

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Nguyễn Kim Trọng
Trung tâm GDTC&QPAN trường Đại học Điện Lực.
Email: trongnk@epu.edu.vn

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã lựa chọn được 28 bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện Lực. Kết quả ứng dụng các bài tập trong quá trình thực nghiệm đã khẳng định rõ hiệu quả các bài tập trong việc nâng cao thể lực chung cho đối tượng khách thể nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, phát triển thể lực chung, sinh viên Đại học Điện Lực.

SELECTION OF GENERAL PHYSICAL FITNESS EXERCISES FOR FIRST-YEAR FEMALE STUDENTS AT ELECTRIC POWER UNIVERSITY

Nguyen Kim Trong
Center for Physical and National Defense Education, Electric Power University
Email: trongnk@epu.edu.vn

Abstract: Through the application of fundamental research methods, the study selected 28 general physical fitness exercises suitable for first-year female students at Electric Power University. The experimental application of these exercises demonstrated their effectiveness in improving the overall physical fitness of the research subjects.

Keywords: Exercises, general physical fitness development, Electric Power University students

Nhận bài: 15/02/2025

Phản biện: 16/03/2025

Duyệt đăng: 20/03/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tất cả sinh viên đại học đều phải học môn Giáo dục thể chất (GDTC). Tuy nhiên, trong số SV theo học môn học GDTC có không ít nữ SV có thể lực chung yếu, không chỉ gặp khó khăn trong quá trình theo học môn học mà còn không đảm được sức khỏe trong việc thực hiện chương trình đào tạo, đặc biệt là nữ SV năm thứ nhất (năm 1). Việc nâng cao thể lực chung cho nữ SV năm 1 không chỉ nhằm đáp ứng yêu cầu của môn học GDTC, qua đó còn tạo điều kiện nền tảng sức khỏe để nữ SV năm 1 hoàn thành tốt chương trình đào tạo chuyên ngành.

Với vai trò của thể lực chung trong việc đảm bảo duy trì và nâng cao sức khỏe cho người tập nói chung và sinh viên nói riêng đã thu hút được sự quan tâm nghiên cứu của nhiều tác giả, tuy vậy, việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập cho nữ SV năm 1 Trường Đại học Điện Lực vẫn chưa có tác giả nghiên cứu.

Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng, tính cấp thiết của vấn đề nêu trên, với mục đích là góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện Lực”.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện Lực

Việc lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nữ SV năm 1 Trường Đại học Điện Lực được tiến hành theo các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi trên diện rộng; Lựa chọn qua trao đổi trực tiếp với các các giảng viên hiện làm công tác GDTC tại Đại học Điện Lực và các trường đại học lân cận. Kết quả đã lựa chọn được 28 bài tập phát triển thể lực chung cho nữ SV năm 1. Các bài tập gồm:

Nhóm bài tập định mức chặt chẽ lượng vận động (23 bài tập):

- Bài tập phát triển sức nhanh (5 bài tập)
- Bài tập phát triển sức mạnh (5 bài tập)
- Bài tập phát triển sức bền (5 bài tập)
- Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (5 bài tập)
- Bài tập phát triển mềm dẻo (3 bài tập)

Nhóm bài tập định mức từng phần lượng vận động (trò chơi: 5 bài tập)

Nội dung các bài tập được trình bày chi tiết trong bảng 1.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực chung cho nữ SV năm 1 Trường Đại học Điện Lực

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm: Từ 9/2022-12/2022

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Đối tượng thực nghiệm: 400 nữ SV năm 1 được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên theo lớp.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 200 nữ SV năm 1. Nhóm thực nghiệm học chung chương trình GDTC với nhóm đối chứng, riêng phần phát triển thể lực chung của mỗi giáo án sẽ được tập luyện theo các bài tập đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài.

+ Nhóm đối chứng: gồm 200 nữ SV năm 1. Nhóm đối chứng học chương trình GDTC chung đang được tổ chức giảng dạy tại Trường Đại học

Điện Lực.

Khi xác định hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, đề tài căn cứ vào kết quả kiểm tra đánh giá theo nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo thể hiện trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT.

2.2.2. Tiến trình thực nghiệm

Căn cứ vào nội dung chương trình GDTC cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, năm thứ nhất nội dung GDTC chung (30 tiết), đề tài tiến hành xây dựng tiến trình thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn trong cả 02 học kỳ vào các giờ học chính khóa của đối tượng khách thể nghiên cứu. Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.1.

TT	Tháng tuần Nội dung BT	I				II				III				IV			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Nhảy dây tốc độ 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	x					x				x				x		
2	Bật nhảy Adam 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút		x										x			x	x
3	Chạy 30m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút			x				x				x					
4	Bật bực đôi chân 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút				x					x				x			
5	Chạy đổi hướng theo tín hiệu 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	x				x				x			x				
6	Nằm ngửa gập bụng 30 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x						x						x		
7	Nằm sấp uốn thân 30 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút			x				x				x					
8	Bật nhảy rút gối cao liên tục 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút				x		x				x				x		
9	Lò cò 1 chân 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x				x				x				x			x
10	Bật cóc 20m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút			x				x				x					x
11	Chạy 400m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x				x				x				x		
12	Chạy 800m, thực hiện 1 lần				x				x				x				x
13	Nhảy dây 3 phút, thực hiện 1 lần	x					x				x				x		
14	Chạy biến tốc 1200m, thực hiện 1 lần		x										x			x	x
15	Cơ bụng tối đa sức, thực hiện 1 lần			x				x				x					
16	Nhảy dây kép 15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút				x					x				x			

17	Chạy zíc zắc 30m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x				x				x			x			
18	Phối hợp bật nhảy rút gối 5 lần, chống đẩy 3 lần, chạy lao tốc độ cao 10mx3 lần, nghỉ giữa 1 phút.		x						x						x	
19	Di chuyển tiến trước 2m, lùi sau 1 m, lại tiến trước 2 m, lùi sau 1 m và chạy lao tốc độ cao 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút			x				x				x				
20	Bật nhảy uốn thân tại chỗ 3 lần, gập thân tại chỗ 3 lần và chạy lao tốc độ cao 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	x					x				x				x	
21	Ép dọc – xoạc dọc 2 phút		x										x			x
22	Ép ngang – xoạc ngang 2 phút			x				x				x				
23	Đéo gập thân (gập thân trước, ngang trái – phải và uốn thân sau) 2 phút				x					x				x		
24	Trò chơi người thừa thứ 3	x				x				x			x			
25	Trò chơi bóng chuyền 6		x						x						x	
26	Trò chơi cướp cờ				x					x				x		
27	Trò chơi Chuyền bóng nhanh	x				x				x			x			
28	Trò chơi truy đuổi ở cự ly ngắn		x							x					x	

2.2.3. Kết quả thực nghiệm

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm cho thấy, tất cả các chỉ số thu được giữa hai nhóm không có sự khác biệt thống kê, thể hiện tính < tbảng ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$ đã chứng tỏ, trình độ thể lực chung của cả hai nhóm là tương đương, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung theo các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

- Các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã khác biệt rõ với tính đều $> t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Việc ứng dụng các bài tập

mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả rõ trong phát triển thể lực chung cho nữ SV năm 1 Trường Đại học Điện Lực.

- Nhịp độ tăng trưởng thành tích ở tất cả các test kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng.

Kết quả kiểm tra đã khẳng định rõ hiệu quả của các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ SV năm 1 trường Đại học Điện Lực.

III.KẾT LUẬN

Đề tài lựa chọn được 28 bài tập và xây dựng tiến trình thực nghiệm. Kết quả ứng dụng các bài tập đã tạo hiệu quả phát triển thể lực chung cho nữ SV năm 1 Trường Đại học Điện Lực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1998), Quyết định số 203/QĐ-GDTC ngày 23/01/1998 về Phân phối chương trình GDTC trong các trường Đại học. Hà Nội
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Novicop A.D, Matveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lắm, Nxb TĐTT, Hà Nội
5. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.