

PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HÙNG VƯƠNG PHÚ THỌ SAU KHI ÁP DỤNG ĐÀO TẠO THEO HỌC CHẾ TÍN CHỈ

Nguyễn Hoàng Điệp*

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy chúng tôi đã tìm hiểu diễn biến phát triển thể lực của sinh viên qua các năm học trong chương trình Giáo dục thể chất đào tạo theo học chế tín chỉ, đồng thời tiến hành đánh giá xếp loại thể lực của sinh viên theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả cho thấy thể lực có sự phát triển rõ rệt giữa các giai đoạn học tập, sau kết thúc chương trình GDTC 100% sinh viên đều đạt tiêu chuẩn phân loại thể lực. Đây là cơ sở đánh giá khách quan và khoa học về chất lượng, hiệu quả của chương trình GDTC tại Trường Đại học Hùng Vương - Phú Thọ.

Từ khóa: Thể lực chung, sinh viên, Đại học Hùng Vương.

General fitness development for students at Hung Vuong University - Phu Tho after applying training under the credit system

Summary:

Through regular scientific research methods, we have studied the progress of students' physical development over the years, who learns physical education program in the credit system, and conducted assessment and classification of students' physical fitness according to Decision 53/2008/QĐ-BGDĐT. The results show that physical fitness has markedly developed between learning stages, and after the completion of the PE program, 100% of students have met the fitness classification standards. This is the basis of objective and scientific assessment of the quality and effectiveness of the PE program at Hung Vuong University - Phu Tho.

Keywords: General fitness, students, Hung Vuong University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) ở Trường Đại học Hùng Vương giúp sinh viên hiểu đúng vị trí, vai trò của công tác GDTC và hình thành thói quen tự tập luyện hàng ngày để rèn luyện thể lực, phát triển thể chất đáp ứng yêu cầu của việc học tập, rèn luyện, tu dưỡng ngay khi ngồi trên ghế nhà trường. Dưới sự lãnh đạo của Ban Giám hiệu, Phòng Đào tạo, Khoa Nghệ thuật và Thể dục thể thao, Bộ môn GDTC đã nhận được sự quan tâm đầu tư về cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ, vì vậy công tác giảng dạy GDTC ở Trường Đại học Hùng Vương có nhiều chuyển biến tích cực.

Tuy nhiên, chương trình giảng dạy còn có nhiều vấn đề cần được quan tâm, cải tiến phù hợp với điều kiện hiện có và thể mạnh của Trường để có thể nâng cao chất lượng dạy và học môn GDTC. Xuất phát từ yêu cầu xác định cơ sở khoa học cho sự đổi mới chương trình

GDTC, chúng tôi tiến hành đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên Trường Đại học Hùng Vương trong quá trình học tập chương trình GDTC đào tạo theo học chế tín chỉ.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng khảo sát: 400 sinh viên (200 sinh viên nam và 200 sinh viên nữ).

Thời điểm kiểm tra: Bắt đầu vào trường và sau khi kết thúc 02 học phần GDTC: PHE101 và PHE102.

Thời gian nghiên cứu: Năm học 2018 – 2019

Sử dụng 06 test đánh giá thể lực được qui định trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT

*ThS, Trường Đại học Hùng Vương - Phú Thọ; Email: Diepnh.hvu@gmail.com

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng mức độ phát triển thể lực của sinh viên Trường Đại học Hùng Vương - Phú Thọ qua các năm học theo chương trình GDTC đào tạo theo học chế tín chỉ

Để đánh giá thực trạng mức độ phát triển thể

lực của sinh viên chúng tôi chọn mẫu ngẫu nhiên với 200 sinh viên nam và 200 sinh viên nữ không chuyên ngành GDTC ở các lớp khác nhau theo học chương trình GDTC được đào tạo theo học chế tín chỉ, kết quả được trình bày tại các bảng 1,2,3.

Bảng 1. Thực trạng phát triển thể lực của sinh viên qua các năm học theo chương trình GDTC

TT	Test	Đầu năm ($\bar{x} \pm \delta$)		Sau 1 năm ($\bar{x} \pm \delta$)		Sau 2 năm ($\bar{x} \pm \delta$)	
		Nam (n=200)	Nữ (n=200)	Nam (n=200)	Nữ (n=200)	Nam (n=200)	Nữ (n=200)
1	Lực bóp tay thuận (kG)	40.18 ± 1.78	25.44 ± 1.76	43.23 ± 1.83	28.43 ± 1.51	45.17 ± 1.91	29.70 ± 1.20
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	20.88 ± 2.74	15.68 ± 1.18	23.75 ± 2.68	18.48 ± 1.78	25.13 ± 2.63	21.38 ± 1.31
3	Bật xa tại chỗ (cm)	206.08 ± 11.22	150.04 ± 5.12	211.88 ± 11.78	165.31 ± 4.76	214.97 ± 12.2	167.38 ± 5.11
4	Chạy 30m XPC (giây)	5.41 ± 0.22	6.61 ± 0.39	5.04 ± 0.30	5.95 ± 0.38	4.95 ± 0.2	5.79 ± 0.37
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.05 ± 1.23	13.22 ± 1.14	10.84 ± 1.20	12.87 ± 1.15	10.50 ± 1.18	12.37 ± 1.22
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	930.17 ± 67.8	857.6 ± 66.53	965.93 ± 57.2	897.7 ± 62.4	987.66 ± 67.1	908.1 ± 61.25

Bảng 2. So sánh sự phát triển thể lực của sinh viên sau một năm học

TT	Các chỉ số	Đầu năm - kết thúc năm 1					
		Nam (n = 200)			Nữ (n = 200)		
		W%	t	P	W%	t	P
1	Lực bóp tay thuận (kG)	9.27	8.51	<0.001	14.6	10.76	<0.001
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	16.45	6.05	<0.001	9.72	6.02	<0.001
3	Bật xa tại chỗ (cm)	3.3	2.37	<0.001	10.04	15.15	<0.001
4	Chạy 30m XPC (giây)	-7.07	4.63	<0.001	-10.81	7.55	<0.001
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	-10.83	4.14	<0.05	-2.62	1.27	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	3.76	2.34	<0.05	4.33	2.47	<0.05

Bảng 3. So sánh sự phát triển thể lực của sinh viên sau khi kết thúc chương trình GDTC

TT	Các chỉ số	Đầu năm - kết thúc chương trình GDTC					
		Nam (n = 200)			Nữ (n = 200)		
		W%	t	P	W%	t	P
1	Lực bóp tay thuận (kG)	11.17	10.8	<0.001	15.24	11.66	<0.001
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	22.15	7.89	<0.001	23.7	15.78	<0.001
3	Bật xa tại chỗ (cm)	4.23	3.02	<0.001	11.24	16.57	<0.001
4	Chạy 30m XPC (giây)	-8.67	6.43	<0.001	-13.35	9.24	<0.001
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	-13.73	5.16	<0.05	-6.65	9.43	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	5.99	3.51	<0.05	5.48	3.17	<0.05



Hàng năm, Trường Đại học Hùng Vương, Phú Thọ đều tổ chức các giải thi đấu thể thao cho sinh viên Nhà trường. Đây là biện pháp tích cực thúc đẩy sinh viên tham gia các hoạt động TDTT rèn luyện sức khỏe

Qua bảng 1,2,3 cho thấy:

Sức mạnh chi trên của sinh viên nam, nữ qua các giai đoạn học tập tại Đại học Hùng Vương có sự khác biệt rõ rệt giữa các giai đoạn học tập, sự khác biệt có ý nghĩa ($P < 0.05$ đến $P < 0.001$), cụ thể: sau khi kết thúc chương trình GDTC, nhịp tăng trưởng ở nam là 11.17%, ở nữ là 15.24%. Kết quả kiểm tra sau khi kết thúc chương trình GDTC đạt mức trung bình theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2008: Ở nam là 45.17 ± 1.91 , ở nữ là 29.70 ± 1.20 .

Sức mạnh bền của nam và nữ sinh viên Đại học Hùng Vương có sự biến đổi và sự khác biệt giữa các giai đoạn học tập ($P < 0.001$), sự tăng trưởng sau khi kết thúc chương trình GDTC ở nam là $W = 22.15\%$, nữ $W = 23.70\%$. Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn đạt mức trung bình.

Sức mạnh bột phát chi dưới của sinh viên nam, nữ Trường Đại học Hùng Vương có sự biến đổi khác biệt giữa các giai đoạn ($P < 0.001$), sự tăng trưởng sau khi kết thúc chương trình GDTC ở nam là $W = 4.23\%$, nữ $W = 11.24\%$.

Sức mạnh tốc độ của nam, nữ sinh viên có sự khác biệt, biến đổi qua các giai đoạn tập luyện ($P < 0.001$). Giá trị tăng trưởng sau khi kết thúc chương trình GDTC ở nam là $W =$

8.67%, nữ $W = 13.35\%$.

Khả năng phối hợp vận động của sinh viên nam, nữ Trường Đại học Hùng Vương có sự khác biệt và biến đổi giữa các giai đoạn, có ý nghĩa ở ngưỡng ($P < 0.05$). Nhịp tăng trưởng sau khi kết thúc chương trình GDTC ở nam $W = 13.73\%$, ở nữ $W = 6.65\%$.

Sức bền chung có sự biến đổi và sự khác biệt giữa các giai đoạn học tập, có ý nghĩa ở ngưỡng $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng sau khi kết thúc chương trình GDTC ở nam $W = 5.99\%$, nữ $W = 5.48\%$.

Như vậy: Kiểm tra đánh giá tổng hợp thể lực của sinh viên nam, nữ Trường Đại học Hùng Vương - Phú Thọ có sự biến đổi giữa các giai đoạn tập luyện, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.05$ đến $P < 0.001$. Các test kiểm tra đều cho thấy xu hướng phát triển do tác động của chương trình môn học GDTC theo học chế tín chỉ đã phát huy tính tích cực của sinh viên, có nhiều môn thể thao cho SV lựa chọn phù hợp với khả năng và sự yêu thích của cá nhân.

2. Đánh giá phân loại các tổ chất thể lực của sinh viên theo tiêu chuẩn quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Sau khi đã kiểm tra đánh giá thực trạng mức độ phát triển thể lực chung của sinh viên Đại học Hùng Vương - Phú Thọ sau khi áp dụng học

Bảng 4. Đánh giá phân loại thể lực sinh viên Đại học Hùng Vương - Phú Thọ theo tiêu chuẩn phân loại thể lực của Bộ GD&ĐT

TT	Test	Kết quả phân loại						Tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT	
		Tốt		Đạt		Không đạt		Tốt	Đạt
		m _i	%	m _i	%	m _i	%		
Nam n = 200									
1	Lực bóp tay thuận (kG)	46	23.00	154	77.00	0	0	>47.2	≥ 40.7
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	52	26.00	148	74.00	0	0	>21	≥ 16
3	Bật xa tại chỗ (cm)	65	32.50	135	67.50	0	0	>222	≥ 205
4	Chạy 30m XPC (giây)	49	24.50	151	75.50	0	0	<4.80	≥ 5.80
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	71	35.50	129	64.50	0	0	<11.80	≥ 12.5
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	31	15.50	169	84.50	0	0	>1050	≥ 940
Nữ n = 200									
1	Lực bóp tay thuận (kG)	34	17.00	166	83.00	0	0	>32.5	≥ 26.5
2	Nằm ngửa gập bụng(lần)	46	23.00	154	77.00	0	0	>18	≥ 15
3	Bật xa tại chỗ (cm)	21	10.50	179	89.50	0	0	>168	≥ 151
4	Chạy 30m XPC (giây)	47	23.50	153	76.50	0	0	<5.80	≥ 6.80
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	28	14.00	172	86.00	0	0	<12.1	≥ 13.1
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	52	26.00	148	74.00	0	0	>930	≥ 850

chế tín chỉ, để làm rõ hơn sự phát triển thể lực của sinh viên đề tài tiến hành đánh giá phân loại thể lực sinh viên theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy: 100% sinh viên Đại học Hùng Vương - Phú Thọ đều đạt tiêu chuẩn phân loại thể lực theo qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo sau khi kết thúc Chương trình GDTC được đào tạo theo học chế tín chỉ. Thể lực của sinh viên có sự tăng trưởng rõ rệt. Điều này chứng tỏ chương trình GDTC đào tạo theo học chế tín chỉ tại Trường Đại học Hùng Vương - Phú Thọ đã phát huy hiệu quả tốt trong việc phát triển thể lực cho sinh viên.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu sự phát triển thể lực của sinh viên học tập theo chương trình GDTC đào tạo theo học chế tín chỉ tại Trường Đại học Hùng Vương - Phú Thọ cho thấy, thể lực của sinh viên nam, nữ có sự tăng trưởng giữa các giai đoạn tập luyện, có ý nghĩa thống kê ($P <$

0.05 đến $P < 0.001$). Sự phát triển thể lực của sinh viên đã chứng tỏ chương trình GDTC đào tạo theo học chế tín chỉ đã phát huy hiệu quả trong thực tiễn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008.*
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý Luận và Phương pháp Thể dục Thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Viện khoa học Thể dục Thể thao (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 - 20 tuổi*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 3/6/2021, phản biện ngày 14/6/2021, duyệt in ngày 29/6/2021)