

Lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Luật - Đại học Huế

Đoàn Kim Hoan*, Nguyễn Thị Tiểu My*

*ThS. Khoa GDTC - Đại học Huế

Received: 28/12/2023; accepted: 08/01/2024; published: 16/01/2024

Abstract: By reading, analyzing reference materials, interviewing methods and mathematical statistical methods, the selected subjects were selected for general physical development exercises in accordance with the training level of female students of the University. Study the Law - Hue University, and effectively test the application of joint physical development exercises in the process of teaching physical education subjects.

Keywords: Applications, advanced effective, development, general physical, physical education...

1. Đặt vấn đề

Ngày nay, việc duy trì sức khỏe và phát triển thể lực không chỉ là một ưu tiên mà còn là một yếu tố quan trọng quyết định đến sự thành công trong học tập và cuộc sống. Đặc biệt, với nữ sinh viên năm thứ nhất tại Trường Đại học Luật - Đại học Huế, nhiệm vụ hòa nhập vào môi trường đại học không chỉ đòi hỏi sự chú tâm vào học vấn mà còn đòi hỏi sự chăm sóc cho sức khỏe cả về mặt tinh thần và thể chất.

Thực tiễn công tác GDTC tại Trường Đại học Luật - Đại học Huế nhận thấy, trong các giờ học vẫn còn có nhiều sinh viên thể hiện tố chất thể lực (TCTL) còn yếu kém, các bài tập áp dụng cho phát triển thể chất cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Luật - Đại học Huế còn ít và chưa thật sự phù hợp. Chính vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung phù hợp với trình độ thể chất của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Luật - Đại học Huế và ứng dụng trong giảng dạy là vấn đề rất cần thiết.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm toán học thống kê.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Luật- Đại học Huế

Với mục đích lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chung (TLC) cho đối tượng nghiên cứu, bằng phương pháp phỏng vấn: Đề tài tiến hành phỏng vấn 15 chuyên gia là HLV và giảng viên TDTT. Kết quả trình bày ở bảng 2.1 sau:

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển TLC cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Luật- Đại học Huế (n=15)

TT	Bài tập	Kết quả trả lời			
		Tán thành		Không tán thành	
		m ₁	%	m ₂	%
1	Chạy cự ly 30m XPC	15	100	00	00
2	Chạy cự ly 60m	13	86.67	2	13.33
3	Chạy cự ly 400m	12	80	3	20
4	Chạy cự ly 800m(nữ)	5	33.33	10	66.67
5	Nằm ngửa gập bụng	12	80	3	20
6	Nằm sấp chống đẩy	4	26.67	11	73.33
7	Chạy ziczắc	10	66.67	5	60
8	Nhảy chữ thập	6	40	9	26.67
9	Bài tập ép dẻo các khớp	5	33.33	10	66.67
10	Ngồi ép dẻo thân	14	93.33	1	6.67
11	Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số nhanh	7	46.67	8	53.33
12	Nhảy dây	14	93.33	1	6.67
13	Bật xa tại chỗ	14	93.33	1	6.67
14	Chạy con thoi	13	86.67	2	13.33
15	Trò chơi Lăn bóng tiếp sức	7	46.67	8	53.33
16	Trò chơi Người thừa thứ 3	12	80.00	3	20.00
17	Trò chơi Bịt mắt bắt dê	7	46.67	8	53.33
18	Trò chơi Cướp cờ	13	86.67	2	13.33
19	Trò chơi Lò cò tiếp sức	10	66.67	5	33.33
20	Trò chơi Kéo co	14	93.33	1	6.67

Qua kết quả bảng 2.1: Trong 20 bài tập đưa ra phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 10 bài tập có mức độ ưu tiên cao (trên 70% ý kiến tán đồng) để đưa vào ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Luật- Đại học Huế

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm:

Đối tượng nghiên cứu là các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Luật – Đại học Huế.

Quá trình nghiên cứu được ứng dụng trên 100 nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Luật - Đại học Huế, trong đó bao gồm 50 sinh viên nhóm A (Nhóm đối chứng) tập luyện theo giáo án bình thường và 50 sinh viên nhóm B (Nhóm thực nghiệm) tập luyện theo giáo án kết hợp với các bài tập đề tài đã chọn lựa.

Thời gian tiến hành thực nghiệm là 5 tháng (từ tháng 9/2021 đến tháng 01/2022)

2.2.2. Xây dựng kế hoạch tập luyện cho đối tượng thực nghiệm

Để tiến hành thực nghiệm kế hoạch tập luyện trên đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành xây dựng tiến trình thực nghiệm cụ thể, kết quả trình bày ở Bảng 2.2 như sau:

Bảng 2.2. Tiến trình thực nghiệm đối tượng nghiên cứu

TT	Các bài tập	Giáo án														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Chạy cự ly 30m XPC	x		x									x		x	
2	Chạy cự ly 60m		x			x						x		x		x
3	Chạy cự ly 400m					x				x			x			x
4	Nằm ngửa gập bụng				x			x			X					
5	Bật xa tại chỗ					x					x				x	
6	Nhảy dây	x			x			x					x			
7	Chạy con thoi		x				x			x				x		
8	Trò chơi người thừa thứ 3	x			x						x			x		
9	Trò chơi cướp cờ		x				x			x					x	
10	Trò chơi kéo co			x								x				x

2.2.3. Đánh giá kết quả thực nghiệm:

a. Giai đoạn trước thực nghiệm.

Đề tài đã tiến hành đánh giá trình độ thể lực chung của nhóm đối tượng nghiên cứu vào giai đoạn trước thực nghiệm để kiểm tra thể lực chung sinh viên. Kết quả trình bày ở bảng 2.3 sau:

Bảng 2.3. Đánh giá trình độ thể lực chung của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Luật - Đại học Huế giai đoạn trước thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm TN (n=50)		Nhóm ĐC (n=50)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	P
1	Nằm ngửa gập bụng (lần)	14.02	2.50	14,08	2.75	1.053	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	143.24	2.85	145.75	3.11	1.565	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	7.30	0.72	7.45	0.65	1.388	>0.05
4	Chạy tuý sức 5 phút (m)	820.25	12.05	830.20	11.50	1.290	>0.05

Kết quả ở bảng 2.3 cho thấy: Các chỉ số đánh giá thể lực chung thu thập được hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều không có sự khác biệt về ý nghĩa thống kê với $P > 0.05$ ở tất cả các test được kiểm tra, như vậy có thể kết luận trình độ thể lực chung giữa hai nhóm ở giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau.

b. Giai đoạn sau thực nghiệm

Sau 5 tháng thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm nghiệm hiệu quả ứng dụng các bài tập thể lực chung mà đề tài lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả đề tài được trình bày ở bảng 2.4. cho thấy:

Bảng 2.4. Đánh giá trình độ thể lực chung của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Luật - Đại học Huế giai đoạn sau thực nghiệm

TT	Các test	NDC (n=50)		NTN (n=50)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	P
1	Nằm ngửa gập bụng (lần)	15.05	2.48	16.50	2.45	4.92	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	148.50	3.05	160.02	2.90	2.770	<0.05
3	Chạy 30m XPC (giây)	7.15	0.62	6.90	0.59	2.621	<0.05
4	Chạy tuý sức 5 phút (m)	874.75	11.50	905.55	11.45	3.555	<0.05

Từ kết quả bảng 2.4 cho thấy: Các chỉ số ở tất cả các test đánh giá ở nhóm thực nghiệm có sự phát triển vượt trội so với nhóm đối chứng, có ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$. Như vậy, chứng tỏ qua quá trình thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực chung mà đề tài lựa chọn và ứng dụng trên đối tượng nghiên cứu là có ý nghĩa đối với phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Luật - Đại học Huế.

(Xem tiếp trang 380)

Mỗi học viên ở nhà trường quân đội là một nhân cách có những đặc điểm tâm lý khác nhau. Biểu hiện ở nhận thức, cảm xúc, tình cảm, ý chí khác nhau; xu hướng, tính cách, khí chất, năng lực cũng có sự khác nhau ở mỗi học viên; ... trong thực tế có học viên xu hướng chính trị, đạo đức, xu hướng nghề nghiệp tốt, nhưng trình độ năng lực chuyên môn có thể không tốt; có học viên trung thực, thẳng thắn nhưng tính tình nóng nảy, hấp tấp, vội vàng; có học viên khả năng hoàn thành tốt nhiệm vụ nhưng lại thiếu cẩn thận, tỷ mỉ;... Do vậy, đòi hỏi người cán bộ quản lý học viên phải nắm bắt tâm lý của học viên để có thể giao nhiệm vụ bảo đảm đúng người, phù hợp với khả năng, sở trường của mỗi học viên trong quá trình quản lý học viên ở các nhà trường quân đội hiện nay. Yêu cầu trong quá trình bồi dưỡng phát triển kỹ năng nắm bắt tâm lý của học viên cần nắm chắc về đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi học viên nhà trường quân đội; bồi dưỡng quy trình nắm, quản lý, giải quyết tư tưởng của học viên, nhất là kỹ năng giải quyết các vụ việc phức tạp, nảy sinh tư tưởng, các mâu thuẫn trong quan hệ của học viên, các vụ việc có liên quan đến mối quan hệ phức tạp ở bên ngoài nhà trường; kinh nghiệm xử lý các học viên vi phạm kỷ luật, thoái thác nhiệm vụ, giao động chính trị tư tưởng, học viên yếu kém. Đặc biệt, bồi dưỡng cho cán bộ quản lý học viên bình tĩnh trong nghiên cứu, xử lý đúng quy trình, theo phân cấp, quyền hạn, có lý, có tình; báo cáo kịp thời theo phân cấp; nâng cao kiến thức về các quy chế, quy định, điều lệnh quản lý bộ đội mới, để họ quán triệt, nắm chắc, hiểu sâu sắc các văn bản chỉ đạo của các cấp. Từ các hoạt động đó sẽ góp phần trực tiếp giúp cán bộ quản lý học viên phát triển kỹ năng nắm bắt tâm lý của học

viên trong quá trình quản lý là cơ sở đề ra quyết định chuẩn xác góp phần làm tăng hiệu quả hoạt động quản lý học viên ở các nhà trường quân đội hiện nay.

3. Kết luận:

Nâng cao chất lượng thực hiện chức trách, nhiệm vụ của cán bộ quản lý học viên ở các nhà trường quân đội đó là tổng thể các hoạt động có mục đích, có tổ chức của các chủ thể quản lý thông qua thực hiện đồng bộ các hình thức biện pháp nhằm nâng cao chất lượng quản lý học viên ở các nhà trường quân đội hiện nay. Để thực hiện tốt công tác đó, đòi hỏi người cán bộ quản lý học viên ở các nhà trường quân đội, bên cạnh những phẩm chất, năng lực cần có của cán bộ quản lý giáo dục nói chung, người cán bộ quản lý học viên ở các nhà trường quân đội nói riêng phải thường xuyên được bồi dưỡng những kỹ năng quản lý cơ bản trong quá trình thực hiện chức trách nhiệm vụ được giao, góp phần xây dựng đơn vị và nhà trường vững mạnh toàn diện trong tình hình mới.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Bùi Quang Huy (Chủ biên): Bồi dưỡng năng lực cho đội ngũ cán bộ quản lý học viên đào tạo sĩ quan trong các nhà trường quân đội hiện nay.
- [2]. Khoa học lãnh đạo- Lý thuyết và kỹ năng (2014), Nxb CTQG, Hà Nội.
- [3]. Giáo trình Tâm lý học lãnh đạo - quản lý bộ đội (2017), Nxb QĐND, Hà Nội.
- [4]. Giáo trình Tâm lý học quản lý (2011), Nxb Lao động xã hội, Hà Nội.
- [5]. Giáo trình Tâm lý học quản lý (2017), Nxb ĐHQG Hà Nội, Hà Nội.
- [6]. Giáo trình Tâm lý học quản lý (2017), Nxb ĐHSP Hà Nội, Hà Nội.

Lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển... (tiếp theo trang 283)

3. Kết luận

Đề tài đã lựa chọn được 10 bài tập phát đàm bảo được các yêu cầu lý luận và thực tiễn đặt ra để áp dụng vào giảng dạy nâng cao thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Luật - Đại học Huế.

Qua quá trình thực nghiệm, các bài tập lựa chọn đã thể hiện tính ưu việt đối với nữ sinh viên Trường Luật – Đại học Huế, các chỉ số về phát triển thể lực chung ở nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt đối so với nhóm đối chứng.

Tài liệu tham khảo

1. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Sơn, Giao Thị Kim Đông, Nguyễn

Thị Hùng (2013), *Giáo trình toán thống kê*, NXB Thông tin và Truyền thông.

3. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam 6- 20 tuổi*, NXB TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Battineni, Gopi et al. "Development of physical training smartphone application to maintain fitness levels in seafarers." *International maritime health* vol. 70,3 (2019): 180-186.

6. Sun, Manman, and Lijun Wang. "Effect of Bodybuilding and Fitness Exercise on Physical Fitness Based on Deep Learning." *Emergency medicine international* vol. 2022 3891109. 21 Jun. 2022.