



ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC KHỐI CÁC TRƯỜNG KỸ THUẬT THÀNH PHỐ THÁI NGUYÊN

Nguyễn Trường Giang*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng phát triển thể lực của sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên thuộc các nhóm đối tượng: Không tham gia tập luyện Thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa, tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên và tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông thường xuyên. Kết quả cho thấy, sinh viên không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa phát triển thể lực kém hơn so với đối tượng tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên và tập luyện môn Cầu lông ngoại khóa thường xuyên.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực, sinh viên, Đại học, khối các trường kỹ thuật, Thành phố Thái Nguyên...

Assessment of physical fitness status of university students in technical schools in Thai Nguyen city

Summary:

Utilizing the conventional scientific research methods to assess the physical development status of students in technical schools in Thai Nguyen city in the following target groups: Do not participate in extra-curricular physical training, participate in regular extra-curricular activities, and participate in regular Karate training. The results show that students who do not participate in extracurricular activities are less physically healthy and have lower physical growth rates than those who practice extra-curricular sports and practice regular badminton.

Keywords: Current state, students, physical fitness, university, technical schools, Thai Nguyen city

ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục đích của tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên là tổ chức các hoạt động TDTT vào những thời gian nhàn rỗi của sinh viên 1 cách lành mạnh và có nội dung; Giáo dục những hiểu biết và những kiến thức sử dụng một cách tự giác các phương tiện giáo dục TDTT khác nhau trong đời sống và hoạt động hàng ngày. Tuy nhiên, trên thực tế tại nhiều trường Đại học tại nhiều tỉnh, thành phố trên cả nước, hoạt động TDTT ngoại khóa lại chưa được quan tâm đúng mức.

Để có cơ sở tác động các giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC nói chung và công tác TDTT ngoại khóa nói riêng cho sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên, đánh giá đúng thực trạng phát triển thể lực của sinh viên là vấn đề quan trọng. Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành: Đánh giá thực trạng phát triển thể lực của sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình đánh giá thực trạng phát triển thể lực của sinh viên, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sư phạm, và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đánh giá thực trạng trình độ thể lực cho sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên

Sử dụng 06 test theo quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên hiện nay do Bộ Giáo dục và đào tạo quy định (Ban hành kèm theo Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT) để đánh giá thực trạng trình độ thể lực của sinh viên.

Đối tượng kiểm tra: Mỗi trường gồm 100 học

*ThS, Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên; Email: truonggiangthethao@gmail.com

BÀI BÁO KHOA HỌC

sinh (50 nam và 50 nữ) thuộc 4 trường Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên. Kết quả đánh giá thực trạng và phân

loại trình độ thể lực của sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng thể lực của sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên

TT	Các test	Giới tính	\bar{x}	$\pm\delta$	C_v	Tiêu chuẩn thể lực do Bộ GD&ĐT quy định		
						Tốt	Trung bình	Kém
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=200)	213	10.48	4.92	> 222	205 - 222	< 205
		Nữ (n=200)	158.5	11.32	7.14	> 168	151 - 168	< 151
2	Lực bóp tay thuận (kG)	Nam (n=200)	40.6	3.14	7.73	> 47.2	40.7 - 47.2	< 40.7
		Nữ (n=200)	26.12	1.79	6.85	> 31.5	26.5 - 31.5	< 26.5
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam (n=200)	4.92	0.32	6.5	< 4.80	5.80 - 4.80	> 5.80
		Nữ (n=200)	5.77	0.47	8.15	< 5.80	5.80 - 6.80	> 6.80
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam (n=200)	12.24	0.37	3.02	< 11.80	11.80 - 12.50	> 12.50
		Nữ (n=200)	12.74	0.56	4.4	< 12.10	12.10 - 13.10	> 13.10
5	Nằm ngửa gập bụng (sl/s)	Nam (n=200)	18.57	1.58	8.51	> 21	16 - 21	< 16
		Nữ (n=200)	16.4	1.12	6.83	> 18	15 - 18	< 15
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=200)	1051.5	64.87	6.17	> 1050	940 - 1050	< 940
		Nữ (n=200)	887.3	39.57	4.46	> 930	850 - 930	< 850

Qua bảng 1 cho thấy:

Thể lực của nam sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên đạt được ở trung bình. Cụ thể, với 6 test kiểm tra thể lực thì có 4 đạt ở mức trung bình, 01 test loại tốt (Ở nội dung chạy tùy sức 5 phút), và 01 chỉ tiêu đạt loại kém (test lực bóp tay thuận).

Thể lực của nữ sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên không có test nào đạt mức tốt. Trong khi có đó 4 test

đạt mức trung bình là: Bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC, nằm ngửa gập bụng và chạy tùy sức 5 phút; 02 test đạt mức kém là: lực bóp tay thuận và chạy con thoi 4x10m.

Để có thể thấy rõ hơn nữa thực trạng thể lực của sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên chúng tôi tiến hành phân loại số lượng học sinh đạt tiêu chuẩn thể lực theo giới tính. Kết quả phân loại được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Phân loại thực trạng thể lực sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT (n=400)

TT	Phân loại	Kết quả phân loại					
		Tổng số (n=400)		Nam (n=200)		Nữ (n=200)	
		m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %
1	Tốt	117	29.25	60	30.00	57	28.50
2	Đạt	211	52.75	107	53.50	104	52.00
3	Không đạt	72	18.00	33	16.50	39	19.50



Tập luyện TDTT hợp lý có tác dụng rất tích cực trong việc phát triển thể lực của sinh viên

Qua bảng 2 cho thấy: Khi phân loại trình độ thể lực của sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên theo quy định của Bộ GD&ĐT cho thấy đa số sinh viên được kiểm tra có trình độ thể lực thuộc mức đạt (trên 50% tổng số sinh viên). Tỷ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra trình độ thể lực loại tốt chiếm xấp xỉ 30% trong tổng số sinh viên được kiểm tra. Tuy nhiên, vẫn còn tới 18% tổng số sinh viên được khảo sát chưa đạt tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực theo quy định. Chính vì vậy, nâng cao trình độ thể lực cho sinh viên là vấn đề cần thiết.

Khi so sánh tỷ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo giới tính cho thấy tỷ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn thể lực theo từng mức ở đối tượng nam và nữ chênh lệch không đáng kể. Xu hướng chung là tỷ lệ sinh viên đạt mức tốt và mức đạt ở nam cao hơn nữ (mức chênh lệch <2%), tỷ lệ sinh viên không đạt tiêu chuẩn thể lực ở nữ có xu hướng cao hơn nam (mức chênh lệch là 3%).

Tóm lại, qua nghiên cứu có thể khẳng định, trình độ thể lực của sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên theo tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực của Bộ GD&ĐT là còn thấp. Chính vì vậy, nâng cao trình độ thể lực cho sinh viên là vấn đề cần thiết.

Song song với việc so sánh tổ chất vận động của sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên với kết quả nghiên cứu của các công trình nghiên cứu có liên quan,

viên tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên có số buổi tập từ 3 buổi/tuần trở lên, mỗi buổi từ 30 phút trở lên, liên tục trong 6 tháng trở lên. Còn nhóm sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông thường xuyên (tham gia các CLB Cầu lông tại các trường từ 6 tháng trở lên) có số buổi tập một tuần từ 2 - 3 buổi, mỗi buổi từ 90 tới 120 phút, tùy từng CLB.

Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 3:

Qua bảng 3 cho thấy: Khi so sánh sinh viên giữa các nhóm: Nhóm không tham gia tập luyện TDTT NK (nhóm 1); Nhóm tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên (nhóm 2) và nhóm tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa thường xuyên (nhóm 3) theo giới tính cho thấy:

Kết quả thu được ở cả đối tượng nam và nữ là tương đương nhau và đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê khi so sánh nhóm 1 và nhóm 2; nhóm 1 và nhóm 3 ($P < 0.05$). Điều đó chứng tỏ sinh viên tập luyện TDTT NK thường xuyên và tập luyện Cầu lông ngoại khóa thường xuyên có tổ chất vận động tốt hơn so với sinh viên không tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên.

Khi so sánh kết quả kiểm tra tổ chất vận động của sinh viên nhóm 2 và nhóm 3, mặc dù kết quả kiểm tra trên các test có giá trị trung bình khác nhau, nhưng sự khác biệt ở tất cả các test đều không có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$).

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu có thể khẳng định trình độ

chúng tôi tiến hành so sánh tổ chất vận động sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên theo 3 nhóm sau: Nhóm không tập luyện TDTT NK; Nhóm có tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên và nhóm tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông. Trong đó: Nhóm sinh viên không tập luyện TDTT NK và tập luyện TDTT NK không thường xuyên có số buổi tập là <2 buổi/tuần và mỗi buổi <30 phút; Nhóm sinh

Bảng 3. So sánh trình độ thể lực của sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên theo từng nhóm đối tượng tập luyện TDTT ngoại khóa (n=400)

TT	Test	Không tập TDTT ngoại khóa (1)		Cv	Tập TDTT ngoại khóa thường xuyên (2)		Cv	Tập Cầu lông ngoại khóa thường xuyên (3)		Cv	t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
		\bar{x}	$\pm\delta$		\bar{x}	$\pm\delta$		\bar{x}	$\pm\delta$				
Nam		n = 91			n = 83			n = 26					
1	Bật xa tại chỗ (cm)	209.4	9.01	4.3	215.8	10.79	5.00	216.5	10.74	4.96	4.22	0.29	3.08
2	Lực bóp tay thuận (KG)	38.7	3.21	8.29	42	3.12	7.43	42.5	4.12	9.69	6.87	0.57	4.34
3	Chạy 30m XPC (s)	5.07	0.37	7.30	4.83	0.42	8.70	4.69	0.38	8.10	3.98	1.60	4.52
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.39	0.32	2.58	12.14	0.36	2.97	12.05	0.41	3.40	4.82	1.00	3.9
5	Nằm ngửa gập bụng (sl/s)	17.2	1.13	6.57	19.5	1.89	9.69	20.6	2.01	9.76	9.63	1.56	8.26
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1031.6	68.49	6.64	1068	56.75	5.31	1068.5	58.38	5.46	3.83	0.04	2.73
Nữ		n = 95			n = 85			n = 20					
1	Bật xa tại chỗ (cm)	154	9.44	6.13	162.4	10.34	6.37	163.1	15.44	9.47	5.58	0.22	2.86
2	Lực bóp tay thuận (KG)	24.7	2.43	9.84	27.3	2.65	9.71	27.6	2.44	8.84	6.72	0.54	5.35
3	Chạy 30m XPC (s)	5.91	0.58	9.81	5.64	0.43	7.62	5.71	0.23	4.03	3.51	1.07	2.64
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.96	0.46	3.55	12.5	0.54	4.32	12.6	0.66	5.24	6.02	0.70	2.61
5	Nằm ngửa gập bụng (sl/s)	15.2	1.32	8.68	17.4	1.36	7.82	17.1	1.67	9.77	10.81	0.83	5.34
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	870.4	32.88	3.78	905.6	37.02	4.09	889.7	45.42	5.11	6.61	1.62	2.02

thể lực của sinh viên Đại học khối các trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên theo tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực của Bộ GD&ĐT là còn thấp. Đồng thời, mức độ phát triển các tổ chất vận động của nhóm đối tượng sinh viên tập luyện TDTT NK thường xuyên và tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông thường xuyên tốt hơn so với nhóm đối tượng sinh viên không tập luyện TDTT NK thường xuyên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 tới 20 tuổi (thời điểm 2001)*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Hoàng Công Dân (2005), “Nghiên cứu phát triển thể chất cho học sinh các trường phổ thông dân tộc nội trú khu vực miền núi phía Bắc từ 15-17 tuổi”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014),

“Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 tới lớp 12 (thời điểm 2002-2014)”, *Đề tài NCKH cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.*

5. Bùi Quang Hải (2008), “Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc (6 đến 10 tuổi)”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

6. Đồng Thị Hương Lan (2016), “Nghiên cứu phát triển thể chất của học sinh THPT chuyên các tỉnh Bắc miền Trung”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

7. Đỗ Đình Quang (2013), “Nghiên cứu một số giải pháp phát triển thể chất nhằm nâng cao kết quả học tập thực hành kỹ thuật các môn thể thao trong chương trình đào tạo sinh viên Khoa TDTT Trường Đại học Hải Phòng”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 1/10/2018, Phản biện ngày 15/10/2018, duyệt in ngày 28/11/2018)