

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC THEO PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN VÒNG TRÒN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THÁI BÌNH

## SELECTING FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES BY CIRCULAR TRAINING METHODS FOR STUDENTS OF THAI BINH UNIVERSITY

<sup>1</sup>ThS. Lương Duyên Thông, <sup>2</sup>TS. Đàm Trung Kiên

<sup>1</sup>Trường Đại học Thái Bình, <sup>2</sup>Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**Tóm tắt:** Nghiên cứu bài tập theo phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm thay đổi biện pháp phát triển thể lực cho người học nhằm tránh hiện tượng nhàm chán, kích thích khả năng vận động và tác động có chủ đích đến thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất. Qua giảng dạy đã ứng dụng hiệu quả 7 bài tập, 4 tổ hợp cho sinh viên trường Đại học Thái Bình góp phần nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Phát triển thể lực, bài tập, phương pháp tập luyện vòng tròn, sinh viên, Đại học Thái Bình.

**Abstract:** Research on the circular exercise method to change the measure of physical development for learners in order to avoid boredom, stimulate motor ability and have a purposeful impact on the performance of physical education tasks. Through teaching, 7 exercises and 4 combinations have been effectively applied for students of Thai Binh University, contributing to improving the physical fitness of the research subjects.

**Keywords:** Physical development, exercises, circular training methods, students, Thai Binh University.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nội dung cơ bản của công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong trường học bao gồm nhiều bài tập khác nhau nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên. Tổ chức tập luyện và kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, thực hiện hệ thống thi đấu thể thao của sinh viên theo định kỳ, tập luyện theo câu lạc bộ thể thao tự chọn và thi đấu thể thao trong các nhà trường có vai trò đặc biệt trong việc nâng cao hiệu quả của công tác GDTC.

Nhận thức được tầm quan trọng của GDTC cho sinh viên, trường Đại học Thái Bình không chỉ thực hiện đầy đủ nội dung chương trình GDTC, mà còn vận dụng sáng tạo trên cơ sở cải tiến, xây dựng các nội dung học tập mới phù hợp với điều kiện cụ thể của trường. Tuy nhiên số lượng sinh viên trong một giờ vẫn còn đông, cơ sở vật chất chưa hoàn toàn đáp ứng đầy đủ, dụng cụ tập luyện đôi khi còn thiếu nên việc tổ chức dạy và học gặp nhiều khó khăn. Do đó, đổi mới phương pháp dạy

học được quan tâm hàng đầu nhằm nâng cao chất lượng môn GDTC.

Tập luyện vòng tròn là phương pháp mới, được bộ môn GDTC đề xuất và đưa vào ứng dụng trong phát triển thể lực trong giờ học cho sinh viên, mục đích là thay đổi phương pháp cũ gây nhàm chán, không kích thích tính vận động của người học, không tác động đạt mục đích như mong đợi trong giờ GDTC. Vì vậy, việc nghiên cứu bài tập phát triển thể lực theo phương pháp tập luyện vòng tròn cho sinh viên trường Đại học Thái Bình được chúng tôi quan tâm và tiến hành trong thực tiễn.

Trong nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phân tích tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán thống kê. Đã tiến hành khảo sát và đánh giá sinh viên trường Đại học Thái Bình. Phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên các trường đại học trên địa bàn tỉnh để xác định nội dung ứng dụng cho sinh viên.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Đánh giá hình thức sử dụng các phương pháp tập luyện của giảng viên trong quá trình lên lớp cho sinh viên trường Đại học Thái Bình

Chúng tôi đã tiến hành khảo sát 22 giáo án giảng dạy của các giảng viên tại trường Đại học Thái Bình. Kết quả khảo sát thực trạng sử dụng các phương pháp cho thấy: có 3/8 phương pháp được giáo viên sử dụng nhiều nhất (từ 95 - 100%) còn lại 5 phương pháp thì có giáo viên sử dụng có giáo viên không. Ngoài ra các phương pháp giảng dạy cũng còn gặp hạn chế bởi cách thức sử dụng. Các phương pháp cũng chưa được sử dụng thống nhất cao giữa các thành viên, đây cũng chính là nguyên nhân dẫn tới việc kết quả học của học sinh chưa đồng đều, cụ thể: Phương pháp dùng lời nói, phương pháp trực quan, phương pháp sửa chữa sai lầm (trên 95%); Phương pháp phân đoạn, phương pháp hoàn chỉnh (45,5%), phương pháp giãn cách (31,8%), phương pháp liên tục (36,4%), phương pháp tự học (9%).

Về phương pháp tập luyện vòng tròn thì hầu hết chưa được sử dụng, đây là mặt còn bỏ ngỏ để chúng tôi có thể nghiên cứu vận dụng nhằm xem xét sự thay đổi đối với vấn đề phát triển thể lực cho sinh viên. Không mang lại nhàm chán mà có khả năng kích thích tính đam mê, ham muốn chinh phục thử thách của người học khi đi theo vòng tròn các kỹ năng

vận động.

### 2.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực theo phương pháp tập luyện vòng tròn cho sinh viên trường Đại học Thái Bình

Để ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn, việc trước tiên là phải có các bài tập, do vậy đề tài phải lựa chọn các bài tập để phát triển thể lực cho sinh viên. Chúng tôi đã tổng hợp các bài tập thường dùng ở các trường Đại học và Cao đẳng trên địa bàn thành phố Thái Bình để đưa ra phỏng vấn 30 giảng viên, chuyên gia.

Về định hướng phát triển thể lực: Tất cả 30 giảng viên, chuyên gia đều cho rằng phải phát triển sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động (khéo léo) chiếm tỷ lệ 100% đồng ý, còn bài tập phát triển độ mềm dẻo cũng được sự đồng ý của 22/30 giảng viên chiếm tỷ lệ 73%. Ý kiến về việc lựa chọn bài tập phát triển các mặt năng lực cho sinh viên hầu như đạt được sự nhất trí rất cao ( $X^2 = 1,8$  với  $P > 0,05$ ). Do đó đề tài quyết định lựa chọn bài tập phát triển năng lực bao gồm các bài tập phát triển sức nhanh, sức mạnh, sức bền, bài tập phát triển tố chất khéo léo và bài tập phát triển độ mềm dẻo, nghĩa là phát triển toàn diện các năng lực thể lực của sinh viên. Qua phỏng vấn, các định tỷ lệ phần trăm và chỉ số khi bình phương ( $X^2$ ), chọn được kết quả sau:

**Bảng 1. Kết quả lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Thái Bình (n=30)**

Nội dung	Ý kiến trả lời		$X^2$	P
	Số lượng	Tỷ lệ %		
<b>Bài tập phát triển sức nhanh</b>				
A. Chạy 20m tốc độ	8	26.7%	23.1	< 0,001
B. Chạy 30m tốc độ cao	18	60%		
C. Chạy bước nhỏ tại chỗ với tần số tối đa	3	10%		
D. Nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa	1	3.3%		
<b>Bài tập phát triển sức mạnh</b>				
A. Bật nâng cao đùi trong hồ cát	0	0%	27	< 0,001
B. Bật cóc	6	20%		
C. Bật bục cao	2	6.7%		
D. Bật một chân	0	0%		
E. Bật co rút gối (tại chỗ)	0	0%		

Nội dung	Ý kiến trả lời		X <sup>2</sup>	P
	Số lượng	Tỷ lệ %		
F. Đứng lên ngồi xuống bằng một chân	0	0%		
G. Nằm sấp chống đẩy ở độ cao 50cm	8	26.7%		
H. Ném bóng xa	2	6.7%		
I. Nằm ngửa gập bụng	12	40%		
J. Ke bụng	0	0%		
<b>Bài tập phát triển sức bền</b>				
A. Chạy 500m	2	6.7%	23.7	< 0,001
B. Chạy 800m có qui định thời gian	7	23.3%		
C. Chạy 5 phút tùy sức	16	53.3%		
D. Chạy 12 phút	0	0%		
E. Nhảy dây	3	10%		
F. Chạy 1000m tốc độ vừa phải	2	6.7%		
<b>Bài tập phát triển khéo léo</b>				
A. Chạy con thoi kết hợp nhặt vật thể (10m)	12	40%	7.1	> 0,05
B. Chạy ziczac luôn qua chướng ngại vật	9	30%		
C. Bật nhảy tại chỗ (ngược hướng chạy)	0	0%		
D. Ném bóng trúng mục tiêu	2	6.7%		
E. Các trò chơi vận động	7	23.3%		
F. Dẫn bóng bằng chân (tay) qua cọc (10m)	0	0%		
<b>Bài tập phát triển mềm dẻo</b>				
A. Các động tác xoay, căng cơ với biên độ lớn	9	30%	24.7	< 0.001
B. Gập, ngửa thân thụ động	1	3.3%		
C. Gập, ngửa thân tích cực	2	6.7%		
D. Ngồi gập thân về trước	18	60%		

Như vậy: qua phỏng vấn đã lựa chọn được bài tập phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Thái Bình sẽ gồm những bài tập sau đây:

- Chạy 30 m tốc độ cao nhằm phát triển sức nhanh;
- Nằm ngửa gập bụng;
- Nằm sấp chống đẩy;
- Bật cóc nhằm phát triển sức mạnh và sức mạnh bền;
- Chạy 5 phút tùy sức nhằm phát triển sức bền;
- Chạy con thoi kết hợp nhặt vật thể (10m) nhằm phát triển tố chất khéo léo;
- Ngồi gập thân về trước nhằm phát triển tố chất mềm dẻo của sinh viên.

### 2.3. Ứng dụng bài tập phát triển thể lực theo phương pháp tập luyện vòng tròn cho sinh viên trường Đại học Thái Bình

Chúng tôi đã chọn phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Thái Bình bằng phương pháp tập luyện vòng tròn bao gồm 4 tổ hợp bài tập, mỗi tổ hợp gồm các bài tập sau đây: Chạy 30m tốc độ cao nhằm phát triển sức nhanh, nằm ngửa gập bụng và bật cóc, nằm sấp chống đẩy độ cao 50cm nhằm phát triển sức mạnh, chạy 5 phút tùy sức nhằm phát triển sức bền, chạy con thoi kết hợp nhặt vật thể (4x10m) nhằm phát triển tố chất khéo léo, ngồi gập thân về trước nhằm phát triển tố chất mềm dẻo cho sinh viên.

Căn cứ điều kiện của nhà trường và tính chất của giờ học, đã ứng dụng bài tập trong giờ học nội khóa, đó là hình thức giờ học cơ

bản nhất của GDTC. Chọn phương án 6 trạm cho một chu kỳ (vòng tròn); Cường độ vận động là 2/3 sức; Thực hiện theo hình thức giãn cách để tránh hoạt động liên tục gây mệt mỏi; Thời gian giữa các trạm nghỉ từ 30s đến 1 phút.

Ứng dụng theo hình thức thực nghiệm so sánh song song trên 2 nhóm sinh viên. Nhóm đối chứng gồm 82 sinh viên (trong đó 45 nam, 37 nữ); nhóm thực nghiệm 79 sinh viên (trong đó 46 nam và 33 nữ). Mỗi tuần tập 1 buổi (3 tiết), mỗi buổi kéo dài 135 phút dưới sự hướng dẫn của giảng viên chuyên trách GDTC, thời gian nghỉ giữa tiết 2 và 3 là 10 phút. Nội dung tập luyện là môn thể thao theo chương trình GDTC nội khoá. Thời gian thực hiện từ tháng trong 1 học kỳ. Ở cuối phần cơ bản dành khoảng 30-35 phút cho sinh viên tập thể lực (riêng bài tập mềm dẻo, được thực hiện ở phần chuẩn bị buổi học ngày nào cũng thực hiện).

Tiến trình tập luyện cho sinh viên Trường Đại học Thái Bình được trình bày cụ thể như sau: Trong đó có các bài tập thể lực có mã số từ 01 đến 07 được xếp thành 4 tổ hợp (các bài tập được sử dụng 1 lần trong mỗi tổ vòng tròn khi thực hiện).

01: Bài tập 1: Chạy 30m tốc độ cao, chạy 1 lần, nghỉ giữa luân phiên 30s-1 phút;

02 : Bài tập 2: Bật cóc 30m, 1 lần, nghỉ giữa luân phiên 30s-1 phút;

03 : Bài tập 3: Nằm ngửa gập bụng 15-20L, nghỉ giữa luân phiên 30s-1 phút;

04 : Bài tập 4: Chạy con thoi nhặt vật thể, 1 lần, nghỉ giữa luân phiên 30s-1 phút;

05 : Bài tập 5: Nằm sấp chống đẩy (độ cao 50cm) x 15-20L, nghỉ giữa luân phiên 30s-1 phút;

06 : Bài tập 6: Chạy 5 phút tùy sức, chạy 1 lần duy nhất (hết sức);

07: Bài tập 7: Ngồi gập thân về trước 10-15L, nghỉ giữa luân phiên 30s-1 phút;

Tổ hợp 1: Mã số bài tập: 01, 04 02, 03, 07, 06

Tổ hợp 2: Mã số bài tập: 01, 02, 03, 04, 07, 06

Tổ hợp 3: Mã số bài tập: 01, 02, 05, 06, 07, 06

Tổ hợp 4: Mã số bài tập: 01, 05, 02, 04, 07, 06

Để thấy rõ hiệu quả, đã tiến hành lấy kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên nam, nữ 2 nhóm sau thực nghiệm làm minh chứng. Chúng tôi dùng 7 test đã được tính toán theo các bước: phỏng vấn – xác định tính thống báo – xác định độ tin cậy đảm bảo đúng khoa học để đánh giá, kết quả ở bảng 2 và bảng 3.

**Bảng 2: So sánh kết quả đánh giá thể lực của nữ sinh viên 2 nhóm sau thực nghiệm**

TT	Nội dung	NTN (n=33)	NĐC (n=37)	t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.8 ± 2.6	26.4 ± 1.9	2.7	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.5 ± 2.6	14.5 ± 2.7	2.91	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	171.2 ± 17.5	165.3 ± 9.6	4.3	<0.05
4	Chạy 30m (s)	6.18 ± 0.59	6.60 ± 0.42	3.03	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.75 ± 0.73	12.92 ± 0.57	2.55	<0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	889.1 ± 65.2	855.38 ± 62.6	2.79	<0.05
7	Dẻo gập thân (cm)	12.9 ± 1.97	12.08 ± 1.75	2.4	<0.05

**Bảng 3: So sánh kết quả đánh giá thể lực của nam sinh viên 2 nhóm sau thực nghiệm**

TT	Nội dung	NTN (n=46)	NĐC (n=45)	t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	32.7 ± 2.14	30.25 ± 1.91	2.34	< 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.5 ± 2.9	16.5 ± 2.81	2.76	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	195.4 ± 10.3	185.2 ± 9.5	3.19	< 0.05
4	Chạy 30m (s)	5.37 ± 0.58	5.8 ± 0.48	4.24	< 0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.28 ± 0.6	11.78 ± 0.52	3.88	< 0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1108 ± 67.6	959 ± 62.5	4.04	< 0.05
7	Đeo gập thân (cm)	15.8 ± 1.26	13.73 ± 1.7	3.53	< 0.05

Kết quả bảng cho thấy: sau thực nghiệm thể lực của nam, nữ sinh viên nhóm thực nghiệm điều tốt hơn hẳn nhóm đối chứng (p<0.05), chúng tỏ cùng những bài tập như nhau nhưng thực hiện với phương pháp tập luyện vòng tròn đã mang lại kết quả tốt hơn, toàn diện hơn so

với nhóm đối chứng, thực hiện theo phương pháp hiện hành.

Để làm rõ hơn, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả phân loại thể lực theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT cho kết quả bảng 4, 5.

**Bảng 4. So sánh kết quả phân loại thể lực của 2 nhóm ĐC và TN của nữ sinh viên theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT**

Nhóm		Phân loại						X <sup>2</sup>	P
		Tốt		Đạt		Chưa đạt			
		n	%	n	%	n	%		
ĐC (n=37)	Trước	1	2,7	24	70,2	12	27,1	4,48	<0,05
	Sau	2	5,4	24	69,8	11	20,8		
TN (n=33)	Trước	3	9,1	20	60,6	10	30,3	1,25	>0,05
	Sau	5	15,1	22	66,6	6	18,3		

**Bảng 5. So sánh kết quả phân loại của 2 nhóm ĐC và TN của nam sinh viên theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT**

Nhóm		Phân loại						X <sup>2</sup>	P
		Tốt		Đạt		Chưa đạt			
		n	%	n	%	n	%		
ĐC (n=45)	Trước	2	4,4	25	55,5	18	40	3,24	<0,05
	Sau	4	8,9	26	57,7	15	33,3		
TN (n=46)	Trước	2	4,3	27	58,7	17	36,9	0,89	>0,05
	Sau	5	10,8	28	60,8	13	28,2		

Như vậy, qua bảng 4 và 5 chúng tôi thấy: thời điểm trước và sau khi ứng dụng bài tập phát triển thể lực theo phương pháp tập luyện vòng tròn thì số lượng nam, nữ sinh viên trường Đại học Thái Bình đã có những tiến triển tốt, thể hiện số lượng đạt tốt của nam, nữ sinh viên tăng gấp 2 - 2,5 lần so với thời điểm trước thực nghiệm; mức đạt đối với nhóm thực

nhệm đều tăng lên từ 2% - 6%; tỷ lệ sinh viên chưa đạt giảm ở nhóm thực nghiệm từ 8% đối với nam, 12% đối với nữ. Trong khi nhóm đối chứng vẫn còn tỷ lệ sinh viên chưa đạt khá cao từ 20,8% - 33.3%.

Điều này đã khẳng định ban đầu hiệu quả mang lại của các bài tập phát triển thể lực chúng tôi lựa chọn và ứng dụng theo phương



pháp tập luyện vòng tròn cho đối tượng là sinh viên trường Đại học Thái Bình.

### **3. KẾT LUẬN**

Bằng các bước nghiên cứu đã lựa chọn được 7 bài tập phát triển thể lực theo phương pháp tập luyện vòng tròn cho sinh viên Trường Đại học Thái Bình bao gồm:

- Bài tập 1: Chạy 30m nhằm phát triển sức nhanh
- Bài tập 2: Bật cóc nhằm phát triển sức mạnh
- Bài tập 3: Nằm ngửa gập bụng nhằm phát triển sức mạnh

- Bài tập 4: Chạy con thoi 4 x 10m nhằm phát triển tố chất khéo léo

- Bài tập 5: Nằm sấp chống đẩy nhằm phát triển sức mạnh

- Bài tập 6: Chạy tuýt sức 5 phút nhằm phát triển sức bền

- Bài tập 7: Đeo gập thân

Ứng dụng 7 bài tập, 4 tổ hợp đã có hiệu quả phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Thái Bình sau một học kỳ thực nghiệm khi có số sinh viên đạt tốt tăng lên gấp 2-2,5 lần; tỷ lệ sinh viên đạt tăng 2-6% và số sinh viên chưa đạt đã giảm đi từ 8-12%.

### **Tài liệu tham khảo**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT, ngày 18/9/2008 V/v: Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV.

2. Thủ tướng Chính phủ (2011), Quyết định số 641/QĐ-TTg ngày 28/4/2011 về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030.

3. Nguyễn Thị Thuý (2013), *Ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực của sinh viên trường Đại học sư phạm Hà Nội*. Luận văn cao học TĐTT.

4. Lê Văn Xem (2002), *Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất trong trường học*. Nxb TĐTT.

**Nguồn bài báo:** Lương Duyên Thông (2016), Bài báo trích từ luận văn Cao học: “*Nghiên cứu, ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Thái Bình*”.

Ngày nhận bài: 12/04/2022

Ngày đánh giá: 05/05/2022

Ngày duyệt đăng: 15/05/2022



**Ảnh minh họa**