

Thực trạng phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

Nguyễn Tuấn Anh*, Nguyễn Khánh Quang**

*ThS, Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

**ThS. Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên

Received: 02/03/2024; Accepted: 15/03/2024; Published: 20/03/2024

Abstract: Through 6 tests according to physical fitness assessment standards for female students of Thai Nguyen University Branch in Lao Cai province, it was found that the general physical fitness of female students was mostly at an average level, with achievement among students and between indicators is uneven and not comprehensive. From the current situation, it is extremely necessary to choose general physical development exercises for female students.

Keywords: Exercise, general physical fitness, female, student, university.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất là môn học chính khóa thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Tuy nhiên, thực trạng thể lực chung của sinh viên Phân hiệu Đại học Thái nguyên tại tỉnh Lào cai còn có nhiều hạn chế, đặc biệt trước những yêu cầu ngày càng cao của xã hội thì việc nâng cao hơn nữa trình độ thể lực cho nữ sinh viên là trách nhiệm của những nhà chuyên môn Giáo dục thể chất, cần phải quan tâm một cách đúng mức nhằm cải thiện về mặt thể chất trong quá trình học tập. Việc lựa chọn các bài tập ứng dụng nhằm phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên học tại Phân hiệu Đại học Thái nguyên tỉnh Lào Cai trong giai đoạn hiện nay là rất cần thiết.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Kiểm tra thể lực chung cho nữ sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai thông qua các chỉ tiêu đã được lựa chọn

Bảng 2.1. Thực trạng thể lực của nữ sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

TT	CÁC TEST KIỂM TRA	\bar{X}	δ	δ^2	Min	Max
NỮ' n = 180						
1	Nằm ngửa gập bụng (lần)	11.38	3.85	14.82	11	22
2	Bật xa tại chỗ (cm)	156.35	8.24	67.89	105	187
3	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.47	0.58	0.34	7.84	5.43
4	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.97	0.56	0.31	14.67	11.53

5	Chạy tuý sức 5 phút (m)	855.68	35.57	1265.23	811	1015
6	Lực bóp tay thuận(kg)	22.35	5.07	25.71	15	36

Kết quả kiểm tra thể lực chung của nữ sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai vẫn còn ở mức thấp so với tiêu chuẩn chung cần phải đẩy mạnh nâng cao thể lực chung cho sinh viên Phân hiệu.

- Phân loại trình độ thể lực sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại Lào Cai.

Để phân loại đánh giá và kiểm định kết quả kiểm tra thể lực chung, tiến hành phân loại thể lực dựa theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên ở từng chỉ tiêu theo 3 mức (tốt, đạt và chưa đạt).
Bảng 2.2. Phân loại thể lực chung từng chỉ tiêu của sinh viên theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực

TT	CÁC TEST KIỂM TRA	XẾP LOẠI		
		TỐT	ĐẠT	CHƯA ĐẠT
NỮ' n = 180				
1	Nằm ngửa gập bụng (lần)	> 22	11 - 22	< 11
2	Bật xa tại chỗ (cm)	> 187	105 - 187	< 105
3	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	< 5.43	5.43 - 7.84	> 7.84
4	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	< 11.53	11.53 - 14.67	> 14.67
5	Chạy tuý sức 5 phút (m)	> 1015	811 - 1015	< 811
6	Lực bóp tay thuận(kg)	> 36	15 - 36	< 15

Nguyên tắc đối chiếu ở từng chỉ tiêu là: kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu trùng với khoảng nào ở bảng 2.2 thì xếp vào loại đó. Mỗi sinh viên sẽ đối chiếu kết quả của 6 chỉ tiêu mà mình đã được kiểm tra. Kết quả kiểm tra phân loại thể lực được trình bày ở bảng 2.3.

4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.10 ± 0.45	5.85 ± 0.42	2.99	P<0.05
5	Chạy con thoi 4 x10m (giây)	12.17 ± 0.41	11.98 ± 0.42	2.41	P<0.05
6	Chạy tuý sức 5 phút (m)	895.55 ± 40.22	921.59 ± 39.48	3.12	p<0.05

- Qua kết quả ở bảng 2.5 so sánh sau thực nghiệm về giá trị trung bình cho thấy kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, thể hiện $t_{\text{bảng}} < t_{\text{tính}}$.

- Test bật xa tại chỗ, chạy con thoi 4 x 10m, chạy tuý sức 5 phút, Nằm ngừa gập bụng, Chạy 30m xuất phát cao đều có sự khác biệt với ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và đối chứng:

Với mục đích làm sáng tỏ hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, đề tài tiến hành đối chiếu kết quả của các nhóm thực nghiệm, đối chứng trước và sau thực nghiệm.

Đánh giá thể lực nhóm đối chứng

Sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra so sánh với trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.6.

Bảng 2.6. Đánh giá thể lực sau TN so với trước TN của nhóm đối chứng

TT	CÁC TEST KIỂM TRA	TTN	STN	t	P
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
NỮ					
n = 30					
1	Nằm ngừa gập bụng (lần)	15.43 ± 3.3	16.85 ± 3.25	1.98	p>0.05
2	Lực bóp tay thuận (kg)	23.86 ± 3.88	25.02 ± 3.44	1.51	p>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	143.53 ± 8.82	146.83 ± 7.88	1.88	p>0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.10 ± 0.45	6.10 ± 0.45	1.76	p>0.05
5	Chạy con thoi 4 x10m (giây)	12.35 ± 0.43	12.17 ± 0.41	1.85	p>0.05
6	Chạy tuý sức 5 phút (m)	885.37 ± 43.37	895.55 ± 40.22	1.16	p>0.05

Qua bảng 2.6 của nhóm đối chứng sau thực nghiệm so với trước thực nghiệm cho thấy sau thời gian thực nghiệm các test đánh giá thể lực của nhóm đối chứng đã có sự biến đổi, cụ thể là: Tất cả các test có sự tăng trưởng sau thực nghiệm song không mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Tóm lại, sau thực nghiệm các bài tập hiện có không đủ khả năng cải thiện thể lực chung cho nữ sinh viên của trường.

Đánh giá thể lực nhóm thực nghiệm

Kết quả so sánh về hình thái và các tổ chất vận động sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.7.

Bảng 2.7. Đánh giá thể lực sau TN so với trước TN của nhóm thực nghiệm

TT	CÁC TEST KIỂM TRA	TTN	STN	T	P
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
NỮ					
n = 30					
1	Nằm ngừa gập bụng (lần)	14.88 ± 3.46	18.86 ± 3.23	5.62	p < 0.01
2	Lực bóp tay thuận (kg)	24.18 ± 3.44	26.13 ± 2.98	2.86	p < 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	146.39 ± 9.16	153.85 ± 7.45	4.25	p < 0.01
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.39 ± 0.41	5.85 ± 0.42	6.29	p < 0.01
5	Chạy con thoi 4 x10m (giây)	12.21 ± 0.48	11.98 ± 0.42	2.56	p < 0.01
6	Chạy tuý sức 5 phút (m)	881.55 ± 50.35	921.59 ± 39.48	4.18	p < 0.01

Qua kết quả ở bảng 2.7 của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm so với trước thực nghiệm cho thấy sau thời gian thực nghiệm các chỉ số về các tổ chất vận động của nhóm thực nghiệm đã có sự biến đổi rõ rệt, cụ thể là:

Đánh giá kết quả sau thực nghiệm ở nhóm thực nghiệm thông qua phân tích ở trên có thể khẳng định hệ thống các bài tập đã cải thiện một cách đáng kể và toàn diện về thể lực chung cho nữ sinh viên Phân hiệu Đại học Thái nguyên tại tỉnh Lào cai.

3. Kết luận

Thông qua 6 test theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho nữ sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai, thể hiện thể lực chung của nữ sinh viên trường phần lớn chỉ đạt ở mức trung bình, thành tích giữa các sinh viên và giữa các chỉ tiêu là không đồng đều và không toàn diện. Điều này cho thấy việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên là một việc làm hết sức cần thiết.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và đào tạo (1993), *Quy chế về công tác GDTC trong nhà trường các cấp* (Ban hành kèm theo quyết định 93 QĐ/RLTT ngày 29/04/1993 của Bộ trưởng Bộ GD - ĐT)
2. Bộ Giáo dục và đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên*
3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội
4. Đảng Cộng sản Việt Nam (1986), *Văn kiện Đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ VI*, NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội
5. Đỗ Văn Tuyên (2006), *“Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập thể lực nhằm phát triển thể chất cho nam sinh viên trường Đại học xây dựng”*, Luận văn thạc sĩ