

**ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM**

ĐOÀN MINH THÀNH

**NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO
THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG
VĂN HÓA NGHỆ THUẬT VIỆT BẮC**

LUẬN VĂN THẠC SĨ KHOA HỌC GIÁO DỤC

THÁI NGUYÊN - 2020

**ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM**

ĐOÀN MINH THÀNH

**NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO
THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG
VĂN HÓA NGHỆ THUẬT VIỆT BẮC**

Chuyên ngành: Lý luận và phương pháp dạy học Bộ môn GDTC

Mã số: 8.14.01.11

LUẬN VĂN THẠC SĨ KHOA HỌC GIÁO DỤC

Hướng dẫn khoa học:

PGS.TS Hà Quang Tiến

THÁI NGUYÊN - 2020

LỜI CAM ĐOAN

Tôi xin cam đoan đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu trong luận văn hoàn toàn trung thực và chưa được công bố trong bất kỳ một luận văn nào khác.

Thái Nguyên, ngày..... tháng 12 năm 2020

Tác giả luận văn

Đoàn Minh Thành

LỜI CẢM ƠN

Tôi xin chân thành cảm ơn tới Trường Đại học sư phạm - Đại học Thái Nguyên, Phòng Đào tạo, Khoa Thể dục Thể thao Nhà trường đã tạo mọi điều kiện thuận lợi cho tôi trong suốt quá trình học tập và nghiên cứu.

Tôi xin trân trọng cảm ơn PGS.TS Hà Quang Tiến đã dành nhiều thời gian chỉ bảo cho tôi những kiến thức và kinh nghiệm quý báu, giúp tôi thực hiện nghiên cứu đề tài này.

Tôi cũng xin chân thành cảm ơn Đảng ủy, Ban Giám hiệu Trường Cao đẳng Văn hóa Nghệ thuật Việt Bắc cùng các tổ chức đoàn thể, cán bộ, giáo viên và các bạn sinh viên đã giúp đỡ tôi trong quá trình điều tra, khảo sát, thu thập các dữ liệu liên quan đến đề tài.

Trong quá trình thực hiện đề tài, tôi đã nghiêm túc và cố gắng hết mình nhưng không thể tránh khỏi những sai sót. Kính mong nhận được ý kiến đóng góp của các nhà khoa học, chuyên gia, thầy cô và đồng nghiệp để đề tài được hoàn thiện hơn.

Xin chân thành cảm ơn!

Thái Nguyên, ngày..... tháng 12 năm 2020
Tác giả luận văn

Đoàn Minh Thành

MỤC LỤC

LỜI CAM ĐOAN	i
LỜI CẢM ƠN	ii
MỤC LỤC	iii
DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT	v
DANH MỤC CÁC ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG.....	v
DANH MỤC CÁC BIỂU BẢNG.....	vi
DANH MỤC CÁC BIỂU ĐỒ	vii
MỞ ĐẦU	1
1. Lý do chọn đề tài	1
2. Mục đích nghiên cứu	3
3. Nhiệm vụ nghiên cứu.....	4
4. Giả thuyết khoa học	4
CHƯƠNG 1: TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU	5
1.1. Các quan điểm của Đảng, Nhà nước về công tác GDTC trong trường học.....	5
1.2. Tổng quan các luận điểm cơ bản về giáo dục các tổ chất TLC trong TDTT9	
1.3. Quan điểm về bài tập thể chất trong giáo dục tổ chất TLC cho lứa tuổi HSSV13	
1.4. Công tác GDTC trong các trường Đại học, Cao đẳng ở Việt Nam.....	16
1.5. Các chỉ tiêu thể lực, một nội dung cơ bản đánh giá chất lượng GDTC	18
1.5.1. Lý thuyết (kiến thức về GDTC).....	18
1.5.2. Kỹ năng thực hành	19
1.5.3. Các chỉ tiêu thể lực	20
1.6. Huấn luyện phát triển các tổ chất thể lực là một nội dung cơ bản trong HLTT23	
1.7. Đặc điểm tâm, sinh lý của lứa tuổi 18 - 22.....	32
1.7.1. Đặc điểm tâm lý.....	32
1.7.2. Đặc điểm sinh lý	33
1.8. Khái quát về Trường Cao đẳng VHNTViệt Bắc	35
1.9. Các công trình nghiên cứu liên quan	36
CHƯƠNG 2: PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU	38
2.1. Phương pháp nghiên cứu	38
2.1.1. Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu	38

2.1.2. Phương pháp phỏng vấn	38
2.1.3. Phương pháp quan sát sự phạm	39
2.1.4. Phương pháp kiểm tra sự phạm	39
2.1.5. Phương pháp thực nghiệm sự phạm.....	42
2.1.6. Phương pháp toán học thống kê.....	42
2.2. Tổ chức nghiên cứu	43
2.2.1. Thời gian nghiên cứu	43
2.2.2. Đối tượng nghiên cứu	44
2.2.3. Địa điểm nghiên cứu	44
CHƯƠNG 3: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN	45
3.1. Đánh giá thực trạng trình độ TLC của sinh viên Trường Cao đẳng VHNT Việt Bắc	45
3.1.1. Đánh giá thực trạng công tác GDTC ở Trường Cao đẳng VHNT Việt Bắc ..	45
3.1.2. Thực trạng TLC của sinh viên Trường Cao đẳng VHNT Việt Bắc	52
3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển TLC cho sinh viên Trường Cao đẳng VHNT Việt Bắc.....	53
3.2.1. Cơ sở để lựa chọn các bài tập nâng cao TLC cho sinh viên Trường Cao đẳng VHNT Việt Bắc	53
3.2.2. Lựa chọn các bài tập nâng cao TLC cho sinh viên Trường Cao đẳng VHNT Việt Bắc	54
3.2.3. Tổ chức thực nghiệm	60
3.2.4. Kết quả thực nghiệm sự phạm	63
3.2.5. So sánh kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của sinh viên NTN với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của HSSV theo quy định của Bộ GD&ĐT	69
3.2.6. So sánh nhịp độ tăng trưởng thể lực của NTN và NĐC sau thực nghiệm.....	70
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	73
1. Kết luận.....	73
2. Kiến nghị.....	74
TÀI LIỆU THAM KHẢO	75
PHỤ LỤC	

DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT

ĐTV	: Điều tra viên
ĐTKT	: Đối tượng kiểm tra
GD&ĐT	: Giáo dục và Đào tạo
GDTC	: Giáo dục Thể chất
HSSV	: Học sinh sinh viên
HLTT	: Huấn luyện thể thao
LVD	: Lượng vận động
NĐC	: Nhóm đối chứng
NTN	: Nhóm thực nghiệm
TLC	: Thẻ lực chung
TDTT	: Thể dục Thể thao
VĐV	: Vận động viên
VHNT	: Văn hóa Nghệ thuật
XHCN	: Xã hội chủ nghĩa
XPC	: Xuất phát cao

DANH MỤC CÁC ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG

s	: Giây
'	: Phút
Cm	: Centimet
m	: Mét

DANH MỤC CÁC BIỂU BẢNG

Stt	Nội dung	Trang
Bảng 3.1	Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC của Trường Cao đẳng VHNT Việt Bắc	46
Bảng 3.2	Thực trạng đội ngũ Giáo viên GDTC tại trường Cao đẳng VHNT Việt Bắc	48
Bảng 3.3	Chương trình môn học GDTC trường Cao đẳng VHNT Việt Bắc	49
Bảng 3.4	Kết quả học tập của sinh viên Trường Cao đẳng VHNT Việt Bắc từ năm học 2017 - 2018 đến nay	52
Bảng 3.5	Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ TLC của sinh viên trường Cao đẳng VHNT Việt Bắc	53
Bảng 3.6	Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao TLC cho sinh viên trường Cao đẳng VHNT Việt Bắc (n=38)	56
Bảng 3.7	Tiến trình giảng dạy các bài tập cho đối tượng thực nghiệm	62
Bảng 3.8	Kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên NTN và đối chứng trước thực nghiệm	63
Bảng 3.9	Kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên NTN và đối chứng sau thực nghiệm	65
Bảng 3.10	So sánh kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của Nam sinh viên NTN với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của HSSV ở lứa tuổi 18	70
Bảng 3.11	So sánh kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của Nữ sinh viên NTN với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của HSSV ở lứa tuổi 18	71
Bảng 3.12	So sánh kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của Nữ	72

DANH MỤC CÁC BIỂU ĐỒ

Stt	Nội dung	Trang
Biểu đồ 3.1	So sánh thành tích nằm ngửa gập bụng của nam NTN và NĐC sau 03 tháng thực nghiệm	66
Biểu đồ 3.2	So sánh thành tích bật xa tại chỗ của nam NTN và NĐC sau 03 tháng thực nghiệm	67
Biểu đồ 3.3	So sánh thành tích chạy 30m XPC của nam NTN và NĐC sau 03 tháng thực nghiệm	67
Biểu đồ 3.4	So sánh thành tích chạy con thoi 4x10m của nam NTN và NĐC sau 03 tháng thực nghiệm	67
Biểu đồ 3.5	So sánh thành tích chạy 5 phút tùy sức của nam NTN và NĐC sau 03 tháng thực nghiệm	68
Biểu đồ 3.6	So sánh thành tích nằm ngửa gập bụng của nữ NTN và NĐC sau 03 tháng thực nghiệm	68
Biểu đồ 3.7	So sánh thành tích bật xa tại chỗ của nữ NTN và NĐC sau 03 tháng thực nghiệm	68
Biểu đồ 3.8	So sánh thành tích chạy 30m XPC của nam NTN và NĐC sau 03 tháng thực nghiệm	69
Biểu đồ 3.9	So sánh thành tích chạy con thoi 4x10m của nữ NTN và NĐC sau 03 tháng thực nghiệm	69
Biểu đồ 3.10	So sánh thành tích chạy 5 phút tùy sức của nữ NTN và NĐC sau 03 tháng thực nghiệm	69

MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài

Trong chiến lược phát triển kinh tế xã hội, Đảng và Nhà nước ta luôn coi trọng công tác giáo dục con người toàn diện. GDTC và hoạt động TDTT giữ một vai trò quan trọng trong việc phát triển con người có đạo đức, có trình độ nghiệp vụ chuyên môn. Đảng và Nhà nước ta luôn coi trọng vị trí của công tác TDTT. Vì đó là động lực quan trọng cần phải có chính sách chăm sóc giáo dục, đào tạo thế hệ trẻ Việt Nam phát triển hài hoà về các mặt thể chất, tinh thần, trí tuệ và đạo đức. Sức khỏe là một bộ phận cấu thành của nền văn hoá, là mặt quan trọng của chất lượng đời sống, là nguồn tài sản quý báu của mỗi quốc gia, là sản phẩm phản ánh một cách khách quan thành tựu của nhiều lĩnh vực khoa học, trong đó có sự đóng góp quan trọng của ngành TDTT nói chung và ngành khoa học TDTT nói riêng.

Đảng và Nhà nước ta đã khẳng định: “*GD&ĐT là quốc sách hàng đầu*”. Nghị quyết Trung ương 8 khoá XI đã chỉ rõ: “*Tạo chuyển biến căn bản, mạnh mẽ về chất lượng, hiệu quả giáo dục, đào tạo; đáp ứng ngày càng tốt hơn công cuộc xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và nhu cầu học tập của nhân dân*” [6]. Giáo dục con người Việt Nam phát triển toàn diện và phát huy tốt nhất tiềm năng, khả năng sáng tạo của mỗi cá nhân; yêu gia đình, yêu Tổ quốc, yêu đồng bào; sống tốt và làm việc hiệu quả.

Xây dựng nền giáo dục mở, thực học, thực nghiệp, dạy tốt, học tốt, quản lý tốt; có cơ cấu và phương thức giáo dục hợp lý, gắn với xây dựng xã hội học tập; bảo đảm các điều kiện nâng cao chất lượng; chuẩn hóa, hiện đại hóa, dân chủ hóa, xã hội hóa và hội nhập quốc tế hệ thống GD&ĐT; giữ vững định hướng XHCN và bản sắc dân tộc. Phấn đấu đến năm 2030, nền giáo dục Việt Nam đạt trình độ tiên tiến trong khu vực [6].

Luật Giáo dục 2006 đã được Quốc hội nước cộng hoà XHCN Việt Nam đã ghi rõ: “... Mục tiêu giáo dục là đào tạo con người phát triển toàn diện, có