

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Nhà nước thể chế hóa Đường lối thể dục thể thao của Đảng Cộng sản Việt Nam các giai đoạn đầu thế kỷ XXI

6. Trương Anh Tuấn

Một số kết quả quan trọng đạt được sau 10 năm thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị về Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020

BÀI BÁO KHOA HỌC

10. Nguyễn Văn Phúc

Thực trạng rủi ro thương tích trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

15. Nguyễn Thu Hương; Lê Hoài Nam; Nguyễn Quốc Việt

Thực trạng kỹ năng mềm của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

22. Phan Quốc Chiến

Thực trạng hoạt động tập luyện thể dục thể thao của người cao tuổi Việt Nam tại các câu lạc bộ

27. Nguyễn Cẩm Ninh; Phan Thị Điều

Thực trạng mức độ đáp ứng, xu hướng và nhu cầu xã hội đối với nguồn nhân lực cử nhân Thể dục thể thao ngành Quản lý Thể dục thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

33. Nguyễn Đại Dương; Trần Bá Thắng

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong huấn luyện võ thuật cho học viên chuyên cấp đặc nhiệm tại Học viện Khoa học Quân sự

38. Nguyễn Hoài Phương

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thi kết thúc học phần môn Bóng ném cho sinh viên ngành sư phạm Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

41. Vũ Tiến Thành

Thực trạng công tác phát triển thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Dược Hà Nội

47. Vũ Bá Mỹ

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực

51. Đỗ Quốc Hùng

Xây dựng chương trình tập luyện môn thể dục Aerobic ngoại khóa cho sinh viên nữ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

57. Đậu Thị Lợi; Nguyễn Thị Thảo Mai

Thực trạng kỹ năng sư phạm thực hành của sinh viên chuyên ngành Bơi, ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

61. Nguyễn Ngọc Minh; Hà Minh Hải

Thực trạng công tác kiểm tra – đánh giá môn học Giáo dục thể chất tại Trung tâm giáo dục thể chất và thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội

66. Nguyễn Gia Thuận; Nguyễn Đại Nhân

Thực trạng nguồn nhân lực huấn luyện viên các câu lạc bộ Golf tại Việt Nam

70. Vũ Thành Long; Nguyễn Thị Thu Hiền

Thực trạng sử dụng các biện pháp hồi phục cho nữ vận động viên Đội tuyển trẻ Quốc gia

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

75. Nguyễn Văn Đông

Phygital - loại hình thể thao mới trong tương lai

77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Hiếu; Nguyễn Tiên Quân

Bài tập nâng cao thể lực với con lăn

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The State institutionalizes the sports line of the Communist Party of Vietnam in the early stages of the 21st century

6. Truong Anh Tuan

A number of important results have been achieved after 10 years of implementing Resolution No. 08 of the Politburo on strengthening the leadership of the Party, creating a strong development step in sport and physical education by 2020

ARTICLES

10. Nguyen Van Phuc

Situation of injury risk in sports activities in Vietnam

15. Nguyen Thu Huong; Le Hoai Nam; Nguyen Quoc Viet

Current status of soft skills of students at Bac Ninh Sports University

22. Phan Quoc Chien

The current situation of the movement of exercise and sports for the elderly in Vietnam

27. Nguyen Cam Ninh; Phan Thi Dieu

Current status of response, trends and social needs for human resources bachelors of Sports in Sports Management Major at Bac Ninh Sports University

33. Nguyen Dai Duong; Tran Ba Thang

Choosing exercises to develop strength and speed in martial arts training for special forces students at Military Academy Science

38. Nguyen Hoai Phuong

Developing evaluation criteria for the end-of-course exam in handball for pedagogical students at Hanoi National University of Education

41. Vu Tien Thanh

Situation of general physical fitness development for first-year students at Hanoi University of Pharmacy

47. Vu Ba My

Selecting exercises to improve basketball training efficiency for students of Electric Power University

51. Do Quoc Hung

Building an extra-curricular aerobics exercise program for female students at Hanoi Pedagogical University 2

57. Dau Thi Loi; Nguyen Thi Thao Mai

The current situation of practical pedagogical skills of students in Swimming, Physical Education major, Bac Ninh Sports University

61. Nguyen Ngoc Minh; Ha Minh Hai

Current status of the examination and assessment of physical education subjects at the Center for Physical Education and Sports, Vietnam National University, Hanoi

66. Nguyen Gia Thuan; Nguyen Dai Nhan

Assessing the current situation of human resources of Golf club coaches in Vietnam

70. Vu Thanh Long; Nguyen Thi Thu Hien

Actual situation of using recovery measures for female athletes of the National Youth Team

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

75. Nguyen Van Dong

Phygital – new type of sports in the future

77. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Hieu; Nguyen Tien Quan

Exercises to improve fitness with rollers

80. Rules of writing and posting.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC DƯỢC HÀ NỘI

Vũ Tiến Thành⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học TDDT đánh giá thực trạng công tác phát triển thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Dược Hà Nội trên các mặt: thực trạng các yếu tố ảnh hưởng bao gồm: các yếu tố chung, GDTC nội khóa và TDDT ngoại khóa; thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực và thực trạng trình độ thể lực của sinh viên. Kết quả cho thấy, trình độ thể lực của sinh viên chủ yếu đạt mức trung bình theo tiêu chuẩn quy định của Bộ GD&ĐT. Việc nâng cao trình độ thể lực cho sinh viên là vấn đề cần thiết và có ý nghĩa thiết thực.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực chung, sinh viên năm thứ nhất, Trường Đại học Dược Hà Nội.

Situation of general physical fitness development for first-year students at Hanoi University of Pharmacy

Summary:

Using basic sports science research methods to assess the current state of general physical fitness development for first-year students at Hanoi University of Pharmacy on the following aspects: the status of influencing factors including: including: general elements, intra-curricular physical education and extracurricular sports; status of using exercises to develop physical fitness and the status of physical fitness of students. The results showed that the students' physical level mainly reached the average level according to the standards set by the Ministry of Education and Training. The improvement of physical fitness level for students is a necessary and practical issue.

Keywords: Current status, general fitness, first-year students, Hanoi University of Pharmacy.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác GDTC và hoạt động TDDT trong trường học các cấp là một mặt giáo dục quan trọng trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài cho đất nước, đáp ứng yêu cầu đổi mới sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội của đất nước.

Trường Đại học Dược Hà Nội là trường đi tiên phong trong đào tạo đội ngũ cán bộ dược cho Ngành Y tế Việt Nam, đặc biệt là đào tạo đội ngũ chuyên gia trình độ cao ngang tầm khu vực và thế giới. Trường là một trong những trung tâm hàng đầu của cả nước về nghiên cứu và ứng dụng khoa học kỹ thuật vào sản xuất, là đầu mối giao lưu quốc tế trong lĩnh vực đào tạo và nghiên cứu khoa học của Ngành Dược. Trong những năm qua, Trường đã quan tâm tới việc phát triển thể lực của sinh viên năm thứ nhất (SV năm 1) song việc đánh giá kết quả công tác GDTC và hoạt động TDDT trường học

chỉ dựa trên điểm kết quả học tập môn học GDTC, vì vậy chưa thể cho phép đánh giá một cách chính xác, đầy đủ về các mặt hoạt động của công tác phát triển thể lực cho SV năm 1.

Để có căn cứ tác động các giải pháp phù hợp, có hiệu quả trong việc phát triển thể lực chung cho SV năm 1 Trường Đại học Y Dược Hà Nội, việc đánh giá đúng thực trạng công tác phát triển thể lực cho SV có vai trò vô cùng quan trọng và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Khảo sát được tiến hành tại Trường Đại học Dược Hà Nội năm 2020.

Mẫu khảo sát đánh giá thực trạng thể lực: 200 SV năm 1 (K74) ngành Dược học.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Dược Hà Nội; Email: vu.tien.thanh.1503@gmail.com

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực của sinh viên năm thứ nhất, Trường Đại học Dược Hà Nội

1.1. Thực trạng chương trình môn học GDTC cho sinh viên năm thứ nhất

Chương trình GDTC cho sinh viên Trường

Bảng 1. Thực trạng phân phối nội dung chương trình môn học GDTC cho SV năm 1

TT	Học phần	Tín chỉ	Phân loại tiết học				
			Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Tự học	Kiểm tra
1	GDTC1 (Bóng rổ)	1	16	0	15	0	1
2	GDTC2 (Bóng chuyền)	1	16	0	15	0	1
3	GDTC3 (Cầu lông)	1	16	0	15	0	1

Qua bảng 1 cho thấy: Chương trình môn học GDTC cho SV năm 1 được xây dựng đúng theo quy định của Bộ GD&ĐT, mỗi tín chỉ được xây dựng gồm 15 tiết thực hành và 01 tiết kiểm tra. Nội dung các môn học thể thao tự chọn đa dạng, với 3 môn học có tính phổ thông, thuận lợi cho việc tổ chức giảng dạy cho 3 tín chỉ gồm: Bóng rổ, Bóng chuyền và Cầu Lông, điều này giúp SV dễ dàng hơn trong việc tiếp cận với môn thể thao yêu thích.

Chương trình môn học được xây dựng không phân phối giờ học riêng cho nội dung lý thuyết, nội dung này được tiến hành đan xen trong các giờ học thực hành; Chương trình không thiết kế áp đặt thời gian tự học.

1.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ dạy học GDTC cho SV năm 1

Đánh giá thực trạng CSVC phục vụ dạy và học môn học GDTC thông qua quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp giáo viên GDTC tại Trường. Kết quả cho thấy: Mặc dù được Đảng ủy, Ban Giám hiệu quan tâm, CSVC phục vụ hoạt động dạy và học môn học GDTC cho

Đại học Dược Hà Nội được bố trí trong 3 học phần tự chọn, không có học phần bắt buộc. Đánh giá thực trạng chương trình được thực hiện thông qua tham khảo tài liệu và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

SV năm 1 vẫn còn rất nhiều hạn chế. Cụ thể:

Về số lượng CSVC: Theo quy định của Bộ GD&ĐT, sân tập đảm bảo từ 3.5m² – 4m²/1 SV, con số này ở Trường Đại học Dược Hà Nội là chưa đảm bảo. Thực tế, lưu lượng SV nhà trường gần 2100 SV, sân tập các môn Bóng chuyền, Bóng rổ, chỉ có 1 sân/môn phục vụ cho cả giảng dạy GDTC nội khóa và ngoại khóa. Đồng thời, chất lượng đáp ứng của các sân ở mức trung bình. Riêng các loại bóng phục vụ học tập tại Trường mới chỉ đáp ứng đủ nhu cầu tập luyện nội khóa, chưa đáp ứng được nhu cầu hoạt động TDTT ngoại khóa cho toàn bộ SV nhà trường. Đồng thời, mức độ đáp ứng của các sân chủ yếu ở mức trung bình, chỉ có nhà tập thể chất và nhà tập bóng bàn có mức độ đáp ứng tốt.

1.3. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC tại Trường

Thông kê thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC cho SV qua phân tích hồ sơ cán bộ và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường (bảng 2).

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC Trường Đại học Dược Hà Nội

TT	Giới tính	Kết quả thống kê													
		Tổng số GV	Tổng số SV	Tỷ lệ SV/GV	Thâm niên		Trình độ đào tạo			Tin học			Ngoại ngữ		
					<5 năm	>5 năm	Trên ĐH	ĐH	Dưới ĐH	A	B	C	A	B	C
1	Nam	3	2100	700 SV/1 GV	1	2	1	2	0	0	2	1	0	2	1
2	Nữ	0			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tổng:		3			1	2	1	2	0	0	2	1	0	2	1

Về số lượng GV: Tổng số 03 GV GDTC, không có giáo viên nữ. Với tổng số SV của Trường năm học 2019-2020 là 2100 người, tỷ lệ SV/GV là 700 SV/GV là cao so với định chuẩn của Bộ GD&ĐT.

Về trình độ đào tạo: Có 2 GV trình độ đại học và 1 GV trình độ thạc sĩ. Các GV đều có trình độ ngoại ngữ và tin học từ mức đáp ứng yêu cầu trở lên. Năm 2020, Trường đã cử thêm 01 GV GDTC tham gia học thạc sĩ, hướng tới đáp ứng chuẩn của Bộ GD&ĐT.

Về thâm niên công tác: 2/3 GV GDTC có thâm niên công tác trên 5 năm. Đây là một ưu thế lớn bởi là lực lượng giáo viên có thời gian công

tác lâu năm lên kinh nghiệm giảng dạy phong phú, tuy nhiên, đây là lực lượng còn trẻ có thể tiếp cận khoa học kỹ thuật, học tập nâng cao trình độ, đây cũng là một yếu tố có tính tích cực.

Như vậy, lực lượng GV ở trường đã đảm bảo về chất lượng nhưng còn thiếu về số lượng trong giảng dạy môn GDTC nội khóa và ngoại khóa.

1.4. Kết quả đánh giá thực trạng hoạt động GDTC cho sinh viên năm thứ nhất

Hoạt động GDTC cho SV năm 1 được tiến hành theo 2 hình thức: GDTC Nội khóa và TDTT ngoại khóa.

a. *Khảo sát cấu trúc giờ học GDTC nội khóa cho SV năm 1:*

Bảng 3. Cấu trúc giờ học GDTC cho SV năm 1

TT	Nội dung	Thời gian (phút)	Tỷ lệ %
1	Chuẩn bị	15	16.67
2	Cơ bản	65	72.22
3	Kết thúc	10	11.11

Từ bảng 3 cho thấy: Cấu trúc giờ học GDTC đã được thực hiện đúng theo phương pháp sư phạm gồm 3 phần: Chuẩn bị, cơ bản, kết thúc song thời gian phần cơ bản tương đối dài nhưng chỉ giải quyết một nhiệm vụ nên chưa tạo được hứng thú học tập cho SV.

b. *Khảo sát phương pháp tổ chức giờ học GDTC cho SV năm 1*

Do đặc thù môn học GDTC là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và phát triển có chủ đích các tố chất vận động của con người, vì vậy GV ngoài việc áp dụng các phương pháp sư phạm chung, cần đồng thời áp dụng các phương pháp chuyên biệt như: Phương pháp kiến tập khái niệm động tác, phương pháp làm mẫu, phương pháp trực quan...

Kết quả quan sát và dự giờ cho phép đánh giá thực trạng phương pháp tổ chức giờ học GDTC như sau:

Phần chuẩn bị: SV khởi động quanh sân 2 vòng sau đó thực hiện bài tập phát triển chung theo phương pháp tập thể. Với những bài tập có động tác đơn giản sử dụng phương pháp tập thể là hợp lý, cho phép giáo viên luôn lãnh đạo được toàn lớp.

Phần cơ bản: Quan sát nội dung chạy ngắn

cho thấy, giáo viên sử dụng phương pháp tập thể. Khi thực hiện các động tác bổ trợ và thực hiện toàn bộ kỹ thuật chạy ngắn, GV cho SV xếp thành 4 hàng dọc, lần lượt 4 em một thực hiện động tác bổ trợ, thực hiện 5 - 7 lần. Phương pháp này có ưu điểm là kiểm soát được SV lười, trốn lượt tập nhưng có nhược điểm là thời gian chờ lượt dài do lớp đông, vì vậy số lần thực hiện động tác, mật độ vận động thấp, thời gian nghỉ nhiều, động tác đơn điệu dễ gây nhàm chán, giảm hứng thú tập luyện.

Phần kết thúc: Giáo viên sử dụng phương pháp tập thể cho SV thực hiện đi bộ thả lỏng 2 vòng quanh sân. Sau đó tập trung lớp đánh giá mức độ tiếp thu kỹ thuật, tổng kết giờ học và nhận xét. Phần này khá dài, thường SV không tập trung chú ý, ít hiệu quả.

Từ những phân tích nêu trên chúng tôi có thể khẳng định rằng chất lượng giờ học GDTC cho SV năm 1 còn hạn chế, chưa đáp ứng được mục tiêu, yêu cầu của môn GDTC.

c. *Thực trạng hoạt động tập luyện ngoại khóa của SV năm 1*

Ngoại khóa là nhu cầu, ham thích trong khi nhàn dỗi của một bộ phận SV với mục đích phát triển năng lực thể chất một cách toàn diện, góp phần nâng cao thành tích thể thao của SV; Giờ

học ngoại khoá đồng thời nhằm củng cố và hoàn thiện các bài học chính khoá và được tiến hành vào giờ tự học hay dưới sự hướng dẫn của GV, hướng dẫn viên, góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC của SV. Chúng tôi đã tiến hành

phỏng vấn 250 SV năm 1 về mức độ chuyên cần tập luyện TDTT ngoại khóa và về những môn thể thao mà SV yêu thích và thường xuyên tham gia tự tập luyện. Kết quả thu được thể hiện ở bảng 4 và 5.

Bảng 4. Thực trạng mức độ chuyên cần tập luyện TDTT ngoại khóa của SV năm 1 Trường Đại học Dược Hà Nội (n=250)

Tham số thống kê	Thời gian dành cho tập luyện TDTT trong tuần				
	1 buổi	2 buổi	3 buổi	> 4 buổi	0 buổi
m_i	54	23	17	11	145
%	21.60	9.20	6.80	4.40	58.00

Kết quả cho thấy: Hoạt động ngoại khóa TDTT của SV năm 1 còn rất hạn chế: Có tới 145 em trả lời là không tham gia hoạt động ngoại khóa chiếm 58%; Trong số SV có tham gia, tỷ lệ SV tập luyện thường xuyên (trên 3 buổi) chỉ chiếm 11,2%. Nguyên nhân chủ yếu của hạn chế này qua tìm hiểu là do dụng cụ sân bãi dành cho tập luyện chưa đáp ứng được nhu cầu tập luyện

ngoại khóa của SV, một phần do chưa có sự tổ chức hướng dẫn tập luyện của GV dẫn đến hoạt động ngoại khóa không phát triển.

Về những môn thể thao SV yêu thích và thường xuyên tham gia tự tập luyện được xác định thông qua phỏng vấn 105 SV có tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa (bảng 5).

Bảng 5. Những môn thể thao được yêu thích tập luyện ngoại khóa của SV năm 1

Tham số thống kê	Bóng đá	Bóng bàn	Cầu lông	Bóng chuyền	Điền kinh	Thể dục
m_i	13	8	40	13	23	8
%	12.38	7.62	38.10	12.38	21.90	7.62

Kết quả phỏng vấn cho thấy: SV năm 1 yêu thích tập luyện các môn thể thao được xác định lần lượt là Cầu lông, Điền kinh, tiếp đến là Bóng chuyền và Bóng đá. Các môn khác chiếm tỷ lệ ít hơn. Có thể nhận thấy, phần lớn các môn thể thao được yêu thích, lựa chọn tập luyện đều nằm trong nội dung chương trình nội khóa và phù hợp với điều kiện thực tiễn của Nhà trường, có sức lôi cuốn SV trong tập luyện.

2. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực cho SV năm 1

Bằng phương pháp quan sát sư phạm và thống kê, đề tài đã tổng hợp được các dạng bài tập và lượng vận động các bài tập trong phát triển thể lực cho SV năm 1 trong giờ học GDTC chính khóa. Kết quả thống kê về các dạng bài tập từ 30 giáo án tập luyện được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả khảo sát thực trạng sử dụng các dạng bài tập phát triển thể lực cho SV năm 1 giờ học GDTC chính khóa (n=30 giáo án)

TT	Các dạng bài tập	Tổng thời gian sử dụng (phút)	Số lần sử dụng/30 giáo án	Tỷ lệ thời gian sử dụng từng bài tập (%)
1	Phát triển sức nhanh	64	10	4.74
2	Phát triển sức mạnh	136	14	10.07
3	Phát triển sức bền	160	20	11.85
4	Phát triển mềm dẻo	100	12	7.41
5	Phát triển năng lực phối hợp vận động	42	8	3.11

Nhận xét: Các bài tập được sử dụng trong phát triển thể lực cho SV năm 1 tương đối đa dạng về thể loại, tuy nhiên, thời gian phân phối tập trung nhiều nhất vào việc phát triển sức bền và sức mạnh. Các tổ chất thể lực khác ít được quan tâm, đặc biệt là năng lực phối hợp vận

động, là chưa khoa học.

Thông qua phân tích giáo án giảng dạy và quan sát thực tiễn đề tài thống kê cụ thể lượng vận động các bài tập được sử dụng để phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Thực trạng lượng vận động các bài tập sử dụng trong phát triển thể lực cho SV năm 1 giờ học GDTC chính khóa

TT	Tên bài tập	Cường độ vận động (%max)	Thời gian nghỉ giữa	Số lần lặp lại
1	Chạy 30m xuất phát cao	95-100	1 phút	3
2	Nằm sấp chống đẩy 30s	95-100	2 phút	2
3	Nằm ngửa gập bụng 30s	90-95	2 phút	2
4	Bật xa tại chỗ	95-100	30s	5
5	Bật rút gối tại chỗ 30s	90-95	2 phút	3
6	Chạy nâng cao đùi 30s	90-95	2 phút	3
7	Chạy đạp sau 30m	90-95	1 phút	3
8	Chạy 800m với nữ và 1500m với nam	60-70	-	1
9	Chạy 3000m	50-60	-	1
10	Chạy tùy sức 5 phút	-	-	1

Qua bảng 7 cho thấy: Số lượng các bài tập phát triển thể lực cho SV năm 1 còn ít, dễ gây nhàm chán trong quá trình tập luyện do lặp đi lặp lại; các bài tập tập trung phục vụ trực tiếp cho nội dung kiểm tra trình độ chuẩn thể lực theo quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT. Khối lượng và cường độ của bài tập chưa phù hợp với đối tượng sinh viên và mỗi giáo viên giảng dạy lại phân phối khối lượng và cường độ tập luyện khác nhau; Các bài tập cũng chưa được nghiên cứu nhằm xác định tính hiệu quả trên đối tượng nghiên cứu... Chính những hạn chế này đã đặt ra đòi hỏi phải lựa chọn được các bài tập phù hợp, có hiệu quả để phát triển thể lực cho SV, tạo hứng thú cao trong quá trình tập luyện, từ đó đạt hiệu quả tốt nhất trong phát triển thể lực cho SV năm 1, Trường Đại học Dược Hà Nội.

3. Thực trạng trình độ thể lực của SV năm 1, Trường Đại học Dược Hà Nội

Chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực của 125 nữ và 75 nam SV năm 1 (Khóa 74) trên cơ sở sử dụng 04 test kiểm tra và tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên theo Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 8.

Qua bảng 8 cho thấy: Trình độ thể lực của SV năm 1 ở cả nam và nữ đều nằm trong giới hạn trung bình khi so sánh với tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực theo Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT. Khi so sánh kết quả kiểm tra thể lực SV với các công trình nghiên cứu có liên quan cũng thu được kết quả tương tự.

Để đánh giá chính xác hơn trình độ thể lực của SV năm 1, chúng tôi tiến hành phân loại trình độ thể lực của SV theo tiêu chuẩn được qui định trong Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả được trình bày tại bảng 9.

Khi phân loại trình độ thể lực của SV năm 1 theo quy định của Bộ GD&ĐT cho thấy: đa số SV có trình độ thể lực thuộc mức đạt; Tỷ lệ SV có kết quả kiểm tra thể lực ở loại tốt chỉ chiếm từ 28.0% đến 30.67%; sinh viên nữ có tỷ lệ phân loại thể lực ở mức tốt thấp hơn sinh viên nam gần 3%; Còn trên 13% tổng số SV có kết quả kiểm tra ở mức chưa. Như vậy, trình độ thể lực của SV chủ yếu đạt mức trung bình, việc nâng cao trình độ thể lực cho SV năm 1 là vấn đề cấp thiết và có ý nghĩa thiết thực.

**Bảng 8. Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của SV năm 1,
Trường Đại học Dược Hà Nội (n=200)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		Cv	Tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT	
		$\bar{x}$	δ		Tốt	Đạt
Nam sinh viên (n=75)						
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.16	2.36	12.34	> 21	≥ 16
2	Bật xa tại chỗ (cm)	215.37	18.93	8.79	> 222	≥ 205
3	Chạy 30m XFC (s)	5.43	0.29	5.39	< 4.80	≤ 5.80
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	972.05	52.55	5.41	> 1050	≥ 940
Nữ sinh viên (n=125)						
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.63	2.47	14.01	> 18	≥ 15
2	Bật xa tại chỗ (cm)	159.95	12.4	7.75	> 168	≥ 151
3	Chạy 30m XFC (s)	6.27	0.33	5.34	< 5.80	≤ 6.80
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	896.36	74.01	8.26	> 930	≥ 850

**Bảng 9. Kết quả phân loại trình độ thể lực của SV năm 1
Trường Đại học Dược Hà Nội (n=200)**

Phân loại	Tổng số (n=200)		Nam (n=75)		Nữ (n=125)	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%
Tốt	58	29.00	23	30.67	35	28.00
Đạt	115	57.50	42	56.00	73	58.40
Không đạt	27	13.50	10	13.33	17	13.60

KẾT LUẬN

1. Phân tích các yếu tố đảm bảo cho việc phát triển thể lực của SV năm 1 Trường Đại học Dược Hà Nội cho thấy: Nội dung chương trình môn học GDTC đảm bảo yêu cầu; CSVN còn thiếu cả về số lượng và chất lượng, chưa đáp ứng được nhu cầu học tập, đặc biệt là hoạt động TDTT ngoại khóa; đội ngũ giáo viên đảm bảo về chất lượng nhưng còn thiếu về số lượng; cấu trúc và phương pháp tổ chức giờ học GDTC nội khóa đảm bảo yêu cầu; phong trào TDTT ngoại khóa chưa thực sự phát triển.

2. Việc sử dụng bài tập phát triển thể lực cho SV năm 1 còn nhiều bất cập như: các bài tập tuy đa dạng song số lượng bài tập được sử dụng ít; nội dung bài tập chủ yếu nhằm đối phó với việc kiểm tra thể lực SV; lượng vận động chưa phù hợp với đặc điểm SV cũng như chưa được nghiên cứu chứng minh tính hiệu quả trong thực tiễn.

3. Trình độ thể lực của SV năm 1 chủ yếu ở mức trung bình, việc nâng cao trình độ thể lực cho SV năm 1 là vấn đề cần thiết và có ý nghĩa thiết thực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV* ngày 18/9/2008.
2. Chính phủ (2015), *Nghị định 11/2015/NĐ-CP về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường* ngày 31/1/2015.
3. Phạm Quốc Đạt (2014), “Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Nông nghiệp Hà nội”, *Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục*.
4. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 25/5/2023, phản biện ngày 28/5/2023, duyệt in ngày 28/6/2023)



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 3 -2023
(76)**

