

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Tư tưởng Hồ Chí Minh về giáo dục thể chất tuổi trẻ học đường

6. Bùi Văn Mạnh; Phạm Trường Nam

Phát triển thể thao gắn liền với công nghệ kỹ thuật số

10. Trần Thủy

Tiềm năng trong phát triển du lịch gắn với các môn thể thao tại tỉnh Quảng Bình

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro pháp lý trong hoạt động thể dục thể thao tại Việt Nam

16. Đỗ Hữu Trường; Phạm Kiên Cường

Đánh giá thực trạng hoạt động sự kiện thể thao của vùng Trung du và Miền núi Bắc bộ

19. Đặng Văn Dũng; Phạm Việt Hùng

Một số kinh nghiệm từ mô hình đào tạo nguồn dự bị thể thao thành tích cao của Liên bang Nga

23. Nguyễn Ngọc Bình

Thực trạng phát triển thể chất của học sinh Trung học phổ thông tỉnh Thái Nguyên

27. Trần Trọng Thân; Đoàn Hùng Tráng

Phân tích hiệu quả dạy học môn Khiêu vũ Bbachata cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp theo phương pháp lớp học đảo ngược

33. Trần Gia Kiên; Trần Thanh Tùng; Trần Đức Luân; Vũ Thanh Hùng; Nguyễn Minh Quang; Trần Văn Hải

Đề xuất giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động tập luyện thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Hà Nội

38. Phạm Tất Thắng

Thực trạng hoạt động tập luyện thể thao ngoại khóa của nữ sinh viên Trường Đại học Hà Nội

42. Bùi Danh Tuyên

Xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra- đánh giá kết quả học tập học phần Bóng đá cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ Đông Á

47. Nguyễn Hữu Trung

Hiệu quả phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Đội tuyển Bóng ném Trường Đại học Thể thao Thanh niên và Du lịch Nga trong chu kỳ huấn luyện năm

52. Bounnuang Kamphengthong

Giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông Thủ đô Viêng chăn - Lào

56. Phonesooksin TESO

Thực trạng thể chất và đặc điểm phát triển thể lực của sinh viên Trường Đại học Quốc gia Lào

61. Nguyễn Thị Thu Trang

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

65. Trần Thị Hồng Việt; Đinh Thị Mai Anh

Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 -15

69. Lê Thị Uyên Phương; Huỳnh Văn Minh; Trần Thị Thùy Linh; Nguyễn Phan Bảo Thành; Nguyễn Thị Diễm Thương

Đánh giá các yếu tố nguy cơ ở người cao tuổi bị tăng huyết áp độ 1 tại thành phố Huế

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

74. Minh Đức

Công tác tuyển sinh và những kết quả đạt được trong giai đoạn hình thành và xây dựng Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh (1959-1964)

77. Nguyễn Phương Thảo; Phạm Việt Hà

Bài tập giúp cơ thể thon gọn cho nữ

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Ho Chi Minh's ideology on physical education of school youth

6. Bui Van Manh; Pham Truong Nam

Sports development is associated with digital technology

10. Tran Thuy

Exploiting the potential in tourism development associated with sports in Quang Binh province

ARTICLES

13. Nguyen Van Phuc

Proposing a model to minimize legal risks in sports activities in Vietnam

16. Do Huu Truong; Pham Kien Cuong

Assessing the current status of sports event activities in the Northern Midlands and Mountains region

19. Dang Van Dung; Pham Viet Hung

Some experiences from the Russian Federation's high-performance sports reserve training model

23. Nguyen Ngoc Binh

Current status of physical development of high school students in Thai Nguyen province

27. Tran Trong Than; Doan Hung Trang

Analyzing the effectiveness of teaching Bachata Dance for students at the University of Economics and Industrial Technology using the flipped classroom method

33. Tran Gia Kien; Tran Thanh Tung; Tran Duc Luan; Vu Thanh Hung; Nguyen Minh Quang; Tran Van Hai

Proposing solutions to improve the effectiveness of extracurricular sports activities for students at Hanoi University

38. Pham Tat Thang

Extracurricular sports activities of female students at Hanoi University

42. Bui Danh Tuyen

Developing testing standards - evaluating the learning outcomes of the Football module for students at Dong A University of Technology

47. Nguyen Huu Trung

Effective physical development for first-year male students of the Handball Team of the Russian University of Youth Sports and Tourism during the training cycle of the year

52. Bounnuang Kamphengthong

Solutions to improve the quality of physical education for high school students in Vientiane Capital - Laos

56. Phonesooksin TESO

Physical status and physical development characteristics of students at the National University of Laos

61. Nguyen Thi Thu Trang

Selecting and applying exercises to develop professional physical fitness for male students of the Badminton Club of Vietnam Academy of Traditional Medicine and Pharmacy

65. Tran Thi Hong Viet; Dinh Thi Mai Anh

Current status of professional physical fitness of 14-year-old male Table Tennis players -15

69. Le Thi Uyen Phuong; Huynh Van Minh; Tran Thi Thuy Linh; Nguyen Phan Bao Thanh; Nguyen Thi Diem Thuong

Evaluate risk factors in Elderly suffered from stage 1 hypertension in Hue city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

74. Minh Duc

Enrollment work and results achieved during the formation and construction phase of Bac Ninh Sports University (1959-1964)

77. Nguyen Phuong Thao; Pham Viet Ha Exercises help women slim their bodies

80. Rules of writing and posting.

THỰC TRẠNG THỂ CHẤT VÀ ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC GIA LÀO

Phonesooksin TESO⁽¹⁾

Tóm tắt:

Ứng dụng tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi và tiêu chuẩn xếp loại thể lực sinh viên do Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) Việt Nam ban hành, đề tài xác định được thực trạng thể chất và đặc điểm phát triển thể lực của sinh viên 4 khóa đại học từ năm thứ nhất đến năm thứ tư trường Đại học Quốc gia Lào. Kết quả cho thấy: Thực trạng mức độ phát triển thể chất của sinh viên Lào tương đương với thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi và giới tính; Thể lực của sinh viên không đạt theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT Việt Nam chiếm tỷ lệ cao, từ 77% đến 99.2%.

Từ khóa: Thể chất, thể lực, sinh viên, Đại học Quốc gia Lào.

Physical status and physical development characteristics of students at the National University of Laos

Summary:

Applying the physical assessment standards for Vietnamese people from 6 to 60 years old and the physical fitness classification standards for students issued by the Ministry of Education and Training of Vietnam, the project determines the current physical condition and Characteristics of physical development of students in 4 university courses from first year to fourth year at the National University of Laos. The results show that: The physical development level of Lao students is equivalent to that of Vietnamese people of the same age and gender; The physical fitness of students who do not meet the physical fitness assessment standards of the Ministry of Education and Training of Vietnam accounts for a high rate, from 77% to 99.2%.

Keywords: Physical fitness, physical strength, students, National University of Laos.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Quốc gia (ĐHQG) Lào được thành lập theo Nghị định số 50/TTCP, ngày 09/06/1996 của Thủ tướng chính phủ và mở đào tạo lớp đại học đầu tiên vào ngày 05/11/1996. Đến nay, Trường ĐHQG Lào đã trở thành trung tâm đào tạo nguồn nhân lực lớn nhất của nước CHDCND Lào, với qui mô gồm 13 trường Đại học thành viên và đào tạo hơn 96 chuyên ngành và 171 chương trình đào tạo khác nhau, nằm ngay thủ đô Viêng Chăn.

Trường ĐHQG Lào là trung tâm đào tạo lực lượng cán bộ nguồn lớn, có nhiệm vụ xây dựng và phát triển đất nước, vì vậy, việc thường xuyên rèn luyện thể chất là trách nhiệm và nghĩa vụ của mỗi sinh viên (SV) nhằm phát triển và hoàn thiện thể chất, giúp họ nhanh chóng hoà nhập với thực tế công tác và hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ được giao. Tuy vậy, thực tiễn công tác phát triển thể chất và thực trạng phát triển thể chất của SV do nhiều nguyên nhân khách quan và chủ quan vẫn còn hạn chế. Để phát triển thể chất cho SV ĐHQG Lào cần xác định và đánh giá đúng thực trạng thể chất và đặc điểm phát triển thể lực của SV qua các năm học tại Nhà trường để làm căn cứ khoa học cho việc lựa chọn và ứng dụng các giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC cho SV.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Đọc và phân tích tài liệu; Quan sát sơ phạm; Phương pháp phỏng vấn; Kiểm tra sơ phạm; Kiểm tra Y sinh học; Phương pháp toán thống kê.

Trong bối cảnh nước CHDCND Lào chưa xây dựng và ban hành bộ tiêu chuẩn đánh giá thể chất cho sinh viên, chúng tôi đã sử dụng bộ tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi do Tổng cục TDTT Việt Nam ban hành năm 2013 và tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam ban hành theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008. Các chỉ tiêu, test chúng tôi sử dụng gồm:

Hình thái (03 chỉ số): Chiều cao; Cân nặng; Chỉ số BMI.

Chức năng (01 chỉ số): Chỉ số công năng tim (HW)

Thể lực (07 test): Đeo gập thân (cm); Lực bóp tay thuận (kg); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30 mét XPC (s); Chạy con thoi 4x10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m).

Đánh giá BMI theo thang phân loại của Hiệp hội đái tháo đường các nước châu Á (IDI & WPRO) được áp dụng cho người châu Á.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 8000 SV các khóa: 2018-2022, 2017-2021, 2016-2020, 2015-2019 (mỗi khóa: 1000 SV nam và 1000 SV nữ) tương ứng với các độ tuổi: 19,20,21,22.

Thời điểm kiểm tra: Tháng 10 năm 2018.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng mức độ phát triển thể chất của sinh viên Đại học Quốc gia Lào

Kết quả kiểm tra thể chất của SV ĐHQG Lào và so sánh với người Việt Nam bình thường cùng độ tuổi và giới tính được trình bày tại bảng 1 và 2.

Từ kết quả lập test và giá trị trung bình của các chỉ số, test trên bảng 1 và 2 đã cho thấy:

Thể chất của SV ĐHQG Lào tương đương với người người Việt Nam bình thường cùng độ tuổi và giới tính. Tuy nhiên, tố chất khéo léo và sức bền của nam SV ĐHQG Lào có xu hướng thấp hơn. Điều đáng chú ý là kết quả điều tra thể chất người Việt Nam được sử dụng để so sánh đã được khảo sát từ thời điểm 2001-2003. Như vậy, sau trên 15 năm thể chất của SV ĐHQG Lào mới bắt kịp mức độ phát triển này. Điều này cho thấy, SV ĐHQG Lào rèn luyện thân thể thông qua các hoạt động thể thao còn ít.

2. Đặc điểm phát triển thể lực của sinh viên Trường Đại học Quốc gia Lào

Từ kết quả kiểm tra thể lực của SV ĐHQG Lào, đề tài tiến hành đánh giá xếp loại thể lực của SV theo tiêu chuẩn phân loại thể lực HSSV của Bộ GD&ĐT Việt Nam. Để xếp loại thể lực của SV chúng tôi đã sử dụng kết quả kiểm tra của 04 test: Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30 mét XPC (s); Chạy con thoi 4x10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m).

Phân tích kết quả được trình bày tại bảng 3 và 4.

Phân tích kết quả nghiên cứu cho thấy:

Đối với nam: Thể lực của nam SV năm thứ nhất và năm thứ hai có thể lực tốt hơn so với nam SV năm thứ ba và năm thứ tư, cụ thể:

- Nam SV năm thứ nhất: Nội dung Chạy 30m XPC và Chạy con thoi 4x10m có số SV đạt cao nhất (chiếm tỷ lệ 96,8%) và nội dung đạt thấp nhất là Chạy tùy sức 5 phút (chiếm tỷ lệ 40,8%). Đánh giá xếp loại thể lực SV năm thứ nhất: loại Tốt chiếm tỷ lệ 9,4%, loại Đạt chiếm tỷ lệ 13,6% và loại Không đạt chiếm tỷ lệ 77%.

- Nam SV năm thứ 2: Nội dung có số SV đạt cao nhất là Nằm ngửa gập bụng (chiếm tỷ lệ 99%) và nội dung đạt thấp nhất là Chạy tùy sức 5 phút (chiếm tỷ lệ 39,4%). Đánh giá xếp loại thể lực SV năm thứ hai: loại Tốt chiếm tỷ lệ

9,6%, loại Đạt chiếm tỷ lệ 13% và loại Không đạt chiếm tỷ lệ 77,4%.

- Nam SV năm thứ 3: Nội dung có số SV đạt cao nhất là Chạy con thoi 4x10m (chiếm tỷ lệ 83,6%) và nội dung đạt thấp nhất là Chạy tùy sức 5 phút (chiếm tỷ lệ 7,4%). Đánh giá xếp loại thể lực SV năm thứ ba: loại Tốt chiếm tỷ lệ 0,8%, loại Đạt chiếm tỷ lệ 4,4% và Không đạt chiếm tỷ lệ 94,8%.

- Nam SV năm thứ 4: Nội dung có số SV đạt cao nhất là Chạy con thoi 4x10m (chiếm tỷ lệ 80,4%) và nội dung đạt thấp nhất là Chạy tùy sức 5 phút (chiếm tỷ lệ 5,8%). Đánh giá xếp loại thể lực SV năm thứ tư: loại Tốt chiếm tỷ lệ 0,6%; loại Đạt chiếm tỷ lệ 3% và loại Không đạt chiếm tỷ lệ 96,4%.

Đối với nữ: Thể lực của nữ SV năm thứ nhất và năm thứ 2 được xếp loại ở mức Đạt rất thấp; nữ SV năm thứ 3 và năm thứ 4 thì xếp loại Không đạt, cụ thể:

- Nữ SV năm thứ nhất: Nội dung có số SV đạt cao nhất là Lực bóp tay thuận (chiếm tỷ lệ 82,4%) và nội dung đạt thấp nhất là Chạy tùy sức 5 phút (chiếm tỷ lệ 1%). Đánh giá xếp loại thể lực nữ SV năm thứ nhất: không có SV đạt loại Tốt; loại Đạt chiếm tỷ lệ 0,8% và Không đạt chiếm tỷ lệ 99,2%.

- Nữ SV năm thứ 2: Nội dung có số SV đạt cao nhất là Lực bóp tay thuận (chiếm tỷ lệ 82,6%) và nội dung đạt thấp nhất là Chạy tùy sức 5 phút (chiếm tỷ lệ 0,8%). Đánh giá xếp loại thể lực nữ SV năm thứ 2: không có SV đạt loại Tốt; loại Đạt chiếm tỷ lệ 0,8% và loại Không đạt chiếm tỷ lệ 99,2%.

- Nữ SV năm thứ 3 và năm thứ 4: nội dung có số SV đạt cao nhất cũng là Lực bóp tay thuận (chiếm tỷ lệ 87,2% đối với SV năm thứ 3 và chiếm tỷ lệ 77,8% đối với SV năm thứ 4); cả 2 khóa đều không có SV Đạt ở nội dung Chạy tùy sức 5 phút.

Như vậy, thể lực của nam và nữ SV ĐHQG Lào đạt ở mức thấp so với quy định đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT Việt Nam. SV năm thứ nhất và thứ 2 có thể lực tốt hơn SV năm thứ 3 và 4. Thể lực của nữ SV năm thứ 3 và 4 đều không đạt theo quy định. Các nội dung có số SV đạt cao nhất là Chạy 30m XPC, Chạy con thoi 4x10m đối với nam và nội dung Lực bóp tay thuận đối với nữ. Riêng nội dung Chạy tùy sức 5 phút thì cả nam và nữ đều có số SV xếp loại Đạt rất thấp. Điều này cho thấy chương trình

Bảng 1. So sánh thể chất của nam sinh viên Đại học Quốc gia Lào với thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi

| Chỉ tiêu | Năm thứ nhất | | VN 19 tuổi | | t | p | Năm thứ hai | | VN 20 tuổi | | t | P | Năm thứ ba | | VN 21-22 tuổi | | t | p | Năm thứ tư | | VN 21-22 tuổi | | t | p |
|-----------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------|-------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------|-------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---|---|
| | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | | | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | | | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | | | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | | |
| Chiều cao (cm) | 165.07± 3.75 | 164.87± 5.41 | 165.24±4.66 | 165.14±5.61 | 1.9 | >0.05 | 165.24±4.66 | 165.14±5.61 | 0.7 | >0.05 | 16.66 | <0.05 | 165.45±4.88 | 163.66±5.45 | 16.66 | <0.05 | 163.66± 5.45 | 163.66± 5.45 | 13.91 | <0.05 | | | | |
| Cân nặng (kg) | 52.15± 4.08 | 53.16± 5.71 | 52.35±4.98 | 53.16±5.71 | 0.09 | >0.05 | 52.35±4.98 | 53.16±5.71 | 1.28 | >0.05 | 3.58 | <0.05 | 53.45±4.96 | 54.40±5.93 | 3.58 | <0.05 | 54.40± 5.93 | 54.40± 5.93 | 0.42 | >0.05 | | | | |
| BMI (kg/m ²) | 19.20± 1.53 | 19.55± 1.81 | 19.25±1.63 | 19.55±1.77 | 1.53 | >0.05 | 19.25±1.63 | 19.55±1.77 | 2.85 | <0.05 | 2.21 | <0.05 | 20.15±1.53 | 20.29±1.95 | 2.21 | <0.05 | 20.29± 1.95 | 20.29± 1.95 | 1.21 | >0.05 | | | | |
| Chỉ số công năng tim (HW) | 13.05± 0.93 | 13.20± 3.71 | 13.15±1.08 | 12.95±3.62 | 1.67 | >0.05 | 13.15±1.08 | 12.95±3.62 | 2.37 | <0.05 | 2.29 | <0.05 | 10.85±2.11 | 10.69±2.97 | 2.29 | <0.05 | 10.69± 2.97 | 10.69± 2.97 | 2.03 | <0.05 | | | | |
| Độ dẻo gập thân (cm) | 12.85± 1.42 | 13.00±6.01 | 13.85±1.20 | 14.00±5.95 | 1.62 | >0.05 | 13.85±1.20 | 14.00±5.95 | 1.63 | >0.05 | 26.51 | <0.05 | 11.05±1.12 | 10.00±6.78 | 26.51 | <0.05 | 10.00± 6.78 | 10.00± 6.78 | 13.01 | <0.05 | | | | |
| Lực bóp tay thuận (kg) | 43.5 ±3.62 | 44.44±6.12 | 43.95±3.94 | 44.57±6.42 | 0.66 | >0.05 | 43.95±3.94 | 44.57±6.42 | 1.09 | >0.05 | 6.35 | <0.05 | 43.05±3.46 | 42.50±7.35 | 6.35 | <0.05 | 42.50± 7.35 | 42.50± 7.35 | 5.15 | <0.05 | | | | |
| Năm ngựa gập bụng (lần/30s) | 19.5± 1.78 | 20.00±3.59 | 20.00±1.72 | 20.00±4.00 | 1.56 | >0.05 | 20.00±1.72 | 20.00±4.00 | 1.41 | >0.05 | 21.88 | <0.05 | 16.00±1.58 | 15.00±4.00 | 21.88 | <0.05 | 15.00± 4.00 | 15.00± 4.00 | 14.67 | <0.05 | | | | |
| Bật xa tại chỗ (cm) | 220.15± 17.38 | 218.0±20.70 | 222.0±17.11 | 220.0±20.80 | 1.63 | >0.05 | 222.0±17.11 | 220.0±20.80 | 4.61 | <0.05 | 3.76 | <0.05 | 205.9±17.01 | 206.00±25.70 | 3.76 | <0.05 | 206.00± 25.70 | 206.00± 25.70 | 6.94 | <0.05 | | | | |
| Chạy 30m XPC (s) | 4.90± 0.36 | 4.85±0.49 | 4.74±0.34 | 4.85±0.53 | 1.55 | >0.05 | 4.74±0.34 | 4.85±0.53 | 3.42 | <0.05 | 0.77 | >0.05 | 5.42±0.42 | 5.28±1.01 | 0.77 | >0.05 | 5.28± 1.01 | 5.28± 1.01 | 3.6 | <0.05 | | | | |
| Chạy con thoi 4x10m (s) | 10.65± 0.69 | 10.59±0.94 | 10.76±0.91 | 10.61±0.97 | 1.34 | >0.05 | 10.76±0.91 | 10.61±0.97 | 3.02 | <0.05 | 0.37 | >0.05 | 11.81±1.04 | 11.74±1.30 | 0.37 | >0.05 | 11.74± 1.30 | 11.74± 1.30 | 1.29 | >0.05 | | | | |
| Chạy tụy sức 5 phút (m) | 950.80± 76.91 | 954.00±122.0 | 945.25±85.16 | 942.00±118.0 | 39.41 | <0.05 | 945.25±85.16 | 942.00±118.0 | 3.57 | <0.05 | 5.73 | <0.05 | 845.85±77.33 | 852.00±134.0 | 5.73 | <0.05 | 852.00± 134.0 | 852.00± 134.0 | 18.63 | <0.05 | | | | |

Bảng 2. So sánh thể chất của nữ sinh viên Đại học Quốc gia Lào với thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi

| Chỉ tiêu | Năm thứ nhất | | VN 19 tuổi | | t | p | Năm thứ hai | | VN 20 tuổi | | t | p | Năm thứ ba | | VN 21-22 tuổi | | t | p | VN 21-22 tuổi | | t | p |
|-----------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------|-------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---|---|----------------------|----------------------|-------|-------|
| | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | | | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | | | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | | | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ | | |
| Chiều cao (cm) | 153.5± 4.72 | 153.66± 4.98 | 1.14 | >0.05 | 154.00± 5.47 | 153.88± 5.28 | 1.9 | >0.05 | 154.5± 5.56 | 153.85± 5.19 | 4.16 | <0.05 | 154.5± 5.53 | 153.85± 5.19 | 4.49 | <0.05 | | | 154.5± 5.53 | 153.85± 5.19 | 4.49 | <0.05 |
| Cân nặng (kg) | 45.5± 3.74 | 45.77± 5.03 | 2.28 | <0.05 | 46.5± 4.11 | 45.77± 5.33 | 4.01 | <0.05 | 47.5± 4.21 | 47.20± 5.32 | 1.11 | >0.05 | 47.5± 3.43 | 47.20± 5.32 | 5.28 | <0.05 | | | 47.5± 3.43 | 47.20± 5.32 | 5.28 | <0.05 |
| BMI (kg/m ²) | 19.5± 1.82 | 19.48± 1.85 | 1.14 | >0.05 | 19.00± 1.58 | 19.43± 1.97 | 0.15 | >0.05 | 20.5± 2.01 | 19.90± 1.87 | 3.01 | <0.05 | 20.0± 1.76 | 19.90± 1.87 | 1.09 | >0.05 | | | 20.0± 1.76 | 19.90± 1.87 | 1.09 | >0.05 |
| Chỉ số công năng tim (HW) | 13.85± 0.92 | 14.04± 3.30 | 2.01 | <0.05 | 13.75± 1.06 | 14.13± 3.30 | 2.09 | <0.05 | 11.45± 1.08 | 11.22± 2.69 | 3.61 | <0.05 | 11.15± 0.74 | 11.22± 2.69 | 0.31 | >0.05 | | | 11.15± 0.74 | 11.22± 2.69 | 0.31 | >0.05 |
| Độ dẻo gập thân (cm) | 12.95± 1.07 | 13.00± 6.00 | 1 | >0.05 | 12.85± 2.18 | 12.00± 5.78 | 9.55 | <0.05 | 10.65± 0.92 | 9.00± 6.60 | 18.34 | <0.05 | 9.95± 0.85 | 9.00± 6.60 | 10.74 | <0.05 | | | 9.95± 0.85 | 9.00± 6.60 | 10.74 | <0.05 |
| Lực bóp tay thuận (KG) | 28.95± 2.06 | 29.15± 4.91 | 1.83 | >0.05 | 28.95± 2.29 | 28.83± 4.74 | 1.79 | >0.05 | 28.75± 2.35 | 28.50± 5.59 | 2.58 | <0.05 | 28.35± 2.15 | 28.50± 5.59 | 1.72 | >0.05 | | | 28.35± 2.15 | 28.50± 5.59 | 1.72 | >0.05 |
| Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 15.25± 1.29 | 12.00± 3.99 | 42.2 | <0.05 | 15.05± 1.07 | 12.00± 3.88 | 43.95 | <0.05 | 14.75± 0.86 | 8.00± 4.34 | 83.27 | <0.05 | 14.00± 0.67 | 8.00± 4.34 | 80.17 | <0.05 | | | 14.00± 0.67 | 8.00± 4.34 | 80.17 | <0.05 |
| Bật xa tại chỗ (cm) | 159.55± 15.14 | 159.00± 17.10 | 1.5 | >0.05 | 158.45± 14.22 | 157.00± 17.10 | 2.83 | <0.05 | 154.95± 13.78 | 154.00± 23.10 | 0.04 | >0.05 | 154.05± 13.42 | 154.00± 23.10 | 3.55 | <0.05 | | | 154.05± 13.42 | 154.00± 23.10 | 3.55 | <0.05 |
| Chạy 30m XPC (s) | 6.25± 0.58 | 6.19± 0.61 | 0.75 | >0.05 | 6.15± 0.47 | 6.22± 0.62 | 1.34 | >0.05 | 6.50± 0.59 | 6.85± 1.29 | 6.88 | <0.05 | 6.85± 0.53 | 6.85± 1.29 | 0.62 | >0.05 | | | 6.85± 0.53 | 6.85± 1.29 | 0.62 | >0.05 |
| Chạy con thoi 4x10m (s) | 12.75± 0.97 | 12.62± 1.09 | 1.92 | >0.05 | 12.75± 0.96 | 12.62± 1.09 | 2.31 | <0.05 | 13.85± 1.35 | 13.85± 1.63 | 0.15 | >0.05 | 13.95± 1.04 | 13.85± 1.63 | 1.98 | >0.05 | | | 13.95± 1.04 | 13.85± 1.63 | 1.98 | >0.05 |
| Chạy tùy sức 5 phút (m) | 745.55± 61.03 | 729.00± 101.0 | 26.25 | >0.05 | 730.35± 64.46 | 721.00± 96.70 | 41.26 | <0.05 | 695.85± 66.76 | 697.00± 104.0 | 4.95 | <0.05 | 690.65± 54.53 | 697.00± 104.0 | 15.99 | <0.05 | | | 690.65± 54.53 | 697.00± 104.0 | 15.99 | <0.05 |

Bảng 3. Kết quả so sánh đánh giá mức độ phát triển thể lực của nam sinh viên Đại học Quốc gia Lào (theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực HSSV của Bộ GD&ĐT Việt Nam)

| TT | Nội dung kiểm tra | SV năm thứ nhất (n=1000) | | | SV năm thứ 2 (n=1000) | | | SV năm thứ 3 (n=1000) | | | SV năm thứ 4 (n=1000) | | |
|----------------|-----------------------------|--------------------------|------------|--------------|-----------------------|------------|--------------|-----------------------|------------|--------------|-----------------------|------------|--------------|
| | | Tiêu chuẩn (x̄) | Số SV đạt | Tỷ lệ % | Tiêu chuẩn (x̄) | Số SV đạt | Tỷ lệ % | Tiêu chuẩn (x̄) | Số SV đạt | Tỷ lệ % | Tiêu chuẩn (x̄) | Số SV đạt | Tỷ lệ % |
| 1 | Lực bóp tay thuận (kG) | 43.5 | 758 | 75.80 | 43.95 | 762 | 76.20 | 43.65 | 602 | 60.20 | 43.05 | 622 | 62.20 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 19.5 | 990 | 99.00 | 20 | 990 | 99.00 | 16.5 | 182 | 18.20 | 16 | 196 | 19.60 |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm) | 220.15 | 746 | 74.60 | 222.05 | 746 | 74.60 | 205.55 | 456 | 45.60 | 205.95 | 454 | 45.40 |
| 4 | Chạy 30m XPC (s) | 4.9 | 968 | 96.80 | 4.74 | 982 | 98.20 | 5.31 | 790 | 79.00 | 5.42 | 702 | 70.20 |
| 5 | Chạy con thoi 4x10m (s) | 10.65 | 968 | 96.80 | 10.76 | 968 | 96.80 | 11.76 | 836 | 83.60 | 11.81 | 804 | 80.40 |
| 6 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 950.8 | 408 | 40.80 | 945.25 | 394 | 39.40 | 865.15 | 74 | 7.40 | 845.85 | 58 | 5.80 |
| Xếp loại | | Tốt | 94 | 9.40 | Tốt | 96 | 9.60 | Tốt | 8 | 0.80 | Tốt | 6 | 0.60 |
| | | Đạt | 136 | 13.60 | Đạt | 130 | 13.00 | Đạt | 44 | 4.40 | Đạt | 30 | 3.00 |
| | | K. đạt | 770 | 77.00 | K. đạt | 774 | 77.40 | K. đạt | 948 | 94.80 | K. đạt | 964 | 96.40 |
| X ² | | 291.6 | | | 300.2 | | | 802.8 | | | 861.2 | | |
| p | | <0.001 | | | | | | | | | | | |

Bảng 4. Kết quả so sánh đánh giá mức độ phát triển thể lực của nữ sinh viên Đại học Quốc gia Lào (theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực HSSV của Bộ GD&ĐT Việt Nam)

| TT | Nội dung kiểm tra | SV năm thứ nhất (n=1000) | | | SV năm thứ 2 (n=1000) | | | SV năm thứ 3 (n=1000) | | | SV năm thứ 4 (n=1000) | | |
|----------------|-----------------------------|--------------------------|------------|--------------|-----------------------|------------|--------------|-----------------------|-------------|------------|-----------------------|-------------|------------|
| | | Tiêu chuẩn (x̄) | Số SV đạt | Tỷ lệ % | Tiêu chuẩn (x̄) | Số SV đạt | Tỷ lệ % | Tiêu chuẩn (x̄) | Số SV đạt | Tỷ lệ % | Tiêu chuẩn (x̄) | Số SV đạt | Tỷ lệ % |
| 1 | Lực bóp tay thuận (kG) | 28.95 | 824 | 82.40 | 28.95 | 826 | 82.60 | 28.75 | 872 | 87.20 | 28.35 | 778 | 77.80 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 15.25 | 102 | 10.20 | 15.05 | 104 | 10.40 | 14.75 | 20 | 2.00 | 14 | 10 | 1.00 |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm) | 159.55 | 584 | 58.40 | 158.45 | 530 | 53.00 | 154.95 | 416 | 41.60 | 154.05 | 396 | 39.60 |
| 4 | Chạy 30m XPC (s) | 6.25 | 760 | 76.00 | 6.15 | 788 | 78.80 | 6.5 | 606 | 60.60 | 6.85 | 372 | 37.20 |
| 5 | Chạy con thoi 4x10m (s) | 12.75 | 648 | 64.80 | 12.75 | 642 | 64.20 | 13.85 | 100 | 10.00 | 13.95 | 58 | 5.80 |
| 6 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 745.55 | 1 | 1.00 | 730.35 | 2 | 0.20 | 695.85 | 0 | 0.00 | 690.65 | 0 | 0.00 |
| Xếp loại | | Tốt | 0 | 0.00 | Tốt | 0 | 0.00 | Tốt | 0 | 0.00 | Tốt | 0 | 0.00 |
| | | Đạt | 8 | 0.80 | Đạt | 8 | 0.80 | Đạt | 0 | 0.00 | Đạt | 0 | 0.00 |
| | | K. đạt | 992 | 99.20 | K. đạt | 992 | 99.20 | K. đạt | 1000 | 100 | K. đạt | 1000 | 100 |
| X ² | | 968.2 | | | 968.2 | | | 1000 | | | 1000 | | |
| p | | <0.001 | | | | | | | | | | | |

đào tạo theo học chế tín chỉ với các môn thể thao tự chọn thì sinh viên phát triển được các tố chất sức nhanh và sức mạnh, nhưng hạn chế phát triển tố chất sức bền.

KẾT LUẬN

1. Thực trạng thể chất của SV ĐHQG Lào tương đương với thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi và giới tính.

2. Thể lực của nam và nữ SV ĐHQG Lào xếp loại Đạt có tỷ lệ thấp so với tiêu chuẩn xếp loại HSSV của Bộ GD&ĐT Việt Nam. SV các năm thứ nhất và thứ hai có thể lực tốt hơn SV năm thứ ba và năm thứ tư. Đánh giá theo từng tố chất thể lực: các tố chất thể lực sức nhanh, sức mạnh, khả năng phối hợp vận động xếp loại Đạt chiếm tỷ lệ cao hơn sức bền.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008, Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
- Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh – sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, Nxb TDTT, Hà Nội tr 155-157.
- Tổng cục Thể dục thể thao (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb TDTT, Hà Nội.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 4 -2024
(83)

