

# Diễn biến phát triển thể chất của sinh viên khóa 16 ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng trong giai đoạn tuyển sinh hiện nay

Lê Văn Xanh\*

\*ThS. Bác Sĩ chuyên khoa I Y học thể thao, Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

Received: 17/02/2024; Accepted: 27/02/2024; Published: 6/3/2024

**Abstract:** Sports and physical training were born and developed with the emergence of human society. Practicing sports helps people develop physically, strengthen and improve health, develop balance and harmony in body shape, as well as moral qualities, creativity, aesthetics, and increase ability. work to serve labor and be ready to protect the country. Using the anthropometric assessment method, the project evaluated the physical development process of students of course 16, majoring in Sports Training, Da Nang Sport University.

**Keywords:** Physical, development, evolution, students.

## 1. Đặt vấn đề

Phát triển thể chất biểu hiện qua các chỉ số hình thái như: kích thước trong không gian và trọng lượng cơ thể, còn sự phát triển về chức năng thể hiện ở sự biến đổi các khả năng chức phận của cơ thể theo các thời kỳ và các giai đoạn phát triển theo lứa tuổi của nó, sự biến đổi này thể hiện qua các tổ chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo, mềm dẻo. Sự biến đổi năng lực hoạt động của hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ bài tiết, hệ thần kinh, tâm lý và ý chí... phát triển thể chất tuân theo các quy luật tự nhiên, trong các quy luật đó có quy luật tác động lẫn nhau của các xu hướng phát triển di truyền và các xu hướng bị điều kiện sống tác động; quy luật xác định lẫn nhau của các biến đổi cấu trúc và chức năng; các thời kỳ theo lứa tuổi phát triển từ từ và thay thế nhau (các thời kỳ phát triển nhanh được thay thế bằng các thời kỳ ổn định tương đối về cấu trúc và chức năng, sau đó đến các thời kỳ biến đổi sút kém...).

Xuất phát từ những lý do nêu trên với mục đích nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường, chúng tôi nghiên cứu: “Diễn biến phát triển thể chất của sinh viên (SV) khóa 16 ngành Huấn luyện thể thao (HLTT) Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng trong giai đoạn tuyển sinh hiện nay”.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Phương pháp và tổ chức nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm, Phương pháp Y sinh học TĐTT, Phương pháp toán

học thống kê. Đối tượng nghiên cứu diễn biến phát triển thể chất của SV khóa 16 ngành HLTT.

### 2.2. Kết quả nghiên cứu

#### 2.2.1. Thực trạng hình thái và chức năng của SV khóa 16 ngành HLTT năm thứ nhất

Để đánh giá thực trạng các chỉ số về hình thái của SV khóa 16 ngành HLTT năm thứ nhất chúng tôi đã tiến hành kiểm tra các chỉ số được lựa chọn. Kết quả nghiên cứu được trình bày ở bảng 2.1

*Bảng 2.1. Thực trạng hình thái và chức năng của SV khóa 16 ngành HLTT năm thứ nhất*

TT	Các chỉ số hình thái	$\bar{X} \pm \sigma$
		Nam (n=36)
1	Chiều cao đứng (cm)	173.00 $\pm$ 3.37
2	Dài chân (cm)	82.64 $\pm$ 3.59
3	Cân nặng (kg)	66.36 $\pm$ 3.22
4	Vòng ngực trung bình (cm)	83.50 $\pm$ 2.83
5	Dung tích sống (lít)	4.74 $\pm$ 0.17
6	Chỉ số BMI	22.17 $\pm$ 1.17

Kết quả thu được ở bảng 2.1 cho thấy các chỉ số về hình thái và chức năng của nam SV khóa 16 ngành HLTT năm thứ nhất Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng đều phát triển tốt hơn so với tiêu chuẩn người Việt Nam cùng lứa tuổi và giới tính. Kết quả thu được chúng tôi so sánh với giá trị sinh học của người Việt Nam (theo tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam lứa tuổi 20 của thập kỷ 90 và theo tiêu chuẩn đánh giá phát triển

thể chất người Việt Nam lứa tuổi 20 năm 2001).

*Vi dụ:*

\**Về chiều cao:* SV khóa 16 ngành HLTT: 173.00 ± 3.37 (cm); Ở người Việt Nam thập kỷ 90 là: 163.44 ± 4.46 (cm); Người Việt Nam bình thường năm 2001 là: 165.14 ± 5.618 (cm). Như vậy theo tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam từ Trường đại học TDTT Đà Nẵng khi mới vào trường đều đạt loại tốt (nam > 168cm).

\**Cân nặng (kg):* SV khóa 16 ngành HLTT cân nặng trung bình là: 66.36 ± 3.22 (kg); Người Việt Nam thập kỷ 90 là: 53.16 ± 5.71 (kg); Người Việt Nam bình thường năm 2001 là: 53.19 ± 6.021 (kg).

Theo tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam lứa tuổi 20 thập kỷ 90 của thế kỷ XX và theo tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam lứa tuổi 20 năm 2001 thì cân nặng của nam SV khóa 16 ngành HLTT đều đạt loại tốt nam >56.1kg.

\**Vòng ngực trung bình:* SV khóa 16 ngành HLTT: 83.5 ± 2.83 (cm); Ở người Việt Nam bình thường là: 77.38 ± 4.32 (cm).

\**Dung tích sống:* Dung tích sống của SV khóa 16 ngành HLTT là 4.74 ± 0.71 (l); Ở người Việt Nam bình thường là: 3.5(l). Như vậy theo tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam năm 2001 thì tất cả các chỉ số của nam SV khóa 16 ngành HLTT Trường Đại học TDTT Đà Nẵng đều phát triển tốt hơn so với tiêu chuẩn người Việt Nam đã công bố và phù hợp với hoạt động TDTT, đặc biệt là ngành HLTT.

\**Chỉ số BMI:* SV khóa 16 ngành HLTT: 22.17 ± 1.17; Ở người Việt Nam bình thường là: 19.55 ± 1.78. Chỉ tiêu đánh giá thể trạng cơ thể con người theo tiêu chuẩn đánh giá của tổ chức y tế thế giới (WHO) thì chỉ số BMI của nam SV khóa 16 ngành HLTT được đánh giá là trung bình, cơ thể phát triển cân đối giữa chiều cao và cân nặng.

\**Chỉ số dung tích sống: 71.4 (ml/kg).* Chỉ số dung tích sống của nam SV khóa 16 ngành HLTT Trường Đại học TDTT Đà Nẵng năm thứ nhất được đánh giá là trung bình. Điều này phản ánh mức độ phù hợp giữa dung tích sống đủ sức mạnh cần thiết đối với cơ thể có sức mạnh nhất định.

**2.2.2. Thực trạng hình thái và chức năng của SV khóa 16 ngành HLTT Trường Đại học TDTT Đà Nẵng năm thứ hai**

Để nghiên cứu diễn biến phát triển thể chất của SV khóa 16 ngành HLTT Trường Đại học TDTT Đà Nẵng sau 1 năm tập luyện đề tài đã tiến hành thu thập

số liệu ở cuối năm thứ nhất. Kết quả được trình bày ở bảng 2.2.

*Bảng 2.2. Thực trạng hình thái và chức năng của SV khóa 16 ngành HLTT năm thứ hai*

TT	Các chỉ số hình thái	$\bar{X} \pm \sigma$
		Nam (n=36)
1	Chiều cao đứng (cm)	174.81 ± 3.44
2	Dài chân (cm)	83.22 ± 3.32
3	Cân nặng (kg)	67.89 ± 3.02
4	Vòng ngực trung bình (cm)	81.56 ± 2.97
5	Dung tích sống (lít)	4.79 ± 0.16
6	Chỉ số BMI	19.84 ± 1.77

Kết quả bảng 2.2 cho thấy: thực trạng kiểm tra các chỉ số về hình thái của nam SV khóa 16 ngành HLTT năm thứ hai.

\**Về chiều cao:* Chiều cao của SV khóa 16 ngành HLTT là: 174.81 ± 3.44 (cm); Ở người Việt Nam thập kỷ 90 là 163.44 ± 4.46 (cm); Người Việt Nam bình thường năm 2001 là: 165.14 ± 5.618 (cm). Như vậy theo tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 của thế kỷ 20 năm 2001 thì chiều cao của nam SV khóa 16 ngành HLTT đều đạt loại tốt.

\**Về cân nặng:* Cân nặng của SV khóa 16 ngành HLTT là: 67.89 ± 3.02 (kg); Người Việt Nam thập kỷ 90 là 53.16 ± 5.71 (kg); Người Việt Nam bình thường năm 2001 là 53.19 ± 6.021 (kg).

\**Vòng ngực trung bình:* Vòng ngực trung bình của nam SV khóa 16 ngành HLTT: 81.56 ± 2.97 (kg); Ở người Việt Nam bình thường là 77.38 ± 4.32 (cm).

\**Dung tích sống:* Dung tích sống của nam SV khóa 16 ngành HLTT là 4.79 ± 0.16 (lít); Ở người Việt Nam bình thường là 3.5 (lít). Như vậy theo tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam thập kỷ 90 của thế kỷ XX và theo tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất của người Việt Nam lứa tuổi 20 năm 2001 thì hầu hết các chỉ số về hình thái của SV khóa 16 ngành HLTT đều cao hơn so với người Việt Nam bình thường cùng lứa tuổi và giới tính.

\**Chỉ số dung tích sống 72.56 (ml/kg):* Chỉ số dung tích sống của SV khóa 16 ngành HLTT Trường Đại học TDTT Đà Nẵng năm thứ hai được đánh giá là trung bình. Điều này phản ánh mức độ phù hợp giữa dung tích sống đủ sức mạnh cần thiết đối với cơ thể có sức mạnh nhất định.

**2.2.3. Đánh giá diễn biến phát triển thể chất của**

SV khóa 16 ngành HLTT Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng sau 1 năm tập luyện

Đề nghiên cứu diễn biến phát triển thể chất của SV khóa 16 ngành HLTT sau 1 năm học tập tại trường đề tài tiến hành so sánh giữa kết quả lập test ở thời điểm năm thứ nhất và năm thứ hai để đánh giá tổng thể sự phát triển của các nội dung nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. So sánh mức độ tăng trưởng hình thái và chức năng của nam SV khóa 16 ngành HLTT năm thứ nhất và năm thứ hai

TT	Các chỉ số hình thái	$\bar{X} \pm \sigma$		T	W (%)	P
		Năm thứ 1	Năm thứ 2			
1	Chiều cao đứng (cm)	173.00 ± 3.37	174.81 ± 3.44	-2.26	1.04	≤ 0.05
2	Dài chân (cm)	82.64 ± 3.59	80 ± 3.32	-0.71	0.7	≤ 0.05
3	Cân nặng (kg)	66.36 ± 3.22	55 ± 3.02	-2.08	2.28	≤ 0.05
4	Vòng ngực trung bình (cm)	83.50 ± 2.83	81.56 ± 2.97	-2.6	2.11	≤ 0.05
5	Dung tích sống (lít)	4.74 ± 0.17	4.79 ± 0.16	-1.29	1.05	≤ 0.05
6	Chỉ số BMI	22.17 ± 1.17	19.84 ± 1.77	-0.29	11.09	≤ 0.05

Kết quả bảng 2.3 cho thấy các chỉ số hình thái và chức năng của SV khóa 16 ngành HLTT Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng ở thời điểm năm thứ hai đều phát triển hơn so với thời điểm năm thứ nhất và cao hơn so với người Việt Nam bình thường ở cùng lứa tuổi và giới tính. Không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Cụ thể là:

- Chiều cao đứng của nam SV tăng không đáng kể. Đối với nam chiều cao đứng năm thứ nhất là  $173.00 \pm 3.37$  và năm thứ hai là  $174.81 \pm 3.44$  có sự tăng trưởng so với ban đầu là 1.04% không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P = 0.05$ .

- Độ dài chân của nam SV cũng tăng không đáng kể. Đối với nam dài chân năm thứ nhất là  $82.64 \pm 3.59$  và năm thứ hai  $83.22 \pm 3.32$  có sự tăng trưởng so với năm thứ nhất là 0.7% không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P = 0.05$ .

- Cân nặng của nam SV cũng tăng không đáng kể: Đối với nam cân nặng năm thứ nhất là  $66.36 \pm 3.22$  và năm thứ hai  $67.89 \pm 3.02$  có sự tăng trưởng so với năm thứ nhất là 2.28% không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P = 0.05$ .

- Vòng ngực trung bình của nam SV tăng đáng kể. Đối với nam SV năm thứ nhất là  $83.50 \pm 2.83$  và năm thứ hai là  $81.56 \pm 2.97$  có sự tăng trưởng so với năm thứ nhất là 2.11% không có ý nghĩa thống kê ở

ngưỡng xác suất  $P = 0.05$ .

- Dung tích sống của nam SV đều tăng. Đối với nam dung tích sống năm thứ nhất là  $4.74 \pm 0.17$  và năm thứ hai là  $4.79 \pm 0.16$  có sự tăng trưởng so với năm thứ nhất là 1.05% không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P = 0.05$ .

### 3. Kết luận

Quá trình nghiên cứu đã xác định được thực trạng các chỉ số hình thái, chức năng của cơ thể SV khóa 16 ngành HLTT năm thứ nhất phát triển tốt hơn so với người bình thường và đều nằm trong giới hạn sinh lý bình thường của người Việt Nam ở cùng lứa tuổi và giới tính.

Diễn biến phát triển thể chất sau 1 năm tập luyện của SV khóa 16 ngành HLTT đều có sự biến đổi tích cực theo hướng thích nghi với chương trình tập luyện tại

Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng. Thể hiện rõ ở các chỉ tiêu hình thái cũng như các tổ chất thể lực. Như vậy sau 1 năm tập luyện tại trường, dưới tác động của lượng vận động viên 1 cách thường xuyên, liên tục, có hệ thống lên cơ thể đã làm thay đổi tất cả các đặc điểm hình thái cũng như tổ chất thể lực của SV khóa 16 ngành HLTT. Thể hiện SV đã thích nghi với chương trình tập luyện của ngành HLTT.

### Tài liệu tham khảo

- Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái, Tạ Văn Vinh, Hoàng Công Dân, Tạ Anh Quân (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2000), *Đo lường thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TĐTT*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Phạm Tuấn Phương (1994), *Đo đạc thể hình*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Nguyễn Xuân Sinh (1999), *“Phương pháp NCKH TĐTT”*, Giáo trình dành cho SV Đại học TĐTT, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.