

# LỰA CHỌN BÀI TẬP CẢI THIỆN TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN CÓ THỂ LỰC YẾU TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

ThS. Lê Phương Hùng<sup>1</sup>; TS. Nguyễn Quốc Trâm<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 11 bài tập nâng cao thể lực và 4 test đánh giá hiệu quả thể lực cho nam sinh viên có thể lực yếu Trường Đại học Cần Thơ.

**Từ khóa:** Bài tập, thể lực chung, nam sinh viên, thể lực yếu, Trường Đại học Cần Thơ...

**Abstract:** Using basic scientific research methods in Physical Education and Sports, we have selected 11 exercises to improve physical strength and 4 tests to assess the physical effectiveness for male students with low physical level at Can Tho University.

**Keywords:** Exercise, strength, male students, low physical level, Can Tho University...

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Dân số Việt nam có khoảng 50% là nam, chiếm gần 50% lực lượng nhân khẩu xã hội đã và đang hoạt động trong nhiều lĩnh vực kinh tế - văn hoá - xã hội khác nhau. Họ cần, phải được quan tâm về sức khỏe và thể lực. Trong nhiều năm qua đã có nhiều đề tài nghiên cứu khoa học đánh giá trình độ phát triển thể chất của sinh viên (SV) như: công trình của Nguyễn Thi Việt Hương (1999), Lê Thanh Thuý (1998), Bùi Hoàng Phúc (1998), Nguyễn Thái Sinh (2002), Lê Quang Anh (2005), Trần Thị Xoan (2007), Nguyễn Văn Thái (2007), Đặng Thị Kim Quyên (2007)...

Trường Đại học Cần Thơ (ĐHCT) là trường đại học đa ngành, đa chức năng ở khu vực đồng bằng sông Cửu Long, là một trong những trường trọng điểm của quốc gia, hiện trường có trên 85 ngành đào tạo bậc đại học, 25 ngành đào tạo cao học, 15 ngành đào tạo nghiên cứu sinh, với tổng số SV chính qui tập trung tại trường hằng năm trên 30.000 SV. Các SV khi vào học đại học đều phải học môn giáo dục thể chất theo chương trình qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Tuy nhiên trong số SV theo học môn học giáo dục thể chất có không ít nam SV có thể lực yếu không thể theo học môn học giáo dục thể chất

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT cải thiện trình độ thể lực cho nam SV có thể lực yếu Trường ĐHCT (n = 40)**

| TT                           | Các BT                                                                                                     | n  | Tỷ lệ % | X <sup>2</sup> | P     |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|----------------|-------|
| Nhóm BT phát triển sức bền   |                                                                                                            |    |         |                |       |
| 1                            | Chạy từ 400m – 2.000m (1 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)                                     | 34 | 85      | 3.40           | >0.05 |
| 2                            | Chạy tùy sức từ 5 phút (1 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)                                    | 35 | 88      |                |       |
| Nhóm BT phát triển sức mạnh  |                                                                                                            |    |         |                |       |
| 3                            | Nâng cao đùi trong hố cát (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)                         | 36 | 90      | 3.32           | >0.05 |
| 4                            | Bật nhảy trong hố cát (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)                             | 37 | 93      |                |       |
| 5                            | Nằm sấp chống đẩy ở độ cao khác nhau (15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)              | 34 | 85      | 2.01           | >0.05 |
| 6                            | Nằm ngửa gập bụng (15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)                                 | 35 | 88      | 3.08           | >0.05 |
| Nhóm BT phát triển sức nhanh |                                                                                                            |    |         |                |       |
| 7                            | Chạy 30m tốc độ (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)                                    | 35 | 88      | 3.51           | >0.05 |
| 8                            | Bật nhảy tại chỗ nghe tín hiệu chạy 20m tốc độ cao (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực) | 34 | 85      | 3.08           | >0.05 |
| Nhóm BT phát triển khéo léo  |                                                                                                            |    |         |                |       |
| 9                            | Chạy thoi 4x10m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)                                    | 36 | 98      | 2.01           | >0.05 |
| Nhóm BT phát triển mềm dẻo   |                                                                                                            |    |         |                |       |
| 10                           | Uốn dẻo về sau (15 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)                                           | 35 | 88      | 2.02           | >0.05 |
| 11                           | Gập thân về trước (15 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)                                        | 34 | 85      | 3.08           | >0.05 |

1. Trường Đại học Cần Thơ

2. Trường Đại học Phú Yên

như các bạn khác được.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho nam SV có thể lực yếu Trường ĐHCT, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy trong nhà trường, chúng tôi nghiên cứu: **Lựa chọn bài tập (BT) cải thiện trình độ thể lực cho nam SV có thể lực yếu Trường ĐHCT.**

Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; quan sát sự phạm; phỏng vấn; 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 cải thiện trình độ thể lực và test đánh giá trình độ thể lực cho nam SV có thể lực yếu Trường ĐHCT

#### 2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT cải thiện trình độ thể lực thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả bảng 1 đã lựa chọn được 11 BT cải thiện trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm BT phát triển sức bền (02 BT)
- Nhóm BT phát triển sức mạnh (04 BT)
- Nhóm BT phát triển sức nhanh (02 BT)
- Nhóm BT phát triển khéo léo (01 BT)
- Nhóm BT phát triển mềm dẻo (02 BT)

#### 2.1.2. Lựa chọn test

Để đánh giá thể lực cho nam SV có thể lực yếu Trường ĐHCT chúng tôi đã lựa chọn 4/6 test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo để đánh giá thể lực gồm:

1. Chạy 30m xuất phát cao (s)
2. Bật xa tại chỗ (cm)
3. Chạy con thoi 4 x 10m (s)
4. Chạy tùy sức 5 phút (m)

### 2.2. Ứng dụng BT nâng cao độ thể lực cho nam SV có thể lực yếu Trường ĐHCT.

#### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 15 tuần. Mỗi tuần nhóm TN và nhóm ĐC tập luyện ngoại khóa 2 buổi, mỗi buổi 2 tiết kéo dài 100 phút

Bảng 2. Tiến trình giảng dạy phát triển thể lực cho nhóm TN

| TT   | BT    | GIÁO ÁN |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|------|-------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
|      |       | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |   |
| 1    | BT 1  | X       |   | X |   | X |   | X |   |   | X  |    | X  |    | X  |    |    | X  |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    | X  |    |    | X  |   |
| 2    | BT 2  |         | X |   | X |   |   | X |   | X |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    |    | X |
| 3    | BT 3  | X       |   | X |   |   | X |   |   | X |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |   |
| 4    | BT 4  | X       |   | X |   | X |   | X |   |   | X  |    | X  |    | X  |    |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |   |
| 5    | BT 5  |         | X |   | X |   | X |   |   | X |    | X  |    |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    |    |    | X  |    | X  |    |    | X  |    | X |
| 6    | BT 6  |         | X |   | X |   |   | X |   | X |    | X  |    |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    |    | X  |    | X |
| 7    | BT 7  |         | X |   | X |   | X |   |   | X |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    |    | X  |    | X |
| 8    | BT 8  | X       |   | X |   | X |   | X |   |   | X  |    | X  |    |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    |    | X  |    | X  |    |    | X  |    |   |
| 9    | BT 9  |         | X |   | X |   | X |   |   | X |    | X  |    |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    |    | X  |    | X |
| 10   | BT 10 | X       |   | X |   | X |   | X |   |   | X  |    | X  |    |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |    | X |
| 11   | BT 11 |         | X |   | X |   | X |   |   | X |    |    |    | X  |    | X  |    | X  |    |    | X  |    |    |    | X  |    |    |    |    | X  |    | X |
| Tổng |       | 5       | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6  | 5  | 6  | 5  | 6  | 5  | 6  | 5  | 6  | 5  | 6  | 5  | 6  | 5  | 6  | 5  | 6  | 5  | 6  | 5  | 7  |   |

**Bảng 3. So sánh giá trị trung bình ở các chỉ tiêu của hai nhóm trước TN ( $n_{TN} = n_{ĐC} = 50$ )**

| TT | Các test kiểm tra          | Nhóm TN              | Nhóm ĐC              | $t_{tính}$ | P      |
|----|----------------------------|----------------------|----------------------|------------|--------|
|    |                            | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ |            |        |
| 1  | Chạy 30m xuất phát cao (s) | 5.31 $\pm$ 0.27      | 5.25 $\pm$ 0.32      | 1.01       | > 0.05 |
| 2  | Bật xa tại chỗ (cm)        | 202.49 $\pm$ 12.66   | 206.70 $\pm$ 15.41   | 1.49       | > 0.05 |
| 3  | Chạy con thoi 4 x 10m (s)  | 11.97 $\pm$ 0.92     | 11.78 $\pm$ 0.92     | 1.05       | > 0.05 |
| 4  | Chạy tùy sức 5 phút (m)    | 943.09 $\pm$ 50.46   | 953.16 $\pm$ 52.28   | 0.98       | > 0.05 |

**Bảng 4. So sánh giá trị trung bình ở các chỉ tiêu của hai nhóm sau TN ( $n_{TN} = n_{ĐC} = 50$ )**

| TT | Các test kiểm tra          | Nhóm TN              | Nhóm ĐC              | $t_{tính}$ | P      |
|----|----------------------------|----------------------|----------------------|------------|--------|
|    |                            | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ |            |        |
| 1  | Chạy 30m xuất phát cao (s) | 4.87 $\pm$ 0.28      | 5.13 $\pm$ 0.41      | 3.76       | < 0.01 |
| 2  | Bật xa tại chỗ (cm)        | 218.50 $\pm$ 16.03   | 209.81 $\pm$ 19.39   | 2.44       | < 0.05 |
| 3  | Chạy con thoi 4 x 10m (s)  | 10.82 $\pm$ 0.87     | 11.40 $\pm$ 1.16     | 2.86       | < 0.01 |
| 4  | Chạy tùy sức 5 phút (m)    | 1005.88 $\pm$ 48.83  | 933.34 $\pm$ 65.05   | 6.31       | < 0.01 |

tập dưới sự hướng dẫn của giáo viên chuyên trách TDTT.

- Đối tượng TN: Gồm 100 SV nam có thể lực yếu và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): 50 SV nam có thể lực yếu thuộc khóa 37 tập luyện theo chương trình giáo dục thể chất ngoại khóa của nhà trường (15 tuần môn thể thao tự chọn môn điền kinh).

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng - ĐC): 50 SV nam có thể lực yếu thuộc khóa 37 tập luyện theo chương trình ngoại khóa môn điền kinh và các BT do đề tài lựa chọn (15 tuần).

- Địa điểm TN: Trường ĐHCT

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 2.

### 2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT nâng cao thể lực cho nam SV có thể lực yếu Trường ĐHCT.

Trước TN, chúng tôi sử dụng 4 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt thể lực chung của nhóm TN và ĐC. Kết quả cho thấy: Trước TN, thể lực chung của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $t_{tính}$  nhỏ hơn  $t_{Bảng}$ ,  $P > 0.05$ ). Nói cách khác là trước TN, thể lực của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 15 tuần TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 4 test lựa chọn của để kiểm tra thể lực của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 15 tuần TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể thể hiện ở  $t_{tính} > t_{Bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao thể lực cho nam SV có thể lực yếu Trường ĐHCT tốt hơn so với các BT thường

được sử dụng tại Trường ĐHCT cho đối tượng nghiên cứu.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 11 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao thể lực chung cho nam SV có thể lực yếu Trường ĐHCT, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 15 tuần TN của nhóm TN.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV*, ngày 18 / 9 / 2008.
2. Hoàng Hà (2005), “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho SV Trường Đại Học Khoa Học Xã Hội và Nhân Văn TP HCM*”, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học TDTT TPHCM.
3. Lê Văn Lãm (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, SV trước thềm thế kỷ 21* - Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** bài báo được trích từ luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, tác giả Lê Phương Hùng tên đề tài “*Lựa chọn một số BT cải thiện trình độ thể lực cho nam SV có thể lực yếu Trường ĐHCT*”, 2013.

**Ngày nhận bài:** 15/7/2022; **Ngày duyệt đăng:** 19/9/2022.