

Thực trạng thể lực của sinh viên Trường đại học Tây Bắc

Nguyễn Minh Khoa*

*Trường Đại học Tây Bắc

Received: 6/5/2023; Accepted: 10/5/2023; Published: 15/5/2023

Abstract: The article researches 320 students (19 years old) non-specialized students of Tay Bac university through 6 fitness tests of the Ministry of Education and Training. The results show that the physical fitness indexes of non-specialized students at Tay Bac university are better than the fitness indexes in the 2003 population survey at the same age and sex. 12 better stats). Most of the physical fitness indicators of non-specialized students at Tay bac University compared with the standards of physical training according to Decision 53 were at the same age, and a high percentage of the sexes reached the level of achievement or higher. (93.18 %).

Keywords: Physical fitness, non-specialized students, Tay Bac university

1. Đặt vấn đề

Theo đánh giá của Đề án Phát triển thể lực và tầm vóc người Việt Nam, kết quả tổng điều tra về hình thái của Viện dinh dưỡng Việt Nam: thể lực của học sinh, SV các lứa tuổi nước ta còn kém xa so với các nước trong khu vực và trên thế giới, chiều cao của học sinh, SV Việt Nam là một trong năm nước có tầm vóc nhỏ bé nhất thế giới [2]. Trước thực trạng đó, Đảng và Nhà nước đã coi đổi mới công tác giáo dục thể chất (GDTC) trường học theo hướng chất lượng và hiệu quả là một trong những điều kiện thiết yếu để nâng cao thể lực cho thanh thiếu niên Việt Nam trong thế kỷ 21.

Bên cạnh đó, hoạt động GDTC trường học ở các tỉnh vùng Tây Bắc nói chung và công tác GDTC Trường Đại học (ĐU) Tây Bắc nói riêng còn gặp rất nhiều khó khăn do vậy, chưa được phát huy tương xứng với kỳ vọng của nhân dân và nhu cầu thể dục thể thao (TDTT) của học sinh, SV. Do đó, nghiên cứu thực trạng thể lực và tầm vóc của SV các dân tộc tại Trường ĐH Tây Bắc là cơ sở để đổi mới nội dung chương trình, tổ chức hoạt động GDTC và thể thao trường học là cần thiết và có ý nghĩa.

Đối tượng đánh giá thể lực: 320 SV năm thứ nhất (19 tuổi) khối không chuyên Trường ĐH Tây Bắc (gồm 150 SV nam và 170 SV nữ).

Chất lượng dạy và học môn GDTC được thể hiện thông qua kết quả học tập môn học và hiệu quả phát triển thể chất của SV. Thể chất của con người là chất lượng cơ thể bao gồm: thể hình, năng lực thể chất và năng lực thích ứng. Do thể chất là tổ hợp của nhiều yếu tố trong đó yếu tố thể lực là một trong các mục tiêu quan trọng trong công tác GDTC. Vì vậy, đề tài xác định các tiêu chí (test) đánh giá được sử dụng phổ

biến trong công tác GDTC trường học để đánh giá thể lực SV Trường Đại học Tây Bắc bao gồm:

- Test lực bóp tay thuận (kg), đánh giá sức mạnh chi trên.

- Test nằm ngửa gập bụng (số lần/30 giây), đánh giá sức mạnh thân trên.

- Test bật xa tạ chõ (cm), đánh giá sức mạnh chi dưới.

- Test chạy XPC 30m (giây), đánh giá sức nhanh.

- Test chạy con thoi 4 x 10m(giây), đánh giá khả năng phối hợp vận động.

- Test chạy tùy sức 5 phút (m), đánh giá sức bền.

Căn cứ vào: “Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi” và quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV để tiến hành so sánh, xếp loại và đánh giá thể lực SV khối không Trường Đại học Tây Bắc[1].

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Thực trạng thể lực của SV Trường ĐH Tây Bắc

Để đánh giá thể lực của SV, đề tài tiến hành khảo sát 320 SV (150 nam và 170 nữ) là SV năm thứ nhất theo các test đã xác định (6 test). Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả kiểm tra thể lực SV Trường ĐH Tây Bắc năm học 2022-2023

TT	Test	Nam (n = 150)			Nữ (n= 170)		
		X	δ	CV%	X	δ	CV%
1	Lực bóp tay thuận (Kg)	46.66	3.85	5.26	31.85	6.06	9.45
2	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)	23.5	8.45	8.19	16.37	3.30	13.52

3	Bật xa tại chỗ (cm)	225.61	28.61	7.35	170.17	32.22	5.50
4	Chạy XPC 30m (s)	4.68	0.67	5.62	5.86	0.52	6.43
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.25	1.16	6.74	12.34	0.65	5.56
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	995.24	137.84	7.12	813.86	81.01	16.25

Phân tích kết quả khảo sát thể lực của SV Trường ĐH Tây Bắc được trình bày tại bảng 2.1 cho thấy:

Lực bóp tay thuận: Lực bóp tay thuận của SV nam và nữ tương đối tập trung với hệ số biến sai CV < 10%; thành tích trung bình của SV nam cùng lứa tuổi tốt hơn SV nữ là 14.81 Kg.

Nằm ngửa gấp bụng: Số lần nằm ngửa gấp bụng trung bình của SV nam tốt hơn SV nữ 7.13 lần, thành tích của nam tương đối tập trung với hệ số biến sai CV < 10%; của nữ thành tích bị phân tán với hệ số biến sai CV > 10 % .

Bật xa tại chỗ: Thành tích bật xa tại chỗ của SV nam và nữ tương đối tập trung với hệ số biến sai CV < 10%; thành tích trung bình của SV nam xa hơn hẳn so với nữ (hơn 55.44 cm).

Chạy 30m XPC: Thành tích chạy 30m XPC của SV nam và nữ tương đối tập trung với hệ số biến sai CV < 10%; thành tích trung bình của SV nam cùng lứa tuổi nhanh hơn học sinh nữ là 0.94 giây.

Chạy con thoi 4x10m: Thành tích chạy con thoi của SV nam và nữ tương đối tập trung với hệ số biến sai CV < 10%; thành tích trung bình của SV nam cùng lứa tuổi nhanh hơn học sinh nữ là 1.09 giây.

Chạy tùy sức 5 phút: Thành tích chạy tùy sức 5 phút trung bình của SV nam dài hơn nữ 181.38 m, thành tích của nam tương đối tập trung với hệ số biến sai CV < 10%; của nữ thành tích bị phân tán với hệ số biến sai CV > 10 % .

2.2. So sánh thể lực SV Trường ĐH Tây Bắc với điều tra thể chất nhân dân năm 2003

So sánh thực trạng thể lực của SV nam, nữ Trường ĐH Tây Bắc với điều tra thể chất nhân dân năm 2003 được trình bày tại bảng 2.2.

Kết quả so sánh thể lực SV Trường ĐH Tây Bắc với điều tra thể chất nhân dân được trình bày tại bảng 2.2 cho thấy:

Lực bóp tay thuận: thành tích của SV nam, nữ Trường ĐH Tây Bắc đều tốt hơn so với điều tra thể

chất nhân dân năm 2003, nam tốt hơn 2.22 Kg, nữ tốt hơn 2.7 Kg. Sự khác biệt đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Nằm ngửa gấp bụng: thành tích của SV nam, nữ Trường ĐH Tây Bắc đều tốt hơn so với điều tra thể chất nhân dân năm 2003, nam nhiều hơn 3.5 lần, nữ nhiều hơn 4.37 lần. Sự khác biệt của nam và nữ đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Bật xa tại chỗ: thành tích của SV nam, nữ Trường Đại học Tây Bắc xa hơn so với điều tra thể chất nhân dân năm 2003, nam xa hơn 7.61 cm, nữ xa hơn 11.17 cm. Sự khác biệt của nam và nữ đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Bảng 2.2. So sánh kết quả khảo sát thể lực của SV Trường ĐH Tây Bắc năm học 2022-2023 với điều tra thể chất nhân dân năm 2003 [3]

Test	Giới tính	SV ĐH Tây Bắc			Toàn quốc			T	P
		n	X	đ	n	X	đ		
Lực bóp tay thuận (Kg)	Nam	150	46.66	3.85	1400	44.44	6.12	6.31	<0.05
	Nữ	170	31.85	6.06	1400	29.15	4.91	5.59	<0.05
Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	Nam	150	23.5	8.45	1400	19.93	3.59	5.02	<0.05
	Nữ	170	16.37	3.30	1400	12.00	3.99	15.89	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	150	225.61	28.61	1400	218.35	20.70	3.17	<0.05
	Nữ	170	170.17	32.22	1400	159.20	17.18	4.45	<0.05
Chạy xuất phát cao 30m (s)	Nam	150	4.68	0.67	1400	4.85	0.01	3.06	<0.05
	Nữ	170	5.86	0.52	1400	6.19	0.61	7.67	<0.05
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Nam	150	11.25	1.16	1400	10.59	0.94	6.80	<0.05
	Nữ	170	12.34	0.65	1400	12.62	1.09	4.91	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	150	995.24	137.84	1400	941.79	122.10	3.52	<0.05
	Nữ	170	813.86	81.01	1400	729.30	101.50	12.51	<0.05

Chạy 30m xuất phát cao: thành tích của SV nam, nữ Trường Đại học Tây Bắc đều nhanh hơn so với điều tra thể chất nhân dân năm 2003, nam nhanh hơn 0.17 giây, nữ nhanh hơn 0.33 giây. Sự khác biệt của nam và nữ đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Chạy con thoi 4x10m: thành tích của SV nữ Trường ĐH Tây Bắc nhanh hơn so với điều tra thể chất nhân dân năm 2003 (0.28 giây), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Thành tích của nam kém hơn so với điều tra thể chất nhân dân 0.66 giây, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Chạy tùy sức 5 phút: thành tích của SV nam, nữ đều tốt hơn so với điều tra thể chất nhân dân năm 2003, nam xa hơn 41.24 m, nữ xa hơn 84.86 m. Sự khác biệt của nam và nữ đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Với 12 test của nam và nữ so sánh với điều tra thể chất nhân dân năm 2003 ở cùng độ tuổi và giới tính, có 11/12 test đều tốt hơn đã phản ánh sự trội hơn về

trình độ thể lực của SV Trường Đại học Tây Bắc so với học sinh cùng độ tuổi, giới tính ở các vùng miền khác.

2.3. Đánh giá thể lực SV Trường ĐH Tây Bắc theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Quá trình nghiên cứu tiến hành xếp loại thể lực học sinh theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày tại bảng 2.3.

Bảng 2.3. Xếp loại thể lực SV Trường ĐH Tây Bắc năm học 2022-2023 theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo [1]

TT	Test	Giới tính	Số học sinh	Xếp loại					
				Tốt		Đạt		Không đạt	
				n	%	n	%	n	%
1	Lực bóp tay thuận (Kg)	Nam	150	56	37.33	88	58.67	6	4.00
		Nữ	170	60	35.29	100	58.83	10	5.88
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	Nam	150	52	34.67	87	58.00	11	7.33
		Nữ	170	53	31.18	102	60.00	15	8.82
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	150	48	32.00	89	59.33	13	8.67
		Nữ	170	55	32.35	102	60.00	13	7.65
4	Chạy XPC 30m (s)	Nam	150	51	34.00	88	58.67	11	7.33
		Nữ	170	58	34.12	105	61.76	7	4.12
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Nam	150	53	35.33	87	58.00	10	6.67
		Nữ	170	60	35.29	102	60.00	8	4.70
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	150	51	34.00	87	58.00	12	8.00
		Nữ	170	55	32.35	100	58.83	15	8.82

Phân tích kết quả bảng 2.3 phân loại thể lực sinh viên Trường ĐH Tây Bắc theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ GD&ĐT năm 2008 cho thấy:

Lực bóp tay thuận: kết quả lực bóp tay thuận của SV Trường ĐH Tây Bắc xếp loại đạt trở lên chiếm tỷ lệ 95%, chưa đạt 5% trong đó của nam tỷ lệ đạt trở lên là 96%; chưa đạt là 4%, của nữ tương đương là 94.11% và 5.88%.

Nằm ngửa gập bụng: kết quả nằm ngửa gập bụng của SV Trường ĐH Tây Bắc xếp loại đạt trở lên chiếm tỷ lệ 91.87%, chưa đạt 8.13% trong đó của nam tỷ lệ đạt trở lên là 92.67%, chưa đạt là 7.33%; của nữ tương đương là 91.18% và 8.82%.

Bật xa tại chỗ: kết quả bật xa tại chỗ của SV Trường ĐH Tây Bắc xếp loại đạt trở lên chiếm tỷ lệ 91.87%, chưa đạt 8.13% trong đó của nam tỷ lệ đạt trở lên là 91.33%, chưa đạt là 8.67%; của nữ tương đương là 92.35% và 7.65%.

Chạy 30m XPC: kết quả chạy 30m XPC của SV Trường ĐH Tây Bắc xếp loại đạt trở lên chiếm tỷ lệ

94.37%, chưa đạt 5.63% trong đó của nam tỷ lệ đạt trở lên là 92.67%, chưa đạt là 7.33%; của nữ tương đương là 95.88% và 4.12%.

Chạy tùy sức 5 phút: kết quả chạy tùy sức 5 phút của SV Trường ĐH Tây Bắc xếp loại đạt trở lên chiếm tỷ lệ 91.56%, chưa đạt 8.44% trong đó của nam tỷ lệ đạt trở lên là 92%, chưa đạt là 8%; của nữ tương đương là 95.30% và 4.70%.

Chạy con thoi 4x10m: kết quả chạy con thoi của SV Trường ĐH Tây Bắc xếp loại đạt trở lên chiếm tỷ lệ 94.37%, chưa đạt 5.94% trong đó của nam tỷ lệ đạt trở lên là 92.00%, chưa đạt là 8.00%; của nữ tương đương là 91.18% và 8.82%.

Như vậy, với kết quả khảo sát 1920 chỉ tiêu thể lực của SV Trường ĐH Tây Bắc, có 1.789 chỉ tiêu đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể xếp loại từ mức đạt trở lên chiếm tỷ lệ 93.18 %, có 131 chỉ tiêu chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể chiếm tỷ lệ 6.82% cho thấy hầu hết các chỉ tiêu kiểm tra thể lực của SV đều đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

3. Kết luận

Nghiên cứu thực trạng thể lực của SV năm thứ nhất (19 tuổi) Trường ĐH Tây Bắc được trình bày ở trên, đi đến kết luận:

Các chỉ số thể lực của SV Trường ĐH Tây Bắc đều tốt hơn so với các chỉ số thể lực trong điều tra thể chất nhân dân năm 2003 ở cùng độ tuổi và giới tính (11/12 chỉ số tốt hơn).

Đa số các chỉ tiêu thể lực của SV Trường ĐH Tây Bắc so với các chỉ tiêu tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quyết định 53 ở cùng độ tuổi, giới tính đạt mức đạt trở lên chiếm tỷ lệ cao (93.18 %).

Các chỉ số thành tích ở các test thể lực của SV nam tập trung hơn so với các chỉ số của SV nữ (nam có 6/6 test chỉ số CV<10%, nữ có 4/6 test chỉ số CV<%).

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV*, ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT. Hà Nội
2. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, SV trước thềm thế kỷ 21*. Nxb TDTT Hà Nội.
3. Ủy ban TDTT (2003), *Điều tra thể chất nhân dân từ 6 đến 60 tuổi*. Nxb TDTT Hà Nội.