

XÂY DỰNG GIẢI PHÁP NHẪM NÂNG CAO KIẾN THỨC DINH DƯỠNG CHO SINH VIÊN KHÓA 46 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Đặng Hải Linh¹

Tóm tắt: Thông qua nghiên cứu đề tài đã đánh giá thực trạng kiến thức về dinh dưỡng của sinh viên khóa 46, từ đó đã xây dựng và ứng dụng được 2 giải pháp nhằm nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho sinh viên khóa 46 của trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Kết quả thực nghiệm sư phạm đã cho thấy kết quả tích cực đối với đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Kiến thức, dinh dưỡng, thực trạng, giải pháp, K46, Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Summary: Through the research project, the status of nutritional knowledge among 46th-grade students was evaluated, and two solutions were developed and applied to enhance their nutritional knowledge at the Hanoi University of Physical Education and Sports. The pedagogical experiment results showed positive outcomes for the research subjects.

Keywords: Knowledge, nutrition, status, solutions, K46, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay nhu cầu xã hội ngày càng phát triển, đời sống ngày càng được nâng cao. Dinh dưỡng chiếm một vị trí quan trọng đối với sức khỏe của con người, ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình tăng trưởng và phát triển, ảnh hưởng đến bệnh tật,... của mỗi người. Đặc biệt với đối tượng là các vận động viên những người tiêu tốn một lượng lớn năng lượng và các chất dinh dưỡng trong quá trình tập luyện và thi đấu, do vậy cần thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục không chỉ về thể lực mà cả bổ sung các chất dinh dưỡng để phục hồi và tái tạo lại cơ thể. Tuy nhiên, tại các trường đại học, nhất là các trường năng khiếu hay giáo dục thể chất như Đại học Sư phạm Thể dục thể thao (ĐHSP TDTT) Hà Nội, vấn đề giảng dạy dinh dưỡng cho sinh viên (SV) vẫn chưa được chú trọng, còn thiếu nhiều các chuyên gia, các nhà dinh dưỡng học giúp đối tượng SV của mình, đặc biệt là SV giáo dục thể chất nâng cao kiến thức về dinh dưỡng trong các hoạt động thể chất, cải thiện được thói quen ăn uống hàng ngày. Do vậy, việc đưa ra được các giải pháp nâng cao hiểu biết dinh dưỡng cũng như thói quen dinh dưỡng là hết cần thiết, góp phần thúc đẩy quá trình hồi phục cũng như góp phần nâng cao thành tích thể thao đạt được. Với ý nghĩa đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu "**Xây dựng giải pháp nhằm nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho SV khóa 46 Trường ĐHSP TDTT Hà Nội**".

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân

tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, phỏng vấn, thực nghiệm sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Đánh giá kiến thức dinh dưỡng cho SV khóa 46 trường ĐHSPTDTT Hà Nội

2.1.1. Đánh giá kiến thức dinh dưỡng thông qua test đánh giá

Từ thực tế nghiên cứu, qua quá trình phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan và những cuộc khảo sát, điều tra trong và ngoài nước về dinh dưỡng để đánh giá được kiến thức dinh dưỡng của đối tượng SV thể thao; Chúng tôi đã lựa chọn và sử dụng test đánh giá kiến thức dinh dưỡng đã được sử dụng rộng rãi tại Mỹ và các nước phát triển về lĩnh vực này trên thế giới với độ tin cậy cao. Test đánh giá đã được dịch thuật sang tiếng Việt và đã được các chuyên gia thông qua. Nội dung test đánh giá gồm 30 câu hỏi được thiết kế để làm rõ các kiến thức dinh dưỡng và thói quen ăn uống của người tự nguyện tham gia vào nghiên cứu (được trình bày tại bảng 1).

Những người tham gia được yêu cầu chỉ ra mức độ họ đồng ý hay sự thường xuyên của họ với mỗi câu hỏi bằng cách chọn đáp án chính xác nhất mà họ cho là đúng theo các mức: Hoàn toàn không đồng ý; Không đồng ý; Đồng ý; Hoàn toàn đồng ý (đối với các câu hỏi về Kiến thức dinh dưỡng) hoặc là: Không bao giờ; thỉnh thoảng; Thường xuyên; Luôn luôn (đối với các câu hỏi về Thói quen ăn uống),

tương ứng với số điểm bằng 1, 2, 3 hoặc 4 điểm. Như vậy, tổng số điểm được từ 30 đến 120 điểm. Một tỷ lệ phần trăm của câu trả lời đã được thành lập bằng cách chia tổng số điểm đạt được của mỗi người cho 120 điểm. Kiến thức dinh dưỡng sẽ được

sắp xếp như sau:

- Tốt (85-100%),
- Khá (70-84%),
- Trung bình (55-69%),
- Yếu (54% hoặc thấp hơn).

Bảng 1. Kết quả đánh giá thực trạng kiến thức dinh dưỡng của SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

STT	Sinh viên	Số điểm đạt được	Phần trăm của thang điểm %	Xếp loại
1	SV 1	62.4	52	Trung bình
2	SV 2	84	70	Khá
3	SV 3	63.6	53	Trung bình
4	SV 4	69.6	58	Trung bình
5	SV 5	69.6	58	Trung bình
6	SV 6	68.4	57	Trung bình
7	SV 7	67.2	56	Trung bình
8	SV 8	61.2	51	Trung bình
9	SV 9	69.6	58	Trung bình
10	SV 10	66	55	Trung bình
11	SV 11	63.6	53	Trung bình
12	SV 12	62.4	52	Trung bình
13	SV 13	69.6	58	Trung bình
14	SV 14	63.6	53	Trung bình
15	SV 15	64.8	54	Trung bình
16	SV 16	69.6	58	Trung bình
17	SV 17	66	55	Trung bình
18	SV 18	63.6	53	Trung bình
19	SV 19	68.4	57	Trung bình
20	SV 20	69.6	58	Trung bình
21	SV 21	61.2	51	Trung bình
22	SV 22	69.6	58	Trung bình
23	SV 23	64.8	54	Trung bình
24	SV 24	67.2	56	Trung bình
25	SV 25	64.8	54	Trung bình
26	SV 26	64.8	54	Trung bình
27	SV 27	63.6	53	Trung bình
28	SV 28	70.8	59	Trung bình
29	SV 29	70.8	59	Trung bình
30	SV 30	84	70	Khá
31	SV 31	66	55	Trung bình
32	SV 32	70.8	59	Trung bình
33	SV 33	69.6	58	Trung bình
34	SV 34	72	60	Trung bình
35	SV 35	63.6	53	Trung bình
36	SV 36	63.6	53	Trung bình
		$\bar{X} = 67.47$	$\bar{X} = 56.25$	Trung bình

Cá nhân với số điểm tốt hơn đã được chứng minh là các cá nhân có kiến thức dinh dưỡng cao, có thói quen ăn uống lành mạnh và ngược lại. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 36 SV K46 thông qua bảng test dinh dưỡng nêu trên. Kết quả điều tra kiểm tra thực trạng dinh dưỡng cho SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội được trình bày ở bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: thực trạng kiến thức dinh dưỡng của SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội chỉ ở mức trung bình ($\bar{X} = 56.25$), chỉ có 2 em đạt loại khá. Do vậy cần có biện pháp nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho đối tượng này góp phần nâng cao kiến thức dinh dưỡng cũng như cải thiện thói quen ăn uống của họ.

2.1.2. Đánh giá thực hành kiến thức dinh dưỡng thông qua Chỉ số khối cơ thể (BMI)

Chỉ số khối cơ thể thường được biết đến với chữ viết tắt BMI (Body Mass Index) được dùng để đánh giá mức độ gầy hay béo của một người.

Đề tài tiến hành lấy số liệu thông tin cá nhân của các đối tượng về chỉ số cân nặng và chiều cao để đánh giá chỉ số khối của cơ thể của các đối tượng nghiên cứu đánh giá thực trạng thực hành dinh dưỡng của SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà

BMI: BODY MASS INDEX
 (chỉ số khối cơ thể)

$$BMI = \frac{CÂN NẶNG(KG)}{[CHIỀU CAO(M)]^2}$$

Công thức tính chỉ số BMI

Nội. Kết quả đánh giá được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy trung bình chỉ số BMI của các đối tượng nghiên cứu hầu hết nằm trong ngưỡng của người bình thường. Chỉ có một 1 đối tượng thiếu cân và 5 đối tượng thừa cân độ 1.

2.2. Xây dựng giải pháp nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Căn cứ vào các kết quả nghiên cứu thực trạng

Bảng 2. Kết quả đánh giá thực trạng thực hành dinh dưỡng của SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội thông qua chỉ số BMI

TT	Sinh viên	Chỉ số BMI	TT	Sinh viên	Chỉ số BMI
1	SV 1	23.7	19	SV 19	25.0
2	SV 2	20.7	20	SV 20	21.5
3	SV 3	23.5	21	SV 21	21.3
4	SV 4	19.2	22	SV 22	23.7
5	SV 5	23.1	23	SV 23	21.5
6	SV 6	22.5	24	SV 24	22.1
7	SV 7	22.9	25	SV 25	21.2
8	SV 8	23.5	26	SV 26	25.2
9	SV 9	20.3	27	SV 27	20.5
10	SV 10	24.1	28	SV 28	21.5
11	SV 11	20.9	29	SV 29	21.5
12	SV 12	22.4	30	SV 30	25.2
13	SV 13	26.8	31	SV 31	24.4
14	SV 14	19.7	32	SV 32	17.9
15	SV 15	23.1	33	SV 33	21.2
16	SV 16	23.1	34	SV 34	22.9
17	SV 17	17.9	35	SV 35	21.6
18	SV 18	20.1	36	SV 36	24.9
\bar{X}		21.92			22.24

kiến thức dinh dưỡng và thực hành dinh dưỡng của SV khoá 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội, nghiên cứu đã tiến hành xây dựng 02 giải pháp để đưa vào quá trình thực nghiệm sư phạm nhằm góp phần nâng cao kiến thức dinh dưỡng cũng như cải thiện thói quen ăn uống của đối tượng nghiên cứu. Cụ thể các giải pháp như sau:

2.2.1. Giải pháp 1: Xây dựng khóa học dinh dưỡng nhằm nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Căn cứ vào thực trạng dinh dưỡng của đối tượng, với sự giúp đỡ của các chuyên gia khoa học, các thầy cô giảng dạy, đề tài đã tiến hành xây dựng và đưa khóa học dinh dưỡng vào giảng dạy trong 4 tuần nhằm nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho đối tượng nghiên cứu.

Cách tiến hành: Mỗi tuần đối tượng được thu nhận khối lượng kiến thức dinh dưỡng cần thiết cho các hoạt động thể dục thể thao như: lượng dinh dưỡng cần thiết, nguồn cung cấp, nhu cầu và chức năng các chất dinh dưỡng, thời gian cung cấp...

Nội dung kế hoạch giảng dạy khóa học Dinh dưỡng cho SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội được trình bày cụ thể như sau:

Tuần 1. Các chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng trong hoạt động TĐTT

1.1. Protein

- 1.1.1. Tổng quan Protein
- 1.1.2. Tác dụng dinh dưỡng
- 1.1.3. Nguồn và năng lượng cung cấp
- 1.1.4. Protein và tập luyện TĐTT

1.2. Lipid (mỡ)

- 1.2.1. Tổng quan Lipid
- 1.2.2. Tác dụng dinh dưỡng
- 1.2.3. Nguồn và năng lượng cung cấp
- 1.2.4. Lipid và tập luyện TĐTT

1.3. Glucid (Đường)

- 1.3.1. Tổng quan Glucid
- 1.3.2. Tác dụng dinh dưỡng
- 1.3.3. Nguồn và năng lượng cung cấp
- 1.3.4. Glucid và tập luyện TĐTT

Tuần 2. Tổng quan về Vitamin

1.4. Các vitamin tan trong nước

- 1.4.1. Vitamin A
- 1.4.2. Vitamin D
- 1.4.3. Vitamin E
- 1.4.4. Vitamin K

1.5. Các Vitamin tan trong Lipid

- 1.5.1. Vitamin nhóm B (B1,2,6,12..)

1.5.2. Vitamin C

Tuần 3. Tổng quan về các Khoáng chất

3.1. Khái niệm

3.2. Tổng quan về các khoáng chất cần thiết cho hoạt động TĐTT (Ca, P, K, Mg, Fe, Zn...)

3.3. Chất xơ (Tác dụng và nguồn cung cấp)

Tuần 4. Tổng quan về Nước + Trả lời các thắc mắc về kiến thức khóa học

1.1. Vai trò dinh dưỡng

1.2. Nguồn và lượng cung cấp

1.3. Rượu bia và các chất kích thích

1.4. Thời gian bổ sung thức ăn và nước trước-trong - sau tập luyện

2.2.2. Giải pháp 2: Kiểm tra đôn đốc việc thực hành dinh dưỡng của SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Qua điều kiện thực tiễn tại trường, hầu hết các SV không ăn uống tập trung mà hoàn toàn tự túc, chế độ ăn uống không được kiểm soát nghiêm ngặt. Ngoài ra một tình trạng chung là SV ăn uống theo sở thích, tùy vào điều kiện kinh tế và qua vốn hiểu biết được cung cấp từ bạn bè hay một số trang thông tin không đảm bảo. Do vậy rất khó khăn trong công tác kiểm tra, đôn đốc việc thực hành dinh dưỡng của SV.

Để kiểm tra việc thực hành, đề tài đã lựa chọn chỉ số BMI của nhóm đối tượng trước và sau thực nghiệm để đánh giá về mặt thực hành dinh dưỡng của đối tượng.

2.3. Ứng dụng giải pháp nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

2.3.1. Ứng dụng Khóa học dinh dưỡng nhằm nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Đề tài tiến hành thực nghiệm sư phạm trên 36 SV K46 đã tham gia phỏng vấn và được phân ngẫu nhiên vào một trong 2 nhóm: nhóm đối chứng hoặc nhóm thực nghiệm. Cả 2 nhóm đều tham gia vào cuộc khảo sát về kiến thức dinh dưỡng, sau đó nhóm thực nghiệm là nhóm đối tượng sẽ được áp dụng giải pháp là tham gia vào khóa học dinh dưỡng trong 4 tuần (1 tuần 1 buổi). Sau đó kiểm tra lại kết quả và so sánh sự thay đổi giữa 2 nhóm để thấy hiệu quả của việc ứng dụng khóa học dinh dưỡng trong việc nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho SV khóa 46 trường Đại học TĐTT Hà Nội. Kết quả thể hiện tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: khóa học dinh dưỡng mà

Bảng 3. Kết quả đánh giá kiến thức dinh dưỡng của SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội trước và sau khóa học

STT	Nhóm Đối chứng		Nhóm Thực nghiệm	
	Trước khóa học	Sau khóa học	Trước khóa học	Sau khóa học
1	52	60	53	70
2	70	71	58	75
3	58	63	56	80
4	57	50	55	85
5	51	53	52	75
6	58	55	58	75
7	53	55	54	70
8	53	54	55	80
9	58	56	53	70
10	57	60	58	85
11	58	60	56	86
12	51	60	54	80
13	54	57	70	85
14	54	56	55	85
15	53	55	60	80
16	59	57	53	75
17	59	54	53	80
18	59	58	58	60
\bar{X}	56.42	57.58	56.06	78.59
$t_{\text{tính}} = 2.72 > t_{\text{bảng}} = 2.020$				

Bảng 4. Kết quả diễn biến chỉ số BMI của SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội trước và sau khóa học

STT	Chỉ số BMI Nhóm Đối chứng		Chỉ số BMI Nhóm Thực nghiệm	
	Trước khóa học	Sau khóa học	Trước khóa học	Sau khóa học
1	23.7	23.9	21.5	21.4
2	20.7	20.3	21.3	21.3
3	23.5	24.1	23.7	23.7
4	19.2	19.2	21.5	21.5
5	23.1	23.1	22.1	22.1
6	22.5	22.8	21.2	22.2
7	22.9	22.9	25.2	23.5
8	23.5	23.8	20.5	20.5
9	20.3	20.2	21.5	21.4
10	24.1	23.3	21.5	21.5
11	20.9	20.9	25.2	24.1
12	22.4	23.6	24.4	22.3
13	26.8	26.7	17.9	18.6
14	19.7	19.7	21.2	21.3
15	23.1	23.1	22.9	22.9
16	23.1	23.1	21.6	22.0
17	17.9	18.1	24.9	23.6
18	20.1	20.0	25.0	24.9
\bar{X}	21.92	21.98	22.24	22.99

đề tài ứng dụng cho đối tượng SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội trong thời gian 4 tuần là có hiệu quả, đã nâng cao được kiến thức dinh dưỡng của cho SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ (2.020), sự khác nhau là có ý nghĩa với ngưỡng xác suất $P \leq 0.05$.

2.3.2. Ứng dụng công tác kiểm tra đôn đốc việc thực hành dinh dưỡng của SV khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Chúng tôi đã lựa chọn chỉ số BMI để đánh giá về mặt thực hành dinh dưỡng của đối tượng. Kết quả thể hiện tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy diễn biến chỉ số BMI của các đối tượng trước và sau khóa học chưa có sự thay đổi rõ rệt, có thể do thời gian tác động chưa đủ để tạo ra sự khác biệt. Nhưng xét một khía cạnh riêng thì trong nhóm thực nghiệm một vài cá thể ở trạng thái cơ thể gầy đã có sự biến đổi trở về trạng thái bình thường, cùng với đó một số đối tượng thừa cân độ 1 cũng đã có sự chuyển biến tích cực khi giảm cân và chỉ số BMI cũng trở về bình thường.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã đánh giá

thực trạng kiến thức về dinh dưỡng của SV khóa 46 chỉ ở mức trung bình. Chúng tôi đã xây dựng và ứng dụng 02 giải pháp nhằm nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho SV khóa 46 của trường ĐHSP TĐTT Hà Nội bao gồm:

- Ứng dụng khóa học dinh dưỡng nhằm nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho SV thông qua các giờ ngoại khóa. Thông qua quá trình kiểm tra sự phạm và phân tích thống kê cho thấy việc ứng dụng khóa học dinh dưỡng là có hiệu quả trong việc cải thiện và nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho các đối tượng nghiên cứu.

- Kiểm tra đôn đốc việc thực hành dinh dưỡng của sinh khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Trong quá trình kiểm tra đôn đốc việc thực hành dinh dưỡng của SV cho thấy còn gặp khó khăn do đối tượng ăn uống không tập trung. Thông qua chỉ số BMI cho thấy đã có sự chuyển biến trong công tác thực hành dinh dưỡng của đối tượng cho thấy khóa học dinh dưỡng đã tác động tích cực tới thái độ và hành vi của SV trong việc lựa chọn và sử dụng thực phẩm lành mạnh.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1983), Đo lường thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thị Thanh Nhân (2008), *Dinh dưỡng thể thao và sức khỏe* – Nhà xuất bản Thể dục thể thao
4. Nguyễn Minh Thủy (2005) *Giáo trình Dinh Dưỡng Người*, Bộ giáo dục và đào tạo, Trường Đại học Cần Thơ.
5. Nguyễn Đức Văn (2000) *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài ““Nghiên cứu xây dựng giải pháp nhằm nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho sinh viên khóa 46 Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội”, ThS. Đặng Hải Linh, ĐHSP TĐTT Hà Nội, 2016.

Ngày nhận bài: 29/12/2022; **Ngày duyệt đăng:** 13/3/2023