

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC DƯỢC HÀ NỘI

Vũ Tiến Thành<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 16 bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Dược Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế đã cho thấy hiệu quả tích cực.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chung, sinh viên năm thứ nhất, Trường Đại học Dược Hà Nội.

## Selecting exercises to develop general physical strength for first-year students at Hanoi University of Pharmacy

### Summary:

Through regular scientific research methods, the author selected 16 exercises used in developing general physical strength for first-year students at Hanoi University of Pharmacy. Initial application of the exercises in practical context has shown positive effects.

**Keywords:** exercises, general physical strength, first-year students, Hanoi University of Pharmacy.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Dược Hà Nội là trường đi tiên phong trong việc đào tạo đội ngũ cán bộ Dược cho Ngành Y tế Việt Nam, đặc biệt là đào tạo đội ngũ chuyên gia có trình độ cao ngang tầm khu vực và thế giới. Trong những năm qua, Trường Đại học Dược Hà Nội đã quan tâm tới việc kiểm tra thể lực của sinh viên (SV) năm thứ nhất để đánh giá kết quả công tác GDTC, nhưng việc đánh giá thường xuyên chưa được coi trọng, mà chỉ đánh giá theo kết quả học tập, bằng cách cho điểm theo tiêu chuẩn đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, điều đó chưa đánh giá một cách chính xác, đầy đủ về sức khỏe và sự phát triển thể lực của các sinh viên năm thứ nhất. Thực tế, kết quả kiểm tra thể lực SV cho thấy tỷ lệ đạt và đạt tốt chưa cao, ảnh hưởng trực tiếp tới kết quả học tập của SV. Một trong những nguyên nhân chính là chưa có các bài tập phát triển thể lực phù hợp cho SV. Chính vì vậy, việc lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cần thiết, cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phương

pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường Đại học Dược Hà Nội năm 2021.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Dược Hà Nội

Tiến hành lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Dược Hà Nội thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phân tích thực trạng công tác phát triển thể lực chung cho sinh viên, phỏng vấn các giảng viên GDTC tại Trường Đại học Dược Hà Nội và các trường lân cận. Kết quả lựa chọn được 16 bài tập gồm:

Bài tập 1: Chạy 30m xuất phát cao tăng tốc độ. Thực hiện 3 - 5 lần x 30m cường độ 70 - 80% sức, nghỉ giữa 2 - 3 phút.

Bài tập 2: Chạy 60m. Thực hiện 4 lần x 60m cường độ 80 - 90% sức, nghỉ giữa 1 - 2 phút.

Bài tập 3: Chạy 800m (nữ), 1500m (nam). Thực hiện một lần duy nhất vào phần cuối buổi tập, kết thúc bài tập cho người tập thả lỏng tích cực.

Bài tập 4: Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số 15s.

<sup>(1)</sup>ThS, Khoa KHCB Đại học Dược HN; Email: thanhvt@hup.edu.vn



### Đa dạng hóa các hình thức tập luyện TDTT trong trường học các cấp sẽ giúp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh và sinh viên

Thực hiện trong vòng 15s x 3 tổ, nghỉ giữa 30s.

Bài tập 5: Bật cóc 15m. 2 tổ x 15m, nghỉ giữa 60s.

Bài tập 6: Bật xa tại chỗ. Thực hiện 5 lần, nghỉ giữa 2 phút.

Bài tập 7: Bật cao với tại chỗ liên tục. Thực hiện 8 - 10 lần/tổ, nghỉ giữa 30s.

Bài tập 8: Bật bục 30 - 40cm liên tục. Thực hiện 4 - 5 lần x 20s, nghỉ giữa 20s.

Bài tập 9: Nhảy dây 2 phút. Thực hiện 3 lần x 2 phút, dùng 85 - 95% sức, nghỉ giữa 2 - 3 phút.

Bài tập 10: Chạy zigzắc 20m. Thực hiện 3 - 5 lần, chạy với cường độ 100% cường độ tối đa, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 11: Đứng gập thân về trước. Với sâu tích cực trong 2 lần x 30s, nghỉ giữa 1 - 2 phút.

Bài tập 12: Nằm sấp chống đẩy. Thực hiện 3 - 4 tổ, mỗi tổ 10 - 12 lần, nghỉ giữa 2 - 3 phút.

Bài tập 13: Nằm ngửa gập bụng. Thực hiện 2 lần x 30s, thực hiện 80 - 90% sức, nghỉ giữa 3 - 4 phút.

Bài tập 14: Chạy con thoi 4 x 10m. Thực hiện 3 lần x 60s, nghỉ giữa 30s

Bài tập 15: Lăn bóng tiếp sức. Thực hiện tích

cực, bóng phải được lăn không được ôm hoặc cầm bóng chạy, không được cản trở người đang lăn bóng.

Bài tập 16: Chạy chéo sân. Thực hiện 2 lần, dùng 60 - 70% sức, nghỉ giữa 3 - 4 phút.

### 2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Dược Hà Nội

#### 2.1. Tổ chức thực nghiệm

Mục đích thực nghiệm: Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tế và đánh giá hiệu quả

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 164 sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Dược Hà Nội chia thành 2 nhóm:

Nhóm đối chứng gồm 94 sinh viên, trong đó có 42 sinh viên nam và 52 sinh viên nữ. Nhóm đối chứng học bình thường theo chương trình GDTC tại Trường.

Nhóm thực nghiệm gồm 70 sinh viên, trong đó có 30 sinh viên nam và 40 sinh viên nữ. Nhóm thực nghiệm học chung chương trình GDTC với nhóm đối chứng nhưng áp dụng các

**Bảng 1. Tiến trình ứng dụng bài tập thể lực chung cho sinh viên nhóm thực nghiệm**

TT	Tuần Nội dung bài tập	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Chạy 30m xuất phát cao tăng tốc độ	+		+			+		+		+	+			+		+	
2	Chạy 60m		+		+			+		+			+			+		+
3	Chạy 1500m (Nam), Chạy 800m (Nữ)	+		+		+		+				+		+		+		
4	Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số tối đa trong 15s			+			+			+		+			+			+
5	Bật cóc 15m		+			+			+					+			+	
6	Bật xa tại chỗ	+		+	+			+			+	+	+			+		
7	Bật cao với tại chỗ liên tục		+		+			+					+			+		
8	Bật bực 30 - 40cm liên tục		+				+		+						+		+	
9	Nhảy dây 2 phút			+		+	+			+		+		+	+			+
10	Chạy ziczắc 20m	+							+									+
11	Đứng gập thân về trước		+		+		+						+		+			
12	Nằm sấp chống đẩy	+			+				+		+		+				+	
13	Nằm ngửa gập bụng					+				+	+			+				+
14	Chạy con thoi 4 x 10m		+	+				+				+				+		
15	Lăn bóng tiếp sức						+			+					+			
16	Chạy chéo sân	+			+		+			+			+		+			+

bài tập phát triển thể lực và tiến trình tập luyện được chúng tôi xây dựng.

Thời gian thực nghiệm: Trong 1 học kỳ, tương ứng 17 tuần học, mỗi tuần 2 tiết, mỗi tiết 45 phút. Thực nghiệm được tiến hành trong giờ học GDTC nội khóa.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Dược Hà Nội.

Kiểm tra, đánh giá: Đánh giá thông qua trình độ thể lực của sinh viên thông qua sử dụng 04 test theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo gồm: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XFC (s) và chạy tùy sức 5 phút (m).

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

### 2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ TLC cho sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua 04 test kiểm tra đánh giá và phân loại thể lực được ban

hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008. Kết quả cho thấy: Ở thời điểm trước thực nghiệm, kết quả so sánh trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P > 0.05$ ), nói cách khác là trình độ thể lực của 2 nhóm tương đương nhau, hay sự phân nhóm là hoàn toàn khách quan.

Sau 01 học kỳ thực nghiệm, hết thời gian thực nghiệm cả 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều được kiểm tra trình độ TLC qua 4 Test như trước thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả cho thấy: Sau 01 học kỳ thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các nội dung, ở cả nam và nữ sinh viên thể hiện ở  $t_{\text{thực}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Điều này chứng tỏ việc áp dụng các bài tập đã lựa chọn bước đầu đã có tác động tích cực đến phát triển TLC. Đây là yếu tố tiền đề có tác động tích cực đến sự phát triển

**Bảng 2. So sánh nhịp độ tăng trưởng trình độ TLC của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau một học kỳ thực nghiệm**

TT	Thông số toán thống kê		W đối chứng (%)	W thực nghiệm (%)	Chênh lệch
	Test				
Nam					
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)		2.11	4.37	2.26
2	Bật xa tại chỗ (cm)		1.91	3.63	1.72
3	Chạy 30 m XPC (s)		2.07	3.82	1.76
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)		2.58	4.15	1.57
Nữ					
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)		2.32	4.02	1.7
2	Bật xa tại chỗ (cm)		2.25	3.87	1.62
3	Chạy 30 m XPC (s)		2.12	3.13	1.01
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)		1.77	3.49	1.71

TLC một cách toàn diện của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Dược Hà Nội.

Chi tiết nhịp tăng trưởng thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Sau một học kỳ thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng trình độ TLC. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 1.01% - 1.70% ở nữ và từ 1.57% – 2.26% đối với nam, kết quả này đã chứng minh các bài tập được chúng tôi lựa chọn và thử nghiệm trong thực tiễn bước đầu đã cho thấy tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực chung của sinh viên.

**KẾT LUẬN**

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 16 bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Dược Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã cho thấy hiệu quả tích cực.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 ban hành quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HSSV*.  
 2. Phạm Quốc Đạt (2014), “Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao thể lực chung cho sinh

viên Trường Đại học Nông nghiệp Hà Nội”, *Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

3. Nôvicóp A. D, Mátvêép L. P (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, (Phạm Trọng Thanh và Lê Văn Lãm dịch), Nxb TDTT, Hà Nội

4. Nguyễn Thị Bích Thủy (2001), “Nghiên cứu hiệu quả một số bài tập phát triển chung nhằm nâng cao TLC cho nam sinh viên Trường cao đẳng sư phạm Phú Thọ”, *Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

(Bài nộp ngày 10/11/2023, Phản biện ngày 12/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)