

Thực trạng sử dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên tại Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Thành phố Hồ Chí Minh

Nguyễn Văn Thắng*

*ThS. Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường thành phố Hồ Chí Minh

Received: 18/9/2024; Accepted: 26/9/2024; Published: 22/10/2024

Abstract: In the history of human development, every nation has the need for physical development and personality formation, because these are two inseparable aspects of a physical education process. Physical education is very important, indispensable and is an aspect of comprehensive education including: Moral Education, Intellectual Education, Physical Education, Aesthetic Education. Over time, sports have increasingly developed and become a bridge of peace between nations in the world. The article focuses on analyzing the current situation of using the system of strength development exercises for students at the University of Natural Resources and Environment, Ho Chi Minh City.

Keywords: Exercises, strength development, power, physical fitness level, Ho Chi Minh City University of Natural Resources and Environment

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường đại học là một bộ phận hữu cơ của hệ thống Giáo dục và Đào tạo Việt Nam. Mục đích của GDTC là củng cố và tăng cường sức khỏe, phát triển năng lực thể chất của con người, hình thành và hoàn thiện các kỹ năng vận động để chuẩn bị sẵn sàng xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Trong nhiều năm giảng dạy bộ môn GDTC tại Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường (ĐH TN&MT) thành phố Hồ Chí Minh tác giả nhận thấy kết quả kiểm tra sức mạnh của sinh viên (SV) trong trường còn thấp. Sức mạnh là một tố chất quan trọng, chiếm tỷ lệ cao nhất trong các bài test kiểm tra, đánh giá thể lực SV do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Muốn nâng cao sức mạnh cho SV việc đánh giá các bài tập được sử dụng trong giảng dạy, lựa chọn và ứng dụng các bài tập mới có ý nghĩa rất quan trọng.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Thực trạng hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh cho SV tại Nhà trường

Tác giả đã thống kê các bài tập trong giáo án giảng dạy chung của bộ môn và thông qua thống kê các bài tập đã được GV sử dụng trong quá trình lên lớp.

- **Bài tập phát triển sức mạnh chi dưới:** Chạy 30m xuất phát cao (s). Chạy nâng cao đùi (lần). Bật co gối liên tục 30 lần. Bật xa tại chỗ (cm). Bật cao tại chỗ (cm). Bật cao có đà (cm) Bật cao dạng chân (lần/30s). Bật bực 2 chân liên tục 30 s. Bật bực liên tục 30 s. Đứng gánh tạ (lần). Nhảy chũr thập (lần/30s). Nhảy lò cò chân thuận tính (m). Nhảy lò cò chân nghịch tính (m). Leo bậc thang (lần/30s).

- **Bài tập phát triển sức mạnh Cơ thân trên:** Co tay xà đơn (lần). Lực bóp tay thuận (kg). Nắm giữa đây tạ (lần/30s). Nắm sấp chống đây (lần/30s).

Từ kết quả thống kê các bài tập trong giáo án chung của bộ môn, qua các phiếu quan sát và ghi nhận các bài tập mà GV đã sử dụng trong các giờ dạy cho thấy: Các bài tập đang sử dụng để phát triển sức mạnh cho SV còn hạn chế, thể hiện ở các điểm sau: Hệ thống bài tập phát triển sức mạnh sử dụng để giảng dạy học phần chưa phong phú, số lượng bài tập ít. Thời lượng thực hiện các bài tập trong giáo án giảng dạy còn ít, khoảng 10 phút/tiết giảng. Các bài tập thiên về phát triển sức mạnh chi dưới là chủ yếu, chưa có nhiều bài tập phát triển sức mạnh cơ thân trên.

2.2. Đánh giá, xếp loại sức mạnh cho SV Trường ĐH TN&MT thành phố Hồ Chí Minh

Để xác định chỉ tiêu đánh giá sức mạnh SV năm thứ nhất Trường ĐH TN&MT thành Phố Hồ Chí Minh, tác giả tiến hành theo các bước sau:

- Bước 1: Thu nhập và nghiên cứu các tài liệu liên quan làm cơ sở lựa chọn các test phù hợp.

- Bước 2: Tiến hành phỏng vấn 2 lần các chuyên gia, GV, quản lý Bộ môn

- Bước 3: Xác định độ tin cậy của các chỉ tiêu ở mức tán đồng cao qua 2 lần phỏng vấn.

Qua quá trình tìm hiểu, phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập, qua thực tế tập luyện, đề tài đã chọn lựa được 20 bài test được sử dụng phổ biến để đánh giá sức mạnh cho đối tượng tương ứng:

- **Test sức mạnh chi dưới:** 1. Chạy 30m xuất phát

cao (s). 2. Chạy nâng cao đùi (lần). 3. Bật co gối (lần). 4. Bật xa tại chỗ (cm). 5. Bật cao tại chỗ (cm). 6. Bật cao dạng chân (lần/30s). 7. Bật cóc 3 tổ x 10 lần. 8. Bật cao 1 chân 2 chân (30s/lần). 9. Nhảy chữ thập (lần/30s). 10. Bật bực (30s/lần).

- **Test sức mạnh Cơ thân trên:** 11. Lực bóp tay thuận (kg). 12. Co tay xà đơn (lần). 13. Leo dây (lần). 14. Nằm sấp chống đẩy (lần/30s). 15. Nằm ngửa gập bụng trong 30s (lần). 16. Đẩy tạ (lần). 17. Duỗi lưng (lần/30s). 18. Nằm ngửa đẩy tạ tối đa (kg). 19. Đẩy xe cút kít. 20. Chống đẩy xà kép (lần).

Sau khi chọn được 20 bài test, qua tham khảo tài liệu và quan sát huấn luyện đề tài đã tiến hành phỏng vấn các ý kiến chuyên gia, GV, các nhà quản lý chuyên môn để lựa chọn phù hợp.

- Phiếu phỏng vấn được xây dựng theo thang đo 3 mức độ: Không phù hợp: 0 điểm. Phù hợp: 1 điểm. Rất phù hợp: 2 điểm.

Tuy nhiên, để đảm bảo tính khách quan, tránh sai sót khi lựa chọn bài tập, ở mỗi phiếu phỏng vấn vẫn để 1 khoảng bỏ trống cho các chuyên gia, GV có thể bổ sung thêm mà theo họ là cần thiết để phát triển sức mạnh cho SV tại Trường ĐH TN&MT thành Phố Hồ Chí Minh. Kết quả tác giả cũng thu được vài ý kiến bổ sung cho các bài tập nhưng vì thực tế số ý kiến bổ sung quá ít, nên cũng không bổ sung được test nào vào hệ thống test được chọn.

Phiếu phỏng vấn được gửi đi 02 lần tới 15 huấn luyện viên, chuyên gia, giáo viên; mỗi lần cách nhau 1 tháng (lần 1 phát ra 15 phiếu, thu vào 15 phiếu, lần 2 phát ra 15 phiếu thu vào 15 phiếu); giá trị sử dụng các chỉ tiêu được xác định theo tổng điểm cho mỗi chỉ tiêu. Như vậy, tổng điểm tối đa mỗi chỉ tiêu đạt được sẽ là 30 điểm, với nguyên tắc lựa chọn các test có trên 70% điểm tối đa (tương đương 21 điểm trở lên), sẽ được lựa chọn là chỉ tiêu tuyển chọn. Kết quả phỏng vấn được trình bày trong bảng 2.1.

Bảng 2.1: Kết quả phỏng vấn lựa các test đánh giá phát triển sức mạnh tại Trường ĐH TN&MT thành Phố Hồ Chí Minh

TT	Test	MỨC ĐỘ			
		Không phù hợp	Phù hợp	Rất phù hợp	%
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	25	83	25	83
2	Bật xa tại chỗ (cm)	29	97	30	100
3	Lực bóp tay thuận (kg)	28	93	29	97
4	Bật cao tại chỗ (cm)	29	97	29	97
5	Ném bóng không đà (m)	15	50	18	60
6	Lực lưng (kg)	16	53	18	60
7	Lực chân (kg)	19	63	20	67
8	Đẩy tạ (lần)	17	57	18	60
9	Co tay xà đơn (lần)	20	67	20	67

10	Chống đẩy xà kép (lần)	19	63	20	67
11	Nằm ngửa gập bụng trong 30s (lần)	27	90	28	93
12	Duỗi lưng (lần)	19	63	20	67
13	Nằm ngửa đẩy tạ tối đa (kg)	10	33	15	50
14	Đứng gánh tạ (kg)	15	50	18	60
15	Nhảy cao kiểu lưng qua xà (cm)	18	60	19	63
16	Ném bóng rổ (m)	9	30	12	40
17	Bật cao có đà (cm)	19	63	20	67
18	Nhảy lò cò chân thuận tính (m)	18	60	19	63
19	Nhảy lò cò chân nghịch tính (m)	17	57	18	60
20	Nằm sấp chống đẩy (30s/lần)	27	90	27	90

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo. Bởi vậy 6 test qua phỏng vấn trước hết cần phải được tiến hành kiểm tra độ tin cậy của chúng. Đề tài tiến hành kiểm định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng 2.2.

Bảng 2.2: Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn test

Test Statistics ^b	Phỏng vấn Test lần 2 - Phỏng vấn Test lần 1
Z	-1.532 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.268

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Giả thiết H0: Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là sig. = 0.268 > 0.05 (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại P = 0.05). Do đó ta chấp nhận giả thiết H0. Kết luận rút ra: Theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn. Ở hai lần phỏng vấn, những chỉ tiêu nào trong phỏng vấn lần thứ nhất được đánh giá cao thì lần thứ hai cũng được đánh giá cao. Trái lại, những chỉ tiêu nào được đánh giá thấp trong lần đầu thì lần sau cũng được đánh giá thấp.

Tác giả tiến hành lựa chọn các Test có trên 70% tổng điểm tối đa để đánh giá bài tập phát triển sức mạnh tại Trường ĐH TN&MT thành Phố Hồ Chí Minh, bao gồm 6 test: Test đánh giá sức mạnh: 1. Chạy 30m xuất phát cao (s). 2. Bật xa tại chỗ (cm). 3. Bật cao tại chỗ (cm). 4. Nằm ngửa gập bụng trong 30s (lần). 5. Nằm sấp chống đẩy (30s/lần). 6. Lực bóp tay thuận (kg). Kết quả như sau:

Bảng 2.3: Kết quả kiểm tra sức mạnh của nam SV năm thứ nhất Trường ĐH TN&MT TP. Hồ Chí Minh

Test và chỉ số	Đối tượng nam			Xếp loại		
	\bar{X}	δ	Cv %	Tốt %	Đạt %	Không đạt %

Lực bóp tay thuận (kg)	38.01	4.68	12.31	0	26.33	73.67
Nằm ngửa gập bụng (lần)	14.84	1.16	7.82	1.67	0	98.33
Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.30	0.70	13.208	12.00	47.00	41.00
Bật xa tại chỗ (cm)	205	12.66	6.176	0	29.33	70.67
Nằm sấp chống đẩy (30s/lần)	9.20	1.15	12.55			
Bật cao tại chỗ	38.99	1.90	4.86			

Qua bảng 2.3, cho thấy:

- *Test lực bóp tay thuận (kg)*: Trung bình là 38.01kg, độ lệch chuẩn là ± 4.68 , hệ số biến sai $C_v = 12.31\% > 10\%$ cho thấy số liệu là không đồng đều. Xếp loại 0% tốt, có 26.33% đạt, còn 73.67% không đạt. Thấp hơn so với thực trạng thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi (44.44 ± 6.129 kg)

- *Test nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)*: Trung bình là 14.84 lần, độ lệch chuẩn là ± 1.16 , hệ số biến sai $C_v = 7.82\% < 10\%$ cho thấy số liệu là tương đối đồng đều. Xếp loại 1.67% tốt, có 0% đạt, còn 98.33% không đạt. Thấp hơn so với thực trạng thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi (20 ± 3.597 lần)

- *Test bật xa tại chỗ (cm)*: Trung bình là 199.77cm, độ lệch chuẩn là ± 12.66 , hệ số biến sai $C_v = 6.34\% < 10\%$ cho thấy số liệu là tương đối đồng đều. Xếp loại 0 tốt, 29.33% đạt, còn 70.67% không đạt. Thấp hơn so với thực trạng thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi (218 ± 20.706)

- *Test chạy 30m XPC (giây)*: Trung bình là 5.47 giây, độ lệch chuẩn là ± 0.70 , hệ số biến sai $C_v = 12.86\% > 10\%$ cho thấy số liệu là không đồng đều. Xếp loại 12% tốt, có 47% đạt, còn 41% không đạt. Thấp hơn so với thực trạng thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi (4.85 ± 0.498 giây)

- *Nằm sấp chống đẩy (30s/lần)*: Trung bình là 9.20, độ lệch chuẩn là ± 1.15 , hệ số biến sai $C_v = 12.55\% > 10\%$ cho thấy số liệu là không đồng đều.

- *Bật cao tại chỗ*: Trung bình là 38.99, độ lệch chuẩn là ± 1.90 , hệ số biến sai $C_v = 4.86\% < 10\%$ cho thấy số liệu là tương đối đồng đều.

Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực của nam SV khóa 3 (hệ Đại học) Trường ĐHTN&MT thành phố Hồ Chí Minh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy trong số 400 SV nam được đánh giá, xếp loại Tốt có 14 em, tỉ lệ 3.5%; xếp loại Đạt có 102 em, chiếm tỉ lệ 25.5%; số Chưa đạt rất lớn gồm 284 em, chiếm tỉ lệ 71.0%.

Từ kết quả thống kê các bài tập trong giáo án chung của bộ môn, qua các phiếu quan sát và ghi nhận các bài tập mà GV đã sử dụng trong các giờ dạy tổng số bài tập phát triển sức mạnh là 18 bài cho thấy: Hệ thống bài tập phát triển sức mạnh sử dụng để giảng dạy học phần chưa phong phú. Số lượng các bài tập trong Trường ĐH TN&MT thành Phố Hồ Chí Minh là 18, nhưng thực tế vận dụng các bài tập trong các

buổi học chỉ khoảng 10 bài. Việc bố trí thời gian cho các bài tập chưa hợp lý, các bài tập chủ yếu là phát triển sức mạnh chi dưới, chưa có nhiều bài tập phát triển sức mạnh cơ thân trên. Phân bổ thời gian các bài tập chỉ 10 phút trong một tiết giảng nên chưa đủ để phát triển sức mạnh cho SV trong trường. Các bài tập không được bố trí tập luân phiên, xen kẽ mà thực hiện liên tục làm cho SV cảm thấy mệt mỏi sau mỗi buổi học. Việc giảng dạy học phần GDTC 1 chưa có những bước đột phá trong nghiên cứu ứng dụng bài tập, cải tiến chương trình giảng dạy, các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng môn học... chưa được các GV quan tâm.

Trên cơ sở đánh giá trình độ thể lực chung của nam SV trường Đại học Trường ĐH TN&MT thành Phố Hồ Chí Minh tác giả nhận thấy: Trong số 6 chỉ tiêu khảo sát thì có 3 chỉ tiêu các số liệu thu được khá tập trung ($C_v < 10\%$). Số trung bình của các chỉ tiêu quan sát đều có tính đại diện cho số trung bình tổng thể. Độ lệch chuẩn nói lên sự phân tán của các trị số quanh giá trị trung bình, sai số tương đối của giá trị trung bình đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu với tổng thể qua giá trị số trung bình.

3. Kết luận

Thành tích trung bình của các test còn thấp chỉ ở mức xấp xỉ đạt và không đạt, hầu như các test đánh giá đều có tỉ lệ tương đối ổn định, nhưng còn thấp so với tiêu chuẩn đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2008. Có thể có nhiều nguyên nhân như là cơ sở vật chất trang thiết bị dụng cụ học tập còn hạn chế, chưa thu hút được sự ham thích tập luyện của các em. Nhưng theo tác giả thì nguyên nhân chính là do trong giờ học môn GDTC giáo viên chưa có một hệ thống bài tập phát triển sức mạnh đa dạng. Do đó, Nhà trường cần quan tâm hơn nữa tới các điều kiện đảm bảo đồng bộ về cán bộ, cơ sở vật chất, tổ chức quản lý cần có công trình nghiên cứu để đưa ra hệ thống các bài tập, phương pháp, hình thức tập luyện giúp phát triển các tố chất thể lực nói chung và tố chất sức mạnh nói riêng nhằm nâng cao hiệu quả môn GDTC.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 về việc đánh giá xếp loại thể lực cho học sinh, SV*, Hà Nội.
2. Lê Thiết Can (2015), *Giáo trình xã hội học Thể dục thể thao*, NXB Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Lê Quý Phương, Ngô Đức Nhuận (2009), *Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực cho vận động viên*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.