



# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTING EXERCISES TO DEVELOP GENERAL PHYSICAL FITNESS FOR MALE FIRST YEAR STUDENT AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF TECHNOLOGY AND EDUCATION

**TÓM TẮT:** Nghiên cứu đã lựa chọn được 11 bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh. Thông qua quá trình thực nghiệm cho thấy thực trạng thể lực của nam sinh viên nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Kết quả thực nghiệm khẳng định các bài tập được lựa chọn đảm bảo độ tin cậy, phù hợp với đặc điểm đối tượng nghiên cứu và với điều kiện thực tế của nhà trường.

**TỪ KHÓA:** Lựa chọn, bài tập, thể lực chung, sinh viên năm nhất.

**ABSTRACT:** The study selected 11 exercises to develop general physical fitness for first year male students at Ho Chi Minh City University of Technology and Education. Through the experimental process, it was shown that the physical fitness status of male students in the experimental group was higher than that of the control group. Experimental results confirm that the selected exercises ensure reliability, are consistent with the characteristics of the research subjects and the actual conditions of the university.

**KEYWORDS:** Select, exercise, general physical fitness, first year student.

## TRẦN MẠNH HÙNG

*Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật  
Thành phố Hồ Chí Minh*

## TRAN MANH HUNG

*Ho Chi Minh City University of  
Technology and Education*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Những năm qua ở nước ta công tác giáo dục thể chất trong nhà trường có nhiều chuyển biến rõ rệt. Ở tất cả các cấp học, chương trình giáo dục thể chất được biên soạn thống nhất, với nhiều nội dung cơ bản, được đưa vào giảng dạy. Đội

ngũ giảng viên thể dục đông về số lượng, chất lượng cũng dần được nâng cao. Xuất phát từ yêu cầu đào tạo những con người toàn diện cho đất nước, Ban Giám hiệu Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh luôn quan tâm đến việc phát triển thể chất cho sinh viên; nhà trường mong muốn đào tạo ra những thế hệ sinh viên có đầy đủ sức khỏe, trí tuệ. Do vậy, tình hình sức khỏe và thể lực của sinh viên là một trong những vấn đề được quan tâm sâu sắc.

Trung tâm Giáo dục thể chất

Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh đã đề ra một số giải pháp nhằm khắc phục và nâng cao tố chất thể lực sinh viên, trong đó đặc biệt quan tâm đến biện pháp tổ chức những hình thức tập luyện mang tính chuyên môn ngay trong các giờ học chính khóa để nâng cao tố chất thể lực cho sinh viên. Muốn giải quyết được vấn đề này thì việc nâng cao tố chất thể lực cho sinh viên ngay từ năm học thứ nhất là yếu tố quan trọng và hết sức cần thiết. Xuất phát từ thực tiễn đó, tác giả tiến hành hành nghiên cứu

**BẢNG 1: KẾT QUẢ LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG (n =15)**

TT	CÁC BÀI TẬP	KẾT QUẢ	
		Số người lựa chọn	%
1	Bài tập với tạ đòn và xà đơn ở các tư thế khác nhau	12	80.0%
2	Bài tập theo cơ chế đẳng trường-tĩnh (giữ tạ, gập thân trên xà, gập bụng)	6	40.0%
3	Bài tập nhảy bục	12	80.0%
4	Bài tập ném đẩy theo các hướng khác nhau	4	26.7%
5	Bài tập chạy cự ly ngắn tốc độ	15	100%
6	Bài tập chạy tiếp sức vượt chướng ngại vật	6	40.0%
7	Bài tập nhằm tăng độ linh hoạt của khớp (quay, đá lăng)	8	53.3%
8	Bài tập chạy với cự ly trung bình	14	93.3%
9	Bài tập chạy việt dã cự ly 3000m -5000m	6	40.0%
10	Bài tập nằm sấp chống đẩy	12	80.0%
11	Nhảy dây	12	80.0%
12	Nằm ngửa gập bụng và nằm sấp co cơ lưng	13	86.7%
13	Đứng lên ngồi xuống tốc độ	7	46.7%
14	Bật nhảy co gối trên cát	7	46.7%
15	Bài tập chạy biến tốc	13	86.7%
16	Bật di chuyển	12	80.0%
17	Bài tập ép dẻo, chạy đích dắc	14	93.3%

“Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh.”

**Phương pháp nghiên cứu:**  
 Trong quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:**  
 + Khách thể phỏng vấn: 15 người là các nhà khoa học, các giảng viên đang tham gia công tác giảng dạy Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh.  
 + Khách thể kiểm tra sự phạm: 100 sinh viên nam đang học năm thứ nhất năm học 2022-2023 (50 sinh viên nhóm

thực nghiệm, 50 sinh viên nhóm đối chứng)

**2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**2.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh**

*2.1.1. Cơ sở khoa học của việc lựa chọn bài tập*

Quá trình lựa chọn các bài tập theo trình tự sau:

Bước 1. Hệ thống hóa các bài tập, thông qua tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước.

Bước 2. Phỏng vấn để tìm hiểu mức độ sử dụng các bài tập nâng cao thể lực cho SV trên thực tế.

Bước 3. Lựa chọn các bài tập theo các nguyên tắc:

- Các bài tập được xác định đầy đủ qua 05 thành phần cơ bản của lượng vận động (tốc độ bài tập, thời gian thực hiện bài tập, thời gian nghỉ giữa quãng, tính chất nghỉ ngơi và số lần lặp lại).

- Các bài tập được xây dựng phải có nội dung và hình thức phù hợp với mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ của quá trình giảng dạy.

- Các bài tập được sử dụng phát triển toàn diện thể lực cho SV.

- Lựa chọn bài tập dựa trên đặc điểm thể chất của SV cũng như điều kiện trang thiết bị tập luyện tại trường.

- Bài tập phải đơn giản, dễ thực hiện, đảm bảo tính chính xác và phù hợp với đối tượng kiểm tra

*2.1.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư*

**BẢNG 2: NỘI DUNG, THỜI LƯỢNG THỰC NGHIỆM CÁC BÀI TẬP**

TT	NỘI DUNG BÀI TẬP	THỜI LƯỢNG CHƯƠNG TRÌNH (TIẾT)
Học phần 1	<b>Lý thuyết chung</b>	5
	Khái quát về lịch sử phát triển thể thao và phong trào Olympic	
	Lợi ích của việc tập luyện TDTT và các nguyên tắc, phương pháp tập luyện TDTT	
	<b>Thực hành</b>	25
	- Các bài tập bổ trợ thể lực trong môn điền kinh	
	- Chạy cự ly ngắn: 30m, 50m, 80m	
	- Chạy cự ly trung bình: 400m, 800m	
	- Chạy cự ly 1500m	
- Bật xa tại chỗ		
- Nằm ngửa gập bụng		

### phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

Để lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh, trên cơ sở tổng hợp và phân tích các tài liệu (bước 1), nghiên cứu đã lựa chọn ra được 17 bài tập để phát triển thể lực chung cho sinh viên cũng như phù hợp với cơ sở vật chất của nhà trường.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn (bảng 1) và xác định nguyên tắc lựa chọn (bước 2 và bước 3). Nghiên cứu lựa chọn được 11 bài tập được đánh giá ở mức độ ưu tiên 1 đến ưu tiên 3 với tỷ lệ 80% trở lên số người đồng thuận như sau: Bài tập với tạ đòn và xà đơn ở các tư thế khác nhau; Bài tập nhảy bực; Bài tập chạy cự ly ngắn tốc độ; Bài tập nhằm tăng độ linh hoạt của khớp (quay, đá lăng); Bài tập chạy với cự ly trung bình; Bài tập nằm sấp chống đẩy; Nhảy dây; Nằm ngửa gập bụng và nằm sấp co cơ lưng; Bài tập chạy biến tốc; Bật di chuyển; Bài tập ép dẻo, chạy đích đặc.

### 2.2. Tổ chức thực nghiệm các bài tập

Chương trình thực nghiệm với thời lượng là 30 tiết, mỗi tiết 50 phút. Cấu trúc chương trình dựa theo chương trình chuẩn của Bộ và theo chương trình do nhà trường quy định. Nội dung chương trình được trình bày ở bảng 2.

Trên cơ sở chương trình thực nghiệm, hệ thống các bài tập nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm nhất được xây dựng gồm 11 nhóm bài tập được cấu trúc trong phần bắt buộc của chương trình giáo dục thể chất 1, được biên soạn cho khoảng thời gian 4 tháng. Phân phối chương trình, kế hoạch và hướng dẫn thực hiện được trình rõ ràng, chi tiết theo 15 giáo án như sau:

**1- Lý thuyết:** Hiểu được ý nghĩa, lợi ích, tác dụng của việc luyện tập TDTT. Vận dụng phương pháp tổ chức tập luyện các bài tập phát triển thể chất, nhằm nâng cao sức khỏe phát triển thể chất toàn diện.

#### 2- Thực hành:

Trên cơ sở phỏng vấn hình

thức các bài tập thu được và các nguồn tư liệu khác nhau, cũng như ý kiến các chuyên gia, tác giả tiến hành xây dựng giáo án tập luyện cho SV như sau:

### 2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

Thực nghiệm sư phạm được tiến hành theo hình thức so sánh song song trên hai nhóm đối tượng là nam SV năm nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh, mỗi nhóm gồm 50 SV.

#### 2.3.1. Kết quả kiểm tra thể lực chung trước thực nghiệm

Trước quá trình thực nghiệm, tiến hành kiểm tra lần một ở cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thông qua 06 test kiểm tra đánh giá thể lực học sinh, sinh viên được quy định trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 của Bộ GD&ĐT. Kết quả được tổng hợp ở bảng 4.

Kết quả kiểm tra được trình

**BẢNG 3: GIÁO ÁN TẬP LUYỆN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN**

GIÁO ÁN	BÀI TẬP	KHỐI LƯỢNG	YÊU CẦU
1,2	Nằm ngửa gập bụng, nằm sấp uốn lưng.	20 lần x 2 tổ x 2 tư thế	Duỗi thẳng chân, mũi tay chạm mũi bàn chân
	Nằm sấp chống đẩy	15 lần x 4-6 tổ, nghỉ giữa 45 giây	Tập đúng động tác
	Chạy 50m xuất phát cao	6 – 8 lần, cường độ tối đa, nghỉ giữa 40 giây	Biên độ bước lớn, tần số động tác nhanh.
	Chạy 80m xuất phát thấp	3 – 4 lần, cường độ tối đa, nghỉ giữa 60 giây	Biên độ bước lớn, tần số động tác nhanh.
5,6	Chạy 400-800m Chạy cự ly 1500m	Cường độ trung bình, chạy hết cự ly, không tính thời gian	Thở sâu và đều
	Nhảy dây	1.5 phút x 3 lần, nghỉ giữa 30 giây	Thở đều, động tác nhịp nhàng
7,8	Chạy cự ly 1500m	Cường độ trung bình, tính thời gian	Tập cách buổi, thở sâu và đều
	Nhảy dây	2 phút x 3 lần, nghỉ giữa 45 giây	Thở đều, động tác nhịp nhàng
9,10	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống	20 lần x 3-4 tổ, nghỉ giữa 1 phút- 1 phút 30 giây	Ngồi xổm sâu, đứng lên nhớ kiểm soát chân
	Co tay xà đơn gập bụng nâng chân	12 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	Dùng sức cơ bụng, lưng
11,12	Chạy 50m lặp lại xuất phát cao	4-6 lần, cường độ tối đa, nghỉ giữa 45 giây	Phản xạ nhanh, tần số nhanh, biên độ bước dài
	Chạy 100m xuất phát thấp	3 – 4 lần, cường độ tối đa, nghỉ giữa 90 giây	Biên độ bước lớn, tần số động tác nhanh.
13,14	Chạy biến tốc cự ly 400m	4 tổ, nghỉ giữa 5 phút	Bảo đảm cường độ tối thiểu 70%
	Chạy biến tốc cự ly 400- 600m	3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	Không đi bộ
	Chạy cự ly 1500m	Tính thời gian, cường độ trung bình	Thở sâu, đều
	Nhảy bục	10-12 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	Động tác rõ ràng, dứt khoát
15	Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số nhanh	6 x 10giây, nghỉ giữa 30 giây	Nâng đùi cao, tay đánh nhanh
	Bật cóc	6 tổ x 15m	Chạy đủ cự ly, không bỏ cuộc
	Bài tập đứng lên ngồi xuống	30 lần x 4 tổ	Liên tục không ngắt quãng
	Bật nhảy với tay chạm bóng	12-15 lần	Chạy đà nhanh, bật nhảy cao
15	Bài tập ép dẻo khớp hông, gối, cổ chân trên đệm.	Ép nhiều lần, lực ép vừa phải, nghỉ giữa 30 giây.	Chú ý đúng động tác
	Các bài tập ép dẻo, bài tập đá lăng chân trước, sau và sang ngang	60 giây x 3 tổ x mỗi tư thế	Biên độ càng lớn càng tốt
	Chạy biến tốc cự ly 400- 600m	3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	Không đi bộ

bày ở bảng 4 cho thấy sự khác biệt về các nội dung kiểm tra thể lực giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1,984$  với  $P > 0,05$ .

**2.3.2. Kết quả kiểm tra thể lực chung sau thực nghiệm**

Sau 4 tháng thực nghiệm sư phạm, với thời lượng 30 tiết của tiến trình biểu, mỗi tuần 1 buổi,

nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra thể lực chung cuối đợt thực nghiệm. Kết quả sau khi được trình bày ở bảng 5.

Phân tích số liệu ở bảng 5 cho thấy: thể lực chung của cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều tăng lên, song ở nhóm thực nghiệm diễn ra rõ rệt hơn. Nếu trước thực nghiệm sư phạm, đa số chỉ số các test của nhóm đối chứng cao hơn

nhóm thực nghiệm, thì sau khi thực nghiệm sư phạm, chỉ số các test đánh giá của nhóm thực nghiệm lại cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng và đạt độ tin cậy thống kê cần thiết.

**3. KẾT LUẬN**

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 11 bài tập nâng cao thể lực chung cho nam SV năm nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ

**BẢNG 4: KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CHUNG TRƯỚC THỰC NGHIỆM CỦA SINH VIÊN HAI NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ THỰC NGHIỆM (n=100)**

TEST	NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=50)		NHÓM THỰC NGHIỆM (n=50)		ĐỘ TIN CẬY	
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	t	P
Lực bóp tay thuận (kg)	45.4	7.17	44.5	7.14	0.63	>0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	21.3	4.64	21.1	4.61	0.22	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	208.3	21.7	207.5	20.6	0.19	>0.05
Chạy 30m XPC (giây)	5.15	0.54	5.21	0.51	0.57	>0.05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.31	0.98	12.56	0.95	1.30	>0.05
Chạy tuý sức 5 phút (m)	994.26	153	999.57	173	0.16	>0.05

**BẢNG 5: KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CHUNG SAU THỰC NGHIỆM CỦA SINH VIÊN HAI NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ THỰC NGHIỆM (n=100)**

TEST	NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=50)		NHÓM THỰC NGHIỆM (n=50)		ĐỘ TIN CẬY	
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	t	P
Lực bóp tay thuận (kg)	45.9	4.46	47.8	4.67	2.08	<0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	21.5	2.18	22.5	2.02	2.38	<0.02
Bật xa tại chỗ (cm)	215.5	18.7	224.8	22.4	2.25	<0.05
Chạy 30m XPC (giây)	4.78	0.32	4.62	0.28	2.66	<0.01
Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.06	0.76	11.73	0.72	2.23	<0.05
Chạy tuý sức 5 phút (m)	1015	135	1080	150	2.28	<0.05

thuật Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả thu được sau chương trình thực nghiệm cho thấy nhóm thực nghiệm phát triển tốt hơn nhóm đối chứng. Các chỉ số kiểm tra sau thực hiện chương trình đều tốt hơn so với trước thực nghiệm và có ý nghĩa thống kê. Điều này đã khẳng

định 11 bài tập được lựa chọn mang lại hiệu quả góp phần nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh.

Lời cảm ơn  
Nghiên cứu này được tài trợ kinh phí bởi Trường Đại học

Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh thông qua đề tài Nghiên cứu khoa học mã số: T2023-157. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 20/11/2023;  
ngày phản biện đánh giá: 26/11/2023;  
ngày chấp nhận đăng: 11/12/2023)

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Lê Quý Phượng, Đặng Quốc Bảo (2002), Cơ sở sinh học của tập luyện TDTT vì sức khỏe, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), Lý luận và phương pháp TDTT, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Lâm Quang Thành và cộng sự (2016), Giáo trình Đo lường thể thao, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
5. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
6. Nguyễn Xuân Trường (2023), Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh, Tạp chí Thiết bị giáo dục, số 2, tr85-89.