 1,96$  ở  $p > 0,05$ ).

**2.3.2. Kết quả kiểm tra sau TN:** Sau 4 tháng TN, cả 2 nhóm ĐC và nhóm TN đều được kiểm tra trình độ thể lực qua 5 Test như trước TN nhằm đánh giá hiệu quả của các

**Bảng 7. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm TN và ĐC sau 04 tháng TN**

TT	Test TL	Nhóm ĐC (n = 26)		Nhóm TN (n = 30)		t <sub>linh</sub>	p
		ĐC	TN	ĐC	TN		
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)	17,25	1,73	18,72	1,75	3,15	< 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	165,2	11,56	171,5	11,35	2,05	< 0,05
3	Chạy 30 m XPC (s)	6,57	0,52	6,15	0,65	2,68	< 0,05
4	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12,97	0,75	12,65	0,78	2,04	< 0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	906,7	29,2	918,2	27,2	2,11	< 0,05

bài tập đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra sau TN của 2 nhóm được trình bày ở bảng 7.

Kết quả ở bảng 7 cho thấy, sau 4 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các Test (do  $t_{linh} > t_{bảng} = 1,96$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ ). Điều này chứng tỏ việc áp dụng các bài tập đã lựa chọn bước đầu có tác động tích cực đến phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Khoa GDTH Trường ĐHSP - Đại học Thái nguyên.

So sánh nhịp tăng trưởng (W) giữa hai nhóm ĐC và TN trước và sau TN được trình bày ở bảng 8.

**Bảng 8. So sánh nhịp độ tăng trưởng (W) trình độ thể lực của 2 nhóm TN và ĐC sau 04 tháng TN**

TT	Test	Thông số toán thống kê		Chênh lệch
		W <sub>ĐC</sub> (%)	W <sub>TN</sub> (%)	
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)	6,90	16,92	10,02
2	Bật xa tại chỗ (cm)	7,54	11,66	4,12
3	Chạy 30 m XPC (s)	3,29	11,20	7,91
4	Chạy con thoi 4x10 m (s)	0,92	4,63	3,71
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	4,73	6,09	1,36

Kết quả bảng 8 cho thấy: Sau 04 tháng TN, cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng. Tuy nhiên, nhóm TN có mức độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm ĐC từ 1,36% - 10,02%. Như vậy, với 18 bài tập thể lực mà chúng tôi lựa chọn, trình độ thể lực của nhóm TN đã cao hơn nhóm ĐC.

### 3. Kết luận

Dựa trên các nguyên tắc lựa chọn, phỏng vấn, tổng kết kinh nghiệm, chúng tôi lựa chọn được 18 bài tập nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV. Quá trình TN bước đầu đã chứng tỏ hiệu quả của hệ thống các bài tập trong việc phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Khoa GDTH Trường ĐHSP - Đại học Thái Nguyên. □

### Tài liệu tham khảo

- [1] Bộ GD-ĐT (2008). Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên ngày 18/9/2008.
- [2] Nguyễn Toán - Phạm Danh Tốn (2006). Lí luận và phương pháp thể dục thể thao. NXB Thể dục thể thao.
- [3] Dương Nghiệp Chí - Trần Đức Dũng - Tạ Hữu Hiếu - Nguyễn Đức Văn (2004). Đo lường thể thao. NXB Thể dục thể thao.
- [4] Nguyễn Đức Văn (2008). Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao. NXB Thể dục thể thao.
- [5] Ban chấp hành trung ương Đảng (2001). Văn kiện Đại hội toàn quốc lần thứ IX. NXB Chính trị Quốc gia - Sự thật.