

## XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM SINH VIÊN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG

**ThS. Tăng Phú Đức**  
*Trường Đại học Tiền Giang*

**Tóm tắt:** Bằng cách sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong nghiên cứu khoa học TĐTT, bài viết đã lựa chọn được 8 test đánh giá và 35 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên tại trường Đại học Tiền Giang. Bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền tại trường Đại học Tiền Giang.

**Từ khóa:** thể lực, kiểm tra, bài tập, bóng chuyền nam, Đại học Tiền Giang, sức mạnh tốc độ.

**Abstract:** Using the conventional scientific research methods in the study of sports science, the topic has selected 8 evaluation tests and 35 exercises to develop the speed strength for the male volleyball team at Tien Giang University. Initially apply the selected exercises in practice and evaluate the effectiveness. As a result, the selection exercises have been highly effective in developing speed strength for male students of volleyball team at Tien Giang University.

**Keywords:** fitness, tests, exercises, men's volleyball, Tien Giang University, speed strength.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong giảng dạy và huấn luyện môn bóng chuyền, thể lực chiếm vị trí vô cùng quan trọng. Quá trình huấn luyện thể lực là quá trình phát triển toàn diện nhiều yếu tố vận động như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo và khéo léo... là những yếu tố rất quan trọng. Trong thi đấu bóng chuyền hiện đại đòi hỏi phải có trình độ kỹ thuật ngày càng hoàn thiện, chiến thuật ngày càng đa dạng, biến hóa và cường độ thi đấu ngày càng được nâng cao.

Quan điểm của huấn luyện bóng chuyền ngày nay là lấy thể lực làm cơ sở, kỹ thuật làm phương tiện, chiến thuật làm mục tiêu. Trong đó, sức mạnh tốc độ là vô cùng quan trọng và là yếu tố chính trong thi đấu bóng chuyền. Vì vậy, để đảm bảo yêu cầu phát triển và hoàn thiện kỹ - chiến thuật thì huấn luyện thể lực là

nội dung cơ bản đóng vai trò trong suốt quá trình tập luyện. Ngoài ra, có được trình độ thể lực tốt còn giúp cho sinh viên phòng tránh được chấn thương, bệnh tật và kéo dài tuổi thọ.

Qua thực tế quan sát sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam tại trường Đại học Tiền Giang ở những giờ tập luyện và thi đấu. Chúng tôi nhận thấy trình độ thể lực của các em chưa được tốt, đặc biệt là sức mạnh tốc độ và cần phải có biện pháp cải thiện để đảm bảo kết quả tốt trong tập luyện và thi đấu. Xuất phát từ lý do trên nên tôi tiến hành nghiên cứu: **“Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên tại trường Đại học Tiền Giang”**.

### PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết mục tiêu nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

- **Đối tượng nghiên cứu:** Là hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên tại trường Đại học Tiền Giang.

- **Khách thể nghiên cứu:** 24 sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Tiền Giang.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 1. Xác định hệ thống test và đánh giá sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên trường Đại học tiền Giang

##### 1.1. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ

Qua phân tích để có được một hệ thống các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền, bài viết tiến hành theo các bước sau:

\* **Bước 1:** Thu thập và thống kê các test đã được sử dụng (*cả trong và ngoài nước*) để đánh giá sức mạnh tốc độ cho sinh viên đội tuyển bóng chuyền.

\* **Bước 2:** Trên cơ sở các test đã có, bài viết lược bớt các test ít được sử dụng hoặc không phù hợp với điều kiện thực tiễn đánh giá môn bóng chuyền trường Đại học Tiền Giang.

\* **Bước 3:** Lập phiếu phỏng vấn (*Ankét*) để xin ý kiến các HLV, các chuyên gia trong nước để xây dựng hệ thống test đánh giá.

Qua ba bước nêu trên bài viết đã chọn các test được các chuyên gia, HLV chọn ở mức thường xuyên đạt từ 80% số phiếu để đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền. Gồm 8 test như sau:

- Bật cao có đà (cm).
- Chạy 9369 (s).
- Chống đẩy 10s (sl).
- Đứng lên ngồi xuống 20s (sl).
- Giật tạ 20kg trong 10s (sl).
- Gập bụng 10s (sl).
- Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi qua lưới 10s (sl).
- Chạy 30m xuất phát cao (s).

##### 1.2. Ứng dụng các chỉ tiêu đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Tiền Giang

Đánh giá chung về thực trạng sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Tiền Giang.

So sánh thực trạng sức mạnh tốc độ trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Bài viết tiến hành đánh giá thành tích ban đầu giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm. Ngoài ra, bài viết tiến hành ứng dụng các chỉ tiêu so sánh giá trị trung bình thành tích giữa hai nhóm đánh giá đã lựa chọn để kiểm tra, kết quả kiểm tra tính toán được trình bày qua Bảng 1 dưới đây:

*Bảng 1. So sánh thành tích trung bình trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng*

| TT | Test                       | Thực nghiệm |            | Đối chứng   |            | t    | P      |
|----|----------------------------|-------------|------------|-------------|------------|------|--------|
|    |                            | $\bar{X}_1$ | $\delta_1$ | $\bar{X}_2$ | $\delta_2$ |      |        |
| 1  | Chống đẩy 10s (sl)         | 13,92       | 1,22       | 13,92       | 1,47       | 0,00 | > 0,05 |
| 2  | Giật tạ 20kg 10s (sl)      | 15,60       | 1,68       | 16,00       | 1,78       | 0,82 | > 0,05 |
| 3  | Chạy 30m xuất phát cao (s) | 4,54        | 0,19       | 4,54        | 0,21       | 0,06 | > 0,05 |

|   |                                                                         |        |       |        |       |      |        |
|---|-------------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------|-------|------|--------|
| 4 | Chạy 93639 (s)                                                          | 7,58   | 0,27  | 7,58   | 0,43  | 0,02 | > 0,05 |
| 5 | Đứng lên ngồi xuống 20s (sl)                                            | 22,16  | 1,62  | 22,20  | 1,76  | 0,08 | > 0,05 |
| 6 | Gập bụng 10s (sl)                                                       | 13,28  | 0,61  | 13,28  | 0,74  | 0,00 | > 0,05 |
| 7 | Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi 2 tay qua lưới 10s (sl) | 3,76   | 0,60  | 3,84   | 0,55  | 0,49 | > 0,05 |
| 8 | Bật cao có đà (cm)                                                      | 301,12 | 10,03 | 302,00 | 10,90 | 0,30 | > 0,05 |

Qua Bảng 1 ta thấy ở tất cả 8/8 test giữa hai nhóm đều có sự tương đồng về thành tích, không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ , do cả 8/8 test đều có  $t_{\text{tính}} = (0,00 - 0,82) < t_{\text{bảng}} =$  ứng với  $P > 0,05$ . Chứng tỏ trước thực nghiệm thành tích kiểm tra của hai nhóm không có sự khác biệt, sự khác nhau có tính ngẫu nhiên, trình độ của hai nhóm tương đồng.

## 2. Lựa chọn hệ thống bài tập và ứng dụng phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Tiền Giang

Lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên trường Đại học Tiền Giang.

Để giải quyết nhiệm vụ này bài viết tiến hành qua 3 bước sau:

\* *Bước 1:* Thu thập và thống kê các bài tập đã được sử dụng (*cả trong và ngoài nước*) để huấn luyện sức mạnh tốc độ cho sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Tiền Giang.

\* *Bước 2:* Trên cơ sở các bài tập đã có, bài viết lọc bớt các bài tập ít được sử dụng hoặc không phù hợp với điều kiện thực tiễn của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Tiền Giang.

\* *Bước 3:* Lập phiếu phỏng vấn (*Ankét*) để xin ý kiến các HLV, giảng viên chuyên gia trong nước. Sau bước này sẽ loại được một số bài tập không đạt yêu cầu.

Qua ba bước nêu trên bài viết quy ước chọn các bài tập nào được đại đa số phiếu chọn đạt

80% thì được chọn làm các bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Tiền Giang. Do vậy qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, chỉ có 35 bài tập đủ điều kiện lựa chọn để đưa vào ứng dụng thực nghiệm như sau:

### - Bài tập phát triển SMTĐ chung: 14 bài.

- + Bài tập 1: Gập bụng.
- + Bài tập 2: Tập cơ cổ tay với tạ đòn.
- + Bài tập 3: Gánh tạ bước xoạc.
- + Bài tập 4: Gánh tạ và chạy tốc độ.
- + Bài tập 5: Gánh tạ đuổi cổ chân.
- + Bài tập 6: Gánh tạ bật nhảy tại chỗ.
- + Bài tập 7: Gánh tạ leo bậc đạp sau.
- + Bài tập 8: Nằm sấp chống đẩy.
- + Bài tập 9: Duỗi lưng.
- + Bài tập 10: Phối hợp chống đẩy bật ưỡn thân.
- + Bài tập 11: Duỗi cơ tam đầu cánh tay.
- + Bài tập 12: Gập cơ nhị đầu cánh tay.
- + Bài tập 13: Chạy tốc độ.
- + Bài tập 14: Bật rút gối.

### - Bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn: 21 bài.

- + Bài tập 1: Đập bóng nhanh liên tục.
- + Bài tập 2: Đập bóng bay liên tục.
- + Bài tập 3: Nhảy chắn bóng ba vị trí.
- + Bài tập 4: Cầm tạ con nhảy chắn bóng tại chỗ.

+ Bài tập 5: Chuyển bóng cao tay bằng bóng nhồi.

+ Bài tập 6: Nhảy ném bóng cát qua lưới.

+ Bài tập 7: Lấy đà nhảy đập bóng liên tục.

+ Bài tập 8: Đeo chì di chuyển chắn bóng.

+ Bài tập 9: Bật vượt rào đập bóng.

+ Bài tập 10: Phát bóng vào mục tiêu liên tục.

+ Bài tập 11: Bật rút gối chạy tốc độ 9m.

+ Bài tập 12: Đeo chì phòng thủ toàn sân.

+ Bài tập 13: Nhảy chắn bóng lùi đập bóng.

+ Bài tập 14: Ném bóng nhồi 01 tay qua lưới.

+ Bài tập 15: Lấy đà bật nhảy ném bóng nhồi qua lưới.

+ Bài tập 16: Phối hợp tấn công hàng trên liên tục.

+ Bài tập 17: Phát bóng - phòng thủ - đập bóng liên hoàn.

+ Bài tập 18: Chống đẩy nghe hiệu lệnh thực hiện đập bóng

+ Bài tập 19: Chống đẩy nghe hiệu lệnh phát bóng.

+ Bài tập 20: Nằm gập bụng người ném bóng qua lưới.

+ Bài tập 21: Đứng thẳng giựt dây thun.

### 3. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển môn bóng chuyền nam trường Đại học Tiền Giang

#### 3.1. Đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển môn bóng chuyền nam trường Đại học Tiền Giang của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Qua Bảng 2 có thể thấy rằng thực hiện những bài tập đang sử dụng hiện hành, nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền cũng có sự tăng tiến về sức mạnh tốc độ qua 8/8 test có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,001$ , vì có  $t_{\text{tính}} > t_{0,001} = 3,767$ .

Bảng 2. Nhịp tăng trưởng các test của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

| TT | Test                                                   | Ban đầu     |            | Sau 6 tháng |            | W     | T     | P      |
|----|--------------------------------------------------------|-------------|------------|-------------|------------|-------|-------|--------|
|    |                                                        | $\bar{X}_1$ | $\delta_1$ | $\bar{X}_2$ | $\delta_2$ |       |       |        |
| 1  | Chống đẩy 10s (sl)                                     | 13,92       | 1,22       | 16,00       | 1,47       | 13,90 | 9,66  | <0,001 |
| 2  | Giật tạ 20kg 10s (sl)                                  | 15,60       | 1,68       | 18,16       | 2,19       | 15,17 | 9,66  | <0,001 |
| 3  | Chạy 30m xuất phát cao (s)                             | 4,54        | 0,19       | 4,41        | 0,17       | 2,74  | 9,60  | <0,001 |
| 4  | Chạy 93639 (s)                                         | 7,58        | 0,27       | 7,46        | 0,24       | 1,57  | 5,31  | <0,001 |
| 5  | Đứng lên ngồi xuống 20s (sl)                           | 22,16       | 1,62       | 24,64       | 1,63       | 10,60 | 9,58  | <0,001 |
| 6  | Gập bụng 10s (sl)                                      | 13,28       | 0,61       | 15,48       | 1,16       | 15,30 | 9,84  | <0,001 |
| 7  | Lộn xuôi kết hợp ném bóng nhồi 2 tay qua lưới 10s (sl) | 3,76        | 0,60       | 5,32        | 0,95       | 34,36 | 11,99 | <0,001 |
| 8  | Bật cao có đà (cm)                                     | 301,12      | 10,03      | 309,04      | 10,00      | 2,60  | 14,47 | <0,001 |

**3.2. Đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Tiền Giang của hai nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm**

Qua Bảng 3 có thể thấy rằng nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền cũng có sự tăng tiến về

sức mạnh tốc độ, nhưng chưa có sự tăng trưởng chưa có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất với  $p < 0,001$ , vì có  $t_{\text{tính}} < 0,001$  (trừ test chống đẩy 10s; chạy 30m xuất phát cao; lộn xuôi 10s).

*Bảng 3. Nhịp tăng trưởng các test của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm*

| TT | Test                         | Ban đầu     |            | Sau 6 tháng |            | W     | T    | P       |
|----|------------------------------|-------------|------------|-------------|------------|-------|------|---------|
|    |                              | $\bar{X}_1$ | $\delta_1$ | $\bar{X}_2$ | $\delta_2$ |       |      |         |
| 1  | Chống đẩy 10s (sl)           | 13,92       | 1,47       | 14,60       | 1,68       | 4,77  | 4,24 | <0,001  |
| 2  | Giật tạ 20kg 10s (sl)        | 16,00       | 1,78       | 16,72       | 1,57       | 4,40  | 3,17 | >0,001  |
| 3  | Chạy 30m xuất phát cao (s)   | 4,54        | 0,21       | 4,47        | 0,21       | 1,60  | 7,49 | < 0,001 |
| 4  | Chạy 93639 (s)               | 7,58        | 0,43       | 7,54        | 0,43       | 0,50  | 2,00 | > 0,001 |
| 5  | Đứng lên ngồi xuống 20s (sl) | 22,20       | 1,76       | 22,92       | 1,85       | 3,19  | 3,27 | > 0,001 |
| 6  | Gập bụng 10s (sl)            | 13,28       | 0,74       | 13,96       | 1,37       | 4,99  | 3,18 | > 0,001 |
| 7  | Lộn xuôi 10s (sl)            | 3,84        | 0,55       | 4,52        | 0,71       | 16,27 | 7,14 | <0,001  |
| 8  | Bật cao có đà (cm)           | 302,00      | 10,90      | 302,76      | 11,34      | 0,25  | 0,97 | > 0,001 |

**3.3. So sánh thành tích của hai nhóm sau thực nghiệm**

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập cùng chương trình kế hoạch của nhóm thực nghiệm so

với nhóm đối chứng, bài viết tiến hành so sánh ngang thành tích sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày qua Bảng 4 sau đây:

*Bảng 4. So sánh thành tích trung bình sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng*

| TT | Test                                                                    | Thực nghiệm |            | Đối chứng   |            | T    | P      |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-------------|------------|------|--------|
|    |                                                                         | $\bar{X}_1$ | $\delta_1$ | $\bar{X}_2$ | $\delta_2$ |      |        |
| 1  | Chống đẩy 10s (sl)                                                      | 16,00       | 1,47       | 14,60       | 1,68       | 3,13 | < 0,05 |
| 2  | Giật tạ 20kg 10s (sl)                                                   | 18,16       | 2,19       | 16,72       | 1,57       | 2,67 | < 0,05 |
| 3  | Chạy 30m xuất phát cao (s)                                              | 4,41        | 0,17       | 4,47        | 0,21       | 0,98 | > 0,05 |
| 4  | Chạy 93639 (s)                                                          | 7,46        | 0,24       | 7,54        | 0,43       | 0,83 | > 0,05 |
| 5  | Đứng lên ngồi xuống 20s (sl)                                            | 24,64       | 1,63       | 22,92       | 1,85       | 3,49 | < 0,05 |
| 6  | Gập bụng 10s (sl)                                                       | 15,48       | 1,16       | 13,96       | 1,37       | 4,24 | < 0,05 |
| 7  | Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi 2 tay qua lưới 10s (sl) | 5,32        | 0,95       | 4,52        | 0,71       | 3,38 | < 0,05 |
| 8  | Bật cao có đà (cm)                                                      | 309,04      | 10,00      | 302,76      | 11,34      | 2,08 | < 0,05 |

**Tóm lại:** Qua ứng dụng chương trình thực nghiệm đã cho thấy các chỉ tiêu đánh giá về sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng và có 6/8 chỉ tiêu có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ , vì có  $t$  tính  $> t_{0,05}$  (trừ test chạy 30m xuất phát cao, chạy 93639). Như vậy có thể khẳng định hiệu quả của hệ thống 35 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu ứng dụng thực nghiệm đem lại kết quả khả quan.

### KẾT LUẬN

Bài viết đã lựa chọn được 8 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam tại trường Đại học Tiền Giang bao gồm: Chống đẩy 10s (sl); Giật tạ 20kg 10s (sl); Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy 93639 (s); Đứng lên ngồi xuống 20s

(sl); Gập bụng 10s (sl); Lộn xuôi 10s (sl); Bật cao có đà (cm).

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 35 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ. Trong đó 14 bài tập sức mạnh tốc độ chung và 21 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn.

Qua 6 tháng tiến hành thực nghiệm các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền nhóm thực nghiệm tăng trưởng rõ rệt ở 8/8 test, có ý nghĩa thống kê từ  $P < 0,001$ . Cao hơn hẳn nhóm đối chứng có 2/8 test sự tăng trưởng khác biệt rõ rệt với  $P < 0,001$ . Chứng tỏ hiệu quả các bài tập đã lựa chọn cùng kế hoạch tập luyện bước đầu đã đạt kết quả tốt, từ đó chúng tôi ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện cho đội tuyển trường.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bùi Huy Châm, (1988), *Kỹ thuật bóng chuyền và các bài tập huấn luyện*, Trường Đại học TDTT II, Nxb. TP. Hồ Chí Minh.
- [2]. Bùi Huy Châm, (1988), *Chiến thuật bóng chuyền và các bài tập huấn luyện*, Trường Đại học TDTT II, Nxb. TP Hồ Chí Minh.
- [3]. Đinh Lãm, Nguyễn Bình (1997), *Huấn luyện bóng chuyền*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Hiệp (2015), *Giáo trình bóng chuyền*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thông kê trong TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Toán (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

## ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

ThS. Phạm Thanh Tú<sup>1</sup>, ThS. Phạm Hùng Mạnh<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>*Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia TP. Hồ Chí Minh*

<sup>2</sup>*Trường Đại học Tây Nguyên*

**Tóm tắt:** Kết quả nghiên cứu ứng dụng 6 test đánh giá thể lực của sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên xếp loại chưa đạt (có 2/6 test thể lực xếp loại chưa đạt); về thể lực nữ sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên xếp loại đạt (có 4/6 test thể lực xếp loại đạt và 2/6 test thể lực xếp loại tốt). Từ kết quả trên cho thấy thực trạng thể lực của sinh viên Đại học Tây Nguyên và cần có những giải pháp để cải thiện tình hình trong thời gian tới.

**Từ khóa:** Sinh viên, giáo dục thể chất, thể lực, trường Đại học Tây Nguyên.

**Abstract:** The results of the study of applying 6 tests to assess the student's fitness according to the Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT dated September 18, 2008 of the Minister of Education and Training showed that male students' fitness Tay Nguyen University rated unsatisfactory (2 out of 6 fitness tests were rated unsatisfactory); in terms of fitness female students from Tay Nguyen University ranked pass (4/6 fitness tests ranked pass and 2/6 fitness tests ranked good). From the above results, it shows the physical condition of Tay Nguyen University students and there should be solutions to improve the situation in the future.

**Keywords:** students, Physical education, physical, Tay Nguyen University.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục đích của giáo dục thể chất trong trường Đại học, Cao đẳng nhằm góp phần tích cực trong việc đào tạo sinh viên thành những người cán bộ toàn diện, có đạo đức, có văn hóa, khoa học kỹ thuật và có sức khỏe để đáp ứng nhu cầu nghề nghiệp và góp phần xây dựng đất nước. Giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng, Trung học chuyên nghiệp, là bộ phận hữu cơ của mục tiêu giáo dục và đào tạo con người, đồng thời là một mặt giáo dục toàn diện thể hệ trẻ nhằm đào tạo ra những con người mới, có năng lực, phẩm chất, sức khỏe. Đó là những người “Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”.

Nhiệm vụ giáo dục thể chất nhằm giúp sinh viên nắm được một số kiến thức cơ bản về một số môn thể thao thích hợp, từ đó có thể tự tiến

hành rèn luyện, nâng cao thể lực, cũng như hình thành thói quen luyện tập thường xuyên. Xây dựng nếp sống lành mạnh và từ bỏ những thói quen xấu trong cuộc sống, góp phần hạn chế các tệ nạn xã hội, phòng chống bệnh tật, giáo dục đạo đức ý chí, rèn luyện tính tổ chức kỷ luật, sẵn sàng đóng góp sức mình cho sự nghiệp phát triển của đất nước.

Hiện nay, công tác Giáo dục thể chất ở các trường Đại học và Cao đẳng chuyên nghiệp còn nhiều hạn chế. Thể dục thể thao ngoại khóa đến nay chỉ mới có 55% số trường tiến hành có nề nếp, công việc giảng dạy còn gặp nhiều khó khăn, chất lượng giảng dạy còn thấp, cơ sở vật chất còn thiếu, trình độ giáo viên còn yếu và chưa đồng đều, nội dung phương pháp và hình thức tập luyện còn nghèo nàn chưa phong phú, chưa khuyến khích, lôi cuốn nhiều sinh viên tự giác tập luyện. Điều đó dẫn đến những thiếu sót và khiếm khuyết trong sự phát triển về năng lực