

THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM KIÊN GIANG

Vũ Văn Nôm, Trần Văn Toàn
Trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu đánh giá được thực trạng thể lực, lựa chọn được hệ thống bài tập phát triển thể lực cũng như kết quả ứng dụng hệ thống bài tập cho nữ sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang qua việc học tập môn bóng chuyền hơi, góp phần nâng cao sức khỏe và chất lượng giảng dạy học phần Giáo dục thể chất.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, bóng chuyền, nữ sinh viên, bài tập.

CURRENT SITUATION AND SOLUTIONS FOR DEVELOPING THE PHYSICAL STRENGTH OF STUDENTS AT KIEN GIANG COLLEGE OF EDUCATION

Abstract: The research results assess the current physical fitness status, select a system of exercises for physical development, and evaluate the outcomes of applying this exercise system to female students of Kien Giang College of Education through volleyball courses, thereby contributing to the improvement of health and the quality of teaching in the Physical Education module.

Keywords: Physical Education, Volleyball, Female Students, Exercises.

Nhận bài: 12/12/2025

Phản biện: 12/01/2026

Duyệt đăng: 16/01/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tế giảng dạy và nghiên cứu tại trường Cao đẳng Sư phạm (CĐSP) Kiên Giang tác giả nhận thấy chất lượng giáo dục thể chất (GDTC) trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt là thực trạng thể lực chung (TLC) của sinh viên còn thấp. Một trong những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng tới sự phát triển trình độ thể lực chung của sinh viên nói chung và sinh viên năm nhất nói riêng là chưa có các bài tập phù hợp và chưa được nghiên cứu chứng minh trên cơ sở khoa học. Vì vậy, để đánh giá khách quan trình độ thể lực của sinh viên và lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên qua việc học tập môn GDTC tác giả đã chọn vấn đề

nghiên cứu: “Thực trạng và giải pháp phát triển thể lực của sinh viên trường CĐSP Kiên Giang”.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng thể lực của nữ sinh viên năm nhất Trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang sau một học kỳ học GDTC 1

Qua nghiên cứu, tác giả lựa chọn 5 trên 6 test theo chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên hiện nay do BGD-ĐT qui định (ban hành theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ GD-ĐT).

Kết quả kiểm tra thể lực 80 sinh viên nữ năm thứ nhất Trường CĐSP Kiên Giang, được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Đánh giá thực trạng thể lực của nữ sinh viên năm nhất trường Cao đẳng sư phạm Kiên Giang (n=80)

Xếp loại			Test				
			Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy con thoi 4x10m (s)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Tốt	SL	16,8	13	23	16	17	15
	%	21	16,25	28,75	20	21,25	18,75
Đạt	SL	33,6	39	37	37	38	17
	%	42	48,75	46,25	46,25	47,5	21,25
Chưa đạt	SL	29,6	28	20	27	25	48
	%	37	35	25	33,75	31,25	60

Theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy: Trung bình loại Tốt chiếm tỉ lệ 21%; Đạt chiếm tỉ lệ 42%; Chưa đạt chiếm tỉ lệ 37%.

Kết quả đánh giá xếp loại thể lực sinh viên trên đây là cơ sở để xây dựng các biện pháp nhằm nâng cao trình độ thể lực chung cho nữ sinh viên năm nhất và phát triển công tác GDTC của nhà trường.

2.2. Xây dựng hệ thống bài tập và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất qua môn học Bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang

2.2.1. Xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất học môn học Bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang

Qua kết quả nghiên cứu và việc tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả, qua khảo sát công tác giảng dạy của các giảng viên, HLV bóng chuyền tại các Trung tâm thể thao, các trường Đại học, Cao đẳng, THPT, tác giả đã lựa chọn được 14 bài tập với số ý kiến đồng ý chọn từ 80% trở lên để ứng dụng trong giảng dạy nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang. Hệ thống các bài tập bao gồm:

A. Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (04 bài tập)

Bài tập 1: Chạy tiến – lùi theo tín hiệu (30 giây x 3 lần)

Bài tập 2: Chạy xuất phát cao 30m

Bài tập 3: Chạy lao nhanh và chạy tăng tốc độ từ các tư thế chuẩn bị khác nhau (ngồi, nằm, đứng) 30m theo tín hiệu quan sát.

Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4 trong thời gian 30s.

B. Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (04 bài tập).

Bài tập 5: Nằm ngửa gập bụng (15 nhịp/ 30 giây x 2 lần)

Bài tập 6: Bật cóc 30m.

Bài tập 7: Bật nhảy co gối trên hố cát

Bài tập 8: Bật nhảy lên bục cao 60 cm (2 phút x 2 lần)

C. Nhóm bài tập phát triển sức bền (03 bài tập).

Bài tập 9: Chạy rẽ quạt

Bài tập 10: Chạy con thoi chạm tay vào vạch tấn công và vạch biên ngang trong 1 phút

Bài tập 11: Hai người đứng đối diện nhau thực hiện chắn bóng liên tục trên lưới trong thời gian 30s.

D. Nhóm bài tập phát triển sự mềm dẻo và khéo léo (03 bài tập)

Bài tập 12: Tang bóng thấp tay và cao tay (3 phút x 2 lần)

Bài tập 13: Gõ bóng vào tường

Bài tập 14: Chuyên bóng lên tường vào vô theo quy định 1 phút (lần)

2.2.2. Ứng dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang

Đề tài tiến hành tìm hiểu cụ thể chương trình giảng dạy môn GDTC 2 dành cho SV hệ Cao đẳng không chuyên và dựa theo chương trình đề lồng ghép hệ thống bài tập một cách hợp lý nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên học môn bóng chuyền hơi trường CĐSP Kiên Giang. Đề tài tiến hành lựa chọn 80 sinh viên, trong đó 40 sinh viên nhóm thực nghiệm được tập luyện các bài tập trong quá trình học môn GDTC 2, 40 sinh viên nhóm đối chứng học tập môn GDTC 2 và không được ứng dụng các bài tập. Nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có trình độ thể lực (đã đánh giá) tương đương nhau.

Kế hoạch học tập: Thời gian thực hiện: 14 tuần, mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 2 tiết (mỗi tiết 50 phút). Mỗi buổi áp dụng hệ thống các bài tập vào đầu và cuối phần cơ bản của giáo án với thời gian khoảng 15 - 20 phút tùy bài tập.

Nội dung của buổi tập: Trong mỗi buổi tập cụ thể sẽ ưu tiên chọn các bài tập theo thứ tự:

- Bài tập phát triển tố chất mềm dẻo, khéo léo.
- Bài tập phát triển sức nhanh.
- Bài tập phát triển sức mạnh, sức mạnh tốc độ.
- Bài tập phát triển sức bền.

Trong đó, bài tập phát triển sức nhanh được đưa vào phần đầu của buổi tập, các bài tập phát triển tố chất khác được thực hiện cuối mỗi buổi tập. Phần còn lại giữa mỗi buổi tập là nội dung chương trình nội khóa GDTC 2.

Lượng vận động và phương pháp tập luyện cho mỗi buổi tập:

Lượng vận động tăng dần theo hình bậc thang với chu kỳ là 4 tuần tăng một lần, kết hợp với nghỉ ngơi, thả lỏng tích cực giữa các buổi tập hoặc giữa các bài tập trong mỗi buổi tập. Sử dụng phương pháp vòng tròn lặp lại.

2.3. Kết quả ứng dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên Trường CĐSP Kiên Giang

Sau quá trình thực nghiệm thu được kết quả tập luyện của 2 nhóm sinh viên như sau:

2.3.1. Sự tăng trưởng về thành tích của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Nhóm đối chứng:

Bảng 2: Sự phát triển về thành tích nhóm đối chứng của nữ SV trường CĐSP Kiên Giang sau học tập

Stt	TEST	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	d	Sd	W%	td	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30s(lần)	15.63	16.48	0.85	1.39	5.34	3.87	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	161.70	166.28	4.58	3.90	2.84	7.42	< 0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.31	6.01	0.3	0.20	4.90	9.43	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút(m)	724.43	748.23	23.8	18.29	3.27	8.231	< 0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.75	12.48	0.27	0.68	2.11	2.48	< 0.05

Ghi chú: $n = 40$, $t_{(0.05)} = 2.021$

Qua bảng 2, ta thấy:

Sau thực nghiệm hầu hết các chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng, có 5/5 chỉ tiêu có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, do có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$.

Trong đó chỉ tiêu có nhịp tăng trưởng cao nhất là chỉ tiêu: Nằm ngửa gập bụng (lần) ($W\% = 5.34\%$), chỉ tiêu có nhịp tăng trưởng thấp nhất là: Chạy con thoi 4x10m (s) ($W\% = 2.11\%$).

Nhóm thực nghiệm:

Bảng 3: Sự phát triển về thành tích nhóm thực nghiệm của nữ SV trường CĐSP Kiên Giang sau học tập

Stt	TEST	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	d	Sd	W%	td	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30s(lần)	16.20	17.78	1.58	2.06	9.26	4.84	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	157.9	173.80	15.9	12.94	9.74	7.77	< 0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.39	5.98	0.41	0.33	6.59	8.65	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút(m)	724.88	774.53	49.65	27.0	6.63	11.63	< 0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.96	12.35	0.61	0.37	4.79	10.40	< 0.05

Ghi chú: $n = 40$, $t_{(0.05)} = 2.021$

Sau thực nghiệm hầu hết các chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng, có 5/5 chỉ tiêu có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, do có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Trong đó chỉ tiêu có nhịp tăng trưởng cao nhất là chỉ tiêu: Bật xa tại chỗ (cm) ($W\% = 9.74\%$), chỉ tiêu có nhịp tăng trưởng thấp nhất là: Chạy con thoi 4x10m (s) ($W\% = 4.79\%$).

2.3.2. So sánh thành tích nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng của nữ SV trường CĐSP Kiên Giang sau học tập

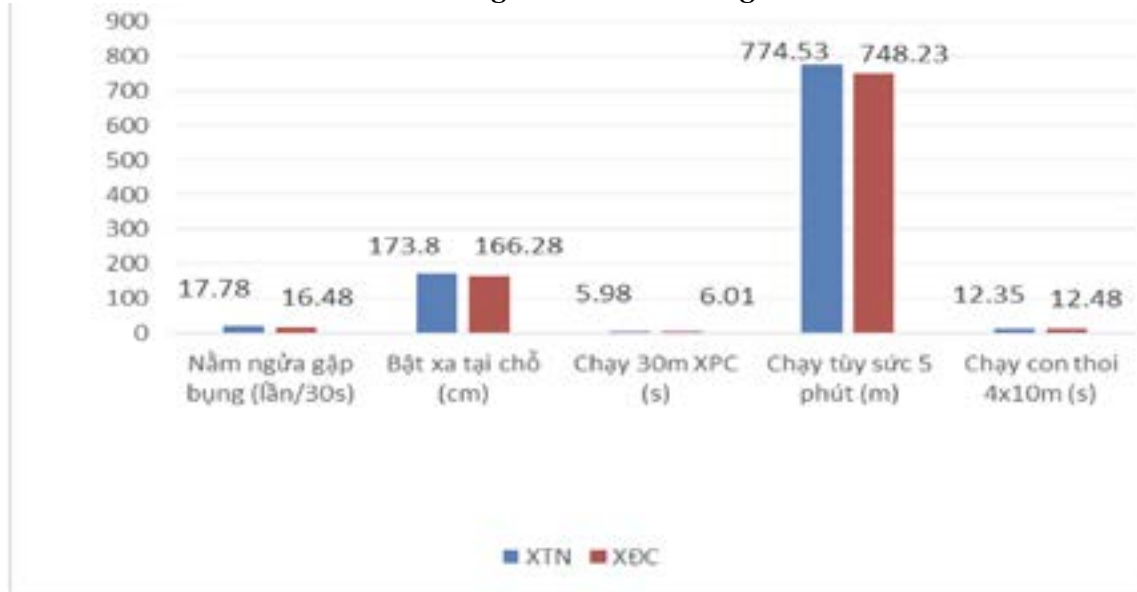
Nhìn chung thành tích trung bình sau thời gian thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự phát triển nhất định, ta dễ dàng nhận thấy nhóm thực nghiệm có thành tích phát triển tốt hơn nhóm đối chứng ở 02 chỉ tiêu:

Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần) và Bật xa tại chỗ (cm), vì có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ nên chứng tỏ sự khác biệt giữa hai nhóm mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ và có thể kết luận các bài tập có hiệu quả đối với nhóm thực nghiệm ở 02 chỉ tiêu này.

Đối với chỉ tiêu: Chạy 30m XPC (giây), Chạy tùy sức 5 phút (m) và Chạy con thoi 4x10m (giây) có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ chứng tỏ sự khác biệt không mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nên thành tích giữa hai nhóm có sự phát triển tương đương nhau và không đủ bằng chứng để kết luận các bài tập có hiệu quả đối với nhóm thực nghiệm ở 03 chỉ tiêu này.

Để thấy rõ hơn các chỉ tiêu biểu hiện qua biểu đồ sau:

Biểu đồ 1: So sánh thành tích sau thực nghiệm nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm của nữ SV trường CĐSP Kiên Giang



2.3.3. So sánh thành tích nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng với tiêu chuẩn đánh giá thể lực theo quyết định 53/2008 QĐ – BGD&ĐT

Qua kết quả kiểm tra thể lực lần 2 của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đem so sánh với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của quyết định 53/2008 QĐ – BGD&ĐT để đánh giá xếp loại thể lực của SV sau khi học tập. Độ tuổi so sánh là 18 tuổi.

* Nhóm đối chứng: Theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tác giả đánh giá ở từng tiêu chuẩn và nhận thấy: Trung bình loại Tốt chiếm tỉ lệ 23%; loại Đạt chiếm tỉ lệ 51%; loại Chưa đạt chiếm tỉ lệ 26%.

* Nhóm thực nghiệm: Tương tự như trên: Trung bình loại Tốt chiếm tỉ lệ 39%; loại Đạt chiếm tỉ lệ 45%; loại Chưa đạt chiếm tỉ lệ 16%.

Như vậy, qua đánh giá kết quả thu được ở cả hai nhóm đều có sự phát triển về mặt thể lực, đặc biệt là nhóm thực nghiệm có sự phát triển tốt hơn nhóm đối chứng do có sự tác động của bài tập. Tuy nhiên, ở tiêu chuẩn Chạy tùy sức 5 phút (m) có kết quả ở mức “Chưa đạt” chiếm tỉ lệ khá cao là 75% ở nhóm thực nghiệm và 90% ở nhóm đối chứng. Vậy nên

cần phải áp dụng nhiều hơn nữa các bài tập phát triển sức bền để cải thiện tổ chất sức bền cho sinh viên.

III. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu của đề tài cho phép rút ra một số kết luận sau:

Một là, đánh giá được thực trạng thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường CĐSP Kiên Giang sau một học kỳ học môn GDTC 1. Kết quả đánh giá là cơ sở để xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên trong quá trình học môn GDTC 2.

Hai là, đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập và ứng dụng thực nghiệm có hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên học môn bóng chuyền hơi (GDTC 2) Trường CĐSP Kiên Giang.

Ba là, kết quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên cho thấy các bài tập của đề tài đã chọn có hiệu quả trong việc phát triển, nâng cao thể lực cho sinh viên. Cụ thể, nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng về thể lực tốt hơn nhóm đối chứng. Từ đó cho thấy có thể đưa các bài tập phát triển thể lực của đề tài đã chọn lồng ghép vào chương trình giảng dạy môn bóng chuyền hơi để tạo sự đa dạng các nội dung tập luyện, góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất của nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Lê Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Đinh Văn Lãm, Nguyễn Bình (2000), *Huấn luyện Bóng chuyền*, Nxb TDTT Hà Nội.

Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành, (2007), *Giáo trình đo lường TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Trịnh Hữu Lộc, Huỳnh Đắc Tiến, (2011), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb Đại học quốc gia Tp. Hồ Chí Minh. Vũ Văn Nôm, Trần Văn Toàn, (2025), *Đánh giá thực trạng và lựa chọn bài tập phát triển thể lực trong môn bóng chuyền hơi cho nữ sinh viên ngành giáo dục mầm non*, Số 5, tập 31, trang 239, Tạp chí Hội Khoa học Tâm lý-Giáo dục.