

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN KHÓA 8 TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHÁNH HÒA

ThS. Bùi Minh Thắng, ThS. Huỳnh Thị Thuỷ Uyên; ThS. Nguyễn Hữu Tường

Trường Đại học Khánh Hoà

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hoà khi bắt đầu tham gia học tập chương trình giáo dục thể chất, đồng thời tiến hành so sánh với người Việt Nam cùng độ tuổi năm 2001 (theo tác giả Dương Nghiệp Chí (2003)) và Quyết định 53/2008QĐ – BG&ĐT qua đó làm cơ sở đưa ra các bài tập cũng như phương pháp giảng dạy phù hợp, nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy, phát triển được tố chất thể lực đáp ứng yêu cầu của học phần.

Từ khóa: Thể lực, sinh viên khóa 8, Trường Đại học Khánh Hoà.

Abstract: Using conventional scientific research methods, the study evaluated the physical fitness status of 8th cohort students at Khanh Hoa University when they began participating in the physical education program. Simultaneously, compared them with Vietnamese individuals of the same age in 2001 (according to author Duong Nghiep Chi (2003)) and Decision 53/2008QD – BG&ĐT. This served as a basis for proposing suitable exercises and teaching methods to enhance teaching effectiveness and develop physical fitness qualities to meet course requirements.

Keywords: Physical Fitness, students in the 8th course, University of Khanh Hoa.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong trường học nhằm giúp sinh viên có thể lực tốt phục vụ cho công việc học tập và lao động. Hoạt động TDTT có tác dụng tốt đối với quá trình phát triển thể chất của con người, nhất là khả năng vận động.

Để đánh giá chương trình giáo dục thể chất vận dụng cụ thể vào công tác đào tạo có kết quả như thế nào, tác dụng đến sự phát triển khả năng của sinh viên ra sao, chúng ta cần phải có những thông tin đầy đủ thông tin ban đầu về thể lực của sinh viên. Trước yêu cầu nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất trong trường Đại học thì việc “**đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hoà**” là cơ sở khoa học cho việc cải tiến nội dung, phương pháp

giảng dạy nhằm phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Khánh Hoà.

Để giải quyết các vấn đề đặt ra, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng về thể lực của sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hoà

Đề tài sử dụng chỉ số đánh giá thể lực được quy định tại Quyết định 53/2008QĐ – BG&ĐT tiến hành kiểm tra ngẫu nhiên trên 360 sinh viên nữ và 140 sinh viên nam khóa 8 Trường Đại học Khánh Hoà đang tham gia học GDTC thu được các kết quả sau:

1.1. Thực trạng thể lực của nam sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa

Kết quả thống kê các chỉ số thể lực của nam sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa trình bày bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng thể lực của nam sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa

TT	Chỉ số	Min	Max	\bar{X}	Sd	CV%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	33	60	47.59	6.54	13.74
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	7	26	17.07	3.68	21.56
3	Bật xa tại chỗ (cm)	148	256	205.95	22.71	11.03
4	Chạy 30m XPC (s)	3.41	6.10	4.85	0.6	12.36
5	Chạy thoi 4x10m (s)	10.3	13.69	11.69	0.78	6.67
6	Chạy tùy sức 5 phút (s)	705	1131	912.17	110.79	12.15

Min: Nhỏ nhất, **Max:** Lớn nhất, **\bar{X} :** Trung bình, **Sd:** Độ lệch chuẩn, **CV%:** Hệ số biến thiên

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 1, cho thấy thực trạng thể lực của nam sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa là không đồng đều thể hiện ở tất cả các chỉ số: “*Lực bóp tay thuận*” (với giá trị trung bình là 47.59 ± 6.54 (kg), giá trị Min = 33 (kg), Max = 60 (kg), hệ số biến thiên CV = $13.74 > 10\%$); “*Nằm ngửa gập bụng 30s*” (với giá trị trung bình là 17.07 ± 3.59 (lần), giá trị Min = 7 (lần), Max = 26 (lần), hệ số biến thiên CV = $21.06 > 10\%$); “*Bật xa tại chỗ*” (với giá trị trung bình là 205.95 ± 22.71 (cm), giá trị Min = 148 (cm), Max = 256 (cm), hệ số biến thiên CV = $11.03 > 10\%$); “*Chạy 30m XPC*” (với giá trị trung bình là 4.85 ± 0.6 (s), giá trị Min

= 3.41 (s), Max = 6.10 (s), hệ số biến thiên CV = $12.36 > 10\%$); “*Chạy con thoi 4x10m (s)*” (với giá trị trung bình là 11.69 ± 0.78 (s), giá trị Min = 10.3 (s), Max = 13.69 (kg), hệ số biến thiên CV = $6.67 < 10\%$); “*Chạy tùy sức 5 phút (m)*” (với giá trị trung bình là 912.17 ± 110.79 (m), giá trị Min = 705 (m), Max = 1131 (m), hệ số biến thiên CV = $12.15 > 10\%$).

1.2. Thực trạng thể lực của nữ sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa

Kết quả thống kê các chỉ số thể lực của nữ sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa trình bày bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng thể lực của nữ sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa

TT	Chỉ số	Min	Max	\bar{X}	Sd	CV%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	17.5	45	28.9	4.31	14.91
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	5	23	14.5	2.9	20.0
3	Bật xa tại chỗ (cm)	120	231	156.6	17.64	10.6
4	Chạy 30m XPC (s)	4.46	7.82	6.18	0.60	9.71
5	Chạy thoi 4x10m (s)	10.31	15.51	12.87	1.07	9.03
6	Chạy tùy sức 5 phút (s)	516	1000	753.54	82.88	11.0

Min: Nhỏ nhất, **Max:** Lớn nhất, **\bar{X} :** Trung bình, **Sd:** Độ lệch chuẩn, **CV%:** Hệ số biến thiên

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 2 cho thấy:

- Thực trạng thể lực của nữ sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa là không đồng

đều ở các chỉ số sau: “*Lực bóp tay thuận*” (với giá trị trung bình là 28.9 ± 4.31 (kg), giá trị Min = 17.5 (kg), Max = 45 (kg), hệ số biến thiên CV = 14.91 > 10%); “*Nằm ngửa gập bụng 30s*” (với giá trị trung bình là 14.5 ± 2.9 (lần), giá trị Min = 5 (lần), Max = 23 (lần), hệ số biến thiên CV = 20.0 > 10%); “*Bật xa tại chỗ*” giá trị trung bình là 156.6 ± 17.64 (cm), giá trị Min = 120 (cm), Max = 231 (cm), hệ số biến thiên CV = 10.6 > 10%); “*Chạy tùy sức 5 phút (m)*” (với giá trị trung bình là 912.17 ± 110.79 (m), giá trị Min = 705 (m), Max = 1131 (m), hệ số biến thiên CV = 12.15 > 10%).

- Thực trạng thể lực của nữ sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa là tương đối đồng đều ở các chỉ số sau: “*Chạy 30m XPC*” (với giá trị trung bình là 6.18 ± 0.60

(s), giá trị Min = 4.46 (s), Max = 7.82 (s), hệ số biến thiên CV = 9.71 < 10%); “*Chạy con thoi 4x10m (s)*” (giá trị trung bình là 12.87 ± 1.07 (s), giá trị Min = 10.31 (s), Max = 15.51 (kg), hệ số biến thiên CV = 9.03 < 10%).

2. So sánh thực trạng thể lực của sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với người Việt Nam cùng độ tuổi (năm 2001)

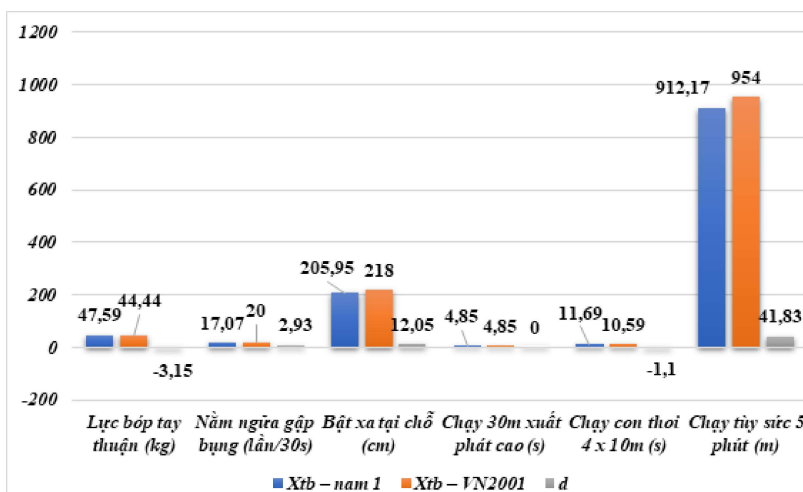
Từ kết quả thực trạng thể lực của sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa, đề tài tiến hành so sánh với người Việt Nam cùng độ tuổi năm 2001 (theo tác giả Dương Nghiệp Chí (2003)).

2.1. So sánh thực trạng thể lực của nam sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với người Việt Nam cùng độ tuổi (năm 2001)

Bảng 3. So sánh thực trạng thể lực của nam sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với người Việt Nam cùng độ tuổi (năm 2001)

TT	Chỉ số	$X_{tb-nam 1}$	$X_{tb-VN2001}$	d
1	Lực bóp tay thuận (kg)	47.59	44.44	-3.15
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.07	20	2.93
3	Bật xa tại chỗ (cm)	205.95	218	12.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.85	4.85	0
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.69	10.59	-1.1
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	912.17	954	41.83

$X_{tb-nam 1}$: giá trị trung bình của nam sinh viên khóa 8
 $X_{tb-VN2001}$: giá trị trung bình của người Việt Nam cùng độ tuổi (năm 2001)



Biểu đồ 1.

So sánh thực trạng thể lực của nam sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với người Việt Nam cùng độ tuổi (năm 2001)

Qua kết quả bảng 3 và biểu đồ 1 khi so sánh thực trạng thể lực của nam sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với người Việt Nam cùng độ tuổi (năm 2001) cho thấy:

- Thành tích của chỉ số “*Lực bóp tay*” (47.59 kg) của nam sinh viên khóa 8 trường Đại học Khánh Hòa cao hơn so với người Việt Nam cùng độ tuổi;

- Thành tích ở các chỉ số “*Nằm ngửa gập bụng*” (17.07 lần); “*Bật xa tại chỗ*”(205.95 cm); “*Chạy con thoi 4x10m*” (11.69s); “*Chạy tùy sức 5 phút*” (912.17m) của sinh viên nam sinh viên khóa 8 trường Đại học Khánh Hòa thấp hơn so với người Việt Nam cùng độ tuổi;

- Thành tích của chỉ số “*Chạy 30m XPC*” (4.85s) của nam sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa bằng với người Việt Nam cùng độ tuổi.

Kết quả này chứng tỏ nam sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa có sức mạnh các cơ tay tốt hơn, tốc độ bằng và sức mạnh cơ chân, khả năng linh hoạt, sức bền yếu hơn người người Việt Nam cùng độ tuổi (năm 2001).

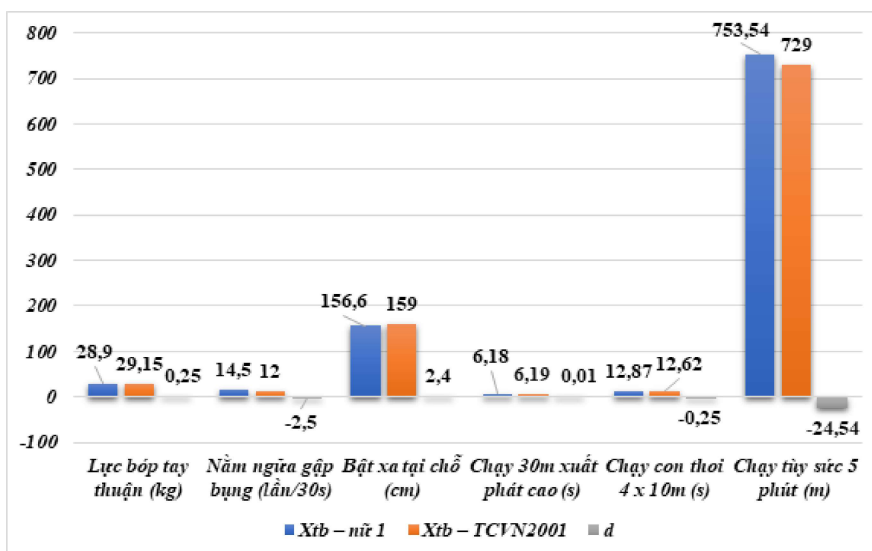
2.2. So sánh thực trạng thể lực của nữ sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với người Việt Nam cùng độ tuổi (năm 2001)

Bảng 4. So sánh thực trạng thể lực của nữ sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với người Việt Nam cùng độ tuổi (năm 2001)

TT	Chỉ số	$X_{tb-nữ 1}$	$X_{tb-TCVN2001}$	d
1	Lực bóp tay thuận (kg)	28.9	29.15	0.25
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.5	12	-2.5
3	Bật xa tại chỗ (cm)	156.6	159	2.4
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.18	6.19	0.01
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.87	12.62	-0.25
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	753.54	729	-24.54

$X_{tb-nữ 1}$: giá trị trung bình của nữ sinh viên khóa 8

$X_{tb-TCVN2001}$: giá trị trung bình của người Việt Nam cùng độ tuổi (năm 2001)



Biểu đồ 2.

So sánh thực trạng thể lực của nữ sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với người Việt Nam cùng độ tuổi (năm 2001)

Qua kết quả bảng 4 và biểu đồ 2 khi so sánh thực trạng thể lực nữ sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với người Việt Nam cùng độ tuổi (năm 2001) cho thấy:

- Thành tích của các chỉ số “*Lực bóp tay*” (14.5 lần); “*Bật xa tại chỗ*” (156.6 cm); “*Chạy 30m XPC*” (6.18s); “*Chạy con thoi 4x10m*” (12.87s) của sinh viên nữ sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa đều thấp hơn so với người Việt Nam cùng độ tuổi;

- Thành tích của chỉ số “*Nằm ngửa gập bụng*” (14.5 lần); “*Chạy tùy sức 5 phút*” (753.54m) của sinh viên nữ sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa cao hơn so với người Việt Nam cùng độ tuổi.

Kết quả này chứng tỏ nữ sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa có sức mạnh cơ bụng, tốc độ, sức bền tốt hơn và sức mạnh

cơ chân, sức mạnh cơ tay, khả năng linh hoạt yếu hơn người người Việt Nam cùng độ tuổi (năm 2001).

3. So sánh thực trạng thể lực của sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với tiêu chuẩn đánh giá thể lực sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Để có những thông tin đầy đủ hơn về thực trạng thể lực của sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa, đề tài cũng tiến hành so sánh với tiêu chuẩn đánh giá thể lực sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo theo Quyết định 53/2008QĐ – BG&ĐT.

3.1. So sánh thực trạng thể lực của nam sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với tiêu chuẩn đánh giá thể lực sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Bảng 5. So sánh thực trạng thể lực của nam sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với tiêu chuẩn đánh giá thể lực sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo

TT	Chỉ số	\bar{X}	Tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT			Xếp loại
			Tốt	Đạt	Không đạt	
1	Lực bóp tay thuận (kg)	47.59	> 47.5	> 41.4	< 41.4	Tốt
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.07	> 22	>17	< 17	Đạt
3	Bật xa tại chỗ (cm)	205.95	> 225	> 207	< 207	Không đạt
4	Chạy 30m XPC (s)	4.85	< 4.70	< 5.70	> 5.70	Đạt
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.69	< 11.75	< 12.40	>12.4	Tốt
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	912.17	>1060	> 950	< 950	Không đạt

Khi so sánh thực trạng thể lực của nam sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với tiêu chuẩn đánh giá thể lực sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo được trình bày qua bảng 5 cho thấy: có 2/6 chỉ số ở mức “Tốt” chiếm 33.33% là “*Lực bóp tay thuận*”, “*Chạy con thoi 4x10m*”. 2/6 chỉ số ở mức “Đạt” chiếm 33.33% là “*Nằm ngửa gập*

bụng”, “*Chạy 30m XPC*”. 2/6 chỉ số ở mức “Không đạt” chiếm 33.33% là “*Bật xa tại chỗ*”, “*Chạy tùy sức 5 phút*”.

3.2. So sánh thực trạng thể lực của nữ sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với tiêu chuẩn đánh giá thể lực sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Bảng 6. So sánh thực trạng thể lực của nữ sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với tiêu chuẩn đánh giá thể lực sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo

TT	Chỉ số	\bar{X}	Tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT			Xếp loại
			Tốt	Đạt	Không đạt	
1	Lực bóp tay thuận (kg)	28.9	> 31.6	> 26.7	< 26.7	Đạt
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.5	> 19	>16	< 16	Không Đạt
3	Bật xa tại chỗ (cm)	156.6	> 169	> 153	< 153	Đạt
4	Chạy 30m XPC (s)	6.18	< 5.7	< 6.7	> 6.7	Đạt
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.87	< 12	< 13	> 13	Đạt
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	753.54	> 940	> 870	< 870	Không Đạt

Khi so sánh thực trạng thể lực của nữ sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với tiêu chuẩn đánh giá thể lực sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo được trình bày qua bảng 6 cho thấy: có 4/6 chỉ số ở mức “Đạt” chiếm 66.67% là “*Lực bóp tay thuận*”, “*Chạy 30m XPC*”, “*Bật xa tại chỗ*”, “*Chạy con thoi 4x10m*”. Có 2/6 chỉ số ở mức “Không đạt” chiếm 33.33% là “*Nằm ngửa gập bụng*”, “*Chạy tùy sức 5 phút*”.

KẾT LUẬN

- So sánh thực trạng thể lực của sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với người Việt Nam cùng độ tuổi (năm 2001) cho thấy: ở nam có 1/6 test tốt hơn là “*Lực bóp tay thuận*”; 1/6 chỉ số bằng là “*Chạy 30m XPC*”; 4/6 chỉ số yếu hơn là “*Nằm ngửa gập bụng*”, “*Bật xa tại chỗ*”, “*Chạy con thoi 4 x 10m*”, “*Chạy tùy sức 5 phút*”. Ở nữ có có 3/6 chỉ số tốt hơn là “*Nằm ngửa gập bụng*”, “*Chạy 30m XPC*” và “*Chạy tùy sức 5 phút*”;

3/6 chỉ số yếu hơn là “*Lực bóp tay thuận*”, “*Bật xa tại chỗ*”, “*Chạy con thoi 4 x 10m*”.

- So sánh thực trạng thể lực của sinh viên khóa 8 Trường Đại học Khánh Hòa với tiêu chuẩn đánh giá thể lực sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy: ở nam có 2 chỉ số tốt là “*Lực bóp tay thuận*” và “*Chạy thoi 4x10m*”, 2 chỉ số “Đạt” là “*Nằm ngửa gập bụng*”, “*Chạy 30m XPC*”, chỉ có 2 chỉ số “Không đạt” là “*Bật xa tại chỗ*”, “*Chạy tùy sức 5 phút*”. Ở nữ có 4/6 chỉ số ở mức “Đạt” chiếm 66.67% là “*Lực bóp tay thuận*”, “*Chạy 30m XPC*”, “*Bật xa tại chỗ*”, “*Chạy thoi 4x10m*”. Có 2/6 chỉ số ở mức “Không đạt” chiếm 33.33% là “*Nằm ngửa gập bụng*”, “*Chạy tùy sức 5 phút*”.

Kết quả nghiên cứu trên là cơ sở khoa học cho việc cải tiến nội dung, phương pháp giảng dạy nhằm phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Khánh Hòa từ đó phục vụ cho học tập, lao động.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Nghiệp Chí (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam 6-20 tuổi thời điểm 2001*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội;
- [2]. Nguyễn Văn Hồng (2004), *Nghiên cứu thực trạng thể chất của sinh viên trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, Tóm tắt Luận văn Thạc sỹ;
- [3]. Quyết định 53/2008QĐ – BG&ĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*;
- [4]. Vũ Đào Hùng, Nguyễn Mậu Loan (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb Giáo dục, Hà Nội;
- * Nguồn bài báo được trích từ đề tài cơ sở cấp trường Đại học Khánh Hòa, năm học 2023 - 2024.

Bài nộp ngày 20/02/2024, phản biện ngày 05/3/2024, duyệt đăng ngày 10/3/2024