ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ THAM GIA TẬP LUYỆN TẠI CÂU LẠC BỘ THỂ THAO GIẢI TRÍ BÓNG RỔ

TS. Nguyễn Thế Tình[1]; TS. Phạm Văn Hiếu[1]
ThS. Hoàng Trọng Anh Bảo[1]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu, sau 3 tháng tham gia tập luyện thể thao theo mô hình câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ đã mang lại những lợi ích rất tích cực đến sự phát triển thể chất cho sinh viên, thể hiện ở sự phát triển các chỉ số về thể chất của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Kết quả kiểm tra đánh giá các chỉ số thể lực của nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ so với bộ tiêu chí đánh giá thể lực đều thu được kết quả tỷ lệ sinh viên đạt theo tiêu chí kiểm tra đánh giá thể lực đạt từ 81.82% - 100%.*

Từ khóa: *Câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ; Thể lực; Sinh viên; Đại học Huế.*

Summary: *Using research methods, after 3 months of participating in sports training according to the Basketball recreational sports club model, it has brought very positive benefits to the physical development of students, This is reflected in the development of physical indicators of the experimental group much better than the control group. The results of the test evaluating the physical fitness indexes of the experimental group on both male and female subjects compared to the set of physical fitness assessment criteria showed that the percentage of students passing the physical fitness assessment test criteria was obtained. reaching from 81.82% - 100%.*

Keywords: *Recreational sports club Basketball; Physical; Student; Hue university.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Khi cuộc sống ngày càng được cải thiện thì nhu cầu hoạt động thể thao giải trí rất cần thiết cho mọi người, đặc biệt là trong sinh viên. Thể thao giải trí là một dạng thể thao đặc thù nhằm thỏa mãn nhu cầu giải trí vui chơi của bản thân, ít tính toán đến thắng bại, có sức thu hút đặc biệt, nhất là giới trẻ, không chỉ mang lại niềm vui khi chiến thắng trong các cuộc thi đấu hay khắc phục khó khăn mà còn tăng thêm thể lực và sức khỏe. Thông qua biểu hiện của thể thao giải trí, có thể thấy bản chất của thể thao giải trí và thể thao thi đấu có sự khác biệt rất lớn. Nếu thể thao thi đấu là sự tranh đua quyết liệt giữa các đối thủ thì ở thể thao giải trí người tham gia cũng phải chiến thắng, nhưng ở đây là chiến thắng bản thân, chinh phục thiên nhiên, hoàn thiện bản thân, thông qua các hoạt động thể thao này để triệt tiêu mệt nhọc, bồi dưỡng lòng tự tin, khắc phục tính nhút nhát, tăng thêm lòng yêu mến thiên nhiên, cuộc sống và công việc. Việc nghiên cứu về vai trò của thể thao giải trí đối với cuộc sống, xã hội, kinh tế, lịch sử… có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống của người dân và phát triển xã hội. Hiện nay, các công trình nghiên cứu về lĩnh vực này vẫn được quan tâm và thường xuyên tiến hành tại các quốc gia trên thế giới. Xuất phát từ ý nghĩa trên chúng tôi tiên hành nghiên cứu: Đánh giá thể lực của sinh viên đại học huế tham gia tập luyện tại câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phân tích tổng hợp tài liệu, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

- Khách thể nghiên cứu: 205 sinh viên Đại học Huế. Trong đó: nhóm thực nghiệm (TN) là nhóm tham gia tập luyện theo mô hình CLB giải trí Bóng rổ với 68 sinh viên trong đó có 35 nam, 33 nữ, nhóm đối chứng (ĐC) là nhóm sinh viên không tham gia CLB mà chỉ thực hiện chương trình môn học Giáo dục thể chất (GDTC) hiện hành tại Đại học Huế với 137 sinh viên trong đó có 85 nam, 52 nữ.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để có cái nhìn tổng quan và chính xác hơn đề tài tiến hành so sánh song song các nhóm sinh

1. Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế

viên tham gia tập luyện theo mô hình CLB thể thao giải trí Bóng rổ ở thời điểm trước và sau 3 tháng tập luyện theo mô hình CLB Bóng rổ. Ngoài ra cũng tiến hành so sánh nhóm sinh viên tham gia tập luyện theo CLB thể thao giải trí Bóng rổ với nhóm sinh viên học theo chương trình GDTC hiện tại đang được áp dụng tại Đại học Huế.

2.1. Đánh giá thể lực của sinh viên Đại học Huế tham gia câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ

Từ kết quả ở bảng 1 cho thấy kết quả thể lực của sinh viên Đại học Huế trước và sau khi tham gia câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ trên cả đối tượng nam và nữ đều có sự khác biệt rõ rệt, thể hiện ở kết quả $t_{tính} > t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Như vậy điều này giải thích cho việc tham gia tập luyện theo mô hình câu lạc bộ thể thao giải trí mang lại hiệu quả nhất định, điển hình ở đây là nhóm sinh viên tham gia câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ đã có sự phát triển về mặt thể chất.

Ngoài ra để khẳng định được sự phát triển về các chỉ số thể chất của nhóm thực nghiệm đề tài tiến hành so sánh với nhóm đối chứng, nhóm đối chứng sẽ không tham gia vào các câu lạc bộ thể thao giải trí, mà đơn thuần học theo chương trình GDTC hiện hành của Đại học Huế.

2.2. So sánh thể lực của hai nhóm sinh viên thực nghiệm và đối chứng

2.2.1. So sánh thể lực của hai nhóm sinh viên thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

Kết quả thu được được trình bày ở bảng 2 và bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm, tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả $t_{tính} < t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng $P > 0.05$, có nghĩa là trước thực nghiệm, tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau, hay sự phân

Bảng 1. Đánh giá thể lực của sinh viên Đại học Huế trước và sau khi tham gia câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	t	P
Nam (n=35)					
1	Chạy 30m XPC (s)	5.80 ± 0.32	5.02± 0.26	2,655	0.045
2	Bật xa tại chỗ (cm)	210.9 ± 11.5	218± 12.9	2,712	0.043
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	17.9 ± 1.25	22.5± 2.21	2,811	0.049
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	942± 43	1022± 48	3,731	0.033
5	Ngồi gập người về trước (cm)	10.2± 2.6	14.5± 2.8	2,823	0.028
6	Nhắm mắt đứng một chân thăng bằng (giây)	26.5 ± 2.3	31.4± 3.2	2,922	0.046
7	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	16.2± 2.1	19.5± 2.5	2,452	0.039
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	31.3± 0.56	28.1± 0.39	2,331	0.041
Nữ (n=33)					
1	Chạy 30m XPC (s)	6.62± 0.38	6.01± 0.21	2,383	0.035
2	Bật xa tại chỗ (cm)	153.5± 10.2	167± 9.5	2,609	0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	15.7± 1.04	18.2± 1.1	2,716	0.047
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	848± 52	930± 42	3,641	0.038
5	Ngồi gập người về trước (cm)	11.3±2.0	17.8±2.8	2,762	0.028
6	Nhắm mắt đứng một chân thăng bằng (giây)	27.8± 3.5	31.9± 4.5	2,367	0.044
7	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	14.3± 1.9	17.9± 2.8	3,021	0.05
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	33.43± 0.64	30.10± 0.44	2,643	0.031

Bảng 2. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nam sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Nhóm ĐC (n=85)	Nhóm TN (n=35)	t	P
		$\overline{x} \pm \delta$	$\overline{x} \pm \delta$		
1	Chạy 30m XPC (s)	5.74± 0.40	5.80 ± 0.32	1,681	0.086
2	Bật xa tại chỗ (cm)	211.6± 10.5	210.9 ± 11.5	1,723	0.176
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	18.2± 1.32	17.9 ± 1.25	1,816	0.161
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	955± 47	942± 43	1,714	0.136
5	Ngồi gập người về trước (cm)	11.3± 3.22	10.2± 2.6	1,631	0.154
6	Nhắm mắt đứng một chân thăng bằng (giây)	25.3± 2.9	26.5± 2.3	1,722	0.181
7	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	16.5± 2.4	16.2± 2.1	1,825	0.244
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	31.32± 0.74	31.3± 0.56	1,763	0.179

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nữ sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Nhóm ĐC (n=52)	Nhóm TN (n=33)	t	P
		$\overline{x} \pm \delta$	$\overline{x} \pm \delta$		
1	Chạy 30m XPC (s)	6.57± 0.45	6.62± 0.38	1,482	0.178
2	Bật xa tại chỗ (cm)	154.9± 11.3	153.5± 10.2	1,701	0.085
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	16.2± 0.91	15.7± 1.04	1,729	0.169
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	840± 40	848± 52	1,674	0.088
5	Ngồi gập người về trước (cm)	11.9± 2.8	11.3± 2.0	1,563	0.085
6	Nhắm mắt đứng một chân thăng bằng (giây)	28.6± 3.6	27.8± 3.5	1,877	0.164
7	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	14.6± 2.1	14.3± 1.9	1,824	0.537
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	34.65± 0.78	33.43± 0.64	1,642	0.322

nhóm hoàn toàn khách quan, đảm bảo yêu cầu tổ chức thực nghiệm.

2.2.2. So sánh thể lực của hai nhóm sinh viên thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Kết quả thu được được trình bày ở bảng 4 và bảng 5 cho thấy: Sau thực nghiệm, tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả $t_{tính} > t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng $P < 0.05$, có nghĩa là tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt, nhưng ở nhóm thực nghiệm kết quả thể lực tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

Sau 3 tháng thực nghiệm, tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả $t_{tính} > t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng $P < 0.05$, có nghĩa là tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt và đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng đáng kể hơn ở đa số các chỉ tiêu kiểm tra và tăng cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Chứng tỏ việc tham gia vào tập luyện ở các câu lạc bộ thể thao giải trí đã được ứng dụng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể chất cho sinh viên nhóm thực nghiệm và điều này cũng khẳng định việc tham gia vào các câu lạc bộ thể thao giải trí có hiệu quả trong quá trình rèn luyện nâng cao thể lực của sinh viên Đại học Huế.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nam sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Nhóm ĐC (n=85) $\overline{x} \pm \delta$	Nhóm TN (n=35) $\overline{x} \pm \delta$	t	P
1	Chạy 30m XPC (s)	5.24± 0.32	5.02± 0.26	3,011	0.039
2	Bật xa tại chỗ (cm)	216.8± 11.2	218± 12.9	2,316	0.041
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	21.4± 2.12	22.5± 2.21	2,820	0.035
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	990± 32	1022± 48	3,234	0.045
5	Ngồi gập người về trước (cm)	12.3± 2.13	14.5± 2.8	2,128	0.025
6	Nhắm mắt đứng một chân thăng bằng (giây)	29.0± 2.11	31.4± 3.2	2,713	0.046
7	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	17.3± 1.34	19.5± 2.5	2,212	0.05
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	30.12± 0.27	28.1± 0.39	2,333	0.048

Bảng 5. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nữ sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Nhóm ĐC (n=52) $\overline{x} \pm \delta$	Nhóm TN (n=33) $\overline{x} \pm \delta$	t	P
1	Chạy 30m XPC (s)	6.19± 0.34	6.01± 0.21	2,372	0.027
2	Bật xa tại chỗ (cm)	162.2± 10.1	167± 9.5	2,234	0.036
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	17.3± 0.78	18.2± 1.1	2,742	0.024
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	891± 40	930± 42	2,624	0.025
5	Ngồi gập người về trước (cm)	16.7± 2.3	17.8±2.8	3,531	0.035
6	Nhắm mắt đứng một chân thăng bằng (giây)	30.1± 2.5	31.9± 4.5	2,823	0.033
7	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	15.56± 1.54	17.9± 2.8	2,766	0.019
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	32.18± 0.65	30.10± 0.44	2,482	0.044

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*. Hà Nội: Nxb Thể dục thể thao.

2. Nguyễn Thế Tình (2022), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao.* Thừa thiên Huế: Nxb Đại học Huế

3. *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).*

4. 潘绍伟， 于可红（2015）学校体育学。中国高等教育出版社.

5. 2014年教育部关于印发《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的通知 - 教育部网站.

6. Đỗ Thành Chung, Tô Tiến Thành, Phan Văn Huynh (2022), Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển bóng rổ Trường Trung học phổ thông Trần Nhân Tông - *Hai Bà Trưng - Hà Nội. Tạp chí khoa học giáo dục thể chất và thể thao trường học.*

7. Lưu Nguyễn Danh Khoa, Nguyễn Hoàng Hải, Nguyễn Hoàng Minh (2023), Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng rổ trường Trung học Cơ sở Lạc Long Quân quận Bình Tân. *Tạp chí Khoa học thể thao.*

Nguồn bài báo: *"Nghiên cứu xây dựng mô hình câu lạc bộ thể thao giải trí cho sinh viên Đại học Huế". Đề tài KHCN cấp Đại học Huế năm 2023. Nguyễn Thế Tình chủ nhiệm*

Ngày nhận bài: 13/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.