

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUNG CHO SINH VIÊN HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂN TRÀO

Nguyễn Văn Thành
Trường Đại học Tân Trào

Tóm tắt: Nghiên cứu được thực hiện nhằm xây dựng cơ sở khoa học cho việc lựa chọn các bài tập phát triển sức bền chung trong giảng dạy môn Giáo dục thể chất cho sinh viên tại Trường Đại học Tân Trào. Trên cơ sở phân tích tài liệu chuyên môn và thực tiễn giảng dạy, nghiên cứu tổng hợp được 16 bài tập có tiềm năng ứng dụng. Các bài tập này được đánh giá thông qua phương pháp phỏng vấn chuyên gia (n=15), kết hợp xử lý số liệu bằng các tham số thống kê mô tả nhằm xác định mức độ phù hợp. Kết quả phân tích cho phép sàng lọc và xác định nhóm bài tập đáp ứng yêu cầu về tính khoa học và tính thực tiễn trong điều kiện giảng dạy hiện nay. Nghiên cứu góp phần định hướng lựa chọn nội dung tập luyện phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả tổ chức giảng dạy và phát triển thể lực cho sinh viên trong môi trường giáo dục đại học.

Từ khóa: Bài tập, Sức bền, Giáo dục Thể chất, sinh viên, Trường Đại học Tân Trào.

SELECTING EXERCISES TO DEVELOP GENERAL ENDURANCE FOR STUDENTS TAKING THE PHYSICAL EDUCATION COURSE AT TAN TRAO UNIVERSITY

Abstracts: This study was conducted to establish a scientific basis for selecting exercises to develop general endurance in physical education teaching for students at Tan Trao University. Based on a review of relevant literature and the analysis of current teaching practices, a total of 16 potential exercises were identified. These exercises were evaluated through expert interviews (n = 15) using a quantitative rating scale, with data processed by descriptive statistical measures to determine their level of suitability. The analysis enabled the screening and identification of exercises that meet both scientific and practical requirements under current teaching conditions. The findings contribute to orienting the selection of appropriate training content, thereby improving the effectiveness of instructional organization and enhancing students' physical development in higher education.

Keywords: Exercises, Endurance, Physical Education, Students, Tan Trao University.

Nhận bài: 13/02/2026

Phản biện: 16/03/2026

Duyệt đăng: 21/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao (TDTT) là một bộ phận quan trọng của nền văn hóa xã hội, đồng thời là phương tiện hữu hiệu trong việc nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất và hoàn thiện nhân cách con người. Trong bối cảnh giáo dục hiện đại, TDTT không chỉ góp phần cải thiện thể lực mà còn hỗ trợ nâng cao hiệu quả học tập, khả năng lao động và chất lượng cuộc sống của người học [3]. Đặc biệt, trong giáo dục đại học, môn Giáo dục thể chất (GDTC) giữ vai trò nền tảng trong việc hình thành và phát triển các tố chất thể lực cơ bản, trong đó sức bền chung là một trong những yếu tố quan trọng hàng đầu.

Theo các nghiên cứu về lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao, sức bền chung là khả năng duy trì hoạt động vận động trong thời gian dài với cường độ nhất định, có ý nghĩa quyết định đến khả năng thích nghi của cơ thể với các hoạt động học tập và rèn luyện thể chất [3, 4]. Việc phát triển sức bền không chỉ giúp nâng cao thể lực tổng thể mà còn tạo tiền đề cho việc tiếp thu kỹ thuật và nâng cao thành tích trong các môn thể thao khác [2]. Tuy nhiên, để phát triển hiệu quả tố

chất này đòi hỏi phải có hệ thống bài tập phù hợp, được lựa chọn dựa trên cơ sở khoa học và đặc điểm đối tượng tập luyện [1].

Thực tiễn giảng dạy môn GDTC tại Trường Đại học Tân Trào cho thấy mặc dù nhà trường đã có những quan tâm nhất định đến công tác TDTT, song nội dung giảng dạy hiện nay chủ yếu tập trung vào các kỹ thuật cơ bản, thời lượng học tập còn hạn chế, chưa đáp ứng đầy đủ yêu cầu phát triển sức bền chung cho sinh viên. Bên cạnh đó, điều kiện cơ sở vật chất và hình thức tổ chức tập luyện vẫn còn những hạn chế nhất định, ảnh hưởng đến hiệu quả rèn luyện thể lực của sinh viên. Do đó, việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập phù hợp nhằm phát triển sức bền chung cho sinh viên là vấn đề có ý nghĩa khoa học và thực tiễn cấp thiết.

Xuất phát từ những cơ sở lý luận và thực tiễn nêu trên, nghiên cứu tiến hành lựa chọn các bài tập phát triển sức bền chung phù hợp với sinh viên học môn GDTC tại Trường Đại học Tân Trào, góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy và cải thiện thể lực cho người học trong điều kiện hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Thực trạng công tác giảng dạy sức bền chung cho SV học môn GDTC tại Trường Đại học Tân Trào

- Thực trạng công tác giảng dạy GDTC của nhà trường: Khi tham gia tập luyện và thi đấu thì thể lực là yếu tố cần phải chú trọng và đặt lên hàng đầu, vì có thể lực SV mới có thể tiếp thu các kỹ thuật của nhiều môn thể thao và luyện tập đúng cách. Ngoài ra để có thể học tập tốt các môn lý thuyết và thực hành, SV phải biết sắp xếp việc học tập và tập luyện một cách khoa học, hợp lý và có sự hướng dẫn của giảng viên trong suốt quá trình rèn luyện.

Về thời lượng giảng dạy học phần GDTC (học phần bắt buộc): Về thời lượng học tập là 30 tiết,

nội dung học là chạy cự ly ngắn và cự ly trung bình được chia làm 15 tuần, mỗi tuần có 2 tiết chính khoá, với thời lượng như vậy thì việc phát triển sức bền chung cho SV là không thể đạt được mục tiêu đề ra do không đủ thời gian cần thiết để tập luyện.

Về hình thức tập luyện: Cùng với việc học tập chính khoá thì tập luyện ngoại khoá rất quan trọng đối với các em vì việc học tập chính khoá chỉ cung cấp cho SV những nội dung và kiến thức cần thiết về môn học còn tập luyện để nâng cao thành tích chủ yếu là tập luyện ngoại khoá là nhiều. Như vậy, nội dung và phương pháp tổ chức giảng dạy chỉ mới dừng lại ở mức trang bị cho SV một số kiến thức lý thuyết và các kỹ thuật thực hành cơ bản, còn việc phát triển sức bền chung cho SV chưa được thể hiện trong giờ học chính khoá.

- Thực trạng đội ngũ cán bộ giảng viên GDTC tại Trường Đại học Tân Trào: Đội ngũ giảng viên là nguồn nhân lực sự phạm có vai trò quyết định đến hiệu quả chất lượng giáo dục chung của nhà trường. Kết quả khảo sát đội ngũ giảng viên GDTC đang giảng dạy tại Trường Đại học Tân Trào kết quả thể hiện ở bảng 1 như sau:

Bảng 1. Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC đang trực tiếp giảng dạy (n=12)

Nội dung	Tuổi			Giới tính		Trình độ		
	>30	30-40	41-50	Nam	Nữ	Cử nhân	Thạc sỹ	Tiến sĩ
n	0	7	5	10	2	0	10	02
%	0	58,3	41,7	83,3	16,7	0	83,3	16,7

Qua bảng khảo sát cho thấy: 100% giảng viên của nhà Trường đều đạt từ trình độ chuẩn trở lên, trong đó có 2 giảng viên là Tiến sĩ. Các giảng viên đều có kinh nghiệm giảng dạy trên 10 năm trở lên, có những giảng viên kinh nghiệm giảng dạy trên 20 năm. Nhìn chung các giảng viên của Trường Đại học Tân Trào đều có trình độ đạt chuẩn của BGD&ĐT phần lớn là giảng viên nam có sức khoẻ tốt, đảm bảo đủ khả năng giảng dạy và phát triển trong thời gian lâu dài nếu khai thác tiềm năng của giảng viên một cách đúng mức thì việc thực hiện công tác GDTC sẽ đạt được hiệu quả cao hơn rất nhiều so với thực tiễn hiện nay.

- Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC tại Trường Đại học Tân Trào: Cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy và tập luyện

TĐTT là một trong những yếu tố không thể thiếu và nó cũng là một yếu tố quan trọng và quyết định cho việc nâng cao chất lượng giảng dạy của giảng viên và học tập của học sinh. Bởi nội dung phương pháp, hình thức tổ chức môn học được thực hiện trên phương diện là các bài tập thể chất và cơ sở vật chất là điều kiện thực hiện hoàn thiện các bài tập đó. Mặc dù đã được sự quan tâm của Đảng ủy, Ban giám hiệu nhà trường như đầu tư một số công trình nhà tập đa chức năng, sân tập, dụng cụ tập luyện... song còn hạn chế về chất lượng như hạn hẹp về diện tích và số lượng chưa đảm bảo đáp ứng đủ cho việc học tập của SV đặc biệt là sân tập điền kinh chỉ đáp ứng ở mức thấp không đủ tiêu chuẩn, đường chạy còn mấp mô, không an toàn cho SV tập luyện.

Bảng 2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ môn học GDTC

TT	Sân tập, dụng cụ	n	Mức độ đáp ứng
1	Đường chạy 100m	1	Đáp ứng ở mức thấp (Đường chạy ngắn)
2	Đường chạy 400m	1	Đáp ứng ở mức thấp (1 vòng chưa đủ 400m)

Qua khảo sát thu được tại bảng 2 cho thấy: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho tập luyện chưa đảm bảo về số lượng còn chất lượng thì chỉ đáp ứng được ở mức thấp, 1 vòng không đủ tiêu chuẩn chỉ hơn 300m, đường chạy mấp mô gây khó khăn trong quá trình tập luyện. Với số lượng SV ngày càng tăng như hiện nay thì cơ sở vật chất trên chưa đáp ứng được yêu cầu môn học GDTC.

2.2.2. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chung cho SV học môn GDTC tại Trường Đại học Tân Trào

- Cơ sở lựa chọn: Ngày nay, để đạt được thành tích thể thao cao cần vận dụng phối hợp nhiều phương tiện khác nhau như: điều kiện tự nhiên, vệ sinh, môi trường, chế độ dinh dưỡng,... trong đó quan trọng nhất là bài tập thể chất, phương tiện chuyên môn cơ bản nhằm phát triển các tổ chức thể lực. Các bài tập này đòi hỏi phải phù hợp với mục đích, nhiệm vụ của từng đối tượng tập luyện. Đồng thời các bài tập phát triển sức bền chung phải được sắp xếp theo một hệ thống khoa học đảm bảo cho việc phát triển thành tích, phải lựa chọn hợp lý với đối tượng, trình độ tập luyện.

Từ các vấn đề lý luận đã phân tích, dựa trên những cơ sở khoa học của quá trình huấn luyện và thực tế công tác giảng dạy, đề tài thấy để lựa chọn được một số các bài tập phát triển sức bền chung cho SV học môn GDTC của nhà trường cần phải đảm bảo các nguyên tắc sau:

1) Các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo có chỉ tiêu đánh giá cụ thể. Nội dung, hình thức tập luyện phải phù hợp với đối tượng.

2) Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo phát triển sức bền chung cho đối tượng.

3) Việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông tin cần thiết đối với đối tượng.

Dựa vào các yêu cầu đã đề ra, nghiên cứu tiến hành lựa chọn được một số bài tập và để đảm bảo độ tin cậy chính xác của các bài tập đã lựa chọn và phù hợp cho việc phát triển sức bền chung cho SV học môn GDTC tại Trường Đại học Tân Trào.

Từ các tài liệu tham khảo chuyên môn, chương trình giảng dạy, nghiên cứu tổng hợp được 16 bài tập phù hợp. Để đảm bảo tính tin cậy, nghiên cứu tiến hành đưa các bài tập vào phỏng vấn 15 giảng viên, cán bộ, HLV, các chuyên gia có kinh nghiệm nhằm lựa chọn các bài tập phù hợp, tối ưu. Trên cơ sở kết quả phân tích kết quả phỏng vấn, nghiên cứu tiến hành lựa chọn các bài tập phát triển sức bền chung dựa trên các tiêu chí định lượng đã xác lập, bao gồm: 1) Giá trị trung bình ≥ 4.0 ; 2) Tỷ lệ ý kiến đánh giá ở mức phù hợp và rất phù hợp (mức 4-5) $\geq 60\%$; 3) Hệ số biến thiên (CV) $\leq 20\%$ nhằm đảm bảo mức độ đồng thuận cao giữa các chuyên gia. Kết quả cho thấy có 06 bài tập đáp ứng đầy đủ các tiêu chí trên. Đây là những bài tập không chỉ được đánh giá cao về mức độ phù hợp mà còn có tính ổn định trong ý kiến lựa chọn, phản ánh tính khả thi và hiệu quả trong điều kiện thực tiễn giảng dạy môn GDTC tại Trường Đại học Tân Trào. Do đó, các bài tập này được lựa chọn đưa vào chương trình thực nghiệm nhằm phát triển sức bền chung cho các SV. Các bài tập cụ thể như sau:

1. Nhảy dây: 1 phút \times 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 3 phút.
2. Bật cóc: 25m \times 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 5 phút.
3. Chạy bền duy trì tốc độ: 1000m \times 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 10 phút.
4. Chạy biến tốc: 100m nhanh + 100m chậm \times 5 tổ, nghỉ giữa các tổ 5 phút.
5. Chạy tăng tốc: 3-6 lần các đoạn từ 60m đến 100m.
6. Chạy lặp lại: (200m nhanh + 200m chậm) \times 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 5 phút.

Theo quan điểm của nghiên cứu, các bài tập được lựa chọn đảm bảo tính khoa học, tính thực tiễn và phù hợp với đặc điểm thể lực của sinh viên, đồng thời tạo cơ sở cho việc xây dựng chương trình thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả phát triển sức bền chung cho SV.

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy công tác giảng dạy sức bền chung cho các SV học môn GDTC tại Trường Đại học Tân Trào vẫn còn những hạn chế nhất định về thời lượng, nội dung và điều kiện tổ

chức tập luyện, dẫn đến hiệu quả phát triển tố chất sức bền chưa cao. Trên cơ sở kết hợp giữa phân tích lý luận và khảo sát thực tiễn, nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập có tính khả thi cao và tiến hành đánh giá thông qua ý kiến chuyên gia. Việc áp dụng các tiêu chí định lượng như giá trị trung bình, tỷ lệ lựa chọn và hệ số biến thiên đã cho phép xác định một cách khách quan mức độ phù hợp của từng bài tập. Kết quả cho thấy có 06 bài tập đạt

mức độ đồng thuận cao, bao gồm các dạng bài tập nhảy dây, bật cóc, chạy bền cự ly 1000m, chạy biến tốc, chạy tăng tốc và chạy lặp lại, thể hiện tính hiệu quả và khả năng ứng dụng tốt trong điều kiện giảng dạy hiện nay. Những bài tập này không chỉ đảm bảo cơ sở khoa học mà còn phù hợp với đặc điểm thể lực của các SV và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường, qua đó góp phần nâng cao hiệu quả phát triển sức bền chung trong môn GDTC,

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lê Thanh (2001). *Phương pháp thống kê trong TDTT*. NXB TDTT Hà Nội, năm 2011.
 Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000). *Y học TDTT*. NXB TDTT, Hà Nội.
 Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000). *Lý luận và phương pháp TDTT*. NXB TDTT Hà Nội năm.
 Nguyễn Kim Minh (2004). *Giáo trình Điền kinh*. NXB Đại học Sư phạm.
 Vũ Đức Thu, Trương Anh Tuấn (2007). *Giáo trình Lý luận và Phương pháp TDTT*. NXB Đại học Sư phạm.