

Đánh giá mức độ phát triển thể lực của nam sinh viên sau 6 tháng tập luyện tại câu lạc bộ Bóng đá ngoại khóa Trường Cao đẳng Nghề Cần Thơ

Lê Hoàng Minh*; Nguyễn Quốc Trung*; Vi Nhật Bình*

*ThS. Trường cao đẳng Nghề Cần Thơ

Received: 30/12/2023; Accepted: 6/1/2024; Published: 14/1/2024

Abstract: The purpose of the study is to re-evaluate the physical development level of male college students practicing at the extracurricular football club of Can Tho Vocational College. The research process took place from May to November 2022 at Can Tho Vocational College, involving 20 male students from the 21st and 22nd intakes of the college. The research results have determined the level of physical development of male students, and this growth is statistically significant at $P < 0.05$. Assessment based on the physical classification standards of the Ministry of Education and Training shows that the students' physical fitness is of good quality and has shown clear improvement, indicating that extracurricular training at the school's football club has contributed to enhancing the students' physical fitness.

Keywords: Physical development, Club, Football, Students, Can Tho Vocational College.

1. Đặt vấn đề

Trường Cao đẳng Nghề (CĐN) Cần Thơ là một trong những trường đạt chuẩn khu vực của TP. Cần Thơ hiện có hơn 3000 sinh viên đang học tập tại trường. Bên cạnh chương trình học tập và rèn luyện theo quy định, nhà trường còn tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa các môn thể thao dưới dạng câu lạc bộ (CLB) các môn như: bóng Chuyền, Bóng Bàn, văn nghệ và đặc biệt là môn Bóng Đá.

Hiện nay, CLB ngoại khóa Bóng Đá Trường cao đẳng nghề có gần 50 sinh viên tập luyện thường xuyên, tập trung nhiều ở các khóa học.

Để đánh giá lại hiệu quả của hoạt động ngoại khóa này, chúng tôi đã đánh giá một phần chất lượng tập luyện, mạnh dạn chọn chủ đề nghiên cứu là “Đánh giá mức độ phát triển thể lực của nam sinh viên, sau 6 tháng tập luyện tại CLB Bóng đá ngoại khóa Trường cao đẳng nghề Cần Thơ”.

Trong quá trình nghiên cứu nhóm tác giả đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc và

phân tích tài liệu; Phương pháp kiểm tra sự phạm và Phương pháp toán thống kê.

2. Nội dung và kết quả nghiên cứu

2.1. Đánh giá mức độ phát triển thể lực của nam sinh viên, sau 6 tháng tập luyện tại CLB Bóng đá ngoại khóa Trường CĐN Cần Thơ

Để đánh giá mức độ phát triển thể lực của nam sinh viên tập luyện tại CLB Bóng Đá Trường cao đẳng nghề Cần Thơ, tôi đã tiến hành kiểm tra ngẫu nhiên 20 sinh viên khóa 21 và 22 là những sinh viên mới đăng ký học Bóng Đá, để đánh giá thực trạng ban đầu (tháng 05/2022) và kiểm tra thể lực sau 6 tháng tập luyện (tháng 11/2022), đang tập luyện tại Trường cao đẳng nghề Cần Thơ, CLB ngoại khóa này được tập luyện thường xuyên vào tối thứ 3, 5, 7 tại sân thuê bên ngoài trường, 03 buổi/tuần, mỗi buổi 2 giờ tập luyện. Nội dung kiểm tra thể lực là 6 nội dung theo quyết định 53/BGD&ĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo về đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Kết quả kiểm tra được trình bày trên bảng 2.1.

Bảng 2.1. Thực trạng thể lực học sinh nam tập luyện tại CLB Bóng Đá Trường cao đẳng nghề Cần Thơ

| Đối tượng | Nội dung kiểm tra | Thực trạng ban đầu | | | Kết quả sau 6 tháng tập luyện | | | W % | t | P |
|----------------------|---------------------------------|--------------------|----------|------|-------------------------------|----------|------|-------|----------|-------|
| | | \bar{X} | σ | Cv | \bar{X} | σ | Cv | | | |
| Nam sinh viên (n=20) | Lực bóp tay thuận (kg) | 46.5 | 2.74 | 0.05 | 46.83 | 2.06 | 0.04 | 0.7 | 0.430515 | >0,05 |
| | Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) | 21.2 | 1.47 | 0.07 | 24.5 | 2.5 | 0.10 | 14.44 | 5.08871 | >0,05 |
| | Bật xa tại chỗ (cm) | 221.7 | 11.37 | 0.05 | 248.75 | 11.6 | 0.05 | 11.49 | 7.447568 | >0,05 |
| | Chạy 30 mét XPC (giây) | 4.2 | 0.4 | 0.09 | 4.1 | 0.4 | 0.09 | 2.4 | -0.79057 | >0,05 |
| | Chạy con thoi 4x10m (giây) | 11.15 | 0.88 | 0.08 | 10.54 | 0.31 | 0.03 | 5.62 | -2.92389 | >0,05 |
| | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 972.7 | 51.27 | 0.05 | 1014.2 | 74.25 | 0.07 | 4.18 | 2.056867 | >0,05 |

Kết quả bảng 2.1 cho thấy:

- Thể lực ban đầu là khá đồng đều, thể hiện ở 6 nội dung kiểm tra đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Thể lực sau 6 tháng tập luyện Bóng đá ngoại khóa của nam sinh viên có sự phát triển rõ rệt, cả 5/6 nội dung kiểm tra thể lực đều có nhịp phát triển từ 2.4% – 14.44%, sự phát triển này cho thấy là rất cao, chỉ có nội dung lực bóp tay thuận chỉ có tăng trưởng 0.7% và cả 6/6 nội dung kiểm tra đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

2.2. Đánh giá mức độ phát triển thể lực của nam sinh viên tập luyện tại CLB Bóng Đá Trường CĐN Cần Thơ theo tiêu chí đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT.

Để làm rõ hơn về mức độ phát triển thể lực của sinh viên học tập luyện tại CLB Bóng Đá ngoại khóa Trường cao đẳng nghề Cần Thơ, nội dung nghiên cứu tiếp tục đánh giá theo tiêu chuẩn phân loại thể lực của Bộ GD&ĐT. Kết quả đánh giá được trình bày ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. Kết quả thể lực của nam sinh viên ban đầu và sau khi tập luyện 6 tháng tại CLB Bóng Đá Trường CĐN Cần Thơ theo tiêu chí đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT

| Đối tượng | Nội dung kiểm tra | Kết quả ban đầu | | | Kết quả sau 6 tháng tập luyện | | |
|----------------------|-----------------------------|-----------------|-----------|---------|-------------------------------|-----------|---------|
| | | \bar{X} | Số HS đạt | Tỷ lệ % | \bar{X} | Số HS đạt | Tỷ lệ % |
| Nam sinh viên (n=20) | Lực bóp tay thuận (kG) | 46.5 | 20 | 100 | 46.83 | 20 | 100 |
| | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 21.2 | 20 | 100 | 24.5 | 20 | 100 |
| | Bật xa tại chỗ (cm) | 221.7 | 20 | 100 | 248.75 | 20 | 100 |
| | Chạy 30 mét XPC (s) | 4.2 | 20 | 100 | 4.1 | 20 | 100 |
| | Chạy con thoi 4x10m(s) | 11.15 | 16 | 80 | 10.54 | 20 | 100 |
| | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 972.7 | 13 | 65 | 1014.2 | 15 | 75 |
| | Xếp loại | Tốt | 0 | 0 | 0 | Tốt | 5 |
| Đạt | | 18 | 90 | 90 | Đạt | 15 | 75 |
| K. đạt | | 2 | 10 | 10 | K. đạt | 0 | 0 |

Kết quả đánh giá xếp loại theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT ở bảng 2.2 cho thấy:

Thể lực của nam sinh viên ở thời điểm ban đầu xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 18 học sinh, chiếm tỷ lệ 90%; xếp loại không đạt có 02 học sinh chiếm tỷ lệ 10%. Nhưng sau 6 tháng tập luyện tại CLB Bóng Đá ngoại khóa Trường Cao đẳng nghề Cần Thơ thì đạt loại tốt có 5 sinh viên, chiếm tỷ lệ

25%; xếp loại đạt có 15 sinh viên, chiếm tỷ lệ 75%; xếp loại không đạt không có sinh viên nào, chiếm tỷ lệ 0%.

Kết quả trên cho thấy nam sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa tại CLB Bóng Đá của nhà trường đã có hiệu quả, có sự phát triển thể lực rõ rệt, xếp loại theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT thì sau 6 tháng tập luyện thì số sinh viên từ loại đạt ban đầu tăng lên loại tốt và tất cả sinh viên xếp loại không đạt đã nâng lên loại đạt.

3. Kết luận

Nam sinh viên tập luyện ngoại khóa Bóng Đá tại Trường cao đẳng Cần Thơ sau 6 tháng tập luyện đã mang lại hiệu quả, có sự phát triển thể lực rõ rệt, cụ thể:

1. Đối với nam sinh viên thì nhịp phát triển thể lực từ 2.4% – 14.44%, sự phát triển này cho thấy là rất cao và có 5/6 nội dung kiểm tra đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$; ở nội dung lực bóp tay thuận cũng có tăng trưởng nhưng chỉ 0.7%.

2. Đánh giá theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT thì sau 6 tháng tập luyện thì số sinh xếp loại tốt và loại đạt tăng lên rõ rệt.

Tài liệu tham khảo

1. Ban chấp hành TƯ Đảng Cộng sản Việt Nam (2013), *Nghị quyết 29/2013/NQ-CP ngày 4/11/2013 về “Đổi mới cơ bản và toàn diện giáo dục - đào tạo đáp ứng yêu cầu công nghiệp hoá, hiện đại hoá trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế”*, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008, “Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học*

sinh, sinh viên”.

3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *“Sinh lý thể dục thể thao”*, NXB TĐTT Hà Nội.

4. Nguyễn Thành Lâm, Lâm Quang Thành (2005), *“Đo lường thể thao”*, NXB TĐTT Hà Nội.

5. Lưu Quang Hiệp, *“Đặc điểm hình thái chức năng trình độ thể lực của học sinh các trường dạy nghề VN”*