

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN KHOA ĐIỆN CƠ, TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẢI PHÒNG

TS. Nguyễn Hữu Toán¹

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 27 bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên khoa Điện cơ, trường Đại học Hải Phòng. Thông qua 04 tháng thực nghiệm sự phạm cho thấy: Các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển Thể lực chung cho nam sinh viên khoa Điện cơ, trường Đại học Hải Phòng tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trường Đại học Hải Phòng.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chung, nam sinh viên, khoa Điện cơ, trường Đại học Hải Phòng...

Abstract: This study employed conventional research methods to evaluate the current state of factors ensuring Physical Education (PE) and extracurricular Sports and Physical Activity (SPA) for students at Hai Phong University (HPU). The analysis focused on: the current status of PE at HPU; the current status of the PE teaching staff; the current status of facilities serving PE; students' evaluations of PE; and the current knowledge and practical skill outcomes of first and second-year students from the Faculty of Electrical Engineering at Hai Phong University. This comprehensive assessment serves as a basis for selecting measures to develop general physical fitness for students in the Faculty of Electrical Engineering at HPU.

Keywords: Current status, Physical Education, physical fitness, students, Faculty of Electrical Engineering, Hai Phong University.

1. Đặt vấn đề

Trường Đại học Hải Phòng (ĐHHP) là một trường Đại học đa cấp, đa ngành có truyền thống xây dựng và phát triển từ những ngày đầu thành lập và có truyền thống tốt đẹp về công tác đào tạo nói chung và về công tác Giáo dục thể chất (GDTC) và phát triển thể thao sinh viên (SV) nói riêng. Tuy nhiên, trong những năm qua, công tác GDTC còn gặp nhiều khó khăn về điều kiện phục vụ cho giảng dạy - học tập, các điều kiện này thực sự chưa đảm bảo đáp ứng được yêu cầu, mục tiêu đào tạo người lao động tri thức mới phát triển toàn diện của Đảng và Nhà nước ta.

Trung tâm GDTC&TT của trường ĐHHP, với đội ngũ giáo viên đã tốt nghiệp Đại học Thể dục thể thao, 100% có trình độ Thạc sĩ và Tiến sĩ, có kinh nghiệm giảng dạy lâu năm và khả năng tổ chức huấn luyện đội tuyển thể thao, nhưng còn ít đề tài nghiên cứu để tổng hợp đánh giá chất lượng công tác GDTC hiện hành, để tìm ra nguyên nhân chủ quan và khách quan, cũng như các bài tập (BT) hữu hiệu nhằm phát triển thể lực chung (TLC) cho nam SV khoa Điện cơ để nâng cao hiệu quả công tác GDTC và hoạt động thể thao của SV trường ĐHHP.

Từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện cho nam SV khoa Điện cơ, trường ĐHHP, chúng tôi tiến hành

nghiên cứu: **Lựa chọn BT phát triển TLC cho nam SV khoa Điện cơ, trường ĐHHP.**

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.1. Lựa chọn BT phát triển TLC cho nam SV khoa Điện cơ, trường ĐHHP

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 27 BT phát triển TLC cho nam SV khoa Điện cơ, trường ĐHHP và tiến hành phỏng vấn 30 giảng viên, chuyên gia tại trường ĐHHP và các trường trên địa bàn thành phố Hải Phòng; Các BT được lựa chọn có ý kiến tán thành từ 70% trở lên, sẽ được lựa chọn nghiên cứu... Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 đã lựa chọn được 4 nhóm BT, gồm:

- Nhóm 1. BT phát triển sức nhanh (8 BT)
- Nhóm 2. BT phát triển sức mạnh (9 BT)
- Nhóm 3. BT phát triển sức bền (4 BT)
- Nhóm 4. BT phát triển năng lực mềm dẻo và khéo léo (6 BT)

2.2. Ứng dụng BT phát triển TLC cho nam SV khoa Điện cơ, trường ĐHHP

1: Trường Đại học Hải Phòng

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT nhằm phát triển TLC cho nam SV khoa Điện cơ, trường ĐHHP (n=30)

TT	Các BT	Tán thành		Không tán thành	
		m_i	%	m_i	%
I. BT phát triển sức nhanh					
1.	Chạy 20m tốc độ cao, thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực	25	83.33	5	16.67
2.	Chạy 30m tốc độ cao, thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực	24	80.00	6	20.00
3.	Chạy 40m tốc độ cao, thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực	23	76.67	7	23.33
4.	Chạy nâng cao đùi 5’’ có tín hiệu chạy nhanh 5-6 bước , thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ tích cực	24	80.00	6	20.00
5.	Chạy 80m xuất phát cao , thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực	25	83.33	5	16.67
6.	Chạy 100m xuất phát cao , thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực	25	83.33	5	16.67
7.	Chạy tiếp sức 4x100m , thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực	23	76.67	7	23.33
8.	Chạy tiếp sức 8x50m , thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực	22	73.33	8	26.67
II. BT phát triển sức mạnh					
9.	Nằm sấp chống đẩy 15s x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực	24	80.00	6	20.00
10.	Chạy nâng cao đùi trên hố cát 15s x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực	25	83.33	5	16.67
11	Kéo tay xà đơn 5 lần x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực	26	86.67	4	13.33
12.	Chống đẩy xà kép 15 lần x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực	25	83.33	5	16.67
13.	Chạy đạp sau 30m x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực	24	80.00	6	20.00
14.	Bật đổi chân trên bục cao 30 cm 15s x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực	25	83.33	5	16.67
15.	Nằm ngửa gập bụng 15s x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực	23	76.67	7	23.33
16.	Bật cóc 30m x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực	24	80.00	6	20.00
17.	Đứng lên ngồi xuống bằng hai chân liên tục 15s x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực	25	83.33	5	16.67
III. BT phát triển sức bền					
18.	Chạy 600m, thực hiện 1 lần	25	83.33	5	16.67
19.	Chạy 1200m, thực hiện 1 lần	24	80.00	6	20.00
20.	Chạy 3000m, thực hiện 1 lần	25	83.33	5	16.67
21.	Chạy 1000m với 75% cường độ tối đa	25	83.33	5	16.67
IV. BT phát triển năng lực mềm dẻo và khéo léo					
22.	Cúi gập thân sâu từ bục cao 10 lần, nghỉ giữa 10s, nghỉ tích cực.	24	80.00	6	20.00
23.	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần, nghỉ giữa 10s, nghỉ tích cực.	23	76.67	7	23.33
24.	Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần, nghỉ giữa 10s, nghỉ tích cực.	25	83.33	5	16.67
25.	Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu 10 lần mỗi bên, nghỉ giữa 10s, nghỉ tích cực.	25	83.33	5	16.67
26.	Chạy zích zắc luồn cọc 20m lượt lên luồn cọc, lượt về chạy thẳng x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ tích cực.	25	83.33	5	16.67
27.	Chạy zích zắc luồn cọc 20m lượt lên và lượt về luồn cọc x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ tích cực.	24	80.00	6	20.00

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Kế hoạch thực nghiệm của chúng tôi được xây dựng trong 4 tháng (ứng 1 học kỳ năm học 2019-2020), thời gian tập 02 tiết/1 tuần, 1 buổi tập nên từ 15 phút trở lên, hình thức tập luyện là tập theo nhóm hoặc vòng tròn.

- Đối tượng thực nghiệm gồm 65 nam SV khoa Điện cơ, trường ĐHHP. Trong đó:

+ Nhóm đối chứng: gồm 33 nam SV, học tập GDTC bình thường theo chương trình quy định.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 32 SV học học tập GDTC bình thường theo chương trình quy định của trường ĐHHP như nhóm đối chứng, riêng phần phát triển thể lực thì tập các BT riêng theo tiến trình xây dựng của đề tài.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHHP

- Công tác kiểm tra, đánh giá: được tiến hành tại thời điểm trước thực nghiệm: Tháng 12/2019 và sau thực nghiệm: Tháng 6/2020. Nội dung kiểm tra, đánh giá gồm 06 test được ban hành kèm theo quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển TLC cho nam SV khoa Điện cơ, trường ĐHHP

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06 test theo quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ TLC của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ TLC của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ TLC của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 4 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 06 test để kiểm tra trình độ TLC của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 06 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLC cho nam SV khoa Điện cơ, trường ĐHHP tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường ĐHHP.

Song song với việc so sánh trình độ thể lực của

Bảng 2. So sánh thành tích giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=33)		Nhóm thực nghiệm (n=32)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Lực bóp tay thuận (kG)	36.23	2.32	35.34	2.28	1.43	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.17	1.31	13.09	1.229	1.68	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	197.12	15.45	195.09	15.53	1.67	>0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	5.89	0.34	6.14	0.37	1.45	>0.05
5	Chạy con thoi 4x100m (s)	12.58	0.61	12.66	0.59	1.39	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	943.4	57.12	943.2	57.20	1.41	>0.05

Bảng 3. So sánh thành tích giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=33)		Nhóm thực nghiệm (n=32)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Lực bóp tay thuận (kG)	37.24	2.23	37.64	2.33	2.32	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.28	1.35	13.41	1.36	2.41	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	200.05	15.41	202.11	15.44	2.38	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.05	0.31	6.01	0.35	2.35	<0.05
5	Chạy con thoi 4x100m (s)	12.47	0.65	12.38	0.67	2.42	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	958.7	59.36	962.8	59.31	2.34	<0.05

Bảng 4. Kết quả so sánh tỷ lệ xếp loại thể lực của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau thực nghiệm (n=65)

Phân loại	Nhóm đối chứng (n=33)		Nhóm thực nghiệm (n=32)		So sánh	
	m_i	%	m_i	%		
Tốt	9	27.27	14	43.75	8.82	<0.05
Đạt	16	50.00	16	50.00		
Không đạt	8	24.24	2	6.25		

2 nhóm đối chứng và thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh tỷ lệ xếp loại thể lực của SV nhóm đối chứng và thực nghiệm theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Tương tự như so sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, ở thời điểm sau thực nghiệm, kết quả so sánh phân loại thể lực SV theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT cũng có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thể hiện ở $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Như vậy, sau 1 học kỳ thực nghiệm, các BT lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho SV nhóm thực nghiệm

3. Kết luận

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 27 BT phù hợp trong phát triển TLC cho nam SV khoa Điện cơ, trường ĐHHP. Bước đầu ứng dụng các BT đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các BT lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực sinh viên, sinh viên, ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008*.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho sinh viên, sinh viên*.

3. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), đề tài cấp Nhà nước, *Nghiên cứu diễn biến thể chất của sinh viên phổ thông từ lớp 1 tới lớp 12, thời điểm (2002 - 2014)*.

4. Đồng Thị Hương Lan (2016), *Nghiên cứu phát triển thể chất của sinh viên THPT chuyên các tỉnh Bắc miền Trung*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

5. Lương Thị Ánh Ngọc (2012), *"Sự phát triển thể lực, thành phần cơ thể của sinh viên 11-14 tuổi dưới tác động của TDTT trường học tại Quận Thủ Đức, Thành phố Hồ Chí Minh"*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ đề tài khoa học cấp cơ sở, tại trường ĐHHP, tên đề tài: "Lựa chọn biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên khoa Điện cơ, trường ĐHHP", tác giả TS. Nguyễn Hữu Toán, bảo vệ, Năm 2020.

Ngày nhận bài: 12/2/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)