

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Trương Quốc Chí
Trường Đại học Điện lực

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã đánh giá thực trạng công tác Giáo dục thể chất và trình độ thể lực chung của nữ sinh viên trường Trường Đại học Điện lực. Kết quả đánh giá thực trạng cho thấy trình độ thể lực chung của đối tượng nghiên cứu còn nhiều hạn chế, kết quả kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở từng nội dung chỉ đạt dưới mức trung bình

Từ khóa: thể lực chung, sinh viên, trường Đại học Điện lực

CURRENT SITUATION OF GENERAL PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS AT ELECTRIC POWER UNIVERSITY

Truong Quoc Chi
Electric Power University

Abstract: Through basic research methods, this study evaluates the current state of physical education and the general physical fitness level of female students at Electric Power University. The results indicate that the overall physical fitness of the target group remains limited, with test results based on physical training standards in each category falling below average.

Keywords: general physical fitness, students, Electric Power University

Nhận bài: 15/02/2025

Phản biện: 23/03/2025

Duyệt đăng: 27/03/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tất cả sinh viên đại học đều phải học môn Giáo dục thể chất (GDTC). Tuy nhiên, trong số SV theo học môn học GDTC có không ít nữ SV có thể lực chung yếu, không chỉ gặp khó khăn trong quá trình theo học môn học mà còn không đảm được sức khỏe trong việc thực hiện chương trình đào tạo, đặc biệt là nữ SV năm thứ nhất. Việc nâng cao thể lực chung cho nữ SV năm 1 không chỉ nhằm đáp ứng yêu cầu của môn học GDTC, qua đó còn tạo điều kiện nền tảng sức khỏe để nữ SV năm 1 hoàn thành tốt chương trình đào tạo chuyên ngành.

Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng, tính cấp thiết của vấn đề nêu trên, với mục đích là góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên Trường Đại học Điện lực”**.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá hiện trạng công tác GDTC và những yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng GDTC trong Nhà trường hiện nay.

2.1.1. Chương trình GDTC cho sinh viên Trường Đại học Điện lực

Nội dung GDTC của trường Đại học Điện lực được bố trí theo 2 nội dung lớn là GDTC chung và GDTC tự chọn với 2 phần: Phần lý thuyết chung và Phần kỹ thuật thực hành. Thời gian hoàn thành khóa học là 90 tiết. Như vậy chương trình GDTC của Nhà trường thực hiện đảm bảo đúng theo yêu

cầu và quy định của Bộ GD&ĐT đồng thời phù hợp với điều kiện thực tiễn của Nhà trường

1.2. Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC và cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC của trường Đại học Điện lực.

Thực trạng đội ngũ giảng viên trong bộ môn GDTC và thực trạng CSVC phục vụ công tác GDTC trường Đại học Điện lực được cho thấy: Đội ngũ giảng viên trong bộ môn GDTC của trường là 9 giảng viên, 100% trình độ thạc sỹ. Tỷ lệ là 1 giáo viên/245 SV, do đó với đội ngũ cán bộ, giảng viên GDTC hiện nay đáp ứng được nhiệm vụ giảng dạy. Đồng thời, qua khảo sát, diện tích sân bãi tập luyện phục vụ cho giờ học GDTC với diện tích 2000 m²(trung bình 0.67m²/SV), tại thời điểm có những tiết học có tới 5 lớp cùng học tập, tập luyện (nội khóa) trên sân với số lượng khoảng trên 300 em sinh viên, thì diện tích sân bãi của nhà trường so với yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo đề ra là chưa đảm bảo yêu cầu.

1.3. Thực trạng ý kiến phản hồi đối với các vấn đề liên quan của sinh viên Trường Đại học Điện lực.

Từ kết quả thu được cho thấy:

- Động cơ tập luyện của sinh viên chủ yếu là do để có sức khỏe tốt chiếm 88.75%. Số lượng các em tham gia tập luyện thể thao chiếm 70%. Trong hoạt động ngoại khóa, tự tập luyện của sinh viên, thì tỷ lệ sinh viên được hỏi không có nhu cầu tập TDTT cũng chiếm tỷ lệ 37%, số có nhu cầu tập

chiếm 64%.

- Nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức CLB, lớp ngoại khóa có giảng viên hướng dẫn thì được sinh viên đánh giá rất cao, số phiếu hỏi có nguyện vọng tham gia chiếm đến 87.5%, do thiếu dụng cụ tập luyện chiếm 92.25% và không đủ điều kiện sân bãi chiếm 81.5% đã ảnh hưởng đến giờ học chính khóa cũng như ngoại khóa của

1	Chạy 100m(s)	8
2	Chạy 400m(s)	9
3	Chạy 800m(s)	10
4	Chạy biến tốc 800m(s)	11
5	Chạy 3000m(phút)	12
6	Chạy zic zắc 30m(s)	13
7	Nhảy dây tốc độ 10s (số lần)	14

Phân tích thực trạng cho thấy:

- Các bài tập được sử dụng còn ít về số lượng, chưa đa dạng về loại bài tập (phần lớn là các bài tập chạy và không có dụng cụ); Các bài tập được sử dụng chưa được quy định chặt chẽ lượng vận động mà mỗi giảng viên lại sử dụng lượng vận động khác nhau tùy thuộc vào thời gian của buổi tập; Chưa được phân nhóm cụ thể, chưa được nghiên cứu xác định hiệu quả bài tập trên đối tượng nghiên cứu mà mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của cá nhân các giảng viên.

2.2. Thực trạng về kết quả học tập các môn học trong chương trình GDTC và trình độ thể lực chung của nữ sinh viên Trường Đại học Điện lực.

2.2.1. Thực trạng về kết quả học tập các môn học trong chương trình GDTC của nữ sinh viên Trường Đại học Điện lực.

Kết quả học tập lý thuyết và thực hành của sinh viên năm học 2018 – 2019:

- Về điểm lý thuyết đạt thấp ở năm học thứ nhất và tăng không đáng kể ở năm học thứ hai. Số không đạt điểm lý thuyết năm học thứ nhất khá cao (57.31%) và có giảm xuống ở năm học thứ hai (43.78%). Điểm lý thuyết đạt khá và giỏi rất thấp (chiếm tỷ lệ từ 2.12% đến 5.44%).

- Về điểm thực hành, số không đạt còn khá cao ở năm học thứ nhất là 25.51%, năm học thứ hai giảm xuống còn 21.66%. Mặc dù tỷ lệ đạt điểm thực hành là 62.39% ở năm học thứ nhất, 65.18% ở năm học thứ hai nhưng số đạt điểm khá giỏi đạt

sinh viên.

1.4. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Trường Đại học Điện lực

Kết quả cho thấy: Trong phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên, các giảng viên thường sử dụng các bài tập sau:

Nhảy dây 1 phút (số lần)
Cơ lưng, cơ bụng 1 phút (số lần)
Bật nhảy trên cát phút (số lần)
Đứng lên ngồi xuống liên tục 1 phút (số lần)
Bật rút gối liên tục(số lần/30 giây)
Bật cóc 15 m (số lần)
Đi vệt 10 m (số lần)

không cao (chiếm tỷ lệ từ 12.10% đến 13.16%).

2.2. Thực trạng thể lực chung theo từng nội dung của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện lực.

Nội dung kiểm tra bao gồm: Lực bóp tay thuận (kg); nằm ngửa gập bụng (lần/30s); bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m XPC (s); chạy con thoi 4 x 10m (s); chạy tùy sức 5 phút (m).

Từ kết quả thu được cho thấy:

+ Sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): Đạt 47.79%

+ Sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ): Đạt 45.45%.

+ Số sinh viên đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30 m XPC): Đạt 46.75%.

+ Chỉ tiêu sức nhanh, số sinh viên đạt chỉ tiêu về nhanh khéo (chạy con thoi 4 x 10m): Đạt 46.75%.

+ Số sinh viên đạt chỉ tiêu sức bền (chạy tùy sức 5 phút) Đạt 47.79%. Ở nội dung nằm ngửa gập bụng các số liệu tương ứng là khá thấp, chỉ đạt 41.56%

Như vậy, nếu xét về tỷ lệ số sinh viên đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở từng nội dung chỉ đạt dưới mức trung bình (mức đạt yêu cầu)

III. KẾT LUẬN

Thực trạng chương trình GDTC của Trường Đại học Điện lực đã cơ bản đáp ứng được chương trình khung của Bộ giáo dục và đào tạo, với 2 học phần GDTC chung và tự chọn.

Thực trạng công tác GDTC ở Trường Đại học Điện lực còn nhiều vấn đề tồn tại như: Số lượng

sân bãi, dụng cụ phục vụ công tác giảng dạy và học tập môn học GDTC còn chưa đầy đủ; Phần lớn sinh viên và cán bộ giảng viên chưa đánh giá đúng vai trò và tầm quan trọng của công tác GDTC.

Thực trạng trình độ thể lực chung theo từng chỉ tiêu của sinh viên năm nhất Trường Đại học Điện lực phổ biến ở mức độ dưới trung bình, tỷ lệ sinh viên nợ môn học và chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể còn cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1998), *Quyết định số 203/QĐ-GDTC ngày 23/01/1998 về Phân phối chương trình GDTC trong các trường Đại học*.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Novicop A.D, Matveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lãm, Nxb TDTT, Hà Nội
5. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.