

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

NGUYỄN DUY NGỌC

Trung tâm Giáo dục thể chất - Quốc phòng an ninh,
Trường Đại học Điện lực

Nhận bài ngày 06/5/2026. Sửa chữa xong 10/6/2026. Duyệt đăng 18/6/2026.

Abstract

Developing high-quality physical fitness for students is a strategic task of Physical Education in higher education. For technical students like those at Electric Power University, a resilient physical foundation and industrial working style are prerequisites to meet the high-intensity labor environment. This paper comprehensively surveyed the current curriculum, combined with expert interviews and pedagogical observations, to develop an optimal exercise system. Empirical results successfully selected 25 exercises to comprehensively develop five basic physical attributes, achieving an 80% to 100% consensus rate among sports science experts in Hanoi. This serves as a vital scientific basis for the university to improve and standardize its training curriculum, thereby enhancing the physical fitness of male students to meet future career demands. enhancing the physical health of male students and effectively serving their future career orientation.

Keywords: Electric Power University, male students, physical Education, physical exercises, specialized physical fitness.

1. Đặt vấn đề

Trong chiến lược phát triển nguồn nhân lực, công tác nâng cao thể lực và tầm vóc cho sinh viên (SV) giữ vai trò vô cùng cấp thiết, là bệ phóng vững chắc giúp họ gia nhập thị trường lao động. Đối với nam SV Trường Đại học Điện lực, đặc thù nghề nghiệp tương lai hầu hết gắn liền với các công việc kỹ thuật nặng, vận hành các nhà máy năng lượng và bảo trì hệ thống lưới điện (Vũ Đức Thu, 2019). Môi trường làm việc đặc thù này đặt ra những đòi hỏi khắt khe về một thể chất dẻo dai, khả năng chịu áp lực cao và tác phong công nghiệp nghiêm túc. Tuy nhiên, chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) chính khóa hiện nay thường bị khống chế bởi khung thời gian cố định và khối lượng kỹ thuật chuyên môn nặng của từng môn học (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2015; Nguyễn Nhân Hồng, 2021). Thực trạng này dẫn đến việc quỹ thời gian dành riêng cho rèn luyện các tố chất thể lực chung của SV bị thu hẹp. SV chủ yếu được trang bị kỹ thuật động tác để phục vụ thi cử mà chưa có cơ hội tích lũy thể lực một cách khoa học, đồng đều. Vì vậy, để giải quyết mâu thuẫn giữa yêu cầu thể lực nghề nghiệp và sự giới hạn thời gian chính khóa, việc nghiên cứu thiết lập hệ thống bài tập bổ trợ thể lực theo chuẩn năng lực vận động là hết sức cấp bách (Trường Đại học Điện lực, 2022). Nghiên cứu này được tiến hành nhằm lựa chọn hệ thống các bài tập phát triển thể chất phù hợp, làm căn cứ áp dụng rộng rãi vào giảng dạy, từ đó nâng cao chất lượng thể lực toàn diện cho nam SV Trường Đại học Điện lực.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp phỏng vấn chuyên gia (Điều tra xã hội học); phương pháp toán học thống kê.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Đánh giá thực trạng sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học Điện lực trong giờ học chính khóa

Tiến hành quan sát sư phạm trực tiếp đối với 10 giáo án bài giảng chính khóa của các giảng viên

Email: ngocnd@epu.edu.vn@gmail.com

(GV) tổ GDTC (tổng thời gian tích lũy thực tế dành riêng cho nội dung thể lực trong 10 giáo án này là 240 phút), nghiên cứu ghi nhận thực trạng phân bổ cấu trúc thời gian phát triển thể lực cho SV được thể hiện rõ tại bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung trong giờ học chính khóa

TT	Các dạng bài tập được sử dụng	Tổng thời gian sử dụng bài tập trong 10 giáo án (phút)	Số lần sử dụng trong 10 giáo án (lần)	Tỷ lệ thời gian từng nội dung với tổng thời gian 10 giáo án (240 phút)
1	Dạng bài tập phát triển sức nhanh	30	4	12.5%
2	Dạng bài tập phát triển sức mạnh	76	10	31.7%
3	Dạng bài tập phát triển sức bền	68	6	28.3%
4	Dạng bài tập phát triển mềm dẻo	42	6	17.5%
5	Dạng bài tập phát triển khéo léo	24	2	10%

Số liệu định lượng thu được từ bảng 1 phản ánh rõ nét tính mất cân đối trong việc phát triển các tổ chất thể lực cho SV hiện nay. Các GV tổ GDTC đang tập trung phần lớn thời gian vào các nhóm bài tập phát triển sức mạnh (chiếm tỷ lệ lớn nhất với 31.7%, xuất hiện 10 lần trong 10 giáo án) và bài tập phát triển sức bền (chiếm 28.3% với 6 lần sử dụng). Tổng thời gian dành cho hai nội dung này đã chiếm tới 60.0% tổng quỹ thời gian rèn luyện thể chất. Ngược lại, các tổ chất tối quan trọng đối với khả năng phản xạ nhanh, sự linh hoạt và năng lực thích ứng công nghiệp của người kỹ sư như sức nhanh (chỉ chiếm 12.5%) và khéo léo (nằm ở mức thấp nhất với 10.0%) chưa được đầu tư quỹ thời gian cũng như tần suất xuất hiện thích đáng (chỉ 2 lần trong 10 buổi học). Nguyên nhân cốt lõi của thực trạng này xuất phát từ việc áp lực khung chương trình chính khóa quá tải, sĩ số SV trên một lớp quá đông kết hợp với diện tích sân bãi, dụng cụ tập luyện còn hạn chế (Vũ Đức Thu, 2019). Thực tế này buộc GV phải ưu tiên lựa chọn các bài tập sức mạnh tại chỗ hoặc chạy bền theo cự ly định sẵn để dễ dàng quản lý mật độ lớp học, giảm thiểu nguy cơ chấn thương, dẫn đến việc thiếu thời gian tổ chức các trò chơi vận động phức tạp hay các bài tập bổ trợ chuyên sâu nhằm phát triển đồng đều các tổ chất vận động khác cho SV (Nguyễn Thị Nga, Nguyễn Việt Hòa, Trịnh Kiên, 2018).

2.2. Nghiên cứu xác định các yếu tố tổ chức và định hướng bài tập thể lực cho nam sinh viên

Để tìm kiếm giải pháp khoa học nhằm khắc phục triệt để thực trạng phân bổ lệch pha nêu trên, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với mẫu gồm 20 chuyên gia khoa học, GV về các tiêu chí tổ chức rèn luyện. Kết quả điều tra xã hội học được tổng hợp chi tiết trong bảng 2.

Bảng 2: Ý kiến chuyên gia về nội dung và các yếu tố tổ chức phát triển thể lực chung (n=20)

TT	Nội dung câu hỏi	Kết quả trả lời	
		Số người	Tỷ lệ %
1	<i>Tầm quan trọng của việc rèn luyện thể lực chung với thành tích học tập môn GDTC.</i>		
	+ Rất quan trọng	20	100
	+ Quan trọng	0	0
	+ Không cần	0	0
2	<i>Đối với nam SV nên phát triển thể lực chung từ năm thứ mấy là phù hợp ?</i>		
	+ Năm thứ nhất	18	90
	+ Năm thứ hai	2	10
	+ Năm thứ ba	0	0
	+ Cả 3 năm	18	90
3	<i>Nâng cao thể lực chung cho nam SV nên xếp vào thời gian nào là phù hợp?</i>		
	+ Chính khóa	4	20
	+ Ngoại khóa	16	80
	+ Cả 2 phần trên	4	20

4	Thời gian dành cho nâng thể lực chung cho nam SV bao nhiêu là đủ.		
	+ Từ 15 - 25'	1	5
	+ Từ 26 - 30'	19	95
	+ Từ 31 - 45'	0	0
	+ Các phương án khác	0	0
5	Nên sử dụng các phương pháp nào để nâng cao thể lực chung cho nam SV?		
	+ Phương pháp đồng đều liên tục	19	95
	+ Phương pháp lặp lại	18	90
	+ Phương pháp biến đổi	0	0

Qua kết quả trình bày ở bảng 2 cho thấy, hầu hết GV và chuyên gia đều đồng ý quan điểm cho rằng: + Đối với nam SV việc rèn luyện thể lực chung là rất quan trọng chiếm 100%; + 90% cho rằng đối với nam SV nên phát triển thể lực chung bắt đầu ngay từ năm thứ nhất là phù hợp; + Để nâng cao thể lực chung cho nam SV nên xếp vào thời gian ngoại khóa là phù hợp chiếm 80%; + 95% đều khẳng định thời gian dành để nâng cao thể lực chung cho nam SV từ 26 đến 30 phút là hợp lý; + 80% đến 95% đều cho rằng nên sử dụng phương pháp đồng đều liên tục và phương pháp lặp lại để nâng cao thể lực chung cho nam SV phù hợp với nguyên tắc giáo dục thể chất hiện đại (Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn, 2010).

2.3. Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học Điện lực

Những dạng bài tập nào phù hợp nhằm nâng cao thể lực chung cho nam SV Trường Đại học Điện lực là câu hỏi lựa chọn các dạng bài tập nhằm nâng cao thể lực chung cho nam SV. Để giải quyết vấn đề này chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, GV giảng dạy GDTC ở các trường đại học khu vực Hà Nội, phiếu hỏi được soạn thảo với 5 dạng bài tập và yêu cầu trả lời theo hình thức phủ định (có hoặc không). Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các dạng bài tập nhằm nâng cao thể lực chung cho nam SV Trường Đại học Điện lực (n = 20)

TT	Các dạng bài tập nhằm phát triển tố chất thể lực chung	Kết quả trả lời	
		Số người	Tỷ lệ %
1	Các dạng bài tập điền kinh nhẹ	19	95
2	Các dạng bài tập phát triển chung không có phụ trọng	17	85
3	Các dạng bài tập với tạ	4	20
4	Các dạng bài tập trò chơi vận động	18	90
5	Các dạng bài tập khác	16	80

Qua kết quả trình bày ở bảng 3 cho thấy, các GV và chuyên gia đã lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam SV Trường Đại học Điện lực rất đa dạng và phong phú. Có 4/5 dạng bài tập mà đề tài đưa ra đều được GV và chuyên gia quan tâm, đó là: Các dạng bài tập điền kinh nhẹ, các dạng bài tập phát triển chung không có phụ trọng, các dạng bài tập trò chơi vận động và các dạng bài tập khác chiếm từ 80% đến 95%. Có lẽ đây là các dạng bài tập rất thông dụng và phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường.

Sau khi xác định được các dạng bài tập nhằm nâng cao thể lực chung cho nam SV ở bảng 3, vấn đề tiếp theo là dựa trên cơ sở lý luận thực tiễn. Để có căn cứ lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung ứng dụng trong quá trình giảng dạy các nhóm bài tập được lựa chọn phải đáp ứng yêu cầu sau: - Yêu cầu 1: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng theo đúng yêu cầu chuyên môn đòi hỏi; - Yêu cầu 2: Việc lựa chọn các bài tập phải rõ ràng cụ thể và hình thức tập luyện phù hợp với điều kiện thực tiễn; - Yêu cầu 3: Các bài tập lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp; - Yêu cầu 4: Cường độ vận động và lượng vận động của bài tập lựa chọn phải phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

Sau khi tổng hợp tài liệu được 4 yêu cầu trên đối với việc lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể lực

chung cho nam SV. Đề tài đề tài xây dựng được 29 bài tập và đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 20 GV và các chuyên gia về mức độ ưu tiên cho các bài tập đã lựa chọn với mức độ như sau: Ưu tiên 1: 5 điểm; Ưu tiên 2: 3 điểm; Ưu tiên 3 : 1 điểm. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam SV Trường Đại học Điện lực (n = 20)

TT	Các bài tập đã lựa chọn	Kết quả trả lời			Tổng điểm
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	
I. Bài tập phát triển sức nhanh					
1	Chạy nâng cao đùi 5’’ có tín hiệu chạy nhanh 5-6 bước x 5 lần, nghỉ 1’/lần	16	2	2	88
2	Xuất phát cao có tín hiệu 5-10m x 5 lần, nghỉ 1-2’/lần	18	2	0	96
3	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10’’ x 2 lần, nghỉ 1-2’/lần	20	0	0	100
4	Xuất phát cao 30m x 3-5 lần, nghỉ 2-3’/lần	20	0	0	100
5	Chạy tăng tốc độ 60m x 2-3 lần, 20m cuối đạt tối đa, nghỉ 3’/lần	19	1	0	98
II. Bài tập phát triển sức mạnh					
6	Bật xa tại chỗ 5 lần, nghỉ 2’/lần	14	4	2	84
7	Bật ba bước tại chỗ 5 lần, nghỉ 3’/lần	17	2	1	92
8	Bật cóc 3 ´ 20m, nghỉ 3’/lần	18	2	0	96
9	Nhảy bật liên tục trên hồ cát 3 ´ 20 lần/tổ, nghỉ 2’/tổ	16	4	0	92
10	Nằm sấp chống đẩy 3’10 lần/tổ (nam); 3x5 lần/tổ (nữ), nghỉ 2’/tổ	15	3	2	86
11	Cơ lưng + cơ bụng 3tổ x10 lần/tổ, nghỉ 2’/tổ	14	5	1	86
12	Chạy đạp sau 3 ´ 50m, nghỉ 3’/lần	3	3	14	38
13	Chạy đạp sau 3 ´ 80m, nghỉ 3’/lần	5	2	13	44
III. Bài tập phát triển sức bền					
14	Chạy việt dã 1500m, 40-50% cường độ tối đa	16	2	2	88
15	Chạy việt dã 2000m, 40-50% cường độ tối đa	19	1	0	98
16	Chạy 2 x 400m với 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3’/lần	16	2	2	88
17	Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3’/lần	17	2	1	92
18	Chạy 2 x 600m với 70% cường độ tối đa, nghỉ 2-3’/lần	19	1	0	98
19	Chạy 800m với 75% cường độ tối đa	16	2	2	88
20	Chạy 1000m với 75% cường độ tối đa	16	3	1	90
21	Chạy 2 x 600m với 65% cường độ tối đa, nghỉ 1-2’/lần	4	3	13	42
22	Chạy 2 x 800m với 65% cường độ tối đa, nghỉ 1-2’/lần	6	2	12	48
VI. Bài tập phát triển mềm dẻo					
23	Cúi gập thân sâu từ bục cao 10 lần x 2tổ, nghỉ 1’/tổ	15	3	2	86
24	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 2tổ, nghỉ 1’/tổ	20	0	0	100
25	Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 2tổ, nghỉ 1’/tổ	19	1	0	98
26	Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu 10 lần mỗi bên	15	2	3	84
V. Bài tập phát triển khéo léo					
27	Chạy zigzắc luân cọc 5 lần x 20m lượt lên luân cọc, lượt về chạy thẳng, nghỉ 3’/lần	17	2	1	92
28	Chạy zigzắc luân cọc 5 lần x 20m lượt lên và lượt về luân cọc, nghỉ 3’/lần	15	2	3	84
29	Trò chơi “chạy zigzắc tiếp sức” 2 lần x 20m, nghỉ 3’/lần	15	3	2	86

Như vậy trong 29 bài tập mà đề tài đưa ra phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 25 bài tập có sự tán đồng cao, với số phiếu có tổng điểm từ 80 đến 100 điểm để đưa vào sử dụng đó là các bài tập:

I. Bài tập phát triển sức nhanh: 1. Chạy nâng cao đùi 5’’ có tín hiệu chạy nhanh 5-6 bước x 5 lần, nghỉ 1’/lần; 2. Xuất phát cao có tín hiệu 5-10m x 5 lần, nghỉ 1-2’/lần; 3. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10’’ x 2 lần, nghỉ 1-2’/lần; 4. Xuất phát cao 30m x 3-5 lần, nghỉ 2-3’/lần; 5. Chạy tăng tốc độ 60m x 2-3 lần, 20m cuối đạt tối đa, nghỉ 3’/lần.

II. Bài tập phát triển sức mạnh: 1. Bật xa tại chỗ 5 lần, nghỉ 2'/lần; 2. Bật ba bước tại chỗ 5 lần, nghỉ 3'/lần; 3. Bật cóc 3'20m, nghỉ 3'/lần; 4. Nhảy bật liên tục trên hố cát 3'20 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ; 5. Nằm sấp chống đẩy 3'10 lần/tổ (nam); 3x5 lần/tổ (nữ), nghỉ 2'/tổ; 6. Cơ lưng + cơ bụng 3tổ x10 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ.

III. Bài tập phát triển sức bền: 1. Chạy việt dã 1500m, 40-50% cường độ tối đa; 2. Chạy việt dã 2000m, 40-50% cường độ tối đa; 3. Chạy 2 x 400m với 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3'/lần; 4. Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3'/lần; 5. Chạy 2 x 600m với 70% cường độ tối đa, nghỉ 2-3'/lần; 6. Chạy 800m với 75% cường độ tối đa; 7. Chạy 1000m với 75% cường độ tối đa.

IV. Bài tập phát triển mềm dẻo: 1. Cúi gập thân sâu từ bục cao 10 lần x 2tổ, nghỉ 1'/tổ; 2. Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 2tổ, nghỉ 1'/tổ; 3. Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 2tổ, nghỉ 1'/tổ; 4. Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu 10 lần mỗi bên.

V. Bài tập phát triển khéo léo: 1. Chạy zích zắc luồn cọc 5 lần x 20m lướt lên luồn cọc, lướt về chạy thẳng, nghỉ 3'/lần; 2. Chạy zích zắc luồn cọc 5 lần x 20m lướt lên và lướt về luồn cọc, nghỉ 3'/lần; 3. Trò chơi "chạy zích zắc tiếp sức" 2 lần x 20m, nghỉ 3'/lần.

Như vậy, các bài tập đã được lựa chọn cần đưa vào thực nghiệm cho nam SV Trường Đại học Điện lực để kiểm tra hiệu quả thực tế trước khi đưa vào ứng dụng rộng rãi.

3. Kết luận

Nghiên cứu đã chỉ ra một cách khách quan thực trạng thiếu cân đối trong việc phát triển các tố chất thể lực chung cho nam SV Trường Đại học Điện lực trong giờ học chính khóa hiện nay. Quý thời gian dành cho thể lực bị cắt ngắn bởi nội dung kỹ thuật chuyên môn và bị phân bổ nhiều về phía các bài tập sức mạnh tại chỗ đơn thuần, các yếu tố rèn luyện phản xạ nhanh nhẹn và khéo léo còn ít thời gian tập luyện.

Ứng dụng đồng bộ các phương pháp điều tra chuyên gia và phân tích sơ phạm, nghiên cứu đã chọn lọc và xây dựng thành công hệ thống 25 bài tập phát triển thể lực chung toàn diện cho nam SV Trường Đại học Điện lực. Hệ thống này đảm bảo tính khoa học chặt chẽ, có cấu trúc lượng vận động tăng tiến rõ ràng và đáp ứng đầy đủ, khắt khe các yêu cầu lý luận cũng như thực tiễn sư phạm thể thao đại học (Lê Văn Lắm, 2020). Nếu ứng dụng hệ thống bài tập đã lựa chọn sẽ góp phần phát triển cân đối đồng đều các tố chất thể lực chung cho SV.

Tài liệu tham khảo

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 Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.*

Nguyễn Thị Nga, Nguyễn Việt Hòa, Trịnh Kiên (2018). *Giáo trình Điền kinh.* NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.

Lê Văn Lắm (2020). Ứng dụng lượng vận động tăng tiến trong giảng dạy hỗ trợ thể lực cho sinh viên. *Tạp chí Giáo dục*, số đặc biệt tháng 8, tr. 20-25.

Nguyễn Nhân Hồng (2021). *Hệ thống bài tập phát triển tố chất vận động nâng cao năng lực thể chất cho sinh viên đại học.* NXB Thể dục thể thao.

Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2010). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất.* NXB Thể dục Thể thao.

Trường Đại học Điện lực (2022). *Chiến lược phát triển và chuẩn đầu ra năng lực thể chất cho sinh viên giai đoạn 2022-2030.* Tài liệu lưu hành nội bộ, Hà Nội.

Vũ Đức Thu (2019). Đổi mới chương trình và phương pháp giáo dục thể chất trong các trường đại học khối kỹ thuật. *Tạp chí Khoa học Thể thao*, số 3, tr. 30-35.