

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHO SINH VIÊN NĂM THỨ 2 TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC, ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Hoàng Duy Tường

Trường Đại học Y Dược - Đại học Thái Nguyên

Email: duytuong.sport@gmail.com

Tóm tắt: Năng lực sức bền có vai trò quan trọng đối với sinh viên năm thứ hai Trường Đại học Y Dược, Đại học Thái Nguyên. Tuy nhiên, thực trạng sức bền của sinh viên năm thứ hai Trường Đại học Y Dược, Đại học Thái Nguyên vẫn còn một số hạn chế và ở mức thấp. Nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá sức bền và 11 bài tập phù hợp trong việc phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu gồm: 6 bài tập chạy, 02 bài tập các môn thể thao và 03 bài tập khác. Qua quá trình thực nghiệm sư phạm, nghiên cứu xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển sức bền trên nhóm thực nghiệm ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ tại $p < 0.05$).

Từ khóa: Bài tập thể chất, sức bền, nữ sinh viên, Trường Đại học Y Dược.

Abstract: Endurance capacity plays an important role for second-year students of Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy. However, the endurance status of second-year Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy students is still limited and low. The study selected 03 endurance assessment tests and 11 suitable exercises for developing endurance for the research subjects: 6 running exercises, 02 sports exercises and 03 other exercises. Through the pedagogical experiment process, the study determined the clear effectiveness of the selected exercises in developing endurance in the experimental group ($t_{\text{calculated}} > t_{\text{table}}$ at $p < 0.05$).

Keywords: Physical exercises, endurance, female students, Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục tiêu công tác Giáo dục Thể chất (GDTC) trường học nói chung là tăng cường kiến thức, kỹ năng và thể chất của người học. Mục tiêu công tác thể thao trường học và GDTC tại Trường Đại học Y Dược, Đại học Thái Nguyên (T.ĐHYD-ĐHTN) tuân theo mục tiêu chung, đồng thời cũng chú trọng tăng cường nền tảng thể lực tương xứng với ngành nghề cho sinh viên (SV).

Để đạt được các mục tiêu này, công tác GDTC cần phải phù hợp với các nhu cầu thực tế của ngành đào tạo và xã hội. Nâng cao sức bền được xác định là quá trình làm cho cơ thể người tập thích nghi với lượng vận động thể chất liên tục và tăng dần. Điều này, đòi hỏi phải có quá trình tích lũy, thích nghi dần và kéo dài liên tục, có hệ thống và khoa học. Trước các yêu cầu như trên, nghiên cứu xác định mục tiêu chính của hoạt động nghiên cứu này là lựa chọn một số bài tập phù hợp và khoa học nhằm nâng cao sức bền cho SV năm thứ hai T.ĐHYD-ĐHTN.

Kết quả của nghiên cứu có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao thể lực cho các SV trong thực tế học tập môn GDTC, đồng thời hỗ trợ hoàn thiện chương trình đào tạo hiện hành theo xu hướng phù hợp với thực tế xã hội và ngành nghề đào tạo.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê.

Tổ chức nghiên cứu: Thời gian nghiên cứu được tiến hành từ tháng 05/2024 đến tháng 05/2025.

Đối tượng nghiên cứu: 120 SV năm thứ hai T.ĐHYD-ĐHTN được chia thành nhóm thực nghiệm (NTN) và đối chứng (NĐC) với $n_{NTN}=n_{NĐC}=60SV$.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá sức bền cho đối tượng nghiên cứu

Thông qua nghiên cứu tài liệu chuyên môn và một số công trình đã công bố, kết hợp với phỏng vấn 2 lần (cách nhau 1 tháng, trong tháng 03/2024) đối với 30 chuyên gia (các giảng viên trực tiếp giảng dạy đối tượng nghiên cứu và một số đồng nghiệp cùng cấp); Mức độ ưu tiên trong trả lời phỏng vấn được xác định gồm 3 mức: Ưu tiên 1- Rất Quan trọng (3 điểm); Ưu tiên 2- Quan trọng (2 điểm); Ưu tiên 3- Không quan trọng (1 điểm); Kết quả quá trình phỏng vấn thu được như sau: Từ 6 test đã lựa chọn từ các tài liệu tham khảo, sau 2 lần phỏng vấn cho thấy cả 2 lần phỏng vấn có độ đồng nhất cao về ý kiến trả lời của các chuyên gia. Thông qua kết quả trên, nghiên cứu quyết định lựa chọn các test có độ tin cậy và lựa chọn cao của cả 2 lần phỏng vấn với chỉ số $\Sigma_{điểm} > 75.0$, cụ thể là các test số 1, 2 và 3. Để đảm bảo tính khoa học, nghiên cứu xác định độ tin cậy (phương pháp retest) và tính thông báo (tương quan cặp giữa kết quả và sự phân bậc kết quả kiểm tra thu được trong cả 2 lần lặp test) kết quả thu được như sau:

Bảng 1. Hệ số tương quan sức bền của các nhóm đối tượng nghiên cứu ($n_{nam}=n_{nữ}=30$)

Test		Kiểm tra lần 1	Kiểm tra lần 2	r	p	$r_{thứ\ bậc}$	p
Nhảy dây 90s (sl)	Nam	106.7±9.6	106.8±9.54	0.85	<0.05	0.65	<0.05
	Nữ	90.9±7.75	90.8±7.89	0.81	<0.05	0.67	<0.05
Chạy rẽ quạt (s)	Nam	35.7±0.36	34.8±0.37	0.86	<0.05	0.69	<0.05
	Nữ	55.4±0.22	56.3±0.23	0.85	<0.05	0.62	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	945.2±54.34	944.7±54.25	0.82	<0.05	0.66	<0.05
	Nữ	843.9±46.22	842.6±47.17	0.91	<0.05	0.68	<0.05

Kết quả thu được từ bảng 1 cho thấy: Độ tin cậy thu được từ hệ số tương quan cặp (phương pháp retest) với $r=0.81 \rightarrow 0.91$ đều > 0.8 tại ngưỡng $p < 0.05$ cho thấy cả 3 test đều đảm bảo độ tin cậy thống kê cần thiết, khoa học trong việc đánh giá sức bền cho các nhóm đối tượng nghiên cứu; Tính thông báo thu được từ hệ số tương quan cặp thu được $r=0.62 \rightarrow 0.69$ đều > 0.6 tại ngưỡng $p < 0.05$ cho thấy cả 3 test đều đảm bảo tính thông báo khoa học cho việc đánh giá sức bền cho nhóm đối tượng nghiên cứu.

2. Thực trạng sức bền của các đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu tiếp tục tiến hành kiểm tra khả năng sức bền của nhóm đối tượng nghiên cứu bằng 03 test đã lựa chọn và so sánh kết quả các test với các đối tượng SV năm thứ nhất T.ĐHYD-ĐHTN, tiêu chuẩn kiểm rèn luyện thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo cùng lứa tuổi và nhóm SV năm thứ 3 cùng trường. Kết quả thu được như sau:

Bảng 2. Thực trạng sức bền của SV năm thứ hai T.ĐHYD-ĐHTN

Test		So sánh			
		SV năm hai (n=120)	Tiêu chuẩn 53/2008	SV năm nhất (n=120)	SV năm ba (n=120)
Nhảy dây 90s (sl)	Nam	106.5±9.61	-	-	109.5±8.2
	Nữ	92.5±7.85	-	-	93.7±8.8
Chạy rẽ quạt (s)	Nam	36.8±4.15	-	32.9±5.01	-
	Nữ	50.6±7.23	-	58.5±6.96	-
Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	945.2±54.33	≥950 (đạt)	-	862.07±55.8
	Nữ	843.9±46.26	≥870 (đạt)	-	-

Từ kết quả thu được tại bảng 2 cho thấy: Thực trạng sức bền của SV năm thứ hai T.ĐHYD-ĐHTN thấp hơn so với các đối tượng được so sánh. Cụ thể:

- Test nhảy dây 90s (sl): Trung bình của nữ SV năm thứ hai T.ĐHYD-ĐHTN =92.5±7.8, SV nam =106±9.6 thấp hơn so với kết quả mức trung bình của SV năm thứ 3 cùng trường;

- Test chạy rẽ quạt (s): Trung bình của SV năm thứ hai T.ĐHYD-ĐHTN với nữ SV =50.6±7.23, SV nam=36.8±4.15 thấp hơn so với của tiêu chuẩn đánh giá thể lực của nữ SV năm thứ nhất cùng trường (trung bình nữ SV =58.1±7.11, namSV =32.9±4.12);

- Test chạy tùy sức 5 phút (m): SV năm thứ hai T.ĐHYD-ĐHTN có kết quả trung bình thấp hơn với nữSV thu được =848±48.5; nam SV =945±68.7 so với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT ban hành năm 2008 (cụ thể nữ =870m, nam =950m) và cũng thấp hơn giá trị trung bình của các kết quả thu được từ kết quả kiểm tra các SV năm thứ 3 cùng trường.

3. Lựa chọn các bài tập phát triển sức bền cho sv năm thứ nhất T.ĐHMHN

Từ kết quả trên, nghiên cứu tiếp tục tiến hành phỏng vấn đối với 30 chuyên gia (gồm các cán bộ quản lý, giảng viên, cùng với một số nhà nghiên cứu chuyên môn) nhằm lựa chọn các bài tập phù hợp với đối tượng nghiên cứu từ nhóm các bài tập do nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn trong quá trình phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan. Mức độ ưu tiên khi trả lời phỏng vấn được xác định gồm 3 mức: Ưu tiên 1- Rất Quan trọng (3 điểm); Ưu tiên 2- Quan trọng (2 điểm); Ưu tiên 3- Bình thường (1 điểm). Kết quả phỏng vấn qua bảng sau:

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển sức bền cho SV năm thứ hai T.ĐHYD-ĐHTN (n=30)

Bài tập	Kết quả phỏng vấn thu được						$\Sigma_{điểm}$
	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Các bài tập chạy							
1- Chạy biến tốc (50 nhanh, 50 chậm) với 60% tốc độ tối đa: 3 lần, nghỉ giữa 120s	4	4	2	4	24	72	80
2- Chạy lặp lại quãng 60m, 50-65% tốc độ tối đa: 3 lần, nghỉ giữa 120s	3	3	4	8	23	69	80
3- Chạy lặp lại quãng 100m, 50-65% tốc độ tối đa: 3 lần, nghỉ giữa 120s	1	1	2	4	27	81	86
4- Chạy lặp lại quãng 200m, 50-65% tốc độ tối đa: 3 lần, nghỉ giữa 180s	3	3	3	6	24	72	81
5- Chạy lặp lại quãng 400m, 50-65% tốc độ tối đa: 3 lần, nghỉ giữa 300s	2	2	3	6	25	75	83

6- Chạy tùy sức 5 phút: 1 lần, nghỉ 300s	2	2	1	2	27	81	85
Các bài tập thể thao							
7- Thi đấu Bóng đá ≥ 20 phút liên tục: 1 lần, nghỉ 300s	0	0	3	6	27	81	87
8- Thi đấu Bóng chuyền ≥ 20 phút liên tục: 1 lần, nghỉ 300s	2	2	3	6	25	75	83
9- Bật nhảy tại chỗ với bục (cao 40cm) liên tục 60s: 2 lần, nghỉ giữa 120s	1	1	2	4	27	81	86
10- Nhảy dây 60s: 3 lần, nghỉ giữa 120s	2	2	1	2	27	81	85
11- Chơi trò chơi vận động phù hợp: 1 lần, nghỉ giữa 180s	1	1	2	4	27	81	86

Từ kết quả thu được tại bảng 3 cho thấy: Từ kết quả thu được, nghiên cứu quyết định lựa chọn các bài tập có ý kiến lựa chọn $\geq 80\%$ trên tổng số, kết quả xác định được 11 bài tập thuộc 2 nhóm bài tập chính dùng để phát triển sức bền cho SV năm thứ hai T.ĐHYD-ĐHTN, cụ thể gồm có:

- Nhóm các bài tập chạy: 1) Chạy biến tốc (50 nhanh, 50 chậm) với 60% tốc độ tối đa; 2) Chạy lặp lại quãng 60m, 50-65% tốc độ tối đa; 3) Chạy lặp lại quãng 100m, 50-65% tốc độ tối đa; 4) Chạy lặp lại quãng 200m, 50-65% tốc độ tối đa; 5) Chạy lặp lại quãng 400m, 50-65% tốc độ tối đa; 6) Chạy tùy sức 5 phút.

- Nhóm bài tập các môn Thể thao: 7) Thi đấu Bóng đá ≥ 20 phút.

- Nhóm các bài tập khác: 8) Bật nhảy tại chỗ với bục (cao 40cm) liên tục 60s; 9) Nhảy dây 60s; 10) Chơi trò chơi vận động phù hợp.

4. Ứng dụng thực nghiệm thực tế

Thời gian thực nghiệm tính từ tháng 08/2024 đến 01/2025 (tương ứng với học kỳ 1 năm học 2024-2025).

Quá trình kiểm tra trên đối tượng nghiên cứu được tiến hành 02 lần như sau:

- Lần 1 vào giai đoạn trước thực nghiệm: Kiểm tra xác định mức độ đồng đều về khả năng sức bền của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu.

- Lần 2 tiến hành kiểm tra sau 5 tháng thực nghiệm: Kiểm tra xác định hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu.

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được mô tả cụ thể theo bảng sau:

Bảng 4. Kết quả kiểm tra năng lực sức bền trước thực nghiệm ($n_{NTN} = n_{NDC} = 30$)

Test		NTN	NĐC	t	p
Nhảy dây 90s (sl)	Nam	107.8 \pm 9.81	108.2 \pm 9.74	1.52	>0.05
	Nữ	91.9 \pm 7.70	92.5 \pm 7.86	0.78	>0.05
Chạy rề quạt (s)	Nam	36.7 \pm 4.34	36.1 \pm 4.39	1.33	>0.05
	Nữ	50.9 \pm 6.89	49.8 \pm 6.71	1.51	>0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	946.1 \pm 54.9	948.2 \pm 54.3	0.79	>0.05
	Nữ	848.7 \pm 46.8	852.1 \pm 47.2	1.17	>0.05

Ghi chú: $t_{\text{bảng}} = 1.960$.

Kết quả thu được tại bảng 4 cho thấy: Ở cả 3 test đều thu được kết quả với $t_{\text{tính}} =$ từ 0.78 \rightarrow 1.52 tại $p > 0.05$. Như vậy, trước khi tiến hành thực nghiệm, thành tích kiểm tra sức bền của 2 nhóm nghiên cứu tương đương nhau và phù hợp để đưa vào thực nghiệm nghiên cứu.

5. Kết quả ứng dụng thực nghiệm

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, nghiên cứu tiếp tục tiến hành kiểm tra thành tích sức bền của 2 nhóm nghiên cứu. Kết quả thu được như sau:

Bảng 5. Kết quả kiểm tra sức bền sau thực nghiệm của 2 nhóm nghiên cứu ($n_{NTN}=n_{NDC}=30$)

Test		NTN	NDC	t	p	W_{NTN}	W_{NDC}
Nhảy dây 90s (sl)	Nam	111.2±9.08	108.6±9.91	2.26	<0.05	3.28	0.41
	Nữ	98.4±7.25	92.8±7.72	2.19	<0.05	2.91	0.61
Chạy rê quạt (s)	Nam	35.8±4.11	36.8±4.44	2.67	<0.05	4.02	0.58
	Nữ	49.8±6.26	50.3±6.74	2.58	<0.05	3.88	1.77
Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	956.7±54.60	949.4±54.1	2.33	<0.05	2.97	0.62
	Nữ	855.9±45.11	855.1±47.5	2.28	<0.05	4.19	0.96

Ghi chú: $t_{\text{bảng}}=1.960$.

Từ kết quả thu được tại bảng 5 cho thấy: Sau thực nghiệm ứng dụng thực tế các bài tập do nghiên cứu lựa chọn đã thu được kết quả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.19 \rightarrow 2.58 > t_{\text{bảng}} = 1.960$ tại $p < 0.05$, như vậy kết quả thu được sự khác biệt giữa 2 nhóm đối tượng là có ý nghĩa thống kê. Để xác định sự khác biệt của 2 nhóm, nghiên cứu xác định mức tăng trưởng $W\%$ với kết quả thành tích 2 lần kiểm tra của cả 2 nhóm nghiên cứu trước và sau thực nghiệm. Kết quả thu được cho thấy NTN thu được $W\% = 2.91 \rightarrow 4.19 > NDC$ thu được $W\% = 0.41 \rightarrow 1.77$.

KẾT LUẬN

Năng lực sức bền có vai trò quan trọng đối với SV năm thứ hai T.ĐHYD-ĐHTN. Tuy nhiên, thực trạng sức bền của SV năm thứ hai T.ĐHYD-ĐHTN vẫn còn một số hạn chế và ở mức thấp. Nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá sức bền và 11 bài tập phù hợp trong việc phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu gồm: 6 bài tập chạy, 02 bài tập các môn thể thao và 03 bài tập khác. Qua quá trình thực nghiệm sư phạm, nghiên cứu xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển sức bền trên nhóm thực nghiệm ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ tại $p < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Vũ Tuấn Anh (2013), *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chung cho SV trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2*. Tạp chí khoa học Đào tạo và HLTT, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.
- [2]. Bộ GD&ĐT (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV*.
- [3]. Hoàng Công Dân (1999). *Nghiên cứu cải tiến tiêu chuẩn đánh giá thể lực Sĩ” Đại học MôĐịa chất*. Luận văn Cao học TĐTT, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.
- [4]. Nguyễn Việt Hà (2019), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức bền tốc độ nham nâng cao thành tích chạy 100m cho SP khóa ĐH7-Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội*. Đề tài nghiên cứu khoa học và công nghệ cấp cơ sở.

Nguồn bài báo: Được trích từ kết quả đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền cho sinh viên năm thứ 2 trường đại học Y Dược, đại học Thái Nguyên” năm 2024.

Bài nộp ngày 02/3/2025, phản biện ngày 10/3/2025, duyệt đăng ngày 14/3/2025