

# LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ DỤC GIỮA GIỜ NÂNG CAO NĂNG XUẤT LAO ĐỘNG CHO CÔNG NHÂN MAY, CÔNG TY TRÁCH NHIỆM HỮU HẠN MỘT THÀNH VIÊN L&S VINA KHU CÔNG NGHIỆP THỤY VÂN, THÀNH PHỐ VIỆT TRÌ, TỈNH PHÚ THỌ

TS. Cao Huy Tiến<sup>1</sup>; Nguyễn Thảo Ngọc<sup>2</sup>; Hà Ngọc Trang<sup>3</sup>

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao, bài báo đã lựa chọn được 05 bài tập thể dục giữa giờ cho công nhân may, công ty trách nhiệm hữu hạn một thành viên L&S VINA Khu công nghiệp Thụy Vân, Thành Phố Việt Trì, tỉnh Phú Thọ. Qua thực nghiệm đã chứng minh các bài tập đã có hiệu quả nâng cao năng suất lao động cho công nhân may, công ty trách nhiệm hữu hạn một thành viên L&S VINA Khu công nghiệp Thụy Vân, Thành Phố Việt Trì, tỉnh Phú Thọ.

**Từ khóa:** Bài tập; thể dục giữa giờ, nâng cao, năng suất lao động, công nhân may,

**Summary:** Using conventional research methods in Physical Education and Sports, the article has selected 05 mid-break exercises for garment workers, L&S VINA One Member Limited Liability Company, Thuy Van Industrial Park, Viet Tri City, Phu Tho Province. Through experiments, it has been proven that the exercises have been effective in improving labor productivity for garment workers, L&S VINA One Member Limited Liability Company, Thuy Van Industrial Park, Viet Tri City, Phu Tho Province.

**Keywords:** Exercise; mid-break exercise, improve, labor productivity, garment workers,

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục giữa giờ (TDGG) có tác dụng rất lớn tới việc giảm căng thẳng mệt mỏi, cải thiện sức khỏe cho mọi tầng lớp nhân dân. Thường xuyên tập TDGG làm việc giúp thay đổi tư thế, đỡ mệt mỏi và nâng cao chất lượng học tập, lao động cũng như cải thiện sức khỏe.

Công ty trách nhiệm hữu hạn một thành viên (TNHH MTV) L&S VINA có địa chỉ tại lô số 06 Khu công nghiệp Thụy Vân, Xã Thụy Vân, Thành phố Việt Trì, Tỉnh Phú Thọ, là công ty gia công may trang phục, công ty có 190 công nhân trong đó có 140 công nhân may, tỷ lệ 100% là nữ. Thời gian làm việc 8 giờ/ngày, chia làm 2 ca, mỗi ca có thời lượng 4 giờ, đặc điểm lao động của công nhân may ngồi tại chỗ hoàn toàn trong thời gian làm việc. Theo thống kê, sau 2 giờ làm việc liên tục, năng suất của công nhân sẽ giảm đi khoảng 20% do thời gian ngồi tại chỗ, ít vận động, nên ảnh hưởng rất lớn đến cảm giác thao tác, khả năng tập trung, người công nhân cảm thấy mệt mỏi, ... Điều này làm ảnh hưởng lớn đến năng suất lao động của công nhân.

Lựa chọn và ứng dụng bài tập (BT) TDGG cho công nhân công ty may sẽ tăng cường sự tập trung, cải thiện tinh thần, giảm mệt mỏi, giúp công nhân làm việc hiệu quả hơn. Giảm nguy cơ mắc các bệnh về xương khớp, chuyển hóa, tim mạch.... Giúp công

nhân may trong công ty giảm căng thẳng và áp lực công việc, công nhân cảm thấy hạnh phúc khi tới công ty. Tạo ra môi trường đoàn kết, làm việc tích cực. Từ đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **Lựa chọn BT TDGG, nâng cao năng suất lao động cho công nhân may, công ty TNHH MTV L&S VINA Khu công nghiệp Thụy Vân, thành phố Việt Trì, tỉnh Phú Thọ.**

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn BT TDGG, nâng cao năng suất lao động cho công nhân may, công ty TNHH MTV L&S VINA khu công nghiệp Thụy Vân, thành phố Việt Trì, tỉnh Phú Thọ.

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn BT TDGG nâng cao năng suất lao động cho công nhân may, công ty TNHH MTV L&S VINA Khu công nghiệp Thụy Vân, thành phố Việt Trì, tỉnh Phú Thọ. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

Với câu hỏi về tác dụng của BT tới các vị trí của cơ thể được các chuyên gia lựa chọn với tỷ lệ 84% trở lên ở mức độ rất cần thiết, đó là:

+ BT cổ.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn chuyên gia về lựa chọn BT TDGG nâng cao năng suất lao động cho công nhân may, công ty TNHH MTV L&S VINA (n=25)**

TT	Các nhóm BT	Kết quả phỏng vấn (n=25)					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
1	BT cổ	23	92	02	08	00	00
2	BT vai	25	100	00	00	00	00
3	BT tay	21	84	03	12	01	04
4	BT thân người	24	96	01	04	00	00
5	BT chân	23	92	01	04	01	04
6	Thời gian tập dưới 5 phút	06	24	07	28	12	48
7	Thời gian tập 5 -7phút	25	100	00	00	00	00
8	Thời gian tập 7 -10 phút	08	32	10	40	07	28
9	Thời gian tập trên 10 phút	07	28	23	09	00	00

- + BT tay.
- + BT vai
- + BT thân người
- + BT chân

BT được quay thành clip có ghép nhạc phù hợp với đối tượng là nữ công nhân để tăng hưng thú khi tập luyện.

Thời lượng tập luyện: 100% ý kiến chuyên gia cho rằng BT TDGG kéo dài từ 5-7 phút là rất cần thiết, đảm bảo được việc nâng cao năng suất lao động cho công nhân.

## 2.2. Mô tả BT

### 2.2.1. Cấu trúc BT

#### \* BT cổ.

- Động tác vươn thở (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác vận mình. (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác nghiêng lườn (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác lưng bụng (4 lần x 8 nhịp),
- Động tác tay vai kết hợp nghiêng cổ (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác nhún chân kết hợp với xoay cổ (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác bật tách chụm (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác điều hòa (4 lần x 8 nhịp).
- Động tác 2 đến động tác 7 lặp lại 2 lần

#### \* BT tay.

- Động tác vươn thở (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác tay ngực (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác đánh hông xoay tay (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác đánh hông đánh tay trước sau (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác đánh hông gập tay vuông góc (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác đánh hông tay cao (4 lần x 8 nhịp)

- Động tác đánh hông tay ngang (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác điều hòa (4 lần x 8 nhịp).
- Động tác 2 đến động tác 7 lặp lại 2 lần

#### \* BT vai

- Động tác giậm chân tại chỗ (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác tay vai (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác nghiêng lườn (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác lưng bụng (4 lần x 8 nhịp)
- Nhún chân kết hợp xoay vai (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác chuyển trọng tâm kết hợp xoay người tay cao (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác chuyển trọng tâm kết hợp đưa tay phải sang trái và ngược lại (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác bật tách chụm vồ tay cao (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác 2 đến động tác 7 lặp lại 2 lần

#### \* BT thân người

- Động tác giậm chân tại chỗ (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác tay vai (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác nghiêng lườn (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác lưng bụng (4 lần x 8 nhịp)
- Đá chân sang ngang (4 lần x 8 nhịp)
- Đá chân trước (4 lần x 8 nhịp) (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác nâng cao đùi (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác bật rút gối (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác 2 đến động tác 7 lặp lại 2 lần

#### \* BT chân

- Động tác vươn thở (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác giậm chân tại chỗ (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác chạy hát gót (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác bật nâng cao gối (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác squat (4 lần x 8 nhịp)

- Động tác bật đôi chân (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác bật tách chụm (4 lần x 8 nhịp)
- Động tác điều hòa (4 lần x 8 nhịp).
- Động tác 2 đến động tác 7 lặp lại 2 lần

### 2.2.2. Hình thức tổ chức tập luyện

05 BT được quay thành 05 clip có người làm mẫu BT có thời lượng 5 phút đến 7 phút

Công nhân sẽ tập 1 bài vào thời gian giữa buổi.

Công nhân tập luyện tại chỗ làm việc.

BT được ghép nhạc phù hợp với đối tượng là nữ công nhân để tăng hưng thú khi tập luyện.

Để có thể cải thiện được sức khỏe, công nhân cần tập thêm ở nhà với thời lượng từ 30 – 60 phút.

## 2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài TDGG nâng cao năng suất lao động cho công nhân may, công ty TNHH MTV L&S VINA Khu công nghiệp Thụy Vân, Thành Phố Việt Trì, tỉnh Phú Thọ

### 2.3.1. Tiến hành thực nghiệm

Trước khi triển khai thực nghiệm nghiên cứu đã xây dựng tiến trình thực nghiệm dựa trên kế hoạch

sản xuất của công ty. Nghiên cứu đã xây dựng tiến trình ứng dụng 05 bài TDGG nâng cao năng suất lao động cho công nhân. Thực nghiệm được tiến hành trong 04 tuần với tổng số 24 buổi.

### Nội dung tập luyện

- Nhóm thực nghiệm: Chúng tôi tiến hành thực nghiệm trên đối tượng là 40 công nhân ở 2 dây chuyền, mỗi dây chuyền 20 công nhân. Nội dung tập luyện bài TDGG nâng cao năng suất lao động cho công nhân may, công ty TNHH MTV L&S VINA Khu công nghiệp Thụy Vân, Thành Phố Việt Trì tỉnh Phú Thọ chính là 05 BT đã được đề tài lựa chọn và quay thành clip.

- Nhóm đối chứng: Gồm 40 công nhân ở 2 dây chuyền, nghỉ 10 phút giữa giờ công nhân làm việc cá nhân theo nhu cầu.

### 2.3.2. Kết quả và phân tích kết quả thực nghiệm

#### \* Kết quả trước thực nghiệm

Trước khi thực nghiệm nghiên cứu đã kiểm tra mức độ đồng đều của cả 2 nhóm về năng suất lao

**Bảng 2. Thực trạng năng xuất lao động của 2 nhóm trước thực nghiệm**

TT	Sản phẩm	Nhóm đối chứng (n=40)	Nhóm thực nghiệm (n=40)	So sánh	
				t	P
1	Aó Jakets (01 lớp) - Mã SP IK 201	56.6 ± 1.8	56.2 ± 1.5	1.42	>0.05
2	Aó Jakets (nhồi bông) - Mã SP IK 202	19.7 ± 1.4	19.5 ± 1.2	0.43	>0.05
3	Quần trượt tuyết(nhồi bông) - Mã SP PT 501	26.8 ± 2.1	25.0 ± 1.8	1.68	>0.05
4	Quần trượt tuyết(Lông vũ) - Mã SP PT 502	39.2 ± 2.4	38.6 ± 2.1	1.48	>0.05
5	Váy gôfl - Mã SP SK 302	55.4 ± 2.6	56.7 ± 2.4	1.56	>0.05

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra kỹ năng thực hành của 2 nhóm sau thực nghiệm**

TT	Sản phẩm	Nhóm đối chứng (n=40)	Nhóm thực nghiệm (n=40)	So sánh	
				t	P
1	Aó Jakets (01 lớp) - Mã SP IK 201	63.5 ± 2.2	59.2 ± 2.3	2.81	<0.01
2	Aó Jakets (nhồi bông) - Mã SP IK 202	23.3 ± 1.4	20.1 ± 1.2	2.53	<0.01
3	Quần trượt tuyết(nhồi bông) - Mã SP PT 501	31.4 ± 1.5	27.4 ± 1.9	3.17	<0.05
4	Quần trượt tuyết(Lông vũ) - Mã SP PT 502	44.5 ± 2.1	41 ± 2.3	2.86	<0.05
5	Váy gôfl - Mã SP SK 302	59.7 ± 2.5	56 ± 2.2	3.23	<0.05

**Bảng 4. Đánh giá của công nhân khi ứng dụng BT TDGG n=20**

TT	Các thành tố	Rất hài lòng		Hài lòng		Không hài lòng	
		n	%	n	%	n	%
1	Giảm căng thẳng mệt mỏi	18	90	02	10	00	00
2	Hưng thú với công việc	19	95	01	05	00	00
3	Cải thiện tư thế làm việc	17	85	02	10	01	05
4	Tăng cường sự tự tin	09	45	10	50	01	05
5	Giải tỏa cảm giác nhàm chán, đơn điệu	16	90	02	10	02	10
6	Khôi phục năng lượng và giảm mệt mỏi tâm lý	17	85	02	10	01	05
7	Tăng cường sự gắn kết đồng nghiệp	19	95	01	05	00	00
8	Cải thiện năng suất lao động	20	100	00	00	00	00
9	Nhận thấy vai trò của tập thể dục	18	90	01	05	01	05

động. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Ở tất cả các test, kết quả kiểm tra giữa 2 nhóm là tương đương nhau. Sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa thống kê ( $p > 0.05$ ). Chứng tỏ sự phân nhóm trước thực nghiệm là hoàn toàn tương đồng nhau về năng suất lao động.

*\* Kết quả sau thực nghiệm*

Sau thời gian thực nghiệm 4 tuần tương ứng với 24 buổi tập trên đối tượng nghiên cứu. Tiến hành kiểm tra lại năng suất lao động của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả thu được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 04 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể về cả 5 nội dung kiểm tra. Nhóm thực nghiệm có năng suất lao động cao hơn hẳn nhóm đối chứng và ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05-0.01$ .

Kết quả áp dụng các BT trên đã tác động tới đời sống tinh thần của công nhân công ty.

Qua bảng 4 cho thấy: 08/09 thành tố mà chúng tôi phỏng vấn đều nhận được mức đánh giá rất hài lòng ở tỷ lệ 85-100%. Đặc biệt ngoài mục tiêu nâng cao năng suất lao động, BT TDGG còn giúp công nhân cải thiện sức khỏe tinh thần, gắn kết đồng nghiệp và nhận thấy vai trò tích cực của tập luyện thể dục.

Thành tố tăng cường sự tự tin chỉ có 45% số người được hỏi cho là rất hài lòng, đây là mức thấp BT cần cải thiện để đáp ứng tốt hơn thành tố này.

Kết quả trên chứng tỏ 05 BT nhóm nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng, đã có tác dụng nâng cao năng suất lao động, giúp công nhân cải thiện sức khỏe tinh

thần, gắn kết đồng nghiệp và nhận thấy vai trò tích cực của tập luyện thể dục.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 BT TDGG nâng cao năng suất lao động cho công nhân may, công ty TNHH MTV L&S VINA Khu công nghiệp Thụy Vân, Thành Phố Việt Trì, tỉnh Phú Thọ.

Qua thực nghiệm sư phạm, 05 BT trên đã khẳng định hiệu quả trong việc nâng cao năng suất lao động cho công nhân may, công ty TNHH MTV L&S VINA Khu công nghiệp Thụy Vân, Thành Phố Việt Trì, tỉnh Phú Thọ..

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh.
2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Trần Thanh Hương (2014), *Công nghệ sản xuất may*, Nxb ĐHQG, thành phố Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp NCKH TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

*Nguồn bài báo: được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học sinh viên trường Đại học Hùng Vương: “Xây dựng BT TDGG nâng cao năng suất lao động cho công ty TNHH MTV L&S VINA Khu Công nghiệp Thụy Vân, Thành Phố Việt Trì, tỉnh Phú Thọ”.*

**Ngày nhận bài: 15/11/2024; Ngày duyệt đăng: 25/1/2025.**



Ảnh minh họa (nguồn Internet)