

DIỄN BIẾN CÁC CHỈ SỐ HÌNH THÁI, THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH ĐIỆN KINH NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT NĂM THỨ HAI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Trần Thị Huyền Trang*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy lựa chọn được 8 chỉ tiêu đánh giá hình thái và 5 chỉ tiêu đánh giá thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Ngành GDTC năm thứ hai, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Trên cơ sở đó, đánh giá diễn biến phát triển hình thái, thể lực đối tượng nghiên cứu, làm cơ sở tác động các giải pháp nâng cao hiệu quả giảng dạy, huấn luyện sinh viên.

Từ khóa: Thực trạng, diễn biến, hình thái, thể lực, nam sinh viên năm thứ hai, chuyên ngành Điện kinh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

The change in form and strength of running-specialized male seniors in Bac Ninh Sports University.

Summary:

By using common research methods, 8 form assessment standards and 5 strength assessment standards are selected for running-specialized male seniors in Bac Ninh Sports University. Based on that, the change of form and strength is assessed to be used as the foundation to use some methods which strengthen the effect of training, teaching students.

Keywords: Assess, change, form, strength, male athlete, senior, running-specialized, Bac Ninh Sports University

ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc đánh giá chính xác chất lượng, hiệu quả của công tác Giáo dục thể chất (GDTC) cũng như sự phát triển thể chất và thể lực của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh dưới ảnh hưởng của quá trình tập luyện là một nhiệm vụ cần thiết. Nhiệm vụ này cần được tiến hành một cách thường xuyên, khoa học nhằm xây dựng hệ thống cơ sở dữ liệu phục vụ công tác kiểm định đánh giá hiệu quả công tác đào tạo và huấn luyện của Trường.

Thể chất có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc phát triển thành tích thể thao, đồng thời là cơ sở để đánh giá hiệu quả huấn luyện và kết quả học tập của sinh viên chuyên ngành Điện kinh. Chính vì vậy, đánh giá: “Diễn biến các chỉ số hình thái, thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh Ngành GDTC năm thứ hai Trường Đại học TDTT Bắc Ninh” là vấn đề cấp thiết, có ý nghĩa thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp kiểm tra y học; Phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 31 nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh Ngành GDTC năm thứ hai Trường Đại học TDTT Bắc Ninh ở các thời điểm đầu và cuối năm học thứ nhất và cuối kỳ 2 của năm học thứ 2. Nội dung nghiên cứu gồm 08 chỉ số đánh giá hình thái: 1. Chiều cao đứng (cm); 2. Chiều cao ngồi (cm); 3. Cân nặng (kg); 4. Vòng cánh tay co (cm); 5. Vòng cánh tay duỗi (cm); 6. Vòng đùi (cm); 7. Vòng ngực hít vào hết sức (cm); 8. Vòng ngực thở ra hết sức (cm) và 05 test đánh giá tố chất thể lực: 1. Chạy 30m XFC (s), đánh giá sức mạnh tốc độ; 2. Bật xa tại chỗ (cm), đánh giá sức mạnh chân; 3. Chạy 1500m (s), đánh giá sức bền chung; 4. Đeo gập

*ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: tranganh2211@gmail.com

thân (cm), đánh giá khả năng mềm dẻo và 4. Năm sấp chống đẩy (lần), đánh giá sức bền mạnh.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Diễn biến các chỉ số hình thái của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh Ngành Giáo dục thể chất năm thứ 2 Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Kiểm tra và so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra hình thái của nam sinh viên K49 chuyên ngành Điện kinh Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học TDTT Bắc Ninh tại 3 thời điểm: Được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Diễn biến phát triển hình thái của nam sinh viên K49 chuyên ngành Điện kinh Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học TDTT Bắc Ninh sau 2 năm tập luyện (n = 31)

TT	Chỉ số	Đầu năm 1	Cuối năm 1	Cuối năm 2	t _{1,2}	t _{2,3}	t _{1,3}	W _{1,2}	W _{2,3}	W _{1,3}
1	Chiều cao đứng (cm)	172 ± 0.06	173.5 ± 1.26	174 ± 0.06	1.39*	1.23*	2.13	0.87	0.29	1.16
2	Chiều cao ngồi (cm)	91 ± 0.12	92 ± 1.02	93.2 ± 3.25	1.15*	1.75*	3.16	1.09	1.3	2.39
3	Cân nặng (kg)	64.3 ± 4.89	65.6 ± 1.09	66.5 ± 5.29	3.11	2.37	4.96	2	1.36	3.36
4	Vòng cánh tay co (cm)	28.2 ± 4.37	30.5 ± 2.34	31.7 ± 5.04	2.12	2.08	3.74	7.84	3.86	11.69
5	Vòng cánh tay duỗi (cm)	25.8 ± 3.48	27.2 ± 2.28	28.8 ± 3.42	1.30*	1.89*	2.35	5.28	5.71	10.99
6	Vòng đùi (cm)	50.9 ± 3.52	52.8 ± 4.72	53.5 ± 3.78	2.11	2.82	2.6	3.66	1.32	4.98
7	Vòng ngực hít vào hết sức (cm)	86,5 ± 10.01	88.3 ± 4.21	89.5 ± 3.61	2.14	2.71	3.32	2.06	1.35	3.41
8	Vòng ngực thở ra hết sức (cm)	87 ± 5,57	88.9 ± 2.37	90.1 ± 4.17	2.09	2.6	4.22	2.16	1.34	3.5

Ghi chú: * tương đương P>0.05

Kết quả trình bày tại bảng 1 cho thấy: Xu hướng chung về phát triển hình thái của sinh viên là sự tăng trưởng cao qua các năm học, nhịp tăng trưởng các chỉ số thể hình và thể lực của sinh viên ở năm thứ nhất cao hơn so với năm thứ 2 đều đạt mức cao ở các năm. Cụ thể:

Trong 8 chỉ số hình thái, chiều cao đứng (cm), chiều cao ngồi (cm) và vòng cánh tay duỗi (cm) mặc dù kết quả kiểm tra các chỉ số có tăng và nhịp tăng trưởng các chỉ số tương đối cao qua mỗi thời điểm kiểm tra, tuy nhiên mức tăng chưa có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng P>0.05 ở thời điểm cuối năm thứ nhất và cuối năm thứ hai, kết quả kiểm tra vòng cánh tay duỗi (cm) đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê P<0.05). Khi so sánh kết quả kiểm tra ở thời điểm đầu năm thứ nhất và cuối năm thứ 2 lại thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng P<0.05. Có thể lý giải hiện tượng này do sự phát triển chiều cao phụ thuộc rất nhiều vào qui luật sinh học của cơ thể. Các em sinh viên thi vào Trường đã ở lứa tuổi 18 (có sinh viên hơn 20 tuổi do VĐV thi đấu trước khi đi học) nên nhịp tăng trưởng chiều cao đã giảm sút mạnh. Thúc đẩy sự phát triển chiều cao ở thời điểm này là rất khó khăn

(ở cả chiều cao đứng và chiều cao ngồi).

Ở các chỉ số kiểm tra còn lại đã cho thấy sự khác biệt kết quả kiểm tra rõ rệt giữa tất cả các thời điểm kiểm tra (P<0.05). Nhịp tăng trưởng các chỉ số cũng rất cao ở mỗi giai đoạn: (năm thứ nhất đạt từ 2.00-7.84% và năm thứ 2 là 1.32-5.71%). Nhịp tăng trưởng các chỉ số hình thái của sinh viên ở thời điểm năm thứ 2 chậm hơn so với năm thứ nhất. Có thể lý giải vấn đề này do Chương trình đào tạo ở năm học thứ nhất có số lượng đơn vị học trình môn thực hành về Điện kinh và Thể dục tương đối cao. Hơn nữa ở năm học thứ nhất các em sinh viên mới bắt đầu làm quen với môi trường tập luyện nên ý thức tự giác, tinh thần tập luyện hăng say cũng như được tiếp xúc với môi trường GDTC thường xuyên liên tục nên thời gian đầu của quá trình tập luyện là khoảng thời gian có nhịp tăng trưởng thành tích cao nhất.

Như vậy, sau 2 năm tập luyện, kết quả kiểm tra ở tất cả các test đều đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, chứng tỏ chương trình tập luyện đã có tác dụng tích cực tới sự phát triển hình thái của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh, Ngành GDTC tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Bảng 2. Diễn biến phát triển các tố chất thể lực của nam sinh viên K49 chuyên ngành Điện kinh Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học TDTT Bắc Ninh sau 2 năm tập luyện (n = 31)

TT	Chỉ số	Đầu năm 1	Cuối năm 1	Cuối năm 2	t _{1,2}	t _{2,3}	t _{1,3}	W _{1,2}	W _{2,3}	W _{1,3}
1	Chạy 30m XPC (s)	3.9 ± 0.34	3.6 ± 1.24	3.5 ± 2.64	2.72	3.82	5.27	8	2.82	10.8
2	Bật xa tại chỗ (cm)	235 ± 5,53	240 ± 3.24	245 ± 2.54	2.18	4.41	9.09	2.51	2.36	4.17
3	Chạy 1500m (s)	325 ± 0.42	322 ± 1.72	319 ± 4.32	2.18	3.94	10.4	2.13	2.04	3.86
4	Đeo gập thân về trước(cm)	12.14 ± 2.46	11.21 ± 3.16	10.95 ± 4.06	5.95	4.81	9.35	7.27	2.58	9.83
5	Nằm sấp chống đẩy (lần)	16 ± 2.45	19 ± 4.28	21 ± 3.18	3.25	2.35	12.21	17.14	10	27

2. Diễn biến phát triển các tố chất thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh Ngành Giáo dục thể chất năm thứ 2 Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Phân tích kết quả kiểm tra thể lực tại bảng 2 cho thấy: Khác với kết quả kiểm tra hình thái, ở tất cả các test, kết quả kiểm tra đều cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (P<0.05) ở thời điểm sau 1 năm và sau 2 năm tập luyện. Nhịp tăng trưởng thể lực cũng rất cao (từ 2.13 tới 17.14% ở năm thứ nhất và 2.04 tới 10.00% ở năm thứ 2). Nhịp tăng trưởng cao nhất ở các tố chất: Sức mạnh bền, sức mạnh tốc độ và mềm dẻo, tố chất sức bền tăng trưởng chậm hơn.

Có thể giải thích vấn đề này do Chương trình môn học Ngành GDTC được xây dựng cho sinh viên nói chung và nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh nói riêng tập trung nhiều vào việc phát triển các tố chất thể lực, đồng thời, đây là thời điểm các em bắt đầu được tập luyện một cách bài bản, tích cực với chương trình xây dựng hợp lý nên sự phát triển thể lực diễn ra mạnh mẽ. Sau 1 năm, nhịp tăng trưởng thể lực của sinh viên tuy vẫn ở mức độ cao nhưng đã thấp hơn so với năm thứ nhất do đã qua thời điểm nhạy cảm về phát triển thể lực ban đầu nên nhịp tăng trưởng có xu hướng giảm.

Như vậy, qua 2 năm tập luyện, hình thái và thể lực của nam sinh viên K49 chuyên ngành Điện kinh Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh phát triển đồng đều qua các năm học. Như vậy có thể nói, chương trình giảng dạy của bộ môn đang áp dụng nhằm phát triển hình thái và thể lực cho nam sinh viên đã mang tính toàn diện và khả thi cao

KẾT LUẬN

1. Các chỉ số hình thái của nam sinh viên năm thứ 2 chuyên ngành Điện kinh Ngành GDTC có xu hướng tăng cao qua các năm học và có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (P<0,05) (ngoại trừ chiều cao đứng (cm), chiều cao ngồi (cm) và vòng cánh tay đuôi (cm), nhịp tăng trưởng các chỉ số hình thái của nam sinh viên ở năm thứ nhất cao hơn so với năm thứ 2; và đều ở mức cao.

2. Ở tất cả các test đánh giá thể lực, kết quả kiểm tra đều cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (P<0.05) ở thời điểm sau 1 năm và sau 2 năm tập luyện. Nhịp tăng trưởng các tố chất thể lực cũng ở mức cao, mức tăng trưởng cao nhất thấy rõ ở các tố chất sức mạnh bền, sức mạnh tốc độ và mềm dẻo, tố chất sức bền tăng trưởng chậm hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Dương nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TDTT Thành phố HCM.
3. Dương Nghiệp Chí (1987), *Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*, *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*.
4. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (1993), *Lý luận và phương pháp thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Đồng Văn Triệu (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.