

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG THƯƠNG MẠI ĐÀ NẴNG

ThS. Trần Đăng Chiến, CN. Nguyễn Công Hải

Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng

Tóm tắt: Việc lựa chọn bài tập phát triển thể chất cho nữ sinh viên trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng là vấn đề đáng được quan tâm. Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã phân tích, đánh giá thực trạng, lựa chọn các bài tập, ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy phát triển thể chất cho nữ sinh viên, góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất của Nhà trường.

Từ khóa: bài tập, ứng dụng, nâng cao, hiệu quả, thể chất.

Abstract: The choice of exercises to improve physical for female students in Danang College of Commerce are high deserved attention issues. By the familiar research methods, we analyze, evaluate the status, select exercises, apply in developing teaching practices for student fitness, improve the quality of physical education of College.

Keywords: exercise, apply, improve, efficiency, physical.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất trong nhà trường là một mặt giáo dục quan trọng 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. Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng trong những năm gần đây đã ý thức được vấn đề giáo dục thể chất cho sinh viên là rất quan trọng. Tuy nhiên, vì những điều kiện như cơ sở vật chất còn khó khăn, thiếu thốn; nhận thức của sinh viên về vai trò, tác dụng của TDTT còn chưa đầy đủ... nên kết quả giáo dục thể chất còn hạn chế. Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển của Nhà trường, nâng cao chất lượng trong giờ giảng dạy GDTC cho sinh viên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu vấn đề: *“Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể chất cho nữ sinh viên trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng”*.

Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn tọa đàm, Phương pháp quan sát sự phạm, Phương pháp điều tra xã hội học, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm, Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn và ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể chất cho nữ sinh viên trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng

Đề tài đánh giá thực trạng công tác Giáo dục thể chất và thể chất của nữ sinh viên trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng. Thực trạng nội dung và chương trình, đội ngũ giảng viên giảng dạy, cơ sở vật chất phục vụ môn Giáo dục thể chất tại trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng là đáp ứng tốt. Thực trạng thể chất ban đầu (khi mới nhập trường) của nữ sinh viên năm thứ nhất Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng, sau khi tiến hành kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá thể lực

theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy, tương đối đồng đều với các chỉ tiêu thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất.

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, qua khảo sát và nghiên cứu một số tài liệu liên quan; qua quan sát sự phạm và phỏng vấn, tọa đàm các giảng viên môn GDTC đang giảng dạy tại bộ

môn, khoa GDTC của các trường Đại học và Cao đẳng trên địa bàn. Chúng tôi đã tổng hợp và lựa chọn được 30 bài tập nhằm phát triển thể chất cho nữ sinh viên trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng. Để các bài tập có tính khả thi, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên môn GDTC.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập thể chất cho nữ sinh viên trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng (n=30)

TT	Bài tập	Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Chạy cự ly 30m, 60m	28	93,3
2	Chạy cự ly 100m	29	96,7
3	Chạy cự ly 400m	26	86,7
4	Chạy cự ly 800m (nữ)	18	60,0
5	Nhảy dây	15	50,0
6	Bật bục liên tục trong vòng 30s	22	73,3
7	Nằm sấp chống đẩy	15	50,0
8	Chạy zíc zắc	16	53,3
9	Bật xa tại chỗ	24	80,0
10	Bài tập ép dẻo các khớp	27	90,0
11	Trò chơi cướp bóng	18	60,0
12	Ngồi ép dẻo thân	16	53,3
13	Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số nhanh	25	83,3
14	Bài tập đá lăng chân	23	76,7
15	Nằm ngửa gập bụng	24	80,0
16	Trò chơi tôi làm vua	16	53,3
17	Bóng đá mini	18	60,0
18	Chạy con thoi 4x100	24	80,0
19	Trò chơi mèo đuổi chuột	25	83,3
20	Công an bắt gián điệp	23	76,7
21	Giăng lưới bắt cá	26	86,7
22	Lăn bóng tiếp sức	15	50,0

23	Người thừa thứ 3	27	90,0
24	Bịt mắt bắt dê	26	86,7
25	Nhảy chữ thập	18	60,0
26	Lò cò tiếp sức	19	63,3
27	Kéo co	25	83,3
28	Trò chơi bóng chuyên sáu	26	86,7
29	Cua đá bóng	17	56,7
30	Cướp cờ	25	83,3

Như vậy trong 30 bài tập mà đề tài đưa ra phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập có sự tán đồng cao, với 70% số phiếu tán thành trở lên. Vì vậy, đề tài sẽ đưa ra 18 bài tập có mức độ ưu tiên cao để đưa vào sử dụng (In đậm).

2. Ứng dụng, đánh giá hiệu quả của bài tập tác động đến đối tượng nghiên cứu

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Đề tài đã xây dựng tiến trình tập luyện phát triển thể chất gồm 11 giáo án, lồng ghép với các giáo án dạy kỹ thuật thực hành các môn Giáo dục thể chất nội khóa. Trong quá trình tổ chức giảng dạy các nội dung của chương trình môn học Giáo dục thể chất nội khóa, đề tài áp dụng các bài tập phát triển thể chất cho nữ sinh viên phần cuối buổi tập kỹ thuật thực hành với thời lượng mỗi giáo án 30 phút (giáo án dạy ghép 110 phút).

Sau thời gian áp dụng thực nghiệm tại trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng đã có nhiều bước chuyển biến tích cực, đặc biệt là nhận thức về vai trò, lợi ích của việc tập luyện TDTT đã có hiệu quả rõ rệt. Qua khảo sát về vai trò và lợi ích của tập luyện TDTT đối với sức khỏe và công tác học tập của nữ sinh viên, đa số sinh viên đã cho rằng việc tập luyện TDTT là rất cần thiết và cần thiết.

Sau thời gian thực nghiệm là 05 tháng với những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và được phép triển khai thực hiện. Sau đó đề tài đánh

giá hiệu quả các giải pháp bằng cách tiến hành kiểm tra với các test theo Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Đề tài cũng tiến hành kiểm tra đối với 02 lớp năm 1 và 02 lớp năm 2 trước khi tổ chức thực nghiệm. Đối với năm 3, đề tài không lấy khảo sát để các em tập trung cho ôn thi tốt nghiệp.

2.2. Đánh giá hiệu quả của bài tập tác động đến đối tượng nghiên cứu

Kết quả kiểm tra theo tiêu chuẩn RLTT của nữ sinh viên trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng như Bảng 2:

Qua bảng 2 cho thấy: Thông qua kiểm tra tất cả các chỉ số thu được trước thực nghiệm ở hai nhóm tương đối đồng đều, thành tích ở các test tương đương nhau. Sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê ở cả 06 test đều thu được $t < t_{bảng} = 1,960$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$ Điều này chứng tỏ rằng, kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của hai nhóm đồng đều nhau hay nói cách khác chất lượng sinh viên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là như nhau.

Sau thời gian áp dụng thực nghiệm tại trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng đã có nhiều bước chuyển biến tích cực, đặc biệt là nhận thức về vai trò, lợi ích của việc tập luyện TDTT đã có hiệu quả rõ rệt. Qua khảo sát về vai trò và lợi ích của tập luyện TDTT đối với sức khỏe và công tác học tập của nữ sinh viên, đa số sinh viên đã cho rằng việc tập luyện TDTT là rất cần thiết và cần thiết.

Bảng 2. Đánh giá thể chất của nữ sinh viên năm nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng trước thực nghiệm

TT	Test	Thực nghiệm		Đối chứng		t	p
		n = 20		n = 20			
		\bar{X}	δ_x	\bar{X}	δ_x		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27,20	2,10	27,11	1,90	0,142	>0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17,30	1,35	17,4	1,37	0,233	>0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	160,0	10,3	162,0	10,30	0,616	>0,05
4	Chạy 30m XPC (s)	6,27	0,56	6,29	0,63	0,106	>0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,85	0,37	12,70	0,43	1,183	>0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	888,0	59,0	885,0	61,00	0,158	>0,05

Về cơ sở vật chất, tuy chưa có nguồn kinh phí để bổ sung thêm thiết bị, nhưng Ban giám hiệu Nhà trường cũng đã đồng ý đầu tư một khoản kinh phí vừa phải để nâng cấp, sửa chữa, vệ sinh, nâng cao độ an toàn cho các thiết bị đã cũ. Với một diện mạo mới, đẹp hơn, sạch sẽ hơn đã thu hút được khá đông các bạn sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa; đặc biệt thấy rõ là giờ học nội khóa đã sôi động hơn hẳn; sinh viên đã không còn tâm lý ngại, sợ khi tiếp xúc với các dụng cụ như: xà đơn, xà kép, các hố nhảy cao, nhảy xa, sân bóng, nhà tập, bàn bóng bàn..., do đó mà giờ học đã không còn nhàm chán. Bên cạnh đó là các GV Thể dục cũng đã cố gắng nghiên cứu để có nhiều phương pháp dạy học mới, lời cuốn hơn, phong phú hơn, làm cho sinh viên phải có trách nhiệm tự vận động nhiều hơn, thi đua nhiều hơn nên giờ học ngày càng vui vẻ, sôi động.

Các giảng viên Thể dục đã chủ động thành lập được 03 đội thể thao là bóng đá, cầu lông và đá cầu. Những ngày đầu thành lập chỉ có khoảng 8-10 em mỗi đội, sau một thời gian tập luyện đã thu hút được được khá đông các bạn tham gia tập luyện, hiện nay đội bóng đá có 21 em, đội cầu lông có 17 em, đội đá cầu có

14 em; ngoài ra còn có thêm đội bóng chuyền với 18 em, bên cạnh đó rất nhiều em đã tham gia các lớp bơi lội, thể hình (GYM) tại địa phương, một số em nữ cũng có tham gia tập yoga, thể dục thẩm mỹ, thể dục cổ động...

Vấn đề quan trọng nhất vẫn là thể chất của nữ sinh viên trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng. Để đánh giá được sự phát triển thể chất của các sinh viên, bằng 6 test mà Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành để kiểm tra trình độ tập luyện cho sinh viên theo Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008; đề tài đã kiểm tra và so sánh kết quả trước và sau thực nghiệm. Đồng thời tính nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm. Bên cạnh đó đề tài cũng theo dõi và so sánh kết quả học tập môn học Thể dục của nữ sinh viên của học kỳ trước và sau khi áp dụng thực nghiệm.

Sau thời gian thực nghiệm là 04 tháng với những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và được phép triển khai thực hiện. Sau đó đề tài đánh giá hiệu quả các giải pháp bằng cách tiến hành kiểm tra với các test theo Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Đề tài cũng tiến hành kiểm tra đối với 40 sinh viên trước khi tổ chức thực nghiệm.

Bảng 3. So sánh sự phát triển thể chất của nữ sinh viên năm nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng giữa hai nhóm sau thực nghiệm

TT	Test	Thực nghiệm		Đối chứng		t	P
		n = 20		n = 20			
		\bar{X}	δ_x	\bar{X}	δ_x		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	29,7	2,20	28,2	2,15	2,181	<0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19,3	1,25	18,3	1,15	2,528	<0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	173,0	11,69	165,0	11,58	2,174	<0,05
4	Chạy 30m XPC (s)	5,83	0,25	6,05	0,35	2,287	<0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11,97	0,38	12,25	0,43	2,182	<0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	930,0	62,00	872,0	50,00	3,257	<0,05

Kết quả kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của nữ sinh viên trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng như Bảng 3 ở trên.

Qua Bảng 3 cho thấy: Thông qua kiểm tra đa số các chỉ số thu được sau thực nghiệm ở cả hai nhóm đã có sự khác biệt, thành tích nhóm Thực nghiệm tốt hơn thành tích nhóm Đối chứng thể hiện ở thời gian số kg, lần, cm và mét cao hơn, số giây thấp hơn nhóm Đối chứng. Ở 6/6 test sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Ý nghĩa này mạng lại là do thể chất

của các sinh viên đã được phát triển tốt hơn chính nhờ sự áp dụng các bài tập mà đề tài đã đề xuất, qua đó các phong trào TĐTT, chất lượng công tác GDTC được nâng cao.

Để đánh giá sự khác biệt trong sự phát triển thể chất của nữ sinh viên của đối tượng nghiên cứu chúng tôi sử dụng phương pháp đánh giá thông qua tự đối chiếu. Trước hết đề tài tiến hành tính sự khác biệt trong thành tích và nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng sự phát triển thể chất của nữ sinh viên năm nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng

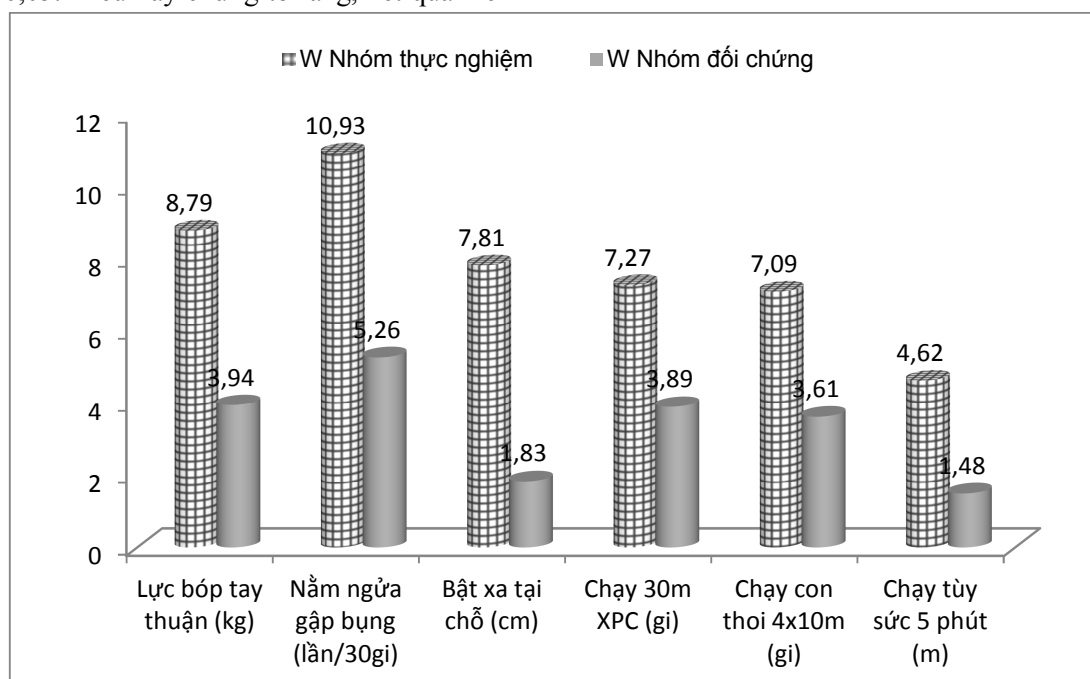
TT	Test	Nhóm Thực nghiệm (n = 20)					Nhóm Đối chứng (n = 20)				
		Thành tích		W(%)	t	p	Thành tích		W(%)	t	P
		Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm				Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27,2	29,7	8,79	3,676	<0,05	27,11	28,20	3,94	1,699	>0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17,3	19,3	10,93	4,861	<0,05	17,40	18,34	5,26	2,350	<0,05

3	Bật xa tại chỗ (cm)	160	173	7,81	3,739	<0,05	162,0	165,0	1,83	0,866	>0,05
4	Chạy 30m XPC (s)	6,27	5,83	7,27	3,209	<0,05	6,29	6,05	3,89	1,489	>0,05
5	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	12,85	11,97	7,09	5,676	<0,05	12,70	12,25	3,61	3,309	<0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	888	930	4,62	2,195	<0,05	885	872	1,48	0,737	>0,05

Thông qua so sánh các chỉ số thu được sau thực nghiệm ở cả hai nhóm đã có sự khác biệt, thành tích sau thực nghiệm tốt hơn thành tích trước thực nghiệm thể hiện ở số kg, lần, cm và mét cao hơn, số giây thấp hơn. Ở nhóm Thực nghiệm có 6/6 test sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,093$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Nhóm Đối chứng có 2/6 test sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,093$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Có 4/6 test sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê, thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,093$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều này chứng tỏ rằng, kết quả kiểm

tra nhóm thực nghiệm đã tốt hơn so với nhóm đối chứng, điều này là có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, sau thực nghiệm ứng dụng bài tập của đề tài lựa chọn sự phát triển thể chất của nữ sinh viên năm nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn một cách rõ rệt so với nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả cao trên đối tượng nghiên cứu.

Đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở Biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng thể chất của nữ sinh viên năm nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng

Từ kết quả thu được ở các Bảng 4 và Biểu đồ 1 cho thấy:

Nhịp độ tăng trưởng cả hai nhóm đều đạt tốt sau quá trình thực nghiệm, Nhóm Thực nghiệm có sự tăng trưởng tốt hơn, thể hiện nhịp tăng trưởng cao hơn so với nhóm Đối chứng. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nữ sinh viên năm nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng của nhóm Thực nghiệm từ 4,62 đến 10,93%. Nhịp độ tăng trưởng thể chất của nữ sinh viên năm nhất trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng của nhóm Đối chứng từ 1,83 đến 5,26%.

KẾT LUẬN

Trên cơ sở nghiên cứu lý thuyết và thực tiễn đề tài đã lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu

quả các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng sau một năm học tập. Đề tài đã lựa chọn được các bài tập và 18 bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng. Thông qua kiểm tra tất cả các chỉ số thu được giữa trước và sau thực nghiệm ở cả nam và nữ đã có sự khác biệt thống kê, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Điều này chứng tỏ rằng, kết quả kiểm tra sau thực nghiệm đã tốt hơn so với kết quả trước thực nghiệm, điều này là có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Ý nghĩa này mạng lại là do thể chất của các sinh viên đã được phát triển tốt hơn chính nhờ sự áp dụng các bài tập mà đề tài đã đề xuất.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ GD&ĐT(2001) Quyết định số 14/2001-QĐ-BGD&ĐT ngày 03 tháng 5 năm 2001 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy chế Giáo dục thể chất và Y tế trường học.
- [2]. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Cao Văn Hưng (2011), “*Nghiên cứu lựa chọn giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho học sinh Trung học cơ sở huyện Thuận Thành - tỉnh Bắc Ninh*”, Luận văn Thạc sĩ GDH Trường Đại Học TDTT Bắc Ninh.
- [4]. Phan Ngọc Thiết Kế (2015), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể chất cho sinh viên trường Cao đẳng Công nghệ Thông tin - Đại học Đà Nẵng*.
- [5]. Võ Văn Vũ (2014), *Đánh giá thực trạng và bài tập nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường Trung học phổ thông ở Đà Nẵng*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục.