

# Lựa chọn các bài tập nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Y khoa Vinh

Nguyễn Thị Phụng\*

\*ThS GV. Trường Đại học Y Khoa Vinh

Received: 26/3/2024; Accepted: 4/4/2024; Published: 15/4/2024

**Abstract:** Research and select exercises to improve the quality of physical education for students at Vinh University of Medicine. Conduct evaluation of the effectiveness of selected exercises. The results show that the selected system of exercises has brought better results in the physical education subject for students.

**Keywords:** Exercise, develop, Physical education, Vinh Medical University

## 1. Mở đầu

Trường Đại học Y Khoa Vinh (ĐHYKV) là một trường đại học công lập, có chức năng đào tạo nguồn nhân lực y tế có trình độ thạc sỹ, đại học cho tỉnh nhà và các tỉnh khác trong cả nước. Song song với việc nâng cao chất lượng chuyên môn nhà trường luôn chú trọng đến vấn đề sức khỏe – công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên (SV). Tuy nhiên hiện nay thì hoạt động GDTC trong Trường Đại học Y Khoa Vinh vẫn còn nhiều hạn chế. Trên thực tế môn GDTC của nhà trường mới chỉ đáp ứng được một phần nhiệm vụ và yêu cầu của công tác GDTC cho SV. Mặc dù đã được sự quan tâm, đầu tư của các cấp lãnh đạo nhà trường nhưng do nguồn tài chính có hạn nên nhà thi đấu, sân bãi tập luyện còn thiếu chưa đáp ứng được yêu cầu môn học cũng như nhu cầu của SV. Bên cạnh đó nhận thức của SV về môn học cũng còn mang tính thời sự chưa được đầy đủ, các phong trào tập luyện thể dục thể thao (TT) ngoại khóa còn mang tính tự phát.

Xuất phát từ những lí do trên bài viết lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho SV Trường đại học Y Khoa Vinh với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển chung của nhà trường và nâng cao chất lượng GDTC cho SV.

## 2. Phương pháp nghiên cứu

Chúng tôi sử dụng các phương pháp: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra y học; phương pháp thực nghiệm (TN) sư phạm; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

## 3. Kết quả nghiên cứu

### 3.1. Lựa chọn các bài tập nâng cao chất lượng GDTC cho SV Trường Đại học Y Khoa Vinh

Để đảm bảo tính khách quan, chúng tôi đã tiến

hành phỏng vấn các giảng viên (GV) chuyên môn về GDTC trong các trường ĐH, CĐ, THCN trên địa bàn toàn tỉnh để tìm ra hệ thống các bài tập. Kết quả ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn các GV GDTC nhằm lựa chọn các bài tập chung cho hai nhóm sức khỏe (n=55)

| TT | Các bài tập |                                                         | Kết quả phỏng vấn |         |
|----|-------------|---------------------------------------------------------|-------------------|---------|
|    |             |                                                         | Ý kiến đồng ý     | Tỉ lệ % |
| 1  | Thể dục     | Xà đơn- xà kép (nam), xà lệch (nữ)                      | 5                 | 9,09    |
| 2  |             | Bài tập tay không phát triển chung 8 động tác           | 15                | 27,3    |
| 3  |             | Bài thể dục liên hoàn tay không 80 động tác             | 52                | 94,54   |
| 4  |             | Các động tác nhào lộn đơn giản                          | 20                | 36,36   |
| 5  | Điền kinh   | Chạy ngắn 100m                                          | 45                | 81,82   |
| 6  |             | Chạy 400m nữ, 800m nam                                  | 47                | 85,45   |
| 7  |             | Các bài tập bổ trợ kỹ thuật trong nhảy xa ưỡn thân      | 18                | 32,7    |
| 8  |             | Các bài tập bổ trợ kỹ thuật trong nhảy cao úp bụng      | 15                | 27,27   |
| 9  | Bóng chuyền | Các bài tập bổ trợ kỹ thuật trong đẩy tạ lưng hướng ném | 20                | 36,36   |
| 10 |             | Đệm bóng                                                | 55                | 100     |
| 11 |             | Chuyền bóng cao tay bằng hai tay                        | 40                | 72,7    |
| 12 |             | Phát bóng thấp tay (đối với nữ)                         | 55                | 100     |
| 13 |             | Phát bóng cao tay (đối với nam)                         | 38                | 69,1    |

|    |          |                                        |    |       |
|----|----------|----------------------------------------|----|-------|
| 14 | Cầu lông | Phát cầu (thấp gần và cao xa)          | 54 | 98,18 |
| 15 |          | Đánh cầu bên phải tầm thấp, phía trước | 43 | 78,18 |
| 16 |          | Đánh cầu bên trái tầm thấp, phía trước | 43 | 78,18 |
| 17 |          | Đánh cầu bên phải tầm cao, phía trước  | 43 | 78,18 |
| 18 |          | Đánh cầu bên trái tầm cao, phía trước  | 43 | 78,18 |
| 19 |          | Đập cầu                                | 15 | 27,27 |
| 20 |          | Bỏ nhỏ sát lưới                        | 10 | 18,18 |

Qua phỏng vấn các GV chuyên môn, lựa chọn được các bài tập đưa vào sử dụng bao gồm: (1) Thể dục: Bài thể dục liên hoàn tay không 80 động tác. (2) Điền kinh: Chạy ngắn 100m; Chạy 400m nữ, 800m nam. (3) Bóng chuyền: Đệm bóng; Chuyền bóng cao tay bằng hai tay; phát bóng thấp tay (đối với nữ); Phát bóng cao tay (đối với nam). (4) Cầu lông: Phát cầu; Đánh cầu bên phải tầm thấp, phía trước; Đánh cầu bên trái tầm thấp, phía trước; Đánh cầu bên phải tầm cao, phía trước; Đánh cầu bên trái tầm cao, phía trước.

Ngoài hai môn TT bắt buộc trong chương trình môn Thể dục và Điền kinh thì trong số các bài tập được lựa chọn có thêm các bài tập của môn Bóng chuyền và môn Cầu lông thuộc hệ thống các môn học tự chọn. Đây là hai môn TT nằm trong hệ thống 6 môn TT tự chọn thông dụng theo quyết định số 1262/GD-ĐT ngày 12/04/1997 của Bộ giáo dục và Đào tạo.

### 3.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập được lựa chọn nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho SV Trường Đại học Y Khoa Vinh

Trước khi tiến hành TN, chúng tôi kiểm tra đặc điểm hình thái và trình độ thể lực của SV hai nhóm: NDC và NTN. Kết quả ở bảng 2.2.

**Bảng 2.2. Đặc điểm hình thái và trình độ thể lực của SV trước TN**

| Các chỉ số        | Giới tính | NTN |           |          | NDC |           |          | Độ tin cậy |      |
|-------------------|-----------|-----|-----------|----------|-----|-----------|----------|------------|------|
|                   |           | n   | $\bar{X}$ | $\sigma$ | n   | $\bar{X}$ | $\sigma$ |            |      |
| Chiều cao (cm)    | Nam       | 120 | 165,5     | 11,3     | 117 | 165,8     | 10,5     | >0,05      | 0,21 |
|                   | Nữ        | 155 | 157,7     | 10,5     | 158 | 157,5     | 10,9     |            |      |
| Cân nặng (kg)     | Nam       | 120 | 50,2      | 7,5      | 117 | 50,1      | 7,85     |            | 0,15 |
|                   | Nữ        | 155 | 45,5      | 8,2      | 158 | 45        | 9,01     |            |      |
| Vòng ngực TB (cm) | Nam       | 120 | 78        | 7,5      | 117 | 78,5      | 6,7      |            | 0,54 |
|                   | Nữ        | 155 | 74,8      | 9,2      | 158 | 74,2      | 8,5      |            |      |

|                           |     |     |      |      |     |       |      |      |
|---------------------------|-----|-----|------|------|-----|-------|------|------|
| Lực bóp tay thuận (kg)    | Nam | 120 | 43,5 | 6,0  | 117 | 43,8  | 5,8  | 0,36 |
|                           | Nữ  | 155 | 28,8 | 6,7  | 158 | 28,5  | 4,5  | 0,38 |
| Năm ngựa gấp bụng 30s (l) | Nam | 120 | 20   | 8,0  | 117 | 20,5  | 7,7  | 0,49 |
|                           | Nữ  | 155 | 17,5 | 5,3  | 158 | 17,8  | 5,86 | 0,34 |
| Chạy 30m XPC (s)          | Nam | 120 | 5,1  | 1,5  | 117 | 5,2   | 1,2  | 0,59 |
|                           | Nữ  | 155 | 6,4  | 1,4  | 158 | 6,5   | 1,7  | 0,59 |
| Chạy con thoi 4x10m (s)   | Nam | 120 | 12,5 | 1,15 | 117 | 12,6  | 1,13 | 0,36 |
|                           | Nữ  | 155 | 12,9 | 2,1  | 158 | 12,8  | 2,5  | 0,58 |
| Chạy tùy sức 5p (m)       | Nam | 120 | 975  | 45,5 | 117 | 977   | 43,2 | 0,34 |
|                           | Nữ  | 155 | 860  | 37,7 | 158 | 859   | 35,5 | 0,24 |
| Bật xa tại chỗ (cm)       | Nam | 120 | 202  | 7,5  | 117 | 203   | 6,8  | 1,08 |
|                           | Nữ  | 155 | 150  | 6,75 | 158 | 150,5 | 6,2  | 0,68 |

Bảng 2.2 cho thấy, sự khác biệt tất cả các chỉ số về đặc điểm hình thái và trình độ thể lực của hai NDC và TN đều có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 5\%$ . Điều đó chứng tỏ đặc điểm hình thái và trình độ thể lực của hai NDC và NTN là tương đương nhau.

Để biết hệ thống các bài tập đã được lựa chọn có tác dụng như thế nào đến sức khỏe của SV chúng tôi tiến hành TN. Sau ba học kì TN kết quả thu được ở bảng 2.3.

**Bảng 2.3. Đặc điểm hình thái và trình độ thể lực của SV sau TN**

| Các chỉ số                | Giới tính | NTN |           |          | NDC |           |          | Độ tin cậy |             |
|---------------------------|-----------|-----|-----------|----------|-----|-----------|----------|------------|-------------|
|                           |           | n   | $\bar{X}$ | $\sigma$ | n   | $\bar{X}$ | $\sigma$ | t          | P           |
| Chiều cao (cm)            | Nam       | 120 | 166,8     | 6,4      | 117 | 166,5     | 7,2      | 0,34       | >0,05       |
|                           | Nữ        | 155 | 158,8     | 6,5      | 158 | 158,1     | 6,8      | 0,87       | >0,05       |
| Cân nặng (kg)             | Nam       | 120 | 51,8      | 4,5      | 117 | 51,6      | 5,65     | 0,3        | >0,05       |
|                           | Nữ        | 155 | 46,6      | 8,5      | 158 | 46,2      | 6,01     | 0,48       | >0,05       |
| Vòng ngực TB (cm)         | Nam       | 120 | 81,5      | 6,5      | 117 | 80,3      | 7,1      | 0,28       | >0,05       |
|                           | Nữ        | 155 | 75,6      | 4,2      | 158 | 75,0      | 8,8      | 0,77       | >0,05       |
| Lực bóp tay thuận (kg)    | Nam       | 120 | 46        | 3,1      | 117 | 45        | 3,8      | 2,2        | $\leq 0,05$ |
|                           | Nữ        | 155 | 30,5      | 7,5      | 158 | 29,5      | 5,2      | 2,86       | $\leq 0,05$ |
| Năm ngựa gấp bụng 30s (l) | Nam       | 120 | 24,5      | 6,1      | 117 | 22,7      | 6,5      | 2,19       | $\leq 0,05$ |
|                           | Nữ        | 155 | 20,0      | 5,5      | 158 | 18,5      | 5,2      | 2,0        | $\leq 0,05$ |
| Chạy 30m XPC (s)          | Nam       | 120 | 4,4       | 2,01     | 117 | 5,0       | 1,5      | 2,73       | $\leq 0,05$ |
|                           | Nữ        | 155 | 5,8       | 1,85     | 158 | 6,2       | 1,6      | 2,0        | $\leq 0,05$ |

|                               |     |     |       |      |     |       |      |      |             |
|-------------------------------|-----|-----|-------|------|-----|-------|------|------|-------------|
| Chạy con<br>thời 4x10m<br>(s) | Nam | 120 | 10,8  | 2,1  | 117 | 11,5  | 2,5  | 2,33 | $\leq 0,05$ |
|                               | Nữ  | 155 | 11,5  | 2,21 | 158 | 12    | 2,62 | 2,5  | $\leq 0,05$ |
| Chạy tùy<br>sức 5p (m)        | Nam | 120 | 1045  | 51,1 | 117 | 1024  | 48,6 | 3,2  | $\leq 0,05$ |
|                               | Nữ  | 155 | 920   | 44,7 | 158 | 897   | 41,8 | 4,6  | $\leq 0,05$ |
| Bật xa tại<br>chỗ (cm)        | Nam | 120 | 212,4 | 5,6  | 117 | 211,0 | 5,1  | 2,03 | $\leq 0,05$ |
|                               | Nữ  | 155 | 159   | 4,5  | 158 | 156,8 | 4,7  | 4,2  | $\leq 0,05$ |

Kết quả bảng 2.3 cho thấy, tất cả các chỉ số về đặc điểm hình thái và trình độ thể lực của NĐC và NTN sau TN có sự thay đổi. Tuy nhiên sự thay đổi, khác biệt của các chỉ số về đặc điểm hình thái là không có ý nghĩa thống kê với  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng  $p > 5\%$ . Như vậy sự thay đổi, phát triển của các chỉ số về đặc điểm hình thái là bình thường và phù hợp với quy luật phát triển của lứa tuổi. Các chỉ số về trình độ thể lực của NĐC và NTN sau TN đã có sự tăng trưởng. Kết quả ở bảng 2.4

**Bảng 2.4. Sự tăng trưởng các chỉ số về trình độ thể lực hai NĐC và NTN trước và sau TN**

| Các chỉ số                      | Giới tính | NĐC            |      |            |             | NTN            |      |            |             |
|---------------------------------|-----------|----------------|------|------------|-------------|----------------|------|------------|-------------|
|                                 |           | Sự tăng trưởng |      | Độ tin cậy |             | Sự tăng trưởng |      | Độ tin cậy |             |
|                                 |           | Trị số         | W(%) | t          | P           | Trị số         | W(%) | t          | P           |
| Lực bóp<br>tay thuận<br>(kg)    | Nam       | 1,3            | 2,8  | 1,9        | $> 0,05$    | 2,5            | 5,6  | 4,1        | $\leq 0,05$ |
|                                 | Nữ        | 1,0            | 3,5  | 1,8        | $> 0,05$    | 1,8            | 5,9  | 2,2        | $\leq 0,05$ |
| Nằm ngửa<br>gập bụng<br>30s (l) | Nam       | 2,2            | 10,2 | 2,4        | $\leq 0,05$ | 4,5            | 20,2 | 4,9        | $\leq 0,05$ |
|                                 | Nữ        | 0,75           | 4,1  | 1,2        | $> 0,05$    | 2,5            | 13,3 | 4,1        | $\leq 0,05$ |
| Chạy 30m<br>XPC (s)             | Nam       | 0,2            | 3,9  | 1,2        | $> 0,05$    | 0,7            | 14,7 | 3,2        | $\leq 0,05$ |
|                                 | Nữ        | 0,3            | 4,7  | 1,5        | $> 0,05$    | 0,6            | 9,8  | 3,5        | $\leq 0,05$ |
| Chạy con<br>thời<br>4x10m (s)   | Nam       | 1,1            | 8,7  | 1,4        | $> 0,05$    | 1,7            | 14,6 | 7,7        | $\leq 0,05$ |
|                                 | Nữ        | 0,8            | 6,1  | 2,7        | $\leq 0,05$ | 1,4            | 11,1 | 5,6        | $\leq 0,05$ |
| Chạy tùy<br>sức 5p (m)          | Nam       | 47,0           | 4,7  | 7,8        | $\leq 0,05$ | 70             | 6,9  | 11,1       | $\leq 0,05$ |
|                                 | Nữ        | 38,0           | 4,3  | 8,6        | $\leq 0,05$ | 60             | 6,7  | 12,7       | $\leq 0,05$ |
| Bật xa tại<br>chỗ (cm)          | Nam       | 8,0            | 3,9  | 10,0       | $\leq 0,05$ | 10,4           | 4,9  | 12,2       | $\leq 0,05$ |
|                                 | Nữ        | 6,3            | 4,1  | 16,6       | $\leq 0,05$ | 9,0            | 5,8  | 13,8       | $\leq 0,05$ |

Bảng 2.4 cho thấy, các chỉ số về trình độ thể lực của cả hai NĐC và NTN sau thời gian TN đã có sự thay đổi, tăng trưởng đáng kể. Cụ thể:

+ Ở NĐC: sự tăng trưởng, phát triển là không đồng đều ở các chỉ số về trình độ thể lực của cả hai giới.

+ Ở NTN: dễ dàng nhận thấy tất cả các chỉ số về trình độ thể lực ở cả hai giới nam và nữ sau thời gian TN đã có sự phát triển, sự phát triển này có ý nghĩa

thống kê với  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng  $p \leq 5\%$ . Điều này chứng tỏ hệ thống các bài tập được lựa chọn và áp dụng cho SV là hoàn toàn có tác dụng và mang lại hiệu quả tốt hơn.

### 3.3. Đánh giá kết quả học tập môn GDTC sau TN

Việc đánh giá kết quả học tập môn GDTC của SV NTN và NĐC căn cứ vào điểm kết thúc trong từng kì học (TN được thực hiện ở kì II năm học 2021-2022 và năm học 2022-2023). Kết quả ở bảng 2.5.

**Bảng 2.5. So sánh kết quả học tập môn GDTC của NĐC và TN**

| Nhóm      | n   | Học kì I  |          | Học kì II   |          | Học kì III  |             |
|-----------|-----|-----------|----------|-------------|----------|-------------|-------------|
|           |     | $\bar{X}$ | $\sigma$ | $\bar{X}$   | $\sigma$ | $\bar{X}$   | $\sigma$    |
| Đối chứng | 275 | 6,2       | 0,4      | 6,45        | 0,6      | 6,8         | 0,56        |
| TN        | 275 | 6,1       | 0,58     | 6,5         | 0,45     | 7,1         | 0,69        |
| t         |     |           |          | 2,07        |          | 2,11        | 2,34        |
| p         |     |           |          | $\leq 0,05$ |          | $\leq 0,05$ | $\leq 0,05$ |

Bảng 2.5 cho thấy, điểm trung bình (ĐTB) môn học qua từng học kì đều có sự tăng lên, tuy nhiên dễ dàng nhận thấy ở NTN các chỉ số ĐTB môn ở học kì sau tăng cao hơn, nhiều hơn so với ĐTB môn của học kì trước. Điều này khẳng định việc lựa chọn và ứng dụng hệ thống các bài tập dành cho SV được nghiên cứu rất phù hợp.

### 3. Kết luận

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được các bài tập phù hợp của các môn TT điền kinh, thể dục, cầu lông và bóng chuyền để tổ chức tập luyện mang lại hiệu quả trong công tác GDTC cho SV Trường Đại học Y Khoa Vinh.

### Tài liệu tham khảo

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *quyết định số 53/2008/QĐ – Bộ GD&ĐT ngày 18/09/2008, về đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV*, Hà Nội.
- Bộ trưởng Bộ Y tế (1997), *ng nghị định số 1613/BYT/QĐ ngày 15/08/1997, về tiêu chuẩn phân loại sức khỏe học sinh, SV*, Hà Nội.
- Chính phủ (2015), *Ng nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động TT trong nhà trường*, Hà Nội.
- Vũ Cao Đàm (1995), *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*, NXB Hà Nội.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội
- Đổng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, NXB TDTT Hà Nội.