

**LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM  
SINH VIÊN HỌC VIỆN CHÍNH SÁCH VÀ PHÁT TRIỂN**  
**SELECTING GENERAL PHYSICAL DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE  
STUDENTS OF THE ACADEMY OF POLICY AND DEVELOPMENT**

Lê Thị Chung Hiếu<sup>1</sup>, Đặng Thị Phần<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học Lao động-xã hội

<sup>2</sup>Học viện Chính sách và phát triển

Email: hieulethichung@gmail.com

**Tóm tắt:** Qua nghiên cứu bài viết đã lựa chọn được 18 bài tập để nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên Học viện Chính sách và phát triển. 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 nam 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, sinh viên, Học viện Chính sách và phát triển.

**Summary:** Through research, the article has selected 18 exercises to improve the general physical fitness of male students of the Academy of Policy and Development. The application of the above selected exercises has significantly improved the effectiveness of physical education at school. After 3 months of experimentation, it was shown that the general physical fitness test results of male students in the experimental group were better than those of the control group, this difference was statistically significant with  $p < 0.05$ .

**Keywords:** General physical fitness exercises, students, Academy of Policy and Development.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện Chính sách và phát triển là một trong những trường đào tạo đa ngành trong lĩnh vực quản lý nhà nước về kế hoạch, đầu tư phát triển và thống kê. Đến nay số lượng sinh viên (SV) không ngừng tăng lên với trên 3.000 sinh viên chính quy được đào tạo theo các ngành khác nhau. Công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong trường cũng được Ban Giám đốc Học viện đặc biệt quan tâm. Hàng năm Học viện tổ chức các giải thi đấu cấp học viện qua đó lựa chọn được những em có năng khiếu, tổ chức tập luyện bồi dưỡng để tham gia thi đấu giải cấp tỉnh, giải các trường đại học, trung học chuyên nghiệp trên địa bàn thành phố, giải sinh viên 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 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 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 Học viện Chính sách và phát triển 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 thể lực chung cho nam SV nhà trường. Xuất phát từ lý do trên việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập nâng cao thể lực chung của nam SV Học viện Chính sách và phát triển là vấn đề rất cần thiết.

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

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Học viện Chính sách và phát triển

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 bài tập sử dụng trong phần cơ bản của giờ học chính khóa môn GDTC cho SV Học viện Chính sách và phát triển theo 4 dạng sau:

- Dạng 1: Bài tập bổ trợ + Bài tập cơ bản đang hoàn thiện + Ôn bài tập cơ bản thành thục và trò chơi vận động.
- Dạng 2: Bài tập cơ bản đang hoàn thiện + Ôn bài tập cơ bản thành thục.
- Dạng 3: Trò chơi vận động + Bài tập cơ bản đang hoàn thiện + Ôn bài tập cơ bản thành thục.
- Dạng 4: Bài tập bổ trợ + Ôn bài tập cơ bản thành thục và thi đấu tập.

Bài viết tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia và giáo viên trực tiếp tham gia công tác GDTC tại các trường Đại học trên địa bàn thành phố Hà Nội để tiến hành lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam SV. Các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo đạt từ 80% ý kiến tán đồng. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1:

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn dạng bài tập nâng cao thể lực chung cho nam SV Học viện Chính sách và phát triển (n=30)**

| TT | Các dạng bài tập               | Kết quả phỏng vấn |       |              |      |
|----|--------------------------------|-------------------|-------|--------------|------|
|    |                                | Đồng ý            |       | Không đồng ý |      |
|    |                                | n                 | %     | n            | %    |
| 1  | Bài tập bổ trợ                 | 25                | 83.3  | 5            | 16.7 |
| 2  | Bài tập cơ bản đang hoàn thiện | 24                | 80.0  | 6            | 20.0 |
| 3  | Bài tập cơ bản thành thục      | 26                | 86.6  | 4            | 13.4 |
| 4  | Bài tập thi đấu                | 24                | 80.0  | 6            | 20.0 |
| 5  | Trò chơi vận động              | 30                | 100.0 | 0            | 00.0 |
| 6  | Bài tập phát triển mềm dẻo     | 15                | 50.0  | 15           | 50.0 |

|    |                                       |    |       |    |      |
|----|---------------------------------------|----|-------|----|------|
| 7  | Bài tập phát triển sức nhanh          | 24 | 80.0  | 6  | 20.0 |
| 8  | Bài tập phát triển sức mạnh           | 25 | 83.3  | 5  | 16.7 |
| 9  | Bài tập phát triển sức bền            | 30 | 100.0 | 0  | 00.0 |
| 10 | Bài tập phát triển linh hoạt khéo léo | 18 | 60.0  | 12 | 40.0 |

Qua kết quả thu được tại bảng 1 cho thấy có 8/10 dạng bài tập được các giáo viên và chuyên gia quan tâm đó là: Bài tập bổ trợ; Bài tập cơ bản đang hoàn thiện; Bài tập cơ bản thành thục; Bài tập thi đấu; Trò chơi vận động; Bài tập phát triển sức nhanh; Bài tập phát triển sức mạnh và Bài tập phát triển sức bền cho kết quả phỏng vấn đạt từ 80-100%.

Dựa vào yêu cầu đối với việc lựa chọn bài tập, 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 theo 8 tổ hợp bài tập theo các dạng đã lựa chọn ở trên. Bài viết tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia và giáo viên trực tiếp tham gia công tác GDTC tại các trường Đại học, kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2:

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao thể lực chung cho nam SV Học viện Chính sách và phát triển (n=30)**

| TT                                    | Các bài tập   | Kết quả phỏng vấn |       |              |       |
|---------------------------------------|---|-------------------|-------|--------------|-------|
|                                       |   | Đồng ý            |       | Không đồng ý |       |
|                                       |   | n                 | %     | n            | %     |
| <b>Nhóm bài tập bổ trợ</b>            |   |                   |       |              |       |
| 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 giống ke chân (lần)                                     | 24                | 80.00 | 16           | 20.00 |
| <b>Bài tập cơ bản đang hoàn thiện</b> |   |                   |       |              |       |
| 6                                     | Bật cao thu gối trên hố cát liên tục với tốc độ trung bình (30 giây x 3 tổ) | 28                | 93.33 | 2            | 2.67  |
| 7                                     | Gánh tạ ngồi xuống đứng lên 15 lần x 2 tổ                                   | 10                | 33.33 | 20           | 66.67 |
| 8                                     | Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân 20 lần x 2 tổ                               | 25                | 83.33 | 5            | 16.67 |
| 9                                     | Nằm ngửa ke chân 25 lần x 2 tổ  | 24                | 80.00 | 6            | 20.00 |
| <b>Bài tập phát triển sức nhanh</b>   |   |                   |       |              |       |
| 10                                    | Chạy biến tốc 50 nhanh, 50 chậm với quãng đường 400m x 2 tổ                 | 12                | 40.00 | 18           | 60.00 |
| 11                                    | Nhảy dây ngắn với tốc độ tối đa (số lần) thời gian 45 giây x 3 tổ           | 25                | 83.33 | 5            | 16.67 |
| 13                                    | Chạy tiếp sức 8 x 50m x 3 tổ  | 8                 | 26.67 | 22           | 73.33 |
| 14                                    | Chạy 30 m XPC x 3 tổ  | 28                | 93.33 | 2            | 2.67  |
| <b>Bài tập phát triển sức bền</b>     |   |                   |       |              |       |
| 15                                    | Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 15m x 5 lần     | 29                | 96.67 | 1            | 5.33  |
| 16                                    | Chạy 60m tăng tốc độ x 3 tổ   | 24                | 80.00 | 6            | 20.00 |
| 17                                    | Nhảy dây ngắn với tốc độ trung bình (số lần) thời gian 150 giây             | 16                | 53.33 | 14           | 46.67 |

| TT | Các bài tập  | Kết quả phỏng vấn |         |              |       |
|----|--|-------------------|---------|--------------|-------|
|    |  | Đồng ý            |         | Không đồng ý |       |
|    |  | n                 | %       | n            | %     |
|    | <b>Bài tập cơ bản thành thực</b>                         |                   |         |              |       |
| 18 | Chạy việt dã 3.000m với tốc độ trung bình                | 15                | 50.00   | 15           | 50.00 |
| 19 | Chạy 5 phút tùy sức (m)                                  | 30                | 100.000 | 0            | 00.00 |
| 20 | Chạy biến tốc 200m x 3 tổ                                | 24                | 80.00   | 6            | 20.00 |
|    | <b>Bài tập phát triển linh hoạt khéo léo</b>             |                   |         |              |       |
| 21 | Nhảy chữ thập  | 13                | 43.33   | 17           | 56.67 |
| 22 | Chạy zíc zắc tiếp sức 2 lần x 20m                        | 25                | 83.33   | 5            | 16.67 |
| 23 | Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m                                | 24                | 80.00   | 6            | 20.00 |
| 24 | Các bài tập ép dẻo các khớp (lần)                        | 11                | 36.67   | 19           | 75.33 |
| 26 | Các động tác xoay (30 giây)                              | 8                 | 26.67   | 22           | 83.33 |
|    | <b>Bài tập thi đấu</b>                                   |                   |         |              |       |
| 26 | Ngồi dạng chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ | 14                | 46.67   | 6            | 53.33 |
| 27 | Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ    | 25                | 83.33   | 5            | 16.67 |
| 28 | Đá lăng chân 15 lần x 2 tổ                               | 9                 | 30.00   | 21           | 70.00 |
|    | <b>Trò chơi vận động</b>                                 |                   |         |              |       |
| 29 | Bóng chuyên sáu (10 lần)                                 | 27                | 90.00   | 3            | 10.00 |
| 30 | Chạy rẽ quạt tiếp sức (200m)                             | 25                | 83.33   | 5            | 16.67 |
| 31 | Bóng đá sân nhỏ  | 24                | 80.00   | 6            | 20.00 |

Kết quả phỏng vấn bài viết đã lựa chọn được 18/29 bài tập có kết quả đồng ý chiếm từ 80% trở lên đó là:

- 1/ Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15 giây x 3 tổ).
- 2/ Bật cóc 18m x 2 lần.
- 3/ Treo tay trên thang gióng ke chân (lần).
- 4/ Bật cao thu gối trên hố cát liên tục với tốc độ trung bình (30 giây x 3 tổ).
- 5/ Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân 20 lần x 2 tổ.
- 6/ Nằm ngửa ke chân 25 lần x 2 tổ.
- 7/ Nhảy dây ngắn với tốc độ tối đa (số lần) thời gian 45 giây x 3 tổ.
- 8/ Chạy 30 m XPC x 3 tổ.
- 9/ Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 15m x 5 lần.
- 10/ Chạy 60m tăng tốc độ x 3 tổ.
- 11/ Chạy 5 phút tùy sức (m).
- 12/ Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ.
- 13/ Bóng chuyên sáu.
- 14/ Chạy rẽ quạt tiếp sức.
- 15/ Bóng đá sân nhỏ.
- 16/ Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m.
- 17/ Chạy zíc zắc tiếp sức 2 lần x 20m.
- 18/ Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m.

## 2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao thể lực chung cho nam SV Học viện Chính sách và phát triển

- Thời gian thực nghiệm : Từ tháng 2/2022 đến tháng 6/2022, với thời lượng là 30 tiết (2 tiết/tuần) và có 2 tiết kiểm tra, 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: Học viện Chính sách và phát triển.

- Đối tượng ứng dụng thực nghiệm: 45 nam SV K2021 được chia làm 2 nhóm:

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

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

### 2.1 Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 3:

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực chung 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 ngửa 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 |

Qua kết tại bảng 3 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 tố 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 Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm:

Sau khi ứng dụng thực nghiệm trong 01 học kỳ trong năm học 2021-2022 (3 tháng), bài viết tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh-sinh viên 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 bài tập đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 4:

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực chung của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm 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 ngửa 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 |

Kết quả tại bảng 4 cho thấy, sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 02 nhóm thực nghiệm và đối chứng 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 bài tập thể dục đã lựa chọn đã có tác động tích cực đến phát triển thể lực chung cho nam SV Học viện Chính sách và phát triển.

Để thấy sự khác nhau rõ nhất của hai nhóm đối chứng và nhóm SV tham gia thực nghiệm, bài viết đã lập bảng tự đối chiếu 5 và 6:

**Bảng 5. Tự đối chiếu của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm**

| TT | Nội dung kiểm tra           | Trước thực nghiệm | Sau thực nghiệm | t    | p      |
|----|-----------------------------|-------------------|-----------------|------|--------|
| 1  | Lực bóp tay thuận           | 40,05±7,12        | 42,91±6,98      | 1,38 | >0,05  |
| 2  | Nằm ngửa gập bụng (lần)     | 18,41±4,73        | 19,78±2,92      | 1,18 | >0,05  |
| 3  | Bật xa tại chỗ (cm)         | 206,82±29,24      | 216,35±20,57    | 1,28 | > 0,05 |
| 4  | Chạy 30 m xuất phát cao (s) | 5,22±0,48         | 5,12±0,33       | 0,41 | > 0,05 |
| 5  | Chạy con thoi 4x10m (s)     | 11,82±0,74        | 10,9±0,91       | 3,77 | >0,05  |
| 6  | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 1019,73±70,79     | 1036,96±73,7    | 0,81 | >0,05  |

Qua bảng 5 cho thấy, mặc dù sự gia tăng về thể lực chung sau 03 tháng tập luyện cần được ghi nhận, tuy nhiên sự khác biệt trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng vẫn chưa có ý nghĩa với  $p > 0,05$ .

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra tự đối chiếu của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm**

| TT | Nội dung kiểm tra           | Trước thực nghiệm | Sau thực nghiệm | t    | p     |
|----|-----------------------------|-------------------|-----------------|------|-------|
| 1  | Lực bóp tay thuận           | 40,95±7,77        | 46,59±5,4       | 2,79 | <0,05 |
| 2  | Nằm ngửa gập bụng (lần)     | 18,23±4,45        | 22,45±2,04      | 4,04 | <0,05 |
| 3  | Bật xa tại chỗ (cm)         | 209,5±26,67       | 228,14±25,21    | 2,38 | <0,05 |
| 4  | Chạy 30 m xuất phát cao (s) | 5,17±0,51         | 4,75±0,5        | 2,76 | <0,05 |
| 5  | Chạy con thoi 4x10m (s)     | 11,85±0,73        | 10,56±0,78      | 5,62 | <0,05 |
| 6  | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 1005,23±55,13     | 1063,18±71,21   | 3,03 | <0,05 |

Kết quả ở bảng 6 cho thấy việc áp dụng các bài tập đã lựa chọn có tác dụng một cách rõ rệt, chỉ sau 3 tháng SV tập luyện theo chương trình thực nghiệm thể lực của các em đã được cải thiện đáng kể, 06 chỉ số đánh giá thể lực chung của nhóm thực nghiệm đều cao hơn hẳn các chỉ số của nhóm đối chứng, điều đó cho thấy thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn thể lực của nhóm đối chứng.

## KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu bài viết đã lựa chọn được 18 bài tập nhằm nâng cao thể lực chung cho nam SV Học viện Chính sách và phát triển là: 1. Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15 giây x 3 tổ); 2. Bật cóc 18m x 2 lần; 3. Treo tay trên thang gióng ke chân (lần); 4. Bật cao thu gối trên hồ cát liên tục với tốc độ trung bình (30 giây x 3 tổ); 5. Đứng lên ngòi xuống trên 1 chân 20 lần x 2 tổ; 6. Nằm ngửa ke chân 25 lần x 2 tổ; 7. Nhảy dây ngắn với tốc độ tối đa (số lần) thời gian 45 giây x 3 tổ; 8. Chạy 30 m XPC x 3 tổ; 9. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 15m x 5 lần; 10. Chạy 60m tăng tốc độ x 3 tổ; 11. Chạy 5 phút tùy sức

(m); 12. Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ; 13. Bóng chuyền sáu; 14. Chạy rẽ quạt tiếp sức; 15. Bóng đá sân nhỏ; 16. Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m; 17. Chạy zíc zắc tiếp sức 2 lần x 20m; 18. Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m.

Việc ứng dụng các bài tập lựa chọn trên đã có tác dụng nâng cao hiệu quả công tác GDTC ở nhà trường một cách đáng kể, kết quả kiểm tra thể lực chung của 45 nam SV K2021 tham gia thực nghiệm, sau thực nghiệm cho thấy 22 em ở nhóm thực nghiệm thể lực chung phát triển tốt hơn 23 em ở nhóm đối chứng, 06 chỉ số đánh giá thể lực chung của nhóm thực nghiệm đều cao hơn hẳn các chỉ số của nhóm đối chứng, điều đó cho thấy thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn thể lực của nhóm đối chứng sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với  $p < 0,05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. 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, sinh viên.*
- [2]. Trần Kim Long (2002), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn của nam vận động viên môn Thể dục dụng cụ tuyển TP. Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sỹ giáo dục, trường Đại học TDTT TP. HCM.
- [3]. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2012), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Trương Quang Thiệp (2012), *Nghiên cứu giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giờ học GDTC cho sinh viên trường Cao đẳng Hà Nam*, Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

*Bài nộp ngày 11/10/2024, phản biện ngày 28/5/2025, duyệt in ngày 25/6/2025*