

NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ THỂ CHẤT CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY ĐÔ

Nguyễn Song Linh
Trường Đại học Tây Đô

Tóm tắt: Giáo dục thể chất hiện nay đặc biệt chú trọng đến sự phát triển thể lực của sinh viên sau khi hoàn thành khóa học. Đây cũng là nhiệm vụ trọng tâm mà các trường đại học, cao đẳng hướng đến nhằm phát triển toàn diện cho sinh viên. Đó là lý do tôi thực hiện đề tài: “Nghiên cứu thể trạng của sinh viên nam Trường Đại học Tây Đô”.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Đô.

RESEARCH ON THE PHYSICAL FITNESS ASSESSMENT OF MALE STUDENTS AT TAY DO UNIVERSITY

Nguyen Song Linh
Tay Do University

Abstract: Physical education today pays special attention to the physical development of students after finishing the course. This is also the central task that universities and colleges aim for the comprehensive development of students. That is the reason I carried out the topic: “Research on the physical status of male students at Tay Do University”

Keywords: Physical education, Tay Do University.

Nhận bài: 18/02/2025

Phản biện: 16/03/2025

Duyệt đăng: 20/03/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Tây Đô luôn khẳng định: “Đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao phù hợp với yêu cầu đổi mới và hội nhập kinh tế của đất nước; một địa chỉ đáng tin cậy trong nghiên cứu khoa học và chuyển giao công nghệ đáp ứng nhu cầu xã hội” là kim chỉ nam cho mọi hoạt động của trường. Nhiều sinh viên đã được trường đào tạo và trở thành những kỹ sư, cán bộ quản lý, chuyên gia làm việc tại các công ty, doanh nghiệp ở các tỉnh Đồng bằng Sông Cửu Long. Tại Trường Đại học Tây Đô, phong trào rèn luyện thân thể trong SV cũng như hoạt động giảng dạy GDTC gặp rất nhiều khó khăn do thiếu cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện, đội ngũ giảng viên. Là một giảng viên trực tiếp giảng dạy môn GDTC tại trường, với mong muốn đánh giá chính xác thực trạng hoạt động GDTC từ đó tìm ra các giải pháp hữu hiệu nhất để nâng cao hiệu quả hoạt động GDTC cho SV nhà trường, chúng tôi tiến hành đề tài “Nghiên cứu đánh giá thực trạng thể chất của nam sinh viên Trường Đại học Tây Đô”.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Thể chất và sự phát triển thể chất

Thể chất: chỉ là chất lượng thân thể con người. Đó là những đặc trưng tương đối ổn định về hình thái và chức năng của cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống (bao gồm cả giáo dục, rèn luyện).

Thể chất bao gồm thể hình, khả năng chức năng và khả năng thích ứng. Thể hình nói về hình thái, cấu trúc của cơ thể, bao gồm trình độ phát triển, những chỉ số tuyệt đối về hình thái và tỷ lệ giữa chúng cùng tư thế. Còn năng lực thể chất lại chủ yếu liên quan với khả năng chức năng của các hệ thống, cơ quan trong cơ thể, thể hiện chính qua hoạt động cơ bắp. Nó bao gồm các tố chất thể lực (sức mạnh, sức nhanh, sức bền, độ dẻo, sự khéo léo,...) và những năng lực vận động cơ bản của con người (đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo, bò, mang vác,...). Khả năng thích ứng chỉ trình độ (năng lực) thích ứng chủ yếu về chức năng của cơ thể con người với hoàn cảnh bên ngoài, bao gồm cả sức đề kháng với bệnh tật.

Phát triển thể chất: là quá trình biến đổi và hình thành các tính chất tự nhiên về hình thái và chức năng, chức năng cơ thể trong đời sống tự nhiên và xã hội. Phát triển thể chất của mỗi người phụ thuộc vào những đặc điểm sinh học, điều kiện sống và giáo dục xã hội tự nhiên.

Sự phát triển thể chất phụ thuộc nhiều vào các nguyên nhân tạo thành (điều kiện bên trong và bên ngoài) và sự biến đổi của nó theo một số quy luật về tính di truyền và khả biến, sự phát triển theo lứa tuổi và giới tính, sự thống nhất hữu cơ giữa cơ thể và môi trường, giữa hình thức – cấu tạo chức năng của cơ thể.

Trạng thái thể chất: chủ yếu nói về tình trạng cơ thể qua một số dấu hiệu về thực trạng, được xác định bằng cách đo tương đối đơn giản về chiều cao, cân nặng, vòng ngực, dung tích sống, lực tay, chân,... trong một thời điểm nào đó.

Năng lực thể chất: chủ yếu liên quan đến nhiều chức năng của hệ cơ quan trong cơ thể và biểu hiện chủ yếu qua hoạt động vận động. Năng lực thể chất bao gồm kỹ năng vận động kết hợp với tố chất thể lực. Nói một cách ngắn gọn: Năng lực thể chất, năng lực tâm lý bao gồm: hình thái khả năng chức phận và khả năng thích ứng.

Hoàn thiện thể chất: Là mức độ quy định có tính chu kỳ tiết học và thời gian về sức khỏe, phát triển toàn diện năng lực thể chất, để phù hợp với những yêu cầu hoạt động của con người trong những điều kiện cụ thể của lao động sản xuất, quốc phòng, đời sống, xã hội nhằm đảm bảo năng suất lao động cao, và kéo dài tuổi thọ.

2.2. Tổ chất thể lực và năng lực

Có năm tố chất thể lực cơ bản là: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo (năng lực phối hợp vận động). Dựa trên cơ sở sinh lý TDDT và lý luận phương pháp TDDT về tố chất thể lực chúng tôi đi sâu phân tích đặc điểm của từng tố chất thể lực.

Sức nhanh là tố chất tổng hợp của ba yếu tố cấu thành là: tốc độ phản ứng, tốc độ động tác, tần số động tác. Yếu tố quyết định tốc độ của tất cả các hình thức sức nhanh là độ linh hoạt của quá trình thần kinh và tốc độ cơ cơ. Sức nhanh là một tố chất quan trọng, là năng lực cơ thể vận động tốc độ nhanh, là khả năng thực hiện động tác trong một khoảng thời gian ngắn nhất.

Sức mạnh là khả năng khắc phục lực đối kháng bên ngoài hoặc đề kháng lại nó bằng cơ bắp. Trong hoạt động nói chung và hoạt động TDDT nói riêng, sức mạnh luôn có quan hệ với các tố chất thể lực khác nhất là sức nhanh và sức bền. Vì vậy, trong quá trình tập luyện, rèn luyện tố chất sức mạnh cần được chú ý sao cho phù hợp nhất để phát triển sức mạnh một cách tốt nhất.

Sức bền là khả năng khắc phục sự mệt mỏi nhằm hoạt động trong thời gian dài với cường độ nhất định và có hiệu quả. Sức bền đảm bảo cho người tập luyện đạt được một cường độ tốt nhất (tốc độ, dung lực, nhịp độ thi đấu,...) trong thời gian vận động kéo dài. Sức bền còn đảm bảo chất lượng động tác cao và giải quyết hoàn hảo các

động tác phức tạp và vượt qua khối lượng vận động lớn trong tập luyện.

Mềm dẻo là khả năng thực hiện động tác với biên độ lớn. Biên độ tối đa của động tác là thước đo của năng lực mềm dẻo. Thông thường, độ linh hoạt của các khớp càng lớn thì khả năng mềm dẻo của cơ thể càng lớn. Mềm dẻo là tiền đề quan trọng để đạt được yêu cầu về số lượng và chất lượng động tác. Vì vậy, khi tiến hành giáo dục tố chất mềm dẻo cần chú ý đến biên độ động tác, chú ý đến đặc điểm lứa tuổi, giới tính, nghề nghiệp để phòng ngừa chấn thương cho người tập.

Khéo léo là khả năng thực hiện những động tác phối hợp phức tạp và khả năng hình thành những động tác mới phù hợp với yêu cầu vận động. Về bản chất, khéo léo là khả năng hình thành những đường liên hệ tạm thời đảm bảo cho việc thực hiện những động tác vận động phức tạp. Vì vậy, nó có liên quan với việc hình thành kỹ năng vận động.

2.3. Tổ chức nghiên cứu và phương pháp nghiên cứu

2.3.1. Tổ chức nghiên cứu

- Về đối tượng nghiên cứu: đặc điểm phát triển thể chất của nam sinh viên Trường Đại Học Tây Đô.

- Khách thể nghiên cứu: 120 nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Tây Đô.

- Địa điểm nghiên cứu: Trường Đại học Tây Đô.

- Thời gian nghiên cứu: từ tháng 9/2023 - tháng 9/2024

2.3.2. Phương pháp nghiên cứu: đề tài được thực hiện bằng nhiều phương pháp như phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn gián tiếp, phương pháp thực nghiệm, phương pháp toán học thống kê.

2.4. Kết quả nghiên cứu

2.4.1. Thực trạng thể chất của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tây Đô

Chúng tôi tiến hành kiểm tra 120 sinh viên nam năm thứ nhất Trường Đại học Tây Đô trực thuộc các đơn vị như: Khoa kỹ thuật công nghệ, khoa được-điều dưỡng, khoa kế toán tài chính ngân hàng.. được gọi chung là “sinh viên nam năm thứ nhất của Trường Đại học Tây Đô”

Kết quả tính toán các tham số thống kê ở các chỉ tiêu đánh giá thực trạng thể chất của nam sinh viên năm thứ nhất của Trường Đại học Tây Đô được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thể chất nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tây Đô (n=120)

Tổ chất thể lực	Chỉ tiêu	Các tham số đặc trưng			
		$\bar{x}$	σ	Cv	ε
Sức nhanh	Chạy 30m XPC (s)	4.71	0.29	0.06	0.01
Sức mạnh	Lực bóp tay thuận (kg)	43.83	3.85	0.09	0.02
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	22	3.29	0.15	0.03
	Bật xa tại chỗ (m)	225.37	12.12	0.05	0.01
Sức bền	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1039.33	67.59	0.07	0.01
Khéo léo	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.23	0.51	0.05	0.01
Mềm dẻo	Đeo gập thân(cm)	14.81	3.48	0.23	0.05

Dựa vào số liệu được trình bày ở bảng 1, kết quả phân tích cụ thể như sau:

- Đa số các chỉ tiêu đo được của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây Dựng Miền Tây có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu ($Cv \leq 10\%$). Đó là các chỉ tiêu như: Chạy 30m XPC, lực bóp tay thuận, bật xa tại chỗ, chạy 5 phút tùy sức, chạy con thoi 4x10m.

- Các chỉ tiêu như: Nằm ngửa gập bụng 30s, đeo gập thân với $Cv > 10\%$. Điều này cho thấy các chỉ tiêu này có độ đồng nhất thấp giữa các cá thể nghiên cứu (nghĩa là các số liệu của nằm ngửa gập bụng 30s, đeo gập thân phân bố phân tán xung quanh giá trị trung bình).

Mặc dù độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu ở một vài chỉ số còn khá lớn như trên nhưng tất cả các giá trị trung bình mẫu đều đủ tính đại diện và có thể dùng để ước lượng số trung bình tổng thể ($\varepsilon \leq 0.05$); để có thể căn cứ vào đó mà thực hiện các phân tích, đánh giá.

2.4.2. Đánh giá thể chất của nam sinh viên Trường Đại học Tây Đô theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Căn cứ theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về việc Ban hành quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Mỗi sinh viên được đánh giá ít nhất là 4 trong 6 nội dung nêu ở Điều 5 văn bản này, trong đó nội dung Bật xa tại chỗ và Chạy tùy sức 5 phút là bắt buộc.

Sinh viên được xếp loại thể lực theo 3 loại trong 4 chỉ tiêu.

1. Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên. Như thế chỉ tiêu đạt chiếm 1/4 ở mức này. Theo đó nếu kiểm tra 6 chỉ tiêu, thì thể lực xếp loại tốt chỉ có một chỉ tiêu đạt mà thôi

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.

Xếp loại Đạt: theo tiêu chuẩn Bộ chọn 6 chỉ tiêu thì xếp loại Đạt với 72/120 chiếm tỷ lệ cao nhất là 60%, trong đó chỉ tiêu có số SV đạt thành tích loại Tốt cao nhất là chỉ tiêu Chạy con thoi 4x10m với 100/120 SV chiếm tỷ lệ 83,33%, thấp nhất là chỉ tiêu lực bóp tay thuận với 32/120 SV chiếm 26.67%.

Xếp loại Đạt: theo tiêu chuẩn Bộ chọn 6 chỉ tiêu thì xếp loại Tốt có 35/120 chiếm tỷ lệ cao thứ hai là 29.17%, trong đó chỉ tiêu có số SV đạt thành tích loại Đạt cao nhất là chỉ tiêu lực bóp tay thuận với 80/120 SV chiếm tỷ lệ 66.67%, thấp nhất là chỉ tiêu Chạy con thoi 4x10m với 20/120 SV chiếm 16.67%.

Xếp loại Chưa đạt: theo tiêu chuẩn Bộ chọn 6 chỉ tiêu thì xếp loại Chưa đạt có 13/120 chiếm tỷ lệ thấp nhất là 10.83%, trong đó chỉ tiêu có số SV đạt thành tích loại chưa đạt cao nhất là chỉ tiêu lực bóp tay thuận với 8/120 SV chiếm tỷ lệ 6.66%, thấp nhất là chỉ tiêu Chạy con thoi 4x10m, chạy

30m XPC với 0/120 SV chiếm 0%.

III. KẾT LUẬN

Về các tổ chất thể lực: so với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT, đa phần đều thuộc loại đạt trở lên ở cả 6 chỉ tiêu. Số không đạt thuộc diện thấp ($0 \pm 6.66\%$). Có hai chỉ tiêu là chạy 30m XPC và chạy con thoi 4x10m có 100% đạt yêu cầu. Về xếp loại thể lực chung có gần 90% thuộc loại đạt trở lên, chỉ có 10,8% thuộc loại không đạt.

Những đánh giá thể chất theo tiêu chuẩn do đề

tài xây dựng: với 12 chỉ tiêu thì có đến 44.17% thuộc loại thể chất yếu, không có loại xuất sắc và chỉ có 1.67% thuộc loại khá giỏi.

Chúng tôi thể chất của nam sinh viên năm học thứ nhất có sự đồng đều ở tất cả các ngành. Có thể áp dụng các chỉ tiêu và các tiêu chuẩn đánh giá đã được xây dựng trong đề tài để tiến hành đo lường và đánh giá thể chất cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tây Đô ngay từ đầu năm học để có phương pháp giảng dạy môn GDTC tốt hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1994), *Văn bản chỉ đạo công tác GDTC các cấp*, Hà Nội.
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), *Thông tư số 17/2021/TT-BGDĐT Quy định về chuẩn chương trình đào tạo; xây dựng, thẩm định và ban hành chương trình đào tạo các trình độ của giáo dục đại học*. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008. Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV.
- [3]. Dương Nghiệp Chí (2003), *Thực trạng thể chất của người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001)*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Lê Văn Lắm, Phạm Xuân Thành (2007), *Đo lường TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [5]. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008