

DIỄN BIẾN THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN KHỐI KINH TẾ TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẢI PHÒNG

TS. Nguyễn Văn Tuấn

Trường Đại học Hải Phòng

Tóm tắt: Đánh giá thực trạng, tìm ra diễn biến phát triển thể lực của sinh viên khối kinh tế, phát hiện những tồn tại, hạn chế là một trong những cơ sở thực tiễn quan trọng làm tiền đề cho việc lựa chọn các biện pháp, các bài tập nhằm phát triển các tố chất thể lực cho sinh viên khối kinh tế nói riêng, sinh viên Trường Đại học Hải Phòng nói chung, đáp ứng mục tiêu công tác giáo dục thể chất của Trường Đại học Hải Phòng.

Từ khóa: Thể lực sinh viên; sinh viên khối kinh tế trường Đại học Hải Phòng.

Abstract: To access the fact, find out the physical development process of students in economic branches, show the existences and limitations is one of the important factual basis that helps to choose the solutions, the exercises in order to develop the physical elements of students in economic branches in particular, and students of Haiphong University in general, to meet the demand of the physical education at Haiphong University.

Keywords: The physical development process of students; students in economic branches at Haiphong University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Hải Phòng (ĐHHP) là trường đại học đa ngành, theo xu hướng phát triển kinh tế - xã hội, các chuyên ngành kinh tế đang thu hút đông đảo sinh viên (SV) học tập. Công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường có ý nghĩa quan trọng đối với việc đào tạo đội ngũ cán bộ khoa học trẻ với yêu cầu về thể lực ngày càng cao, đặc biệt với chuyên ngành kinh tế. Để nâng cao chất lượng GDTC nói riêng, chất lượng đào tạo nói chung, trước hết cần có các nghiên cứu đánh giá thực trạng vấn đề, trên cơ sở đó đề xuất biện pháp nâng cao chất lượng đào tạo có hiệu quả. Bài viết này trình bày kết quả nghiên cứu diễn biến thể lực SV khối ngành kinh tế, đây là cơ sở để lựa chọn các giải pháp nâng cao thể lực cho SV Trường ĐHHP.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng kiểm tra khảo sát bao gồm 795 SV, trong đó có 165 SV nam và 630 SV

nữ. Thời điểm kiểm tra vào học kỳ 2 các năm học.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nội dung nghiên cứu tập trung vào đánh giá thực trạng thể lực của SV năm thứ nhất, năm thứ hai và năm thứ ba khối ngành kinh tế thông qua việc kiểm tra trình độ thể lực; sử dụng các Test, phương tiện và phương pháp điều tra thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi và hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam giai đoạn từ 21-60 tuổi do Viện Khoa học thể dục thể thao nghiên cứu.

1. Thực trạng thể lực của sinh viên khối kinh tế trường Đại học Hải Phòng

Để đánh giá thực trạng thể lực SV khối kinh tế trường ĐHHP, chúng tôi đã sử dụng các test và quy trình nghiên cứu điều tra thực trạng thể chất nhân dân [1] với các Test thể lực sau: lực bóp tay thuận (kg); nằm ngửa gập bụng 30s (lần); chạy 30m XPC (s); dẻo gập thân (cm); chạy con thoi 4x10m (s); bật xa tại chỗ (cm); chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả khảo sát thể lực của nam SV trình bày trong bảng 1, nữ SV được trình bày trong bảng 2.

Bảng 1. Thực trạng thể lực của nam sinh viên khối kinh tế trường Đại học Hải Phòng (n = 165)

TT	Chỉ số kiểm tra	Nam SV N1(60)		Nam SV N2(50)		Nam SV N3(55)	
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ
1	Lực bóp tay thuận (kg)	43,06	5,16	43,86	5,12	44,82	5,14
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19,05	2,83	21,15	3,92	21,26	4,21
3	Chạy 30m XPC (s)	4,92	0,49	4,69	0,46	4,62	0,45
4	Đeo gập thân (cm)	12,65	4,2	13,54	4,3	14,15	4,06
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	10,76	0,82	10,41	0,68	10,35	0,87
6	Bật xa tại chỗ (cm)	215,44	16,82	219,42	14,62	221,25	15,65
7	Chạy tùy sức 5 phút (m)	945,6	117,9	1015,5	102,5	962,5	98,2

Bảng 2. Thực trạng thể lực của nữ sinh viên khối kinh tế trường Đại học Hải Phòng (n=630)

TT	Chỉ số kiểm tra	Nữ SV N1(200)		Nữ SV N2(210)		Nữ SV N3(220)	
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ
1	Lực bóp tay thuận (kg)	28,05	6,2	28,62	5,42	29,05	6,2
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	12,3	4,55	14,15	4,15	13,02	4,55
3	Chạy 30m XPC (s)	6,25	0,58	6,16	0,55	6,21	0,58
4	Đeo gập thân (cm)	12,22	5,52	13,65	5,05	14,32	5,52
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12,9	1,06	12,75	1,12	12,51	1,06
6	Bật xa tại chỗ (cm)	159,05	17,85	160,25	18,3	161,05	17,85
7	Chạy tùy sức 5 phút (m)	712,5	102	765,35	95,5	730,55	96,3

2. So sánh thể lực của sinh viên khối kinh tế với mức trung bình thể lực người Việt Nam cùng giới, cùng độ tuổi

Để có cơ sở đánh giá thực trạng thể lực của SV khối kinh tế trường ĐHHP, chúng tôi tiến hành so sánh thực trạng thể lực của SV khối kinh tế với mức trung bình thể lực (MTBTL) người

Việt Nam cùng lứa tuổi, cùng giới. Kết quả so sánh thể lực của nam SV khối kinh tế trường ĐHHP với MTBTL người Việt Nam cùng giới, cùng độ tuổi được trình bày trong các bảng 3, 4, 5. Kết quả so sánh thể lực của nữ SV khối kinh tế trường ĐHHP với MTBTL người Việt Nam cùng giới, cùng độ tuổi được trình bày trong các bảng 6, 7, 8.

Bảng 3. So sánh thực trạng thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất khối Kinh tế với mức trung bình về thể lực của người Việt Nam cùng giới

TT	Chỉ số kiểm tra	Nam SV N1 (n = 60)		Nam VN	t	p
		$\bar{X}$	δ			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	43,06	5,16	44,44	2,07	<0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19,05	2,83	20	2,60	<0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	4,92	0,49	4,85	1,11	>0,05
4	Đeo gập thân (cm)	12,65	4,2	13	0,65	>0,05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	10,76	0,82	10,59	1,61	>0,05
6	Bật xa tại chỗ (cm)	215,44	16,82	218	1,18	>0,05
7	Chạy tùy sức 5 phút (m)	945,6	117,9	954	0,55	>0,05

Bảng 3 cho thấy: Trong 7 chỉ số kiểm tra có 2 chỉ số (lực bóp tay thuận và nằm ngửa gấp bụng) nam SV khối kinh tế năm thứ nhất trường ĐHHP thấp hơn MTBTL người Việt Nam với

$t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$; 5 chỉ số còn lại, nam SV khối kinh tế ngang bằng với MTBTL người Việt Nam ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$, $p > 0,05$).

Bảng 4. So sánh trực trạng thể lực của nam sinh viên năm thứ hai khối kinh tế với mức trung bình về thể lực của người Việt Nam cùng giới

TT	Chỉ số kiểm tra	Nam SV N2 (n= 50)		Nam VN	t	p
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	43,86	5,12	44,57	0,98	$>0,05$
2	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	21,15	3,92	20	2,07	$<0,05$
3	Chạy 30m XPC (s)	4,69	0,46	4,85	2,46	$<0,05$
4	Đeo gấp thân (cm)	13,54	4,3	14	0,76	$<0,05$
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	10,41	0,68	10,61	2,08	$<0,05$
6	Bật xa tại chỗ (cm)	219,42	14,62	220	0,28	$>0,05$
7	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1015,5	102,5	942	5,07	$<0,05$

Bảng 4 cho thấy: Trong 7 nội dung kiểm tra có 4 chỉ số nam SV khối kinh tế cao hơn MTBTL của người Việt Nam với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, $p < 0,05$ (Nằm ngửa gấp bụng, chạy 30m XPC, chạy con thoi 4 x 10m và chạy tùy sức 5 phút); 3 chỉ số còn lại sinh viên khối kinh tế ngang

bằng với MTBTL người Việt nam. Như vậy, đến năm thứ 2 sức bền, sức nhanh và khả năng phối hợp vận động của nam SV đã phát triển tốt hơn năm thứ nhất và cao hơn MTBTL người Việt Nam cùng lứa tuổi.

Bảng 5. So sánh trực trạng thể lực của nam sinh viên năm thứ ba khối kinh tế với mức trung bình về thể lực của người Việt Nam cùng giới

TT	Chỉ số kiểm tra	Nam SV N3 (n= 55)		Nam VN	t	p
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	44,82	5,14	44,57	0,36	$>0,05$
2	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	21,26	4,21	20	2,22	$<0,05$
3	Chạy 30m XPC (s)	4,62	0,45	4,85	3,79	$<0,05$
4	Đeo gấp thân (cm)	14,15	4,06	14	0,27	$>0,05$
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	10,35	0,87	10,61	2,22	$<0,05$
6	Bật xa tại chỗ (cm)	221,25	15,65	220	0,59	$>0,05$
7	Chạy tùy sức 5 phút (m)	962,5	98,2	942	1,55	$>0,05$

Bảng 5 cho thấy: Ở năm học thứ ba có 3 chỉ số của nam SV cao hơn MTBTL người Việt nam (Nằm ngửa gấp bụng, chạy 30m XPC, chạy con thoi 4 x 10m) với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$,

5 chỉ số còn lại đều tương đương với MTBTL người Việt Nam ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$, $p > 0,05$). Như vậy, đến năm thứ ba sức bền của nam SV bị giảm sút đáng kể.

Bảng 6. So sánh trực trạng thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất khối kinh tế với mức trung bình về thể lực của người Việt Nam cùng giới

TT	Chỉ số kiểm tra	Nữ SV N1 (n = 200)		Nữ VN	t	p
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	28,05	6,2	29,15	2,51	<0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	12,3	4,55	12	0,93	>0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	6,25	0,58	6,19	1,46	>0,05
4	Đeo gập thân (cm)	12,22	5,52	13	2,00	<0,05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12,9	1,06	12,62	3,74	<0,05
6	Bật xa tại chỗ (cm)	159,05	17,85	159	0,04	>0,05
7	Chạy tùy sức 5 phút (m)	712,5	102	729	2,29	<0,05

Bảng 6 cho thấy: Nữ SV khối kinh tế năm thứ nhất có 4 chỉ số kém MTBTL người Việt nam (Lực bóp tay thuận, đeo gập thân, chạy con thoi 4x10m, và chạy tùy sức 5 phút) với

$t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$; 3 chỉ số còn lại ngang bằng với MTBTL người Việt Nam ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$, $p > 0,05$).

Bảng 7. So sánh trực trạng thể lực của nữ sinh viên năm thứ hai khối kinh tế với mức trung bình về thể lực của người Việt Nam cùng giới

TT	Chỉ số kiểm tra	Nữ SV N2 (n = 210)		Nữ VN	t	p
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	28,62	5,42	28,83	0,56	>0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14,15	4,15	12	7,51	<0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	6,16	0,55	6,22	1,58	>0,05
4	Đeo gập thân (cm)	13,65	5,05	12	4,73	<0,05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12,75	1,12	12,62	1,68	>0,05
6	Bật xa tại chỗ (cm)	160,25	18,3	157	2,57	<0,05
7	Chạy tùy sức 5 phút (m)	765,35	95,5	721	6,73	<0,05

Bảng 7 cho thấy: Nữ SV khối kinh tế năm thứ hai có 04 chỉ số tốt hơn MTBTL người Việt Nam, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, $p < 0,05$ (nằm ngửa gập bụng, đeo gập

thân, bật xa tại chỗ, chạy tùy sức 5 phút); 3 chỉ tiêu còn lại tương đương với MTBTL người Việt Nam ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$, $p > 0,05$).

Bảng 8. So sánh trực trạng thể lực của nữ sinh viên năm thứ ba khối kinh tế với mức trung bình về thể lực của người Việt Nam cùng giới

TT	Chỉ số kiểm tra	Nữ SV N3 (n = 220)		Nữ VN	t	p
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	29,05	6,2	28,83	0,53	>0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13,02	4,55	12	3,33	<0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	6,21	0,58	6,22	0,26	>0,05
4	Đeo gập thân (cm)	14,32	5,52	12	6,23	<0,05

5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12,51	1,06	12,62	1,54	>0,05
6	Bật xa tại chỗ (cm)	161,05	17,85	157	3,37	<0,05
7	Chạy tùy sức 5 phút (m)	730,55	96,3	721	1,47	>0,05

Bảng 8 cho thấy: Ở năm học thứ ba nữ SV khối kinh tế có 3 chỉ số cao hơn MTBTL người Việt Nam (nằm ngửa gấp bụng, dèo gấp thân, bật xa tại chỗ; 5 chỉ số còn lại tương đương với MTBTL người Việt Nam ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$, $p > 0,05$).

Qua Bảng 3, 4 và 5 cho thấy thể lực của nam SV khối kinh tế trường ĐHHP thông qua các nội dung kiểm tra có diễn biến phát triển như sau:

- Chạy 30m XPC, nằm ngửa gấp bụng, chạy con thoi 4x10m, chạy tùy sức 5 phút của nam SV khối kinh tế có xu hướng tăng lên từ năm thứ nhất đến năm thứ 3; năm thứ nhất ngang bằng MTBTL người Việt Nam, nhưng năm thứ hai đã có 4/7 chỉ số cao hơn MTBTL người Việt Nam, có 3/7 chỉ số duy trì mức độ tăng đều đến năm thứ ba.

- Lực bóp tay thuận và nằm ngửa gấp bụng của nam SV khối kinh tế năm thứ nhất kém MTBTL người Việt Nam, năm thứ hai lực bóp tay thuận phát triển tăng lên ngang bằng với MTBTL người Việt Nam, thành tích nằm ngửa gấp bụng đã cao hơn MTBTL người Việt Nam.

Qua Bảng 6, 7, 8 cho thấy thể lực của nữ SV khối kinh tế trường ĐHHP thông qua các nội dung kiểm tra có diễn biến phát triển như sau:

- Lực bóp tay thuận, chạy 30m XPC, chạy con thoi 4 x10m của nữ SV khối kinh tế có tăng lên qua các năm học nhưng tăng không cao, năm thứ nhất kém hơn MTBTL người

Việt Nam, năm thứ hai và thứ ba ngang bằng MTBTL người Việt Nam.

- Thành tích nằm ngửa gấp bụng, dèo gấp thân, bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút của nữ SV khối kinh tế tăng mạnh qua các năm học, năm thứ hai và năm thứ ba đều tốt hơn MTBTL người Việt nam. Tuy nhiên thành tích chạy tùy sức 5 phút có xu hướng giảm đi ở năm thứ ba.

KẾT LUẬN

1. 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 chạy 30m XPC, nằm ngửa gấp bụng, chạy con thoi 4x10m của nam; thành tích nằm ngửa gấp bụng, dèo gấp thân và bật xa tại chỗ của nữ phát triển tăng đều qua 3 năm học.

2. Kết quả nghiên cứu qua ba năm học cho thấy: Sức nhanh, khả năng phối hợp vận động, sức mạnh cơ lưng và cơ bụng của nam SV khối kinh tế tăng mạnh ở năm thứ hai và năm thứ ba. Độ dèo lưng, sức mạnh cơ lưng, cơ bụng và sức mạnh chân của nữ SV phát triển tốt qua ba năm học, cao hơn hẳn mức trung bình thể lực người Việt Nam cùng lứa tuổi, cùng giới. Sức bền chung của nam và nữ SV phát triển tương đối tốt vào năm thứ hai nhưng đến năm thứ ba có chiều hướng giảm. Từ kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi đề xuất với đội ngũ cán bộ giảng viên trường ĐHHP cần có các biện pháp để nâng cao sức bền chung cho SV khối kinh tế, đặc biệt ở năm học thứ ba.

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 Lắm, 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.

Bài nộp ngày 02/3/2021, phản biện ngày 17/8/2021, duyệt in ngày 22/9/2021