

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI

Phạm Thu Hoài¹; Phạm Thế Hoàng²

Tóm tắt: Qua nghiên cứu bài viết đã lựa chọn được 18 bài tập để nâng cao thể lực chung cho nữ sinh viên Trường Đại học Văn hóa Hà Nội, việc ứng dụng các bài tập lựa chọn trên đã có tác dụng nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất ở nhà trường một cách đáng kể. Qua 3 tháng thực nghiệm cho thấy kết quả kiểm tra thể lực chung của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm phát triển tốt hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

Từ khóa: Bài tập thể lực chung, nữ sinh viên, Trường Đại học Văn hóa Hà Nội.

Abstract: Through the research, the article has selected 18 exercises to improve the general physical fitness of female students at Hanoi University of Culture. The application of the above selected exercises has significantly improved the effectiveness of physical education at school. After 3 months of experimentation, the results of the general physical fitness test of female students in the experimental group developed better than the control group. This difference is statistically significant with $p < 0.05$.

Keywords: General physical fitness exercises, female students, Hanoi University of Culture.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Văn hóa Hà Nội (ĐHVHHN) là một trong những trường đào tạo đa ngành trong lĩnh vực Văn hóa. Đến nay số lượng sinh viên (SV) không ngừng tăng lên với trên 3.000 SV chính quy được đào tạo theo các ngành khác nhau. Công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong trường cũng được Ban Giám hiệu nhà trường đặc biệt quan tâm. Hàng năm nhà trường tổ chức các giải thi đấu thể thao cấp trường qua đó lựa chọn được những em có năng khiếu, tổ chức tập luyện bồi dưỡng để tham gia thi đấu giải cấp thành phố, giải các trường đại học, trung học chuyên nghiệp trên địa bàn thành phố Hà Nội, giải SV toàn quốc. Để đạt được mục tiêu đào tạo ra những cán bộ có năng lực chuyên môn giỏi, có phẩm chất nhân cách tốt và có sức khỏe, đáp ứng được yêu cầu của đất nước, Nhà trường không chỉ trang bị cho SV kiến thức chuyên môn vững vàng và luôn luôn rèn luyện để tạo được nền tảng thể lực thật tốt, nhằm đáp ứng được yêu cầu lao động hoặc công tác.

Thực tế trong giảng dạy tại trường cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt thực trạng thể lực chung (TLC) của SV các khoa, các chuyên ngành còn thấp. Còn nhiều nguyên nhân dẫn đến sự yếu kém như: Điều kiện tập luyện, nhận thức của SV và những hạn chế của đội ngũ giáo viên cả về số lượng và chất lượng, chương

trình GDTC chưa phù hợp... Nhận thức được tầm quan trọng của GDTC cho SV đã có nhiều đề tài nghiên cứu về vấn đề này, kết quả nghiên cứu đã có ý nghĩa lớn đối với công tác GDTC trong nhà trường. Tuy nhiên Trường ĐHVHHN có những nét đặc thù riêng biệt nên cần có những nghiên cứu trực tiếp phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường mới có tác động rõ rệt trong việc nâng cao TLC cho nữ SV nhà trường. Xuất phát từ lý do trên việc nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập (BT) nâng cao TLC cho nữ SV Trường ĐHVHHN là vấn đề rất cần thiết.

Các phương pháp được sử dụng khi nghiên cứu bao gồm: đọc, phân tích tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; kiểm tra y sinh và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT phát triển TLC cho nữ SV Trường ĐHVHHN

Qua tham khảo các tài liệu có liên quan và quan sát các buổi tập luyện của SV, bài viết đã tổng hợp được các dạng BT sử dụng trong phần cơ bản của giờ học chính khóa môn GDTC cho SV Trường ĐHVHHN. Dựa vào yêu cầu đối với việc lựa chọn BT, qua tham khảo tài liệu chuyên môn và qua kết quả kiểm tra, khảo sát công tác giảng dạy các trường Đại học, bài viết xây dựng thành 8 tổ hợp BT. Bài viết tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia và giáo viên trực tiếp tham gia công tác GDTC tại các trường Đại

1: Trường Đại học Lâm nghiệp

2: Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT nâng cao TLC cho nữ SV Trường ĐHVHHN (n=30)

TT	Các BT	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15 giây x 3 tổ)	28	93.33	2	6.67
2	Bật bục đôi chân 35 cm liên tục thời gian 1 phút 30 giây	14	46.67	6	53.33
3	Bật cóc 18m x 2 lần	25	83.33	5	6.67
4	Treo tay trên thang gióng ke chân (lần)	24	80.00	16	20.00
5	Bật cao thu gối trên hồ cát liên tục với tốc độ trung bình (30 giây x 3 tổ)	28	93.33	2	2.67
6	Gánh tạ ngồi xuống đứng lên 15 lần x 2 tổ	10	33.33	20	66.67
7	Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân 20 lần x 2 tổ.	25	83.33	5	16.67
8	Nằm ngửa ke chân 25 lần x 2 tổ	24	80.00	6	20.00
9	Chạy biến tốc 50 nhanh, 50 chậm với quãng đường 400m x 2 tổ	12	40.00	18	60.00
10	Nhảy dây ngắn với tốc độ tối đa (số lần) thời gian 45 giây x 3 tổ	25	83.33	5	16.67
11	Chạy tiếp sức 8 x 50m x 3 tổ	8	26.67	22	73.33
12	Chạy 30 m XPC x 3 tổ	28	93.33	2	2.67
13	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 15m x 5 lần	29	96.67	1	5.33
14	Chạy 60m tăng tốc độ x 3 tổ	24	80.00	6	20.00
15	Nhảy dây ngắn với tốc độ trung bình (số lần) thời gian 150 giây	16	53.33	14	46.67
16	Chạy việt dã 3.000m với tốc độ trung bình	15	50.00	15	50.00
17	Chạy 5 phút tùy sức (m)	30	100.000	0	00.00
18	Chạy biến tốc 200m x 3 tổ	24	80.00	6	20.00
19	Chạy zíc zắc tiếp sức 2 lần x 20m	25	83.33	5	16.67
20	Nhảy chữ thập	13	43.33	17	56.67
21	Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m	24	80.00	6	20.00
22	Ngồi dạng chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ	14	46.67	6	53.33
23	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ	25	83.33	5	16.67
24	Đá lăng chân 15 lần x 2 tổ	9	30.00	21	70.00
25	Các BT ép dẻo các khớp (lần)	11	36.67	19	75.33
26	Các động tác xoay (30 giây)	8	26.67	22	83.33
27	Bóng chuyền sáu (10 lần)	27	90.00	3	10.00
28	Chạy rê quạt tiếp sức (200m)	25	83.33	5	16.67
29	Bóng đá sân nhỏ	24	80.00	6	20.00

học, kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1, bài viết đã lựa chọn được 18/29 BT có kết quả đồng ý chiếm từ 80% trở lên để tiếp tục tiến hành bước nghiên cứu tiếp theo.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các BT nâng cao TLC cho nữ SV Trường ĐHVHHN

- Thời gian thực nghiệm : Từ tháng 4/2023 đến tháng 7/2023, với thời lượng là 30 tiết (2 tiết/tuần), trong đó có 2 tiết kiểm tra và 4 tiết lý thuyết. Như vậy, thời gian học thực hành của mỗi nhóm là 24 tiết trong suốt quá trình thực nghiệm.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHVHHN.

- Đối tượng ứng dụng thực nghiệm: 45 nam SV

K2022 được chia làm 2 nhóm:

Nhóm đối chứng: 23 SV nữ tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa nhà trường.

Nhóm thực nghiệm: 22 nữ SV được luyện tập theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường và được áp dụng các BT lựa chọn.

2.2.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra TLC của đối tượng nghiên cứu theo quy định tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Quyết định này được ban hành ngày 18/09/2008.

Kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối

Bảng 2. Kết quả kiểm tra TLC của 2 nhóm nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n=23)	NTN (n=22)	t	p
1	Lực bóp tay thuận	40,05±7,12	40,95±7,77	0,40	>0,05
2	Nằm ngừa gập bụng (lần)	18,41±4,73	18,23±4,45	0,13	>0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	206,82±29,24	209,5±26,67	0,32	>0,05
4	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5,22±0,48	5,17±0,51	0,34	>0,05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	11,82±0,74	11,85±0,73	0,14	>0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1019,73±70,79	1005,23±55,13	0,77	>0,05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra TLC của 2 nhóm nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n=23)	NTN (n=22)	t	p
1	Lực bóp tay thuận	42,91±6,98	46,59±5,4	2,42	< 0,05
2	Nằm ngừa gập bụng (lần)	19,78±2,92	22,45±2,04	2,30	< 0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	216,35±20,57	228,14±25,21	2,77	< 0,05
4	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5,12±0,33	4,75±0,5	2,71	< 0,05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	10,9±0,91	10,56±0,78	2,59	< 0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1036,96±73,7	1063,18±71,21	3,01	< 0,05

chứng được trình bày ở bảng 2.

Qua kết tại bảng 2 cho thấy sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Nói cách khác các chỉ tiêu về các tổ chất vận động của đối tượng nghiên cứu giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau, không có sự khác biệt đáng kể.

2.2.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm:

Sau khi ứng dụng thực nghiệm trong 01 học kỳ trong năm học 2022-2023 (3 tháng), bài viết tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ TLC theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh-SV do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng như trước thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả của các BT đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 3.

Kết quả tại bảng 3 cho thấy, sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 02 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác đã có sự khác biệt có ý nghĩa ở tất cả 6 nội dung kiểm tra ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, điều này chứng tỏ việc áp dụng các BT thể dục đã lựa chọn đã có tác động tích cực đến phát triển TLC cho nữ SV Trường ĐHVHHN.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu bài viết đã lựa chọn được 18 BT nhằm nâng cao TLC cho nữ SV Trường ĐHVHHN. Việc ứng dụng các BT lựa chọn trên thông qua thực nghiệm sư phạm đã có tác dụng nâng

cao hiệu quả công tác GDTC ở nhà trường một cách đáng kể, kết quả kiểm tra TLC của 45 nữ SV K2022 tham gia thực nghiệm, sau thực nghiệm cho thấy 22 em ở nhóm thực nghiệm TLC phát triển tốt hơn 23 em ở nhóm đối chứng, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 4/11/2013 Hội nghị Trung ương 8 khóa XI*.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV*.
3. Thủ tướng chính phủ (2010), *Quyết định số 2198/2010/QĐ-CP về việc phê duyệt Chiến lược phát triển thể dục thể thao đến năm 2020*.
4. Trương Quang Thiệp (2012), *Nghiên cứu giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giờ học GDTC cho SV trường Cao đẳng Hà Nam*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Nguồn bài báo: Trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường: “Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các BT nâng cao TLC của nữ SV Trường ĐHVHHN”, tác giả Phạm Thế Hoàng, năm 2023.

Ngày nhận bài: 17/2/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.