

# LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG NGOẠI NGỮ - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Vi Kiều Trinh<sup>1</sup>; ThS. Đỗ Thái Phong<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã tiến hành đánh giá thực trạng trình độ thể lực chung của nữ sinh viên trường Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên, trên cơ sở đó chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực chung và 4 Test đánh giá hiệu quả thể lực chung cho nữ sinh viên Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên.

**Từ khóa:** Bài tập, thể lực chung, Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên.

**Abstract:** Based on theory and practice, along with basic scientific research methods in the field of physical training and sports, we have assessed the current status of female students' general fitness level at the School of Foreign Languages - Thai Nguyen University. On that basis, we have selected 19 exercises to develop general fitness and 4 tests to assess general physical effectiveness for female students at the School of Foreign Languages - Thai Nguyen University.

**Keywords:** Exercise, general fitness, School of Foreign Languages - Thai Nguyen University.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ:

Thể dục thể thao (TDTT) là một bộ phận quan trọng không thể thiếu được trong chính sách phát triển kinh tế - xã hội của Đảng và nhà nước, nhằm bồi dưỡng và phát huy nhân tố con người, trước hết là nâng cao sức khỏe và thể lực, góp phần giáo dục nhân cách, đạo đức, lối sống lành mạnh. Hoạt động TDTT tạo cho con người có vóc dáng khỏe mạnh, tinh thần sảng khoái, chống mệt mỏi, bệnh tật và tạo sự hăng hái cho người tập.

Trong thực tiễn đã có một số đề tài nghiên cứu theo hướng phát triển thể lực cho SV trong các nhà trường các cấp như: Nguyễn Thị Bích Thủy (2001), Phan Thanh Hiếu (2007), Nguyễn Văn Luyện (2008), Phùng Văn Mỹ (2012), Nguyễn Quang Chính (2014), Nguyễn Thị Hồng (2014), Vũ Công Hoạt (2015)...và nhiều tác giả khác...

Nhằm góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho nữ SV Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy GDTC trong nhà trường, chúng tôi nghiên cứu: Lựa chọn BT thể lực chung cho nữ SV Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; quan sát sự phạm; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn BT nâng cao thể lực chung và

1. Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên

2. Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên

### test đánh giá trình độ thể lực chung cho nữ SV Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên.

#### 2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT nâng cao thể lực cho thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 cho phép nghiên cứu lựa chọn được 19 BT (in đậm) để nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm BT phát triển sức nhanh (05 BT)
- Nhóm BT phát triển sức mạnh (06 BT)
- Nhóm BT phát triển sức bền (05 BT)
- Nhóm BT phát triển khả năng phối hợp vận động (03 BT)

#### 2.1.2. Lựa chọn test

Để đánh giá thể lực cho nữ SV Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên chúng tôi đã sử dụng 4 test đánh giá trình độ thể lực gồm:

1. Chạy 30m XPC (s)
2. Bật xa tại chỗ (cm)
3. Chạy 5 phút (m)
4. Chạy con thoi 4 x 10m (s)

### 2.2. Ứng dụng BT phát triển thể lực chung cho nữ SV Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên

**Bảng 1 . Mức độ ưu tiên các BT được sử dụng trong giáo dục tổ chức thể lực chung cho SV Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên (n = 25)**

| TT                                            | BT                                                                                    | Số ý kiến<br>lựa chọn |     | Kết quả phỏng vấn |       |           |        |           |       |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----|-------------------|-------|-----------|--------|-----------|-------|
|                                               |                                                                                       |                       |     | Ưu tiên 1         |       | Ưu tiên 2 |        | Ưu tiên 3 |       |
|                                               |                                                                                       | n                     | %   | n                 | %     | n         | %      | n         | %     |
| Nhóm BT phát triển sức nhanh                  |                                                                                       |                       |     |                   |       |           |        |           |       |
| 1                                             | Bật bực cao 35cm 5-10s x 2 lần, nghỉ 1p/lần                                           | 19                    | 76  | 17                | 89.47 | 2         | 11.76  | 0         | 0.00  |
| 2                                             | Chạy zíc zắc 30m 3-5 lần, nghỉ 2-3p/lần                                               | 22                    | 88  | 18                | 81.82 | 3         | 16.67  | 1         | 4.35  |
| 3                                             | Bật nhảy Adam 3-5 lần, nghỉ 1p/lần                                                    | 20                    | 80  | 18                | 90.00 | 2         | 11.11  | 0         | 0.00  |
| 4                                             | Nhảy dây cao gối 3-5 lần, nghỉ 1p/lần                                                 | 20                    | 80  | 18                | 90.00 | 2         | 10.00  |           | 0.00  |
| 5                                             | Chạy nâng cao đùi liên tục 5-10s x 2 lần, nghỉ 1p/lần                                 | 24                    | 96  | 22                | 91.67 | 2         | 9.09   | 0         | 0.00  |
| 6                                             | Bật nhảy đổi chân liên tục 3-5 lần, nghỉ 1p/lần                                       | 12                    | 48  | 6                 | 50.00 | 4         | 66.67  | 2         | 33.33 |
| 7                                             | Chạy tốc độ cao 60m 2-3 lần, nghỉ 2-3p/lần                                            | 11                    | 44  | 8                 | 72.73 | 2         | 25.00  | 1         | 12.50 |
| 8                                             | Chạy 80m tốc độ cao 2-3 lần, nghỉ 2-3p/lần                                            | 14                    | 56  | 10                | 71.43 | 3         | 30.00  | 1         | 10.00 |
| Nhóm BT phát triển sức mạnh                   |                                                                                       |                       |     |                   |       |           |        |           |       |
| 9                                             | Bật cao vọt tại chỗ 5 lần, nghỉ 1p/lần                                                | 14                    | 56  | 8                 | 57.14 | 5         | 62.50  | 1         | 12.50 |
| 10                                            | Nằm sấp chống đẩy 3x5 lần/tổ, nghỉ 1p/tổ                                              | 20                    | 80  | 18                | 90.00 | 2         | 11.11  | 0         | 0.00  |
| 11                                            | Bật xa tại chỗ 5 lần, nghỉ 1p/lần                                                     | 23                    | 92  | 20                | 86.96 | 2         | 10.00  | 1         | 5.00  |
| 12                                            | Bật cóc 20m x 5 lần, nghỉ 1p/lần                                                      | 21                    | 84  | 20                | 95.24 | 1         | 5.00   | 0         | 0.00  |
| 13                                            | Nhảy bật liên tục trên hố cát 10s x 5 lần, nghỉ 1p/lần                                | 21                    | 84  | 19                | 90.48 | 1         | 5.26   | 1         | 5.26  |
| 14                                            | Chạy 100m XPC x 2 lần, nghỉ 2-3p/lần                                                  | 25                    | 100 | 22                | 88.00 | 2         | 9.09   | 1         | 4.55  |
| 15                                            | Chạy tiếp sức 4 x 40m tốc độ cao x 2 lần, nghỉ 2-3p/lần                               | 23                    | 92  | 20                | 86.96 | 2         | 10.00  | 1         | 5.00  |
| 16                                            | Cõng người chạy 20m x 2 lần, nghỉ 2-3p/lần                                            | 13                    | 52  | 6                 | 46.15 | 5         | 83.33  | 2         | 33.33 |
| 17                                            | Chạy dốc 50m x 2 lần, nghỉ 2-3p/lần                                                   | 12                    | 48  | 6                 | 50.00 | 5         | 83.33  | 1         | 16.67 |
| Nhóm BT phát triển sức bền                    |                                                                                       |                       |     |                   |       |           |        |           |       |
| 18                                            | Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm 2 lần 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3p/lần            | 25                    | 100 | 23                | 92.00 | 2         | 8.70   | 1         | 4.35  |
| 19                                            | Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm 2 lần 50% cường độ tối đa, nghỉ 2-3p/lần          | 22                    | 88  | 20                | 90.91 | 2         | 10.00  | 0         | 0.00  |
| 20                                            | Nhảy dây 2 phút 2 lần x 2tổ, nghỉ 1p/tổ                                               | 22                    | 88  | 19                | 86.36 | 3         | 15.79  | 0         | 0.00  |
| 21                                            | Chạy 400m 3 lần 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3p/lần                                    | 19                    | 76  | 17                | 89.47 | 2         | 11.76  | 0         | 0.00  |
| 22                                            | Chạy 800m 2 lần 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3p/lần                                    | 19                    | 76  | 16                | 84.21 | 3         | 18.75  | 0         | 4.55  |
| 23                                            | Chạy 1000m 2 lần 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3p/lần                                   | 14                    | 56  | 7                 | 50.00 | 3         | 42.86  | 4         | 57.14 |
| 24                                            | Chạy 1500m 2 lần 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3p/lần                                   | 15                    | 60  | 6                 | 40.00 | 6         | 100.00 | 3         | 50.00 |
| Nhóm BT phát triển khả năng phối hợp vận động |                                                                                       |                       |     |                   |       |           |        |           |       |
| 25                                            | Chạy zích zắc luôn cọc 3 lần x 20m lượt lên luôn cọc, lượt về chạy thẳng, nghỉ 2p/lần | 25                    | 100 | 22                | 88.00 | 3         | 13.64  | 0         | 0.00  |
| 26                                            | Chạy zích zắc luôn cọc 3 lần x 20m lượt lên và lượt về luôn cọc, nghỉ 2p/lần          | 25                    | 100 | 23                | 92.00 | 2         | 8.70   | 0         | 0.00  |
| 27                                            | Trò chơi “chạy zích zắc tiếp sức” 3 lần x 20m, nghỉ 2p/lần                            | 24                    | 96  | 21                | 87.50 | 2         | 9.52   | 1         | 4.76  |
| 28                                            | Di chuyển zíc zắc tốc độ cao 20m (s)                                                  | 14                    | 56  | 8                 | 57.14 | 2         | 25.00  | 4         | 50.00 |

### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa (từ 17h30 tới 19h các ngày thứ 3 và thứ 5 trong tuần), thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 25 phút ở phần kết thúc.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 80 nữ SV năm thứ nhất và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 40 SV tập luyện theo 19 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 40 SV tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn GDTC của trường.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 2.

#### Ghi chú BT:

- BT 1: *Bật bực cao 35cm 5-10s x 2 lần, nghỉ 1p/lần*

- BT 2: *Chạy zíc zắc 30m 3-5 lần, nghỉ 2-3p/*

*lần*

- BT 3: *Bật nhảy Adam 3-5 lần, nghỉ 1p/lần*

- BT 4: *Nhảy dây cao gối 3-5 lần, nghỉ 1p/lần*

- BT 5: *Chạy nâng cao đùi liên tục 5-10s x 2 lần, nghỉ 1p/lần*

- BT 6: *Nằm sấp chống đẩy 3x5 lần/tổ, nghỉ 1p/tổ*

- BT 7: *Bật xa tại chỗ 5 lần, nghỉ 1p/lần*

- BT 8: *Bật cóc 20m x 5 lần, nghỉ 1p/lần*

- BT 9: *Nhảy bật liên tục trên hố cát 10s x 5 lần, nghỉ 1p/lần*

- BT 10: *Chạy 100m XPC x 2 lần, nghỉ 2-3p/lần*

- BT 11: *Chạy tiếp sức 4 x 40m tốc độ cao x 2 lần, nghỉ 2-3p/lần*

- BT 12: *Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm 2 lần 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3p/lần*

- BT 13: *Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm 2 lần 50% cường độ tối đa, nghỉ 2-3p/lần*

- BT 14: *Nhảy dây 2 phút 2 lần x 2tổ, nghỉ 1p/tổ*

- BT 15: *Chạy 400m 3 lần 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3p/lần*

- BT 16: *Chạy 800m 2 lần 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3p/lần*

- BT 17: *Chạy zích zắc luôn cọc 3 lần x 20m*

**Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm**

| BT    | Tuần |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|-------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
|       | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| BT 1  | X    | X | X | X |   |   |   |   |   | X  | X  | X  |
| BT 2  | X    | X | X | X |   |   |   |   |   | X  | X  | X  |
| BT 3  |      |   |   |   | X | X | X | X |   |    |    |    |
| BT 4  |      |   | X | X | X | X |   |   |   |    | X  | X  |
| BT 5  |      |   | X | X | X | X |   |   |   |    | X  | X  |
| BT 6  |      |   |   |   | X | X | X | X |   |    |    |    |
| BT 7  |      |   |   |   | X | X | X | X |   |    |    |    |
| BT 8  | X    | X | X | X |   |   |   |   | X | X  | X  | X  |
| BT 9  | X    | X | X | X |   |   |   |   | X | X  | X  | X  |
| BT 10 | X    | X | X | X |   |   |   |   |   | X  | X  | X  |
| BT 11 | X    | X | X | X |   |   |   |   |   | X  | X  | X  |
| BT 12 |      |   |   |   | X | X | X | X |   |    |    |    |
| BT 13 |      |   | X | X | X | X |   |   |   |    | X  | X  |
| BT 14 |      |   | X | X | X | X |   |   |   |    | X  | X  |
| BT 15 |      |   |   |   | X | X | X | X |   |    |    |    |
| BT 16 |      |   |   |   | X | X | X | X |   |    |    |    |
| BT 17 | X    | X | X | X |   |   |   |   | X | X  | X  | X  |
| BT 18 | X    | X | X | X |   |   |   |   | X | X  | X  | X  |
| BT 19 | X    | X | X | X |   |   |   |   |   | X  | X  | X  |

lượt lên luôn cọc, lượt về chạy thẳng, nghỉ 2p/lần  
 - BT 18: Chạy zích zắc luôn cọc 3 lần x 20m  
 lượt lên và lượt về luôn cọc, nghỉ 2p/lần  
 - BT 19: Trò chơi “chạy zích zắc tiếp sức” 3  
 lần x 20m, nghỉ 2p/lần

### 2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT nâng cao thể lực cho nữ SV Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên.

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 4 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ thể lực chung của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực chung của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $t_{\text{Tinh}}$  nhỏ hơn  $t_{\text{Bảng}}$ ,  $P > 0.05$ ). Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ thể lực chung của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 1 học kỳ thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 4 test lựa chọn của để kiểm tra trình độ thể lực chung của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 1 học kỳ thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

**Bảng 3. So sánh thể lực chung của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chiếu trước thực nghiệm**

| TT | Các Test                       | Nhóm ĐC<br>(n = 40) | Nhóm TN<br>(n = 40) | So sánh |       |
|----|--------------------------------|---------------------|---------------------|---------|-------|
|    |                                |                     |                     | t       | p     |
| 1  | Chạy 30 m XPC (giây)           | 6.75 ± 0.53         | 6.76 ± 0.62         | 1.90    | >0,05 |
| 2  | Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl) | 15.7 ± 1.24         | 15.4 ± 1.24         | 1.33    | >0,05 |
| 3  | Chạy tùy sức 5 phút (m)        | 856.5 ± 66.1        | 855.5 ± 66.1        | 1.88    | >0,05 |
| 4  | Chạy con thoi 4x10 m (giây)    | 13.18 ± 1.25        | 13.40 ± 1.24        | 1.82    | >0,05 |

**Bảng 4. So sánh thể lực chung của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chiếu sau thực nghiệm**

| TT | Các Test                       | Nhóm ĐC<br>(n = 40) | Nhóm TN<br>(n = 40) | So sánh |        |
|----|--------------------------------|---------------------|---------------------|---------|--------|
|    |                                |                     |                     | t       | p      |
| 1  | Chạy 30 m XPC (giây)           | 6.69 ± 0.61         | 6.44 ± 0.63         | 2.85    | <0.05  |
| 2  | Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl) | 16.0 ± 1.25         | 17.4 ± 1.27         | 2.46    | <0.05  |
| 3  | Chạy tùy sức 5 phút (m)        | 860.4 ± 66.4        | 878.5 ± 65.8        | 2.65    | <0.05  |
| 4  | Chạy con thoi 4x10 m (giây)    | 13.14 ± 1.26        | 12.57 ± 1.25        | 3.12    | <0.001 |

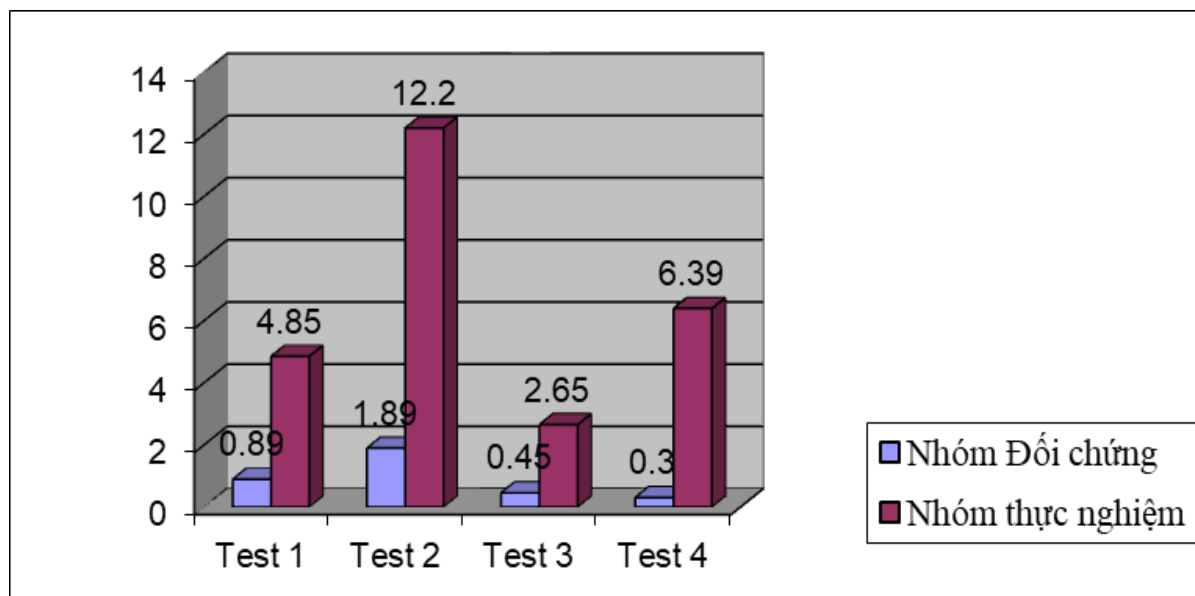
đã có sự khác biệt đáng kể thể hiện ở  $t_{\text{Tinh}} > t_{\text{Bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển thể lực chung cho nữ SV Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên

Để thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 học kỳ ứng dụng các BT và tiến trình đã xây dựng của đề tài, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 1 học kỳ thực nghiệm, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test.

Như vậy, qua thực nghiệm đã chứng tỏ rằng việc áp dụng các BT để phát triển thể lực chung cho nữ SV Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên là hoàn toàn phù hợp. Sau 1 học kỳ với tổng số là 24 buổi tập, cùng với việc sử dụng 19 BT đã được lựa chọn hoàn toàn có khả năng phát triển thể lực chung cho nữ SV Trường Ngoại ngữ





**Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm.**

- Đại học Thái Nguyên

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 19 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao trình độ thể lực chung cho nữ SV Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 1 học kỳ thực nghiệm của nhóm thực nghiệm. Cụ thể các BT gồm:

- Nhóm BT phát triển sức nhanh (05 BT)
- Nhóm BT phát triển sức mạnh (06 BT)
- Nhóm BT phát triển sức bền (05 BT)
- Nhóm BT phát triển khả năng phối hợp vận động (03 BT).



Ảnh minh họa

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (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.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT* quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV, ngày 18 / 9 / 2008.
3. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*. Nxb TDTT, Hà Nội, tr.31 - 41.
4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài NCKH cấp cơ sở: ““Nghiên cứu lựa chọn BT thể lực chung của nữ SV Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên”, Vi Kiều Trinh, Trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên, năm 2012.

**Ngày nhận bài:** 16/6/2021; **Ngày duyệt đăng:** 28/9/2021