

## NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT Y - DƯỢC ĐÀ NẴNG

ThS. Phạm Tiến Dũng, ThS. Phạm Tuấn Anh  
*Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng*

**Tóm tắt:** Ứng dụng bài tập nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng là vấn đề đáng được quan tâm. Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã phân tích, đánh giá thực trạng, lựa chọn ứng dụng bài tập nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất nói chung.

**Từ khóa:** bài tập; ứng dụng; nâng cao; hiệu quả; thể lực chung.

**Abstract:** Application of general physical exercises for students in Da Nang University of Medical Technique and Pharmacy are deserved attention issues. By the familiar research methods, we analyze, evaluate the status, select and apply general physical exercises, contributing to improve the quality of the physical education in general.

**Keywords:** exercise; apply; improve; effective; general physical.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng và Bộ môn Giáo dục thể chất của trường đã xây dựng một hệ thống chương trình học tập và rèn luyện hợp lý, nâng cao hiệu quả môn học Giáo dục thể chất đồng thời góp phần phát triển thể lực cho sinh viên nhằm nâng cao hiệu quả quá trình học tập nói chung và môn học Giáo dục thể chất nói riêng. Tuy nhiên, thực trạng thể lực chung của sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng còn có nhiều hạn chế, đặc biệt là trước những yêu cầu ngày càng cao của xã hội thì việc nâng cao hơn nữa trình độ thể lực chung cho các em là việc làm quan trọng.

Xuất phát từ những cơ sở lý luận và thực tiễn, trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề cần nghiên cứu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu vấn đề: *“Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao thể lực chung cho*

*sinh viên trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng”*.

Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 1. Xây dựng, lựa chọn, ứng dụng và xác định hiệu quả các bài tập nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng

Trên cơ sở tổng hợp cơ sở lý luận về vấn đề huấn luyện thể lực chung (TLC) cũng như thực trạng TLC của sinh viên trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng, chúng tôi xác định xây dựng được 24 bài tập. Để lựa chọn các bài tập phát triển TLC đạt hiệu quả cao chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 15 giảng viên và các chuyên gia.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm nâng cao TLC cho sinh viên trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng (n = 15)

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn	
		Số người	Tỷ lệ %
1	Chạy tại chỗ nâng cao đùi 2 phút	15	100
2	Chạy 60m xuất phát cao, 3 - 5 lần, nghỉ giữa 1' - 1'30"/lần	14	93
3	Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm, 3 - 5 lần, nghỉ giữa 1' - 1'30"/lần	12	80
4	Chạy tiếp sức 8 × 50m, 2 - 3 lần, nghỉ giữa 1' - 1'30"/lần	11	73
5	Chạy nâng cao đùi 5" có tính hiệu chạy nhanh 5 - 6 bước × 5 lần, nghỉ 1'/lần	5	33
6	Chạy 100m xuất phát cao, 2 - 3 lần, nghỉ giữa 2' - 2'30"/lần	13	86
7	Nằm sấp co duỗi tay chống trên mặt đất, 3 tổ × 15 lần/tổ, nghỉ giữa 2'/tổ	13	86
8	Bật nhảy với tay chạm bóng trên hố cát, 3 tổ × 20 lần/tổ, nghỉ giữa 2'/tổ	15	100
9	Co tay xà đơn gập bụng nâng chân, 3 tổ × 15 lần/tổ, nghỉ giữa 2' - 2'30"/tổ	14	93
10	Chạy đạp sau 3 lần × 50m, nghỉ 2'30" - 3'/lần	6	40
11	Nhảy đổi chân trên bục cao 30cm, 3 tổ × 20 lần/tổ, nghỉ giữa 1' - 1'30"/tổ	12	80
12	Bật cóc 20m × 3 lần, nghỉ giữa 3'/lần	14	93
13	Bật cóc 15m trên cát	13	86
14	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống, 3 tổ × 15 lần/tổ, nghỉ giữa 2'/tổ	11	73
15	Chạy 400m × 3 lần, nghỉ giữa 2' - 3'/lần	11	73
16	Chạy 800m × 3 lần, nghỉ giữa 2' - 3'/lần	7	46
17	Chạy 1500m × 2 lần, nghỉ giữa 5' - 7'/lần	13	86
18	Chạy 3000m 2 lần, nghỉ giữa 7' - 10'/lần	14	93
19	Chạy tùy sức 7 phút	13	86
20	Chạy con thoi 4 × 10m × 3 lần, nghỉ giữa 2'/lần	15	100
21	Chạy trên máy tập ba tốc độ	9	60
22	Trò chơi chạy hình ziczác tiếp sức 3 lần × 20m, nghỉ giữa 2'/lần	11	73
23	Nhảy vượt qua các chướng ngại vật, nằm sấp chống đẩy 15 lần, chạy tốc độ cao 20m	8	53
24	Các bài tập trò chơi, thi đấu với bóng	14	93

Vậy trên cơ sở công tác lựa chọn kết hợp với phỏng vấn, đề tài tiến hành lựa chọn các bài

tập có tỷ lệ từ 80% trở lên làm cơ sở trong quá trình nghiên cứu, bao gồm 15 bài tập (in đậm).

## 2. Ứng dụng và xác định hiệu quả các bài tập nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng

Đề tài đã sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm tự nhiên. Các lớp thuộc nhóm đối chứng và thực nghiệm đều được học 60 tiết GDTC/1 năm học, mỗi tuần theo quy định

chung lên lớp một lần với thời gian là 90 phút, trong đó có 4 tiết kiểm tra và 8 tiết học lý thuyết. Việc ứng dụng các bài tập thực nghiệm được tiến hành trong 30 tiết cuối của tổng quỹ thời gian môn học, sau khi đã thông qua giai đoạn phát triển chung và được thực hiện trong 15 giáo án (2 tiết/1 giáo án).

*Bảng 2. Kết quả so sánh thành tích kiểm tra các chỉ tiêu TLC của nam sinh viên trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng ở hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm*

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 30) $\bar{X} \pm \delta$	Nhóm thực nghiệm (n = 30) $\bar{X} \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Chạy 30m XPC (s)	4,61 ± 0,12	4,41 ± 0,15	2,890	< 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	229,81 ± 1,02	230,90 ± 1,03	2,913	< 0,001
3	Lực bóp tay thuận (kg)	45,93 ± 3,85	46,98 ± 3,74	2,084	< 0,05
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (số lần)	18,04 ± 4,45	21,56 ± 2,35	2,550	< 0,001
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	994,82 ± 53,95	1030,89 ± 53,35	3,605	< 0,001
6	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	12,34 ± 0,24	12,04 ± 0,31	4,112	< 0,05

Qua kết quả ở Bảng 2 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm kết quả của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các test thể hiện  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,042$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$  đến

$p < 0,001$ . Hay nói khác đi, các bài tập nâng cao thể lực chung mà bài viết đã nghiên cứu xây dựng, lựa chọn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn so với các bài tập cũ mà hiện nay đang được sử dụng trong giảng dạy tại trường.

*Bảng 3. Kết quả học tập môn GDTC học kỳ 2 năm học 2017 - 2018 của nam sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng ở hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm*

Nhóm	Phân loại	Giỏi		Khá		Trung bình		Không đạt	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
	Đối chứng (n = 30)	3	10	9	30	17	56,7	1	3,3
	Thực nghiệm (n=30)	7	23,3	15	50	8	26,7	0	0

Qua kết quả ở Bảng 3 cho thấy: Kết quả học tập môn GDTC ở nhóm thực nghiệm có tỷ lệ tổng học sinh giỏi, khá cao hơn so với nhóm đối chứng (Nhóm thực nghiệm tổng tỷ lệ học sinh giỏi, khá chiếm 73,3%; nhóm đối chứng tổng tỷ lệ học sinh giỏi, khá chiếm 40%). Điều này một lần nữa cho thấy, các bài tập nâng cao thể lực chung mà đề tài đã nghiên cứu xây dựng, lựa

chọn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn so với các bài tập cũ đang được sử dụng trong giảng dạy tại trường hiện nay.

Sau thời gian thực nghiệm, đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng (W%) của các chỉ số. Kết quả tính nhịp độ tăng trưởng các chỉ số đánh giá trình độ TLC của hai nhóm được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. Kết quả tổng hợp thành tích kiểm tra các chỉ tiêu TLC của nam sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng trước và sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu	Thời điểm	Nhóm đối chứng (n = 30)	Nhóm thực nghiệm (n =30)	t <sub>tính</sub>	P
1	Chạy 30m XPC (s)	Trước thực nghiệm	5,08 ± 0,33	5,05 ± 0,32	0,380	> 0,05
		Sau thực nghiệm	4,61 ± 0,12	4,41 ± 0,15	2,890	< 0,05
		W%	9,71	13,53		
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Trước thực nghiệm	218,63 ± 1,16	219,08 ± 1,01	0,310	> 0,05
		Sau thực nghiệm	229,81 ± 1,02	230,90 ± 1,03	2,913	< 0,001
		W%	4,98	5,25		
3	Lực bóp tay thuận (kg)	Trước thực nghiệm	42,61 ± 4,86	43,48 ± 3,77	1,319	> 0,05
		Sau thực nghiệm	45,93 ± 3,85	46,98 ± 3,74	2,084	< 0,05
		W%	7,49	7,73		
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (số lần)	Trước thực nghiệm	14,15 ± 3,76	14,12 ± 3,95	0,030	> 0,05
		Sau thực nghiệm	18,04 ± 4,45	21,56 ± 2,35	2,550	< 0,001
		W%	24,17	41,70		
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Trước thực nghiệm	914,07 ± 54,90	913,45 ± 53,80	0,063	> 0,05
		Sau thực nghiệm	994,82 ± 53,95	1030,89 ± 53,35	3,605	< 0,001
		W%	8,46	12,08		
6	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	Trước thực nghiệm	13,42 ± 0,23	13,32 ± 0,27	0,380	> 0,05
		Sau thực nghiệm	12,34 ± 0,24	12,04 ± 0,31	4,112	< 0,05
		W%	8,38	10,09		
<b>Tổng W%</b>			<b>63,19</b>	<b>90,38</b>		

Kết quả ở Bảng 4 cho thấy, các chỉ tiêu thể lực của hai nhóm đều có sự tăng trưởng, đặc biệt là ở nhóm thực nghiệm phát triển nhiều hơn so với nhóm đối chứng. Qua kết quả cho thấy trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm đều có sự khác biệt lớn thể hiện ở các giá trị trung bình ( $\bar{X}$ ) của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng là cao hơn hẳn. Cụ thể là:

- Đối với tổ chất sức nhanh trong chạy 30m XPC của nhóm đối chứng thì sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm có hiệu số là 0,47s và ở nhóm thực nghiệm kết quả đó là: 0,64s.

- Đối với tổ chất sức mạnh trong bật xa tại chỗ của nhóm đối chứng thì sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm có hiệu số là 11,18cm và ở nhóm thực nghiệm kết quả đó là: 11,82cm. Còn trong lực bóp tay thuận của nhóm đối

chứng thì sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm có hiệu số là 3,32kg và ở nhóm thực nghiệm kết quả đó là: 3,50kg.

- Đối với tố chất sức bền trong chạy tùy sức 5 phút của nhóm đối chứng thì sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm có hiệu số là 80,75cm và ở nhóm thực nghiệm kết quả đó là: 117,44cm.

- Đối với tố chất mềm dẻo trong nằm ngửa gập bụng của nhóm đối chứng thì sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm có hiệu số là 3,89 lần và ở nhóm thực nghiệm kết quả đó là: 7,44 lần.

- Đối với tố chất khéo léo (khả năng phối hợp vận động) trong chạy con thoi  $4 \times 10m$  của nhóm đối chứng thì sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm có hiệu số là 1,08s và ở nhóm thực nghiệm kết quả đó là: 1,28s.

Nếu so sánh tổng nhịp phát triển W% có thể thấy, tổng nhịp phát triển của nhóm thực nghiệm là 90,38%, tổng nhịp phát triển của nhóm đối chứng chỉ có 63,19%, nghĩa là nhóm thực nghiệm phát triển rõ rệt hơn so nhóm đối chứng là 27,19% ( $p < 0,05$  đến  $p < 0,001$ ). Điều này chứng tỏ việc sử dụng các bài tập đã được lựa chọn là có hiệu quả tương đối cao đối với việc phát triển các tố chất thể lực cho nam sinh viên trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng, nâng cao kết quả hoạt động một số môn thể thao. Để thể hiện thành tích giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm, đề tài đã cụ thể hóa bằng biểu đồ minh họa về thành tích các chỉ tiêu đánh giá như sau:

Khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu đối với tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ TLC sau thời gian thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, cho thấy ở nhóm thực nghiệm có sự khác biệt lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Diễn biến thành tích đạt được ở cả 6 test đánh giá trình độ TLC của nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng. Điều đó cho thấy, sau thời gian thực nghiệm 4 tháng, các bài tập được lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển TLC cho đối tượng nghiên cứu.

### KẾT LUẬN

Trong quá trình nghiên cứu, bằng phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn và các phương pháp nghiên cứu khác. Đề tài đã nghiên cứu xây dựng và lựa chọn được hệ thống gồm 15 bài tập nhằm nâng cao TLC cho sinh viên trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng.

Sau thời gian thực nghiệm 4 tháng và áp dụng 15 bài tập mà đề tài đã lựa chọn cho thấy trình độ TLC của sinh viên trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng đã được cải thiện đáng kể. Cụ thể, tổng nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm phát triển rõ rệt hơn so với nhóm đối chứng thông qua 6 test kiểm tra (Bộ tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực cho học sinh sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2008) là 27,19% ( $p < 0,05$  đến  $p < 0,001$ ).

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Nghiệp Chí (2002), *Điều tra đánh giá tình trạng thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam từ 6 - 21 tuổi*, Báo cáo kết quả dự án chương trình khoa học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Ngọc Cừ (1997), *Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao, tập 1, 2 và 3. Tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ huấn luyện các môn thể thao*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
- [3]. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình Đo lường TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Trương Hồng Tuyên (2002), *Nghiên cứu một số biện pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên nữ trường CĐSP Hà Nội*, Luận văn Cao học.

*Bài nộp ngày 10/5/2019, phản biện ngày 24/5/2019, duyệt in ngày 30/5/2019*