

Nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực và nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Điện lực

Nguyễn Duy Ngọc*

*ThS, Bộ môn GDTC/QPAN Trường Đại học Điện lực

Received: 2/5/2024; Accepted: 15/05/2024; Published: 25/05/2024

Abstract: Through the use of regular and reliable scientific research methods, the study determined that the main goal is to evaluate the physical status and extracurricular sports training needs of students at Electricity University. The results are used to complete teaching plans that are innovative and suitable to social needs. The results obtained show that the average physical condition of Electric Power University students is only 68.96% satisfactory. Students' training needs range from 61.98→70.51%. However, the proportion of students who practice regularly is only 48.84%. The study also identified the causes leading to the above situation and recommended increasing the attention and investment of school leaders, units and teachers who directly teach and guide movement activities.

Keywords: Assessing physical condition, training needs, extracurricular sports, Electricity University

1. Đặt vấn đề

Theo xu hướng chung của ngành GD&ĐT, trong nhiều năm qua Trường Đại học Điện lực (T.ĐHĐL) đã tiến hành đổi mới hình thức tổ chức, quản lý, phương pháp dạy và học các môn học nói chung và môn học Giáo dục Thể chất (GDTC) nói riêng và đã đạt được những kết quả đáng khích lệ. Tuy nhiên, căn cứ vào điều kiện thực tiễn của trường về yếu tố cơ sở vật chất, nguồn nhân lực,... và một số điều kiện khách quan khác, hiệu quả các giờ học GDTC còn nhiều hạn chế, muốn nâng cao được hiệu quả công tác rèn luyện thể chất, Thể thao (TT) nói chung và hiệu quả học, tập môn học GDTC nói riêng, đáp ứng mục tiêu đào tạo hiện nay của nhà trường, đòi hỏi cần có nhiều hơn các nghiên cứu đánh giá trạng thái mục tiêu giáo dục từ phía sinh viên (SV).

Mục tiêu của nghiên cứu này là đánh giá thực trạng năng lực thể chất và nhu cầu tập luyện của SV trong T.ĐHĐL. Kết quả của nghiên cứu được sử dụng làm căn cứ đề xuất các kiến nghị phù hợp nhằm hoàn thiện chương trình giảng dạy hiện hành.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT, GDTC thường quy và tin cậy gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu, Phỏng vấn, Kiểm tra Sư phạm, Toán học Thống kê.

2.2. Thực trạng về năng lực thể chất của SV T.ĐHĐL

Nhằm đánh giá năng lực thể chất của SV T.ĐHĐL, nghiên cứu tiến hành khảo sát trình độ thể lực SV thông qua các nội dung, tiêu chuẩn thể lực được xây dựng riêng phù hợp với đặc thù đơn vị nghiên cứu. Đối tượng kiểm tra khảo sát bao gồm 2420 SV, trong đó có 1056 SV nữ đang học năm thứ nhất, năm thứ hai và năm thứ ba toàn trường. Số liệu thu thập trong quá trình khảo sát được đề tài trực tiếp kiểm tra và đồng thời lấy từ kết quả kiểm tra được lưu trữ tại bộ môn GDTC/QPAN. Nội dung kiểm tra bao gồm: 1) Test Chạy 50m xuất phát cao (s); 2) Test Chạy 1000m (nam) và 500 m (nữ) (s); 3) Test Bật xa không đà (cm); 4) Test Co tay xà đơn (nam) (lần), và treo tay xà đơn 90⁰ (nữ) (s). Kết quả thu được mô tả cụ thể như sau:

Bảng 2.1. Tổng hợp kết quả đánh giá tiêu chuẩn thể lực riêng của SV T.ĐHĐL

Test/SV/Nội dung	SV nam (n=1364)		SV nữ (n=1056)		Σ(n=2420)	
	n _{đạt}	%	n _{đạt}	%	n _{đạt}	%
1) Chạy 50 m XPC (s)	1067	78.23	810	76.70	1877	77.56
2) Chạy 1000 m (nam), chạy 500 m (nữ) (s)	748	54.84	655	62.03	1403	57.98
3) Bật xa không đà (cm)	984	72.14	760	71.97	1744	72.07
4) Co tay xà đơn (nam) (lần), treo tay xà đơn 90 ⁰ (nữ) (s)	964	70.67	687	65.06	1651	68.22

Kết quả thu được từ bảng 2.1 cho thấy: Tỷ lệ số SV đạt từng chỉ tiêu của tiêu chuẩn

thể lực tăng dần từ năm nhất → ba, tuy nhiên mức độ tăng không nhiều; Số SV đạt các tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh khá cao, cụ thể sức mạnh chi trên của SV nam đạt 70.67%, nữ đạt 65.06%, sức mạnh chi dưới của SV nam đạt 72.14% nữ đạt 71.97%; Số SV đạt tiêu chuẩn sức nhanh cũng tương đối cao với số SV nam đạt 78.23%, nữ đạt 76.70%; Số SV đạt chỉ tiêu sức bền đạt rất thấp với số SV nam đạt 54.84%, nữ thì đạt tỷ lệ cao hơn so với Nam =62.03%. Tuy nhiên, nếu xét về tỷ lệ số SV có tiêu chuẩn thể lực trung bình ở tất cả các nội dung thì mới chỉ đạt 68.96% đạt yêu cầu.

Nguyên nhân của thực trạng này được đánh giá là công tác giảng dạy hiện nay của Bộ môn đang tiến hành, nhưng chưa đáp ứng được để giải quyết nhiệm vụ nâng cao nhận thức và phát triển thể lực của SV. Đồng thời cũng chứng tỏ, SV không tập luyện TDTT thường xuyên và không tập luyện theo tiêu chuẩn thể

lực, cũng như chưa nhận thức đúng đắn về vị trí môn học và vị trí của công tác GDTC đối với sức khoẻ. Đồng thời các điều kiện đảm bảo về TDTT của nhà trường chưa đồng viên và đáp ứng được yêu cầu tập luyện của sinh viên, thiếu chế độ chính sách và tổ chức hướng dẫn SV tập luyện.

2.3. Thực trạng về nhu cầu tập luyện ngoại khoá TT của SV T.ĐHDL

Để tìm hiểu về tâm tư và nhu cầu tập luyện ngoại khoá các môn TT của SV T.ĐHDL, nghiên cứu tiến hành điều tra thực trạng thông qua hình thức phiếu phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là 2420 SV hiện đang học tại T.ĐHDL. Nội dung phỏng vấn gồm: Động cơ tham gia tập luyện ngoại khoá; Ý kiến nhận định của sinh viên về giờ học chính khoá; Các yếu tố ảnh hưởng đến kết quả các giờ học GDTC; Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện ngoại khoá; Sự ham thích và nhu cầu tham gia tập luyện các môn TT, tham gia vào các CLB văn hoá nói chung và CLB TT nói riêng nếu được nhà trường tổ chức. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.2 như sau:

Bảng 2.2. Kết quả khảo sát thực trạng nhu cầu tập luyện ngoại khoá của SV T.ĐHDL

Nội dung phỏng vấn			Năm 1 (n=807)		Năm 2 (n=802)		Năm 3 (n=811)		Σ(n=2420)	
			n	%	n	%	n	%	n	%
Động cơ tập luyện	Ham thích		346	42.87	378	47.13	331	40.81	1055	43.60
	Nhận thấy tác dụng của tập luyện TT		242	29.99	221	27.56	314	38.72	777	32.11
	Bắt buộc		84	10.41	55	6.86	46	5.67	185	7.64
	Không có điều kiện		135	16.73	148	18.45	120	14.80	403	16.65
Đánh giá giờ học nội khoá		Cung cấp kiến thức về TDTT	642	79.55	654	81.55	648	79.90	1944	80.33
	Trang bị kỹ thuật môn TT	605	74.97	617	76.93	611	75.34	1833	75.74	
	Nâng cao được sức khoẻ	336	41.64	348	43.39	342	42.17	1026	42.40	
	Giờ học sôi động	434	53.78	446	55.61	440	54.25	1320	54.55	
	Giờ học khô khan	34	4.21	46	5.74	40	4.93	120	4.96	
	Không đủ sân bãi dụng cụ	785	97.27	797	99.38	791	97.53	2373	98.06	
Số SV tập ngoại khoá		Thường xuyên	447	55.39	420	52.37	315	38.84	1182	48.84
	Thỉnh thoảng	332	41.14	301	37.53	254	31.32	887	36.65	
	Không tập	28	3.47	81	10.10	242	29.84	351	14.50	
Yếu tố ảnh hưởng đến giờ học GDTC chính khoá Do trình độ GV Thiếu dụng cụ tập luyện Không có đủ trang phục	Do điều kiện sân bãi		355	43.99	326	40.65	401	49.45	1082	44.71
	66	8.18	76	9.48	54	6.66	196	8.10		
	352	43.62	311	38.78	314	38.72	977	40.37		
	34	4.21	89	11.10	42	5.18	165	6.82		

Yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khoá	Không có GV hướng dẫn	308	38.17	330	41.15	319	39.33	957	39.55
	Không có thời gian	103	12.76	114	14.21	110	13.56	327	13.51
	Không có đủ điều kiện tập luyện	294	36.43	287	35.79	288	35.51	869	35.91
	Không được sự ủng hộ bạn bè	33	4.09	42	5.24	48	5.92	123	5.08
	Không ham thích môn TT nào	69	8.55	29	3.62	46	5.67	144	5.95
Sự ham thích tập luyện TT	Thích	699	86.62	712	88.78	706	87.05	2117	87.48
Không thích	90	11.22	105	12.95	303	12.52			
108									
13.38									
Nhu cầu tham gia tập luyện tại các CLB văn hoá	Rất muốn	569	70.51	499	62.22	432	53.27	1500	61.98
Bình thường	205	25.56	214	26.39	600	24.79			
181	98	12.22	165	20.35	320	13.22			
22.43									
Không cần thiết									
57									
7.06									
Nhu cầu tham gia tập luyện tại CLB TT	Rất muốn	705	87.36	716	89.28	620	76.45	2041	84.34
Bình thường	67	8.35	154	18.99	290	11.98			
69	19	2.37	37	4.56	89	3.68			
8.55									
Không cần thiết									
33									
4.09									

Từ kết quả thu được tại bảng 2.2 cho thấy: Động cơ tập luyện của SV chủ yếu là do ham thích TT (=43.60%). Cũng như nhận thức về vị trí vai trò của giờ học nội khoá là: Cung cấp về kiến thức về TĐTT chỉ =80.33%, trang bị kỹ thuật TT =75.74%. Cũng như nâng cao được sức khoẻ chiếm 42.40%. Ngược lại có đến 65.58% số SV được hỏi đánh giá giờ học nội khoá còn khô khan, cứng nhắc, thiếu hấp dẫn kích thích SV tập luyện, có đến 4.96% đánh giá giờ học không đủ điều kiện sẵn bả dụng cụ đáp ứng tập luyện, học tập.

Đối với hoạt động ngoại khoá, tự tập luyện của SV, thì tỷ lệ SV được hỏi không tập TĐTT cũng chiếm 14.50%, số SV tập thường xuyên chiếm 48.84%. Những yếu tố được đánh giá là ảnh hưởng đến tập luyện ngoại khoá của SV là không có tổ chức, GV hướng dẫn, không có điều kiện sẵn bả dụng cụ và cũng một phần do chương trình học tập nặng nên thiếu thời gian.

Nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức Câu lạc bộ, lớp ngoại khoá có GV hướng dẫn thì được SV đánh giá rất cao, số phiếu hỏi có nguyện vọng tham gia chiếm đến 61.98%, trong đó SV năm thứ nhất chiếm đến 70.51%.

3. Kết luận

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy và tin cậy, nghiên cứu xác định được thực trạng thể lực trung bình của SV T.ĐHĐL mới chỉ đạt 68.96% đạt yêu cầu. Nhu cầu tập luyện của SV từ 61.98→70.51%. Tuy nhiên tỷ lệ SV tập thường xuyên chỉ chiếm 48.84%. Nghiên cứu cũng xác định được các nguyên nhân dẫn đến tình trạng trên và kiến nghị tăng cường sự quan tâm và đầu tư của các lãnh đạo nhà trường, đơn vị và các giáo viên trực tiếp giảng dạy và hướng dẫn hoạt động phong trào.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Vinôgradôp. M.I (1994), *Sinh lý lao động*, Dịch: Nguyễn Lê Văn - Đoàn Hiếu - Nguyễn Quang Vinh, Nxb Y học, Hà Nội.