

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG CAO ĐẲNG THƯƠNG MẠI ĐÀ NẴNG

Nguyễn Hữu Anh Vũ\*  
Nguyễn Xuân Hùng\*\*

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng. Kết quả ứng dụng các bài tập mà đề tài đã lựa chọn trong thực tiễn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ Khóa:** Bài tập phát triển thể lực, nữ sinh viên, Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng.

## Choosing exercises to develop general physical strength for first-year female students of Danang College of Commerce

### Summary:

The topic has employed regular scientific research methods and selected 18 exercises for developing first-year female students' physicality at Danang College of Commerce. The results have been highly effective in developing physical fitness for the research subjects.

**Keywords:** Physical development exercises, female students, Danang College of Commerce.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đạt được mục tiêu đào tạo ra những cán bộ có năng lực chuyên môn giỏi, có phẩm chất nhân cách tốt và có sức khỏe, đáp ứng được yêu cầu nguồn nhân lực của đất nước trong thời kỳ đổi mới không chỉ trang bị cho sinh viên kiến thức chuyên môn vững vàng, mà phải luôn rèn luyện để tạo được nền tảng thể lực thật tốt, đáp ứng được yêu cầu lao động hoặc công tác. Quán triệt tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên, thực tế giảng dạy tại Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt, thực trạng thể lực chung của sinh viên các khoa, các chuyên ngành còn thấp. Một trong những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng tới sự phát triển trình độ thể lực chung của sinh viên nói chung và nữ sinh viên năm thứ nhất nói riêng là chưa có các bài tập phù hợp, và chưa được nghiên cứu minh chứng trên cơ sở khoa học. Vì vậy việc tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất

Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng là rất cần thiết.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng

Để lựa chọn các bài tập phù hợp nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng, chúng tôi đã tiến hành tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, qua đó đã tổng hợp được 30 bài tập thuộc 05 nhóm bài tập để phát triển 5 tố chất thể lực tương ứng.

Để đảm bảo tính khách quan và tính chính xác trong lựa chọn các bài tập, đề tài tiến hành phỏng vấn 29 cán bộ, giảng viên có nhiều kinh nghiệm đang làm nhiệm vụ giảng dạy tại Trường

\*ThS, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

\*\*TS, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

## BÀI BÁO KHOA HỌC

Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng với ý kiến đồng ý hoặc không đồng ý. Nguyên tắc phỏng vấn đặt ra là chỉ lựa chọn những bài tập nhận được trên 80% ý kiến đồng ý sử dụng. Kết quả phỏng vấn được thể hiện ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng (n=29)**

	TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn			
			Đồng ý sử dụng		Không đồng ý	
			m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
Nhóm BT phát triển sức nhanh	1	Chạy 60m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực	25	86.2	4	13.7
	2	Chạy biến tốc 100m (50m nhanh – 50m chậm) 2 lần, nghỉ 3p/lần	14	48.2	15	51.7
	3	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 1-2p x 2 lần, nghỉ 1-2p/lần	12	41.3	17	58.6
	4	Bật nhảy adam 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực	26	89.6	3	10.3
	5	Chạy 30m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực	28	96.5	1	3.4
	6	Nhảy dây tốc độ 30s". x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực	27	93.1	2	6.89
Nhóm bài tập phát triển sức mạnh	7	Nằm sấp chống đẩy 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	24	82.7	5	17.2
	8	Cơ lưng + cơ bụng 3 tổ x 10 lần/tổ, nghỉ 2p/tổ	13	44.8	16	55.1
	9	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	25	86.2	4	13.7
	10	Chạy 50m đạp sau (3 lần, nghỉ 3p/lần)	15	51.7	14	48.2
	11	Bật nhảy rút gối cao liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	25	86.2	4	13.7
	12	Bật bực qua lại 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	26	89.6	3	10.3
	13	Bật bực đổi chân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	27	93.1	2	6.89
	14	Bật cóc 20m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	29	100	0	0
Nhóm BT phát triển sức bền	15	Bật bực đổi chân 1 phút x 2 lần, nghỉ 3 phút/lần	12	41.3	17	58.6
	16	Chạy tiếp sức 3 x 400m (thực hiện 1 lần)	26	89.6	3	10.3
	17	Chạy 400m (thực hiện 1 lần)	13	44.8	16	55.1
	18	Chạy 800m (thực hiện 1 lần)	25	86.2	4	13.7
	19	Chạy 1500m thực hiện 1 lần	13	44.8	16	55.1
	20	Nhảy dây 2 phút (thực hiện 1 lần)	28	96.5	1	3.4
Nhóm BT phát triển mềm dẻo	21	Treo gập bụng thang gió 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.	24	82.7	5	17.2
	22	Gập thân sâu từ bực cao 10 lần (2 lần, nghỉ 1p/lần)	12	41.3	17	58.6
	23	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần (2 lần, nghỉ 1p/lần)	16	55.1	13	44.8
	24	Nằm sấp uốn thân 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực	27	93.1	2	6.89
	25	Nằm ngửa gập bụng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực	28	96.5	1	3.4
Nhóm BT phát triển khéo léo và trò chơi	26	Trò chơi bóng chuyền 6 (chơi 5 - 10 phút)	29	100	0	0
	27	Trò chơi cưa đá bóng (chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 5 phút)	29	100	0	0
	28	Chạy con thoi 4x10m (nghỉ 2p/lần)	15	51.7	14	48.2
	29	Trò chơi đuổi bắt theo tín hiệu trong thời gian 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.	12	41.3	17	58.6
	30	Trò chơi người thừa thứ 3 (chơi 5 - 10 phút)	15	51.7	14	48.2



**Hiện hoạt động TDTT NK của nữ sinh viên các trường đang được tổ chức đa dạng cả về nội dung và hình thức**

Qua kết quả thống kê ở bảng 1, trên nguyên tắc lựa chọn kết quả phỏng vấn đã đặt ra, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng với ý kiến tán thành sử dụng từ 82.7% đến 100% ở các nhóm bài tập gồm:

Nhóm BT phát triển sức nhanh (4 bài tập): 1, 4, 5, 6.

Nhóm BT phát triển sức mạnh (6 Bài tập): 7, 9, 11, 12, 13, 14.

Nhóm BT phát triển sức bền (3 Bài tập): 16, 18, 20.

Nhóm BT phát triển mềm dẻo (3 Bài tập): 21, 24, 25

Nhóm BT phát triển khéo léo và trò chơi (4 Bài tập): 26, 27.

## **2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng**

### **2.1. Xây dựng tiến trình thực nghiệm**

Phương pháp TN: TN sự phạm so sánh song song

Đối tượng TN: Là 44 nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng, được chia làm hai nhóm:

+ NTN: Gồm 22 nữ sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khoá của Nhà trường

và được áp dụng các bài tập thử nghiệm đã được lựa chọn.

+ NĐC: Gồm 22 nữ sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khoá của Nhà trường.

Thời gian thực nghiệm: Học kỳ thứ 2 với 5 tháng. (2 tiết/1 tuần x 4 tuần /1 tháng = 8 tiết/1 tháng x 5 tháng = 40 tiết = 40 giáo án).

Địa điểm TN: Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng.

Công tác kiểm tra đánh giá: Được tiến hành tại thời điểm trước và sau thực nghiệm 05 tháng.

Tiến trình được trình bày cụ thể bảng 2.

### **2.1. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng**

Cả hai nhóm đều được học tập theo tiến độ thực hiện chương trình GDTC hiện tại của Nhà trường. Trong đó, NĐC ngoài nội dung chính của chương trình thì được áp dụng các bài tập phát triển thể lực mà các giảng viên Bộ môn thường áp dụng từ trước đến nay. Còn NTN được sử dụng các bài tập mới do chúng tôi lựa chọn. Việc sử dụng các bài tập trong quá trình thực nghiệm tùy thuộc vào nội dung chính của buổi học.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu bằng 6 test để đánh





Tập luyện TDTT ngoại khóa là biện pháp tích cực giúp phát triển thể lực của sinh viên trong trường học các cấp

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực chung của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm**

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n = 22)	NTN (n = 22)	t	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	28.91 ± 6.98	33.31 ± 5.4	2.42	< 0.05
2	Nằm giữa gập bụng (lần)	17.48 ± 2.92	20.46 ± 2.04	2.30	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	156.1 ± 20.57	163.12 ± 25.21	2.77	< 0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.50 ± 0.33	6.10 ± 0.5	2.71	< 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.58 ± 0.91	11.16 ± 0.78	2.59	< 0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	875.89 ± 73.7	980.35 ± 71.21	3.01	< 0.05

giá trình độ thể lực chung của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả thu được ở 6 test kiểm tra cho thấy sự khác biệt về thể lực chung của 2 nhóm là không có ý nghĩa thống kê ( $P > 0.05$ ), trình độ thể lực chung của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 5 tháng học tập và tập luyện chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích của 2 nhóm. Kết quả thu được ở bảng 3.

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Sự khác biệt về thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có ý nghĩa thống kê, đảm bảo độ tin cậy ( $P < 0.05$ ), kết quả này thể hiện sự tiến bộ rõ rệt về thể lực của nhóm thực nghiệm khi được áp dụng các bài tập mới theo kế hoạch thực nghiệm do chúng tôi lựa chọn và xây dựng.

## KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập và xây dựng được kế hoạch thực nghiệm. Các bài tập đã phát huy được hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng sau 5 tháng thực nghiệm.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, (Dịch: Nguyễn Quang Hưng), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Đồng Văn Triệu, Trần Đức Dũng, Bùi Quang Hải (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.