

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT PHÂN HIỆU TRƯỜNG ĐẠI HỌC FPT TẠI THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Văn Long¹; Nguyễn Đức Nam²

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, từ đó đã lựa chọn được 09 bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất phân hiệu Trường Đại học FPT tại thành phố Đà Nẵng. Thông qua 06 tháng thực nghiệm sư phạm cho thấy hầu hết tất cả các test kiểm tra đều có thành tích tốt. So với nhóm đối chứng thì nhóm thực nghiệm thành tích tốt hơn hẳn với $t_{\text{thí}} > t_{\text{bảng}}$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy các bài tập đã lựa chọn đã phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất phân hiệu Trường Đại học FPT tại Thành phố Đà Nẵng.

Từ khóa: Lựa chọn, bài tập, thể lực chung, sinh viên năm thứ nhất, Trường Đại học FPT.

Abstract: During the research process, we used routine methods in the field of physical education and sports, from which we selected 09 general physical fitness development exercises for first-year students of FPT University campus in Da Nang city. Through 6 months of pedagogical experimentation, it has been shown that almost all tests have good results. Compared to the control group, the experimental group's performance was much better with $t \text{ factor} > \text{table}$, at the probability threshold $P < 0.05$. Thus, the selected exercises have developed general physical fitness for first-year students of FPT University branch in Da Nang City

Keywords: Selection, exercises, general physical fitness, first year student, FPT University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình xây dựng và phát triển phân hiệu Trường Đại học FPT tại Thành phố Đà Nẵng luôn xứng đáng với sự giao phó và tín nhiệm của Đảng và Nhà nước. Là một trong những Trường đào tạo đa ngành nghề cho khu vực miền Trung và Tây nguyên nói riêng và cả nước nói chung. Nhận thức được tầm quan trọng của môn học Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là nội dung môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm trang bị cho học sinh, sinh viên (SV) các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Đồng thời hình thành lối sống tích cực, say mê vận động giúp SV nhạy bén với mọi vấn đề, giải quyết tốt các công việc trong cuộc sống. Song qua kết quả khảo sát thực tiễn cho thấy việc đánh giá trình độ thể lực chung (TLC) của SV phân hiệu Trường Đại học FPT tại Thành phố Đà Nẵng còn yếu và thiếu các phương tiện, bài tập (BT) trong giảng dạy, huấn luyện và nâng cao chất lượng môn học GDTC tại phân hiệu Trường Đại học FPT tại Thành phố Đà Nẵng. Xuất phát từ vấn đề trên chúng tôi nghiên cứu: **Lựa chọn các BT nhằm phát triển TLC cho SV năm thứ nhất phân hiệu Trường Đại học FPT tại thành phố Đà**

Nẵng.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Qan sát sư phạm; 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 bài tập phát triển TLC cho SV năm thứ nhất phân hiệu Trường Đại học FPT tại Thành phố Đà Nẵng

Qua kết quả phỏng vấn 2 lần, nghiên cứu đã lựa chọn được 09 BT có số phiếu phỏng vấn đồng ý chiếm tỷ lệ từ 80% trở lên, để đưa vào sử dụng tập luyện phát triển TLC cho đối tượng nghiên cứu, còn những BT khác có số phiếu đồng ý thấp hơn thì chúng tôi không chọn, kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 1.

2.2. Đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn phát triển TLC cho SV năm thứ nhất phân hiệu Trường Đại học FPT tại thành phố Đà Nẵng

2.2.1. Lựa chọn các test đánh giá TLC cho SV năm thứ nhất phân hiệu Trường Đại học FPT tại Thành phố Đà Nẵng

Nghiên cứu đã tiến hành sử dụng 06 tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với học sinh từ 6 tuổi đến 20 tuổi của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Theo quyết định 53/2008/BGDĐT) làm test kiểm tra đánh giá TLC cho SV năm thứ nhất phân hiệu Trường Đại học

Bảng1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số BT phát triển thể lực chung cho SV năm thứ nhất phân hiệu Trường Đại học FPT tại Thành phố Đà Nẵng (n= 25)

TT	BT	Kết quả phỏng vấn							
		Lần 1				Lần 2			
		Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %	Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	BT chạy 30m xuất phát cao (thực hiện 2 lần, nghỉ giữa 3 phút).	22	88	3	12	21	84	4	16
2	BT chạy 60m xuất phát cao (thực hiện 2 lần, nghỉ giữa 4 phút).	21	84	4	16	20	80	5	20
3	BT chạy 100m xuất phát cao (thực hiện 2 lần, nghỉ giữa 5 phút).	19	76	6	24	18	72	7	28
4	BT ngồi chụm 2 chân gập thân về trước	17	68	8	32	17	68	8	32
5	BT co tay xà đơn	11	44	14	56	13	52	12	48
6	BT nằm xấp chống đẩy 1 phút (thực hiện 2 tổ, nghỉ giữa 3 phút).	22	88	3	12	23	92	2	8
7	BT nằm ngửa co cơ bụng 1 phút (thực hiện 2 tổ, nghỉ giữa 3 phút).	18	72	7	28	19	76	6	24
8	BT nhảy dây 2 phút (thực hiện 2 tổ, nghỉ giữa 3 phút).	24	96	1	4	23	92	2	8
9	BT bật cao tại chỗ 2 phút (thực hiện 2 tổ, nghỉ giữa 3 phút).	23	92	2	8	21	84	4	16
10	BT chạy 400m xuất phát cao (thực hiện 2 lần, nghỉ giữa 6 phút).	14	56	11	44	15	60	10	40
11	Trò chơi cướp cờ mỗi đội 10 người (chơi 2 tổ, mỗi tổ nghỉ giữa 5 phút).	21	84	4	16	22	88	3	12
12	Chạy cự ly trung bình (800m Nữ, 1500m Nam, thực hiện một lần)	23	92	2	8	21	84	4	16
13	Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên	22	88	3	12	23	92	2	8
14	Chơi bóng chuyền 06 người (chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 10 phút).	19	76	6	24	18	72	7	28
15	Chơi bóng đá sân nhỏ ngoài trời 05 người (chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 10 phút).	16	64	9	36	17	68	8	32
16	Chơi bóng rổ 06 người (chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 10 phút).	21	84	4	16	20	80	5	20

FPT tại Thành phố Đà Nẵng, đó là các test sau:

1. Chạy 30m XPC (s)
2. Bật xa tại chỗ (cm)
3. Lực bóp tay thuận (kg)
4. Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)
5. Chạy tùy sức 5 phút (m)
6. Chạy con thoi 4 x 10m (s)

2.2.2. Ứng dụng BT phát triển TLC cho SV năm thứ nhất phân hiệu Trường Đại học FPT tại thành phố Đà Nẵng

2.2.2.1. 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 06 tháng (24 tuần), thời gian tập mỗi tuần 2 buổi (thứ 4, thứ 6 hàng tuần), trong mỗi buổi tập những phần giảng dạy kỹ, chiến thuật chúng tôi đều tiến hành theo nội dung chương trình của Bộ môn GDTC Trường Đại học FPT. Riêng nhóm thực nghiệm phần tập TLC tập theo những bài tập được chúng tôi lựa chọn và xây dựng kế hoạch tập luyện trong thời gian từ 25-30 phút ở mỗi buổi tập.

- Nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trên khách thể là 200 SV năm thứ nhất Trường Đại học FPT tại Thành phố Đà Nẵng, chúng tôi chia khách thể nghiên cứu làm hai nhóm ngẫu nhiên.

+ Nhóm thực nghiệm 100 SV, trong đó có 60

nam, 40 nữ, tập theo chương trình với các bài tập mới được chúng tôi xây dựng.

+ Nhóm đối chứng 100 SV, trong đó có 60 nam, 40 nữ, tập theo chương trình giáo án của Bộ môn GDTC của Trường Đại học FPT.

- Địa điểm thực nghiệm: Tại trường Đại học FPT thành phố Đà Nẵng.

2.2.2.2. *Đánh giá hiệu quả ứng dụng các BT phát triển TLC cho SV năm thứ nhất phân hiệu Trường Đại học FPT tại thành phố Đà Nẵng*

Trước khi thực nghiệm chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn để đánh giá TLC ban đầu của SV năm nhất, kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 2.

Qua kết quả bảng 2 cho thấy 06 test đánh giá

Bảng 2. Kết quả kiểm tra TLC trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	TEST	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Độ tin cậy	
		\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
<i>Nữ</i>		<i>n = 40</i>		<i>n = 40</i>			
1	Chạy 30m XPC (giây)	6.90	0.62	6.80	0.55	0.437	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	145	8.3	148	9.1	0.508	>0.05
3	Lực bóp tay thuận (kg)	25.8	4.54	26.1	4.13	0.635	>0.05
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	13.0	2	14.0	2	1.352	>0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	820	18.2	825	16.0	0.846	>0.05
6	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	13.0	0.83	13.1	0.96	0.629	>0.05
<i>Nam</i>		<i>n = 60</i>		<i>n = 60</i>			
1	Chạy 30m XPC (giây)	6.10	0.51	6.15	0.54	0.384	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	195	5.8	200	8.1	0.471	>0.05
3	Lực bóp tay thuận (kg)	40.3	7.51	40.7	7.12	0.614	>0.05
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	16.0	3	16.0	3	0.615	>0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	910	11.6	920	12.3	0.517	>0.05
6	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.6	1.4	12.5	1.6	0.632	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra TLC sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	TEST	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Độ tin cậy	
		\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
<i>Nữ</i>		<i>n = 40</i>		<i>n = 40</i>			
1	Chạy 30m XPC (giây)	6.80	0.54	6.40	0.74	3.57	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	151	7.2	160	8.7	2.45	<0.05
3	Lực bóp tay thuận (kg)	26.7	4.79	28.5	4.29	2.84	<0.05
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	14.0	2	16.0	2	2.39	<0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	840	17.3	860	17.7	2.87	<0.05
6	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.8	0.75	12.6	1.63	3.52	<0.05
<i>Nam</i>		<i>n = 60</i>		<i>n = 60</i>			
1	Chạy 30m XPC (giây)	5.90	0.43	5.50	0.50	2.67	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	205	5.6	215	3.6	3.42	<0.05
3	Lực bóp tay thuận (kg)	41.5	6.14	43.5	6.81	2.48	<0.05
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	17.0	3	19.0	3	3.66	<0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	940	10.7	970	14.5	3.11	<0.05
6	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.4	1.3	12.13	1.5	2.75	<0.05

TLC ban đầu của 2 nhóm đều có ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với $P > 0,05$). Từ kết quả kiểm tra trên cho thấy thành tích của 2 nhóm có sự khác biệt nhưng không đáng kể, ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

Sau thực nghiệm 06 tháng, chúng tôi lại sử dụng 06 test đã lựa chọn để kiểm tra, đánh giá trình độ phát triển TLC của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra, kết quả được trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, thành tích thực hiện các test ở cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm khi kết thúc thời gian thực nghiệm đều có thành tích tăng so với trước thực nghiệm. Song thành tích của nhóm thực nghiệm tăng cao với ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$). Sự tăng trưởng có ý nghĩa so với thành tích của nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất thống kê với $P < 0,05$.

Hay nói cách khác các BT phát triển TLC mà chúng tôi lựa chọn đưa vào áp dụng thực nghiệm bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn các

BT truyền thống hiện đang sử dụng cho đối tượng nhóm đối chứng. Song để khẳng định thực chất hơn hiệu quả của các BT đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành đánh giá phân loại thông qua kết quả điểm học tập của hai nhóm sau quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4, kết quả phân loại TLC của nam, nữ SV năm thứ nhất phân hiệu Trường Đại học FPT tại Thành phố Đà Nẵng cho thấy:

- Đối với nhóm đối chứng:

+ Đối tượng nam: Xếp loại tốt ở các chỉ tiêu từ 11.7 - 15.0%; xếp loại đạt từ 70.0 - 73.3%; xếp loại chưa đạt từ 11.7 - 18.3%.

+ Đối tượng nữ: Xếp loại tốt ở các chỉ tiêu đạt 10.0 - 17.5%; xếp loại đạt từ 62.5 - 70.0% xếp loại chưa đạt từ 15.0 - 25.0%.

- Đối với nhóm thực nghiệm:

+ Đối tượng nam: Xếp loại tốt ở các chỉ tiêu từ 13.3 - 16.7%; xếp loại đạt từ 70 - 80%; xếp loại chưa đạt từ 5.0 - 8.3%.

Bảng 4. Kết quả phân loại thể lực nam và nữ SV năm thứ nhất sau thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Xếp loại											
		Tốt		Đạt		Chưa đạt		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nam													
<i>Nhóm đối chứng (n = 60)</i>						<i>Nhóm thực nghiệm (n = 60)</i>							
1	Chạy 30m XPC (giây)	8	13.3	44	73.3	8	13.3	9	15.0	46	76.7	5	8.3
2	Bật xa tại chỗ (cm)	7	11.7	42	70.0	11	18.3	10	16.7	47	78.3	3	5.0
3	Lực bóp tay thuận (kg)	8	13.3	43	71.7	9	15.0	8	13.3	48	80.0	4	6.7
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	9	15.0	43	71.7	8	13.3	10	16.7	45	75.0	5	8.3
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	8	13.3	42	70.0	10	16.7	8	13.3	48	80.0	4	6.7
6	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	9	15.0	44	73.3	7	11.7	9	15.0	46	76.7	5	8.3
Nữ													
<i>Nhóm đối chứng (n = 40)</i>						<i>Nhóm thực nghiệm (n = 40)</i>							
1	Chạy 30m XPC (giây)	5	12.5	25	62.5	10	25.0	7	17.5	27	67.5	6	15.0
2	Bật xa tại chỗ (cm)	7	17.5	26	65.0	7	17.5	8	20.0	28	70.0	4	10.0
3	Lực bóp tay thuận (kg)	4	10.0	29	72.5	7	17.5	9	22.5	26	65.0	5	12.5
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	4	10.0	30	75.0	6	15.0	7	17.5	29	72.5	4	10.0
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	5	12.5	26	65.0	9	22.5	8	20.0	27	67.5	5	12.5
6	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	6	15.0	26	65.0	8	20.0	7	17.5	29	72.5	4	10.0

+ Đối tượng nữ: Xếp loại tốt ở các chỉ tiêu đạt 17.5 - 22.5%; xếp loại đạt từ 65.0 - 72.5%; xếp loại chưa đạt từ 10.0 – 15.0%.

Như vậy tỉ lệ SV đạt TLC qua các test kiểm tra của Nam và Nữ ở 06 nội dung kiểm tra của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 09 BT áp dụng phát triển TLC cho SV năm thứ nhất phân hiệu Trường Đại học FPT tại Thành phố Đà Nẵng. Sau thời gian thực nghiệm 06 tháng, chúng tôi tiến hành tổ chức kiểm tra, đánh giá kết quả đạt được như sau:

Đối với Nam TLC nhóm thực nghiệm xếp loại tốt ở các chỉ tiêu từ 13.3 - 16.7%; xếp loại đạt từ 70 - 80%; xếp loại chưa đạt từ 5.0 – 8.3%. Trong khi nhóm đối chứng xếp loại tốt ở các chỉ tiêu từ 11.7 - 15.0%; xếp loại đạt từ 70.0 - 73.3%; xếp loại chưa đạt từ 11.7 - 18.3%. Còn đối với Nữ TLC nhóm thực nghiệm xếp loại tốt ở các chỉ tiêu đạt 17.5 - 22.5%; xếp loại đạt từ 65.0 - 72.5%; xếp loại chưa đạt từ 10.0 – 15.0%. Trong khi nhóm đối chứng xếp loại tốt ở các chỉ tiêu đạt 10.0 - 17.5%; xếp loại đạt từ 62.5 - 70.0% xếp loại chưa đạt từ 15.0 – 25.0%.

Từ kết quả trên cho thấy TLC của nam và nữ sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm có thành tích cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Đồng thời tỉ lệ SV xếp loại tốt và loại đạt của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Chứng tỏ các BT đã lựa chọn

bước đầu đã mang lại hiệu quả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đăng Chiến (2019) “Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển thể chất cho nữ SV Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng” Luận văn Cao học.
2. Dương Biên Hòa (2007), Nghiên cứu xây dựng hệ thống BT phát triển TLC cho SV trường CĐSP Bắc Ninh, Luận văn Cao học.
3. Trương Hồng Long (2005), Xây dựng chuẩn đánh giá sự phát triển thể lực cho SV trường đại học Quy Nhơn, luận văn Cao học.
4. Đỗ Thị Thanh Mỹ (2005), Nghiên cứu ứng dụng một số BT nhằm phát triển TLC cho SV trường trung học Văn thư lưu trữ TW, luận văn Cao học.
5. Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, về việc ban hành Quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV.

Nguồn bài báo: trích từ luận văn cao học tại Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng, tên đề tài “Lựa chọn BT phát triển TLC cho SV năm thứ nhất phân hiệu Trường Đại học FPT tại Thành phố Đà Nẵng” của học viên Nguyễn Đức Nam, Giảng viên hướng dẫn TS. Nguyễn Văn Long, năm 2024.

Ngày nhận bài: 11/1/2025; Ngày duyệt đăng: 15/4/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)