

NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA

TS. Phạm Thanh Vũ¹; GS.TS. Lê Quý Phương²

Tóm tắt: Thông qua nghiên cứu đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên trường Đại học Sài Gòn (ĐHSG) tham gia các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho thấy sau 12 tháng thực nghiệm ứng dụng các giải pháp (GP) ngoại khóa phát triển thể lực của sinh viên trường ĐHSG: phân loại đánh giá thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT, sau thực nghiệm (TN) thể lực của SV nhóm TN đã có tiến bộ rõ rệt so với thời điểm kiểm tra ban đầu. Có 3 test được đánh giá ở mức tốt (Bật xa tại chỗ, Chạy 30m XPC, Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây), 1 test xếp loại ở mức đạt (Chạy tùy sức 5 phút); Số lượng SV đạt thành tích ở mức “Tốt”, “Đạt” cao hơn, tỷ lệ ở mức “Không đạt” thấp hơn so với nhóm đối chứng (ĐC), mặc dù phân loại ban đầu hai nhóm là sắp xỉ như nhau. Có thể chứng minh một phần tính hiệu quả và phù hợp của các GP mới xây dựng.

Từ khóa: Sự phát triển thể lực, Sinh viên, Thể thao ngoại khóa, Đại học Sài Gòn...

Summary: Through a research study assessing the physical fitness development of students at the University of Saigon participating in extracurricular sports activities, it was found that after 12 months of implementing extracurricular solutions to enhance physical fitness, significant progress was observed in the physical fitness of the students compared to their initial assessments. Specifically, three tests were rated as "good" (Standing Broad Jump, 30m Sprint, Sit-ups per 30 seconds), while one test was rated as "satisfactory" (5-minute Endurance Run). The number of students achieving "good" and "satisfactory" ratings increased, and the proportion of students rated as "not satisfactory" decreased compared to the control group, despite both groups having similar initial classifications. This demonstrates the effectiveness and suitability of the newly implemented extracurricular programs.

Keywords: Physical fitness development, Students, Extracurricular sports, University of Saigon...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHSG là cơ sở giáo dục đại học công lập trực thuộc Ủy Ban Nhân Dân Thành Phố Hồ Chí Minh, chịu sự quản lý Nhà Nước về giáo dục của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có chức năng đào tạo đa ngành, đa cấp, đa lĩnh vực. Trong những năm vừa qua hoạt động TDTT ngoại khóa trong nhà trường đã có những thành tựu nhất định. Tuy nhiên, bên cạnh đó vẫn còn nhiều tồn tại cần được khắc phục như: thiếu thốn về cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện; chất lượng và số lượng đội ngũ cán bộ phụ trách; nội dung, chương trình chưa phù hợp; các hoạt động TDTT ngoại khóa chưa được phát triển mạnh, ... Chính vì những điều đó đã làm ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả công tác GDTC nói

chung cũng như công tác đào tạo SV phát triển toàn diện của nhà trường. Do đó, để góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC, nghiên cứu đánh giá hiệu quả phát triển thể lực của sinh viên trường ĐHSG khi tham gia các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa là việc làm cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Chúng tôi tiến hành ứng dụng đánh giá hiệu quả các giải pháp nâng cao chất lượng công tác TDTT ngoại khóa theo 4 bước: Lập kế hoạch, thiết kế chương trình theo nội dung các GP để ứng dụng cho SV trong giờ học chính khóa,

1. Trường Đại Học Sư phạm TPHCM

2. Trường Đại học TDTT TPHCM

ngoại khóa đảm bảo phù hợp với điều kiện của nhà trường cũng như đảm bảo về mặt khoa học; Lựa chọn mẫu thực nghiệm và đối chứng; Tập huấn giáo viên, cán bộ phối hợp, cộng tác viên, cùng các đơn vị phối hợp thực hiện các GP. Giáo viên tập huấn là giáo viên dạy thể dục, giáo viên chủ nhiệm của lớp nhóm thực nghiệm và tiến hành thực nghiệm và đánh giá kết quả thực nghiệm.

Để đánh giá được hiệu quả của các giải pháp đến sự phát triển thể lực, nghiên cứu sử dụng 04 test đánh giá thể lực theo QĐ số 53 của Bộ GD&ĐT gồm: Chạy 30m XPC (giây); Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy tùy sức 5 phút (m).

2.1. Thực trạng thể lực trước thực nghiệm của sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm (TN) của SV nhóm TN và nhóm đối chứng (ĐC). Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

- Test nằm ngửa gập bụng (lần/30giây): Thành tích nằm ngửa gập bụng của SV có Hệ số biến thiên Cv đều >10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là chưa đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB cao. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê với $P>0.05$.

- Test bật xa tại chỗ (cm): Thành tích bật xa tại chỗ của SV có Hệ số biến thiên Cv đều >10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là chưa đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB cao. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê $P>0.05$.

- Test chạy 30m XPC (giây): Trước TN, SV nam nhóm TN chạy 30 m của SV có Hệ số biến thiên Cv đều >10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là chưa đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB cao. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê $P>0.05$.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích SV nhóm TN chạy 5 phút tùy sức của SV có Hệ số biến thiên Cv đều >10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là chưa đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB cao. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê $P>0.05$.

Nhận xét: Theo bảng phân loại đánh giá thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT, trước TN, thể lực của SV nhóm có 3 test được đánh giá ở mức đạt (Bật xa tại chỗ, Chạy 30m XPC và Nằm ngửa gập bụng), 1 test xếp loại ở mức chưa đạt (Chạy tùy sức 5 phút). Nhóm SV nam nhóm ĐC có 2 test được đánh giá ở mức đạt (Nằm ngửa gập bụng, Chạy 30m XPC), 2 test chưa đạt (Chạy tùy sức 5 phút, Bật xa tại chỗ).

2.2. Thực trạng thể lực sau thực nghiệm (TN) của sinh viên nhóm TN và nhóm đối chứng (ĐC)

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực của SV 2 nhóm trước TN

TT	Test	GT	Nhóm ĐC (n=120)		Nhóm TN (n=120)		t	P
			$\bar{x} \pm \delta$	Cv	$\bar{x} \pm \delta$	Cv		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	Nam	21.1±2.99	17	21.7±2.72	15.1	0.41	>0.05
		Nữ	17.1±2.27	16	17.5±2.57	17.6	0.74	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	198.8±22.4	13.5	210.1±22.37	12.8	0.24	>0.05
		Nữ	167±19.45	14	161.2±21.02	15.7	0.79	>0.05
3	Chạy 30m XPC (giây)	Nam	5±0.58	14	5.1±0.58	13.6	0.5	>0.05
		Nữ	5.9±0.59	12	6±0.64	12.9	0.71	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	881.4±120.9	16.5	918.2±101.1	13.2	0.79	>0.05
		Nữ	764.5±84.67	13.3	787.8±95.4	14.5	0.92	>0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực của SV 2 nhóm sau TN

TT	Test	GT	Nhóm ĐC (n=120)			Nhóm TN (n=120)			t	P
			$\bar{x} \pm \delta$	Cv	W%	$\bar{x} \pm \delta$	Cv	W%		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	Nam	23.2±3.07	15.9	9.35	24.3±3.86	15.9	11.14	4.58	<0.05
		Nữ	19.3±2.58	16	12.26	20.3±3.22	15.8	15.02	0.07	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	210.5±15.58	8.9	5.67	227.8±19.41	8.5	8.07	32	<0.05
		Nữ	168.9±14.35	9.2	1.1	170.7±9.97	5.8	5.74	0.03	<0.05
3	Chạy 30m XPC (giây)	Nam	4.6±0.57	14.7	6.87	4.5±0.37	12.2	12.42	2.13	<0.05
		Nữ	5.58±0.47	9.8	5.45	5.53±0.47	8.5	7.42	0	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	962.9±107.15	13.4	8.84	1008.1±94.77	11.4	9.34	34.8	<0.05
		Nữ	891.7±51.16	6.9	11.71	895±45.15	5	12.75	0.02	>0.05

Nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả kiểm tra thể lực sau TN của SV nhóm TN và nhóm ĐC. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

- Test nằm ngửa gập bụng (lần/30giây): Thành tích nằm ngửa gập bụng của SV có Hệ số biến thiên Cv của cả hai nhóm đều >10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là chưa đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB cao. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê $P < 0.05$.

- Test bật xa tại chỗ (cm): Thành tích bật xa tại chỗ của SV có hệ số biến thiên Cv của cả 2 nhóm đều <10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê $P < 0.05$.

- Test chạy 30m XPC (giây): Thành tích SV nhóm TN chạy 30 m có hệ số biến thiên Cv đều >10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là chưa đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB cao. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa

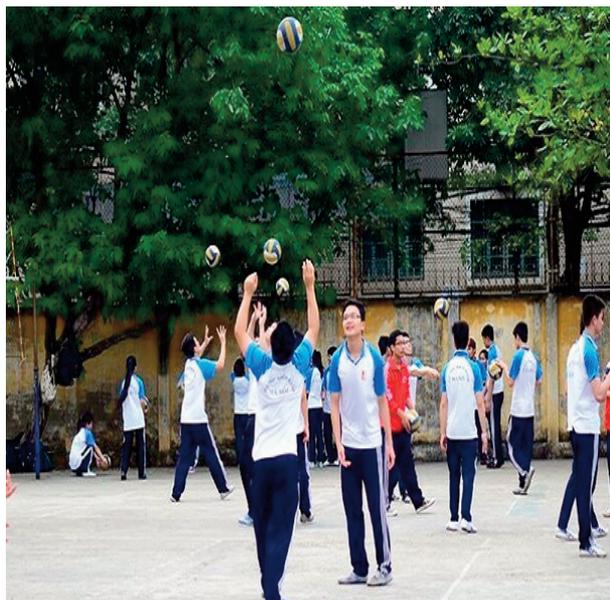
thống kê $P < 0.05$.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích SV nhóm TN có hệ số biến thiên Cv đều >10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là chưa đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB cao. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê $P < 0.05$.

Như vậy: Theo bảng phân loại đánh giá thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT, sau TN thể lực của SV nhóm TN đã có tiến bộ rõ rệt so với thời điểm kiểm tra ban đầu. Có 3 test được đánh giá ở mức tốt (Bật xa tại chỗ, Chạy 30m XPC, Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)), 1 test xếp loại ở mức đạt (Chạy tùy sức 5 phút).

Các kết quả so sánh đánh giá, xếp loại thể lực của nhóm TN trước và sau TN cho thấy:

Nhóm TN: Trước khi TN các GP, tổng xếp loại thể lực có 183 thành tích xếp loại Tốt, chiếm 19.1%, 389 thành tích xếp loại Đạt, chiếm 40.5% và 388 thành tích xếp loại Không đạt, chiếm 40.4%. Sau TN cho thấy thành tích của nhóm TN tăng lên rõ rệt với 386 thành tích



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

xếp loại Tốt, chiếm 40.2%, 433 thành tích xếp loại Đạt, chiếm 45.1% và chỉ còn 141 thành tích xếp loại Không đạt, giảm còn 14.7%.

Nhóm ĐC: Trước khi TN, tổng xếp loại thể lực của nhóm ĐC có 84 thành tích xếp loại Tốt, chiếm 17.5%, 207 thành tích xếp loại Đạt, chiếm 43.1% và có 189 thành tích xếp loại Không đạt, chiếm 39.4%. Sau thời gian TN, thành tích của nhóm ĐC có 172 thành tích loại xếp loại Tốt, chiếm 17.9%, 373 thành tích xếp loại Đạt, chiếm 38.9% và có đến 415 thành tích xếp loại Không đạt, chiếm 43.2%

Như vậy, sau TN, nhóm SV TN có số lượng SV đạt thành tích ở mức “Tốt”, “Đạt” cao hơn, tỷ lệ ở mức “Không đạt” thấp hơn so với nhóm ĐC, mặc dù phân loại ban đầu hai nhóm là sắp xỉ như nhau. Có thể chứng minh một phần tính hiệu quả và phù hợp của các GP mới xây dựng.

3. KẾT LUẬN

Sự phát triển thể lực của SV trường ĐHSJ tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa được thể hiện như sau:

Đối với SV Nam: Trước TN: Thể lực của SV ở cả 2 nhóm đều không có sự khác biệt mang có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$; có nghĩa là trước TN các GP của các nhóm là đồng đều. Thể lực của SV nam nhóm TN đã có tiến bộ rõ rệt so với thời điểm kiểm tra ban đầu. Có 3 test được đánh giá ở mức tốt (Bật xa tại chỗ, Chạy 30m XPC, Nằm ngửa gập bụng

(lần/30giây), 1 test xếp loại ở mức đạt (Chạy tùy sức 5 phút). Thành tích 4/4 test thể lực của nhóm SV nam TN có mức tăng trưởng từ 8.07% đến 12.42%. Tốt nhất là thành tích Chạy 30m XPC với mức tăng trưởng 12.42%

Đối với SV Nữ: Thể lực của SV nữ trước TN không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ giữa 2 nhóm. Kết quả phân tích cho thấy trước TN GP, thể lực của các nhóm là đồng đều. Thể lực của SV nữ nhóm TN đã có tiến bộ rõ rệt so với thời điểm kiểm tra ban đầu. Có 3 test được đánh giá ở mức tốt (Bật xa tại chỗ, Chạy 30m XPC, Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây), 1 test xếp loại ở mức đạt (Chạy tùy sức 5 phút). Thành tích 4/4 test thể lực của nhóm SV nữ TN có mức tăng trưởng từ 5.74% đến 15.02%. Tốt nhất là thành tích Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây) với mức tăng trưởng 15.02%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 về “Đánh giá xếp loại thể lực chung sinh viên”*.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008, Về ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên*.
3. Thủ tướng Chính phủ, *Quyết định 641/QĐ-TTg, ngày 28/4/2011, V/v phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030*.
4. Thủ tướng Chính phủ, *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 của Chính Phủ quy định “Chương trình GDTC và hoạt động TDTT trong nhà trường”*
5. Kimiko Fujita (2005) *the effects of extracurricular activities on the acadmic performance of junior high students*.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả luận án với tên đề tài: *việc “Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Sài Gòn”*. Chủ nhiệm đề tài: Phạm Thanh Vũ, đã bảo vệ tại Trường Đại học Thể dục Thể thao Tp.HCM, năm 2023.

Ngày nhận bài: 26/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.