

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN HÌNH THÁI, THỂ LỰC SINH VIÊN NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG SAU MỘT NĂM HỌC TẬP CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Đào Chánh Thức*

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã tìm hiểu diễn biến phát triển hình thái, thể lực của sinh viên năm nhất sau một năm học tập chương trình giáo dục thể chất, đồng thời tiến hành đánh giá xếp loại thể lực của sinh viên theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT, qua đó đánh giá khách quan và khoa học chất lượng, hiệu quả của chương trình giáo dục thể chất tại Trường Đại học An Giang.

Từ khóa: Hình thái, thể lực, sinh viên, Đại học An Giang.

Evaluate the development of the physiological fitness of first year students at An Giang University after one year studying physical education program

Abstract:

By means of routine research, we investigated the morphological and physiological development of first-year students after one year of physical education program, and based on physical fitness Vietnamese students of the same age group and the students' physical fitness criteria, the students passed 3 tests of morphological evaluation and 6 tests of physical fitness according to Decision No. 53/2008 / QĐ-BGDĐT on classification evaluation student physiology, and through this program to evaluate objectively about scientific quality, effectiveness of physical education program at An Giang University.

Key words: Form, physical strength, students, An Giang University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong Trường Đại học An Giang nhằm giúp sinh viên hiểu được tầm quan trọng của công tác GDTC và hình thành thói quen tự rèn luyện thể lực, phát triển thể chất của sinh viên đáp ứng được 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, Bộ môn GDTC đã nhận được sự quan tâm đầu tư về con người, cơ sở vật chất và kinh phí, vì vậy công tác giảng dạy GDTC ở Trường Đại học An Giang 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 hình thái, thể lực sinh viên năm nhất Trường Đại học An Giang sau một năm học tập chương trình GDTC.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

- Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu;
- Phương pháp kiểm tra y học;
- Phương pháp kiểm tra sự phạm;
- Phương pháp toán học thống kê.

* Khách thể nghiên cứu là 300 sinh viên năm

*ThS, Trường Đại học An Giang; Email: thuchus@gmail.com



Công tác giáo dục thể chất trong trường học các cấp ngày càng được quan tâm, chú ý

nhất (Gồm 150 sinh viên nam và 150 sinh viên nữ). Thời điểm kiểm tra: Mới bắt đầu vào trường và sau khi kết thúc học phần GDTC 1 và 2.

* Thời gian nghiên cứu: Năm học 2015-2016.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đặc điểm phát triển hình thái, thể lực của sinh viên năm nhất Trường Đại học An Giang

Để đánh giá về thực trạng hình thái, thể lực của sinh viên chúng tôi chọn ngẫu nhiên 150 sinh viên (nam) và 150 sinh viên (nữ) học trong các lớp khác nhau. Kết quả được trình bày từ bảng 1 đến bảng 3.

Qua bảng 1, 2, 3 cho thấy:

Các chỉ tiêu hình thái:

So sánh sự phát triển chiều cao giữa các giai đoạn cho thấy chiều cao của nam và nữ từ khi mới vào trường cho đến cuối năm 1 không có sự tăng trưởng đáng kể, sự khác biệt không thể hiện rõ nét ($p > 0.05$).

Chiều cao của nam sinh viên Trường Đại học An Giang trung bình đạt 168.75 ± 2.91 cm và nữ 154.65 ± 2.82 , cao hơn so với thực trạng người Việt Nam cùng lứa tuổi (thời điểm 2003).

So sánh sự gia tăng trọng lượng cơ thể của sinh viên giữa các giai đoạn học tập cho thấy trọng lượng cơ thể của nam và nữ có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng ($P < 0.05$ đến $P < 0.01$).

Trọng lượng của sinh viên nam Đại học An Giang trung bình đạt 56.6 ± 61.83 kg và nữ 49.39 ± 2.17 cao hơn so với thực trạng người Việt

Nam cùng lứa tuổi (thời điểm 2003).

Chỉ số Quetelet của sinh viên nam, nữ qua các giai đoạn học tập Trường Đại học An Giang có sự khác biệt rõ rệt ($P < 0.01$ đến $P < 0.001$). Sau một năm tập luyện chỉ số Quetelet nam là 335.99 ± 12.15 và nữ 319.75 ± 13.51 thuộc loại TB.

Các chỉ tiêu thể lực:

Sức mạnh chi trên của sinh viên nam, nữ Trường Đại học An Giang có sự biến đổi và sự khác biệt giữa các giai đoạn học tập, có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê ($P < 0.001$), cụ thể cuối năm học nhịp tăng trưởng ở nam là $W = 11.40\%$ với $t_{\text{tính}} = 10.82 > t_{0.001} = 3.291$, nữ $W = 15.25\%$, $t_{\text{tính}} = 11.67$. Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn được nghiên cứu chủ yếu đạt mức trung bình: Ở nam là 45.16 ± 1.84 , ở nữ là 29.54 ± 1.18 , được đánh giá trung bình, tương ứng với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2008.

Sức mạnh bền của nam và nữ của sinh viên Trường Đại học An Giang có sự biến đổi và sự khác biệt giữa các giai đoạn học tập ($p < 0.001$), sự tăng trưởng ở cuối năm so với đầu năm ở nam là $W = 22.16\%$, nữ $W = 23.70\%$. Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn chủ yếu đạt mức trung bình.

Sức mạnh bột phát chi dưới của sinh viên nam, nữ Trường Đại học An Giang có sự biến đổi và khác biệt giữa các giai đoạn ($P < 0.05$ đến $P < 0.001$). Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn chủ yếu đạt mức trung bình.

Sức mạnh tốc độ của nam, nữ sinh viên có sự khác biệt, biến đổi qua các giai đoạn tập luyện

Bảng 1. Thực trạng hình thái, thể lực của sinh viên qua các học kỳ học chương trình Giáo dục thể chất (2015 – 2016)

TT	Test	Đầu năm ($\bar{x} \pm \delta$)		Sau học kỳ 1 ($\bar{x} \pm \delta$)		Sau học kỳ 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	
		Nam (n=150)	Nữ (n=150)	Nam (n=150)	Nữ (n=150)	Nam (n=150)	Nữ (n=150)
1	Chiều cao (cm)	168.75 $\pm$ 2.91	154.65 $\pm$ 2.82	168.78 $\pm$ 2.89	154.8 $\pm$ 2.77	168.91 $\pm$ 2.98	155.08 $\pm$ 2.67
2	Cân nặng (kg)	55.44 $\pm$ 1.89	46.94 $\pm$ 2.4	56.59 $\pm$ 2.15	48.22 $\pm$ 2.17	56.66 $\pm$ 1.83	49.39 $\pm$ 2.17
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	328.07 $\pm$ 12.37	303.97 $\pm$ 13.53	334.59 $\pm$ 13.18	312.48 $\pm$ 14.13	335.99 $\pm$ 12.15	319.75 $\pm$ 13.51
4	Lực bóp tay thuận (kg)	40.29 $\pm$ 1.89	25.45 $\pm$ 1.76	44.21 $\pm$ 1.87	29.43 $\pm$ 1.3	45.16 $\pm$ 1.84	29.65 $\pm$ 1.18
5	Nằm ngửa gấp bụng (lần)	20.91 $\pm$ 2.77	17.63 $\pm$ 1.17	24.91 $\pm$ 2.61	19.43 $\pm$ 1.38	26.12 $\pm$ 2.64	22.37 $\pm$ 1.31
6	Bật xa tại chỗ (cm)	206.06 $\pm$ 12.23	150.4 $\pm$ 4.14	212.97 $\pm$ 11.79	166.31 $\pm$ 4.66	214.97 $\pm$ 12.13	168.29 $\pm$ 4.85
7	Chạy 30m XPC (giây)	5.41 $\pm$ 0.31	6.62 $\pm$ 0.39	5.04 $\pm$ 0.31	5.94 $\pm$ 0.38	4.96 $\pm$ 0.3	5.79 $\pm$ 0.37
8	Chạy con thoi 4x10m(giây)	12.06 $\pm$ 1.23	13.22 $\pm$ 1.14	10.82 $\pm$ 1.19	12.88 $\pm$ 1.14	10.51 $\pm$ 1.18	12.37 $\pm$ 1.22
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	930.18 $\pm$ 68.8	859.6 $\pm$ 66.54	965.94 $\pm$ 57.12	897.8 $\pm$ 62.6	987.68 $\pm$ 66.29	908 $\pm$ 62,34

Bảng 2. Sự khác biệt hình thái, thể lực của sinh viên năm nhất sau 1 kỳ học

TT	Các chỉ số	(Đầu năm – cuối học kỳ 1)					
		Nam (n = 150)			Nữ (n = 150)		
		W%	t	P	W%	t	P
1	Chiều cao (cm)	0.02	0.06	>0.05	0.09	0.22	>0.05
2	Cân nặng (kg)	2.05	2.35	<0.05	2.69	2.33	<0.01
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	1.97	3.06	<0.05	2.76	3.55	<0.01
4	Lực bóp tay thuận (kg)	9.28	8.52	<0.001	14.5	10.76	<0.001
5	Nằm ngửa gấp bụng (lần)	17.46	6.06	<0.001	9.71	6.01	<0.001
6	Bật xa tại chỗ (cm)	3.3	2.37	<0.05	10.05	15.15	<0.001
7	Chạy 30m XPC (giây)	-7.08	4.63	<0.001	-10.83	7.56	<0.001
8	Chạy con thoi 4x10m(giây)	-10.84	4.13	<0.001	-2.61	1.26	<0.05
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	3.77	2.33	<0.05	4.35	2.47	<0.05

TT	Các chỉ số	(Đầu năm – cuối học kỳ 2)					
		Nam (n = 150)			Nữ (n = 150)		
		W%	t	P	W%	t	P
1	Chiều cao (cm)	0.09	0.23	>0.05	0.28	0.65	>0.05
2	Cân nặng (kg)	2.18	2.71	<0.01	5.09	4.45	<0.001
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	2.39	2.67	<0.01	5.06	43.83	<0.001
4	Lực bóp tay thuận (kg)	11.4	10.82	<0.001	15.25	11.67	<0.001
5	Nằm ngửa gấp bụng (lần)	22.16	7.89	<0.001	23.7	15.8	<0.001
6	Bật xa tại chỗ (cm)	4.23	3.02	<0.01	11.23	16.56	<0.001
7	Chạy 30m XPC (giây)	-8.68	6.43	<0.001	-13.38	9.22	<0.001
8	Chạy con thoi x10m(giây)	-13.74	5.17	<0.001	-6.64	9.44	<0.05
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	5.99	3.51	<0.01	5.48	3.14	<0.01



Giáo dục thể chất trong các trường đại học, cao đẳng hiện đang được gia đình, nhà trường và toàn xã hội quan tâm

của năm học ($P < 0.001$). Giá trị tăng trưởng sau 1 năm ở nam là $W = -8.68\%$, ở nữ $W = -13.38\%$ ($P < 0.001$). Kết quả kiểm tra chủ yếu đạt mức trung bình.

Khả năng phối hợp vận động của sinh viên nam, nữ Trường Đại học An Giang có sự khác biệt và biến đổi giữa các giai đoạn, có ý nghĩa ở ngưỡng ($P < 0.05$ đến $P < 0.001$). Nhịp tăng trưởng sau một năm tập luyện, ở nam $W = -13.74\%$ ($P < 0.001$), ở nữ $W = -6.64\%$ ($P < 0.05$). Kết quả kiểm tra chủ yếu đạt mức trung bình.

Sức bền chung có sự biến đổi và sự khác biệt giữa các giai đoạn học tập, có ý nghĩa ở ngưỡng ($P < 0.05$ đến $P < 0.01$). Nhịp tăng trưởng sau một năm tập luyện, ở nam $W = 5.99\%$ ($P < 0.01$), nữ $W = 5.48\%$ ($P < 0.01$). Kết quả kiểm tra chủ yếu đạt mức trung bình.

Như vậy: Kiểm tra đánh giá tổng hợp thể lực của sinh viên nam, nữ Trường Đại học An Giang qua một năm tập luyện có sự biến đổi giữa các giai đoạn tập luyện, có ý nghĩa ở ngưỡng $P < 0.05$ đến $P < 0.001$.

Các test kiểm tra về cơ bản đều có xu hướng phát triển. Nguyên nhân của xu hướng trên một phần là do tác động bởi môn học GDTC. Tuy nhiên, kết quả chỉ đạt chủ yếu ở mức trung bình (đạt) do giờ học GDTC đơn điệu, chưa thu hút được sinh viên tham gia tập luyện tích cực. Cần có những giải pháp đổi mới nhằm nâng cao tính tích cực của sinh viên trong tập luyện, tăng cường thời gian tập luyện ngoại khóa để nâng cao thể chất cho sinh viên.

Bảng 4. Đánh giá phân loại thể lực SV năm nhất Đại học An Giang theo tiêu chuẩn thể lực của BGDDT (QĐ 53/2008)

TT	TEST	Kết quả						Tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT	
		Tốt (%)	SV	Đạt (%)	SV	Không đạt (%)	SV	Tốt	Đạt
Nam n=150									
1	Lực bóp tay thuận (kg)	18.67	28	81.33%	122	0.00	0	>47.2	≥40,7
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	20.67	31	79.33%	119	0.00	0	>21	≥16
3	Bật xa tại chỗ (cm)	28.00	42	72%	108	0.00	0	>222	≥205
4	Chạy 30m XPC (giây)	24.67	37	75.33%	113	0.00	0	<4.80	≤5.80
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	22.00	51	78%	117	0.00	0	<11.80	≤12.50
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	9.33	14	90.67%	136	0.00	0	>1050	≥940
		Nữ n=150							
1	Lực bóp tay thuận (kg)	8.67	13	91.33	137	0.00	0	>31.5	≥26.5
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	7.33	11	92.67	139	0.00	0	>18	≥15
3	Bật xa tại chỗ (cm)	6.00	9	94.00	141	0.00	0	>168	≥151
4	Chạy 30m XPC (giây)	18.67	28	81.33	122	0.00	0	<5.80	≤6.80
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.00	18	88.00	132	0.00	0	<12.10	≤13.10
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	22.00	33	78.00	117	0.00	0	>930	≥850



Tập luyện thể dục thể thao đều đặn giúp cải thiện thể lực, hình thái cũng như chức năng cơ thể sinh viên

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

Sau khi đã tìm hiểu thực trạng hình thái, thể lực sinh viên năm thứ nhất của Trường Đại học An Giang, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả tại bảng 4 cho thấy: Tất cả sinh viên năm thứ nhất Đại học An Giang đều đạt tiêu chuẩn phân loại thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tuy nhiên, đa số mới chỉ đạt ở mức trung bình (chiếm 72.00-92.67%), tỷ lệ sinh viên đạt mức tốt còn thấp. Điều này chứng tỏ chương trình học tập môn học GDTC tại Đại học An Giang đã phát huy hiệu quả tốt trong việc phát triển thể chất cho sinh viên. Tuy nhiên, cần ứng dụng thêm trong thời gian dài để phát triển thể chất cho sinh viên ở mức độ tốt hơn.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu thể lực và hình thái sinh viên học tập theo chương trình GDTC Trường Đại học An Giang 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 hình thái thể lực của sinh viên đã chứng tỏ chương trình GDTC đã phát huy được hiệu quả trong thực tiễn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008.
 2. Lê Bửu & Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý Luận và Phương pháp 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 5/10/2017, Phản biện ngày 30/10/2017, duyệt in ngày 20/12/2017)