

APPLICATION OF SOME PHYSICAL EXERCISES TO DEVELOP RESISTANCE FOR FEMALE STUDENTS OF QUANG BINH UNIVERSITY

ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP THỂ CHẤT NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH

Nguyễn Quang Hòa
Trường Đại học Quảng Bình

ABSTRACT: Based on the analysis of the general physical condition of the first year female students. The study analyzed and assessed the endurance status of female students, thereby building 06 exercises to help female students practice in the main and extra-curricular activities to develop physical qualities in general and develop endurance in particular.

Keywords: Physical exercise, endurance, Quang Binh University.

TÓM TẮT: Trên cơ sở phân tích tình trạng thể lực chung của nữ sinh viên năm thứ nhất. Nghiên cứu đã phân tích và đánh giá tình trạng sức bền của nữ sinh viên qua đó xây dựng 06 bài tập giúp cho nữ sinh viên tập luyện trong hoạt động chính khóa cũng như ngoại khóa nhằm phát triển các tố chất thể lực nói chung và phát triển sức bền nói riêng.

Từ khóa: Bài tập thể chất, sức bền, Đại học Quảng Bình.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xã hội hiện đại, khi chúng ta cảm thấy mệt mỏi hay uể oải, tập luyện thể dục là điều mà tất cả mọi người đều nghĩ tới. Tập luyện thể dục thể thao không những góp phần nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần mà còn góp phần phòng tránh được một số bệnh về: xơ mỡ động mạch, cao huyết áp, giảm stress... Đó chính là nguyên nhân giúp chúng ta nâng cao nhận thức ý nghĩa giá trị của việc tham gia tập luyện thể dục thể thao hàng ngày. Nhưng chúng ta không biết rằng tập thể dục giúp tăng cường sự chịu đựng của cơ thể. Muốn duy trì hoạt động thể chất trong một thời gian dài thì chúng ta cần phải có sức bền.

Sức bền trong vận động thể lực bị chi phối bởi rất nhiều nhân tố. Nâng cao sức bền thực chất là quá trình làm cho cơ thể thích nghi dần dần với lượng vận động ngày càng lớn, điều này đòi hỏi người tập phải có

ý chí kiên trì, chịu đựng những cảm giác mệt mỏi đôi khi rất nặng nề và cảm giác nhàm chán do tính đơn điệu của bài tập. Mặt khác, đòi hỏi có sự tích lũy, thích nghi dần dần và kéo dài liên tục trong nhiều năm. Nâng cao sức bền chung là cơ sở để nâng cao sức bền chuyên môn và nâng cao năng lực vận động của cơ thể nói chung. Tập luyện có hệ thống sẽ nâng cao được sức bền một cách đáng kể. Xuất phát từ những lý do nêu trên dẫn đến việc nghiên cứu các bài tập thể chất nhằm phát triển sức bền cho sinh viên là điều cần thiết.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Nhóm thực nghiệm là 38 nữ sinh viên lớp đại học Giáo dục Mầm non khóa 63.

Nhóm đối chứng là 33 nữ sinh viên lớp Đại học Giáo dục Tiểu học A khóa 63.

Thời gian thực nghiệm là 3 tháng (sau

khi học xong Giáo dục thể chất 2).

Thời gian mỗi tuần tập luyện 4-5 buổi (trong đó 1 buổi tập luyện trong giờ giáo dục thể chất chính khóa kết hợp với 3-4 buổi tập luyện ngoại khóa), mỗi buổi tập luyện từ 45 đến 60 phút.

Công tác kiểm tra, đánh giá được tiến hành trước và sau thực nghiệm.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn trong việc lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên

Để giải quyết vấn đề này, nghiên cứu sử dụng chủ yếu phương pháp quan sát sư phạm và phỏng vấn các giáo viên, các chuyên gia nhằm tìm hiểu thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên. Đây chính là cơ sở thực tiễn

cho việc giải quyết các nhiệm vụ của nghiên cứu.

Các bài tập mà nghiên cứu lựa chọn dựa vào các căn cứ sau:

- Căn cứ vào nội dung chương trình của môn học;

- Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất cũng như trang thiết bị tập luyện hiện có của nhà trường;

- Các bài tập được lựa chọn phải có nội dung và hình thức phù hợp với mục đích, nhiệm vụ và yêu cầu của quá trình GDTC;

- Các bài tập được lựa chọn phải hợp lý, trên cơ sở thực trạng thể lực chung của sinh viên Trường Đại học Quảng Bình. Từ đó, có thể đảm bảo cho sinh viên phát triển đầy đủ những tố chất thể lực cần thiết.

3.2. Các nguyên tắc lựa chọn các bài tập nâng cao tố chất thể lực

3.2.1. Đánh giá thực trạng thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất

Tiến hành phân tích kết quả kiểm tra tình trạng thể lực đầu năm học của nữ sinh viên năm nhất được trình bày ở bảng 1 [3].

Bảng 1. Thực trạng thể lực của nữ sinh viên năm nhất (n=243)

Nội dung kiểm tra	Tốt		Đạt		Chưa đạt	
	n	%	n	%	n	%
Bật xa	112	46.09	84	34.57	47	19.34
Gập bụng	38	15.64	91	37.45	114	46.91
Chạy 30m XPC	36	14.81	176	72.43	31	12.76
Chạy 5 phút tùy sức	2	0.82	6	2.47	235	96.71

Qua bảng 1 cho thấy:

Chỉ số bật xa tỉ lệ tốt và đạt chiếm 80.66%, tỉ lệ chưa đạt chiếm 19.34%.

Chỉ số gập bụng tỉ lệ tốt và đạt chiếm 53.09%, tỉ lệ chưa đạt chiếm 46.91%.

Chỉ số chạy 30m xuất phát cao tỉ lệ tốt

và đạt chiếm 87.24%, tỉ lệ chưa đạt chiếm 12.74%.

Chỉ số chạy 5 phút tùy sức tỉ lệ tốt và đạt chiếm 3.29%, tỉ lệ chưa đạt chiếm 96.71% điều này cho thấy sức bền của nữ sinh viên là rất yếu.

Tỷ lệ chưa đạt ở nội dung gập bụng và chạy 5 phút tùy sức là rất cao, căn cứ vào quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá và xếp loại thể lực học sinh, sinh viên [1] thì tình trạng thể lực của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Quảng Bình là chưa đạt. Điều đó cho thấy tình trạng thể lực chung của nữ sinh viên mà đặc biệt là sức bền là rất yếu. Từ đó, bài báo nghiên cứu để lựa chọn một số bài tập phù hợp để cải thiện thể lực chung cũng như sức bền cho nữ sinh viên.

3.2.2. Lựa chọn các bài tập đánh giá sự phát triển sức bền

Dựa vào các căn cứ đã nêu trên cũng như thực trạng thể lực của sinh viên, nghiên cứu tiến hành thu thập, phân tích, tổng hợp để lựa chọn những bài tập đã có nhiều tác giả đã sử dụng để nghiên cứu trong việc phát triển thể lực cho sinh viên.

1. Nhảy dây ngắn thời gian 90 giây tính số lần.
2. Chạy cự ly 800m.
3. Chạy việt dã 2000m với tốc độ trung bình.
4. Chạy 5 phút tùy sức.
5. Chạy biến tốc 100m x 3 tổ.
6. Chạy biến tốc 200m x 3 tổ.
7. Chạy con thoi 5 x 30m.
8. Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15 giây x 3 tổ).
9. Gập bụng thời gian 30 giây tính số

lần.

10. Gập lưng thời gian 30 giây tính số lần
11. Động tác squat.
12. Bật bục.
13. Chống đẩy.

3.3. Triển khai xây dựng các bài tập cho nữ sinh viên Trường Đại học Quảng Bình

3.3.1. Kết quả lựa chọn các bài tập phát triển sức bền cho nữ sinh viên Trường Đại học Quảng Bình

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn các giáo viên, các nhà chuyên môn về nội dung bài tập đã thu được, cũng như căn cứ vào điều kiện thực tiễn của nhà trường, đề tài triển khai xây dựng các bài tập đã được các giáo viên, các nhà chuyên môn lựa chọn để phát triển sức bền cho sinh viên, cụ thể như sau:

1. Nhảy dây thời gian 90 giây.
2. Gập bụng thời gian 30 giây.
3. Chạy con thoi 5 x 30m.
4. Chạy 5 phút tùy sức.
5. Chạy biến tốc 100m x 3 tổ.
6. Chạy việt dã 2000m với tốc độ trung bình.

3.3.2. Đánh giá hiệu quả bài tập sau thực nghiệm

Phân tích kết quả trước thực nghiệm
Trước thực nghiệm nghiên cứu tiến hành phân tích 04 chỉ số thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả các chỉ số thể lực trước thực nghiệm

Nội dung kiểm tra	Nhóm ĐC $\bar{X} \pm \delta$	Nhóm TN $\bar{X} \pm \delta$	T	P
Nhảy dây	158.34 $\pm$ 5.81	158.42 $\pm$ 5.89	0.14	> 0.05
Gập bụng	13.39 $\pm$ 3.28	13.55 $\pm$ 3.47	0.36	> 0.05
Chạy con thoi 5 x 30m	29.16 $\pm$ 0.87	29.01 $\pm$ 0.90	0.67	> 0.05
Chạy 5 phút tùy sức	684.85 $\pm$ 75.59	685.50 $\pm$ 47.83	0.35	> 0.05

Kết quả kiểm tra các chỉ số được trình bày ở bảng 2 cho thấy sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Hay nói cách khác các chỉ số của đối tượng nghiên cứu giai đoạn trước thực nghiệm là

tương đương nhau, không có sự khác biệt đáng kể.

Phân tích kết quả sau thực nghiệm

Sau thực nghiệm nghiên cứu tiến hành kiểm tra 4 các chỉ số thể lực, kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả các chỉ số thể lực sau thực nghiệm

Nội dung kiểm tra	Nhóm ĐC $\bar{X} \pm \delta$	Nhóm TN $\bar{X} \pm \delta$	T	P
Nhảy dây	160.16 $\pm$ 6.00	167.36 $\pm$ 5.72	12.52	< 0.05
Gập bụng	13.93 $\pm$ 3.03	15.55 $\pm$ 1.97	4.18	< 0.05
Chạy con thoi 5 x 30m	28.77 $\pm$ 1.04	27.18 $\pm$ 0.59	7.47	< 0.05
Chạy 5 phút tùy sức	701.79 $\pm$ 69.91	850.16 $\pm$ 36.56	84.53	< 0.05

Kết quả bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Hay nói cách khác, các bài tập thể chất mà nghiên cứu lựa chọn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả trong quá trình tập luyện để phát triển sức bền.

Như vậy, việc đánh giá kết quả sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm thông qua phân tích các chỉ số nêu trên có thể khẳng định các bài tập thể chất áp dụng cho nữ sinh viên là hoàn toàn đúng.

4. KẾT LUẬN

1. Bài báo đã phân tích thực trạng thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Quảng Bình qua các chỉ số như bật xa, gập bụng, chạy 30 XPC và chạy 5 phút tùy sức.

2. Bài báo đã chọn được 6 bài tập thể chất: nhảy dây thời gian 90 giây; gập bụng thời gian 30 giây; chạy con thoi 5 x 30m; chạy 5 phút tùy sức, chạy biến tốc 100m x 3 tổ, chạy việt dã 2000m với tốc độ trung bình để ứng dụng trong quá trình thực nghiệm. Sau thực nghiệm các chỉ số đều có biến đổi

thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều đó cho thấy các bài tập thể chất, phương pháp và kế hoạch tập luyện được lựa chọn và ứng dụng là có hiệu quả trong việc phát triển sức bền cho nữ sinh viên trường Đại học Quảng Bình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số:53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
- [2] Bộ Giáo dục và Đào tạo (1998), *Điền kinh và thể dục*, NXB TDTT Hà Nội
- [3] Đại học Quảng Bình (2022), Kế hoạch số 293/KH-ĐHQB ngày 17 tháng 02 năm 2022 về việc kiểm tra, đánh giá thể lực sinh viên khóa 63 hệ chính quy năm học 2021 - 2022.
- [4] Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Giáo trình sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT.
- [5] Nguyễn Đức Văn (2008) *Giáo trình Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

Liên hệ:

ThS. Nguyễn Quang Hòa

Khoa Giáo dục thể chất - Quốc phòng, Trường Đại học Quảng Bình

Địa chỉ: 18 Nguyễn Văn Linh, Đồng Hới, Quảng Bình

Email: quanghoa94@gmail.com

Ngày nhận bài: 22/3/2023

Ngày gửi phản biện: 24/3/2023

Ngày duyệt đăng: 19/02/2024