

THỰC TRẠNG MỘT SỐ CHỈ SỐ CHỨC NĂNG HÔ HẤP, TIM MẠCH CỦA SINH VIÊN KHÓA 39 TRƯỜNG CAO ĐẲNG HẢI DƯƠNG VÀO ĐẦU NĂM HỌC THỨ HAI

TS. Nguyễn Thị Thu Hiền
Trường Cao đẳng Hải Dương

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản nhằm đánh giá thực trạng mức độ ảnh hưởng của các bài tập thể chất đối với chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương đầu năm học thứ hai. Kết quả nghiên cứu làm cơ sở khoa học cho công tác giảng dạy huấn luyện các môn thể thao khác nhau cho sinh viên của nhà trường.

Từ khóa: Thực trạng; Hô hấp và tim mạch; Sinh viên khóa 39; Cao đẳng Hải Dương.

Abstract: Using basic research methods to assess the current status of the impact of physical exercise on respiratory and cardiovascular function of students at the 39th class of Hai Duong College at the beginning of the second academic year. The results of the study serve as a scientific basis for the teaching and training of various sports for the college's students.

Keywords: Current situation; Respiratory and cardiovascular; students course 39; Hai Duong College.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Nghiên cứu sự biến đổi về hình thái và chức năng của cơ thể do ảnh hưởng của luyện tập thể dục thể thao đã thu hút được sự quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học thể dục thể thao (TDTT), của nhiều nhà nghiên cứu chuyên môn để có một cơ sở khoa học chứng minh rằng tác động của lượng vận động nào đó thường xuyên, liên tục, có hệ thống thì sẽ gây ảnh hưởng tốt đến các chỉ số về hình thái và chức năng của cơ thể [2], [3].

Gần đây, nhiều công trình nghiên cứu về đặc điểm hình thái, chức năng của các đối tượng khác nhau. Đặc biệt chưa có bài viết nào đi sâu nghiên cứu diễn biến về các chức năng theo hướng theo dõi dọc suốt 2 năm học của sinh viên trường Cao đẳng Hải Dương.

Để đánh giá mức độ ảnh hưởng của các bài tập thể chất đối với chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên đại học TDTT như thế nào, bài viết đã tiến hành nghiên cứu diễn biến chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương năm học thứ hai tại Trường,

đồng thời đóng góp những cơ sở khoa học cho công tác giảng dạy huấn luyện các môn thể thao khác nhau, chỉ rõ ảnh hưởng của TDTT tới chức năng cơ thể của sinh viên trong nhà trường.

Trong quá trình nghiên cứu, bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu như: Phương pháp tổng hợp tài liệu; Phương pháp nhân trắc học; Phương pháp kiểm tra y học và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu thực trạng các chỉ số chức năng hô hấp, tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương ở thời điểm đầu năm học thứ hai, so sánh theo nhóm đặc thù môn chuyên sâu giữa các môn thể thao có chu kỳ, môn thể thao không chu kỳ, môn thể thao trí tuệ. Đánh giá diễn biến chức năng tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương đầu năm học thứ hai, chúng tôi đã tiến hành so sánh một số chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch nhóm môn thể thao có chu kỳ với môn thể thao không có chu kỳ của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương đầu năm học thứ hai.

1. Nghiên cứu thực trạng một số chỉ số chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương vào đầu năm học thứ hai

Nghiên cứu thực trạng các chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên, bài viết

tiến hành kiểm tra một số chỉ số chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương vào đầu năm học thứ hai.

Bảng 1. Thực trạng các chỉ số chức năng hô hấp và tim mạch của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương vào đầu năm học thứ hai

STT	Các chỉ số	đơn vị đo	Nam		Nữ	
			n	$\overline{X} \pm \sigma$	n	$\overline{X} \pm \sigma$
Các chỉ số chức năng về hô hấp						
1	Vòng ngực hít vào hết sức	cm	252	$91,34 \pm 3,56$	51	$87,62 \pm 4,29$
2	Vòng ngực thở ra hết sức	cm	252	$84,16 \pm 2,69$	51	$82,81 \pm 3,11$
3	Hiệu số vòng ngực	cm	252	$6,94 \pm 1,37$	51	$5,05 \pm 1,46$
4	Tần số hô hấp	Số lần	252	$16,58 \pm 3,04$	51	$17,20 \pm 3,12$
5	Dung tích sống	lít	252	$4,49 \pm 2,51$	51	$3,09 \pm 2,54$
6	Dung tích sống đột ngột	lít	252	$90,22 \pm 5,35$	51	$88,56 \pm 5,13$
7	Thông khí phổi	lít/ phút	252	$127,23 \pm 13,4$	51	$99,96 \pm 11,6$
Các chỉ số chức năng về tim mạch						
1	Tần số nhịp tim (số lần/phút)	lần/phút	252	$71,04 \pm 4,89$	51	$72,78 \pm 3,05$
2	Huyết áp tâm thu (mmHg)	mmHg	252	$111,7 \pm 2,15$	51	$110,8 \pm 1,75$
3	Huyết áp tâm trương (mmHg)	mmHg	252	$68,46 \pm 5,99$	51	$69,59 \pm 3,78$
4	Hiệu số huyết áp (mmHg)	mmHg	252	$45,15 \pm 2,54$	51	$43,04 \pm 2,15$
5	Công năng tim (HW)	HW	252	$6,54 \pm 3,32$	51	$7,79 \pm 3,06$

Qua kết quả Bảng 1 cho thấy các chỉ số chức năng hô hấp và các chỉ số chức năng tim mạch của sinh viên khóa đại học 39 đều nằm trong giới hạn sinh lý người bình thường, phù hợp với lứa tuổi và giới tính. Các chỉ số chức năng hô hấp và các chỉ số chức năng tim mạch đều cao hơn so với người bình thường cùng lứa tuổi.

Vòng ngực hít vào hết sức của sinh viên khóa 39 là: Nam $91,34 \pm 3,56$ cm; Nữ $87,62 \pm 4,29$ cm. Còn ở người Việt Nam bình thường là: Nam $84,85 \pm 5,35$ cm; Nữ $78,77 \pm 6,85$ cm (Theo tài liệu về giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 - thế kỷ XX).

Vòng ngực thở ra hết sức của sinh viên khóa 39 là: Nam $84,16 \pm 2,69$ cm; Nữ $82,81 \pm 3,11$ cm.

Còn ở người Việt Nam bình thường là: Nam $75,09 \pm 3,91\text{cm}$; Nữ $73,33 \pm 5,49\text{cm}$ (Theo tài liệu về giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 - thế kỷ XX).

Dung tích sống của người bình thường: Nam trung bình 3,5 lít; Nữ 2,8 lít (Theo tài liệu sinh lý học TDDT) còn dung tích sống của sinh viên đại học khóa 39 là: nam $4,19 \pm 0,51$ lít; Nữ $2,99 \pm 0,54$ lít.

Thông khí phổi của người bình thường khoảng 90 - 100 lít/phút (Theo tài liệu sinh lý học TDDT) còn thông khí phổi của sinh viên đại học khóa 39 là: Nam $127,03 \pm 13,4$ lít/phút; Nữ $95,86 \pm 11,6$ lít/phút.

Tần số nhịp tim của sinh viên khóa 39 là: Nam $71,04 \pm 4,89$ lần/phút; Nữ $72,98 \pm 3,05$ lần/phút. Còn ở người Việt Nam bình thường là: Nam 76 ± 7 lần/phút; Nữ 77 ± 7 lần/phút; (Theo tài liệu về giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 - thế kỷ XX).

Huyết áp tâm thu của sinh viên khóa 39 là: Nam $111,7 \pm 4,75\text{mmHg}$; Nữ $110,8 \pm 3,3\text{mmHg}$. Còn ở người Việt Nam bình thường là: Nam $115 \pm 10\text{mmHg}$; Nữ $110 \pm 10\text{mmHg}$; (Theo tài liệu về giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 - thế kỷ XX).

Huyết áp tâm trương của sinh viên khóa 39 là: Nam $68,46 \pm 5,99\text{mmHg}$; Nữ $67,59 \pm 3,78\text{mmHg}$. Còn ở người Việt Nam bình thường là: Nam $72 \pm 7\text{mmHg}$; Nữ $70 \pm 7\text{mmHg}$; (Theo tài liệu về giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 - thế kỷ XX) [4], [5].

2. So sánh một số chỉ số chức năng hô hấp giữa các nhóm môn thể thao của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương ở thời điểm đầu năm thứ hai

Bài viết tiến hành so sánh kết quả của các chỉ số chức năng hô hấp giữa các nhóm môn thể thao nêu trên ở thời điểm đầu năm thứ hai, kết quả được trình bày ở Bảng 2, 3 và 4.

Bảng 2. So sánh một số chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch nhóm môn thể thao có chu kỳ với môn thể thao không có chu kỳ của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương đầu năm học thứ hai

TT	Chỉ tiêu	Giới tính	Nhóm môn thể thao có chu kỳ		Nhóm môn thể thao không có chu kỳ		Độ tin cậy	
			n	$\overline{X} \pm \sigma$	n	$\overline{X} \pm \sigma$	t	p
Một số chỉ tiêu về chức năng hô hấp								
1	Vòng ngực hít vào hết sức (cm)	Nam	48	$93,04 \pm 6,17$	113	$92,13 \pm 3,49$	0,96	$> 0,05$
		Nữ	11	$89,32 \pm 5,86$	14	$88,85 \pm 3,76$	0,23	$> 0,05$
2	Vòng ngực thở ra hết sức (cm)	Nam	48	$85,13 \pm 4,87$	113	$84,87 \pm 3,68$	0,33	$> 0,05$
		Nữ	11	$83,02 \pm 3,04$	14	$82,46 \pm 3,15$	0,45	$> 0,05$
3	Hiệu số vòng ngực (cm)	Nam	48	$6,81 \pm 1,87$	113	$6,32 \pm 1,41$	1,63	$> 0,05$
		Nữ	11	$4,83 \pm 1,06$	14	$4,65 \pm 1,23$	0,39	$> 0,05$
4	Tần số hô hấp (Số lần)	Nam	48	$14,92 \pm 2,01$	113	$15,46 \pm 3,18$	1,01	$> 0,05$
		Nữ	11	$16,58 \pm 2,14$	14	$16,98 \pm 2,15$	0,46	$> 0,05$
5	Dung tích sống (lít)	Nam	48	$4,51 \pm 1,66$	113	$4,38 \pm 1,86$	0,44	$> 0,05$
		Nữ	11	$3,32 \pm 1,07$	14	$3,24 \pm 1,32$	0,17	$> 0,05$
6	Dung tích sống đột ngột (%)	Nam	48	$92,05 \pm 4,52$	113	$91,14 \pm 4,39$	1,18	$> 0,05$
		Nữ	11	$89,87 \pm 4,07$	14	$89,21 \pm 3,73$	0,42	$> 0,05$

7	Thông khí phổi (lít/phút)	Nam	48	129,3 ± 11,4	113	125,6 ± 13,2	1,79	> 0,05
		Nữ	11	100,1 ± 10,1	14	94,57 ± 14,3	1,13	> 0,05
Một số chỉ tiêu về chức năng tim mạch								
1	Tần số nhịp tim (số lần/phút)	Nam	48	66,55 ± 3,21	113	67,05 ± 4,17	0,94	> 0,05
		Nữ	11	68,87 ± 3,65	14	69,92 ± 3,67	0,71	> 0,05
2	Huyết áp tối đa (mmHg)	Nam	48	110,9 ± 3,49	113	111,2 ± 3,65	0,49	> 0,05
		Nữ	11	112,8 ± 2,01	14	113,6 ± 2,81	0,38	> 0,05
3	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	Nam	48	67,57 ± 3,56	113	68,02 ± 3,26	0,75	> 0,05
		Nữ	11	69,76 ± 2,36	14	69,76 ± 2,55	0,39	> 0,05
4	Hiệu số huyết áp (mmHg)	Nam	48	45,45 ± 3,89	113	44,94 ± 3,67	0,77	> 0,05
		Nữ	11	43,28 ± 3,38	14	42,03 ± 3,71	0,88	> 0,05
5	Công năng tim (HW)	Nam	48	4,02 ± 1,47	113	4,29 ± 1,58	1,04	> 0,05
		Nữ	11	5,07 ± 1,37	14	5,59 ± 1,62	0,87	> 0,05

Qua kết quả Bảng 2 bài viết thấy, hầu hết các chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch giữa hai nhóm môn thể thao có chu kỳ và môn thể thao không chu kỳ sau một năm học tập, luyện tập tại trường đã có sự khác nhau, nhưng sự khác nhau này không có ý nghĩa thống kê

với $t < 1,96$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều đó chứng tỏ rằng các chỉ số chức năng hô hấp và tim mạch giữa hai nhóm môn thể thao có chu kỳ và môn thể thao không chu kỳ là tương đương nhau.

Bảng 3. So sánh một số chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch nhóm môn thể thao không có chu kỳ với môn thể thao trí tuệ của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương đầu năm học thứ hai

TT	Chỉ tiêu	Giới tính	Nhóm môn thể thao không chu kỳ		Nhóm môn thể thao trí tuệ		Độ tin cậy	
			n	$\overline{X} \pm \sigma$	n	$\overline{X} \pm \sigma$	t	p
Một số chỉ số chức năng hô hấp								
1	Vòng ngực hít vào hết sức (cm)	Nam	113	92,13 ± 3,49	91	91,51 ± 3,67	1,23	> 0,05
		Nữ	14	88,85 ± 3,76	26	87,97 ± 4,75	0,64	> 0,05
2	Vòng ngực thở ra hết sức (cm)	Nam	113	84,87 ± 3,68	91	83,85 ± 3,87	1,91	> 0,05
		Nữ	14	82,46 ± 3,15	26	81,96 ± 4,07	0,43	> 0,05
3	Hiệu số vòng ngực (cm)	Nam	113	6,32 ± 1,41	91	6,15 ± 2,28	1,62	> 0,05
		Nữ	14	4,65 ± 1,23	26	4,05 ± 1,37	1,41	> 0,05
4	Tần số hô hấp (cm)	Nam	113	15,46 ± 3,18	91	15,96 ± 3,38	1,08	> 0,05
		Nữ	14	16,98 ± 2,15	26	17,48 ± 2,39	0,67	> 0,05
5	Dung tích sống (lít)	Nam	113	4,38 ± 1,86	91	3,93 ± 1,98	1,66	> 0,05
		Nữ	14	3,24 ± 1,32	26	2,96 ± 1,42	0,62	> 0,05
6	Dung tích sống đột ngột (%)	Nam	113	91,14 ± 4,39	91	90,55 ± 4,57	0,93	> 0,05
		Nữ	14	89,21 ± 3,73	26	88,75 ± 3,83	0,37	> 0,05

7	Thông khí phổi (lít/phút)	Nam	113	127,1 ± 12,7	91	125,6 ± 13,2	0,82	> 0,05
		Nữ	14	97,5 ± 11,2	26	94,57 ± 14,3	0,71	> 0,05
Một số chỉ số chức năng tim mạch								
1	Tần số nhịp tim (số lần/phút)	Nam	113	67,05 ± 4,17	91	68,34 ± 4,97	1,98	< 0,05
		Nữ	14	69,92 ± 3,67	26	70,55 ± 3,34	0,53	> 0,05
2	Huyết áp tối đa (mmHg)	Nam	113	111,2 ± 3,65	91	112,3 ± 3,05	2,34	< 0,05
		Nữ	14	113,6 ± 2,81	26	114,1 ± 2,55	0,55	> 0,05
3	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	Nam	113	68,02 ± 3,26	91	68,59 ± 3,85	1,14	> 0,05
		Nữ	14	69,76 ± 2,55	26	70,87 ± 3,51	0,69	> 0,05
4	Hiệu số huyết áp (mmHg)	Nam	113	44,94 ± 3,67	91	44,35 ± 5,03	0,94	> 0,05
		Nữ	14	42,03 ± 3,71	26	41,57 ± 4,56	0,55	> 0,05
5	Công năng tim (HW)	Nam	113	4,29 ± 1,58	91	4,53 ± 1,54	1,09	> 0,05
		Nữ	14	5,59 ± 1,62	26	5,97 ± 1,31	0,75	> 0,05

Qua kết quả Bảng 3 bài viết thấy, hầu hết các chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch giữa hai nhóm môn thể thao không có chu kỳ và môn thể thao trí tuệ sau một năm học tập, luyện tập tại trường đã có sự khác nhau, nhưng sự khác nhau này không có ý nghĩa thống kê với $t < 1,96$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều đó

chứng tỏ rằng các chỉ số chức năng hô hấp giữa hai nhóm môn thể thao không có chu kỳ và môn thể thao trí tuệ là tương đương nhau. Tuy nhiên, một số chỉ số như tần số nhịp tim, huyết áp tối đa của nhóm thể thao có chu kỳ đã có sự khác biệt đáng kể với $t > 1,96$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

Bảng 4. So sánh một số chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch nhóm môn thể thao có chu kỳ với môn thể thao trí tuệ của sinh viên khóa 39 trường Cao đẳng Hải Dương đầu năm học thứ hai

TT	Chỉ tiêu	Giới tính	Môn thể thao có chu kỳ		Môn thể thao trí tuệ		Độ tin cậy	
			n	$\overline{X} \pm \sigma$	n	$\overline{X} \pm \sigma$	t	p
Một số chỉ số về chức năng hô hấp								
1	Vòng ngực hít vào hết sức (cm)	Nam	48	93,04 ± 6,17	91	91,51 ± 3,67	1,58	> 0,05
		Nữ	11	89,32 ± 5,86	26	87,97 ± 4,75	0,68	> 0,05
2	Vòng ngực thở ra hết sức (cm)	Nam	48	85,13 ± 4,87	91	83,85 ± 3,87	1,58	> 0,05
		Nữ	11	83,02 ± 3,04	26	81,96 ± 4,07	0,87	> 0,05
3	Hiệu số vòng ngực (cm)	Nam	48	6,81 ± 1,87	91	6,15 ± 2,28	1,83	> 0,05
		Nữ	11	4,83 ± 1,06	26	4,05 ± 1,37	1,67	> 0,05
4	Tần số hô hấp (Số lần)	Nam	48	14,92 ± 2,01	91	15,96 ± 3,38	1,79	> 0,05
		Nữ	11	16,58 ± 2,14	26	17,48 ± 2,39	1,13	> 0,05
5	Dung tích sống (lít)	Nam	48	4,51 ± 1,66	91	3,93 ± 1,98	1,83	> 0,05
		Nữ	11	3,32 ± 1,07	26	2,96 ± 1,42	0,84	> 0,05
6	Dung tích sống đột ngột (%)	Nam	48	92,05 ± 4,52	91	90,55 ± 4,57	1,85	> 0,05
		Nữ	11	89,87 ± 4,07	26	88,75 ± 3,83	0,78	> 0,05
7	Thông khí phổi (lít/phút)	Nam	48	129,3 ± 11,4	91	125,6 ± 13,2	1,72	> 0,05
		Nữ	11	100,1 ± 10,1	26	94,57 ± 14,3	1,34	> 0,05

Một số chỉ số về chức năng tim mạch								
1	Tần số nhịp tim (số lần/phút)	Nam	48	66,55 ± 3,21	91	68,34 ± 4,97	2,57	< 0,05
		Nữ	11	68,87 ± 3,65	26	70,55 ± 3,34	1,31	> 0,05
2	Huyết áp tối đa (mmHg)	Nam	48	110,9 ± 3,49	91	112,3 ± 3,05	2,35	< 0,05
		Nữ	11	112,8 ± 2,01	26	114,1 ± 2,55	1,65	> 0,05
3	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	Nam	48	67,57 ± 3,56	91	68,59 ± 3,85	1,56	> 0,05
		Nữ	11	69,76 ± 2,36	26	70,87 ± 3,51	1,12	> 0,05
4	Hiệu số huyết áp (mmHg)	Nam	48	45,45 ± 3,89	91	44,35 ± 5,03	1,43	> 0,05
		Nữ	11	43,28 ± 3,38	26	41,57 ± 4,56	1,26	> 0,05
5	Công năng tim (HW)	Nam	48	4,02 ± 1,47	91	4,53 ± 1,54	1,85	> 0,05
		Nữ	11	5,07 ± 1,37	26	5,97 ± 1,31	1,63	> 0,05

Qua kết quả Bảng 4 bài viết thấy: Hầu hết các chỉ số về chức năng hô hấp và tim mạch giữa hai nhóm môn thể thao có chu kỳ và môn thể thao trí tuệ sau một năm học tập, luyện tập tại trường đã có sự khác nhau, nhưng sự khác nhau này không có ý nghĩa thống kê với $t < 1,96$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều đó chứng tỏ rằng các chỉ số chức năng hô hấp giữa hai nhóm môn thể thao có chu kỳ và môn thể thao trí tuệ là tương đương nhau. Tuy nhiên, một số chỉ số như tần số nhịp tim, huyết áp tối đa của nhóm thể thao có chu kỳ đã có sự khác biệt đáng kể với $t > 1,96$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên đi đến kết luận sau:

- Dưới tác động của lượng vận động sau một năm học tập, luyện tập tại trường, các chỉ số về chức năng hô hấp đã có sự biến đổi, song sự biến đổi này còn ở mức thấp, chưa đặc trưng cho từng nhóm môn thể thao.

- Qua nghiên cứu đã phân được nhóm các môn thể thao và thấy rằng một số chỉ số về hô hấp và tim mạch giữa các nhóm môn thể thao có chu kỳ, môn thể thao không chu kỳ, môn thể thao trí tuệ đều nằm trong giới hạn sinh lý bình thường và có xu hướng thích nghi với vận động theo giới tính và nhóm tuổi ở ngưỡng tốt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [2]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học Thể dục thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [3]. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thuý, Lê Hữu Hưng (1999), *Y học Thể dục thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4]. Lưu Quang Hiệp, Nguyễn Thành Nhân (2000), “Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh phổ thông miền Bắc Việt Nam lứa tuổi 16-18 vào những năm cuối thế kỷ XX”, *Tuyển tập nghiên cứu Khoa học TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [5]. Ngô Sách Thọ (2009), *Nghiên cứu diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên chuyên sâu Bơi lội, Quần vợt, Bắn súng khóa 42 trường Đại học TDTT Bắc Ninh sau 2 năm học*, Luận văn Cao học TDTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Bài nộp ngày 17/7/2020, phản biện ngày 11/8/2020, duyệt in ngày 15/8/2020

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG

ThS. Nguyễn Hoàng Duy, ThS. Lê Phương Đào

Khoa Giáo dục Thể chất - Quốc phòng An ninh, Trường Đại học Phạm Văn Đồng

Tóm tắt: Bài viết đã tập trung làm rõ thực trạng thể lực sinh viên (SV) năm thứ nhất Trường Đại học Phạm Văn Đồng (ĐHPVD), thông qua việc tổng hợp và so sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực sinh viên năm thứ nhất Trường (ĐHPVD) và trung bình thể chất người Việt Nam (TBTCVN) 19 tuổi và đánh giá thể lực theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực, sinh viên.

Abstract: The article focuses on clarifying the actual situation of physical of freshman at Pham Van Dong University by synthetizing and comparing average values of physical strength evaluation criteria of freshman with average constitution of Vietnamese people at the age of 19 and physical strength assessment by the decision No 53/2008/QĐ-BGDĐT of Ministry of Education and Training.

Keywords: Reality situation, physical, students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Phạm Văn Đồng là cơ sở công lập đào tạo đa ngành, đa phương thức, để thực hiện thắng lợi mục tiêu đào tạo của nhà trường, công tác giáo dục thể chất luôn được nhà trường chú trọng. Tuy nhiên trong thực tế công tác giáo dục thể chất (GDTC) tại trường còn nhiều hạn chế, nhận thức của sinh viên về vai trò, tác dụng của thể dục thể thao (TDTT) chưa đầy đủ. Chính vì vậy nên việc xác định thông tin chính xác về thực trạng thể lực của sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng nói chung và sinh viên năm thứ nhất nói riêng là việc làm vô cùng quan trọng và rất cần thiết. Đây là tiền đề quan trọng định hướng cho sinh viên trong việc rèn luyện thể lực để phát triển thể chất, góp phần giáo dục con người toàn diện, tạo ra lực lượng lao động có trình độ cao. Xuất phát từ thực tế đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu về **“Đánh giá thực trạng thể lực sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng”**.

Trong quá trình nghiên cứu, bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu như: Phương pháp tổng hợp tài liệu; Phương pháp nhân trắc học; Phương pháp kiểm tra y học và Phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 400 sinh viên năm thứ nhất (200 nam, 200 nữ) Trường Đại học Phạm Văn Đồng, trung bình 19 tuổi được chọn ngẫu nhiên.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Chúng tôi căn cứ vào các tiêu chí đã công bố trong tài liệu “Điều tra thể chất nhân dân từ 6-20 tuổi giai đoạn 1, 2001-2002” của Viện Khoa học Thể dục Thể thao [6]; Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI [2] và các tiêu chí đánh giá thể lực hiện đang được Khoa Giáo dục Thể chất nhà trường dùng để kiểm tra thể lực cho sinh viên, chúng tôi chọn 6 tiêu chí sau để kiểm tra đánh giá thể lực cho khách thể nghiên cứu:

- Đứng dèo gập thân (cm) đánh giá độ mềm dẻo;