

# Kết quả bài tập thể lực chung của sinh viên y khoa năm nhất Trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm học 2024 – 2025

Nhữ Văn Thuần<sup>1\*</sup>, Nguyễn Khánh Hưng<sup>1</sup>

Trường Đại học Y Dược Hải Phòng

## \*Tác giả liên hệ

Nhữ Văn Thuần  
Trường Đại học Y Dược Hải Phòng  
Email: [nvthuan@hpmu.edu.vn](mailto:nvthuan@hpmu.edu.vn)

## Thông tin bài đăng

Ngày nhận bài: 16/06/2025  
Ngày phản biện: 20/06/2025  
Ngày duyệt bài: 05/08/2025

## TÓM TẮT

**Mục tiêu.** Nghiên cứu nhằm so sánh thành tích trước và sau khi tập bài tập thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm học 2024 – 2025. **Đối tượng và phương pháp.** Đối tượng gồm toàn bộ sinh viên năm thứ nhất học học phần điền kinh, gồm 552 sinh viên trong đó có 288 nam và 264 nữ. Phương pháp nghiên cứu can thiệp trước sau không có đối chứng. **Kết quả và kết luận.** Sau khi kiểm tra và so sánh thành tích trước và sau khi tập bài tập thể lực chung ở cả 4 test kiểm tra đều có  $P < 0,05$  chứng tỏ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nhịp tăng trưởng ở test bật xa tại chỗ của nam là 8,3%, nữ là 9,4% ; Test nằm ngửa gập bụng của nam là 17,9%, nữ là 18,2% ; Test chạy 30m (XPC) của nam là 10,1%, nữ là 10% ; Test chạy tùy sức 5 phút của nam là 13,4%, nữ là 9,6%.

**Từ khóa:** Thể lực chung

## Results of exercises to develop speed endurance for the 1st year students at Haiphong University of Medicine and Pharmacy, academic year 2024 – 2025

**ABSTRACT: Objective.** The study aims to compare the performance before and after general physical exercises for first-year students of Hai Phong University of Medicine and Pharmacy in the 2024-2025 academic year. **Subjects and methods.** The subjects include all first-year students studying the athletics course, including 552 students, including 288 males and 264 females. The research method is a pre-post intervention without control. **Results and conclusions.** Comparing the performance before and after in the 4 tests, all had  $P < 0.05$ , demonstrating a statistically significant difference. The growth rate in the Long Jump Test in place for men was 8.3%, for women was 9.4%; the Lying Down with Abdominal Curls Test in men was 17.9%, for women was 18.2%; the 30m Running Test (XPC) in men was 10.1%, for women was 10%; The 5-minute running test for men was 13.4% and for women was 9.6%.

**Keywords:** Speed Endurance.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Y Dược Hải Phòng đào tạo đa ngành về Y Dược đáp ứng nhu cầu nguồn nhân lực y tế chất lượng cao góp phần bảo vệ và chăm sóc sức khỏe nhân dân. Để chăm sóc và bảo vệ sức khỏe nhân dân đòi hỏi sinh viên nhà trường ra trường không những phải giỏi về chuyên môn mà còn phải khỏe mạnh về

thể chất và có thể lực chung tốt để đáp ứng yêu cầu công việc. Do đặc thù công việc trong ngành Y nhiều bác sỹ phải thực hiện các ca mổ trong nhiều giờ, phải thường xuyên trực đêm tại bệnh viện, phải làm việc trong tình trạng quá tải, đối phó với các dịch bệnh, như là đại dịch Covid 19 vừa qua đòi hỏi sinh viên phải có thể lực chung tốt.

Môn học Giáo dục thể chất chính là phương tiện để giáo dục thể lực chung cho sinh viên. Theo quan điểm của các nhà lý luận trong nước như Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn cho rằng: “Thể lực chung là một nhân tố thể lực, là khả năng thực hiện một hoạt động với cường độ cho trước hay là năng lực duy trì khả năng vận động trong một thời gian dài nhất mà cơ thể có thể chịu đựng được. Thể lực chung có thể chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác. Người có thể lực chung trong hoạt động thể thao thì cũng có thể lực chung trong các hoạt động lao động khác” [1]. Theo Aulic (1992) đánh giá trình độ tập luyện thể thao thì sức bền tốc độ là một trong những thành phần của thể lực chung, sức bền tốc độ là thời gian cơ thể huy động phần lớn nhóm cơ tham gia vào quá trình vận động trong thời gian từ 2 đến 11 phút” [2].

Môn học Giáo dục thể chất chính là phương tiện để giáo dục thể lực chung cho sinh viên cho sinh viên. Thể lực chung là rất quan trọng đối với sinh viên trường Đại học Y Dược Hải Phòng. Để nâng cao thể lực chung cho sinh viên cần lựa chọn và ứng dụng các bài tập hợp lý và để kiểm tra hiệu quả của bài tập có hiệu quả hay không thì cần có sự kiểm tra và so sánh thành tích trước sau tập luyện, đối chiếu với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của người Việt Nam nói chung và các trường đại học nói riêng. Vì vậy chúng tôi tiến hành nghiên cứu với mục tiêu “Mô tả kết quả bài tập thể lực chung cho sinh viên Y khoa năm 1 Trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm học 2024 – 2025.”

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

### Đối tượng nghiên cứu:

Đối tượng nghiên cứu: Sinh viên Y khoa năm 1 Trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm học 2024 – 2025.

**Tiêu chí lựa chọn:** Sinh viên đủ sức khỏe học học phần điền kinh.

**Tiêu chí loại trừ:**

- Những sinh viên bị dị tật bẩm sinh, sinh viên bị bệnh được bác sỹ chỉ định không thể học học phần điền kinh.

- Những sinh viên không đủ điều kiện thi kết thúc học phần.

**Thời gian nghiên cứu:** Đề tài được nghiên cứu từ 10/2024- 06/2025.

**Địa điểm nghiên cứu:** Bộ môn Giáo dục thể chất của trường.

### Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu can thiệp trước sau không có đối chứng.

### Chọn mẫu và cỡ mẫu

Cỡ mẫu: toàn bộ

Quá trình chọn mẫu: Chọn mẫu thuận tiện, Không sác xuất

### Chỉ tiêu áp dụng trong nghiên cứu

**Bảng 1.** Chỉ tiêu đạt theo Quyết định số 53 của Bộ giáo dục & Đào tạo

Các test	Nữ Đạt	Nam Đạt
1. Bật xa tại chỗ (cm)	≤ 190	≥ 205
2. Nằm ngửa gập bụng(lần)	≥ 15	≥ 16
3. Chạy 30m XPC(giây)	≤ 6,8'	≤ 5,8'
4. Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 850	≥ 940

### Thu thập số liệu:

- Đánh giá Thể lực chung trước khi tập các bài tập bài tập phát triển lực chung. Giảng viên bộ môn GDTC trực tiếp kiểm tra đánh giá kết quả.

- Đánh giá thể lực chung sau khi tập các bài tập bài tập phát triển thể lực chung. Giảng viên bộ môn GDTC trực tiếp kiểm tra đánh giá kết quả

- Các bài tập để phát triển thể lực chung cho sinh viên Y khoa năm 1

**Bảng 2.** Các bài tập để phát triển thể lực chung cho sinh viên Y khoa năm 1

Bài tập của nam sinh viên	Bài tập của nữ sinh viên
1. Chạy 30m x 6 lần (nghỉ giữa các lần 30 giây)	1. Chạy 30m x 4 lần (nghỉ giữa các lần 30 giây)
2. Chạy biến tốc 30m (quãng đường 300m)	2. Chạy biến tốc 20m (quãng đường 200m)
3. Chạy 300m x 4 lần (Nghỉ giữa các lần 1 phút)	3. Chạy 200m x 3 lần (Nghỉ giữa các lần 1 phút)
4. Chạy 600m (75 % tốc độ tối đa)	4. Chạy 500m (75 % tốc độ tối đa)
5. Chạy 1000m (70 % tốc độ tối đa)	5. Chạy 800m (70 % tốc độ tối đa)
6. Chạy tùy sức 5 phút	6. Chạy tùy sức 5 phút
8. Nằm ngửa gập bụng tốc độ tối đa trong 60 giây	8. Nằm ngửa gập bụng tốc độ tối đa trong 60 giây
9. BT bật cóc 20m x 3 lần (nghỉ giữa các lần 1 phút)	9. BT bật cóc 20m x 2 lần (nghỉ giữa các lần 1 phút)
10. BT vòng tròn (Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, mỗi động tác thực hiện 2 lần x 20 m)	10. BT vòng tròn (Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, mỗi động tác thực hiện 2 lần x 20 m)

**Xử lý số liệu**  
 - Chúng tôi sử dụng phần mềm thống kê SPSS 22.0 để nhập số liệu và tính toán. Cụ thể tính giá trị trung bình, độ lệch chuẩn và so sánh giá trị trung bình bằng t test, có sự khác biệt khi  $p < 0,05$ .  
 - Tính hiệu quả thực nghiệm bằng tỷ lệ phần trăm đạt sau can thiệp trừ phần trăm đạt trước can thiệp chia cho trung bình cộng thành tích trước can thiệp và sau khi can thiệp.

### KẾT QUẢ

#### Thành tích trước và sau khi tập các bài phát triển thể lực chung

**Bảng 3.** Thành tích trước khi tập bài tập phát triển thể lực chung

TT	Test	Thành tích trước khi tập BTTC									
		Nam (n= 288)				Nữ (n= 264)					
		$\bar{X} \pm SD$	Đạt		K Đạt		$\bar{X} \pm SD$	Đạt		K Đạt	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	222,9±17,13	240	83,3	48	16,7	200,4±15,68	191	72,3	73	27,7
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	24,7±8,73	234	81,3	54	18,7	17,23±5,07	176	66,7	88	33,3
3	Chạy 30m XPC (giây)	5,3±0,78	193	67,0	95	33,0	6,4±0,81	168	63,8	96	36,2
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1056,6±178,68	200	69,4	88	30,6	906,9±98,97	182	68,9	82	31,1

Bảng 3 cho thấy tỉ lệ sinh viên đạt yêu cầu ở 4 test kiểm tra là: Test bật xa tại chỗ nam là 83,3%, nữ là 72,3%; Test nằm ngửa gập bụng nam là 81,3%, nữ là 66,7%; Test chạy 30m (XPC) nam là 67%, nữ là 63,8%; Test chạy tùy sức 5 phút nam là 69,4%, nữ là 68,9%.

**Bảng 4.** Thành tích sau khi tập bài tập thể lực chung

TT	Test	Thành tích sau khi tập BTTC			
		Nam (n= 288)		Nữ (n= 264)	
		Đạt	K Đạt	Đạt	K Đạt

		$\bar{X} \pm SD$	n	%	n	%	$\bar{X} \pm SD$	n	%	n	%
1	<b>Bật xa tại chỗ(cm)</b>	238,8± 17,35	278	96,5	10	3,5	216,3± 17,2	248	93,9	16	6,1
2	<b>Nằm ngửa gập bụng(lần)</b>	30,9± 8,65	283	98,3	5	1,7	21,7± 4,61	247	93,6	17	6,4
3	<b>Chạy 30m XPC(giây)</b>	4,97± 0,73	261	90,6	17	9,4	5,9± 0,82	236	89,4	28	10,6
4	<b>Chạy tùy sức 5 phút (m)</b>	1159± 181,0	253	87,8	35	12,2	1006,5± 107,3	245	92,8	19	7,2

Bảng 4 cho thấy cho thấy tỉ lệ sinh viên đạt yêu cầu ở 4 test kiểm tra là: Test bật xa tại chỗ nam là 96,5%, nữ là 93,9%; Test nằm ngửa gập bụng nam là 98,3%, nữ là 93,6%; Test chạy 30m (XPC) nam là 90,6%, nữ là 89,4% và Test chạy tùy sức 5 phút nam là 87,8%, nữ là 92,8%.

**Bảng 5.** So sánh thành tích trước và sau khi tập bài tập thể lực chung

TT	Cụ ly	Nam (n= 288)			Nữ (n= 264 )		
		$\bar{X}$ TT	$\bar{X}$ ST	P	$\bar{X}$ TT	$\bar{X}$ ST	P
1	<b>Bật xa tại chỗ(cm)</b>	222,9	238,8	<0,05	200,4	216,3	<0,05
2	<b>Nằm ngửa gập bụng(lần)</b>	24,7	30,9	<0,05	17,23	21,7	<0,05
3	<b>Chạy 30m XPC(giây)</b>	5,3	4,97	<0,05	6,4	5,9	<0,05
4	<b>Chạy tùy sức 5 phút (m)</b>	1056,6	1159	<0,05	906,9	1006,5	<0,05

Bảng 5 cho thấy sau khi tập bài tập thể lực chung thì thành tích của sinh viên tăng rõ rệt. Ở cả 4 test kiểm tra khi so sánh thành tích trước sau đều có  $p < 0,05$  chứng tỏ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, hay nói cách khác là thành tích sau tập luyện hơn hẳn trước khi luyện tập.

**Bảng 6.** Nhịp tăng trưởng thành tích trước và sau khi tập bài tập thể lực chung

TT	Cụ ly	Nam (n= 290)			Nữ (n= 262 )		
		$\bar{X}$ TT	$\bar{X}$ ST	W%	$\bar{X}$ TT	$\bar{X}$ ST	W%
1	<b>Bật xa tại chỗ(cm)</b>	222,9	238,8	6,9	200,4	216,3	7,6
2	<b>Nằm ngửa gập bụng(lần)</b>	24,7	30,9	22,3	17,23	21,7	23
3	<b>Chạy 30m XPC(giây)</b>	5,3	4,97	6,4	6,4	5,9	8,1
4	<b>Chạy tùy sức 5 phút (m)</b>	1056,6	1159	9,2	906,9	1006,5	10,4

Bảng 6 cho thấy Nhịp tăng trưởng ở test bật xa tại chỗ của nam là 6,9%, nữ là 7,6%; Test nằm ngửa gập bụng của nam là 30,9%, nữ là 23%; Test chạy 30m (XPC) của nam là 5,3%, nữ là 8,1%; Test chạy tùy sức 5 phút của nam là 9,2%, nữ là 10,4%.

### BÀN LUẬN

Qua so sánh thành tích trước và sau khi tập bài tập phát triển thể lực chung của sinh viên Y khoa năm 1 Trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm học 2024 – 2025, chúng tôi có một số bàn luận sau đây:

Trước khi tập bài tập thể lực chung chúng tôi tiến hành đánh giá thành tích của sinh viên

theo tiêu chuẩn Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2008 [3]. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3 cho thấy tỉ lệ sinh viên đạt yêu cầu ở 4 test kiểm tra là: Test bật xa tại chỗ nam là 83,3%, nữ là 72,3%; Test nằm ngửa gập bụng nam là 81,3%, nữ là 66,7%; Test chạy 30m (XPC) nam là 67%, nữ là 63,8%; Test chạy tùy sức 5 phút nam là 69,4%, nữ là 68,9%.

Sau khi tập bài tập phát triển thể lực chung tôi tiến hành kiểm tra đánh giá lại thành tích của sinh viên theo tiêu chuẩn Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2008 [3]. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 4 cho thấy tỉ lệ sinh viên đạt yêu cầu ở 4 test kiểm tra là: Test bật xa tại chỗ nam là 96,5%, nữ là 93,9%; Test nằm ngửa gập bụng nam là 98,3%, nữ là 93,6%; Test chạy 30m (XPC) nam là 90,6%, nữ là 89,4% và Test chạy tùy sức 5 phút nam là 87,8%, nữ là 92,8%. Sau khi tiến hành kiểm tra thành tích trước và sau khi tập ở bảng 3 và bảng 4 chúng tôi tiến hành so sánh hai số trung bình, kết quả được trình bày ở bảng 5 cho ta thấy sau khi tập bài tập thể lực chung thì thành tích của sinh viên tăng rõ rệt. Ở cả 4 test kiểm tra khi so sánh thành tích trước sau đều có  $p < 0,05$  chứng tỏ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, hay nói cách khác là thành tích sau tập luyện bài tập thể lực chung tốt hơn hẳn trước khi tập bài tập thể lực chung. Để thấy rõ hơn thành tích trước và sau khi tập bài tập thể lực chung chúng tôi tiến hành tính nhịp tăng trưởng thành tích trước và sau tập, kết quả được trình bày ở bảng 6 cho ta thấy thành tích ở test bật xa tại chỗ của nam là 8,3%, nữ là 9,4%; Test nằm ngửa gập bụng của nam là 17,9%, nữ là 18,2%; Test chạy 30m (XPC) của nam là 10,1%, nữ là 10%; Test chạy tùy sức 5 phút của nam là 13,4%, nữ là 9,6%. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cao hơn kết quả nghiên cứu của [5], [6], nhưng lại thấp hơn kết quả nghiên cứu của [4].

### KẾT LUẬN

Qua kết quả và bàn luận chúng tôi có một số kết luận sau:

Thành tích trước khi học tập bài tập thể lực chung của sinh viên Y khoa năm 1 năm học 2024 – 2025: Test bật xa tại chỗ nam là 83,3%, nữ là 72,3%; Test nằm ngửa gập bụng nam là 81,3%, nữ là 66,7%; Test chạy 30m (XPC) nam là 67%, nữ là 63,8%; Test chạy tùy sức 5 phút nam là 69,4%, nữ là 68,9%.

Thành tích sau khi học tập bài tập thể lực chung của sinh viên Y khoa K46 năm học 2024 – 2025: Test bật xa tại chỗ nam là 96,5%, nữ là 93,9%; Test nằm ngửa gập bụng nam là 98,3%, nữ là 93,6%; Test chạy 30m (XPC) nam là 90,6%, nữ là 89,4% và Test chạy tùy sức 5 phút nam là 87,8%, nữ là 92,8%.

Nhịp tăng trưởng ở test bật xa tại chỗ của nam là 8,3%, nữ là 9,4%; Test nằm ngửa gập bụng của nam là 17,9%, nữ là 18,2%; Test chạy 30m (XPC) của nam là 10,1%, nữ là 10%; Test chạy tùy sức 5 phút của nam là 13,4%, nữ là 9,6%.

### KHUYẾN NGHỊ

Từ kết quả chúng tôi có khuyến nghị sau:

Thành tích sau khi tập bài tập thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất năm học 2024–2025 là rất tốt. Bộ môn Giáo dục thể chất cần tiếp tục duy trì và phát huy các nội dung giảng dạy và phương pháp giảng dạy với các đối tượng của nhà trường.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
2. I.V Aulic (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (quyết định số 53/2008/QĐ - BGĐT ngày 18/9/2008).
4. Nguyễn Đức Thắng (2024), “Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam học viên năm thứ nhất trường Đại học phòng cháy chữa cháy”, Tạp chí Khoa học thể thao số 1/2024, tr.46 – 50.
5. Phạm Tiến Dũng và CS (2019), “Nghiên cứu ứng dụng nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng”, Tạp chí Khoa học và đào tạo thể thao số 8/2019, tr. 24 – 28.
6. Nguyễn Thị Ngọc Linh và CS (2024), “Lựa chọn biện pháp hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá nâng cao thể lực chung cho sinh viên Học viện Y Dược cổ truyền Việt Nam số 02 / 2024, tr. 41 – 46.

