

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT VÀ HAI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

Thái Chí Linh⁽¹⁾

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường được sử dụng trong lĩnh vực TĐTT, chúng tôi đã tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Kết quả cho thấy, sinh viên năm thứ hai có sự cải thiện đáng kể về sức mạnh bật phát và tốc độ chạy, nhưng lại có sự giảm sút ở sức mạnh cơ bụng, tuy nhiên về tổng thể, thể lực của sinh viên năm thứ nhất cao hơn.

Từ khóa: Thể lực, sinh viên, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

Physical status of first and second year students of University of Economics and Industrial Technology

Summary:

Through research methods commonly used in the field of physical education and sports, we have evaluated the physical condition of first- and second-year students at the University of Economics and Industrial Technology. The results show that second-year students have significant improvements in long-jump strength and running speed, but there is a decrease in abdominal muscle strength. However, overall, the physical condition of first-year students is higher.

Keywords: Physical fitness, students, University of Economics and Industrial Technology.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) đóng vai trò quan trọng trong việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể lực cho sinh viên, giúp họ chuẩn bị tốt hơn cho cuộc sống và công việc trong tương lai. Tại các trường đại học, đặc biệt là ở Việt Nam, chương trình GDTC được xây dựng nhằm đảm bảo sinh viên có cơ hội rèn luyện và nâng cao sức khỏe thông qua các hoạt động thể thao.

Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp thực hiện chương trình GDTC bám sát theo hướng dẫn của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT), đã cho thấy nhiều thành công trong việc phát triển thể lực của sinh viên. Dù vậy, vẫn tồn tại những hạn chế, đặc biệt là sự phát triển chưa đồng đều các tố chất thể lực của sinh viên. Từ thực tế trên, nghiên cứu đánh giá và phân tích thể lực của sinh viên theo từng năm học sẽ cung cấp cái nhìn tổng quát về hiệu quả của chương trình GDTC, đồng thời giúp tìm ra những điểm yếu cần khắc phục để cải thiện toàn diện sức khỏe và thể lực cho sinh viên.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để đạt được mục đích nghiên cứu, các phương pháp nghiên cứu khoa học GDTC thường qui và tin cậy đã được sử dụng cho nghiên cứu, bao gồm: phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu, phương pháp kiểm tra sơ phạm, phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của 193 sinh viên năm thứ nhất và 172 sinh viên năm thứ 2 đang học môn GDTC tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp thông qua việc áp dụng bộ tiêu chuẩn theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực cho học sinh, sinh viên gồm 6 chỉ tiêu thể lực. Căn cứ điều kiện áp dụng được quy định theo Quyết định 53 và các điều kiện thực tế, nghiên cứu lựa chọn sử dụng 4/6 test, cụ thể gồm: 1) Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây); 2) Bật xa tại chỗ (cm); 3) Chạy 30m XPC (giây); 4) Chạy tùy sức 5 phút (m).

Quá trình kiểm tra được thiết kế thống nhất

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp; Email: tclinh@uneti.edu.vn

cho tất cả các đối tượng nghiên cứu. Thời gian được thống nhất kiểm tra trong 02 buổi sáng cuối tuần với nội dung quy định gồm buổi 1 kiểm tra Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây), Chạy 30m XPC (giây) và cuối cùng là Bật xa tại chỗ (cm); Buổi 2 chỉ kiểm tra Chạy tùy sức 5 phút (m).

Việc thiết kế kế hoạch kiểm tra này nhằm hạn chế trạng thái mệt mỏi vì chờ đợi và mức độ thể lực suy giảm ảnh hưởng đến kết quả kiểm tra.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Kết quả kiểm tra được xử lý và mô tả cụ thể trong bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên năm thứ nhất và hai								
Test	Sinh viên nam năm thứ nhất (n=85)				Sinh viên nữ năm thứ nhất (n=108)			
	\bar{x}	δ	$C_V\%$	ϵ	\bar{x}	δ	$C_V\%$	ϵ
Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	34.86	1.95	5.59	0.05	24.95	2.61	10.46	0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	201.1	9.35	4.65	0.05	152.74	12.51	8.19	0.05
Chạy 30m XPC (s)	5.08	0.02	0.39	0.05	6.88	0.19	2.76	0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	972.8	5.87	0.6	0.05	818.5	9.85	1.2	0.05
Sinh viên nam năm thứ hai (n=52)				Sinh viên nữ năm thứ hai n=120)				
Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	30.1	3.47	17.26	0.05	14.72	1.3	8.83	0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	211.7	6.1	2.88	0.05	156.9	10.11	6.44	0.05
Chạy 30m XPC (s)	4.95	0.04	0.81	0.05	6.53	0.4	6.13	0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	975.3	4.45	0.46	0.05	844.4	8.35	0.99	0.05
Kết quả so sánh trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất và thứ hai theo các tiêu chuẩn thuộc Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT								
Test	Sinh viên nam năm thứ nhất (n=85)				Sinh viên nữ năm thứ nhất n=108)			
	Tốt $m_i, (\%)$	Đạt $m_i, (\%)$	Chưa đạt $m_i, (\%)$	Chi-Square	Tốt $m_i, (\%)$	Đạt $m_i, (\%)$	Chưa đạt $m_i, (\%)$	Chi-Square)
Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	9 (10.6)	72 (84.7)	4 (4.7)	4.50*	8 (7.4)	91 (84.3)	9 (8.3)	7.20*
Bật xa tại chỗ (cm)	7 (8.2)	73 (85.9)	5 (5.9)	5.30*	7 (6.5)	94 (87.0)	7 (6.5)	3.90*
Chạy 30m XPC (s)	11 (12.9)	67 (78.9)	7 (8.2)	6.80*	6 (5.6)	94 (87.0)	8 (7.4)	4.50*
Chạy tùy sức 5 phút (m)	9 (10.6)	62 (72.9)	14 (16.5)	8.20*	8 (7.4)	84 (77.8)	16 (14.8)	6.10*

Test	Sinh viên nam năm thứ hai (n=52)				Sinh viên nữ năm thứ hai (n=120)			
Nằm ngửa gập bụng (1/30s)	4 (7.7)	47 (90.4)	1 (1.9)	4.50*	22 (18.4)	91 (75.8)	7 (5.8)	7.20*
Bật xa tại chỗ (cm)	5 (9.6)	44 (84.6)	3 (5.8)	5.30*	25 (20.8)	84 (70.0)	11 (9.2)	3.90*
Chạy 30m XPC (s)	4 (7.7)	46 (88.5)	2 (3.8)	6.80*	17 (14.2)	97 (80.8)	6 (5.00)	4.50*
Chạy tùy sức 5 phút (m)	3 (5.8)	45 (86.5)	4 (7.7)	8.20*	16 (13.3)	88 (73.3)	16 (13.4)	6.10*

*Ghi chú: * biểu thị kết quả kiểm định Chi-Square khi so sánh tỷ lệ (Tốt, Đạt, Chưa đạt) ở mỗi test kiểm tra thể lực năm thứ nhất với năm thứ hai trong mỗi giới tính (nam, nữ)*

Kết quả bảng 1 cho thấy: SV nam năm thứ hai và nữ năm thứ hai đều có sự giảm sút rõ rệt về số lần gập bụng. Điều này cho thấy sau một năm học, SV nam không duy trì được sức mạnh cơ bụng. Sự giảm sút này có thể xuất phát từ thiếu hoạt động tập luyện cơ bụng hoặc không duy trì được nhịp độ luyện tập phù hợp trong năm học. Ngược lại, cả SV nam và nữ đều có tiến bộ ở năm thứ hai đối với chỉ số bật xa tại chỗ. SV nam tăng từ 201.1 cm lên 211.7 cm, còn sinh viên nữ tăng từ 152.74 cm lên 156.9 cm. Điều này phản ánh khả năng phát triển về sức mạnh chân tốt hơn ở cả hai nhóm. Về thành tích chạy 30m XPC, kết quả SV năm thứ hai nhanh hơn năm thứ nhất ở cả nam và nữ, cho thấy sự tiến bộ về tốc độ. Đối với chạy tùy sức 5 phút, cho thấy sinh viên nam có sức bền khá ổn định qua hai năm, trong khi sinh viên nữ có sự cải thiện lớn hơn, cho thấy họ tiến bộ về sức bền đáng kể hơn. Về sự đồng đều của tổ chức thể lực: Sinh viên nam có xu hướng đạt được kết quả đồng đều hơn, thể hiện qua các giá trị CV% thấp hơn, so với sinh viên nữ ở hầu hết các bài kiểm tra, đặc biệt là ở bài bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút. Điều này cho thấy sinh viên nam có sự đồng đều hơn trong phát triển thể lực, trong khi sinh viên nữ có sự chênh lệch rõ rệt giữa các cá nhân. Tuy nhiên, ở cả hai nhóm, sự phân tán kết quả tăng lên ở năm thứ hai, đặc biệt là bài gập bụng, cho thấy sự khác biệt về thể lực giữa các sinh viên ngày càng rõ ràng hơn theo thời gian. Điều này cho thấy có thể cần có sự điều chỉnh trong chương trình đào tạo thể lực để giúp sinh viên phát triển đồng đều hơn ở tất cả các mặt, đặc biệt là ở năm học thứ hai.

Khi đối chiếu với tiêu chuẩn phân loại thể lực của Bộ GD&ĐT cho thấy:

Đối với nam sinh viên: Trong năm thứ nhất, tỷ lệ sinh viên đạt mức Tốt chỉ dao động từ 5.8% đến 12.9%, cho thấy phần lớn sinh viên nam chưa đạt mức thể lực xuất sắc. Tuy nhiên, tỷ lệ sinh viên Đạt yêu cầu vẫn khá cao, dao động từ 72.9% đến 85.9%. Tỷ lệ sinh viên Chưa đạt vẫn chiếm một phần đáng kể, đặc biệt ở bài kiểm tra chạy tùy sức 5 phút, với tỷ lệ Chưa đạt lên đến 16.5%, phản ánh sự hạn chế về sức bền của một số sinh viên. Đến năm thứ hai, tỷ lệ sinh viên Chưa đạt giảm đáng kể, chỉ còn từ 1.9% đến 7.7%. Tuy nhiên, tỷ lệ sinh viên đạt mức Tốt lại có xu hướng giảm xuống còn từ 5.8% đến 9.6%, cho thấy sau một năm, thể lực của sinh viên không có sự cải thiện rõ rệt. Một số sinh viên giữ nguyên hoặc giảm sút khả năng thể chất ở các bài kiểm tra như gập bụng và bật xa tại chỗ.

Đối với nữ sinh viên: Trong năm thứ nhất, tỷ lệ sinh viên đạt mức Tốt khá thấp, chỉ từ 4.6% đến 9.26%, trong khi tỷ lệ Chưa đạt dao động từ 6.5% đến 14.8%. Điều này cho thấy thể lực ban đầu của nữ sinh viên còn yếu, cần có biện pháp cải thiện. Đến năm thứ hai, tỷ lệ sinh viên đạt mức Tốt tăng lên đáng kể, từ 11.7% đến 20.8%, đặc biệt ở các bài kiểm tra bật xa tại chỗ và chạy 30m xuất phát cao, cho thấy sự tiến bộ về thể lực sau một năm học. Tuy nhiên, tỷ lệ sinh viên chưa đạt vẫn còn khá cao, từ 5.8% đến 13.4%, phản ánh sự khác biệt trong thể lực giữa các sinh viên nữ.

Từ kết quả so sánh các tỷ lệ phân loại thể lực giữa năm thứ nhất và năm thứ hai qua kiểm định Chi-Square cho thấy:



Sở thích hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên đa dạng hơn rất nhiều so với học sinh phổ thông trong trường học các cấp

Đối với nam SV: Tỷ lệ SV đạt mức Tốt ở các bài kiểm tra như gập bụng và bật xa tại chỗ không có sự thay đổi rõ rệt qua hai năm. Mặc dù kiểm định Chi-Square có giá trị gần đạt mức ý nghĩa thống kê (Chi-Square = 4.50 và 5.30), nhưng không có sự khác biệt có ý nghĩa. Tỷ lệ SV đạt mức Tốt ở bài chạy 30m xuất phát cao cũng giảm từ 12.9% xuống 7.7%. Ở bài kiểm tra chạy tùy sức 5 phút, dù tỷ lệ Chưa đạt giảm nhưng kiểm định Chi-Square vẫn không chỉ ra sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (Chi-Square = 2.80).

Đối với nữ SV: SV nữ có sự cải thiện rõ rệt hơn. Ở bài kiểm tra gập bụng, tỷ lệ đạt mức Tốt tăng từ 7.4% lên 18.4%, và ở bài bật xa tại chỗ, tỷ lệ tăng từ 6.5% lên 20.8%. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Tỷ lệ SV đạt mức Tốt trong bài chạy 30m cũng tăng từ 5.6% lên 14.2%, nhưng Chi-Square = 4.50 cho thấy sự khác biệt chưa có ý nghĩa. Ở bài kiểm tra chạy tùy sức 5 phút, tỷ lệ SV chưa đạt giảm và Chi-Square = 6.10 cho thấy sự cải thiện đáng kể.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu về thể lực của sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai tại Trường Đại học

Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp cho thấy một số điểm đáng chú ý. Đối với sinh viên nam, có sự cải thiện ở chỉ tiêu bật xa tại chỗ và chạy 30m XPC, nhưng sức mạnh cơ bụng và khả năng chạy tùy sức 5 phút không có tiến bộ rõ rệt. Đối với sinh viên nữ, đã có sự tiến bộ rõ rệt trong bật xa tại chỗ và chạy 30m XPC, tuy nhiên sức mạnh cơ bụng vẫn thấp hơn so với năm đầu. Sự cải thiện về sức bền cũng đáng kể nhưng chưa đồng đều. Kết quả này gợi ý rằng cần điều chỉnh nội dung chương trình huấn luyện thể lực cho sinh viên phát triển đồng đều hơn, đặc biệt chú trọng vào các chỉ tiêu còn yếu và cải thiện sự đồng đều giữa các sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Bộ GD&ĐT (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008)*.
3. Nguyễn Toán, Phạm Doanh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
(**Bài nộp ngày 29/8/2024, Phán biện ngày 9/10/2024, duyệt in ngày 28/11/2024**)