

THỰC TRẠNG THỂ LỰC NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG CAO ĐẲNG HẢI DƯƠNG

TS Nguyễn Thị Thu Hiền

Trường Cao đẳng Hải Dương

Tóm tắt: Bài viết tập trung làm rõ thực trạng thể lực nam sinh viên lứa tuổi 18 tại trường Cao đẳng Hải Dương bằng cách tổng hợp và so sánh giá trị trung bình thông qua các Test đánh giá thể lực nam sinh viên lứa tuổi 18 tại trường Cao đẳng Hải Dương với trung bình thể chất Việt Nam (TBTCVN) và theo Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực, nam sinh viên, Cao đẳng Hải Dương.

Abstract: The paper focuses on clarifying the current situation of physical fitness of male students aged 18 at Hai Duong College by summarizing and comparing the average value through the Fitness Assessment of male students aged 18 at Hai Duong College with the physical average of Vietnam (TBTCVN) and according to the Regulation on assessment and classification of physical fitness of pupils and students issued together with Decision No. 53/2008/ QĐ-BGDĐT of the 18th/9/2008 Ministry of Education and Training.

Keywords: Current situation, physical strength, male students, Hai Duong College.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sinh viên trường Cao đẳng Hải Dương là nguồn nhân lực có vai trò quan trọng đối với sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hóa đất nước trong tương lai. Sự phát triển cao về trí tuệ và cường tráng về thể lực của các thế hệ sinh viên không chỉ là điều kiện cơ bản đảm bảo cho quá trình đào tạo của trường Cao đẳng Hải Dương đạt hiệu quả, mà còn là điều kiện để góp phần phát triển bền vững nguồn nhân lực chất lượng cao cho toàn xã hội.

Thông tin chính xác về thực trạng thể lực của sinh viên là căn cứ quan trọng để trường Cao đẳng Hải Dương xác định nội dung, lựa chọn hình thức và biện pháp tổ chức hoạt động GDTC phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, trình độ thể lực của họ trong từng giai đoạn học tập tại trường Cao đẳng Hải Dương; là động lực để thúc đẩy quá trình tự rèn luyện thân thể của bản thân mỗi sinh viên. Xuất phát từ thực tế đó, chúng tôi chọn

nghiên cứu: “*Thực trạng thể lực nam sinh viên năm thứ nhất tại trường Cao đẳng Hải Dương*”.

Để thực hiện nội dung trên chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp kiểm tra y học và phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng thể lực nam sinh viên năm thứ nhất tại trường Cao đẳng Hải Dương

Để đánh giá thực trạng thể lực nam sinh viên năm thứ nhất tại trường Cao đẳng Hải Dương, tiến hành kiểm tra các Test đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu và tính toán các tham số thống kê các tiêu chí được trình bày ở bảng 1. Trên bảng 1 thể hiện các chỉ tiêu thống kê cơ bản như: giá trị trung bình (\bar{X}); độ lệch chuẩn (S); hệ số biến thiên (C_v); sai số tương đối của giá trị trung bình (\mathcal{E}) và độ lớn của mẫu (n).

Bảng 1. Tổng hợp các Test đánh giá thể lực nam sinh viên năm thứ nhất tại trường Cao đẳng Hải Dương (n = 1123)

TT	Tham số	\bar{X}	S	C_v	ε
	Test				
1	Lực bóp tay (kg)	43.59	5.90	13.54	0.01
2	Nằm ngửa gập bụng trong (lần/30 giây)	19.37	3.00	15.47	0.01
3	Bật xa tại chỗ (cm)	218.35	18.54	8.49	0.01
4	Chạy 30m XPC (giây)	4.84	0.46	9.49	0.01
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	10.69	0.97	9.03	0.01
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	931.50	103.97	11.16	0.01

Số liệu tại bảng 1 cho thấy: hệ số biến thiên (C_v), tham số phản ánh độ biến thiên giao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể ở tất cả các chỉ số của khách thể nghiên cứu đều cho thấy:

Các chỉ số có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu ($C_v < 10\%$) là bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và chạy con thoi 4 x 10m.

Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình ($10\% < C_v < 20\%$) là: chạy 5 phút tùy sức, lực bóp tay và nằm ngửa gập bụng trong 30 giây.

Mặc dù độ biến thiên dao động giữa các cá

thể trong tập hợp mẫu, quần thể ở một vài chỉ số ở mức trung bình như trên nhưng tất cả các giá trị trung bình mẫu đều đủ tính đại diện ($\varepsilon < 0.05$) để có thể căn cứ vào đó mà thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo.

Để có cái nhìn khái quát và cụ thể về thực trạng thể lực của khách thể nghiên cứu, trong nghiên cứu này chúng tôi so sánh với thực trạng thể lực người Việt Nam năm 2013 [2]. Trong việc so sánh chúng tôi áp dụng kiểm định t-student một mẫu. Kết quả so sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu với trung bình thể chất Việt Nam (TBTCVN) 18 tuổi được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. So sánh giá trị trung bình các Test đánh giá thể lực nam sinh viên năm thứ nhất tại trường Cao đẳng Hải Dương với TBTCVN 18 tuổi (n = 378)

TT	Test	ĐHSPTDTTHN		TBTCVN		t_1	p
		\bar{X}	S	\bar{X}	$ d $		
1	Lực bóp tay (kg)	43.59	5.90	43.90	0.31	1.76	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng trong (lần/30 giây)	19.37	3.00	20.00	0.63	7.08	<0.01
3	Bật xa tại chỗ (cm)	218.35	18.54	219.00	0.65	1.18	>0.05
4	Chạy 30m XPC (giây)	4.84	0.46	4.88	0.04	3.22	<0.01
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	10.69	0.97	10.61	0.08	2.76	<0.01
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	931.50	103.97	940.00	8.50	2.74	<0.01

$$df = n - 1, t_{05} = 1.962, t_{01} = 2.580$$

Số liệu trong bảng 2 cho thấy:

Giá trị trung bình Test Lực bóp tay thuận (kg) và bật xa tại chỗ (cm) của nam sinh viên năm thứ nhất tại trường Cao đẳng Hải Dương chênh lệch với TBTCVN 18 tuổi lần lượt là 0.31 kg và 0.65cm sự chênh lệch này rất nhỏ xem như tương đương vì $t_{\text{minh}} < t_{05} = 1.962$, ở ngưỡng $P > 0.05$.

Giá trị trung bình test chạy 30m XPC (giây) của nam sinh viên năm thứ nhất tại trường Cao đẳng Hải Dương cao hơn TBTCVN 18 tuổi 0.04 giây vì $t_{\text{minh}} > t_{01} = 2.580$, $P < 0.01$; test chạy con thoi 4 x 10m (giây), nằm ngửa gập bụng trong (lần/30 giây) và chạy 5 phút tùy sức (m) kém hơn TBTCVN 18 tuổi là 0.08 giây, 0.63 lần và 8.50m, vì $t_{\text{minh}} > t_{01} = 2.580$, $P < 0.01$.

Từ những phân tích trên cho thấy: Thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Hải Dương tốt hơn TBTCVN 18 tuổi ở test chạy 30m xuất phát cao (giây); tương đương ở test bật xa tại chỗ (cm) và lực bóp tay thuận (kg); kém hơn ở test chạy con thoi 4 x 10m (giây), nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) và chạy 5 phút tùy

sức (m). Hay thể lực nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Hải Dương tốt hơn TBTCVN 18 tuổi ở sức nhanh, tương đương ở sức mạnh tay và sức mạnh chân; kém hơn sức mạnh nhóm cơ lưng bụng, độ khéo léo và sức bền chung.

2. Đánh giá thể lực nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Hải Dương theo quy định số 53/2008/BGD&ĐT.

Theo Quyết định số 53/2008/BGD&ĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá thể lực học sinh, sinh viên được phân loại theo đánh giá tốt, đạt và không đạt. Kết quả đánh giá nam sinh viên năm thứ nhất tại trường Cao đẳng Hải Dương theo quy định 53/2008/BGD&ĐT được trình bày tại bảng 3.

Chúng tôi chọn 4 tiêu chí để đánh giá thể lực cho sinh viên là:

Tiêu chí bắt buộc: Bật xa tại chỗ (cm) và chạy tùy sức 5 phút (m).

Tiêu chí tự chọn: Chạy 30m XPC (giây) và chạy con thoi 4 x 10m (giây).

Bảng 3. Đánh giá thể lực nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Hải Dương theo Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo

		Chạy 30m XPC (giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Thể lực
Qui định của BGD&ĐT	Tốt	< 4.80	> 222	< 11.80	> 1050	
	Đạt	≤ 5.80	≥ 205	≤ 12.50	≥ 940	
Sinh viên Trường Cao đẳng Hải Dương	Tốt	440 SV 39.18%	458 SV 40.78%	947 SV 84.33%	104 SV 9.26%	139 SV 12.38%
	Đạt	657 SV 58.50%	469 SV 41.76%	150 SV 13.35%	397 SV 35.35%	313 SV 27.87%
	Chưa đạt	26 SV 2.32%	196 SV 17.45%	26 SV 2.32%	622 SV 55.39%	671 SV 59.75%

Số liệu bảng 3 cho thấy, kết quả xếp loại theo từng tiêu chí và thể lực cụ thể như sau:

- Chạy 30m xuất phát cao (giây): Tốt có 440 SV chiếm tỷ lệ 38.18%; Đạt có 469 SV chiếm tỷ lệ 41.76%; Chưa đạt có 196 SV chiếm tỷ lệ 17.45%.

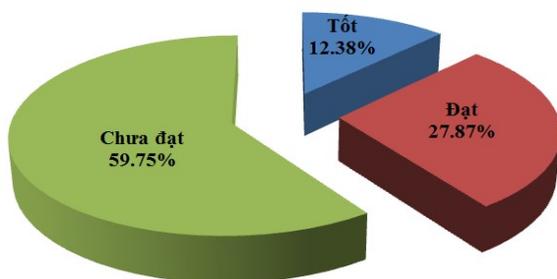
- Bật xa tại chỗ (cm): Tốt có 440 SV chiếm tỷ lệ 39.18%; Đạt có 657 SV chiếm tỷ lệ 58.50%; Chưa đạt có 26 SV chiếm tỷ lệ 2.32%.

- Chạy con thoi 4 x 10m (giây): Tốt có 947 SV chiếm tỷ lệ 84.33%; Đạt có 150 SV chiếm tỷ lệ 13.35%; Chưa đạt có 26 SV chiếm tỷ lệ 2.32%.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): Tốt có 104 SV chiếm tỷ lệ 9.26%; Đạt có 397 SV chiếm tỷ lệ 35.35%; Chưa đạt có 622 SV chiếm tỷ lệ 55.39%.

Kết quả xếp loại thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất tại trường Cao đẳng Hải Dương theo quy định đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo: Loại tốt có 139 sinh viên chiếm tỷ lệ 12.38%; loại Đạt có 313 sinh viên chiếm tỷ lệ 27.87% và loại chưa đạt có 671 sinh viên chiếm tỷ lệ 59.75%.

Tỷ lệ % xếp loại thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Hải Dương theo quy định đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo được thể hiện qua biểu đồ 2.



Biểu đồ 2. Tỷ lệ% xếp loại thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Hải Dương theo quy định đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của BGD&ĐT.

Kết quả tại bảng 3 và biểu đồ 2 cho thấy có hơn 59% nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Hải Dương thể lực chưa đạt theo Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Phân tích từng tiêu chí đánh giá cho thấy ở các tiêu chí bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và chạy con thoi 4 x 10m thì số lượng nam sinh viên đạt và tốt từ 83% trở lên một tỷ lệ đạt khá cao; tuy nhiên ở tiêu chí chạy 5 phút tùy sức tỷ lệ sinh viên đạt và tốt khá thấp dưới 45% dẫn đến xếp loại thể lực chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Như ta biết, sức bền là một tố chất thể lực rất khó tập, để có sức bền tốt người tập phải tập luyện thường xuyên và mỗi buổi tập có thời gian dài. Từ những cơ sở trên và thực tế cho thấy sinh viên rất ngại rèn luyện sức bền nên thành tích chạy 5 phút tùy sức của nam sinh viên trường Cao đẳng Hải Dương chưa đạt theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

KẾT LUẬN

Thực trạng thể lực nam sinh viên năm thứ nhất 18 tuổi trường Cao đẳng Hải Dương tốt hơn TBTCVN 18 tuổi ở sức nhanh, tương đương ở sức mạnh tay và sức mạnh chân; kém hơn sức mạnh nhóm cơ lưng bụng, độ khéo léo và sức bền chung.

Kết quả xếp loại thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất tại trường Cao đẳng Hải Dương theo quy định đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo: Loại tốt có 139 sinh viên chiếm tỷ lệ 12.38%; loại Đạt có 313 sinh viên chiếm tỷ lệ 27.87% và loại chưa đạt có 671 sinh viên chiếm tỷ lệ 59.75%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
- [2]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2013), *Thể lực người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [3]. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể lực học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 16/7/2021, phản biện ngày 25/11/2021, duyệt in ngày 10/12/2021