

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA SINH VIÊN KHÓA 51, KHOA THỂ DỤC THỂ THAO, TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Nguyễn Thị Hà^{1*}, Trần Thị Tú¹, Hà Quang Tiến¹

TÓM TẮT: Sinh viên (SV) sư phạm, đặc biệt là SV chuyên ngành Thể dục Thể thao (TDTT), ngoài các yêu cầu về kỹ năng giảng dạy, kiến thức chuyên môn... còn cần một nền thể lực chung để đáp ứng tiêu chuẩn sức khỏe, đảm bảo công tác giảng dạy. Với 2 mục tiêu chính là mô tả một số chỉ tiêu về hình thái và đánh giá thực trạng thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của sinh viên khóa 51, khoa TDTT, trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên (ĐHSP - ĐHTN) trên đối tượng là 17 sinh viên Khóa 51, Khoa TDTT, Trường ĐHSP - ĐHTN, tuổi từ 18 đến 20 với ba phương pháp nghiên cứu chính: Tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm và phương pháp kiểm tra sư phạm để tài đã đánh giá và xếp loại được thể lực chung của sinh viên Khóa 51, Khoa TDTT, Trường ĐHSP - ĐHTN.

Từ khoá: Thể lực chung, Giáo dục Thể chất, Sinh viên, Thể dục Thể thao.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày 18 tháng 9 năm 2008, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành Quyết định số 53/2008/BGD&ĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV với mục đích nhằm hướng dẫn thực hiện và đạt yêu cầu theo quy định là hết sức cần thiết. Với đặc thù lứa tuổi SV (18 - 22 tuổi), các tổ chức thể lực phải phát triển theo đặc điểm riêng, từng lứa tuổi, từng thời kỳ huấn luyện, qua từng giai đoạn học tập. Vì vậy yêu cầu về sức khỏe và thể lực đối với SV chuyên ngành TDTT có những đặc thù riêng so với các ngành khác. Khoa TDTT là một trong 12 khoa của Trường ĐHSP - ĐHTN - một trong những trường sư phạm trọng điểm của Việt Nam với bề dày lịch sử 50 năm xây dựng và trường thành. TDTT là một ngành học năng khiếu chuyên môn như nhiều ngành nghề khác, đòi hỏi con người ngoài sức khỏe, khả năng tiếp thu kỹ năng, kỹ xảo vận động phải có trình độ thể lực chung và chuyên môn cần thiết. Vì vậy, vấn đề thể lực chung của SV ngành

TDTT luôn được coi trọng để đảm bảo trong quá trình học tập, cũng như rèn luyện đầy đủ phẩm chất và năng lực chuyên môn...

Nhiều năm qua đã có không ít các công trình nghiên cứu khoa học đánh giá tình trạng thể lực chung của SV nói chung và SV chuyên ngành TDTT nói riêng. Tiêu biểu như: Lê Bửu và cộng sự (1970); Nghiêm Xuân Thúc (1999); Dương Nghiệp Chí (2003); Vũ Đình Thu (2006); Nguyễn Văn Luyện (2012); Nguyễn Thị Trâm Anh (2014)... Những công trình trên có ý nghĩa to lớn trong việc nâng cao, phát triển thể lực chung cho SV các trường Trung học chuyên nghiệp, Cao đẳng và Đại học. Song chưa có công trình nghiên cứu nào đi sâu đánh giá tình trạng thể lực chung của SV khóa 51, Khoa TDTT - Trường ĐHSP - ĐHTN.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển của Nhà trường, nâng cao chất lượng giảng dạy cũng như thể lực chung cho SV khoa TDTT - Trường ĐHSP - ĐHTN, trong bài viết này chúng tôi đề cập đến vấn đề: "Đánh giá tình trạng thể lực chung của sinh viên Khóa 51, Khoa Thể dục Thể thao, Trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên".

Đề tài được tiến hành trên cơ sở 2 mục tiêu:

¹ Đại học Sư phạm, Đại học Thái Nguyên

* Tác giả chịu trách nhiệm chính:

Nguyễn Thị Hà

Email: haysinh@dhsptn.edu.vn

Ngày nhận bài: 7/3/2017

Ngày nhận phản biện: 17/5/2017

Ngày chấp nhận đăng: 15/6/2017

1-Mô tả một số chỉ tiêu về hình thái của sinh viên khóa 51, khoa TDDT, trường ĐHSP – ĐHTN.

2-Đánh giá thực trạng thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của các đối tượng trên.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu: 17 sinh viên Khóa 51, Khoa TDDT, Trường ĐHSP-ĐHTN, tuổi từ 18 đến 20.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Thiết kế nghiên cứu

Đề tài nghiên cứu về thể lực chung của sinh viên Khóa 51, Khoa TDDT, Trường ĐHSP-ĐHTN, được tiến hành tại trường ĐHSP – ĐHTN trong thời gian 01 tháng (10/2016 – 11/2016).

Mỗi sinh viên được đánh giá 4 trong 6 nội dung theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, trong đó nội dung Bật xa tại chỗ và chạy 30m XPC là bắt buộc.

Cách thức tổ chức đánh giá

Tổ chức đánh giá theo giới tính (Nam, Nữ). Không kiểm tra quá hai nội dung trong một giờ lên lớp. Tổ chức đánh giá theo nhóm gồm 10 em, lần lượt thực hiện bốn nội dung theo các bước như sau:

- Khởi động chung.
- Thực hiện các nội dung như quy định.
- Thả lỏng, hồi phục.

Số liệu sẽ được tiến hành lấy vào đầu năm học và được phân tích, trình bày theo bảng tần số, tỷ lệ, trung bình. Biểu diễn bằng đồ thị, bảng biểu. Sử dụng phần mềm vi tính Epi. Info 6.0 và chương trình SPSS.

2.2.2. Chỉ tiêu nghiên cứu

Đề tài tiến hành nghiên cứu các chỉ tiêu về hình thái: chiều cao đứng, cân nặng, chỉ số Quetelet và các chỉ tiêu về thể lực: sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động.

Các tiêu chuẩn đánh giá tình trạng thể lực

Sinh viên được xếp loại thể lực theo 3 loại:

1. Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên.

2. Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi từ mức Đạt trở lên.

3. Chưa đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có một chỉ tiêu dưới mức Đạt.

3. KẾT QUẢ VÀ BÀN LUẬN

3.1. Đặc điểm một số chỉ tiêu hình thái

Các chỉ tiêu đề tài nghiên cứu đó là: chiều cao đứng, cân nặng, chỉ số Quetelet. Để làm rõ đặc điểm hình thái của SV khóa 51, Khoa TDDT, Trường ĐHSP – ĐHTN, đề tài đã tiến hành đo đạc các chỉ số trên và phân tích kết quả theo hướng: phân tích đặc điểm hình thái của SV để có kết quả phản ánh tổng thể về mức độ phát triển thể chất SV khóa 51, Khoa TDDT, Trường ĐHSP – ĐHTN.

Như vậy, về mặt hình thái cơ thể, nam, nữ SV khóa 51, Khoa TDDT, Trường ĐHSP – ĐHTN có số cân nặng, chiều cao, và chỉ số Quetelet đều cao hơn nam, nữ thanh niên Việt Nam (TNVN) cùng độ tuổi 18. Điều này cho thấy, SV khóa 51, Khoa TDDT, Trường ĐHSP – ĐHTN đạt yêu cầu về mặt hình thái khi tuyển sinh đầu vào với tiêu chí SV TDDT phải có chiều cao tương xứng là 1,65m đối với nam và 1,55m đối với nữ, hình thể cân đối, không có dị tật, dị hình.

3.2. Thực trạng thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể

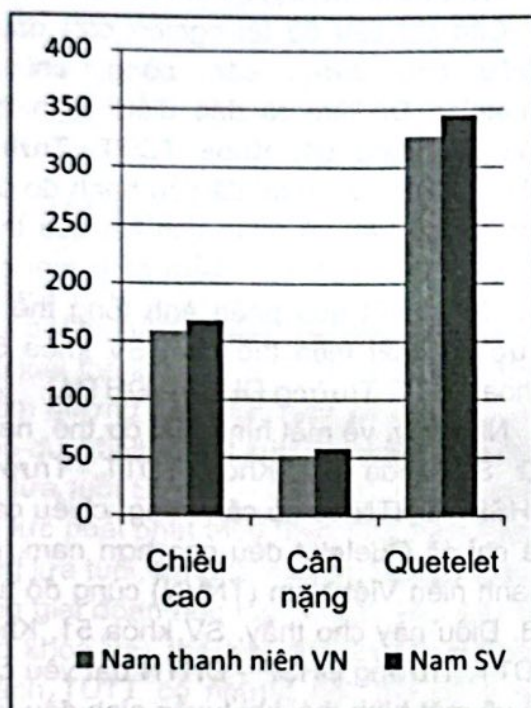
Để làm rõ thực trạng thể lực chung của SV khóa 51, Khoa TDDT, Trường ĐHSP – ĐHTN, đề tài đã tiến hành kiểm tra các nội dung theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về đánh giá xếp loại thể lực học sinh, SV. Các chỉ tiêu được tiến hành kiểm tra đó là: Bật xa tại chỗ; Chạy con thoi 4x10m; Chạy 30m XPC; Nằm ngửa gập bụng. Qua đó, phân tích thực trạng thể lực của SV khóa 51, Khoa TDDT, Trường ĐHSP – ĐHTN để có kết quả phản ánh

tổng thể về năng lực vận động chung nhằm giúp SV đẩy mạnh việc thường xuyên rèn luyện thân thể, nâng cao sức

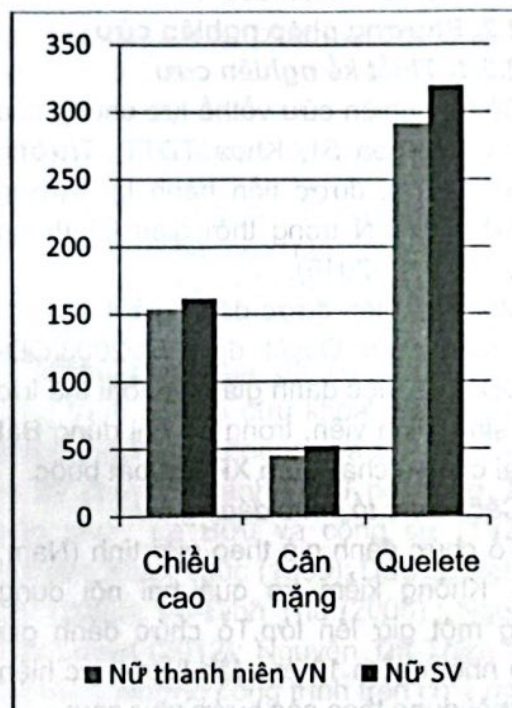
khỏe để học tập, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc cho học sinh, SV trong quá trình hội nhập quốc tế.

Bảng 3.1. Một số chỉ số hình thái của SV khóa 51, Khoa TDTT Trường ĐHSP - ĐHTN

Giới tính	n	Chiều cao đứng ($\bar{x} \pm \delta$)	Cân nặng ($\bar{x} \pm \delta$)	Chỉ số Quetelet ($\bar{x} \pm \delta$)
Nam	12	168 $\pm$ 1,7	58 $\pm$ 3,2	345 $\pm$ 1,2
Nữ	5	162,3 $\pm$ 2,3	52 $\pm$ 2,6	320 $\pm$ 2,1



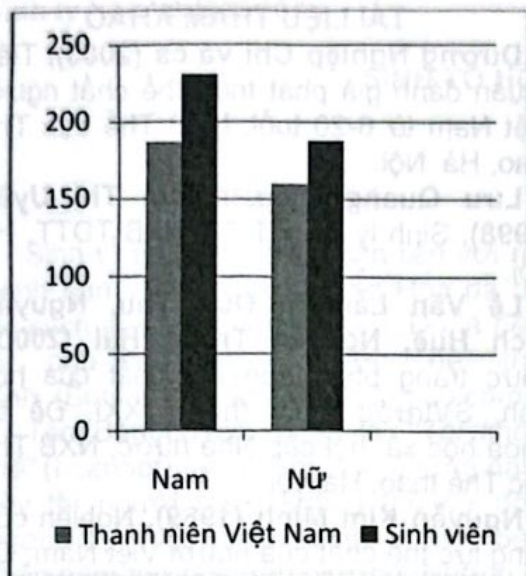
Hình 3.1. So sánh chiều cao, cân nặng, chỉ số Quetelet giữa nam thanh niên Việt Nam và nam SV ĐHSP-ĐHTN



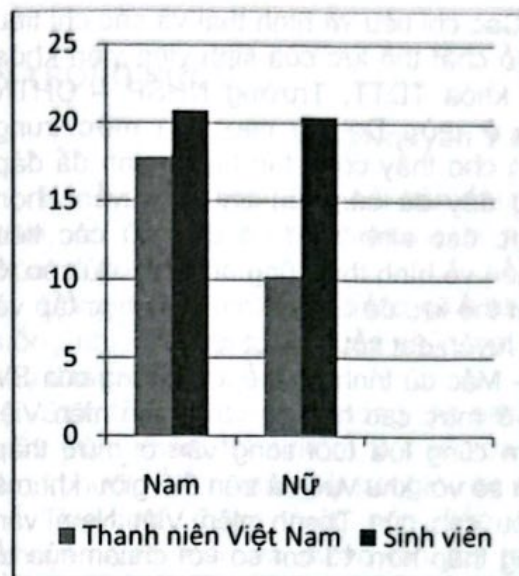
Hình 3.2. So sánh chiều cao, cân nặng chỉ số Quetelet giữa nữ thanh niên Việt Nam và nữ SV ĐHSP-ĐHTN

Bảng 3.2. Kết quả đánh giá thực trạng thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của SV khóa 51, Khoa TDTT, Trường ĐHSP - ĐHTN

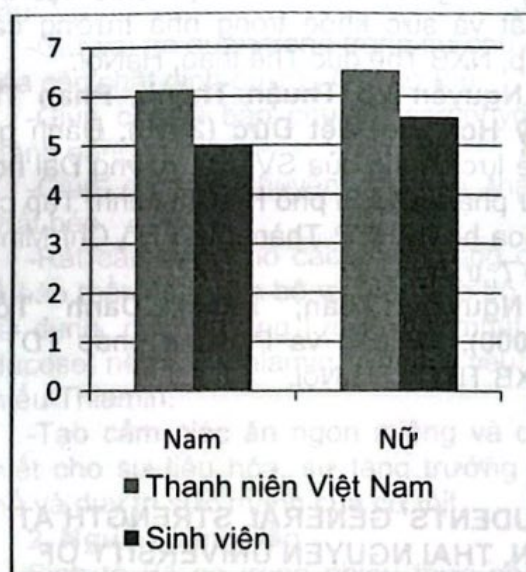
Các chỉ tiêu	Nam (n=12)						Nữ (n=5)					
	Tốt		Đạt		Không đạt		Tốt		Đạt		Không đạt	
	i	%	i	%	i	%	i	%	i	%	i	%
Bật xa tại chỗ	6	50	6	50	0	0	5	100	0	0	0	0
Chạy con thoi	11	91,7	1	8,3	0	0	4	80	1	20	0	0
Chạy 30m XPC	5	41,7	7	58,3	0	0	4	80	1	20	0	0
Nằm ngửa gấp bụng	9	75	3	25	0	0	4	80	1	20	0	0



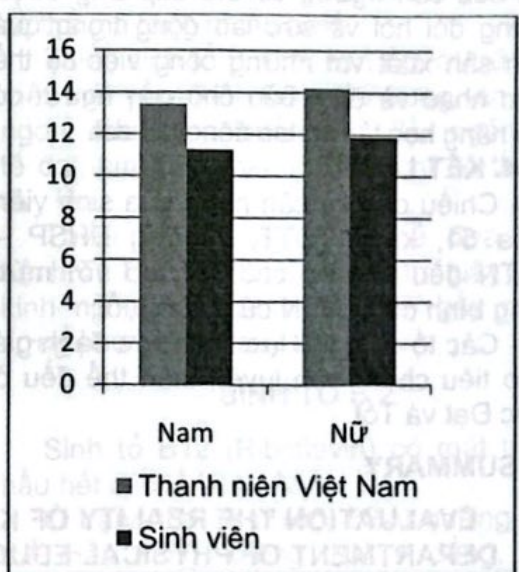
Hình 3.3. So sánh khả năng nhảy xa (cm), giữa nam, nữ thanh niên Việt Nam và nam, nữ SV ĐHSP-ĐHTN



Hình 3.4. So sánh test nằm ngửa gập bụng (lần/30s), giữa nam, nữ thanh niên Việt Nam và nam, nữ SV ĐHSP-ĐHTN



Hình 3.5. So sánh khả năng chạy 30m XPC (giây), giữa nam, nữ thanh niên Việt Nam và nam, nữ SV ĐHSP-ĐHTN



Hình 3.6. So sánh khả năng chạy con thoi 4x10m (giây), giữa nam, nữ thanh niên Việt Nam và nam, nữ SV ĐHSP-ĐHTN

Như vậy, theo kết quả trên bảng 4.2 thì thể lực chung của SV khóa 51, Khoa TDTT, Trường ĐHSP - ĐHTN toàn bộ đều xếp loại đạt và tốt. Khi so sánh thành tích ở các test kiểm tra của SV khóa 51, Khoa TDTT, Trường ĐHSP - ĐHTN với thành tích trung bình của thanh niên Việt Nam 18 tuổi thì có sự khác biệt rất lớn. Sự khác biệt này tất cả đều tốt hơn so với thành

tích trung bình của thanh niên Việt Nam.

- Việc xác định nam, nữ SV có trình độ thể lực chung xếp loại từ Đạt đến Tốt được xem xét trên quan điểm khoa học, dựa vào trình độ các tổ chức thể lực cơ bản sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo và sự khéo léo; trong đó 3 tổ chức sức nhanh, sức mạnh, sức bền có vai trò chính.

Các chỉ tiêu về hình thái và các chỉ tiêu về tổ chức thể lực của sinh viên khóa 51, khóa TDTT, Trường ĐHSP – ĐHTN đều ở mức Đạt và cao hơn mức trung bình cho thấy công tác tuyển sinh đã đáp ứng đầy đủ các tiêu chí và tuyển chọn được các sinh viên có đầy đủ các tiêu chuẩn về hình thái cũng như đầy đủ các tổ chức thể lực để có thể tham gia học tập và rèn luyện đạt kết quả tốt nhất.

- Mặc dù trình độ thể lực chung của SV tuy ở mức cao hơn so với thanh niên Việt Nam cùng lứa tuổi song vẫn ở mức thấp hơn so với khu vực và trên thế giới khi mà chiều cao của Thanh niên Việt Nam vẫn đang thấp hơn 13 cm so với chuẩn của tổ chức y tế thế giới (WHO), đặc biệt trong bối cảnh công nghiệp hóa – hiện đại hóa đất nước như hiện nay đòi hỏi nguồn nhân lực phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần. Đây là cơ sở quan trọng cho hoạt động thực tiễn của con người, có thể đáp ứng được những đòi hỏi về sức lao động trong quá trình sản xuất với những công việc cụ thể khác nhau và đảm bảo cho con người có khả năng học tập và lao động lâu dài.

4. KẾT LUẬN

- Chiều cao và cân nặng của sinh viên khóa 51, khóa TDTT, Trường ĐHSP – ĐHTN đều ở mức cao hơn so với mức trung bình của TNVN cùng lứa tuổi.

- Các tổ chức thể lực khi được đánh giá theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đều ở mức Đạt và Tốt.

SUMMARY

EVALUATION THE REALITY OF K51 STUDENTS' GENERAL STRENGTH AT DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, THAI NGUYEN UNIVERSITY OF EDUCATION - THAI NGUYEN UNIVERSITY

Nguyen Thi Ha¹, Tran Thi Tu¹, Ha Quang Tien¹
¹Thai Nguyen University of Education

Not only fulfill teaching skills and specialized knowledge, pedagogical students, especially female ones also have to have good health for teaching. The 2 main aims are to describe some criteria of format and to evaluate physical health situation according to the standards of fitness exercise for k51 students, department of physical education and sports, TN university of education. The participants are 17 k51 students, department of physical education and sports, TNUE, aged from 18 to 20. The 3 major approaches are document synthesis and analysis, pedagogical observation and pedagogical assessment. The study evaluated and classified general physical health of k51 students, department of PE and sports, TNUE

Keywords: Physical strength, Physical education, Student, Sports.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và cs (2003), Tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1998), Sinh lý học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lắm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Bích Huệ, Nguyễn Trọng Hải (2000), Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, SV trước thềm thế kỉ XXI, Đề tài Khoa học xã hội cấp Nhà nước, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Kim Minh (1989), Nghiên cứu năng lực thể chất của người Việt Nam, Đề tài nghiên cứu cấp ngành, Hà Nội.
5. Vũ Đức Thu, Nguyễn Bích Huệ, Nguyễn Trọng Hải, Phùng Thị Hòa (1998), "Nghiên cứu thực trạng giáo dục thể chất trong trường học các cấp", Tập tuyển nghiên cứu khoa học Giáo dục thể chất và sức khỏe trong nhà trường các cấp, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Nguyễn Võ Thuận Thành, Phan Thị Mỹ Hoa, Lê Việt Đức (2016), Đánh giá thể lực chung của SV nữ Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, Tạp chí khoa học ĐHSP Thành phố Hồ Chí Minh, số 7, tr. 85.
7. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), Lý luận và Phương pháp TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.