

Thực trạng thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Điện lực năm học 2023-2024

Trần Thanh Hoài*

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

Received: 12/04/2024; Accepted: 28/04/2024; Published: 05/06/2024

Abstract: Applying document analysis and synthesis methods, pedagogical testing methods, statistical mathematical methods and practical observations on 112 male students of Electricity University, the author found that physical fitness has differences. clearly differ between school years. The physical development of research subjects changed with the learning process. In particular, most of the qualities of speed, strength, endurance, flexibility and motor coordination of students in the 2nd and 3rd years are better than those of the first and 4th year students.

Keywords: Physical fitness, major student, physical education, Electricity University.

1. Đặt vấn đề

Năng lực thể lực là tiềm năng của vận động viên để đạt được những thành tích nhất định trong môn thể thao được lựa chọn và năng lực thể lực được biểu hiện theo các thông số s phạm như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động. Như vậy, có thể nhận thấy ở những góc độ khác nhau, khái niệm thể lực được các tác giả đề cập đến không hoàn toàn giống nhau. Thể lực là năng lực tự nhiên của con người, được phát triển, hoàn thiện dưới tác động của lượng vận động và bộc lộ ra bên ngoài cơ thể cao hay thấp. Bên cạnh những yếu tố về thể hình, cùng với hiểu biết, đạo đức, ý chí, kỹ và chiến thuật thì các tố chất thể lực là một trong những nhân tố quan trọng nhất quyết định hiệu quả hoạt động của con người.

Thực tế vấn đề kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của sinh viên (SV) chưa được quan tâm đúng mức, chưa có việc đánh giá các tố chất thể lực sau mỗi kỳ học hay mỗi năm học. Trong khi đó, vấn đề thể lực là một trong những yếu tố đánh giá chất lượng đào tạo, qua đó tìm ra những biện pháp để nâng cao chất lượng giáo dục, thể lực, đáp ứng yêu cầu của hoạt động thực tiễn hiện nay cho SV và nâng cao chất lượng đào tạo nói chung, là cơ sở khoa học minh chứng thiết thực nhất cho hiệu quả của quá trình đào tạo hiện nay. Mục đích của nghiên cứu này là đánh giá trạng thái thể lực thực tế của nam SV Trường Đại học Điện lực (T.ĐHĐL) trong năm học 2023-2024. Kết quả được xác định có ý nghĩa thực tiễn trong việc hoàn thiện chương trình giảng dạy môn Giáo dục Thể chất (GDTC) hiện hành.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu được sử dụng là Phương pháp Phân tích và Tổng hợp tài liệu, Phương pháp Kiểm tra S phạm và Phương pháp Toán Thống kê.

Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực của nam SV tại T.ĐHĐL theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV, cụ thể gồm: Test 1- Chạy 30m xuất phát cao (s); Test 2- Bật xa tại chỗ (cm); Test 3- Chạy con thoi 4×10m (s); Test 4- Nằm ngửa gập bụng (lần/phút); Test 5- Chạy 5 phút tùy sức (m).

2.2. Thực trạng thể lực của SV tại T.ĐHĐL theo các năm học

Nghiên cứu áp dụng các test đánh giá trình độ thể lực theo Quyết định 53/2008 cho tất cả đối tượng tham gia nghiên cứu. Kết quả thu được như sau:

Bảng 2.1. Thực trạng kiểm tra trình độ thể lực của nam SV tại T.ĐHĐL theo các năm học*

Test	Năm 1	Năm 2	Năm 3	Năm 4
	(n=28)	(n=27)	(n=28)	(n=29)
Test 1	4,93±0,53	4,56±0,32	4,62±0,43	4,78 ±0,38
Test 2	244,7±12,2	255,2±14,3	257,2±16,3	253,8 ±13,7
Test 3	10,91±1,02	9,56±0,97	9,89±0,85	10,33±1,03
Test 4	22,9±1,75	26,2±1,84	27,7±1,54	25,3±1,63
Test 5	985±34	1085±47	1045±52	1005±43

Ghi chú: ±SD.

2.3. So sánh trình độ thể lực của nam SV tại T.ĐHĐL theo các năm học

Qua khảo sát cho thấy: So sánh kết quả kiểm tra thể lực giữa các năm học 1, 2, 3 và 4 của nam

SV tại T.ĐHĐL đều có sự khác biệt, có ý nghĩa về mặt thống kê và đạt độ tin cậy cần thiết khi giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{Bảng}}$, $p < 0,05$ (5 %) và $p < 0,01$ (1 %). Sự phát triển thể lực của đối tượng nghiên cứu thay đổi theo quá trình học tập: hầu hết các tổ chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động ở năm 2, 3 tốt hơn năm 1 và 4.

2.4. Đánh giá trình độ thể lực của nam SV tại T.ĐHĐL theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT

Từ đặc điểm thể lực của nam SV tại T.ĐHĐL, nghiên cứu tiếp tục tiến hành đánh giá theo tiêu chuẩn tại Quyết định 53/2008. Kết quả thu được như sau:

Bảng 2.2. Kết quả so sánh trình độ thể lực của nam SV tại T.ĐHĐL các năm theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT

Test Tốt		Chỉ tiêu		±SD	C _v	n _{Đạt}	%
		Đạt					
Năm 1 (n=28)	Test 1	4,70	5,70	4,93±0,53	10,75	28	100
	Test 2	225	207	244,7±12,2	4,99	25	89.29
	Test 3	11,75	12,40	10,91±1,02	8,56	24	85.71
	Test 4	22	17	22,9±1,75	7,64	22	78.57
	Test 5	1060	950	985±34	3,45	26	92.86
Năm 2 (n=27)	Test 1	4,60	5,60	4,56±0,32	7,02	27	100
	Test 2	227	209	255,2±14,3	5,60	24	88.89
	Test 3	11,70	12,30	9,56±0,97	10,15	22	81.48
	Test 4	23	18	26,2±1,84	7,02	23	85.19
	Test 5	1070	960	1085±47	4,33	25	92.59
Năm 3 (n=28)	Test 1	4,60	5,60	4,62±0,43	9,31	28	100
	Test 2	227	209	257,2±16,3	6,34	26	92.86
	Test 3	11,70	12,30	9,89±0,85	8,59	23	82.14
	Test 4	23	18	27,7±1,54	5,56	24	85.71
	Test 5	1070	960	1045±52	4,98	27	96.43
Năm 4 (n=29)	Test 1	4,60	5,60	4,78±0,38	7,95	29	100
	Test 2	227	209	253,8±13,7	5,40	27	93.10
	Test 3	11,70	12,30	10,33±1,03	9,97	23	79.31
	Test 4	23	18	25,3±1,63	6,44	25	86.21
	Test 5	1070	960	1005±43	4,28	28	96.55

Thông qua kết quả tại bảng 2.3 có thể thấy rằng: Nếu lấy giá trị trung bình của các chỉ số về trình độ thể lực của nam SV tại T.ĐHĐL thì tất cả SV đều từ mức đạt trở lên. Nhưng xét về số lượng thực tế vẫn có những SV đạt tiêu chuẩn chỉ số này nhưng lại không đạt tiêu chuẩn của chỉ số kia; điều này có nghĩa đặc điểm trình độ thể lực của SV không toàn diện. Chỉ

duy nhất ở test chạy 30m XPC thể hiện sức nhanh thì có 100 % SV đều đạt. Điều này cũng phù hợp với thực tế học thực hành của chương trình hiện hành, chú trọng phát triển sức nhanh cơ bản và sức nhanh chuyên môn trong các môn học Thể thao tự chọn. Ngoài ra, các bài khởi động cho các môn học khác cũng chủ yếu tập trung vào các bài tập sức mạnh tốc độ, bài tập biến tốc,... những bài tập có tác dụng phát triển tốc độ nên tổ chất sức nhanh ở SV khá nổi trội. Còn lại các tổ chất khác như sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động có số SV đạt tiêu chuẩn đều từ 76% trở lên.

Như vậy, trình độ thể lực của nam SV tại T.ĐHĐL đều xếp loại ở mức đạt trở lên, nhiều chỉ số có kết quả rất tốt.

Ngoài ra, thông qua kết quả trên nhận có thể thấy trình độ thể lực SV năm 2, 3 và 4 có tỷ lệ đạt cao hơn so với năm 1, đồng nghĩa với việc thành tích các năm này tốt hơn năm 1. Các tổ chất có số SV đạt cao như sức nhanh, sức mạnh và sức bền. Điều này cho thấy, chương trình giảng dạy GDTC hiện hành tại T.ĐHĐL đã đảm bảo được sự phát triển các tổ chất chính. Tuy các chỉ tiêu đều cơ bản đạt so với tiêu chuẩn của SV Việt Nam.

3. Kết luận

Sự phát triển thể lực của đối tượng nghiên cứu thay đổi theo quá trình học tập, trong đó, hầu hết các tổ chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động của SV tại T.ĐHĐL ở năm 2, 3 tốt hơn năm 1 và 4. Trình độ thể lực của nam SV tại T.ĐHĐL đều xếp loại ở mức ≥ đạt theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực SV của Bộ GD&ĐT.

Tài liệu tham khảo

1. Aulic, I. V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập Thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV* (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008).
3. Dương nghiệp Chí (2004), *Đo lường Thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.