

THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT KHỐI TRƯỜNG KỸ THUẬT TẠI THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Đào Tiến Dân*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất và xếp loại thể lực của sinh viên theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đồng thời tiến hành so sánh thực trạng trình độ thể lực giữa các nhóm sinh viên không tham gia tập luyện TDTT NK, tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên và tham gia tập luyện bóng chuyền ngoại khóa thường xuyên. Kết quả cho thấy, nhóm sinh viên không tham gia tập luyện TDTT NK phát triển thể lực kém hơn so với các nhóm tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên và tham gia tập luyện TDTT NK Bóng chuyền thường xuyên.

Từ khóa: Thực trạng thể lực, TDTT ngoại khóa, năm thứ nhất, sinh viên, khối trường kỹ thuật, thành phố Hà Nội.

Current status of fitness level of first-year students of technical schools in Hanoi city

Summary:

Using routine scientific research methods to assess the current status of fitness level of first-year students and classify students' fitness levels according to the regulations of the Ministry of Education and Training, at the same time, compare with the physical fitness status of students who do not participate in the extracurricular sports activities, students who participate in extracurricular sports activities regularly, and students who participate in extracurricular volleyball training regularly. The results show that the group of students who did not participate in extracurricular sports activities developed physically less than the groups that participate in extracurricular sports activities and extracurricular volleyball training regularly.

Keywords: Current status, physical fitness, extracurricular sports, first year, students, technical schools, Hanoi city.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục đích của tập luyện TDTT NK là tổ chức các hoạt động TDTT vào những thời gian nhàn rỗi của học sinh, sinh viên 1 cách lành mạnh và có nội dung; Giáo dục những kiến thức sử dụng một cách tự giác các phương tiện giáo dục TDTT khác nhau trong đời sống và hoạt động hàng ngày, giúp phát triển thể lực cho học sinh, sinh viên...

Đánh giá chính xác thực trạng trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất các trường khối kỹ thuật trên địa bàn Thành phố Hà Nội, đồng thời đánh giá chính xác tác dụng của tập luyện TDTT NK thường xuyên nói chung và tập luyện ngoại khóa môn Bóng chuyền thường xuyên nói riêng là căn cứ quan trọng xây dựng chương trình tập luyện Bóng chuyền ngoại khóa cho

sinh viên khối các trường kỹ thuật trên địa bàn thành phố Hà Nội.

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 quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khảo sát được tiến hành tại 05 trường đại học khối trường kỹ thuật tại Thành phố Hà Nội gồm: Trường Đại học Mỏ - Địa chất, Trường Đại học Xây dựng; Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp; Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội và Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội. Riêng Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội không khảo sát sinh viên nữ (vì quá ít).

*ThS, Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội; Email: tiendan83@gmail.com

Số lượng mẫu khảo sát: 900 sinh viên, trong đó có 500 sinh viên nam và 400 sinh viên nữ (mỗi trường lấy 100 sinh viên nam và 100 sinh viên nữ) được chia thành 3 nhóm đối tượng thông qua khảo sát thực tế:

Nhóm sinh viên không tập luyện TDTT NK và tập luyện TDTT NK không thường xuyên (<3 buổi/tuần và mỗi buổi <30 phút) gồm 574 sinh viên, trong đó có 296 nam và 278 nữ.

Nhóm sinh viên tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên (từ 3 buổi/tuần trở lên, mỗi buổi từ 30 phút trở lên, liên tục trong 6 tháng trở lên) gồm 263 sinh viên, trong đó có 164 nam và 99 nữ.

Nhóm sinh viên tham gia tập luyện ngoại

khóa môn Bóng chuyền thường xuyên gồm 63 sinh viên, trong đó có 40 nam và 23 nữ.

Thời điểm khảo sát: Học kỳ 1 năm học 2017-2018.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng thể lực của sinh viên năm thứ nhất khối các trường kỹ thuật tại thành phố Hà Nội

Tiến hành đánh giá trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất khối các trường kỹ thuật tại Thành phố Hà Nội thông qua 6 test quy định theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất khối các trường kỹ thuật tại Thành phố Hà Nội (n=900)

TT	Test	Nam (n=500)		Cv	nữ (n=400)		Cv
		\bar{x}	δ		\bar{x}	δ	
1	Lực bóp tay thuận (kG)	43.56	4.02	9.23	29.37	2.83	9.64
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.35	1.37	7.08	16.68	1.21	7.25
3	Bật xa tại chỗ (cm)	218.37	16.28	7.46	162.60	15.23	9.37
4	Chạy 30m XPC (s)	5.45	0.48	8.81	6.48	0.43	6.64
5	Chạy con thoi 4x100m (s)	12.36	1.05	8.50	12.87	1.19	9.25
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	998.35	78.33	7.85	893.5	67.38	7.54

Qua bảng 1 cho thấy: Trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất khối các trường kỹ thuật tại Thành phố Hà Nội ở cả đối tượng nam và nữ, ở tất cả các test kiểm tra đều cao hơn mức trung bình theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo [1], cao hơn kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 [2] và gần như tương đương với kết quả nghiên cứu của một số tác giả về sinh viên các vùng miền tại Việt Nam [3], [4], [5].

Để có cái nhìn tổng quát hơn về trình độ thể

lực của của sinh viên năm thứ nhất khối các trường kỹ thuật tại Thành phố Hà Nội, chúng tôi tiến hành phân loại trình độ thể lực của sinh viên theo tiêu chuẩn phân loại của Bộ Giáo dục & Đào tạo. Quá trình phân loại sử dụng các chỉ tiêu: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 1x400m (s) và chạy tùy sức 5 phút (m), đồng thời so sánh sự khác biệt tỷ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của nam và nữ. Kết quả phân loại được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phân loại trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất khối các trường kỹ thuật tại Thành phố Hà Nội (n=900)

Phân loại	Tổng số (n=900)		Nam (n=500)		Nữ (n=400)	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%
Tốt	243	27.00	139	27.80	104	26.00
Đạt	521	57.89	294	58.80	227	56.75
Không đạt	136	15.11	67	13.40	69	17.25
So sánh	χ^2		2.601			
	P		P=0.271 > 0.05			



Tập luyện ngoại khóa môn bóng chuyền giúp sinh viên phát triển toàn diện các tố chất thể lực như: sức nhanh, sự khéo léo, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động...

Qua bảng 2 cho thấy: Khi phân loại trình độ thể lực của sinh viên khối các trường kỹ thuật tại Hà Nội theo tiêu chuẩn xếp loại của Bộ Giáo dục & Đào tạo, đa số sinh viên có trình độ thể lực mức đạt (gần 60%); tỷ lệ sinh viên có trình độ thể lực đạt tốt chỉ gần 30%. Và còn tới 13.40% số sinh viên nam và 17.25% số sinh viên nữ trong diện khảo sát có trình độ thể lực ở mức không đạt. Chính vì vậy, phát triển thể lực cho sinh viên là vấn đề cần thiết. Khi so sánh tỷ lệ đạt tiêu chuẩn thể lực của nam và nữ không thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P>0.05$).

2. So sánh sự khác biệt trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất khối các trường kỹ thuật tại Thành phố Hà Nội theo mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa

Song song với việc đánh giá thực trạng trình độ thể lực của sinh viên theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo, chúng tôi tiến hành so sánh trình độ thể lực của sinh viên theo mức độ tập luyện TDTT NK. Cụ thể theo 3 nhóm: Nhóm sinh viên không tập luyện TDTT NK và tập luyện TDTT NK không thường xuyên; Nhóm sinh viên tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên và nhóm sinh viên tham gia tập luyện TDTT NK môn Bóng chuyền thường xuyên. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Xu hướng chung là những sinh viên có tham gia tập luyện TDTT

ngoại khóa có trình độ thể lực tốt hơn so với những sinh viên không tham gia tập luyện TDTT NK. Khi so sánh kết quả kiểm tra thể lực của nhóm không tập luyện TDTT NK thường xuyên với nhóm tập luyện TDTT NK thường xuyên; nhóm không tập luyện TDTT NK thường xuyên với nhóm tập luyện NK môn Bóng chuyền thường xuyên thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Khi so sánh nhóm tập luyện TDTT NK thường xuyên với nhóm tập luyện NK môn Bóng chuyền thường xuyên, mặc dù có chỉ số nhóm tập luyện NK môn Bóng chuyền thường xuyên đạt cao hơn, nhưng ở tất cả các test, sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê ở $P>0.05$.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt về trình độ thể lực của sinh viên theo mức độ và nội dung tập luyện TDTT NK, chúng tôi tiến hành so sánh tỷ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn thể lực của từng nhóm theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả phân loại trình độ thể lực của sinh viên các nhóm. Kết quả chi tiết được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Tương tự như khi so sánh trình độ thể lực của sinh viên giữa các nhóm đối tượng nghiên cứu, khi so sánh tỷ lệ phân loại trình độ thể lực của sinh viên khối các trường kỹ thuật tại Hà Nội theo tiêu chuẩn xếp loại của Bộ Giáo dục và Đào tạo, cũng cho thấy nhóm không tập luyện TDTT NK thường xuyên với nhóm tập luyện TDTT NK thường xuyên; nhóm không tập

Bảng 3. So sánh khác biệt trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất khối các trường kỹ thuật tại Thành phố Hà Nội theo mức độ tập luyện TDTT NK (n=900)

TT	Test	Không tập luyện TDTT NK thường xuyên		Cv	Tập luyện TDTT NK thường xuyên		Cv	Tập luyện bóng chuyền NK thường xuyên		Cv	t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
		\bar{x}	δ		\bar{x}	δ		\bar{x}	δ				
Sinh viên nam													
		n=296		n=164		n=40							
1	Lực bóp tay thuận (kG)	42.89	4.25	9.91	43.62	4.11	9.42	44.17	3.7	8.38	2.88	1.27*	2.14
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.41	1.29	6.65	19.36	1.25	6.46	19.28	1.57	8.14	2.13	1.69*	2.15
3	Bật xa tại chỗ (cm)	213.28	16.42	7.7	218.52	16.33	7.47	223.31	16.09	7.21	2.14	0.39*	2.23
4	Chạy 30m XPC (s)	5.52	0.49	8.88	5.44	0.48	8.82	5.39	0.47	8.72	2.13	0.08*	2.32
5	Chạy con thoi 4x100m (s)	12.44	1.03	8.28	12.35	1.07	8.66	12.29	1.05	8.54	2.05	0.53*	2.15
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	947.12	78.36	8.27	997.38	78.85	7.91	1050.55	77.78	7.4	2.04	0.05*	2.64
		n=278		n=99		n=23							
Sinh viên nữ													
1	Lực bóp tay thuận (kG)	28.68	2.71	9.45	29.39	2.83	9.63	30.04	2.95	9.82	2.2	1.54*	2.68
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.45	1.31	7.96	16.66	1.26	7.56	16.93	1.06	6.26	2.22	0.05*	2.34
3	Bật xa tại chỗ (cm)	160.27	16.24	10.13	162.56	15.33	9.43	164.97	14.12	8.56	2.26	0.32*	2.63
4	Chạy 30m XPC (s)	6.53	0.41	6.28	6.47	0.41	6.34	6.44	0.47	7.3	3.44	0.49*	2.32
5	Chạy con thoi 4x100m (s)	12.99	1.15	8.85	12.86	1.17	9.1	12.76	1.25	9.8	2.64	0.25*	2.83
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	868.33	62.68	7.22	900.35	67.88	7.54	911.82	71.58	7.85	2.3	0.56*	2.36

Ghi chú: * tương đương P>0.05

Bảng 4. Kết quả so sánh phân loại trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất khối các trường kỹ thuật tại Thành phố Hà Nội theo mức độ tập luyện TDDT NK (n=900)

Phân loại	Không tập luyện TDDT NK thường xuyên		Tập luyện TDDT NK thường xuyên		Tập luyện bóng chuyên NK thường xuyên		So sánh		
	m _i	%	m _i	%	m _i	%			
Nam	n=296		n=164		n=40		χ^2_{1-2}	χ^2_{2-3}	χ^2_{1-3}
Tốt	57	19.26	65	39.63	17	42.5	31.246	0.651*	14.620
Đạt	182	61.49	90	54.88	22	55			
Không đạt	57	19.26	9	5.49	1	2.5			
Nữ	n=278		n=99		n=23		χ^2_{1-2}	χ^2_{2-3}	χ^2_{1-3}
Tốt	57	20.5	37	37.37	10	43.48	11.461	1.462*	7.962
Đạt	166	59.71	49	49.49	12	52.17			
Không đạt	55	19.78	13	13.13	1	4.35			

Ghi chú: * tương đương P>0.05

luyện TDDT NK thường xuyên với nhóm tập luyện NK môn Bóng chuyên thường xuyên có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (P<0.05), nhóm tập luyện TDDT NK thường xuyên và tập luyện bóng chuyên NK thường xuyên tốt hơn hẳn ở cả sinh viên nam và nữ. Khi so sánh tỷ lệ xếp loại thể lực của sinh viên nhóm nhóm tập luyện TDDT NK thường xuyên với nhóm tập luyện NK môn Bóng chuyên thường xuyên chưa thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

KẾT LUẬN

1. Trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất khối các trường kỹ thuật trên địa bàn Thành phố Hà Nội ở tất cả các tiêu chí thu được đều cao hơn mức trung bình khi so sánh với người Việt Nam cùng lứa tuổi và giới tính. Tuy nhiên, khi phân loại trình độ thể lực của sinh viên theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tỷ lệ sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn còn cao ở cả nam và nữ.

2. Tập luyện TDDT NK có tác dụng tích cực trong việc phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất khối các trường kỹ thuật tại Hà Nội. Sinh viên tập luyện TDDT NK thường xuyên và tập luyện bóng chuyên ngoại khóa thường xuyên có thể lực tốt hơn so với sinh viên không tham gia tập luyện TDDT NK thường xuyên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 tới 20 tuổi (thời điểm 2001)*, Nxb TDDT, Hà Nội.
3. Đỗ Đình Quang (2011), “Nghiên cứu một số giải pháp phát triển thể chất nhằm nâng cao kết quả học tập thực hành kỹ thuật các môn thể thao trong chương trình đào tạo sinh viên khoa TDDT trường Đại học Hải Phòng”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Viện Khoa học TDDT, Hà Nội.
4. Đặng Minh Thành (2018), “Đổi mới nội dung và phương pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho sinh viên tỉnh Sóc Trăng”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Viện Khoa học TDDT, Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Toàn (2015), “Nghiên cứu một số giải pháp và đánh giá hiệu quả giáo dục thể chất theo hệ thống tín chỉ cho sinh viên Cao đẳng Sư phạm Giáo dục thể chất trường Đại học Hồng Đức Thanh Hóa”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Viện Khoa học TDDT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 16/4/2019, Phản biện ngày 19/4/2019, duyệt in ngày 28/6/2019)