

NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN CÓ THỂ LỰC YẾU CỦA TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TP HCM

PHAN THỊ MỸ HOA*

TÓM TẮT

Từ nhu cầu thực tế trong quá trình giảng dạy, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu đánh giá một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên (SV) đại cương có thể lực yếu ở Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHSPTPHCM). Thực nghiệm đã chứng minh một số bài tập có tác động tích cực đến quá trình nâng cao thể lực của khách thể nghiên cứu.

Từ khóa: bài tập phát triển thể lực, nữ sinh viên Đại học Sư phạm.

ABSTRACT

An attempt to evaluate some physical development exercises for female students with physical weaknesses in Ho Chi Minh City University of Education

Based on demands from the teaching reality, the researcher has attempted to evaluate some physical development exercises for general female students with physical weaknesses in Ho Chi Minh City University of Education. Experiments prove the positive impacts of some exercises on the physical fitness of selected subjects.

Keywords: Physical development exercise, female students of HCMC University of Education.

1. Mở đầu

Ngày nay, chúng ta đang sống trong thời đại mà khoa học – kỹ thuật phát triển với tốc độ như vũ bão, đặc biệt là công nghệ thông tin. Thực tiễn cuộc sống hiện đại đã tạo áp lực rất lớn đối với đời sống xã hội nói chung và cá nhân con người nói riêng. Nhịp sống, cường độ lao động cao của nền sản xuất, công nghiệp hiện đại đã có những tác động bất lợi đến hoạt động trí tuệ, tinh thần và đặc biệt là thể chất của lực lượng lao động xã hội, trong đó đối tượng chịu ảnh hưởng nhiều nhất là lực lượng lao động trí thức. Để đảm bảo sức khỏe nói chung và sức khỏe thể

chất nói riêng cho lực lượng lao động này, lãnh đạo của nhiều quốc gia rất quan tâm đến nhân tố con người. Bởi con người là động lực của mọi cuộc cách mạng, là nhân tố cơ bản quyết định sự phát triển và tiến bộ xã hội.

Nhận thức được trách nhiệm cao cả nhằm góp phần cải thiện và nâng cao thể lực SV trong trường, cũng như tiếp nối các công trình nghiên cứu khoa học của các tác giả trước về công tác giáo dục thể chất tại trường học, chúng tôi chọn đề tài: “Nghiên cứu đánh giá một số bài tập phát triển tổ chất thể lực cho nữ sinh viên có thể lực yếu của Trường Đại học Sư phạm

* ThS, Trường Đại học Sư phạm TP HCM; Email: myhoatk@yahoo.com

Thành phố Hồ Chí Minh”.

2. Phương pháp và tổ chức nghiên cứu

2.1. Mục đích nghiên cứu

Trên cơ sở phân loại để xác định SV có thể lực yếu của Trường ĐHSPTPHCM, nghiên cứu này lựa chọn một số bài tập thể dục nhằm nâng cao thể lực cho đối tượng SV nói trên.

2.2. Mục tiêu nghiên cứu

Để đạt được mục tiêu nghiên cứu, cần giải quyết các vấn đề sau đây:

- Xác định các nữ SV có thể lực yếu của Trường ĐHSPTPHCM trên cơ sở phân loại thể lực nữ SV theo tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam từ 6 – 20 tuổi của Viện Khoa học TDTT năm 2002 [8].

- Nghiên cứu, biên soạn một số bài tập cho đối tượng SV nữ có thể lực yếu dựa trên cơ sở lí luận và cơ sở thực tiễn.

- Đánh giá hiệu quả các bài tập cho đối tượng SV nữ có thể lực yếu.

2.3. Các phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau:

- Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu;
- Phương pháp phỏng vấn;
- Phương pháp kiểm tra sự phạm;
- Phương pháp thực nghiệm sự phạm;
- Phương pháp toán thống kê.

2.4. Khách thể và tổ chức nghiên cứu

** Khách thể nghiên cứu*

- Khảo sát 700 SV năm I, khóa 39 (2013-2014) Trường ĐHSPTPHCM.

- Thực nghiệm: 100 SV trong 700 SV năm I khóa 39 (2013 – 2014) Trường ĐHSPTPHCM.

** Tổ chức nghiên cứu*

Đề tài được tiến hành nghiên cứu từ tháng 3-2013 đến tháng 9-2014

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Chọn lọc các test đánh giá thực trạng thể lực cho đối tượng nữ SV nghiên cứu

Nghiên cứu lựa chọn một số test đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo sử dụng đánh giá thể lực học sinh, SV; các test của dự án chương trình khoa học điều tra thể chất người Việt Nam từ 6 – 20 tuổi, năm 2002 để sử dụng. Đó là các test:

1. Dẻo gập thân (cm)
2. Lực bóp tay thuận (kg)
3. Bật xa tại chỗ (cm)
4. Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)
5. Chạy con thoi 4 x 10m (s)
6. Chạy 30 m XPC (s)
7. Chạy tùy sức 5 phút (m)

3.1.1. Xác định thực trạng thể lực của nữ SV Trường ĐHSPTPHCM (xem bảng 1)

Bảng 1. Kết quả đánh giá thực trạng thể lực nữ sinh Trường ĐHSPTPHCM (n=700)

Bài tập	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Nằm ngửa gập bụng (lần)	Gập dẻo thân (cm)	Lực bóp tay (kg)	Chạy con thoi 4x10m (s)	Chạy tùy sức 5' (m)
Mẫu (n)	700	700	700	700	700	700	700
Giá trị trung bình X	159,24	6,61	11,91	12,05	28,56	12,58	716,66
Sai số chuẩn	0,41	0,03	0,19	0,19	0,14	0,03	2,17
Số trung vị	158	6,63	11	12	28,6	12,64	715,5
Mode (Mo)	160	6,42	6	8	28,6	13,8	655
Độ lệch chuẩn (S)	10,72	0,85	4,99	4,94	3,61	0,89	57,43
Phương sai	114,87	0,73	24,93	24,42	13,05	0,8	3297,82
Khoảng biến thiên (Ra)	52	4,09	21	22	19	4,07	217
Giá trị nhỏ nhất (min)	135	4,56	3	4	17,5	10,82	610
Giá trị lớn nhất (max)	187	8,65	24	26	36,5	14,89	827
Tổng các giá trị	111467	4621,3	8338	8438	19995	8804,27	501663
Hệ số biến thiên (Cv)	6,73	12,86	41,9	41	12,64	7,07	8,01
Sai số tương đối	0,00499	0,0095	0,031038	0,0304	0,0094	0,005241	0,00594

3.1.2. Phân loại thể lực của nữ SV Trường ĐHSPTPHCM

Dựa trên bảng “Tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam từ 6 – 20 tuổi” của Viện Khoa học TĐTT năm 2002, chúng tôi đã phân loại thể lực của 700 nữ SV năm thứ I, khóa 39 như sau:

- Loại yếu có 537 nữ sinh, chiếm tỉ lệ 76,71%.
- Loại trung bình trở lên có 153 nữ sinh, chiếm tỉ lệ 21,86%.
- Trong số nữ sinh có trình độ thể lực loại tốt trở lên là 10 người, chiếm tỉ lệ 1,43%.

3.2. Nghiên cứu, biên soạn một số bài tập cho đối tượng SV nữ có thể lực yếu dựa trên cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn

Để thực hiện được mục tiêu trên cần phải có các biện pháp cụ thể bằng những bài tập đặc trưng phù hợp để phát

triển các tố chất thể lực. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 60 giáo viên, các nhà chuyên môn để xác định các bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Nội dung phiếu hỏi được xây dựng tập trung vào các vấn đề chính sau đây:

- Đối tượng này cần phát triển các tố chất nào?
- Đối tượng này cần chọn những bài tập gì để phát triển các tố chất thể lực?
- Đối tượng này cần sử dụng phương pháp và lượng vận động như thế nào?

Tổng số phiếu thu về là 47 trong tổng số 60 phiếu phát ra. Kết quả phỏng vấn thu được như sau:

Có 11 câu hỏi được đưa ra với 42 phương án để lựa chọn. Kết quả số phương án được chọn có tỉ lệ lớn hơn 85% là 21 phương án, số phương án được chọn có tỉ lệ từ 50% – 85% là 20 phương

án, có 1 phương án có tỉ lệ nhỏ hơn 50%.

Từ kết quả phỏng vấn và thực trạng thể lực của nữ SV Trường, chúng tôi nhận định như sau: Phương pháp nên sử dụng là tập luyện có định mức chặt chẽ. Đối tượng nghiên cứu này nên sử dụng lượng vận động trung bình, cụ thể:

- Môn học điền kinh
- Các bài tập cho nữ SV có thể lực yếu của trường theo chương trình và điều kiện vật chất cụ thể gồm:
 - + Chạy 5 phút tùy sức (95,7%)
 - + Chạy 20m (95,7%)
 - + Đứng lên ngồi xuống (95,7%)
 - + Nằm ngửa gập bụng (95,9%)
 - + Các động tác căng cơ với biên độ lớn (89,4%).

3.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập cho đối tượng SV nữ có thể lực yếu của Trường ĐHSPTPHCM

Như ở mục 3.1.2 đã trình bày, nghiên cứu đã phân loại được 537 SV có thể lực yếu trong tổng số 700 SV. Sau đó chúng tôi lựa chọn ngẫu nhiên 100 SV. Nhóm đối chứng gồm 50 SV, nhóm thực nghiệm 50 SV. Hình thức thực nghiệm so sánh song song trên 2 nhóm nữ SV có trình độ thể lực yếu. Tổng nữ SV tham gia thực nghiệm là 100.

3.3.1. Đánh giá thể lực 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm (xem bảng 2)

Bảng 2. Trình độ thể lực chung (TLC) trước thực nghiệm sư phạm

S T T	Các chỉ tiêu & Test đối tượng	Sức nhanh	Sức mạnh			Sức bền	Độ dẻo	Khéo léo	Ghi chú	
		Chạy 30m XPC (giây)	Lực bóp tay thuận (kg)	Bật xa tại chỗ (cm)	Nằm ngửa GB 30'' (lần)	Chạy tùy sức 5' (m)	Độ dẻo thân (cm)	Chạy con thoi 4x10m (giây)		
1	Nhóm đối chứng	6,84	24,44	149,03	7,44	665,25	9,10	13,57	TNSP tháng 9 năm 2013	
	N = 50	± 0,368	± 5,194	±12,263	0,368	± 38,46	± 4,30	± 0,46		
2	Nhóm thực nghiệm	6,96	24,20	148,48	7,95	662,52	9,35	13,75		
	N= 50	±0,349	±4,87	±12,580	± 4,120	± 84,30	± 4,162	± 0,432		
3	Sự khác biệt tin cậy thống kê	T	2,41	0,26	0,21	0,18	0,43	0,28		0,13
		P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05		>0,05

Bảng 2 cho thấy, trước thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là như nhau, không có sự khác biệt đáng kể nên không đảm bảo độ tin cậy thống kê ở mức cần thiết.

3.3.2. Kết quả sau thực nghiệm sự phạm (xem bảng 3)

Bảng 3. Trình độ TLC sau thực nghiệm sự phạm

S T T	Các chỉ tiêu & Test đối trọng	Sức nhanh	Sức mạnh			Sức bền	Độ đẻo	Khéo léo	Ghi chú
		Chạy xa 30m XPC (s)	Lực bóp tay thuận (kg)	Bật xa tại chỗ (cm)	Nằm ngửa GB 30'' (lần)	Chạy tùy sức 5' (m)	Độ đẻo thân (cm)	Chạy con thoi 4x10m (s)	
1	Nhóm đối chứng N = 50	6,63 ± 0,356	25,20 ± 4,680	153,35 ± 11,433	11,56 ± 3,102	672,26 ± 87,435	9,26 ± 3,284	13,45 ± 0,46	Số liệu kiểm tra tháng 5- 2014
2	Nhóm thực nghiệm N= 50	6,45 ± 0,378	27,36 ± 4,782	154,86 ± 11,71	12,76 ± 3,142	725,20 ± 88,166	10,87 ± 3,105	12,28 ± 0,335	
3	Sự khác biệt tin cậy thống kê	T	2,45	2,18	2,36	2,56	3,07	1,54	
		P	0,05	0,05	0,05	0,05	0,01	>0,05	0,05

Bảng 3 cho thấy sau thực nghiệm sự phạm, nữ SV có TLC yếu của nhóm thực nghiệm đã có TLC tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Mặc dù, ở nhóm đối chứng các chỉ số TLC đều tăng lên, song ở mức độ không lớn so với trước thực nghiệm: 4/7 chỉ số các test TLC vẫn ở mức kém, có 3 chỉ số đạt mức trung bình, trong khi đó ở nhóm thực nghiệm là 7/7 (100% chỉ số đạt mức trung bình, không còn các chỉ số test ở mức kém).

Theo kết quả trên, nhóm đối chứng có 15 SV (đạt tỉ lệ 30%) đạt mức trung bình và 35 SV (70%) vẫn ở mức yếu. Còn ở nhóm thực nghiệm có 37 SV (74%) đạt mức trung bình và 13 SV (26%) còn lại vẫn ở mức yếu.

Về mặt thống kê học, có sự khác biệt về trình độ TLC giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, đa số (6/7 test) đều có độ tin cậy với giá trị $t = 2,18 - 3,23$, $P < 0,05$ (5%) – 0,01 (1%). Ngoại trừ test dẻo gập thân, giá trị $t < 1,96$, $P > 0,05$ (5%).

4. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu này, chúng tôi rút ra những kết luận sau đây:

(i) Kết quả khảo sát 7 chỉ tiêu đánh giá thể lực cho nữ SV ĐHSPTPHCM khẳng định: Tỉ lệ nữ SV có TLC yếu dưới 76,71%, ở mức trung bình 21,87%, ở mức tốt 1,43% (Theo phân loại dựa trên kết quả điều tra thể chất người Việt Nam của Viện Nghiên cứu khoa học TDTT năm 2002).

(ii) Nghiên cứu đã xác định các bài tập sau đây có khả năng cải thiện tình trạng thể lực cho nữ SV có thể lực yếu:

- Chạy 20m;
- Nằm ngửa gập bụng;
- Các động tác căng cơ với biên độ lớn;
- Chạy 5 phút tùy sức;
- Đứng lên ngồi xuống.

(iii) Việc thực hiện giáo dục thể chất theo chương trình hiện hành (nhóm đối chứng) tuy cũng góp phần cải thiện thể lực cho SV có thể lực yếu song ở mức độ

không lớn so với trước thực nghiệm, 4/7 chỉ số các test TLC vẫn ở mức yếu, có 3 chỉ số đạt mức trung bình, trong khi đó nhóm thực nghiệm có 7/7 chỉ số đạt mức trung bình, không còn các chỉ số các test ở mức kém.

Về mặt thống kê học, sự khác biệt về trình độ TLC giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, đa số (6/7 test) có độ tin cậy thống kê, với giá trị t tính từ 2,18 đến 3,23, $P > 0,05$ (5%). Ngoại trừ test đeo gập thân, giá trị $t < 1,96$, $P > 0,05$ (5%).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Kỳ Anh (1992), “Thể hệ trẻ Việt Nam-SOS”, *Tập tuyển giáo dục sức khỏe và thể chất trong nhà trường*, Bộ Giáo dục và Đào tạo.
2. Bandaveski, B. Ia (1986), *Độ tin cậy các test thực nghiệm trong thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao.
3. Dương Nghiệp Chí (1998), *Đo lường thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao.
4. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (1999), *Nghiên cứu diễn biến thể lực chung của sinh viên khoa học thể dục thể thao*, Nxb Hà Nội.
5. Trần Thị Nguyệt Đán (2001), “Xây dựng chỉ tiêu trình độ phát triển thể lực của sinh viên Cao đẳng Nhạc - Hòa Trung ương”, *Tập tuyển nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất, Sức khỏe trong trường học các cấp*, Nxb Thể dục Thể thao.
6. Phạm Minh Hạc (1995), “Đầu tư cho giáo dục là đầu tư cho phát triển”, *Tạp chí Giáo dục và Thời đại*, (1), Hà Nội.
7. Phạm Minh Hạc (chủ biên) (1996), *Vấn đề con người trong sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa*, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
8. Viện Khoa học Thể dục Thể thao (2001), *Điều tra thể chất nhân dân từ 6-20 tuổi giai đoạn 1, 2001-2002*, Hà Nội.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 19-11-2014; ngày phản biện đánh giá: 24-11-2014; ngày chấp nhận đăng: 22-6-2015)