

ĐÁNH GIÁ TÁC ĐỘNG CỦA CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT KÉO DÀI 15 TUẦN ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CỦA NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG

TS. Đào Chánh Thức, ThS. Hồ Văn Tú

Trường Đại học An Giang – Đại học Quốc gia TP.Hồ Chí Minh

Email: dcthuc@agu.edu.vn

Tóm tắt: Nghiên cứu này đánh giá tác động của chương trình giáo dục thể chất kéo dài 15 tuần đến sự phát triển thể lực chung của nữ sinh viên năm nhất tại Trường Đại học An Giang (AGU). Theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Bộ GD&ĐT), chương trình tập trung vào các bài tập phát triển sức mạnh, sức bền, tốc độ và độ linh hoạt. Thiết kế nghiên cứu trước và sau can thiệp được áp dụng với sự tham gia của 150 sinh viên. Kết quả ghi nhận sự cải thiện đáng kể ở lực bóp tay (9,56%), gập bụng (15,95%), bật xa tại chỗ (10,25%) và tốc độ chạy 30m (21,16%) ($p < 0,001$). Độ linh hoạt giảm nhẹ (-3,95%, $p < 0,01$). So sánh với sinh viên Đại học Duy Tân cho thấy sinh viên AGU vượt trội ở các chỉ số sức bền và tốc độ. Kết quả này nhấn mạnh hiệu quả của chương trình tập luyện có cấu trúc trong việc nâng cao thể lực, đồng thời gợi ý cần điều chỉnh để cải thiện độ linh hoạt. Nghiên cứu cung cấp cơ sở khoa học cho việc cải tiến chương trình giáo dục thể chất trong các trường đại học Việt Nam.

Từ khóa: *Giáo dục thể chất, Phát triển thể lực, Sinh viên đại học, Chương trình tập luyện có cấu trúc, Đánh giá hiệu suất.*

Abstract: This study evaluates the impact of a 15-week structured physical education program on the overall physical fitness of first-year female students at An Giang University (AGU). Following the standards set by the Ministry of Education and Training (MoET), the program incorporated exercises targeting strength, endurance, speed, and flexibility. A pre and post-intervention design was employed, involving 150 students. Significant improvements were observed in grip strength (9.56%), sit-ups (15.95%), standing broad jump (10.25%), and 30-meter sprint speed (21.16%) ($p < 0.001$). Flexibility showed a slight decrease (-3.95%, $p < 0.01$). Comparisons with Duy Tan University students revealed AGU's superior performance in endurance and speed metrics. The results underscore the effectiveness of structured programs in enhancing student fitness while highlighting the need for tailored interventions to optimize flexibility. This research provides actionable insights for improving physical education curricula in Vietnam's higher education institutions.

Keywords: *Physical Education, Physical Fitness Development, University Students, Structured Exercise Programs, Performance Assessment.*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Tầm quan trọng của việc nâng cao thể lực trong cộng đồng sinh viên đại học đã trở thành trọng tâm của giáo dục đại học, đặc biệt khi hoạt động thể chất đóng góp đáng kể vào sức khỏe toàn diện, hiệu quả học tập và sự cống hiến cho xã hội. Nhận thức được điều này, Bộ Giáo dục và

Đào tạo đã ban hành các tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên (QĐ53/2008), tạo cơ sở cho các cơ sở giáo dục đánh giá và cải thiện mức độ thể lực của sinh viên [1]. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra sự khác biệt đáng kể trong kết quả thể lực giữa các trường đại học, phần lớn bị chi phối bởi chất lượng chương trình giáo dục thể chất, cơ sở vật chất và các yếu tố đặc thù về nhân khẩu học của sinh viên.

Nghiên cứu này đánh giá sự phát triển thể lực của nữ sinh viên năm nhất tại AGU sau khi tham gia chương trình giáo dục thể chất kéo dài 15 tuần. Chương trình này, phù hợp với hướng dẫn của Bộ GD&ĐT, tập trung vào một chương trình giảng dạy có cấu trúc nhằm nâng cao các yếu tố thể lực cốt lõi, bao gồm sức mạnh, sức bền, tốc độ và sự linh hoạt. Các nghiên cứu trước đây đã nhấn mạnh hiệu quả của các chương trình can thiệp có cấu trúc trong việc cải thiện khả năng thể lực tổng thể của sinh viên [5, 7]. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều thách thức trong việc đảm bảo tính nhất quán và tối ưu hóa lợi ích của các chương trình này giữa các cơ sở giáo dục khác nhau.

Nghiên cứu này chọn 150 sinh viên nữ năm thứ nhất để đánh giá mức độ thể lực chung trong suốt một học kỳ (15 tuần) học theo chương trình GDTC do Giám đốc ĐHQG-TPHCM ban hành theo QĐ1476/ QĐ-ĐHQG ngày 27/11/2020. Quá trình đánh giá thể lực diễn ra tại hai thời điểm: đầu học kỳ I và cuối học kỳ I, nhằm theo dõi sự phát triển về thể lực chung của sinh viên sau một thời gian tập luyện.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã tiến hành đánh giá các chỉ số thể lực của nhóm đối tượng 150 nữ sinh viên trước và sau một chu kỳ tập luyện kéo dài 15 tuần. Các chỉ số thể lực được đo lường bao gồm sức mạnh nắm tay thuận, bài kiểm tra gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy nhanh 30m, chạy con thoi 4x10m, chạy bền 5 phút và độ linh hoạt đứng gập thân về phía trước. Được trình bày chi tiết ở (bảng 1 và biểu đồ 1).

Lực bóp tay thuận (kg): Kết quả cho thấy, lực bóp tay thuận của các vận động viên tăng từ 25.99 ± 1.87 kg lên 28.6 ± 1.27 kg sau 15 tuần huấn luyện, với tỷ lệ thay đổi đạt 9.56% ($P < 0.001$). Sự cải thiện này cho thấy tác động tích cực của chương trình tập luyện đối với sự phát triển sức mạnh cơ tay, hỗ trợ hiệu suất thể thao tổng thể.

Bài kiểm tra nằm ngửa gập bụng 30s (lần): Trong bài kiểm tra gập bụng, số lần gập bụng của nữ sinh viên tăng từ 18.17 ± 1.28 lần lên 21.32 ± 1.4 lần, thể hiện mức tăng 15.95% ($P < 0.001$). Sự cải thiện này chỉ ra rằng chương trình tập luyện không chỉ nâng cao sức mạnh cơ bụng mà còn cải thiện sức bền và khả năng chịu đựng trong các bài tập liên tục.

Bật xa tại chỗ (cm): Chỉ số bật xa tại chỗ cho thấy một sự cải thiện đáng kể từ 150.94 ± 4.25 cm lên 167.24 ± 4.94 cm, tương ứng với mức tăng 10.25% ($P < 0.001$). Kết quả này khẳng định tác động tích cực của chương trình tập luyện đối với khả năng phát triển sức mạnh bùng nổ của cơ thể, một yếu tố quan trọng trong các môn thể thao đòi hỏi khả năng di chuyển nhanh và mạnh.

Chạy 30m XPC (giây): Thời gian chạy 30m giảm từ 7.16 ± 0.51 giây xuống còn 5.79 ± 0.46 giây, tương ứng với mức giảm 21.16% ($P < 0.001$). Điều này cho thấy sự cải thiện vượt bậc về tốc độ của các vận động viên sau chu kỳ tập luyện, phản ánh khả năng phát triển sức mạnh và sự nhanh nhẹn.

Chạy con thoi 4x10m (giây): Thời gian hoàn thành bài chạy con thoi 4x10m giảm từ 13.76 ± 1.25 giây xuống 12.38 ± 1.31 giây, với tỷ lệ giảm 10.56% ($P < 0.001$). Sự cải thiện này chỉ ra

ràng tập luyện đã giúp các sinh viên nữ nâng cao khả năng di chuyển nhanh và linh hoạt, điều này là rất quan trọng đối với các môn thể thao đòi hỏi sự phản ứng và thay đổi hướng nhanh chóng.

Chạy tùy sức 5 phút (m): Khoảng cách chạy bền trong 5 phút tăng từ 860.14 ± 66.65 m lên 907.13 ± 62.43 m, với mức tăng 5.32% ($P < 0.01$). Kết quả này cho thấy sự tiến bộ rõ rệt trong khả năng duy trì sức bền và khả năng chạy dài của các vận động viên.

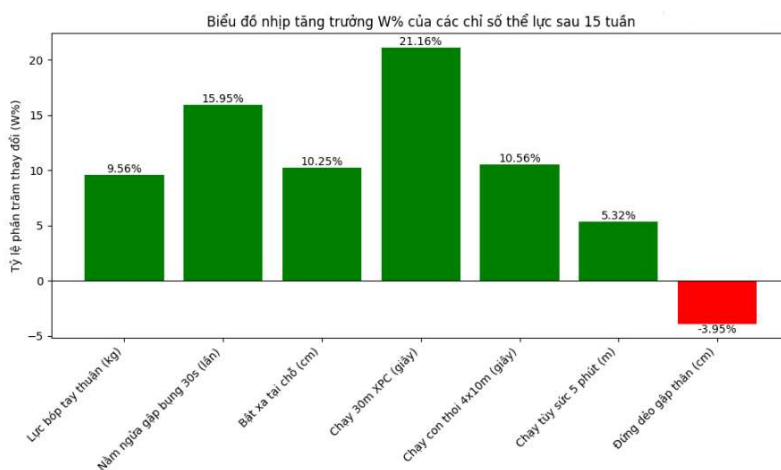
Đứng dẻo gập thân (cm): Mặc dù có sự giảm nhẹ về độ linh hoạt, từ 13.43 ± 0.71 cm xuống 12.91 ± 0.62 cm (giảm 3.95%, $P < 0.01$), nhưng sự thay đổi này vẫn có ý nghĩa thống kê. Điều này cho thấy chương trình huấn luyện đã có ảnh hưởng không nhỏ đến độ linh hoạt của các vận động viên, mặc dù mức độ cải thiện chưa rõ rệt bằng các chỉ số khác.

Nhìn chung, các chỉ số thể lực của nhóm sinh viên nữ viên đã có sự cải thiện rõ rệt sau 15 tuần tập luyện, đặc biệt là về sức mạnh cơ tay, sức bền cơ bụng, khả năng bật xa, tốc độ chạy nhanh và sự linh hoạt. Các kết quả này chứng minh hiệu quả của chương trình tập luyện trong việc nâng cao thể lực và cải thiện hiệu suất thể thao của các sinh viên nữ. Sự thay đổi tích cực trong các chỉ số thể lực cho thấy chương trình không chỉ cải thiện sức mạnh cơ bắp mà còn giúp tăng cường khả năng chịu đựng, tốc độ và phản ứng nhanh của sinh viên.

Bảng 1. Hiệu quả chương trình GDTC VNU-HCM sau 15 tuần

Test	(Đầu năm: $\bar{X} \pm \sigma$)	(Sau 15 tuần: $\bar{X} \pm \sigma$)	W%	t	P
Lực bóp tay thuận (kg)	25.99 ± 1.87	28.6 ± 1.27	9.56	14.12	<0.001
Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	18.17 ± 1.28	21.32 ± 1.4	15.95	18.45	<0.001
Bật xa tại chỗ (cm)	150.94 ± 4.25	167.24 ± 4.94	10.25	19.73	<0.001
Chạy 30m XPC (giây)	7.16 ± 0.51	5.79 ± 0.46	21.16	-28.34	<0.001
Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.76 ± 1.25	12.38 ± 1.31	10.56	-7.43	<0.001
Chạy tùy sức 5 phút (m)	860.14 ± 66.65	907.13 ± 62.43	5.32	6.47	<0.01
Đứng dẻo gập thân (cm)	13.43 ± 0.71	12.91 ± 0.62	-3.95	-6.12	<0.01

Ghi chú: \bar{X} = Giá trị trung bình; σ = Độ lệch chuẩn; W% = Tỷ lệ phần trăm thay đổi về thể lực; t = thống kê kiểm định t; P = Giá trị P (ý nghĩa thống kê).



Biểu đồ 1: Tỷ lệ tăng trưởng (W%) của từng chỉ số sau 15 tuần

Bảng 2. So sánh các tiêu chí thể lực giữa Nữ sinh viên AGU và Nữ sinh viên Trường Đại học Duy Tân so với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT

Test	Tiêu chuẩn thể lực HSSV/ QĐ53-2008 Bộ GD&ĐT	(AGU: n=150)	(ĐH Duy Tân: n=100) [3]	t	P
Lực bóp tay thuận (kg)	≥ 26.70	28.6 ± 1.27	29.48 ± 1.68	3.72	< 0.05
Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	≥ 16	21.32 ± 1.4	18.96 ± 1.09	3.01	< 0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 153	167.24 ± 4.94	176.95 ± 9.39	4.03	< 0.05
Chạy 30m XPC (giây)	≤ 6.70	5.79 ± 0.46	6.12 ± 0.25	3.81	< 0.05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	$\leq 13,00$	12.38 ± 1.31	12.73 ± 0.56	2.71	< 0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 870	907.13 ± 62.43	891.62 ± 12.43	3.94	< 0.05
Đứng dẻo gập thân (cm)	-	12.91 ± 0.62	-	-	< 0.05

Bảng 2 trình bày kết quả so sánh các tiêu chí thể lực giữa sinh viên nữ AGU và Đại học Duy Tân so với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT (QĐ53-2008). Các phân tích chi tiết cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$) giữa hai nhóm sinh viên trong hầu hết các chỉ tiêu.

Lực bóp tay thuận (kg): Tiêu chuẩn ≥ 26.70 kg. Sinh viên AGU đạt 28.6 ± 1.27 kg, trong khi sinh viên DTU đạt 29.48 ± 1.68 kg, với $t = 3.72$, $P < 0.05$. Kết quả này cho thấy cả hai nhóm đều vượt tiêu chuẩn, nhưng nhóm DTU có sức mạnh tay vượt trội hơn so với AGU, phản ánh tác động của các chương trình rèn luyện khác biệt.

Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần): Tiêu chuẩn ≥ 16 lần. Sinh viên AGU đạt 21.32 ± 1.4 lần, cao hơn sinh viên DTU (18.96 ± 1.09 lần), với $t = 3.01$, $P < 0.05$. Kết quả này cho thấy sinh viên AGU có sức mạnh cơ bụng và sức bền tốt hơn so với DTU, vượt tiêu chuẩn đề ra.

Bật xa tại chỗ (cm): Tiêu chuẩn ≥ 153 cm. Sinh viên AGU đạt 167.24 ± 4.94 cm, trong khi sinh viên DTU đạt 176.95 ± 9.39 cm, với $t = 4.03$, $P < 0.05$. Nhóm DTU vượt trội trong chỉ số bật xa tại chỗ, cho thấy khả năng phát triển sức mạnh bùng nổ ở cơ chân tốt hơn so với nhóm AGU.

Chạy 30m xuất phát cao (giây): Tiêu chuẩn ≤ 6.70 giây. Sinh viên AGU hoàn thành trong 5.79 ± 0.46 giây, tốt hơn so với sinh viên DTU (6.12 ± 0.25 giây), với $t = 3.81$, $P < 0.05$. Kết quả này chỉ ra rằng nhóm AGU có tốc độ chạy ngắn vượt trội, phản ánh khả năng tăng tốc nhanh hơn trong các hoạt động thể thao.

Chạy con thoi 4x10m (giây): Tiêu chuẩn ≤ 13.00 giây. Sinh viên AGU đạt 12.38 ± 1.31 giây, nhanh hơn so với sinh viên DTU (12.73 ± 0.56 giây), với $t = 2.71$, $P < 0.05$. Khả năng di chuyển nhanh và linh hoạt của nhóm AGU nhỉnh hơn, phù hợp với yêu cầu đổi hướng trong các bài tập vận động.

Chạy tùy sức 5 phút (m): Tiêu chuẩn ≥ 870 m. Sinh viên AGU đạt 907.13 ± 62.43 m, vượt qua sinh viên DTU (891.62 ± 12.43 m), với $t = 3.94$, $P < 0.05$. Kết quả cho thấy sinh viên AGU có sức bền tốt hơn, phù hợp với khả năng duy trì hoạt động trong thời gian dài.

Nhìn chung, cả hai nhóm sinh viên đều đạt hoặc vượt tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT, phản ánh chất lượng đào tạo thể chất tốt. Tuy nhiên, mỗi nhóm có thế mạnh riêng:

Sinh viên AGU vượt trội về tốc độ (chạy 30m), sức bền (chạy 5 phút), sức mạnh cơ bụng (gập bụng) và sự linh hoạt (chạy con thoi).

Sinh viên DTU nổi bật hơn về sức mạnh cơ tay (bóp tay thuận) và sức mạnh bùng nổ (bật xa tại chỗ).

Các khác biệt này có thể xuất phát từ yếu tố chương trình huấn luyện, cơ sở vật chất và mức độ rèn luyện khác nhau tại hai trường. Nghiên cứu gợi ý cần tiếp tục điều chỉnh chương trình đào tạo thể chất phù hợp với đặc điểm và nhu cầu của từng nhóm sinh viên để tối ưu hóa hiệu quả tập luyện.

Kết quả nghiên cứu cho thấy chương trình giáo dục thể chất kéo dài 15 tuần tại Trường Đại học An Giang đã mang lại những cải thiện đáng kể ở hầu hết các chỉ số thể lực của sinh viên nữ năm nhất, khẳng định hiệu quả tích cực của chương trình được thiết kế theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Nhìn chung, chương trình giáo dục thể chất kéo dài 15 tuần tại AGU đã đạt được những kết quả tích cực, vượt tiêu chuẩn thể lực BỘ GD&ĐT ở hầu hết các chỉ số. Các cải thiện này chứng minh rằng việc triển khai chương trình giáo dục thể chất có cấu trúc, tập trung vào các bài tập cường độ cao và toàn diện, có thể nâng cao đáng kể thể lực của sinh viên nữ đại học. Tuy nhiên, cần cân nhắc bổ sung các bài tập linh hoạt để cải thiện độ dẻo dai, đảm bảo phát triển thể lực toàn diện hơn. Nghiên cứu này cung cấp cơ sở khoa học quan trọng cho việc tối ưu hóa chương trình giáo dục thể chất trong bối cảnh giáo dục đại học Việt Nam.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu khẳng định rằng chương trình giáo dục thể chất kéo dài 15 tuần đã cải thiện hiệu quả các chỉ số thể lực chính của nữ sinh viên, vượt trội so với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT đưa ra. Sinh viên AGU đạt được sự tiến bộ rõ rệt về sức mạnh, sức bền và tốc độ. Tuy nhiên, độ linh hoạt cần được chú trọng hơn trong các thiết kế chương trình tiếp theo. Nghiên cứu này chứng minh vai trò quan trọng của giáo dục thể chất có hệ thống trong việc nâng cao thể lực toàn diện, đồng thời cung cấp cơ sở thực tiễn cho việc tối ưu hóa chương trình giáo dục thể chất trong bối cảnh giáo dục đại học tại Việt Nam.

Lời cảm ơn: “Nghiên cứu được tài trợ bởi Trường Đại học An Giang, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHQG-HCM) trong khuôn khổ đề tài mã số 24.01.TC”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá, phân loại thể lực học sinh. 2008. MET.
- [2]. Dao CT, Tan Phong D. Movement Games as a Means of Enhancing Physical Fitness and Vestibular Stability in 8-9-year-old Pupils in the Mekong Delta, Vietnam: A Case Study. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 2024;12(4); 738 - 746. DOI: 10.13189/saj.2024.120416.
- [3]. Hung, N. X., & Khoa, N. H. A. (2024). Selection of general fitness development exercises for first year female students of Duy Tan University (Vietnam). *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 13, 8. <https://doi.org/10.6018/sportk.612851>
- [4]. [Massy-Westropp NM, Gill TK, Taylor AW, Bohannon RW, Hill CL. Hand Grip Strength: age and gender stratified normative data in a population-based study. *BMC research notes*. 2011 Dec;4:1-5.
- [5]. Minh, T. T., & Ngoc, C. T. (2022). Effects of a 15-week basketball training program following the club model in physical education courses for female students at Saigon University. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(1), 202-209. DOI:10.7752/jpes.2022.01026
- [6]. Nguyễn Ngọc Huy, Nguyễn Thị Thúy Hằng. (2024). *Lựa chọn ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên trường Đại học Bách Khoa – Đại học Đà Nẵng*. Tạp chí Khoa học và đào tạo thể thao, 29-35.
- [7]. Thuc DC & Phong DT. Effects of 15 weeks of Jianzi training on the physical fitness and physiological functions of university female students. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*. 2023 Feb 18:6-. <https://doi.org/10.6018/sportk.557831>.

Nguồn bài báo: Được trích từ kết quả đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở “Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học An Giang” mã số:24.01.TC.

Bài nộp ngày 27/12/2024, phản biện ngày 10/3/2025, duyệt đăng ngày 14/3/2025