

# THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THĂNG LONG

NCS. Bùi Văn Phương<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Bằng việc áp dụng Quy định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo, nghiên cứu này đã tiến hành tổ chức điều tra và xác định được thực trạng trình độ thể lực của sinh viên năm 1, sinh viên năm 2, sinh viên năm 3 và sinh viên năm 4 đang học tập tại trường đại học Thăng Long.

**Từ khóa:** Thể lực, sinh viên, trường đại học Thăng Long, Giáo dục thể chất...

**Abstract:** This research assessed the current physical fitness status of first-year, second-year, third-year, and fourth-year students enrolled at Thang Long University. The methodology employed adhered to the guidelines stipulated in Regulation No. 53/2008/QĐ-BGDĐT, issued by the Ministry of Education and Training on September 18, 2008, concerning the evaluation and classification of physical fitness for students.

**Keywords:** Physical fitness, students, Thang Long University, Physical Education...

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trình độ thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (HS, SV) của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Bộ GD&ĐT) được xác định qua 06 tiêu chí: Lực bóp tay thuận (kg); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (m); Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi 4x10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m). Đây là những yếu tố được xem là quan trọng phản ánh tình trạng thể lực, không chỉ giúp đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất (GDTC) mà còn giúp cho công tác nghiên cứu khoa học xác định thực trạng để từ đó có những định hướng tìm kiếm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho SV.

Trong thực tế, nếu không có biện pháp kiểm tra định kỳ để nắm rõ thực trạng trình độ thể lực của SV, các chương trình GDTC có thể không có những đánh giá khách quan, từ đó chủ quan duy ý chí trong việc biên soạn, thiết kế nội dung giảng dạy... Điều này có thể dẫn đến việc GDTC không bảo đảm tính khoa học, dẫn đến hiệu quả công tác GDTC không đạt kết quả tốt như mong muốn. Vì vậy, việc đánh giá thực trạng trình độ thể lực cho SV không chỉ giúp nâng cao nhận thức về hiệu quả GDTC mà còn tăng cường khả năng phù hợp trong công tác GDTC cho SV...

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp chủ yếu sau đây: phân tích và tổng hợp tài liệu, kiểm tra sự phạm, toán thống kê...

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Kết quả đánh giá trình độ thể lực theo quyết

### định của Bộ GD&ĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực cho HS, SV

Áp dụng hệ thống 06 test thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT, nghiên cứu này đã có thông tin khách quan về trình độ thể lực của SV năm 1, năm 2, năm 3 và năm 4 đang học tập tại trường ĐHTL. Tổng số SV tham gia nghiên cứu này là 800 SV. Trong đó, nữ n=400 SV; nam n=400 SV. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trình độ thể lực của SV trường ĐHTL từ năm 1 đến năm 4, ở 06 test: Trung bình chung của nữ là  $130.49 \pm 12.82$ , CV trung bình chung của nữ là 9.31%; của nam là  $176.41 \pm 16.8$  và CV trung bình chung là 8.77%. Kết quả thể lực của SV trường ĐHTL, trung bình có chỉ số thể lực cao hơn mức trung bình theo tiêu chuẩn xếp loại của Bộ GD&ĐT và thể lực của SV ở từng lứa tuổi có sự tương ứng với thể lực cùng lứa tuổi ở các kết quả nghiên cứu của một số tác giả tại các vùng miền. Cụ thể:

- SV năm 1, chỉ số trung bình chung: Của nữ là  $128.08 \pm 12.11$ , VC trung bình chung của nữ là 9.28; Của nam là  $165.04 \pm 16.79$ , VC trung bình chung là 9.05.

- SV năm 2, chỉ số trung bình chung: Của nữ là  $131.46 \pm 13.82$ , CV trung bình chung của nữ là 9.24; Của nam là  $178.74 \pm 17.71$ , CV trung bình chung là 8.42.

- SV năm 3, chỉ số trung bình chung: Của nữ là  $129.83 \pm 12.22$ , CV trung bình chung của nữ là 9.4;

1: Trường Đại học Thăng Long

**Bảng 1. Tổng hợp kết quả test thể lực của SV trường ĐHTL**

Trình độ thể lực của SV trường ĐHTL (n = 800)							
Khối	Test trình độ thể lực	Nữ (n = 400)			Nam (n=400)		
		$\bar{x}$	$\delta$	<i>CV</i>	$\bar{x}$	$\delta$	<i>CV</i>
Năm 1 (n = 200) Nữ (n=100) Nam (n=100)	Lực bóp tay thuận (kg)	24.92	2.32	9.31	35.3	2.98	8.44
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	32.77	2.8	8.54	45.55	4.18	9.18
	Bật xa tại chỗ (m)	1.53	0.12	7.84	1.96	0.17	8.67
	Chạy 30m XPC (s)	6.02	0.64	10.63	5.06	0.49	9.68
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.05	1.19	9.88	10.87	0.87	8.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	691.18	65.57	9.49	891.52	92.03	10.32
		128.08	12.11	9.28	165.04	16.79	9.05
Năm 2 (n = 200) Nữ (n=100) Nam (n=100)	Lực bóp tay thuận (kg)	24.83	2.02	8.14	35.84	3.18	8.87
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	21.9	2.17	9.91	33.29	3.14	9.43
	Bật xa tại chỗ (m)	1.66	0.18	10.84	2.08	0.13	6.25
	Chạy 30m XPC (s)	6	0.56	9.33	4.89	0.49	10.02
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.41	0.81	6.53	10.75	0.64	5.95
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	721.93	77.15	10.69	985.59	98.66	10.01
		131.46	13.82	9.24	178.74	17.71	8.42
Năm 3 (n = 200) Nữ (n=100) Nam (n=100)	Lực bóp tay thuận (kg)	28.46	3.02	10.61	35.79	3.26	9.11
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.76	1.72	9.68	28.59	3.07	10.74
	Bật xa tại chỗ (m)	1.65	0.16	9.70	2.1	0.21	10.00
	Chạy 30m XPC (s)	5.88	0.59	10.03	5.05	0.39	7.72
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.88	0.9	6.99	10.35	0.82	7.92
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	712.36	66.9	9.39	1015.66	87.82	8.65
		129.83	12.22	9.40	182.92	15.93	9.02
Năm 4 (n = 200) Nữ (n=100) Nam (n=100)	Lực bóp tay thuận (kg)	26.23	2.52	9.61	37.48	3.56	9.50
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	22.88	2.19	9.57	30.86	2.93	9.49
	Bật xa tại chỗ (m)	1.61	0.13	8.07	1.99	0.18	9.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.51	0.67	10.29	5.54	0.39	7.04
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.14	1.09	8.30	11.14	0.79	7.09
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	725.27	72.27	9.96	986.69	92.86	9.41
		132.61	13.15	9.30	178.95	16.79	8.60
(chung)		130.49	12.82	9.31	176.41	16.80	8.77
<i>Max (chung)</i>		725.27	77.15	10.84	1015.66	98.66	10.74
<i>Min (chung)</i>		1.53	0.12	6.53	1.96	0.13	5.95

Của nam là 182.92±15.93, CV trung bình của nam là 9.02.

- SV năm 4, chỉ số trung bình chung: Của nữ là 132.61±13.15, chỉ số CV trung bình chung của nữ là 9.3; Của nam là 178.95±16.79, CV trung bình chung: 8.6.

**Nhân xét chung:** Từ kết quả áp dụng QĐ53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực

HS, SV của Bộ GD&ĐT để tiến hành điều tra thông tin trình độ thể lực của SV năm 1, SV năm 2, SV năm 3 và SV năm 4 đang học tập tại trường ĐHTL chúng tôi có một số nhận xét: Trình độ thể lực của SV trong mỗi khối không có sự chênh lệch đáng kể (CV trung bình chung đều <10%).

**2.2. Xếp loại trình độ thể lực cho SV trường ĐHTL theo Quyết định của Bộ GD&ĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực cho HS, SV**

Nghiên cứu này tiến hành xếp loại thực trạng trình độ thể lực cho SV trường ĐHTL theo Chương 4, Điều 14, 15, 16, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV:

- Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu có 03 chỉ tiêu Tốt và 01 chỉ tiêu Đạt trở lên.

- Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu từ mức Đạt trở lên

- Chưa đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu có 01 chỉ tiêu dưới mức Đạt.

Kết quả xếp loại được trình bày tại bảng 2 và các biểu đồ 1 và 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Thực trạng trình độ thể lực của SV trường ĐHTL được đánh giá qua 03 mức xếp loại:

- Tốt: Trung bình có 10.84% (tỉ lệ thấp nhất là 10% và cao nhất là 11.9%). Trong đó, tỉ lệ trung

bình của nữ là 10.98% và nam là 10.69%.

- Đạt: Trung bình có 65.69% (tỉ lệ thấp nhất là 61.11% và cao nhất là 75%). Trong đó, tỉ lệ trung bình của nữ là 65.84% và nam là 65.54%.

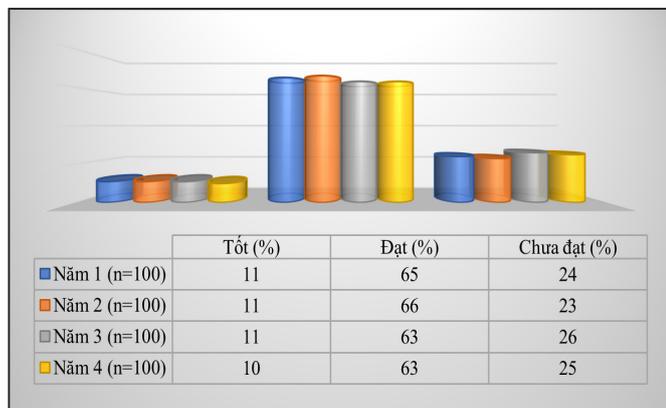
- Chưa đạt: Trung bình có 23.47% (tỉ lệ thấp nhất là 15% và cao nhất là 26.8%). Trong đó, tỉ lệ trung bình của nữ là 23.18% và nam là 23.77%.

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Nữ SV trường ĐHTL có trình độ thể lực chủ yếu tập trung ở xếp loại Đạt (tỉ lệ trung bình từ 63% đến 66%). Tỉ lệ xếp loại Tốt chỉ từ 10% đến 11%. Tỉ lệ xếp loại Chưa đạt từ 23% đến 26%. Qua thực trạng kết quả xếp loại trình độ thể lực của nữ SV đã chứng tỏ, hiệu quả công tác GDTC cho SV của trường ĐHTL còn thấp.

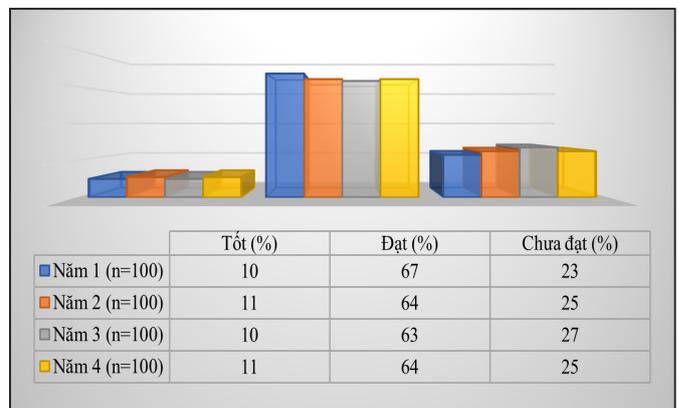
Qua biểu đồ 2 cho thấy: Nam SV trường ĐHTL có trình độ thể lực chủ yếu tập trung ở xếp loại Đạt (tỉ lệ trung bình từ 63% đến 67%). Tỉ lệ xếp loại Tốt chỉ từ 10% đến 11%. Tỉ lệ xếp loại Chưa đạt từ 23% đến 27%. Qua thực trạng kết quả xếp loại trình độ

**Bảng 2. Xếp loại thực trạng trình độ thể lực của SV trường ĐHTL**

SV (n=329)	Giới tính	Mức xếp loại trình độ thể lực					
		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		$m_i$	%	$m_i$	%	$m_i$	%
Năm 1 (n=200)	Nữ (n=100)	11	11	65	65	24	24
	Nam (n=100)	10	10	67	67	23	23
Năm 2 (n=200)	Nữ (n=100)	11	11	66	66	23	23
	Nam (n=100)	11	11	64	64	25	25
Năm 3 (n=200)	Nữ (n=100)	11	11	63	63	26	26
	Nam (n=100)	10	10	63	63	27	27
Năm 4 (n=200)	Nữ (n=100)	10	10	63	63	27	27
	Nam (n=100)	11	11	64	64	25	25
	Nữ (n=400)	10.75	10.75	64.25	64.25	25	25
	Nam (n=400)	10.5	10.5	64.5	64.5	25	25
<b>Trung bình chung:</b>		<b>10.63</b>	<b>10.63</b>	<b>64.38</b>	<b>64.38</b>	<b>25.00</b>	<b>25.00</b>



**Biểu đồ 1. Trình độ thể lực của nữ SV trường ĐHTL**



**Biểu đồ 2. Trình độ thể lực của nam SV trường ĐHTL**

thể lực của nam SV đã chứng tỏ hiệu quả công tác GDTC cho SV của trường ĐHTL còn hạn chế, chưa cao.

Như vậy, kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nữ và nam SV chủ yếu tập trung ở mức xếp loại Đạt, tỉ lệ xếp loại Tốt còn thấp, xếp loại Chưa đạt cũng chiếm tỉ lệ tương đối cao (từ 24 đến 25%).

### 3. KẾT LUẬN

Qua kết quả test trình độ thể lực cho 800 SV trường ĐHTL cho thấy, trình độ thể lực của SV tương đối đồng đều, các chỉ số chênh lệch không đáng kể (giá trị CV trung bình đều <10%).

Nghiên cứu này đã tiến hành xếp loại thực trạng trình độ thể lực cho SV trường ĐHTL theo Chương 4, Điều 14, 15, 16, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV:

1/. Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu có 03 chỉ tiêu Tốt và 01 chỉ tiêu Đạt trở lên.

2/. Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu từ mức Đạt trở lên

3/. Chưa đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu có 01 chỉ tiêu dưới mức Đạt.

Áp dụng xếp loại trình độ thể lực cho SV trường ĐHTL cho thấy: xếp loại trung bình chiếm tỉ lệ lớn (từ 63% đến 67%), xếp loại tốt chiếm tỉ lệ thấp (từ 10% đến 11%), xếp loại chưa đạt chiếm tỉ lệ tương đối cao (từ 23% đến 27%). Qua thực trạng kết quả xếp loại trình độ thể lực của nữ và nam SV đã chứng tỏ, hiệu quả công tác GDTC cho SV của trường ĐHTL chưa cao. Thực trạng này cho thấy, việc nghiên cứu tìm kiếm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho SV trường ĐHTL là việc làm rất cần thiết.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ngũ Duy anh, Hoàng Công Dân, Nguyễn Hữu Thắng (2008), *Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực HS, SV Việt Nam*, đề tài nghiên cứu khoa học.

2. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV*.

3. Bộ GD&ĐT (2015), *Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14 tháng 10 năm 2015, “quy định chương trình học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học”*.

4. Nguyễn Đăng Chiêu (2009), *“Thực trạng công tác GDTC của một số trường đại học tại TP.HCM và các giải pháp”*, Đề tài KH&CN Cấp Bộ, Bộ Văn

hóa, Thể thao và Du lịch.

5. Văn Đình Cường (2020), *“Nghiên cứu giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho SV các Trường Đại học tại Thành phố Vinh”*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

6. Nguyễn Việt Hòa (2019), *“Biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động học tập môn GDTC cho SV Đại học Quốc gia Hà Nội theo hướng tích cực hóa người học”*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

7. Nguyễn Đức Thành (2012), *Xây dựng nội dung, hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của SV một số trường Đại học ở thành phố Hồ Chí Minh*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

8. Viện Khoa học TDTT (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** trích từ kết quả đề tài luận án tại Viện Khoa học TDTT, tên đề tài luận án: *“Giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho SV Trường ĐHTL”*. Tác giả NCS. Bùi Văn Phương, luận án dự kiến bảo vệ năm 2026.

**Ngày nhận bài:** 14/2/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)