

THỰC TRẠNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 2

Đỗ Đức Hùng*

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường quy, đề tài đã xác định được thực trạng phát triển thể lực của nữ sinh viên không chuyên GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Kết quả cho thấy, thể lực có sự phát triển mạnh sau năm học thứ nhất và thứ 2, chững lại ở năm 3 và xu hướng giảm ở năm 4. Kết quả đã chỉ ra sự phát triển không hoàn toàn tuân thủ qui luật sinh học tự nhiên mà còn chịu sự tác động rất lớn của các điều kiện môi trường sống, trong đó có tác động của hoạt động vận động trong GDTC qua các năm học. Đây là cơ sở khoa học quan trọng cho việc đề ra các biện pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC trong Nhà trường.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực, sinh viên, Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Situation of fitness development of female students, who are not specialized in physical education at Hanoi Pedagogical University 2

Summary:

Through regular research methods, the topic has determined the situation of physical development of female students, who are non-specialized in physical education at Hanoi Pedagogical University 2. The results show that physical fitness has developed strongly in the 1st and 2nd year of study, slowed down in the 3rd year, and decreased in the 4th year. The results also show that development does not completely comply with the laws of natural biology and it is also greatly influenced by environmental conditions, which include the impact of physical activities in PE over the school years. It is an important scientific basis for proposing measures to improve the quality of physical education in the school..

Keywords: Status, fitness, students, Hanoi Pedagogical University 2.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 là trường đại học công lập với bề dày hơn 50 năm kinh nghiệm và uy tín trong lĩnh vực đào tạo, nghiên cứu khoa học, bồi dưỡng giáo viên. Nhà trường hiện đang đào tạo 19 ngành bậc Đại học, 17 chuyên ngành bậc Thạc sĩ, 05 chuyên ngành bậc Tiến sĩ và nhiều chương trình bồi dưỡng giáo viên, giảng viên, cán bộ quản lý giáo dục với lưu lượng khoảng 1500 sinh viên/năm. Các chương trình đào tạo được tổ chức linh hoạt, mềm dẻo, đáp ứng nhu cầu và điều kiện học tập khác nhau của người học.

Quán triệt tầm quan trọng của công tác GDTC cho sinh viên, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 đã thực hiện đầy đủ những quy định của Bộ

Giáo dục & Đào tạo về nội dung chương trình GDTC. Tuy nhiên, chất lượng GDTC cho sinh viên trong những năm qua vẫn chưa đạt kết quả cao. Đặc biệt, thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên các khoa, các chuyên ngành còn nhiều hạn chế. Chính vì vậy, việc đánh giá thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên không chuyên GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 làm cơ sở khoa học quan trọng cho việc đề ra các biện pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC trong Nhà trường được xác định là vấn đề mang tính cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

*NCS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: dohunggdtc@gmail.com

Đối tượng khảo sát: 1200 nữ sinh viên (từ năm học thứ nhất đến năm học thứ tư) bằng phương pháp theo dõi ngang.

Thời điểm khảo sát được tiến hành từ tháng 10 đến tháng 11/2015.

Các test sử dụng để đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên được thực hiện theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để đánh giá thực trạng phát triển thể lực chung của nữ sinh viên không chuyên GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2, chúng tôi tiến hành khảo sát thực trạng thể lực chung của 1200 nữ sinh viên các khóa 40, 41, 42 và 43). Căn cứ hướng dẫn đánh giá thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, quá trình khảo sát được triển khai dưới 2 hình thức:

(1) Thực trạng phát triển thể lực chung được đánh giá dựa trên sự phát triển của từng tổ chất thể lực, theo đó, đề tài sử dụng cả 6 test theo Quyết định phản ánh toàn diện 5 tổ chất thể lực cơ bản.

(2) Đánh giá tổng hợp mức độ phát triển theo kết quả xếp loại thể lực. Để xếp loại thể lực của nữ sinh viên, đề tài sử dụng kết quả kiểm tra của 4 test: Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 5 phút tùy sức (m), lực bóp tay (KG) và nằm ngửa gập bụng 30s (lần).

*** Kết quả khảo sát đánh giá thực trạng phát triển thể lực chung căn cứ mức độ phát triển của từng tổ chất vận động**

Bên cạnh việc đánh giá thực trạng phát triển, để làm rõ hơn đặc điểm diễn biến phát triển thể lực qua các độ tuổi, chúng tôi so sánh mức độ phát triển của các nữ sinh viên giữa các khóa học. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

- Các tổ chất thể lực của sinh viên đều có sự gia tăng từ năm học thứ nhất đến năm học thứ hai, điều này được thể hiện ở kết quả tất cả các test đều thể hiện tính > thăng ở ngưỡng xác suất $p < 0,001$. Đồng thời, nhịp tăng trưởng cũng đạt từ 2,76 % đến 8,33%, trong đó các tổ chất sức mạnh, sức mạnh tốc độ có tốc độ tăng trưởng cao nhất, tiếp đến là sức bền và thấp nhất là sức nhanh và năng lực phối hợp vận động. Kết quả này trước hết phù hợp với qui luật sinh học tự

nhiên do các tổ chất sức nhanh và năng lực phối hợp vận động chịu sự chi phối nhiều hơn bởi yếu tố di truyền (độ di truyền cao), trong khi sức mạnh lại chịu chi phối thấp hơn.

- Đến năm thứ ba các tổ chất thể lực của sinh viên đã có biểu hiện chững lại ở cả sức mạnh, tốc độ, khả năng phối hợp vận động, chỉ có kết quả các test đánh giá sức mạnh tốc độ (test 4) và sức bền (test 6) có sự tăng trưởng thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05-0,001$.

- Sang năm học thứ tư thì tất cả các tổ chất thể lực đều giảm sút, thấp hơn hẳn năm học thứ ba thể hiện qua tính ở các test đầu < bảng với $p < 0,001$. Nhịp tăng trưởng thể lực giảm sút (-6,62% đến -1,73%).

Kết quả khảo sát diễn biến phát triển thể lực qua các độ tuổi tương ứng với các năm học đã cho thấy sự phát triển không phù hợp với qui luật sinh học tự nhiên. Ở độ tuổi của sinh viên năm học thứ 3 và thứ 4 tuy không có sự gia tăng mạnh mẽ như 2 hai năm học đầu nhưng vẫn còn trong thời kỳ hoàn thiện thể chất, trong đó có sự phát triển và hoàn thiện về thể lực. Như vậy, đặc điểm phát triển này đã chỉ ra sự tác động của yếu tố môi trường, trong đó yếu tố GDTC cần được quan tâm khảo sát hàng đầu.

*** Kết quả khảo sát đánh giá tổng hợp mức độ phát triển trên cơ sở kết quả xếp loại thể lực**

Để đánh giá tổng hợp mức độ phát triển thể lực của sinh viên, chúng tôi lựa chọn 4 test và căn cứ tiêu chuẩn phân loại thể lực theo hướng dẫn trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, tỷ lệ xếp loại thể lực ở năm thứ nhất ở mức tốt chiếm 16.59%, mức đạt chiếm tỷ lệ 57.67% và mức không đạt chiếm 25.56%. Sang năm học thứ hai, thể lực của các nữ sinh viên được nâng lên rõ rệt, thể hiện ở mức tốt tăng lên 23.62% và mức đạt tăng lên 63.82%, đồng thời mức không đạt giảm xuống chỉ còn 12.56%. Điều này cho thấy, cùng với sự chi phối của yếu tố sinh học tự nhiên, sự tác động của Chương trình GDTC đến mức độ phát triển thể lực của sinh viên đã phát huy hiệu quả rõ rệt. Tuy nhiên, mức độ phát triển thể lực này không duy trì được ở năm học thứ ba và thứ tư. Mức tốt và đạt có xu hướng giảm dần, đồng thời mức không đạt

Bảng 1. Thực trạng phát triển các tố chất thể lực chung của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

TT	Các test	Năm nhất (n=404) (1)		Năm hai (n=398) (2)		Năm ba (n=402) (3)		Năm tư (n=396) (4)		W _{1,2} (%)	W _{2,3} (%)	W _{3,4} (%)	t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₃₋₄
		±σ		±σ		±σ		±σ							
1	Lực bóp tay thuận (kg)	26.43	2.4	28.42	4.2	28.75	4.02	27.54	4.15	7.26	1.15	-4.3	8.22**	1.14	4.18**
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	15.31	2.33	16.64	2.63	17.04	3.04	16.03	3.26	8.33	2.38	-6.11	7.58**	1.99	4.52**
3	Bật xa tại chỗ (cm)	151.52	12.3	157.42	12.62	158.8	13.63	148.63	14.02	3.82	0.87	-6.62	6.70**	1.49	10.39**
4	Chạy 30m XPC (giây)	6.82	0.62	6.62	0.61	6.76	0.4	7.06	0.57	2.98	-2.09	-4.34	4.60**	3.83**	8.59**
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	13.21	1.23	12.85	1.21	12.96	1.27	13.52	1.06	2.76	-0.85	-4.23	4.18**	1.25	6.77**
6	Chạy tụy sức 5 phút (m)	870.8	54.3	897.62	42.64	890.31	53.8	875.04	56.41	3.03	-0.82	-1.73	7.79**	2.13*	3.91**

Ghi chú: * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$

Bảng 2. Kết quả kiểm tra xếp loại thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

TT	Năm học	Kết quả xếp loại thể lực					
		Tốt		Đạt		Không đạt	
		mì	%	mì	%	mì	%
1	Thứ nhất (n=404)	67	16.59	233	57.67	104	25.74
2	Thứ hai (n=398)	94	23.62	254	63.82	50	12.56
3	Thứ ba (n=402)	47	11.69	268	66.67	87	21.64
4	Thứ tư (n=396)	17	4.29	223	56.31	156	39.4



Rèn luyện phát triển thể lực cho sinh viên là một trong số các nhiệm vụ trọng tâm của Giáo dục thể chất trong các trường đại học

có chiều hướng tăng lên ở năm thứ ba và thứ tư (tương ứng 21.64% và 39.40%).

Với thực trạng nêu trên, chúng tôi cho rằng những kết quả thu được là hoàn toàn phù hợp do hiện tại chương trình GDTC dành cho đối tượng không chuyên TDTT của Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 chỉ được áp dụng ở năm học thứ nhất và học kỳ 1 của năm thứ hai với 3 tín chỉ (90 tiết). Do đó sự tác động của chương trình GDTC đến thể lực của sinh viên ở năm học thứ ba và thứ tư hầu như chỉ còn phụ thuộc vào hoạt động TDTT ngoại khóa. Vấn đề đặt ra ở đây là cần bổ sung hợp lý các hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên không những ở những năm đầu, mà còn phải đặc biệt chú ý ở những năm học cuối khi chương trình môn học GDTC đã kết thúc. Điều này sẽ giúp cho các nữ sinh viên có thể duy trì và phát triển tốt thể lực của mình.

KẾT LUẬN

Thực trạng các tổ chất thể lực chung của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 ở năm thứ hai tốt hơn năm thứ nhất, song có chiều hướng chững lại vào năm thứ 3 và giảm sút rõ rệt ở năm học thứ tư. Tỷ lệ xếp loại trình độ phát triển thể lực chung của sinh viên cũng phản ánh đặc điểm trên. Nhìn chung, trình độ phát triển thể lực ở mức tốt còn thấp và tỷ lệ sinh viên xếp loại không đạt vẫn chiếm tỷ lệ cao (12,56% – 39,40%).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 (2016), *Báo cáo tổng kết công tác Giáo dục thể chất năm học 2015 - 2016*.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
3. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lẫm, Dương Nghiệp Chí, Lưu Quang Hiệp, Phạm Viết Vượng, Lâm Quang Thành, Phạm Ngọc Viễn (2012), *Giáo trình lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 6/4/2021, phản biện ngày 2/6/2021, duyệt in ngày 20/8/2021)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Trương Quốc Uyên**

Giá trị của nền thể dục thể thao cách mạng 75 năm xây dựng và phát triển

7. Vũ Trọng Lợi

Du lịch với thể thao và Yoga

BÀI BÁO KHOA HỌC**11. Đặng Văn Dũng**

Dự báo ảnh hưởng của dân số, tăng trưởng kinh tế và thời gian đến số lượng người khuyết tật ở Việt Nam

14. Đỗ Hữu Trường; Mai Thị Bích Ngọc; Đào Văn Thắng

Giải pháp phát triển nguồn lực để đáp ứng phong trào thể dục thể thao quần chúng ở miền núi

18. Phạm Thế Vượng

Quy trình ứng dụng công nghệ 3D trong giảng dạy kỹ thuật cơ bản cho sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

20. Nguyễn Văn Phúc; Lê Thị Thanh Thủy

Thực trạng các yếu tố giáo dục thể chất nội khóa ảnh hưởng tới phát triển thể lực của học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh

26. Lê Thị Tuyết Thương; Phạm Văn Thắng

Lựa chọn và xây dựng giải pháp phát triển phong trào tập luyện Bóng rổ ngoại khóa cho học sinh Trường Trung học cơ sở Thụy Lâm, Đông Anh, Hà Nội

29. Đỗ Đức Hùng

Thực trạng phát triển thể lực của nữ sinh viên không chuyên Giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

33. Nguyễn Hồng Đăng

Thực trạng và nguyên nhân hạn chế năng lực sư phạm thực hành của sinh viên chuyên ngành Karate Ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

38. Bùi Trọng Duy

Thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của học sinh trung học phổ thông các huyện miền núi tỉnh Bình Định

44. Nguyễn Thị Phương Oanh

Thực trạng và đề xuất biện pháp nâng cao kỹ năng làm việc nhóm trong học tập môn Lý luận và Phương pháp Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

48. Nguyễn Thành Long

Nguyên nhân những sai lầm thường mắc trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh Ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

53. Vũ Thành Long

Thực trạng hoạt động tập luyện của nữ người cao tuổi tại Câu lạc bộ Sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

59. Nguyễn Bá Hòa

Thực trạng và nhu cầu tham gia thể dục thể thao thích ứng của người khuyết tật ở Quận Cầu Giấy, Thành phố Hà Nội

63. Trần Thủy

Giải pháp phát triển phong trào tập luyện Bóng chuyền hơi cho người trung-cao tuổi phường Nam Lý, Đồng Hới, Quảng Bình

70. Đinh Thị Mai Anh; Võ Đình Độ; Lê Trung Kiên

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**74. Trung Đức**

Xây dựng và phát triển Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn đổi mới đất nước (1986-1999)

76. Nhật Minh

Kế hoạch triển khai thực hiện Khung trình độ Quốc gia Việt Nam đối với các trình độ của giáo dục đại học giai đoạn 2020-2025 – góc nhìn từ chuẩn đầu ra của bậc Đại học

78. Phạm Việt Hà

Tập luyện cơ bụng, hông và đùi trong thời gian thực hiện giãn cách xã hội phòng dịch Covid-19

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The value of the 75-year revolutionary construction and development

7. Vu Trong Loi

Tourism associated with sports and yoga

ARTICLES

11. Dang Van Dung

Forecast impacts of population, economic growth and time on the quantity of people with disabilities in Vietnam

14. Do Huu Truong; Mai Thi Bich Ngoc; Dao Van Thang

Solutions for increasing resources in the development of public sports movement in mountainous areas

18. Pham The Vuong

The process of applying 3D technology in teaching basic techniques to students majoring in Volleyball, at the Faculty of Physical Education, Bac Ninh Sports University

20. Nguyen Van Phuc; Le Thi Thanh Thuy

The situation of inter-curricular physical education factors that impacts on physical development of secondary students in Bacninh province

26. Le Thi Tuyet Thuong; Pham Van Thang

Select and develop solutions in order to increase movement of student extracurricular basketball practice at Thuylam secondary school, Dong anh district, Hanoi

29. Do Duc Hung

Situation of fitness development of female students, who are not specialized in physical education at Hanoi pedagogical university 2

33. Nguyen Hong Dang

The situation and reasons of limited practical pedagogical proficiency of students majoring in Karate - Physical education at Bacninh sports university

38. Bui Trong Duy

Current status of high school students' extracurricular sports in the mountainous district of Binh Dinh province

44. Nguyen Thi Phuong Oanh

Situation and proposed measures to improve team working skills in learning Theory and Methodology of Physical education subject for students at Bacninh sports university

48. Nguyen Thanh Long

Causes of regular mistakes in teaching the hang style technique of long jumping for athlete-majoring students at Bacninh sports university

53. Vu Thanh Long

Situation of exercise practice of elderly women at outdoor health club in Hai Ba Trung district, Hanoi

59. Nguyen Ba Hoa

Situation and demand in participation in adaptive sports of people with disabilities in Cau giay district, Hanoi

63. Tran Thuy

Solutions to improve the efficiency of wallyball practicing for middle-aged and elderly people at Namly, Donghoi, Quang binh

70. Dinh Thi Mai Anh; Vo Dinh Do; Le Trung Kien

The situation of factors affecting the development of fitness of male freshmen of the University of Fire prevention and fighting

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

74. Trung Duc

Developing Bacninh sports university in the period of country renovation (1986-1999)

76. Nhat Minh

Implementation plan for the implementation of the Vietnam National Qualifications Framework for higher education qualifications for the period 2020-2025 – a perspective from the university's output standards

78. Pham Viet Ha

Exercise the abs, butt and leg during Covid-19 social distancing period.

80. Rules of writing and posting.



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 4-2021
(65)

