

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

TS. Hà Mạnh Hưng¹

Tóm tắt: Bằng phương pháp Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê nghiên cứu bước đầu đã đánh giá thực trạng thể lực chung (TLC) của nam sinh viên (NSV) ở các năm thứ nhất đến năm thứ ba thông qua nội dung: Kết quả học tập các môn học trong chương trình GDTC, trình độ TLC. Làm cơ sở định hướng ứng dụng các giải pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa các môn thể thao nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội (ĐH SPHN).

Từ khóa: Thực trạng, trình độ thể lực chung, nam sinh viên, trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

Summary: Using document analysis, interviews, discussions, pedagogical observations, and statistical mathematics, preliminary research has assessed the general physical fitness status of male undergraduate students from their first to third years of study. The evaluation considered academic performance in physical education courses and overall physical fitness levels. This assessment serves as a foundation for implementing extracurricular sports training solutions aimed at enhancing the physical fitness of students at Hanoi National University of Education.

Keywords: Current status, general physical fitness level, male undergraduate students, Hanoi National University of Education.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cho đến nay, hoạt động tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của Trường ĐH SPHN đã duy trì được hơn 10 năm với những thành tựu và kết quả đạt được đã đóng góp một phần không nhỏ trong sự nghiệp giáo dục đào tạo và nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất của nhà trường. Để phát huy những thành tựu đạt được với mục tiêu trở thành mô hình tập luyện ngoại khóa các môn thể thao nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên, thì hiện trạng sự phát triển thể lực của sinh viên cần phải được tổng kết, kiểm tra, đánh giá để từ đó có những bài học kinh nghiệm, khắc phục những tồn tại nhằm phát triển phong trào, thu hút đông đảo sinh viên tham gia tập luyện. Mặt khác, việc tìm hiểu, nghiên cứu sự phát triển thể lực của sinh viên thông qua các hoạt động GDTC của nhà trường còn có ý nghĩa về mặt lý luận và thực tiễn đối với công tác giảng dạy, rèn luyện TLC trong nhà trường. Nghiên cứu đề cập đến kết quả đánh giá thực trạng thể lực của NSV năm thứ nhất đến năm thứ ba Trường ĐH SPHN, làm cơ sở cho việc nghiên cứu giải pháp tổ chức tập luyện

ngoại khóa thể dục thể thao nâng cao thể lực cho sinh viên trường ĐH SPHN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê.

Nghiên cứu tiến hành khảo sát trình độ TLC của 1500 NSV các khóa thuộc các năm học thứ nhất đến năm thứ ba thuộc các Khoa chuyên ngành tại Trường ĐH SPHN.

Nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực của NSV năm thứ nhất đến năm thứ ba thông qua các test gồm: Lực bóp tay thuận (kg); nằm ngửa gập bụng (lần/30s); bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m XPC (s); chạy con thoi 4 - 10m (s); chạy tùy sức 5 phút (m).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để đánh giá thực trạng TLC của NSV (không chuyên ngành GDTC) Trường ĐH SPHN, nghiên cứu tiến hành đánh giá chất lượng công tác GDTC cho NSV (thời điểm năm học 2021 - 2022 và 2022 - 2023). Nội dung đánh giá dựa trên 2 nội dung và yêu cầu sau:

- Các kiến thức lý luận về GDTC và kỹ năng

thực hành: Thông qua điểm lý thuyết các học phần môn học GDTC và kỹ năng thực hiện kỹ thuật, thể lực các môn thể thao được đánh giá qua điểm thi, kiểm tra kết thúc học phần (đánh giá bằng phương pháp theo dõi dọc trên đối tượng 1500 NSV qua 2 năm học 2021 - 2022 và 2022 - 2023).

- Kiểm tra trình độ TLC: Tiến hành kiểm tra thể lực của NSV theo nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh, sinh viên (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên). Đối tượng kiểm tra bao gồm: 1500 NSV các khóa thuộc các năm học thứ nhất đến năm thứ ba tại Trường ĐH SPHN.

Số liệu thu thập trong quá trình khảo sát được xác định thông qua phương pháp kiểm tra sự phạm và đồng thời thu thập từ kết quả kiểm tra về thể lực, kết quả thi kết thúc các học phần được lưu trữ tại Khoa Giáo dục thể chất thuộc Trường ĐH SPHN.

2.1. Thực trạng về kết quả học tập các môn học trong chương trình GDTC của NSV Trường ĐH SPHN.

Điểm lý thuyết và thực hành được kiểm tra nằm trong chương trình giảng dạy nội dung chính khoá môn GDTC của Khoa Giáo dục thể chất - Trường ĐH SPHN, có thang điểm, quy định và quy cách đánh giá kết quả học tập. Điểm học tập lý thuyết và thực hành của sinh viên trong hai năm học 2021 - 2022 và 2022 - 2023 là điểm trung bình chung của các nội dung lý thuyết và thực hành ở các học phần tương ứng với năm học thứ nhất và năm học thứ hai. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả học tập lý thuyết và thực hành các môn học giáo dục thể chất của NSV Trường ĐH SPHN (thời điểm năm học 2021 - 2022 và 2022 - 2023)

Nội dung		Năm thứ nhất (n = 1500)			Năm thứ hai (n = 1500)			Nhịp tăng trưởng (W%)		
		Giỏi	Khá	Trung bình	Giỏi	Khá	Trung bình	Giỏi	Khá	Trung bình
Lý thuyết	n	31	744	725	81	771	648	89.29	3.56	-11.22
	%	2.07	49.6	48.33	5.4	51.4	43.2			
Thực hành	n	148	870	482	197	977	326	28.41	11.59	-38.61
	%	9.87	58	32.13	13.13	65.13	21.73			

Qua bảng 1 cho thấy:

- Số sinh viên đạt kết quả loại giỏi (ở cả nội dung lý thuyết và thực hành) chiếm tỷ lệ rất thấp ở năm thứ nhất và năm thứ hai (nội dung lý thuyết chiếm tỷ lệ 2.07% và nội dung thực hành chiếm tỷ lệ 9.87% ở năm thứ nhất), sang năm thứ hai, tỷ lệ này có tăng lên (5.40% đối với nội dung lý thuyết và 13.13% đối với nội dung thực hành). Mức độ tăng trưởng sau 2 năm học ở 2 nội dung này là từ 28.41% đến 89.29%.

- Tỷ lệ sinh viên đạt loại khá chiếm tỷ lệ tương đối cao (từ 49.60% đến 58.00% ở nội dung lý thuyết đối với năm thứ nhất; từ 51.40% đến 65.13% ở nội dung lý thuyết đối với năm thứ hai). Tỷ lệ này có sự tăng trưởng ở 2 năm học, mức độ tăng trưởng đạt từ 3.56% đến 11.59%.

- Tuy vậy, tỷ lệ sinh viên đạt loại trung bình lại chiếm tỷ lệ khá cao ở cả 2 nội dung lý thuyết và thực hành. Năm thứ nhất, tỷ lệ này là 48.33% đối với nội dung lý thuyết và 32.13% đối với nội dung thực hành. Năm thứ hai, tỷ lệ này có giảm hơn so với năm thứ nhất (43.20% đối với nội dung lý thuyết và 21.73% đối với nội dung thực hành). Sau 2 năm, mức độ tăng trưởng ở 2 nội dung này có sự tăng trưởng theo chiều tốt hơn, cụ thể mức độ tăng trưởng giảm xuống 11.22% đối với nội dung lý thuyết và 38.61% đối với nội dung thực hành.

2.2. Thực trạng về trình độ TLC của NSV Trường ĐH SPHN

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng về trình độ TLC của NSV Trường ĐH SPHN. Kết quả được trình bày tại bảng 2, 3 và 4

Qua bảng 2, 3 và 4 cho thấy:

Bảng 2. Kết quả kiểm tra đánh giá thực trạng TLC thông qua nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của NSV Trường ĐH SPHN (thời điểm năm học 2022 - 2023)

TT	Nội dung kiểm tra	Năm thứ nhất (n = 500)				Năm thứ hai (n = 500)				Năm thứ ba (n = 500)			
		Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
1.	Lực bóp tay thuận (kg).	≥ 40.70	41.03 ± 4.80	342	68.4	≥ 41.40	41.87 ± 4.56	348	69.6	≥ 42.00	43.12 ± 4.78	363	72.6
2.	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	≥ 16	15.57 ± 1.76	214	42.8	≥ 17	16.73 ± 1.84	236	47.2	≥ 18	17.78 ± 1.99	244	48.8
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 205	215.54 ± 26.86	385	77	≥ 207	219.21 ± 25.32	388	77.6	≥ 209	223.34 ± 24.90	398	79.6
4.	Chạy 30m XPC (s).	≤ 5.80	5.81 ± 0.70	242	48.4	≤ 5.70	5.72 ± 0.67	250	50	≤ 5.60	5.64 ± 0.64	255	51
5.	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	≤ 12.50	12.62 ± 1.42	214	42.8	≤ 12.40	12.67 ± 1.32	230	46	≤ 12.30	12.42 ± 1.36	238	47.6
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 940	927.89 ± 104.29	171	34.2	≥ 950	936.65 ± 109.03	190	38	≥ 960	943.38 ± 106.04	196	39.2

Bảng 3. Mức độ tăng trưởng TLC thông qua nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của NSV Trường ĐH SPHN (thời điểm năm học 2022 - 2023)

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra theo năm học $x \pm \delta$			Nhịp tăng trưởng (W%)		
		Năm thứ nhất (n = 500) (1)	Năm thứ hai (n = 500) (2)	Năm thứ ba (n = 500) (3)	W ₁₋₂	W ₂₋₃	W ₁₋₃
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	41.03 \pm 4.80	41.87 \pm 4.56	43.12 \pm 4.78	2,027	2,942	4,967
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.57 \pm 1.76	16.73 \pm 1.84	17.78 \pm 1.99	7,183	6,085	13,253
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	215.54 \pm 26.86	219.21 \pm 25.32	223.34 \pm 24.90	1,688	1,866	3,555
4.	Chạy 30m XPC (s)	5.81 \pm 0.70	5.72 \pm 0.67	5.64 \pm 0.64	1,561	1,408	2,969
5.	Chạy con thoi 4 \times 10m (s)	12.62 \pm 1.42	12.67 \pm 1.32	12.42 \pm 1.36	0,395	1,993	1,597
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	927.89 \pm 104.29	936.65 \pm 109.03	943.38 \pm 106.04	0,94	0,716	1,656

Bảng 4. Tổng hợp kết quả NSV Trường ĐH SPHN đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực (thời điểm năm học 2022 - 2023)

TT	Nội dung	Số sinh viên xếp mức đạt trở lên						Tổng cộng (n = 1500)	
		Năm thứ nhất (n = 500)		Năm thứ hai (n = 500)		Năm thứ ba (n = 500)			
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	342	68.4	348	69.6	363	72.6	1053	70.2
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	214	42.8	236	47.2	244	48.8	694	46.27
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	385	77	388	77.6	398	79.6	1171	78.07
4.	Chạy 30m XPC (s)	242	48.4	250	50	255	51	747	49.8
5.	Chạy con thoi 4 \times 10m (s)	214	42.8	230	46	238	47.6	682	45.47
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	171	34.2	190	38	196	39.2	557	37.13
	Trung bình								54.49

- Tỷ lệ số NSV Trường ĐH SPHN xếp mức đạt trở lên ở từng nội dung kiểm tra đánh giá của tiêu chuẩn rèn luyện thể lực tăng dần từ năm thứ nhất đến năm thứ ba, tuy nhiên mức độ tăng không nhiều.

- Số NSV xếp mức đạt trở lên ở các tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh khá cao. Cụ thể:

+ Sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): có 1053/1500 NSV, chiếm tỷ lệ 70.20%.

+ Sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ): có

1171/1500 NSV, chiếm tỷ lệ 78.07%.

- Số NSV xếp mức đạt trở lên ở tiêu chuẩn đánh giá sức nhanh (chạy 30 m XPC) tương đối thấp: có 747/1500 NSV, chiếm tỷ lệ 49.80%.

- Tương tự nội dung sức nhanh, số NSV xếp mức đạt trở lên ở tiêu chuẩn đánh giá nhanh khéo (chạy con thoi 4 x 10m) đạt tương đối thấp: có 682/1500 NSV, chiếm tỷ lệ 45.47%.

- Số NSV xếp mức đạt trở lên ở tiêu chuẩn đánh giá sức bền (chạy tùy sức 5 phút) đạt rất



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

thấp: có 557/1500 NSV, chiếm tỷ lệ 37.13%.

Khi xem xét đến tỷ lệ trung bình số NSV có tiêu chuẩn rèn luyện thể lực xếp từ mức đạt trở lên ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá thì mới chỉ đạt tỷ lệ 54.49%.

Nguyên nhân của thực trạng này được đánh giá là công tác giảng dạy chính khóa các môn học trong chương trình GDTC hiện nay của Khoa Giáo dục thể chất - Trường ĐH SPHN đang tiến hành mặc dù đáp ứng các yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo, cũng như của Trường ĐH SPHN quy định, nhưng chưa đáp ứng được để giải quyết nhiệm vụ nâng cao nhận thức và phát triển TLC cho sinh viên. Mặt khác, từ kết quả khảo sát đánh giá nêu trên cũng cho thấy sinh viên ít quan tâm đến việc tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên; chưa quan tâm tự rèn luyện và tự kiểm tra đánh giá thể lực của bản thân theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực quy định, cũng như chưa nhận thức đúng đắn về vị trí môn học GDTC, và tác dụng của tập luyện ngoại khóa TDTT đối với việc rèn luyện nâng cao sức khỏe.

3. KẾT LUẬN

- Kết quả học tập các môn học GDTC của NSV Trường ĐH SPHN chưa cao. Sinh viên chưa được nắm bắt đầy đủ những kiến thức lý luận và kỹ năng thực hành cần thiết ở các môn thể thao trong chương trình GDTC, và điều đó

phần nào đã phản ánh thực trạng phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy nội khóa chưa thu hút sự ham thích và hứng thú tập luyện của sinh viên.

- Thực trạng TLC của NSV Trường ĐH SPHN còn thấp, mặc dù có sự phát triển về trình độ TLC qua các năm học từ năm thứ nhất đến năm thứ tư, tuy nhiên sự phát triển đó còn chậm. Phần lớn số NSV có sự phát triển về sức mạnh, nhưng các tố chất sức nhanh, nhanh khéo và tố chất sức bền thì số lượng NSV đạt yêu cầu tương đối thấp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2007), *Ban hành qui chế qui chế đào tạo hệ đại học và cao đẳng hệ chính qui theo hệ thống tín chỉ (quyết định số 43/2008/QĐ- BGDDT ngày 15/08/2007)*.
2. Bộ Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV, ngày 18 / 9 / 2008*.
3. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất sinh viên các trường Đại học*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở, tên đề tài: “Nghiên cứu giải pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa thể dục thể thao nâng cao thể lực cho sinh viên trường ĐH SPHN”. Chủ nhiệm đề tài: TS. Hà Mạnh Hưng, đề tài dự kiến bảo vệ tại Trường ĐH SPHN năm 2024.

Ngày nhận bài: 25/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.