ưĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP dã ngoại, tự tập

ĐẾN THỂ LỰC CỦA NAM sinh viên ĐẠI HỌC Huế

TS. Nguyễn Gắng; TS. Nguyễn Thế Tình

**Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế**

**TÓM TẮT:** Đổi mới xu thế giáo dục thể chất nhằm đáp ứng nhu cầu, sở thích và tăng tính hứng thú trong quá trình dạy học là một xu thế tất yếu trong thời kỳ hiện nay. Bằng phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp quan sát sư phạm phương pháp toán học thông kế đề tài đã đánh giá được hiệu quả của các bài tập dã ngoại, tự tập đến thể lực sinh viên Đại học Huế. Sau thời gian thực nhiệm, đề tài nhận thấy sự thay đổi theo xu hướng tăng trưởng thể lực của nhóm thực nghiệm là rất rõ rệt và hơn hẳn nhóm đối chứng.

***Từ khóa: Giáo dục thể chất, dã ngoại, tự tập, sinh viên ĐH Huế***

**ABSTRACT:** Innovating the trend of physical education to meet the needs, interests and excitement in the teaching process is an inevitable trend in the current period. By pedagogical test method , pedagogical experimental method, pedagogical observation method of mathematical method of subject research have evaluated the effectiveness of the picnic exercises, self-exercise to the students in Hue university After the time of practice, the study found that the change according to the physical growth trend of the experimental groups was very clear and superior to the control groups.

**Keywords: *Physical education, picnic, self-exercise, students of Hue University***

**1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

**1.1. Tính cấp thiết phải nghiên cứu đề tài**

Đổi mới phương pháp dạy học được đặt ra như là một nhiệm vụ thường xuyên của các đơn vị đào tạo của các đơn vị thành viên ĐH Huế. Khoa Giáo dục thể chất (GDTC) là đơn vị chịu trách nhiệm thực hiện công tác GDTC của ĐH Huế, Với việc tập trung toàn bộ sinh viên học tập nội khóa tại Khoa trở nên quá tải, gây nên áp lực lớn đối với các nhà quản lý đào tạo do cơ vật chất, quỹ đất dành cho hoạt động TDTT và sân bãi tập luyện thiếu thốn. Theo quan điểm của GDTC dã ngoại, tự tập… là các bài tập thể chất đồng thời đây là những hình thức sinh động, tạo hứng thú để giải quyết hiệu quả nội dung của các bài tập thể chất.

Trong các giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC hiện nay, ngoài các công trình nghiên cứu nâng cao hiệu quả giờ học nội khóa bằng các trò chơi dân gian, trò chơi vận động và các hoạt động thi đua, thi đấu, chưa có công trình khoa học nào đề cập đến giải quyết các nội dung dạy học nội khóa tích cực hóa theo hướng kết hợp dã ngoại, tự tập. Đề tài tiến hành tổ chức thực nghiệm sư phạm để chứng minh rằng: Thực hiện các bài tập đan xen dã ngoại trong các giáo án các môn học GDTC sẽ làm phát triển vượt trội đối với thể lực người tập. Ðồng thời, khẳng định đan xen dã ngoại, tự tập là giải pháp nâng cao hiệu quả và chất lượng GDTC, là một giải pháp tăng tính hứng thú giúp người học tự tập và sáng tạo trong quá trình học tập nội khoá. Trên cơ sở ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề đặt ra, hướng đề tài được chọn lựa: ***“Đánh giá hiệu quả các bài tập dã ngoại, tự tập đến thể lực của nam sinh viên Đại học Huế”.***

**1.2. Đối tượng nghiên cứu**

Đề tài tiến hành nghiên cứu đánh giá hiệu quả các bài tập dã ngoại, tự tập đến thể lực của nam sinh viên Đại học Huế.

**1.3. Phương pháp nghiên cứu**

Để giải quyết các nội dung nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thông kê và phương pháp thực nghiệm sư phạm

**2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**2.1. Nội dung các bài tập dã ngoại, tự tập của nam sinh viên Đại học Huế**

Các bài tập dã ngoại được thiết kế lồng ghép, đan xen trong một số giáo án của các môn học GDTC cần được xác định thông qua quãng đường và thời gian thực hiện, sau khi phỏng vấn trực tiếp 36 giảng viên và 12 chuyên gia thuộc lĩnh vực GDTC đề tài quyết định lựa chọn các bài tập dã ngoại, có khối lượng vận động như sau:

- Bài tập 30 - 40 phút, tương ứng với 2,5km - 3km

- Bài tập >40 - 50 phút, tương ứng với quãng đường >3km - 3,5km

- Bài tập >50 - 60 phút, tương ứng với quãng đường >3,5km - 4km

- Bài tập >60 - 80 phút, tương ứng với quãng đường >4km - 4,5km

- Bài tập >80 - 90 phút, tương ứng với quãng đường >4km - 5,0km

Các bài tập trên bao gồm cả địa hình phẳng, dốc và cả leo núi. phù hợp với thể lực của người học. Phong cảnh hữu tình, môi trường giàu oxy; 2 bài tập có lộ trình tương đối bằng phẳng và là nơi giúp cho sinh viên tìm hiểu được trường đại học Kinh tế và Trường ĐH Luật song các bài tập trên phải di chuyển trên một quãng đường tương đối dài với nhiều phương tiện giao thông qua lại nên các ý kiến cho rằng không đảm bảo an toàn trong quá trình thực hiện bài tập và tỷ lệ đánh giá bài tập an toàn và rất an toàn chỉ có tỷ lệ rất thấp, do vậy, đề tài không đưa vào sử dụng trong quá trình thực hiện chương trình môn GDTC. Thông qua phỏng vấn các chuyên gia và giảng viên GDTC đề tài đã chọn được 9/18 bài tập dã ngoại thoã mãn yêu cầu về mức độ an toàn tập luyện với tỷ lệ cho phép >70% đồng ý và đề tài quyết định lựa chọn 9 bài tập này để ứng dụng vào việc tập luyện của sinh viên ĐH Huế trong chương trình giảng dạy môn GDTC, đó là:

- Bài tập 30 - 40 phút (01): Hồ Đắc Di - Nguyễn Khánh Toàn - Núi Tả Bật Sơn (leo đỉnh núi) - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (2,5 km - 3km)

- Bài tập >40 - 50 phút (02)

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Nguyễn Khoa Chiêm - Đường vành đai núi Ngự Bình - tiếp giáp Hoàng Thị Loan - quay lại Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (> 3km - 3,5 km)

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi Ngự Bình (leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 1/3 núi) - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>3 km- 3.5km)

- Bài tập >50 - 60 phút (01): Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi ngự Bình (leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 3/4 núi) - Hoàng Thị Loan) - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>3,5 km - 4km)

- Bài tập >60 - 80 phút (02):

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi ngự Bình ( leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 3/4 núi) - Hoàng Thị Loan - *Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương tượng đài Vua Quang Trung)*- Hoàng Thị Loan - Đường vành đai núi ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm) - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km - 4,5km)

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi ngự Bình ( leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 3/4 núi) - Hoàng Thị Loan - *Quãng trường Vua Quang Trung ( Dâng hương và kèm bài tập chuyên môn tại quãng trường Vua Quang Trung)* - Hoàng Thị Loan - Đường vành đai núi ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km - 4,5km)

- Bài tập >80 - 90 phút (03):

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - *đỉnh núi Ngự Bình (Kèm bài tập chuyên môn tại đỉnh núi Ngự bình)* - Hoàng Thị Loan - *Quãng trường Vua Quang Trung(Dâng hương tại Quãng trường Vua Quang Trung)* - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4,5 km - 5km).

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - đỉnh núi Ngự Bình - Hoàng Thị Loan - *Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương, kèm bài tập chuyên môn tại Quãng trường Vua Quang Trung)* - Đường vành đai núi ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm) - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (4,5 km - 5km).

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - đỉnh núi Ngự Bình - Hoàng Thị Loan - *Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương tượng đài Vua Quang Trung và tham quan núi Bân)* - Đường vành đai núi ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm) - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (4,5 km - 5km).

**2.2 Đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên trước thực nghiệm giữa nhóm ĐC và nhóm TN**

Để đánh giá hiệu quả các bài tập dã ngoại, tự tập, đề tài đã tiến hành ứng dụng vào quá trình giảng dạy và thông qua đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên trước thực nghiệm giữa nhóm ĐC và nhóm TN đề tài đã dùng phương pháp kiểm tra sư phạm với 4 test được lựa chọn và phương pháp toán học thống kê để xử lý số liệu. Kết quả thu được tại bảng 2.1 sau đây:

**Bảng 2.1. So sánh sự phát triển thể lực của nam sinh viên Đại học Huế** **giữa nhóm ĐC và nhóm TN - Trước thực nghiệm**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Chỉ tiêu** | **Nhóm Đối chứng**  **(n=37)** | | | **Nhóm Thực nghiệm (n=40)** | | | **So sánh** | |
| **A** | **A** | **Cv(%)** | **B** | **B** | **Cv(%)** | **t** | **P** |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 227.20 | 15.16 | 6.67 | 228.17 | 14.35 | 6.29 | 0.2536 | > 0.05 |
| 2 | Chạy 30m (s) | 5.75 | 0.34 | 5.23 | 5.75 | 0.44 | 6.18 | 0.1564 | > 0.05 |
| 3 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 932.73 | 52.47 | 5.63 | 935.13 | 51.23 | 5.48 | 0.1653 | > 0.05 |
| 4 | Lực bóp tay thuận (Kg) | 40.10 | 2.90 | 7.23 | 40.20 | 2.63 | 6.53 | 0.1447 | > 0.05 |

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm tại các bảng 2.1 cho thấy: Trong tổng 4 tiêu chí thể lực đều không có sự khác biệt đáng kể giữa 02 nhóm tiến hành thực nghiệm. Các giá trị ttính đều nhỏ hơn tbảng,, không có ý nghĩa thống kê với P>0,05.

**2.3. Đánh giá sự phát triển thể lực giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm nam - Sau thực nghiệm**

Để đánh giá được sự phát triển thể lực của nam sinh viên Đại học Huế giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm - Sau thực nghiệm đề tài đã ứng dụng phương pháp toán học thống kê và kết quả thu được tại bảng 2.2.

Bảng 2.2. So sánh sự phát triển thể lực của nam sinh viên Đại học Huế giữa nhóm ĐC và nhóm TN - Sau thực nghiệm

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Chỉ tiêu** | **Nhóm Đối chứng**  **(n=37)** | | | **Nhóm Thực nghiệm**  **(n=40)** | | | **So sánh** | |
| A | **A** | Cv(%) | B | **B** | Cv(%) | **t** | **P** |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 228.29 | 17.56 | 7.69 | 233.01 | 17.23 | 7.39 | 2.8415 | < 0.01 |
| 2 | Chạy 30m(s) | 5.61 | 0.36 | 7.15 | 5.21 | 0.49 | 8.12 | 4.213 | < 0.01 |
| 3 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 962.0 | 50.57 | 5.26 | 1054.3 | 53.62 | 5.09 | 6.859 | < 0.001 |
| 4 | Lực bóp tay thuận (Kg) | 40.51 | 3.43 | 8.47 | 42.80 | 2.65 | 6.53 | 2.8312 | < 0.01 |

Kết quả nghiên cứu được trình bày ở bảng 2.2 cho thấy:

Các chỉ số về thể lực của cả 2 nhóm sau thực nghiệm đều có sự phát triển thông qua quá trình tác động của hoạt động của GDTC. Các chỉ số chạy 30 mét, lực bóp tay thuận và chỉ số bật xa tại chỗ ở nhóm thực nghiệm có sự biến đổi rõ nét so với nhóm ĐC,đạt được ý nghĩa thống kê với P<0,01; Chỉ số về chạy tuỳ sức 5 phút có sự biến đổi cách biệt rất lớnso với nhóm ĐC với P <0,001.

Như vậy: Sau thời gian thực nghiệm, nhóm TN có sự vượt trội cả 4/4 chỉ tiêu được tổ chức đánh giá so với nhóm ĐC (P <0,01 đến P <0,001);

**2.4. So sánh sự tăng trưởng thể lực ở các nhóm tổ chức thực nghiệm (nam) - trước và sau thực nghiệm**

***a. Đánh giá sự tăng trưởng thể lực của nhóm ĐC - trước và sau thực nghiệm***

Kết quả trước và sau thực nghiệm ở bảng 2.3. cho thấy chỉ số các chỉ tiêu được kiểm tra ở nhóm ĐC đều có sự phát triển; Trong đó, có 2/4 chỉ tiêu có được ý nghĩa thống kê với P< 0,05; chỉ tiêu bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận chưa đạt được ý nghĩa độ tin cậy thống kê với P>0,05. Nhịp độ tăng trưởng ở chỉ tiêu nhỏ nhất ở mức 0,48% (lực bóp tay thuận) và cao nhất đạt ở mức 3,09% (chạy tùy sức 5 phút). Mức tăng trưởng trung bình ở các chỉ tiêu chỉ đạt 1,31%.

Bảng 2.3. So sánh sự phát triển thể lực của nhóm ĐC (NAM)

**- Trước và sau thực nghiệm (n=37)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Chỉ tiêu** | **Trước**  **thực nghiệm** | | **Sau thựcnghiệm** | | **So sánh** | | **W%** |
| **A** | **A** | **B** | **B** | **t** | **P** |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 227.20 | 15.16 | 228.29 | 17.56 | 1.6465 | > 0.05 | **0.65** |
| 2 | Chạy 30m(s) | 5.75 | 0.34 | 5.61 | 0.36 | 3.4752 | < 0.05 | **1.02** |
| 3 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 932.73 | 52.47 | 962.00 | 50.57 | 3.3443 | < 0.05 | **3.09** |
| 4 | Lực bóp tay thuận (KG) | 40.10 | 2.90 | 40.51 | 3.43 | 1.6933 | > 0.05 | **0.48** |

***b. Đánh giá sự tăng trưởng thể lực của nhóm TN - trước và sau thực nghiệm***

Kết quả trước và sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.4 thể hiện chỉ số các chỉ tiêu kiểm tra ở nhóm TN nam đều có sự phát triển cách biệt với 4/4 chỉ số được kiểm tra có độ tin cậy thống kê với P<0,01~0,001. Nhịp độ tăng trưởng ở chỉ tiêu nhỏ nhất ở mức 2,10% (chạy 30m) và cao nhất đạt ở mức 8,98% (chạy tuỳ sức 5 phút). Mức tăng trưởng trung bình ở các chỉ tiêu đạt 5,30%.

Bảng 2.4. So sánh sự phát triển thể lực của nhóm TN (NAM)

**- Trước và sau thực nghiệm (n=40)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Chỉ tiêu** | **Trước**  **thực nghiệm** | | **Sau**  **thực nghiệm** | | **So sánh** | | **W%** |
| **A** | **A** | **B** | **B** | **t** | **P** |  |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 228.17 | 14.35 | 233.01 | 17.23 | 5.8592 | < 0.01 | **3.90** |
| 2 | Chạy 30m(s) | 5.75 | 0.44 | 5.21 | 0.49 | 4.4445 | < 0.01 | **2.10** |
| 3 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 935.13 | 51.23 | 1054.30 | 53.62 | 9.7805 | < 0.001 | **8.98** |
| 4 | Lực bóp tay thuận (KG) | 40.20 | 2.63 | 42.80 | 2.65 | 6.6829 | < 0.01 | **6.25** |

Để thấy rõ mức độ tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên Đại học Huế giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thời gian thực nghiệm, đề tài đã biểu diễn qua biểu đồ 2.1 sau đây:

Biểu đồ 2.1. So sánh nhịp độ tăng trưởng thể lực của Nam sinh viên Đại học Huế

**3. KẾT LUẬN**

Kết quả nghiên cứu trên cho phép rút ra một số kết luận sau đây:

Sau TN, nhóm TN đã có sự phát triển đồng đều (P>0,05) và khác biệt so với nhóm ĐC. Có 4/4 chỉ số ở các chỉ tiêu kiểm tra (thể lực thể hiện sự vượt trội với P<0,01. Qua các kết quả trên, có thể khẳng định rằng, học tập đan xen và lồng ghép các bài tập dã ngoại, tự tập mang lại hiệu quả rõ rệt so với hình thức dạy học thông thường của nhóm ĐC.

Kết quả nghiên cứu đánh giá về sự tăng trưởng của các nhóm tham gia thực nghiệm cho thấy: Ở các nhóm ĐC có 2/4 chỉ tiêu đạt được ý nghĩa thống kê với P<0,05. Trong khi đó cả 4/4 chỉ số của các chỉ tiêu được kiểm tra ở các nhóm TN đều đạt được ý nghĩa xác suất với P<0,01~0,001. Tổng thể các kết quả trên phản ánh rõ nét ở nhóm ĐC tuy hình thức tập luyện chủ yếu vẫn là các bài tập thông thường, song cũng được áp dụng các bài tập chuyên môn và các trò chơi vận động hợp lý nên kết quả tăng trưởng của nhóm ĐC cũng khả quan nhưng so với kết quả tăng trưởng của các nhóm TN cả 4/4 chỉ số đều có sự tăng trưởng đạt được ý nghĩa xác suất với P<0,01~0,001, thể hiện các nhóm TN với hình thức tăng cường đan xen, lồng ghép các bài tập dã ngoại, tự tập đã tạo nên sự phát triển thể lực đồng đều chiếm ưu thế cách biệt.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên* (Quyết định số 53/2008/QĐ–BGDĐT ngày 18/9/2008).

2. Ngũ Duy Anh, Hoàng Công Dân, Nguyễn Hữu Thắng (2008), *Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực HSSV Việt Nam*, Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC, y tế trường học (lần V), Nxb TDTT, Hà Nội, tr.111 - 117.

3. Quyết định 641/QĐ - TTg ngày 26/4/2011, Đề án phát triển thể lực và tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030

4. Dương nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao,* Nxb. TDTT, Hà Nội,

5. Tổng cục Thể dục thể thao (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ 21,* Nxb. TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

*(****Nguồn bài báo****: Đề tài Khoa học và công nghệ cấp Đại học Huế năm 2018: “Nghiên cứu ứng dụng giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất cho sinh viên ĐẠi học Huế bằng hình thức dạy học đan xen dã ngoại, tự tập”).*