

## LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG MIỀN TRUNG

**Đỗ Ngọc Quang<sup>1</sup>, Lại Văn Học<sup>2,\*</sup>**

<sup>1</sup>Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

<sup>2</sup>Trường Đại học Xây dựng Miền Trung

Email: [laivanhoc@muce.edu.vn](mailto:laivanhoc@muce.edu.vn)

Ngày nhận bài: 06/08/2024; Ngày nhận đăng: 04/02/2025

### Tóm tắt

Trong hoạt động giáo dục thể chất cho sinh viên, yếu tố thể lực chung đóng vai trò là nền tảng cho việc giáo dục các tố chất vận động khác. Qua khảo sát và đánh giá thực trạng trình độ thể lực chung của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Miền Trung, một điều nhận thấy là tình trạng thể lực chung của đa số sinh viên còn yếu, nhiều sinh viên vẫn chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực theo quy định... Bài viết này tìm ra nguyên nhân, lựa chọn những bài tập phù hợp dựa trên các điều kiện thực tiễn, đề xuất áp dụng nhằm phát triển thể lực chung cho người học

**Từ khóa:** Bài tập phát triển thể lực chung, giáo dục thể chất, nam sinh viên năm nhất.

### Selecting exercises to develop general physical fitness for first-year male students at Mien Trung University of Civil Engineering

**Do Ngoc Quang<sup>1</sup>, Lai Van Hoc<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Da Nang University of Physical Education and Sport

<sup>2</sup>Mien Trung University of Civil Engineering

Received: August 06, 2024; Accepted: February 04, 2025

### Abstract

In physical education activities for students, the general physical factor plays a critical role in the education of other motor competencies. The survey and assessment of the general fitness level of first-year male students at Mien Trung University of Civil Engineering found that most students' general physical condition was still weak; many students still did not meet the physical fitness standards... This article finds out the causes, selects the appropriate exercises based on the practical conditions, and proposes applications to develop the general fitness for the learners.

**Keywords:** Exercises to develop general fitness, physical education, male students.

### 1. Đặt vấn đề

Đối với sinh viên các trường đại học, ngoài việc được trang bị kiến thức văn hóa, kiến thức nghề nghiệp để sau khi ra trường các em cần phải chuẩn bị “hành trang sức khỏe” đủ để tự tin bước vào cuộc sống sau khi tốt nghiệp. Đánh giá về thực trạng của công tác

Giáo dục thể chất (GDTC) hiện nay, theo Thông báo số 158/TB-BGDĐT ngày 26/4/2019 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT đã nhận định: “*Chất lượng Giáo dục thể chất còn thấp, giờ dạy còn đơn điệu, thiếu sinh động...*” (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2022).

Trên cơ sở khảo sát thực trạng công tác GDTC tại Trường Đại học Xây dựng Miền Trung, có một số vấn đề như đội ngũ giáo viên còn thiếu trong khi số giờ tiêu chuẩn thì cao; nội dung chương trình giảng dạy rộng trong khi chuyên ngành hẹp của giảng viên giảng dạy GDTC chưa đáp ứng; số giờ học chưa được bố trí hợp lý, việc giảng dạy phần nhiều mang tính trang bị phương pháp thực hiện động tác hoặc bài tập mà chưa chú ý đến tính hiệu quả về sự tác động của bài tập thể chất, sinh viên học tập mang tính thụ động, chưa nhận thức rõ được nghĩa của GDTC đối với sức khỏe, do đó chưa phát huy được tính tự giác tích cực.... Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “**Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Miền Trung**”.

## 2. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán thống kê.

## 3. Kết quả nghiên cứu

### 3.1. Đánh giá thực trạng thể lực chung của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Miền Trung

Chương trình môn học GDTC cho sinh viên thực hiện theo Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 quy định khung chương trình đào tạo trình độ đại học (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2015).

Thực trạng về chương trình giảng dạy và hình thức tổ chức giờ học GDTC của Trường Đại học Xây dựng Miền Trung, trên bảng 1:

**Bảng 1.** Phân phối nội dung chương trình giảng dạy học phần GDTC Trường Đại học Xây dựng Miền Trung

TT	NỘI DUNG	Tổng số (tiết)	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Kiểm tra
<b>A. NỘI KHÓA</b>					
	<b>Giáo dục Thể chất 1</b>	<b>30</b>	<b>04</b>	<b>24</b>	<b>02</b>
1	Bài 1: Lý thuyết chung	04	04		
2	Bài 2: Bài tập khởi động chung	02		02	
3	Bài 3: Bài thể dục tay không phát triển chung (10 động tác).	10		10	
4	Bài 4: Kỹ thuật Nhảy cao (Úp bụng)	14		12	
	<b>Giáo dục Thể chất 2</b>	<b>30</b>	<b>04</b>	<b>24</b>	<b>02</b>
1	Lý thuyết bóng ném cơ bản	04	04		
2	Thực hành kỹ thuật bóng ném	26		24	
	<b>Giáo dục Thể chất 3</b>	<b>30</b>	<b>04</b>	<b>24</b>	<b>02</b>
1	Lý thuyết bóng chuyền	04	04		
2	Thực hành bóng chuyền	26		26	

	<b><i>Giáo dục Thể chất 4 (tự chọn)</i></b>	<b>60</b>	<b>06</b>	<b>52</b>	<b>02</b>
1	Môn 1: Môn bóng đá	60	06	52	02
2	Môn 2: Môn cầu lông	60	06	52	02
3	Môn 3: Môn Aerobic	60	06	52	02
4	Môn 4: Môn Tennis	60	06	52	02
5	Môn 5: Môn Bơi lội	60	06	52	02
<b>B. NGOẠI KHÓA</b>					
1	Sinh viên tự ngoại khóa các nội dung học tập				
2	Tham gia các CLB, tham gia các đội tuyển của trường				
<b>Tổng số tiết cả chương trình học phần GDTC: 150 tiết</b>					

Tuy nhiên, còn một số vấn đề bất cập như học 04 tiết/buổi, tính hiệu quả của 02 tiết học sau; học phần được bố trí trong 08 buổi bao gồm cả thi kiểm tra đánh giá chưa đem lại hiệu quả mong muốn.

*Thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Xây dựng Miền Trung được thể hiện trên bảng 2:*

**Bảng 2.** *Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học Xây dựng Miền Trung*

TT	Các dạng bài tập được sử dụng	Thời gian sử dụng bài tập trong 1 giáo án (110 phút/giáo án)	Số lần sử dụng bài tập trong 1 giáo án (lần)
1	Dạng bài tập phát triển sức nhanh	10	02
2	Dạng bài tập phát triển sức mạnh	16	03
3	Dạng bài tập phát triển sức bền	10	01
4	Dạng bài tập phát triển khéo léo	10	01
5	Dạng bài tập phát triển mềm dẻo	15	02

Qua bảng 2 có thể rút ra nhận xét: Trong một giáo án, thời gian, số lần lặp lại các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học Xây dựng Miền Trung chiếm tỷ lệ không cao.

*- Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC tại Trường Đại học Xây dựng Miền Trung*

Bộ môn GDTC gồm có 05 giảng viên cơ hữu có trình độ chuyên môn thạc sĩ. Số lượng sinh viên của Nhà trường hiện khoảng 2000 sinh viên với tỷ lệ GV/SV ở mức 1/400, đây tỷ lệ đáp ứng được theo quy định hiện hành của Bộ GD&ĐT. Tuy nhiên, số tiết tiêu chuẩn cho giảng viên Giáo dục thể chất cũng còn khá cao (400 tiết/1GV/năm)

*- Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC cho sinh viên Trường Đại học Xây dựng Miền Trung*

Đề tài đã tiến hành khảo sát thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy nội khóa và hoạt động TĐTT ngoại khóa của Trường Đại học Xây dựng Miền Trung. Kết quả điều tra được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3.** Thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị kỹ thuật phục vụ công tác giáo dục thể chất của Trường Đại học Xây dựng Miền Trung.

TT	Sân bãi, dụng cụ TDTT	Số lượng	Diện tích (m <sup>2</sup> )	Khu giảng dạy	Chất liệu	Chất lượng	Thời gian sử dụng
1	Nhà thể chất	01	700			Tốt	04 năm
2	Sân bóng đá	07	14.250	02	Cỏ nhân tạo	Tốt	4-5 năm
3	Sân cầu lông	05	NTĐ	02	Sân xi măng	Tốt	4-8 năm
4	Sân bóng chuyền	04	300	02	Sân xi măng	TB	4-6 năm
5	Sân bóng rổ	02	1600	02	Sân xi măng	Tốt	4-6 năm
6	Sân tennis	02	3000		Sân xi măng	Tốt	04 năm
7	Sân bóng ném	00		02	Sân xi măng	TB	4-6 năm
8	Hồ nhảy xa	01		01	Đồ cát	Khá	20 năm
9	Nệm nhảy cao	05		02	Mút	Khá	4-7 năm
10	Xà kép	02		01	Sắt	TB	15 năm
11	Xà lệch	02		01	Sắt	TB	15 năm
12	Bể bơi	00		00			Thuê ngoài
13	Đường chạy 100m	01		01	Bê tông	Kém	20 năm
14	Tài liệu giáo trình	20		02			1-8 năm

Cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy nội khóa và hoạt động TDTT ngoại khóa của Trường Đại học Xây dựng Miền Trung hiện nay đã được quan tâm đầu tư khá tốt, sân bãi, dụng cụ tập luyện tương đối đầy đủ về số lượng và chất lượng. Tuy nhiên, còn thiếu tính đồng bộ, tổng diện tích dành cho tập luyện và thi đấu TDTT ước tính khoảng 21.150m<sup>2</sup>. Tính bình quân đầu người hiện khoảng 10,58m<sup>2</sup>/1 sinh viên. Điều còn bất cập là nội dung giảng dạy GCTD hiện hành chưa đồng bộ với cơ sở vật chất hiện có, ...

- Nhận thức về vai trò giảng dạy và phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Xây dựng Miền Trung được trình bày ở bảng 4:

**Bảng 4.** Vai trò phát triển thể lực chung trong công tác giảng dạy GDTC cho sinh viên các trường đại học, cao đẳng tại tỉnh Phú Yên

TT	Mức độ cần thiết	Ý kiến đánh giá			
		Giảng viên n=15	Tỷ lệ %	Sinh viên n=200	Tỷ lệ %
1	Rất cần thiết	11	73.30	09	4.50
2	Cần thiết	04	26.70	98	49
3	Bình thường	00	00	41	20.50
4	Không cần thiết	00	00	52	26

Đa số các giảng viên đều cho rằng, tập luyện phát triển thể lực chung có vai trò rất cần thiết trong công tác GDTC cho sinh viên chiếm tỷ lệ 73,30 %, ở chiều ngược lại phía

sinh viên có tới 46,50 % cho rằng vai trò của thể lực chung là không quá quan trọng (Bình thường và không cần thiết).

- *Thực trạng về hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Xây dựng Miền Trung được trình bày ở bảng 5.*

**Bảng 5.** Kết quả điều tra thực trạng tập luyện ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Xây dựng Miền Trung

TT	NỘI DUNG ĐIỀU TRA	KẾT QUẢ			
		Số lượng CLB	Số sv tham gia	Số buổi /tuần	Số giờ tập/buổi
<b>1</b>	<b>Số câu lạc bộ TDTT của sinh viên</b>				
1.1	Câu lạc bộ võ thuật (Vovinam)	01	45	02	1,5
1.2	Câu lạc bộ cầu lông	01	29	03	2,0
1.3	Câu lạc bộ bóng chuyền	01	23	03	1,5
1.4	Câu lạc bộ bóng đá	01	57	03	2,0
1.5	Câu lạc bộ bóng rổ	01	26	03	1,5
1.6	Câu lạc bộ Hiphop	01	17	02	1,5
<b>2</b>	<b>Điều tra phỏng vấn về nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa 200 sinh viên khóa 2021</b>	Có tập	Tỉ lệ	Không tập	Tỉ lệ
2.1	Tập các môn theo mô hình CLB	128	64%	72	36%
2.2	Các môn thể thao khác ( đi bộ, bơi...)				

Đánh giá hoạt động ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Xây dựng Miền Trung, để tài tiến hành thống kê số câu lạc bộ TDTT hiện có của Nhà trường, tổng số sinh viên tham gia và phỏng vấn 200 sinh viên về nhu cầu tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa. Kết quả cho thấy: Số lượng CLB còn chưa nhiều, số lượng sinh viên tham gia các CLB này còn khá khiêm tốn, sinh viên tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa chỉ chiếm 64%.

- *Kết quả học tập môn GDTC của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Miền Trung*

Thực trạng kết quả môn GDTC của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Miền Trung, kết quả được trình bày ở bảng 6:

**Bảng 6.** Kết quả học tập môn Giáo dục thể chất của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Miền Trung

Phân loại Nhóm	Giỏi		Khá		Trung bình		Không đạt	
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Nam (n = 200)	14	7,00	29	14,50	114	57,00	43	21,50

Phân tích kết quả bảng 6 cho thấy: Kết quả học tập GDTC của nam sinh viên chỉ đạt ở mức trung bình chiếm tỷ lệ cao (57,00 %) trong khi số lượng sinh viên đạt kết quả học tập

yếu và kém chiếm tới 21,50 %. Điều này cho thấy quả học tập GDTC của sinh viên là còn thấp, số sinh viên phải đăng ký học cải thiện, học lại còn nhiều.

- *Thực trạng về trình độ thể lực chung của nam sinh viên năm thứ nhất*: Đề tài sử dụng các test trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc Quyết định Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên để đánh giá (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2008).

Thực trạng thể lực chung nam sinh viên năm thứ nhất được trình bày ở bảng 7:

**Bảng 7. Kết quả kiểm tra thể lực chung nam sinh viên năm thứ nhất**

TT	Các test kiểm tra	Tiêu chuẩn RLTT (mức đạt)	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$	Cv %
1	Chạy 30m XPC (s)	$\leq 5.60$	$5.73 \pm 0.23$	2,49
2	Bật xa tại chỗ (cm)	$\geq 209$	$208 \pm 21,1$	10,14
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	$\leq 12.30$	$12,52 \pm 0,85$	6,65
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	$\geq 960$	$952,3 \pm 80,09$	8,41

Qua kết quả của bảng 7 có thể nhận thấy, thể lực chung qua 4 tiêu chí đánh giá của tiêu chuẩn RLTT của Bộ GD&ĐT thì kết quả đạt được trung bình còn thấp. Cụ thể:

Test Chạy 30m XPC (s): Thành tích trung bình của nam sinh viên là:  $5.73 \pm 0.23$ ,  $Cv=2.49 < 10\%$  chứng tỏ thành tích của nam sinh viên ở chỉ tiêu này là tương đối đồng đều.

Test Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình của sinh viên là  $208 \pm 21.1$ ,  $Cv=10.14 > 10\%$  chứng tỏ thành tích của sinh viên ở chỉ tiêu này là không đồng đều.

Test Chạy con thoi 4x10m(s): Thành tích trung bình của nam sinh viên là  $12,52 \pm 0.85$ ,  $Cv=6.65 < 10\%$  chứng tỏ thành tích của nam sinh viên ở chỉ tiêu này là tương đối đồng đều.

Test Chạy tùy sức 5 phút: (m): Thành tích trung bình của nam sinh viên là  $952,3 \pm 80.09$ ,  $Cv=8.41 < 10\%$  chứng tỏ thành tích của nam sinh viên ở chỉ tiêu này là tương đối đồng đều.

Có thể nhận thấy, thể lực chung của nam sinh viên còn yếu, chưa đạt mức trung bình của Tiêu chuẩn RLTT của Bộ GD-ĐT.

Kết quả phân loại thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Miền Trung: Kết quả kiểm tra không cao, nhất là sức bền và sức nhanh. Từ đó, đề tài đi đến nhận xét:

- Thực trạng công tác GDTC tại Trường Đại học Xây dựng Miền Trung còn nhiều vấn đề tồn tại như: Cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy và học tập môn học GDTC tuy tương đối đầy đủ nhưng còn chưa đồng bộ với nội dung giảng dạy. Có không ít sinh viên còn nhận thức chưa đúng đắn về vai trò và tầm quan trọng của yếu tố thể lực chung.

- Thực trạng dạy và học môn học GDTC: Giảng viên chưa tích cực trong đổi mới phương pháp giảng dạy, chưa đặt sự quan tâm đến việc phát triển thể lực chung cho sinh viên. Hình thức tổ chức hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khóa còn kém hiệu quả.

- Mức độ nhận thức của sinh viên về vai trò môn học GDTC còn bị xem nhẹ, kết quả học tập môn học GDTC và kết quả đánh giá, xếp loại thể lực của nam sinh viên ở mức độ trung bình còn nhiều.

Trên đây là những lý do cơ sở cho việc đề tài tiến hành lựa chọn các bài tập, đề xuất thay đổi và áp dụng giúp nâng cao tình trạng thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Miền Trung.

### 3.2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng miền Trung

*Cơ sở lý luận:* Dựa trên quan điểm, đường lối lãnh đạo của Đảng, Nhà nước; căn cứ vào chương trình môn học GDTC đã được duyệt; các bài tập được lựa chọn phải có nội dung và hình thức phù hợp...

*Cơ sở thực tiễn lựa chọn một số bài tập:* Các bài tập được lựa chọn phải có tính định hướng, hiệu quả, khả thi, tạo được hứng thú tập luyện cho sinh viên.

- Lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Miền Trung được trình bày ở bảng 8:

**Bảng 8.** Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Miền Trung (n = 15)

TT	Bài Tập	Kết Quả Trả Lời			
		Đồng ý SN	(%)	Không đồng ý SN	(%)
<b>Các bài tập phát triển sức nhanh</b>					
1	Chạy cự ly 30m XPC (s)	15	100	00	00
2	Chạy 60m XPC (s)	15	100	00	00
3	Nhảy dây 15 giây tốc độ (sl)	14	93.30	01	6.70
4	Chạy biên tốc 50m nhanh x 50m chậm	13	86.70	02	13.30
5	Chạy 30m tốc độ cao (s)	08	53.30	07	46.70
6	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 15 giây	14	93.30	01	6.70
7	Chạy zích zắc tiếp sức 2lầnx20m	08	53.30	07	46.70
8	Chạy rẽ quạt tiếp sức	09	60	06	40
<b>Các bài tập phát triển sức mạnh</b>					
9	Bật bực đôi chân 30 giây (sl)	13	86.70	02	13.30
10	Cọ tay với xà đơn, chống đẩy xà kép	07	46.70	08	53.30
11	Nằm sấp chống đẩy 15 lần	11	73.30	04	26.70
12	Bật xa tại chỗ (m)	14	93.30	01	6.70
13	Gánh tạ 15 kg đứng lên, ngồi xuống liên tục 20 lần	11	73.30	04	26.70
14	Nằm ngửa gập bụng 15 giây (sl)	13	86.70	02	13.30
15	Bật co gối trên cát tại chỗ 15 giây	14	93.30	01	6.70
16	Lò cò nhanh đôi chân liên tục 30m(s).	14	93.30	01	6.70
<b>Bài tập phát triển sức bền</b>					
17	Chạy bền 1000m (s)	14	93.30	01	6.70
18	Chạy 5 phút tùy sức (m)	14	93.30	01	6.70
19	Chạy lặp lại 100m 4 lần	11	73.30	04	26.70
20	Nhảy dây 2 phút (sl)	13	86.70	02	13.30
21	Chạy biên tốc lặp lại 100-300-500m.	13	86.70	02	13.30
<b>Các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động</b>					
22	Bài tập chạy con thoi 4x10m	13	86.70	02	13.30
23	Trò chơi thi đấu “Bóng chuyền 6”	12	80	03	20

Các bài tập phát triển năng lực mềm dẻo					
24	Ép dẻo khớp hông, gối, cổ chân	14	93.30	01	6.70
25	Ke bụng trên xà kép (sl).	13	86.70	02	13.30

Qua phỏng vấn các chuyên gia và GV đang trực tiếp tham gia công tác giảng dạy GDTC tại các trường ĐH, CĐ trên địa bàn tỉnh Phú Yên, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập do sự tán đồng cao (> 80%) trên tổng số 25 bài tập được đưa ra.

- *Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường đại học Xây dựng Miền Trung.*

*Tổ chức nghiên cứu:* Đề tài tiến hành tổ chức thực nghiệm sư phạm gồm 200 nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Miền Trung (Mỗi nhóm 100 nam sinh viên).

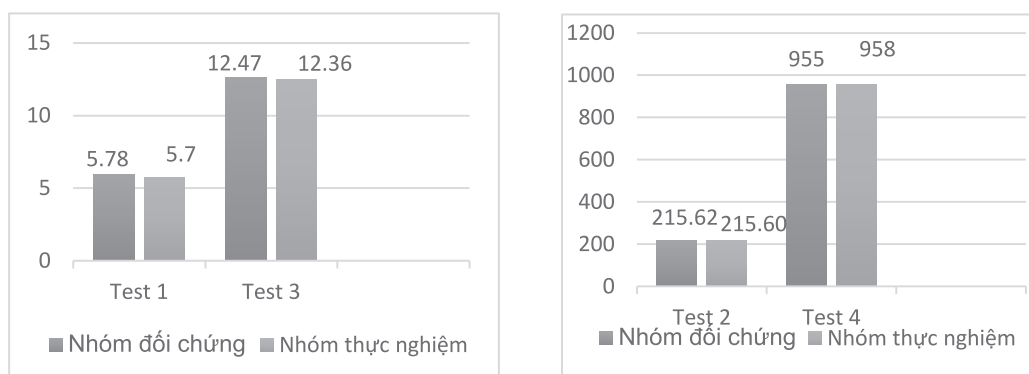
*Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung trước thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 9:*

**Bảng 9.** Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung trước thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu

Giới tính	Tiêu chuẩn	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Đối chứng	Thực nghiệm	t	p
Nam	Chạy 30m XPC(s)	5.78 ± 0.23	5.7 ± 0.22	1.19	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	215.62 ± 11,97	215.60 ± 9.26	0.43	>0.05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.47 ± 0.34	12.36 ± 0.41	1.27	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	955 ± 25.3	958.13 ± 9.23	0.87	>0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.081$					

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm ở bảng 9 cho thấy: Nam sinh viên của cả 2 nhóm kết quả kiểm tra ở 04 tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chung đều không có sự khác biệt ( $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.081$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ ). Điều đó cho thấy, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực chung của nam sinh viên năm thứ nhất ở 2 nhóm là tương đối đồng đều nhau, không có sự khác biệt.

Kết quả kiểm tra ban đầu giữa 2 nhóm được thể hiện qua biểu đồ 1:



**Biểu đồ 1.** So sánh kết quả kiểm tra ban đầu của nam sinh viên nhóm Thực nghiệm và Đối chứng

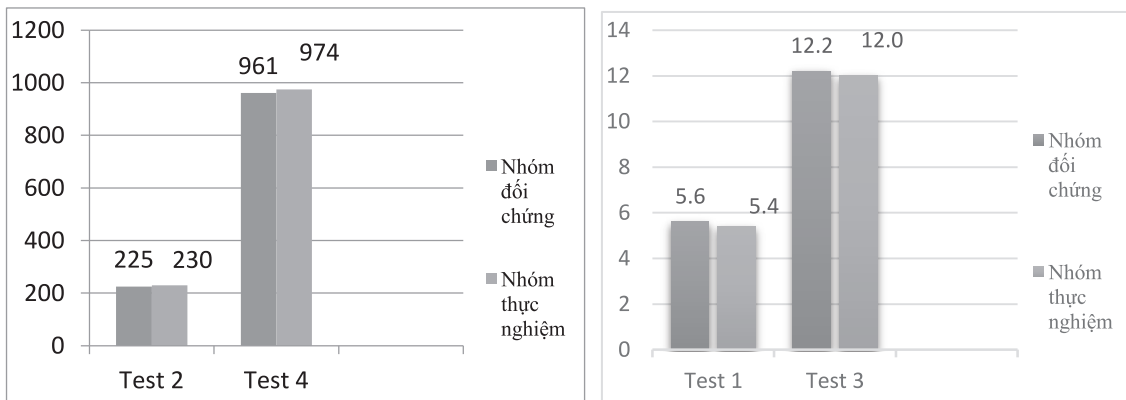


Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung trước thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 10:

**Bảng 10.** Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung sau thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu.

Giới tính	Tiêu chuẩn	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Đối chứng	Thực nghiệm	t	p
Nam	Bật xa tại chỗ (cm)	225 ± 9.7	230 ± 12.45	2.56	<0.05
	Chạy 30m XPC(s)	5.6 ± 0.19	5.4 ± 0.24	2.52	<0.05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.2 ± 0.4	12.0 ± 0.29	2.21	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	961 ± 25.9	974 ± 16.06	2.85	<0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.081$					

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm ở bảng 10 cho thấy: nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng cao hơn hẳn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả 04 tiêu chuẩn kiểm tra ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.081$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ), kết quả sau thực nghiệm được thể hiện trên biểu đồ sau:



**Biểu đồ 2.** So sánh kết quả sau thực nghiệm 2 nhóm

Nhịp độ tăng trưởng thể lực chung sau thực nghiệm của 2 nhóm được trình bày ở bảng 3.11:

**Bảng 11.** Nhịp độ tăng trưởng thể lực chung sau thực nghiệm của 2 nhóm

Tiêu chuẩn		Nhóm đối chứng (A) ( $\bar{x}$ )		Nhịp độ tăng trưởng W (%)	Nhóm thực nghiệm (B) ( $\bar{x}$ )		Nhịp độ tăng trưởng W (%)
		TTN	STT		TNN	STN	
Nam n=100	Bật xa tại chỗ (cm)	215	222	4.54	216	240	6.74
	Chạy 30m XPC (s)	5.78	5.69	3.16	5.70	5.22	5.40
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.47	12.22	2.18	12.36	12.00	2.95
	Chạy tùy sức 5p (m)	955	961	0.62	958	974	1.65

Từ kết quả từ bảng 11 cho thấy: Tất cả tiêu chuẩn kiểm tra đánh giá thể lực chung của 02 nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự khác biệt rõ rệt. Hay nói cách khác việc ứng dụng các bài tập lựa chọn đã có tính hiệu quả cao.

#### 4. Kết luận

Cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên môn GDTC của Trường Đại học Xây dựng Miền Trung đáp ứng yêu cầu về công tác GDTC, song thực trạng trình độ thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất còn chưa tốt, số lượng sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể chiếm tỷ lệ cao (gần 40%), các bài tập phát triển thể lực chung còn ít được áp dụng hoặc áp dụng mang tính hình thức, ngoài ra chưa có kế hoạch hướng dẫn tập luyện cũng như tổ chức phong trào tập luyện ngoại khóa một cách thường xuyên, liên tục, vì vậy chất lượng của công tác GDTC cho sinh viên chưa được cao.

Đề tài lựa chọn được 18 bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất. Gồm 5 nhóm: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (05 bài tập) Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (5 bài tập) Nhóm bài tập phát triển sức bền (04 bài tập) Nhóm bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động (02 bài tập) Nhóm bài tập phát triển năng lực mềm dẻo (02 bài tập).

Quá trình thực nghiệm với thời gian 04 tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển thể lực chung cho sinh viên, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả 04 tiêu chuẩn kiểm tra ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.081$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ) □

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022), *Thông báo số 158/TB-BGDĐT ngày 26 tháng 4 năm 2019* kết luận của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT tại hội nghị “Nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và thể thao trường học”, tr 1-2.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008* về việc Quyết định Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
- Bộ GD-ĐT (2015) *Thông tư số 25/2015/ TT-BGDĐT ngày 14/10/2015* Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.
- Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (2012), *Giáo trình Lý luận và Phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- Nguyễn Văn Sơn (2013) và cộng sự, *Giáo trình Toán thống kê trong TDTT*, NXB Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.