

# Đánh giá đặc điểm diễn biến thể lực chung của sinh viên Trường Đại học Thủy lợi năm học 2023-2024

Lưu Văn Vương\*, Nguyễn Thị Thu Hoà\*

\*ThS. Bộ Môn GDTC - Trung tâm GDQP và An ninh, Trường Đại học Thủy Lợi

Received: 6/10/2024; Accepted: 14/10/2024; Published: 21/10/2024

**Abstract:** The speed, coordination, back and abdominal muscle strength of male students increased sharply in the 2nd and 3rd semesters. The back flexibility, back and abdominal muscle strength and leg strength of female students developed well in all 3 semesters, much higher than the average physical strength of Vietnamese people of the same age and gender. The overall endurance of male and female students developed relatively well in the 2nd semester but tended to decrease in the 3rd semester. From these results, the study proposed measures to improve the overall endurance of students at Thuyloi University, especially in the 3rd semester.

**Keywords:** Physical characteristics, general physical fitness, students, Thuyloi University

## 1. Đặt vấn đề

Trường Đại học (ĐH) Thủy lợi là cơ sở giáo dục ĐH đào tạo nguồn nhân lực, nghiên cứu, chuyên gia khoa học công nghệ chất lượng cao trong các lĩnh vực kỹ thuật, công nghệ, kinh tế đóng góp vào sự phát triển bền vững của đất nước. Trường ĐH Thủy lợi xác định tầm nhìn đến năm 2050, là cơ sở giáo dục ĐH đa ngành, định hướng nghiên cứu, một trong 10 trường hàng đầu ở Việt Nam trong các lĩnh vực kỹ thuật, công nghệ và kinh tế; giữ vững vị trí số một trong lĩnh vực thủy lợi, thủy điện (năng lượng tái tạo), tài nguyên, môi trường, phòng chống và giảm nhẹ thiên tai.

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong Trường ĐH Thủy lợi luôn được các Lãnh đạo quan tâm, tuy nhiên trước xu thế đổi mới giáo dục hiện nay, thực tế hoạt động GDTC tại trường vẫn còn một số hạn chế. Nhằm đáp ứng nhu cầu đổi mới toàn diện, việc nghiên cứu đánh giá hiệu quả chương trình hiện hành được xác định là một trong các công việc quan trọng đầu tiên. Mục đích của nghiên cứu này là đánh giá đặc điểm diễn biến thể lực chung của SV Trường ĐH Thủy lợi năm học 2023-2024. Kết quả nghiên cứu sẽ được dùng để xem xét hoàn thiện chương trình hiện hành, đồng thời căn cứ vào kết quả để xem xét đề xuất các biện pháp can thiệp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy theo hướng đổi mới toàn diện, hiện đại.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Phương pháp và đối tượng nghiên cứu

- Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sự

phạm (Bộ test đánh giá Tiêu chuẩn thể lực học sinh, SV theo Quyết định 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo; Căn cứ Quyết định 53/2008 về việc lựa chọn các test/chỉ tiêu, căn cứ điều kiện thực tế, nghiên cứu sử dụng 4 test, 1 tiêu chí gồm: Test 1) Bật xa tại chỗ (cm); Test 2) Chạy 30m xuất phát cao (s); Test 3) Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Test 4) Chạy tùy sức 5 phút (m); Chỉ tiêu 1) Dẻo gập thân (cm); để đảm bảo thể lực của đối tượng kiểm tra, nghiên cứu xác định thứ tự kiểm tra được thống nhất là: Buổi 1 kiểm tra 03 test gồm Bật xa tại chỗ (cm), test Chạy 30m xuất phát cao (s) và test Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Buổi 2 chỉ kiểm tra test Chạy tùy sức 5 phút (m); Phương pháp Toán học thống kê.

- Đối tượng kiểm tra khảo sát là 307 nữ SV và 162 nam SV đang học môn GDTC năm học 2023-2024 tại Trường ĐH Thủy lợi.

### 2.2. Đặc điểm thể lực của SV Trường ĐH Thủy lợi trong năm học 2023-2024

Để đánh giá thực trạng thể lực SV, nghiên cứu tiến hành kiểm tra nhóm đối tượng khách thể, quá trình kiểm tra được thực hiện giống nhau. Thời gian kiểm tra là tháng 10, 11/2023. Kết quả được mô tả cụ thể ở bảng 2.1 như sau:

Bảng 2.1. Đặc điểm thể lực của SV Trường ĐH Thủy lợi năm học 2023-2024

TT	Chi số kiểm tra	Học kỳ 1 ( $n_{nữ}=101,$ $n_{nam}=51$ )		Học kỳ 2 ( $n_{nữ}=104,$ $n_{nam}=58$ )		Học kỳ 3 ( $n_{nữ}=102,$ $n_{nam}=53$ )	
Nữ SV ( $n_s=307$ )							
1	Test 1	159,05	17,85	160,25	18,3	161,05	17,85
2	Test 2	6,25	0,58	6,16	0,55	6,21	0,58
3	Test 3	12,3	4,55	14,15	4,15	13,02	4,55

4	Test 4	712,5	102	765,35	95,5	730,55	96,3
5	Tiêu chí 1	12,22	5,52	13,65	5,05	14,32	5,52
Nam SV (n <sub>x</sub> =162)							
1	Test 1	215,44	16,82	219,42	14,62	221,25	15,65
2	Test 2	4,92	0,49	4,69	0,46	4,62	0,45
3	Test 3	19,05	2,83	21,15	3,92	21,26	4,21
4	Test 4	945,6	117,9	1015,5	102,5	962,5	98,2
5	Tiêu chí 1	12,65	4,2	13,54	4,3	14,15	4,06

Từ kết quả thu được tại bảng 2.1 cho thấy: Thực trạng thể lực chung của nam và nữ SV Trường ĐH Thủy lợi ở mức trung bình so với tiêu chuẩn của Quyết định 53/2008 cùng đối tượng và lứa tuổi đánh giá. Ghi nhận sự tăng tiến về mặt số liệu thống kê cơ bản trong từng học kỳ, trong đó kết quả thu được tại học kỳ 1 cho thấy nhiều hạn chế và có sự khác biệt theo hướng tăng tiến kết quả cơ học vào các học kỳ 2 và 3.

Kết quả này bước đầu cho thấy chương trình giảng dạy hiện hành của môn GDTC cho các đối tượng SV nam và nữ tại Trường ĐH Thủy lợi có sự phân biệt tính hiệu quả, tích lũy hiệu quả theo từng thời kỳ. Có sự khác biệt giữa học kỳ 2 và 3 trong sự tăng tiến kết quả, tuy nhiên sự tăng tiến ở tất cả các tổ chất nổi bật rất không đồng đều cho thấy mục tiêu giáo dục đã có sự phân cấp về thể lực đối với các môn học tự chọn về các môn thể thao khác nhau, và sự phát triển thể lực chịu ảnh hưởng bởi tính chất của các môn thể thao tự chọn do sinh viên lựa chọn.

### 2.3. So sánh đặc điểm thể lực của nam SV Trường ĐH Thủy lợi với tiêu chuẩn theo Quyết định 53/2008 cùng đối tượng

Để có cơ sở đánh giá đặc điểm thực trạng và diễn biến thể lực của SV, nghiên cứu tiếp tục tiến hành so sánh thực trạng thể lực của các nam SV với mức trung bình tiêu chí thể lực người Việt Nam (TLNVN) cùng lứa tuổi, cùng giới. Quá trình kiểm tra được thống nhất cho toàn bộ đối tượng về cả quy trình kiểm tra, thời gian kiểm tra của cùng nhóm năm học, người thực hiện kiểm tra và dụng cụ kiểm tra. Quá trình kiểm tra được thực hiện vào tuần thứ 13 và 14 trong học kỳ và được thống nhất kiểm tra theo nhóm thuộc

từng học kỳ khác nhau. Kết quả thu được ở bảng 2.2.

Kết quả bảng 2.2 cho thấy:

- Đối với nam SV trong học kỳ 1 thu được thành tích thể lực ở 1/5 test ở mức thấp hơn trung bình tiêu chí TLNVN do  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  tại  $p < 0,05$  (test nằm giữa gập bụng); 4/5 test, chỉ số còn lại thu được thành tích kiểm tra đều tương đương với mức trung bình tiêu chí TLNVN do  $t_{\text{tính}}$  đều  $< t_{\text{bảng}}$  tại  $p > 0,05$ .

Bảng 2.2. So sánh thực trạng thể lực của nam SV Trường ĐH Thủy lợi với trung bình thể lực theo Quyết định 53/2008 cùng đối tượng

TT	Chỉ số, Test	Học kỳ 1 (n=51)				Học kỳ 2 (n=58)				Học kỳ 3 (n=53)			
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x}$	t	p	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x}$	t	p	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x}$	t	p
1	Test 1	215,44±16,82	218	1,18	>0,05	219,42±14,62	220	0,28	>0,05	221,25±15,65	220	0,59	>0,05
2	Test 2	4,92±0,49	4,85	1,11	>0,05	4,69±0,46	4,85	2,46	<0,05	4,62±0,45	4,85	3,79	<0,05
3	Test 3	19,05±2,83	20	2,60	<0,05	21,15±3,92	20	2,07	<0,05	21,26±4,21	20	2,22	<0,05
4	Test 4	945,6±117,9	954	0,55	>0,05	1015,5±102,5	942	5,07	<0,05	962,5±98,2	942	1,55	>0,05
5	Tiêu chí 1	12,65±4,2	13	0,65	>0,05	13,54±4,3	14	0,76	<0,05	14,15±4,06	14	0,27	>0,05

Ghi chú: \*là trung bình thể lực của đối tượng cùng giới, lứa tuổi theo Tiêu chuẩn Thể lực tại Quyết định 53/2008

- Đối với nam SV trong học kỳ 2 thu được thành tích thể lực ở 3/5 test, chỉ số với trung bình kiểm tra cao hơn mức trung bình tiêu chí thể lực của người Việt Nam do  $t_{\text{tính}}$  đều  $> t_{\text{bảng}}$  tại  $p < 0,05$  (test nằm giữa gập bụng, chạy 30m xuất phát cao và chạy tùy sức 5 phút). 02/5 test, chỉ số còn lại thu được thành tích kiểm tra tương đương với mức trung bình tiêu chí TLNVN do  $t_{\text{tính}}$  đều  $< t_{\text{bảng}}$  tại  $p > 0,05$ . Như vậy, trong học kỳ 2, các tổ chất về sức bền, sức nhanh và khả năng phối hợp vận động của các nam SV biểu hiện tốt hơn so với học kỳ 1 và cao hơn mức trung bình tiêu chí TLNVN cùng lứa tuổi. Nghiên cứu cho rằng, việc phát triển các yếu tố thể lực có thể liên quan đến tính kế thừa của chương trình (học kỳ 1 nền tảng, học kỳ 2 phát triển kỹ năng thể thao) và hiệu quả giảng dạy từ các môn thể thao tự chọn trong chương trình giảng dạy hiện hành tại trường. Đồng thời biểu thị rằng chương trình hiện hành đã có hiệu quả đối với các tổ chất trên nhưng còn hạn chế ở một số tổ chất vận động còn lại.

- Đối với nam SV trong học kỳ 3 thu được thành tích thể lực ở 2/5 test, tiêu chí là nằm giữa gập bụng, chạy 30m xuất phát cao hơn mức trung bình tiêu chí TLNVN do  $t_{\text{tính}}$  đều  $> t_{\text{bảng}}$  tại  $p < 0,05$ . 3/5 test, tiêu chí còn lại thu được thành tích kiểm tra tương đương với mức trung bình tiêu chí TLNVN do  $t_{\text{tính}}$  đều  $< t_{\text{bảng}}$  tại  $p > 0,05$ . Kết quả này biểu thị tổ chất sức bền có sự giảm sút so với 02 học kỳ trước.

Tóm lại, thành tích thể lực của nam SV Trường ĐH Thủy lợi năm học 2023-2024 có đặc điểm diễn

biến như sau: Thành tích thu được từ các test chạy 30m xuất phát cao, nằm ngửa gập bụng, chạy tùy sức 5 phút của nam SV có xu hướng tăng lên từ học kỳ 1 đến 3; học kỳ 1 tương đương mức trung bình tiêu chí TLNVN, nhưng học kỳ 2 đã có 4/5 chỉ số cao hơn mức trung bình tiêu chí TLNVN, có 3/5 chỉ số duy trì mức độ tăng đều đến học kỳ 3. Riêng test nằm ngửa gập bụng ở học kỳ 1 kém nhưng đến học kỳ 2 đã phát triển cao hơn mức trung bình tiêu chí TLNVN.

**2.4. So sánh đặc điểm thể lực của các nữ SV Trường ĐH Thủy lợi với tiêu chuẩn theo Quyết định 53/2008 cùng đối tượng**

Bảng 2.3. So sánh thực trạng thể lực của nữ SV Trường ĐH Thủy lợi với trung bình thể lực theo Quyết định 53/2008 cùng đối tượng

TT	Chỉ số kiểm tra	Học kỳ 1 (n=101)				Học kỳ 2 (n=104)				Học kỳ 3 (n=102)			
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x}^*$	t	p	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x}^*$	t	p	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x}^*$	t	p
1	Test 1	159,05±17,85	159	0,04	>0,05	160,25±18,3	157	2,57	<0,05	161,05±17,85	157	3,37	<0,05
2	Test 2	6,25±0,58	6,19	1,46	>0,05	6,16±0,55	6,22	1,58	>0,05	6,21±0,58	6,22	0,26	>0,05
3	Test 3	12,3±4,55	12	0,93	>0,05	14,15±4,15	12	7,51	<0,05	13,02±4,55	12	3,33	<0,05
4	Test 4	712,5±102	729	2,29	<0,05	765,35±95,5	721	6,73	<0,05	730,55±96,3	721	1,47	>0,05
5	Tiêu chí 1	12,22±5,52	13	2,00	<0,05	13,65±5,05	12	4,73	<0,05	14,32±5,52	12	6,23	<0,05

Ghi chú: \*Là trung bình thể lực của đối tượng cùng giới, lứa tuổi theo Tiêu chuẩn Thể lực tại Quyết định 53/2008

Kết quả ở bảng 2.3 cho thấy:

- Đối với nữ SV trong học kỳ 1 thu được thành tích thể lực ở 2/5 chỉ số, test ở mức cao hơn mức trung bình tiêu chí TLNVN do  $t_{\text{tinh}}$  đều  $>t_{\text{bang}}$  tại  $p<0,05$  là test chạy tùy sức 5 phút và tiêu chí dẻo gập thân; 3/5 test còn lại đều thu được thành tích kiểm tra tương đương với mức trung bình tiêu chí TLNVN do  $t_{\text{tinh}}$  đều  $<t_{\text{bang}}$  tại  $p>0,05$ .

- Đối với nữ SV trong học kỳ 2 thu được thành tích thể lực ở 4/5 test, chỉ số ở mức cao hơn mức trung bình tiêu chí TLNVN do  $t_{\text{tinh}}$  đều  $>t_{\text{bang}}$  tại  $p<0,05$  là test bật xa tại chỗ, nằm ngửa gập bụng, chạy tùy sức 5 phút và tiêu chí dẻo gập thân; Test chạy 30m XPC thu được thành tích kiểm tra tương đương với mức trung bình tiêu chí TLNVN do  $t_{\text{tinh}}$   $<t_{\text{bang}}$  tại  $p>0,05$ .

- Đối với nữ SV trong học kỳ 3 thu được thành tích thể lực ở 3/5 test, chỉ số ở mức thấp hơn mức trung bình tiêu chí TLNVN do  $t_{\text{tinh}}$  đều  $>t_{\text{bang}}$  tại  $p<0,05$  là test bật xa tại chỗ, nằm ngửa gập bụng và tiêu chí dẻo gập thân; 2/5 test còn lại thu được thành tích kiểm tra tương đương với mức trung bình tiêu chí TLNVN do  $t_{\text{tinh}}$   $<t_{\text{bang}}$  tại  $p>0,05$ .

Tóm lại, thành tích thể lực của nữ SV Trường ĐH Thủy lợi năm học 2023-2024 có đặc điểm diễn biến như sau: Test chạy 30m xuất phát cao của các

nữ SV có tăng lên qua các học kỳ nhưng mức tăng không cao, học kỳ 1 kém hơn mức trung bình tiêu chí TLNVN, học kỳ 2 và 3 ngang bằng mức trung bình tiêu chí TLNVN. Thành tích test nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút và tiêu chí dẻo gập thân của các nữ SV tăng mạnh qua các học kỳ, học kỳ 2 và 3 đều tốt hơn mức trung bình tiêu chí TLNVN. Tuy nhiên thành tích chạy tùy sức 5 phút có xu hướng giảm đi ở học kỳ 3.

**3. Kết luận**

Hầu hết các chỉ số kiểm tra đều phát triển tăng lên theo các năm học theo xu hướng năm sau tốt hơn năm trước, đặc biệt là thành tích các test chạy 30m xuất phát cao, nằm ngửa gập bụng của các nam SV; thành tích các chỉ số, test nằm ngửa gập bụng, dẻo gập thân và bật xa tại chỗ của nữ SV phát triển tăng liên tục trong cả 3 học kỳ của năm học.

Kết quả thu được biểu thị: Sức nhanh, khả năng phối hợp vận động, sức mạnh cơ lưng và cơ bụng của nam SV tăng mạnh ở học kỳ 2, 3. Độ dẻo lưng, sức mạnh cơ lưng, cơ bụng và sức mạnh chân của nữ SV phát triển tốt ở cả 3 học kỳ, cao hơn hẳn mức trung bình TLNVN cùng lứa tuổi, cùng giới. Sức bền chung của nam và nữ SV phát triển tương đối tốt vào học kỳ 2 nhưng đến học kỳ 3 có chiều hướng giảm. Từ kết quả này, nghiên cứu đề xuất cần có các biện pháp để nâng cao sức bền chung cho SV Trường ĐH Thủy lợi, đặc biệt ở học kỳ 3.

**Tài liệu tham khảo**

[1]. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và Cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi*, NXB TDTT, Hà Nội.  
 [2]. Dương Nghiệp Chí và Cộng sự (2005), *Điều tra đánh giá thực trạng thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam giai đoạn II, từ 21-60 tuổi*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.  
 [3]. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (2010), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.  
 [4]. Nguyễn Đức Văn (2015), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội, Tái bản lần thứ tư.