

## Evaluation of students' physical strength development after applying series of physical practices at Quy Nhon University

Nguyen Ngoc Chau\*, Nguyen Trong Thuy, Truong Hong Long

*Faculty of Physical Education - National Defense, Quy Nhon University, Vietnam*

*Received: 10/05/2021; Revised: 21/06/2021;*

*Accepted: 01/07/2021; Published: 28/08/2021*

### ABSTRACT

The study reports on the evaluation result of improving the physical strength of 500 students Course 43 of Quy Nhon University, including 250 males and 250 females after applying a series of experimental exercises. The experimental group performed significantly better than the control group, with  $p < 0,05$ . After the experimental semester, the suggested exercises included in the formal course of physical education helped most of students obtain better performance in their grade.

**Keywords:** *Experimental physical activities, physical development, Quy Nhon University students.*

---

*\*Corresponding author:*

*Email: Ngocchautdt@gmail.com*

# **Đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên sau khi ứng dụng hệ thống các bài tập tại Trường Đại học Quy Nhơn**

**Nguyễn Ngọc Châu\*, Nguyễn Trọng Thủy, Trương Hồng Long**

*Khoa Giáo dục thể chất – Quốc phòng, Trường Đại học Quy Nhơn, Việt Nam*

*Ngày nhận bài: 10/05/2021; Ngày sửa bài: 21/06/2021;*

*Ngày nhận đăng: 01/07/2021; Ngày xuất bản: 28/08/2021*

## **TÓM TẮT**

Kết quả đánh giá trên 500 sinh viên khóa 43 Trường Đại học Quy Nhơn (250 sinh viên nam và 250 sinh viên nữ). Thể lực của nam, nữ sinh viên khóa 43 Trường Đại học Quy Nhơn (ĐHQN) sau khi ứng dụng các bài tập, nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng và có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Cả nam và nữ sinh viên đều có tỷ lệ xếp loại tốt, đạt tăng lên rõ rệt khi kết thúc một học kỳ thực nghiệm trong chương trình GDTC chính khóa.

**Từ khóa:** *Ứng dụng các bài tập thể lực, sự phát triển thể lực, sinh viên Trường Đại học Quy Nhơn.*

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Giáo dục thể chất trong trường học thuộc hệ thống giáo dục quốc dân đã chỉ rõ, thể dục thể thao (TDTT) trường học đóng vai trò quan trọng trong việc thực hiện mục tiêu phát triển con người toàn diện, góp phần nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài để đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.<sup>1</sup>

Vị trí của TDTT trong nhà trường do nhu cầu của xã hội quyết định. Từ lịch sử phát triển của Giáo dục Thể chất (GDTC) và TDTT trong trường học, có thể nhận ra rằng TDTT trường học là một bộ phận cấu thành quan trọng của giáo dục, phát triển con người toàn diện. Nó là yêu cầu của xã hội và cũng là yêu cầu tất yếu của lịch sử. Hơn nữa, một trong những nhiệm vụ phát triển GDTC và hoạt động thể thao trường học trong “Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020”, của Nhà nước ta là: “Tăng cường chất lượng dạy và học thể dục chính khóa, cải tiến nội dung, phương pháp

giảng dạy theo hướng kết hợp thể dục, thể thao với hoạt động giải trí, chú trọng nhu cầu tự chọn của sinh viên. Xây dựng chương trình GDTC kết hợp với giáo dục quốc phòng, đồng bộ y tế trường và dinh dưỡng học đường.”<sup>1,2</sup>

Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập thể lực với mục tiêu phát triển thể lực cho sinh viên tại Trường Đại học Quy Nhơn (ĐHQN). Sau một năm ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập, nghiên cứu diễn biến phát triển thể lực nam, nữ SV từ đó làm cơ sở đánh giá, điều chỉnh và bổ sung hệ thống bài tập vào chương trình GDTC chính khóa<sup>3</sup> hợp lý hơn.

**Phương pháp nghiên cứu:** Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu:

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp điều tra Xã hội học, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

*\*Tác giả liên hệ chính.*

*Email: ngocchautdt@gmail.com*

**Khách thể nghiên cứu:** 500 sinh viên không chuyên ngành GDTC khóa 43 Trường ĐHQN (180 sinh viên nam, 320 sinh viên nữ).

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Đánh giá sự phát triển thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau một học kỳ thực nghiệm

Để đánh giá tình hình thể lực sinh viên Trường Đại học Quy Nhơn, đề tài sử dụng các chỉ số, chỉ tiêu và test đã được Viện Khoa học TDDT

dùng để điều tra thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 và thể chất người Việt Nam lứa tuổi 21 - 60(2004),<sup>4</sup> đồng thời đề tài sử dụng các test đánh giá thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, để đánh giá tình hình thể lực học sinh, sinh viên. Các chỉ số, chỉ tiêu và các test đã được thực tiễn thừa nhận.<sup>5</sup>

Đánh giá thực trạng trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng (ĐC) và thực nghiệm (TN) và kết quả sau thực nghiệm. Kết quả về thể lực sinh viên được thể hiện ở Bảng 2.1, 2.2.

**Bảng 2.1.** Đánh giá thể lực trước thực nghiệm của nam, nữ nhóm ĐC và nhóm TN

| TT | Các Test                       | Thành tích nam                            |                                             |      |       | Thành tích nữ                              |                                              |       |       |
|----|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|------|-------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|-------|
|    |                                | Đối chứng<br>n=90<br>$\bar{X} \pm \sigma$ | Thực nghiệm<br>n=90<br>$\bar{X} \pm \sigma$ | t    | p     | Đối chứng<br>n=160<br>$\bar{X} \pm \sigma$ | Thực nghiệm<br>n=160<br>$\bar{X} \pm \sigma$ | t     | p     |
| 1  | Lực bóp tay thuận (kg)         | 43,45 ± 6,41                              | 40,22 ± 6,14                                | 3,54 | <0,05 | 27,045 ± 4,11                              | 27,36 ± 3,93                                 | -0,72 | >0,05 |
| 2  | Nằm ngửa gấp bụng (lần/30giây) | 22,79 ± 4,04                              | 21,83 ± 4,32                                | 1,58 | >0,05 | 14,21 ± 3,76                               | 13,98 ± 4,14                                 | 0,533 | >0,05 |
| 3  | Bật xa tại chỗ (cm)            | 223,05 ± 20,74                            | 221,79 ± 19,78                              | 0,43 | >0,05 | 158,25 ± 18,98                             | 154,16 ± 16,64                               | 2,141 | <0,05 |
| 4  | Chạy 30m XPC (giây)            | 4,71 ± 0,39                               | 4,83 ± 0,40                                 | 2,17 | <0,05 | 6,06 ± 0,59                                | 6,10 ± 0,43                                  | -0,72 | >0,05 |
| 5  | Chạy con thoi 4x10m (giây)     | 11,82 ± 0,90                              | 11,71 ± 0,94                                | 0,80 | >0,05 | 13,61 ± 0,89                               | 13,70 ± 1,40                                 | -0,74 | >0,05 |
| 6  | Chạy tùy sức 5 phút (m)        | 857,4 ± 71,86                             | 856,0 ± 141,90                              | 0,08 | >0,05 | 643,9 ± 90,18                              | 713,4 ± 75,94                                | 7,78  | <0,05 |

**Bảng 2.2.** Đánh giá phát triển thể lực sau thực nghiệm của nam, nữ nhóm Đối chứng và nhóm Thực nghiệm

| TT | Các Test                      | Kết quả thành tích của nam                |                                             |       |       | Kết quả thành tích của nữ                  |                                              |       |       |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|-------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|-------|
|    |                               | Đối chứng<br>n=90<br>$\bar{X} \pm \sigma$ | Thực nghiệm<br>n=90<br>$\bar{X} \pm \sigma$ | t     | p     | Đối chứng<br>n=160<br>$\bar{X} \pm \sigma$ | Thực nghiệm<br>n=160<br>$\bar{X} \pm \sigma$ | t     | p     |
| 1  | Lực bóp tay thuận (kg)        | 44,84 ± 5,58                              | 48,78 ± 5,57                                | 4,855 | <0,05 | 28,96 ± 3,36                               | 32,10 ± 3,34                                 | 8,756 | <0,05 |
| 2  | Nằm ngửa gấp bụng(lần/30giây) | 24,16 ± 3,03                              | 25,17 ± 3,05                                | 2,29  | <0,05 | 17,80 ± 2,42                               | 20,81 ± 2,36                                 | 11,49 | <0,05 |
| 3  | Bật xa tại chỗ (cm)           | 223,93 ± 6,07                             | 234,96 ± 6,10                               | 12,46 | <0,05 | 160,35 ± 6,38                              | 179,43 ± 6,34                                | 28,05 | <0,05 |
| 4  | Chạy 30m XPC (giây)           | 4,68 ± 0,25                               | 4,60 ± 0,25                                 | 2,147 | <0,05 | 5,91 ± 0,30                                | 5,56 ± 0,30                                  | 9,746 | <0,05 |
| 5  | Chạy con thoi 4x10m (giây)    | 11,86 ± 0,46                              | 11,41 ± 0,46                                | 6,68  | <0,05 | 12,81 ± 0,51                               | 12,02 ± 0,51                                 | 14,55 | <0,05 |
| 6  | Chạy tùy sức 5 phút (m)       | 965,9 ± 103,45                            | 1.109,8 ± 103,5                             | 9,56  | <0,05 | 901,4 ± 54,34                              | 949,5 ± 54,27                                | 8,27  | <0,05 |

Phân tích kết quả thống kê tại Bảng 2.1 cho thấy sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (nam SV) ở 6 chỉ số đều không có ý nghĩa ( $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ) ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ . Như vậy có thể thấy về cơ bản thể chất trước thực nghiệm giữa các nhóm TN và ĐC của SV nam cũng như SV nữ cũng tương đối tương đồng nhau. Kết quả được đánh giá sau một học kỳ thực nghiệm của hai nhóm ĐC, TN được tiến hành thực nghiệm tại Bảng 2.2, từ kết quả thống kê, sự khác biệt giữa hai nhóm ĐC và TN (nam, nữ sinh viên) qua các chỉ số đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ) ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Từ kết quả thống kê tại Bảng 2.2

cho thấy tỷ lệ nhóm TN tăng lên rõ rệt.

Qua đó ta thấy việc đánh giá thể chất giữa các nhóm TN và ĐC sau một năm học của SV nam, nữ đều có sự tăng và khác biệt ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ) ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Như vậy việc xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho sinh viên khóa 43 được đưa vào ứng dụng đã có hiệu quả về thể lực của nhóm TN.

So sánh thể lực của sinh viên khóa 43 Trường Đại học Quy Nhơn trước và sau thực nghiệm về độ tăng trưởng của nam nữ nhóm ĐC, TN. Kết quả về thể lực của sinh viên được thể hiện ở Bảng 2.3, 2.4.

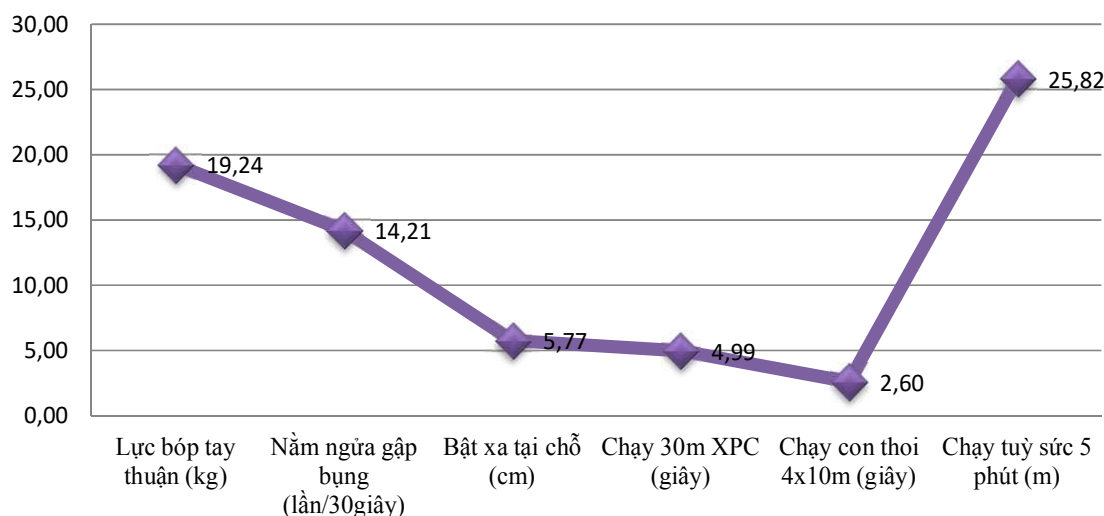
**Bảng 2.3.** So sánh sự tăng trưởng thể lực trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của nam

| STT | Chỉ tiêu                       | Trước TN<br>n=90 |            | Sau TN<br>n=90 |            | So sánh |        |        | W (%) |
|-----|--------------------------------|------------------|------------|----------------|------------|---------|--------|--------|-------|
|     |                                | $\bar{X}$        | $\delta_x$ | $\bar{X}$      | $\delta_x$ | d       | t      | P      |       |
| 1   | Lực bóp tay thuận (kg)         | 40,22            | 6,143      | 48,78          | 5,57       | 8,56    | 9,365  | <0,001 | 19,25 |
| 2   | Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây) | 21,83            | 4,322      | 25,17          | 3,05       | 3,34    | 6,003  | <0,001 | 14,21 |
| 3   | Bật xa tại chỗ (cm)            | 221,79           | 19,79      | 234,96         | 6,10       | 13,17   | 6,107  | <0,001 | 5,77  |
| 4   | Chạy 30m XPC (giây)            | 4,83             | 0,41       | 4,60           | 0,25       | -0,23   | 4,723  | <0,001 | 4,97  |
| 5   | Chạy con thoi 4x10m (giây)     | 11,71            | 0,94       | 11,41          | 0,46       | -0,3    | 2,927  | <0,05  | 2,56  |
| 6   | Chạy tùy sức 5 phút (m)        | 856,00           | 141,902    | 1.109,83       | 103,54     | 253,83  | 13,824 | <0,001 | 25,82 |

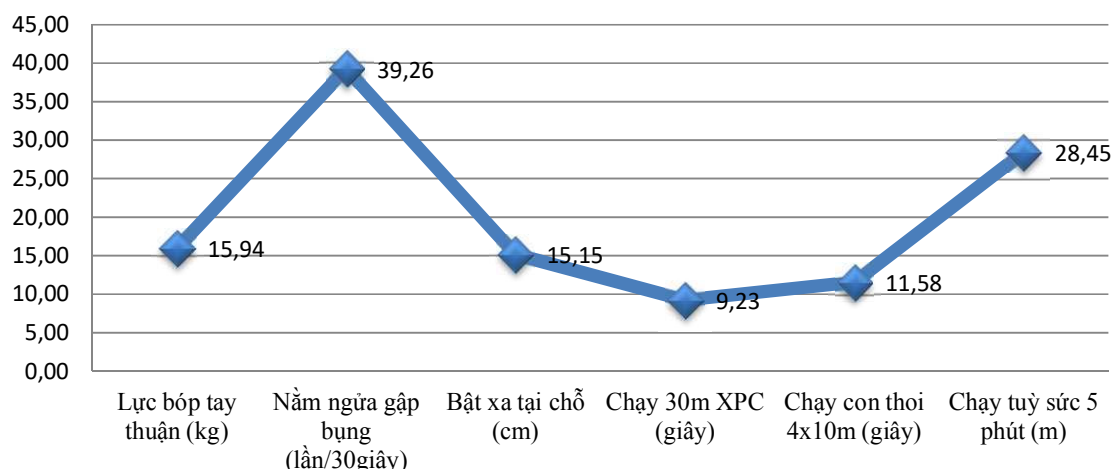
**Bảng 2.4.** So sánh sự tăng trưởng thể lực trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của nữ

| STT | Chỉ tiêu                       | Trước TN<br>n=160 |            | Sau TN<br>n=160 |            | So sánh |        |        | W (%) |
|-----|--------------------------------|-------------------|------------|-----------------|------------|---------|--------|--------|-------|
|     |                                | $\bar{X}$         | $\delta_x$ | $\bar{X}$       | $\delta_x$ | d       | t      | P      |       |
| 1   | Lực bóp tay thuận (kg)         | 27,36             | 3,933      | 32,10           | 3,34       | 4,74    | 12,391 | <0,001 | 15,95 |
| 2   | Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây) | 13,98             | 4,143      | 20,81           | 2,36       | 6,83    | 18,165 | <0,001 | 39,24 |
| 3   | Bật xa tại chỗ (cm)            | 154,16            | 9,643      | 179,43          | 6,34       | 25,27   | 18,609 | <0,001 | 15,15 |
| 4   | Chạy 30m XPC (giây)            | 6,10              | 0,43       | 5,59            | 0,30       | -0,51   | 12,353 | <0,001 | 8,61  |
| 5   | Chạy con thoi 4x10m (giây)     | 13,71             | 1,40       | 12,02           | 0,51       | -1,69   | 14,285 | <0,001 | 13,13 |
| 6   | Chạy tùy sức 5 phút (m)        | 713,36            | 75,942     | 949,48          | 54,27      | 236,32  | 32,004 | <0,001 | 28,40 |

**Biểu đồ 1.** Nhịp tăng trưởng trước và sau TN của nam nhóm TN



**Biểu đồ 2.** Nhịp tăng trưởng trước và sau TN của nhóm nữ TN



Phân tích từ Bảng 2.3, 2.4 và Biểu đồ 2.1, 2.2, sự phát triển thể lực của nam, nữ sinh viên thực nghiệm khóa 43 Trường ĐHQN thông qua các test đánh giá cho thấy:

#### **Lực bóp tay thuận (kg)**

So sánh sự phát triển thể lực của nam SV nhóm TN trước và sau tăng (W = 19,25%), sự phát triển này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,001$ . Sự phát triển thể lực ở nữ SV nhóm TN trước và sau tăng (W = 15,95%) và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,001$ .

#### **Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)**

So sánh sự tăng trưởng thể lực ở nam SV nhóm TN1 trước và sau tăng (W = 14,21%) và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,001$ . Sự tăng trưởng thể lực ở nữ SV nhóm TN trước và sau tăng (W = 39,24%) và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,001$ .

Kết quả nghiên cứu cho thấy sức mạnh cơ lưng, bụng ở cả nam và nữ SV không chuyên K43 Trường ĐHQN tăng dần, các SV cả nam và nữ SV khóa 43 luôn có thành tích nằm ngửa gập

bụng (lần/30giây) lớn hơn mức trung bình và tốt cho người Việt Nam cùng giới tính và cùng lứa tuổi.

#### **Bật xa tại chỗ (cm)**

So sánh sự tăng trưởng thể lực ở nam SV nhóm TN trước và sau tăng (W = 5,77%), có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,001$ . Sự tăng trưởng thể lực ở nữ SV nhóm TN trước và sau tăng (W = 15,15%), sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,001$ .

Kết quả nghiên cứu cho thấy: SV không chuyên khóa 43 Trường ĐHQN luôn có kết quả bật xa trên “trung bình” của Viện Khoa học TDTT về điều tra thể chất người Việt Nam, sức mạnh bật phát từ đôi chân ở cả nam và nữ đạt mức trung bình và tốt so với thể trạng điều tra của người Việt Nam cùng giới tính và lứa tuổi.

#### **Chạy 30 mét XPC (giây)**

So sánh sự tăng trưởng thể lực ở nam SV nhóm trước và sau khi học nhóm TN tăng (W = 4,97%) và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,001$ . Sự tăng trưởng thể lực ở nữ SV nhóm TN tăng (W = 8,61%), sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,001$ . Từ đó ta thấy: SV không chuyên khóa 43 Trường ĐHQN luôn có kết quả trung bình và tốt so với thể trạng điều tra người Việt Nam cùng giới và cùng lứa tuổi.

#### **Chạy con thoi 4x10m (giây)**

So sánh sự tăng trưởng thể lực ở nam SV nhóm TN trước và sau TN tăng (W = 2,56) và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,001$ . Sự tăng trưởng thể lực ở nữ SV nhóm TN trước và sau tăng (W = -13,13%), có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,001$ .

#### **Chạy tùy sức 5 phút (m)**

Sự tăng trưởng thể lực ở nam SV nhóm TN trước và sau thực nghiệm tăng (W = 25,82%), có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,001$ . Sự tăng trưởng thể lực ở nữ SV nhóm TN trước và sau khi thực nghiệm tăng (W = 28,40%) và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,001$ .

Đây là test thường được dùng để đánh giá sức bền chung của người bình thường. Kết quả kiểm tra cho thấy ở cả nam và nữ SV khóa 43 Trường ĐHQN luôn ở mức trung bình và tốt so với thể trạng điều tra người Việt Nam cùng giới và cùng lứa tuổi.

#### **Tóm lại**

Sau khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào chương trình GDTC đã giúp phát triển thể lực cho SV khóa 43 Trường ĐHQN, sự tăng trưởng thể lực của nam, nữ sinh viên trường ĐHQN tăng ở mức trung bình (TB), sự tăng trưởng thể lực của nam, nữ sinh viên ở các chỉ số thể lực đều tăng và đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Như vậy sự phát triển thể lực của nam, nữ sinh viên khóa 43 Trường ĐHQN luôn ở mức trung bình và tốt so với thể trạng điều tra người Việt Nam cùng giới và cùng lứa tuổi.

#### **2.2. Đánh giá sự phát triển thể lực sinh viên (nhóm TN) theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD&ĐT**

Theo độ tuổi của đối tượng thực nghiệm và tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GD&ĐT, chúng tôi tiến hành so sánh thể lực của nam, nữ sinh viên Khóa 43 với tiêu chuẩn thể lực của SV Việt Nam, theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT,<sup>5</sup> kết quả được thể hiện ở Bảng 2.5.

**Bảng 2.5.** Đánh giá thể lực sinh viên khóa 43 nhóm thực nghiệm Trường ĐHQN theo tiêu chuẩn phân loại thể lực của Bộ GD&ĐT

| TT        | Test kiểm tra               | Trước TN  |           |       | Sau TN    |           |         |
|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-------|-----------|-----------|---------|
|           |                             | $\bar{X}$ | Số SV đạt | Tỷ lệ | $\bar{X}$ | Số SV đạt | Tỷ lệ % |
| Nam(n=90) | Lực bóp thuận tay (kg)      | 40,20     | 40        | 44,44 | 45,78     | 79        | 87,78   |
|           | Nằm ngửa gập bụng (lần)     | 21,81     | 74        | 82,22 | 24,27     | 85        | 94,44   |
|           | Bật xa tại chỗ (cm)         | 21,18     | 75        | 83,33 | 224,96    | 85        | 94,44   |
|           | Chạy 30m XPC (giây)         | 4,93      | 80        | 88,89 | 4,70      | 90        | 100,00  |
|           | Chạy thoi 4x10m (giây)      | 11,91     | 76        | 84,44 | 11,41     | 89        | 98,89   |
|           | Chạy tùy sức 5 phút ( giây) | 856,0     | 32        | 35,56 | 1.109,8   | 89        | 98,89   |
|           | Xếp loại                    | Tốt       | 2         | 2,22  | Tốt       | 24        | 26,67   |
|           |                             | Đạt       | 15        | 16,67 | Đạt       | 50        | 55,56   |
|           |                             | K. đạt    | 73        | 81,11 | K. đạt    | 16        | 17,78   |
| Nữ(n=160) | Lực bóp thuận tay (kg)      | 27,06     | 86        | 53,75 | 32,18     | 158       | 98,75   |
|           | Nằm ngửa gập bụng (lần)     | 13,68     | 65        | 40,63 | 20,65     | 158       | 98,75   |
|           | Bật xa tại chỗ (cm)         | 153,16    | 85        | 53,13 | 179,53    | 158       | 98,89   |
|           | Chạy 30m XPC (giây)         | 6,14      | 153       | 95,63 | 158       | 158       | 98,75   |
|           | Chạy thoi 4x10m (giây)      | 13,50     | 48        | 30,00 | 12,08     | 147       | 91,86   |
|           | Chạy tùy sức 5 phút ( giây) | 712,4     | 6         | 3,75  | 947,5     | 126       | 78,75   |
|           | Xếp loại                    | Tốt       | 0         | 0,00  | Tốt       | 18        | 11,25   |
|           |                             | Đạt       | 8         | 5,00  | Đạt       | 104       | 65,00   |
|           |                             | K. đạt    | 152       | 95,00 | K. đạt    | 38        | 23,75   |

Qua kết quả nghiên cứu ở bảng 2.5 cho thấy:

Đối với nam: Thể lực của nam sinh viên khóa 43 Trường ĐHQN được đánh giá theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT cho thấy sau quá trình thực nghiệm thì tỷ lệ đạt tăng lên chiếm tỷ lệ cao hơn so với thời điểm trước thực nghiệm, cụ thể:

- Trước thực nghiệm: Nội dung có số sinh viên đạt cao nhất là Chạy 30 m XPC chiếm tỷ lệ 88,89%; các nội dung nằm ngửa gập bụng, chạy con thoi 4x10 m và bật xa tại chỗ đều có số SV đạt chiếm tỷ lệ trên 80,0% và nội dung đạt thấp nhất là chạy tùy sức 5 phút, lực bóp tay thuận. Xếp loại thể lực 90 nam sinh viên khóa 43 thì có 02 SV đạt loại tốt, chiếm tỷ lệ 2,22%; 15 SV loại đạt, chiếm tỷ lệ 16,67% và 73 SV

loại không đạt, chiếm tỷ lệ 81,11%.

- Sau thực nghiệm: Thể lực của nam sinh viên không chuyên khóa 43 có 05 nội dung xếp loại đạt trên 90,0% là nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 30 mét XPC, chạy tùy sức 5 phút, chạy con thoi 4x10m, nội dung Lực bóp thuận tay 87,78%. Đánh giá xếp loại thể lực 90 nam sinh viên khóa 43 thì có 24 SV đạt loại tốt, chiếm tỷ lệ 26,67%; 50 SV loại đạt, chiếm tỷ lệ 55,56% và 16 SV loại không đạt, chiếm tỷ lệ 17,78%.

Đối với nữ: Nữ sinh viên khóa 43 Trường ĐHQN đánh giá thể lực xếp loại ở mức đạt rất thấp; nhưng sau quá trình thực nghiệm thì tỷ lệ đạt tăng lên có tỷ lệ cao hơn so với giai đoạn trước thực nghiệm, cụ thể:

- Trước thực nghiệm: Nội dung có số lượng sinh viên đạt cao nhất là nội dung chạy 30 mét XPC có 153 SV xếp loại đạt chiếm tỷ lệ trên 95,63% và nội dung đạt thấp nhất là chạy tùy sức 5 phút, với số lượng 6 sinh viên xếp loại đạt, chiếm tỷ lệ 3,75%. Kiểm tra xếp loại thể lực 160 sinh viên nữ khóa 43 thì không có SV đạt loại tốt; có 8 SV loại đạt, chiếm tỷ lệ 5,0% và 152 SV loại không đạt, chiếm tỷ lệ 95,0%.

- Sau thực nghiệm: Các nội dung có số sinh viên đạt cao nhất là nội dung chạy 30 mét XPC, nằm ngửa gấp bụng, Lực bóp thuận tay, bật xa tại chỗ, đều có 98,75% SV xếp loại đạt và các test đánh giá còn lại đều có số lượng sinh viên đạt trên 90,0%. Đánh giá, xếp loại thể lực 160 sinh viên nữ khóa 43 thì có 18 SV đạt loại tốt, chiếm tỷ lệ 11,25%; có 104 SV loại đạt, chiếm tỷ lệ 65% và 38 SV loại không đạt, chiếm tỷ lệ 23,75%.

Tóm lại, sau khi sử dụng hệ thống các bài tập trong 01 học kỳ thực nghiệm, thể lực của sinh viên nam, nữ khóa 43 Trường ĐHQN vẫn có tỷ lệ đạt ở mức thấp so với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT, lý do là chương trình GDTC hiện nay không có nội dung chạy cự ly trung bình, nên tỷ lệ không đạt ở nội dung sức bền chiếm tỷ lệ cao, đặt biệt là ở nữ sinh viên, với số lượng không đạt (23,75% đối với nữ và 17,78% đối với nam). Tuy nhiên sau khi kết thúc thực nghiệm đã có sự thay đổi, cả nam và nữ sinh viên tỷ lệ xếp loại tốt và loại đạt tăng lên, xếp loại không đạt giảm xuống.

### 3. KẾT LUẬN

Sau một học kỳ, sự phát triển thể lực của nam, nữ SV K43 nhóm TN sau khi ứng dụng hệ thống các bài tập đã được lựa chọn có giáo viên hướng dẫn, tốt hơn hẳn nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình GDTC hiện có ( $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$ ) và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

Về thể lực của sinh viên nam, nữ khóa 43 Trường ĐHQN nhóm TN sau khi ứng dụng hệ thống các bài tập đã được lựa chọn có giáo viên hướng dẫn vẫn đạt tỷ lệ cao hơn so với quy định đánh giá xếp loại trình độ thể lực của Bộ GD&ĐT ban hành. Tỷ lệ xếp loại tốt, đạt tăng lên rõ rệt. Tuy nhiên, tỷ lệ không đạt ở nội dung sức bền vẫn chiếm tỷ lệ cao. (Số không đạt 23,75% đối với nữ và 17,78% đối với nam).

Kính đề nghị bộ môn Giáo dục thể chất, Khoa GDTC - QP xem xét bổ sung các bài tập đã xây dựng vào Chương trình GDTC không chuyên, nhất là các bài tập sức bền.

**Lời cảm ơn:** *Nghiên cứu này được thực hiện trong khuôn khổ đề tài khoa học công nghệ cấp sơ sở của Trường Đại học Quy Nhơn với mã số: T2020.684.32.*

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT, ngày 03/5/2001 về việc “Ban hành quy chế về công tác GDTC và Y tế trường học trong nhà trường các cấp”, 2001.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ, Quyết định số 43/2007/QĐ-BGD&ĐT, Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2007.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo. Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14 tháng 10 năm 2015, quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học, 2015.
4. Dương Nghiệp Chí và cộng sự. *Thực trạng Thể chất của người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001, 2004)*, Nxb TĐTT, Hà Nội, 2003.
5. Bộ Giáo dục và Đào tạo. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc “Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV”, 2008.