

## THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC YERSIN ĐÀ LẠT

ThS. Trần Thị Gái

*Trường Đại học Yersin Đà Lạt*

**Tóm tắt:** Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã đánh giá thực trạng công tác Giáo dục thể chất và trình độ thể lực chung của nữ sinh viên trường Trường Đại học Yersin Đà Lạt. Kết quả đánh giá thực trạng cho thấy trình độ thể lực chung của đối tượng nghiên cứu còn nhiều hạn chế, kết quả kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở từng nội dung chỉ đạt dưới mức trung bình

**Từ khóa:** thể lực chung, sinh viên, Đại học Yersin Đà Lạt

**Abstract:** Through basic research methods, the study assessed the current status of Physical Education work and the general fitness level of female students at Yersin University Da Lat. The results of the status assessment show that the general fitness level of the research subjects is still limited, the results of the test according to the standards of body training in each content are only below the average level.

**Keywords:** general fitness, students, Yersin University Da Lat

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Yersin Đà Lạt là trường Đại học đa ngành khu vực Tây Nguyên, với tổng số sinh viên chính qui tập trung tại trường hằng năm trên 2000, trong đó tỷ lệ sinh viên (SV) nữ chiếm số đông. Theo qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tất cả sinh viên đại học đều phải học môn Giáo dục thể chất (GDTC). Tuy nhiên, trong số SV theo học môn học GDTC có không ít nữ SV có thể lực chung yếu, không chỉ gặp khó khăn trong quá trình theo học môn học mà còn không đảm được sức khỏe trong việc thực hiện chương trình đào tạo, đặc biệt là nữ SV năm thứ nhất. Việc nâng cao thể lực chung cho nữ SV năm 1 không chỉ nhằm đáp ứng yêu cầu của môn học GDTC, qua đó còn tạo điều kiện nền tảng sức khỏe để nữ SV năm 1 hoàn thành tốt chương trình đào tạo chuyên ngành.

Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng, tính cấp thiết của vấn đề nêu trên, với mục đích là góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “**Thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên Trường Đại học Yersin Đà Lạt**”.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**1. Đánh giá hiện trạng công tác GDTC và những yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng GDTC trong Nhà trường hiện nay**

Nội dung GDTC của trường Đại học Yersin Đà Lạt được bố trí theo 2 nội dung lớn là GDTC chung và GDTC tự chọn với 2 phần: Phần lý thuyết chung và Phần kỹ thuật

thực hành. Thời gian hoàn thành khoá học là 90 tiết. Trong từng học phần có kiểm tra đánh giá từng nội dung theo quy cách và quy phạm do bộ môn quy định. Như vậy chương trình GDTC của Nhà trường thực hiện đảm bảo đúng theo yêu cầu và quy định của Bộ GD&ĐT đồng thời phù hợp với điều kiện thực tiễn của Nhà trường.

Thực trạng đội ngũ giảng viên trong bộ môn GDTC của trường là 9 giảng viên, trong đó có 8 nam 1 nữ. Tỷ lệ là 1 giáo viên/245 SV, do đó với đội ngũ cán bộ, giảng viên của bộ môn GDTC hiện nay đáp ứng được nhiệm vụ giảng dạy của Nhà trường cũng như yêu cầu của Bộ GD&ĐT.

Giảng viên có trình độ thạc sĩ là 3 người

(chiếm 33.33%), để đáp ứng yêu cầu đào tạo tại trường Đại học, Giảng viên cần tích cực học tập nâng cao trình độ để đáp ứng chuẩn.

Qua khảo sát cho thấy, diện tích sân bãi tập luyện phục vụ cho giờ học GDTC với diện tích 2000 m<sup>2</sup>(trung bình 0.67m<sup>2</sup>/SV), tại thời điểm có những tiết học có tới 5 lớp cùng học tập, tập luyện (nội khoá) trên sân với số lượng khoảng trên 300 em sinh viên, thì diện tích sân bãi của nhà trường so với yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo đề ra là chưa đảm bảo yêu cầu.

Qua khảo sát thực trạng sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Trường Đại học Yersin Đà Lạt

*Bảng 1. Thống kê số lượng bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Trường Đại học Yersin Đà Lạt*

1	Chạy 100m(s)	8	Nhảy dây 1 phút (số lần)
2	Chạy 400m(s)	9	Cơ lưng, cơ bụng 1 phút (số lần)
3	Chạy 800m(s)	10	Bật nhảy trên cát phút (số lần)
4	Chạy biến tốc 800m(s)	11	Đứng lên ngồi xuống liên tục 1 phút (số lần)
5	Chạy 3000m(phút)	12	Bật rút gối liên tục(số lần/30 giây)
6	Chạy zic zắc 30m(s)	13	Bật cóc 15 m (số lần)
7	Nhảy dây tốc độ 10s (số lần)	14	Đi vẹt 10 m (số lần)

Kết quả cho thấy các bài tập được sử dụng còn ít về số lượng, chưa đa dạng về loại bài tập (phần lớn là các bài tập chạy và không có dụng cụ). Các bài tập được sử dụng chưa được quy định chặt chẽ lượng vận động mà mỗi giảng viên lại sử dụng lượng vận động khác nhau tùy thuộc vào thời gian của buổi tập. Chưa được phân nhóm cụ thể, chưa được nghiên cứu xác định hiệu quả bài tập trên đối tượng nghiên cứu mà mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của cá nhân các giảng viên.

## **2. Thực trạng về kết quả học tập các môn học trong chương trình GDTC và trình độ thể lực chung của nữ sinh viên Trường Đại học Yersin Đà Lạt**

### **2.1. Thực trạng về kết quả học tập các môn học trong chương trình GDTC của nữ sinh viên Trường Đại học Yersin Đà Lạt**

Kết quả học tập lý thuyết và thực hành của sinh viên năm học 2018 - 2019 được như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng kết quả học tập môn GDTC của đối tượng nghiên cứu

Môn	Nội dung	Năm thứ 1 (n = 385)			Năm thứ 2 (n = 379)		
		Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
GDTC	Lý thuyết	2.12	40.57	57.31	5.44	50.78	43.78
	Thực hành	12.10	62.39	25.51	13.16	65.18	21.66

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy:

- Về điểm lý thuyết đạt thấp ở năm học thứ nhất và tăng không đáng kể ở năm học thứ hai. Số không đạt điểm lý thuyết năm học thứ nhất khá cao (57.31%) và có giảm xuống ở năm học thứ hai (43.78%). Điểm lý thuyết đạt khá và giỏi rất thấp (chiếm tỷ lệ từ 2.12% đến 5.44%).

- Về điểm thực hành, số không đạt còn khá cao ở năm học thứ nhất là 25.51%, năm học thứ hai giảm xuống còn 21.66%. Mặc dù tỷ lệ đạt điểm thực hành là 62.39% ở năm học

thứ nhất, 65.18% ở năm học thứ hai nhưng số đạt điểm khá giỏi đạt không cao (chiếm tỷ lệ từ 12.10% đến 13.16%).

### 2.2. Thực trạng thể lực chung theo từng nội dung của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Yersin Đà Lạt

Nội dung kiểm tra bao gồm: Lực bóp tay thuận (kg); nằm ngửa gập bụng (lần/30s); bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m XPC (s); chạy con thoi 4 x 10m (s); chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung theo từng nội dung của đối tượng nghiên cứu năm học 2018 - 2019

TT	Nội dung kiểm tra	Năm thứ nhất			
		Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Số người đạt chuẩn	
				n	%
<b>Nữ</b>			<b>n = 385</b>		
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	$\geq 26.7$	26.11 $\pm$ 5.34	184	<b>47.79</b>
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	$\geq 16$	14.66 $\pm$ 3.24	160	<b>41.56</b>
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	$\geq 153$	146.38 $\pm$ 18.37	178	<b>45.45</b>
4.	Chạy 30m XPC (s)	$\leq 6.70$	6.88 $\pm$ 1.28	180	<b>46.75</b>
5.	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	$\leq 13.00$	13.37 $\pm$ 2.57	180	<b>46.75</b>
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	$\geq 870$	851.03 $\pm$ 66.16	184	<b>47.79</b>

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy:

+ Sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): Đạt 47.79%

+ Sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ): Đạt 45.45%.

+ Số sinh viên đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30 m XPC): Đạt 46.75%.

+ Chỉ tiêu sức nhanh, số sinh viên đạt chỉ tiêu về nhanh khéo (chạy con thoi 4 x 10m): Đạt 46.75%.

+ Số sinh viên đạt chỉ tiêu sức bền (chạy tuý sức 5 phút) Đạt 47.79%. Ở nội dung năm ngừa gập bụng các số liệu tương ứng là khá thấp, chỉ đạt 41.56%

Như vậy, nếu xét về tỷ lệ số sinh viên đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở từng nội dung chỉ đạt dưới mức trung bình (mức đạt yêu cầu)

## KẾT LUẬN

Thực trạng chương trình GDTC của Trường Đại học Yersin Đà Lạt đã cơ bản đáp ứng được chương trình khung của Bộ giáo dục và đào tạo, với 2 học phần GDTC chung và tự chọn.

Thực trạng công tác GDTC ở Trường Đại học Yersin Đà Lạt còn nhiều vấn đề tồn tại như: Số lượng sân bãi, dụng cụ phục vụ công tác giảng dạy và học tập môn học GDTC còn chưa đầy đủ; Phần lớn sinh viên và cán bộ giảng viên chưa đánh giá đúng vai trò và tầm quan trọng của công tác GDTC.

Thực trạng trình độ thể lực chung theo từng chỉ tiêu của sinh viên năm nhất Trường Đại học Yersin Đà Lạt phổ biến ở mức độ dưới trung bình, tỷ lệ sinh viên nợ môn học và chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể còn cao.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1998), *Quyết định số 203/QĐ-GDTC ngày 23/01/1998 về Phân phối chương trình GDTC trong các trường Đại học.*
- [2]. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Novicop A.D, Matveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lãm, Nxb TDTT, Hà Nội
- [5]. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [7]. Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

*Bài nộp ngày 13/02/2023, phản biện ngày 18/5/2023, duyệt đăng ngày 25/5/2023*