

**Trương Đức Huy**

*“Nghiên cứu này được tài trợ bởi trường Đại học Kỹ thuật Công nghiệp.  
Đề tài mã số T 2016 – 73”*

### **Tóm tắt**

*Trên cơ sở phân tích lý luận, thực tiễn công tác giảng dạy giờ học giáo dục thể chất và thực trạng phát triển thể lực của nam sinh viên K52 trường Đại học Kỹ Thuật Công Nghiệp Thái Nguyên. Đề tài đã xác định được các nguyên nhân ảnh hưởng đến sự phát triển thể lực của đối tượng nghiên cứu, trong đó việc lựa chọn và sử dụng phương tiện giáo dục là các bài tập phát triển thể lực có ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả của công tác này. Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã lựa chọn được 12 bài tập phù hợp để phát triển thể lực cho nam sinh viên K52 trường Đại học Kỹ Thuật Công Nghiệp Thái Nguyên, bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập đã lựa chọn có tác dụng phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.*

**Từ khóa:** *Thể lực, bài tập thể lực, phát triển, đánh giá, nam sinh viên K52.*

### **CHOOSING AND EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF EXERCISES FOR IMPROVING PHYSICAL STRENGTH FOR K52 MALE STUDENTS AT THAI NGUYEN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY**

#### **Abstract**

*Based on the analysis of theory and practice of teaching physical education and the analysis of the reality of developing physical strength of K52 male students at Thai Nguyen University of Technology, the research has confirmed the causes affecting the development of physical strength of the students. The research has also figured out that choosing and using various exercises for improving physical strength has gained certain beneficial effects. By using the conventional methods, the researcher has chosen 12 exercises to improve physical strength for male students at Thai Nguyen University of Technology. These types of exercise have been applied into practice. The results have shown that there are some improvements in the participators' physical strength.*

**Keywords:** *Physical fitness, physical exercises, development, evaluation, male students K52.*

#### **1. Đặt vấn đề**

Thể lực có vai trò quan trọng trong học tập nói chung và môn GDTC nói riêng, tuy nhiên thể lực của nam sinh viên trường đại học Kỹ Thuật Công Nghiệp Thái Nguyên còn tồn tại nhiều hạn chế, tỷ lệ nam sinh viên chưa đạt chuẩn rèn luyện thân thể còn cao. Vì vậy, việc nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực, từ đó đề tài lựa chọn được các bài tập phù hợp để nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Kỹ Thuật Công Nghiệp Thái Nguyên là vấn đề cần thiết và cấp bách. Đánh giá thực trạng thể lực và lựa chọn hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên K52 trường Đại học Kỹ Thuật Công Nghiệp Thái Nguyên là việc làm thiết thực mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao chất lượng giảng dạy môn GDTC trong nhà trường.

#### **2. Phương pháp nghiên cứu**

Bằng các phương pháp: Tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn toạ đàm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm; Phương pháp toán học thống kê

chúng tôi đã lựa chọn những bài tập phù hợp và ứng dụng để nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

#### **3. Kết quả nghiên cứu**

##### **3.1. Lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên K52 trường Đại học Kỹ thuật Công nghiệp Thái Nguyên.**

Từ những căn cứ và nguyên tắc đề ra, thông qua việc phân tích và tổng hợp các nguồn tư liệu khác nhau, đồng thời qua quan sát các giờ tập luyện, thực tiễn giảng dạy, sử dụng các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Kỹ Thuật Công Nghiệp Thái Nguyên nhiều năm, đề tài đã tổng hợp được 24 bài tập để phát triển thể lực cho nam sinh viên K52 trường Đại học Kỹ Thuật Công Nghiệp Thái Nguyên (bảng 1).

Để lựa chọn được các bài tập hữu hiệu, mang tính khả thi cao chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 30 giảng viên GDTC đang giảng dạy tại trường Đại học Kỹ Thuật Công Nghiệp Thái Nguyên và một số trường trong Đại học Thái Nguyên. Số phiếu phát ra 30, thu về 30. Cách trả lời theo 2 mức tán thành và không tán

**Chuyên mục: Xã hội và Nhân văn khác - TẠP CHÍ KINH TẾ & QUẢN TRỊ KINH DOANH SỐ 04 (2017)**

thành. Đề tài sẽ lựa chọn các bài tập có số phiếu tán thành đạt từ 80% trở lên để ứng dụng nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên K52 trường

Đại học Kỹ Thuật Công Nghiệp Thái Nguyên. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1:

**Bảng 1: Phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho Nam sinh viên K52 trường ĐH Kỹ Thuật Công nghiệp Thái Nguyên (n=30).**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
1	Chạy cự li ngắn (20-30m-50m-80m)	30	100	0	0
2.	Chạy luồn cọc	23	76.67	7	23.33
3.	Chạy zic zắc	26	86.67	4	13.33
4.	Bật cóc tốc độ	24	80	6	20
5	Bật lò cò tốc độ	26	86.67	4	13.33
6	Bật xa tại chỗ	23	76.67	7	23.33
7	Bật tại chỗ quay 360 độ	22	73.33	8	26.67
8	Nằm ngửa gập bụng	24	80	6	20
9	Nằm sấp co cơ lưng	23	76.67	7	23.33
10	Nằm sấp chống đẩy	25	83.33	5	16.67
11	Bài tập liên hoàn (chống đẩy - ke bụng - co tay xà đơn - bật cóc)	23	76.67	7	23.33
12	Bò ở tư thế đẩy xe	22	73.33	8	26.67
13	Co tay xà đơn	23	76.67	7	23.33
14	Ke bụng trên thang gióng	22	73.33	8	26.67
15	Đi ở tư thế ngồi (đi vịt)	27	90	3	10
16	Nhảy đổi chân trên bục cao 30cm	26	86.67	4	13.33
17	Đứng lên ngồi xuống tốc độ	25	83.33	5	16.67
18	Bật nhảy cao gối trên cát	22	63.33	8	26.67
19	Nhảy dây	21	70	9	30
20	Chạy co gối tại chỗ tốc độ	26	86.67	4	13.33
21	Ngồi kéo dây lò xo	22	63.33	8	26.67
22	Chạy tùy sức 5 phút	23	76.67	7	23.33
23	Chạy cự ly trung bình và dài	25	83.33	5	16.67
24	Các trò chơi vận động	30	100	0	0

Từ kết quả bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài tập có số phiếu tán thành cao (từ 80% trở lên) để ứng dụng nâng cao thể lực cho nam sinh viên K52 trường Đại học Kỹ Thuật Công Nghiệp Thái Nguyên. Các bài tập được lựa chọn bao gồm:

1. Chạy cự li ngắn (30m-50m-80m)
2. Chạy zic zắc
3. Bật cóc tốc độ
4. Bật lò cò tốc độ
5. Nằm sấp chống đẩy
6. Nằm ngửa gập bụng
7. Đứng lên ngồi xuống tốc độ
8. Đi ở tư thế ngồi (đi vịt)
9. Chạy co gối tại chỗ tốc độ
10. Nhảy đổi chân trên bục cao 30cm
11. Chạy cự ly trung bình và dài
12. Các trò chơi vận động

**3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn.**

*Tổ chức thực nghiệm.*

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên K52 trường Đại học Kỹ Thuật Công Nghiệp Thái Nguyên, đề tài đã tiến hành thực nghiệm trên 116 nam sinh viên K52, đối tượng thực nghiệm được chia làm 2 nhóm:

+ Nhóm 1(A): Là nhóm thực nghiệm, gồm 58 nam sinh viên.

+ Nhóm 2(B): Là nhóm đối chứng, gồm 58 nam sinh viên.

Trong 2 nhóm trên, số nam sinh viên được chia đều nhau về số lượng và trình độ thể lực, được tổ chức học tập cùng điều kiện, tiến độ thời gian như nhau.

- Nội dung thực nghiệm:

**Chuyên mục: Xã hội & Nhân văn khác - TẠP CHÍ KINH TẾ & QUẢN TRỊ KINH DOANH SỐ 04 (2017)**

+ Nhóm 1 (nhóm thực nghiệm): triển khai ứng dụng 12 bài tập mà đề tài đã lựa chọn.  
+ Nhóm 2 (nhóm đối chứng): vẫn tập luyện theo chương trình và các hoạt động giáo dục thể chất như thông lệ.

Để đánh giá khách quan và chính xác năng lực thể lực của hai nhóm, trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài đã tiến hành kiểm tra thể lực của cả 2 nhóm, nội dung và kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm ( $n_A = n_B = 58$ )**

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	Độ tin cậy	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Chạy 30m xuất phát cao(s)	5.42 ± 0.29	5.34 ± 0.32	1.41	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	227.60 ± 11.22	220.41 ± 13.14	1.42	< 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (SI)	18.86 ± 3.14	18.34 ± 3.96	1.79	< 0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	9.82 ± 2.11	9.38 ± 3.34	0.67	< 0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	917.30 ± 40.80	920.60 ± 39.50	0.09	< 0.05

*Nguồn: Tổng hợp của tác giả*

Từ kết quả bảng 2 cho thấy:  
+ Ở cả 5 test đều có  $t_{\text{tính}} < t_{05 \text{ bảng}} = 1,96$ .  
+ Từ kết quả trên cho thấy ở tất cả các nội dung kiểm tra, các chỉ số của 2 nhóm không có sự khác biệt đáng kể và không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

Như vậy thể lực của cả 2 nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau, không có sự khác biệt đáng kể.

Tiếp theo, đề tài đã tiến hành triển khai ứng dụng tích cực 12 bài tập đã được lựa chọn trong 12 tuần học cho nhóm thực nghiệm, trong đó nhóm đối chứng vẫn học tập bình thường theo chương trình học.

Sau khi triển khai ứng dụng tích cực 12 bài tập trên, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra thể lực của 2 nhóm sau quá trình thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của 2 nhóm ( $n_A = n_B = 58$ )**

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	Độ tin cậy	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.52 ± 0.21	4.74 ± 0.18	3.09	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	230.40 ± 10.50	253.80 ± 10.14	5.09	< 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (số lần)	17.60 ± 2.96	18.84 ± 3.12	6.63	< 0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.64 ± 2.37	10.02 ± 2.35	4.50	< 0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	928.50 ± 18.60	945.20 ± 19.14	2.15	< 0.05

*Nguồn: Tổng hợp của tác giả*

Từ kết quả bảng 3 ta thấy: ở tất cả các nội dung kiểm tra chạy 30m, bật xa tại chỗ, nằm ngửa gập bụng, chạy con thoi 4x10m, chạy tùy sức 5 phút đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Điều đó có nghĩa là sự khác biệt có ý nghĩa thống kê và đủ độ tin cậy ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Do vậy, ta có thể khẳng định rằng thể lực của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng sau khi ứng dụng các bài tập mới.

Để đánh giá chính xác hơn về sự phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm, đề tài tiến hành

đánh giá thể lực theo 5 test mà đề tài đã lựa chọn của cả 2 nhóm sau khi thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 tiến hành so sánh giữa 2 nhóm cho thấy: Số sinh viên đạt các chỉ tiêu thể lực ở cùng nội dung kiểm tra của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng, số sinh viên đạt cả 4 nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng.

**Bảng 4:** Kết quả thực hiện tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của 2 nhóm sau thực nghiệm  
( $n_A = n_B = 58$ )

TT	Nội dung kiểm tra	Chỉ tiêu RLTT	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm			
			$\bar{x} \pm \delta$	Số sinh viên đạt các nội dung		$\bar{x} \pm \delta$	Số sinh viên đạt các nội dung	
				n	%		n	%
1	Chạy 30m (s)	5.80	5.52 ± 0.21	38	65.52	4.74 ± 0.18	45	77.59
2	Bật xa tại chỗ (cm)	205	230.40±10.50	30	51.72	253.80±10.14	47	81.03
3	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	16	17.60 ± 2.96	41	70.69	18.84 ± 3.12	42	72.41
4	Chạy 4x10m(s).	12.5	10.64 ± 2.37	32	55.17	10.02 ± 2.35	41	70.69
5	Chạy tùy sức 5phút (m)	940	928.50±18.60	30	51.72	945.20± 9.14	36	62.07
6	Số sinh viên đạt 4 nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.			32	55.17		44	75.86

Nguồn: Tổng hợp của tác giả

Cụ thể:  
+ Nhóm thực nghiệm số sinh viên đạt cả 4 nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể là 75,86%.

+ Nhóm đối chứng số sinh viên đạt cả 4 nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể là 55,17%.

⇒ Từ kết quả phân tích trên cho thấy, khi ứng dụng các bài tập phát triển thể lực mà đề tài đã lựa chọn thì trình độ thể lực của nam sinh viên K52 đã được nâng cao rõ rệt so với hiện trạng. Điều này chứng tỏ các bài tập mà đề tài đã lựa chọn đã tác động tích cực đến sự phát triển năng lực thể chất của đối tượng nghiên cứu.

#### 4. Kết luận

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên K52 trường Đại học Kỹ Thuật Công Nghiệp Thái Nguyên. Đó là các bài tập:

1. Chạy cự li ngắn (30m-50m-80m)

2. Chạy zig zắc

3. Bật cóc tốc độ

4. Bật lò cò tốc độ

5. Nằm sấp chống đẩy

6. Nằm ngửa gập bụng

7. Đứng lên ngồi xuống tốc độ

8. Đi ở tư thế ngồi (đi vịt)

9. Chạy co gối tại chỗ tốc độ

10. Nhảy đôi chân trên bục cao 30cm

11. Chạy cự ly trung bình và dài

12. Các trò chơi vận động

Kết quả ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu cho thấy tác dụng rõ rệt trong việc phát triển thể lực cho nam sinh viên K52 trường Đại học Kỹ Thuật Công Nghiệp Thái Nguyên.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Aulic I.V. (1982). *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*. Hà Nội: Nhà xuất bản Thể dục thể thao.  
[2]. Nguyễn Kỳ Anh & Vũ Đức Thu. (1994). *Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng GDTC trong các trường đại học*. Hà Nội: Nhà xuất bản Thể dục thể thao.  
[3]. Dương Nghiệp Chí. (1991). *Đo lường thể thao*. Hà Nội: Nhà xuất bản Thể dục thể thao.  
[4]. Lê Văn Lắm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải & Vũ Bích Huệ. (2000). *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 2*. Hà Nội: Nhà xuất bản Thể dục thể thao.  
[5]. Đồng Văn Triệu & Lê Anh Thơ. (2000). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*. Hà Nội: Nhà xuất bản Thể dục thể thao.

#### Thông tin tác giả:

**Trương Đức Huy**

- Đơn vị công tác: Khoa KHCB - Đại học Kỹ Thuật Công Nghiệp TN

- Địa chỉ email: vietmahuy81@gmail.com

Ngày nhận bài: 22/6/2017

Ngày nhận bản sửa: 5/9/2017

Ngày duyệt đăng: 15/01/2018