

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP SAU HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Châu Nhật Tân
Trường Đại học Đồng Tháp

Tóm tắt: Bài báo nghiên cứu đánh giá các chỉ số phản ánh thực trạng thể lực của sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp thông qua kiểm tra các chỉ số thể lực ban đầu đồng thời so sánh với chỉ số thể lực của người Việt Nam cùng độ tuổi. Đánh giá sự phát triển thể lực nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp sau học tập học phần Giáo dục thể chất (GDTC) theo chương trình đào tạo, trên cơ sở đánh giá sự phát triển thể lực của nam sinh viên thông qua các test kiểm tra các tố chất thể lực chung.

Từ khóa: Phát triển thể lực, giáo dục thể chất, thể lực, nam sinh viên, Trường Đại học Đồng Tháp

ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT OF MALE STUDENTS AT DONG THAP UNIVERSITY AFTER THE PHYSICAL EDUCATION MODULE

Chau Nhat Tan
Dong Thap University

Abstract: The research topic evaluates the indicators reflecting the physical condition of students at Dong Thap University through testing the initial physical indicators and comparing them with the physical indicators of Vietnamese people of the same age. Evaluate the physical development of male students at Dong Thap University after studying the Physical Education (PE) course according to the training program, based on the assessment of the physical development of male students through tests to check general physical qualities.

Keywords: Physical development, physical education, physical strength, male students, Dong Thap University

Nhận bài: 19/04/2025

Phản biện: 16/05/2025

Duyệt đăng: 20/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đánh giá sự phát triển thể lực sinh viên ở Trường Đại học Đồng Tháp luôn là vấn đề được chú trọng và quan tâm hàng đầu của nhà trường. Trong chương trình đào tạo của Trường sinh viên các ngành học phải học tập đầy đủ 90 tiết của học phần giáo dục thể chất (GDTC). Trong đó nội dung học phần GDTC tập trung vào công tác bồi dưỡng và phát triển thể lực chung nhằm nâng cao sức khỏe cho sinh viên phục vụ nhu cầu học tập và là tiền đề quan trọng trong việc nhận thức đúng đắn về việc tập luyện thể dục thể thao thấy được ý nghĩa tầm quan trọng của việc rèn luyện thân thể và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao. Nhằm đánh giá một cách đúng đắn về nội dung, phương pháp cũng như chương trình giảng dạy GDTC của nhà trường, thông qua thực trạng và sự phát triển thể lực của người học đóng vai trò vô cùng quan trọng và cần thiết. Nhận thấy tầm quan trọng trên,

chúng tôi đã mạnh dạn chọn đề tài: “Đánh giá sự phát triển thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp sau học phần Giáo dục thể chất.”

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng thể lực ban đầu của nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp.

2.1.1. Thực trạng thể lực ban đầu của nam sinh viên.

Để tiến hành đánh giá các chỉ số phản ánh thực trạng thể lực của sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp đề tài thực hiện kiểm tra các chỉ số thể lực ban đầu đồng thời so sánh với chỉ số thể lực của người Việt Nam cùng độ tuổi. Các sinh viên được kiểm tra theo các chỉ số thể lực đã được xác định căn cứ vào các tiêu chuẩn ở Điều 6, Điều 7 – Chương II của “Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh sinh viên” (Ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ giáo dục và Đào tạo). Các tham số kiểm tra thể hiện ở bảng 2.1

Bảng 2.1. Các tham số thống kê thực trạng thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp (n=400)

TT	THAM SỐ	$\bar{X}$	S	CV	ε
1	Đeo ngồi gập thân (cm)	20.45	2.42	7.55	0.02
2	Bật xa tại chỗ (cm)	223.34	10.38	9.27	0.02
3	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)	18.15	2.69	9.27	0.03
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.83	0.30	9.90	0.01
5	Chạy 30m XPC (s)	4.78	0.65	8.32	0.04
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	970.57	60.82	8.06	0.03

Quan sát bảng 2.1 cho thấy đại đa số các chỉ số thể lực ban đầu của nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp đều có độ đồng nhất cao ($C_v < 10\%$) và giá trị trung bình đủ tính đại diện ($\mathcal{E} < 0,05$). Việc đánh giá thực trạng của bất kỳ một sự vật, hiện tượng nào luôn phải được tiến hành trên cơ sở so sánh với một chuẩn hay một đối tượng cùng dạng khác. Trong nghiên cứu này chúng tôi so sánh thể lực nam sinh viên trường Trường Đại học Đồng Tháp với mức trung bình của người VN cùng độ tuổi.

2.1.2. So sánh thực trạng thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp với trung bình thể chất của người Việt Nam 19 tuổi

Những bảng số liệu này thể hiện giá trị trung bình của các chỉ số thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp so với trung bình Thể chất của người Việt Nam 19 tuổi đồng thời cũng thể hiện độ chênh lệch tuyệt đối (ký hiệu là d) là hiệu số giữa giá trị trung bình các chỉ số thể chất của nam sinh viên.

Kết quả nghiên cứu cho thấy:

Đeo ngồi gập thân trung bình của nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp là 20.45cm tốt hơn so với của Thể chất của người Việt Nam 19 tuổi 16.05 tốt hơn 1.40cm.

Bật xa tại chỗ trung bình của nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp là 223.34cm tốt hơn so với của Thể chất của người Việt Nam 19 tuổi là 201.2cm tốt hơn 13.14cm.

Thành tích nằm ngửa gập bụng trong 30 giây trung bình của nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp là 18.15 lần cao hơn so với của Thể chất của người Việt Nam 19 tuổi là 16.99 lần thấp hơn 1.84 lần.

Thành tích chạy 4x10m trung bình của nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp là 11.83 giây thấp hơn so với của Thể chất của người Việt Nam 19 tuổi là 10.19 giây, độ chênh lệch tuyệt đối là -0.64 giây.

Thành tích chạy 30m trung bình của nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp của là 4.78 giây thấp hơn của Thể chất của người Việt Nam 19 tuổi 4.72 giây độ chênh lệch tuyệt đối là -0.40 giây.

Thành tích Chạy 5 phút tùy sức trung bình của nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp là 970.57 m cao hơn so với của Thể chất của người Việt Nam 19 tuổi là 923.48m.

Tất cả sự khác biệt của các chỉ số thể chất giữa nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp và Thể chất của người Việt Nam 19 tuổi sự chênh lệch

không có ý nghĩa thống kê vì có chỉ số $t_{\text{tính}} =$ từ 0.95 đến $1.76 < t_{\text{bảng}} = 1.96$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Do vậy các chỉ số thể lực giữa nam sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp tương đối tốt hơn so với thực trạng thể chất người Việt Nam 19 tuổi, tuy nhiên sự khác biệt này chỉ mang tính ngẫu nhiên do đó được coi là tương đương nhau.

2.2. Đánh giá sự phát triển thể lực của nam sinh viên sau khi học xong học phần GDTC.

Để đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên Trường Trường Đại học Đồng Tháp sau học tập học phần GDTC thuộc nhóm khách thể nghiên cứu được tập luyện theo chương trình được giới thiệu ở phụ lục. Theo chương trình các sinh viên được tập luyện 02 tiết học/ buổi/tuần, có sự hướng dẫn của giáo viên. Kết quả kiểm tra hai lần trước và sau học tập chương trình.

2.2.1. Chỉ số kiểm tra thể lực của nam sinh viên Trường Trường Đại học Đồng Tháp trước và sau học tập học phần GDTC.

Sự phát triển thể lực của nam sinh viên Trường Trường Đại học Đồng Tháp sau học tập cho thấy, sau học tập học phần GDTC các chỉ số thể lực của Nam sinh viên Trường Trường Đại học Đồng Tháp có sự thay đổi đáng kể. Những chỉ số tăng trưởng gồm:

Chỉ số đeo đứng gập thân trung bình từ 20.45cm tăng lên 22.32cm, tăng 1.87cm, tương ứng nhịp tăng trưởng là 8.74%. Chỉ số $t_{\text{tính}} = 4.646 > t_{\text{bảng}} = 1.96$ vì vậy sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Bật xa tại chỗ trung bình từ 223.34cm tăng lên 245.32cm, tăng 21.98cm, tương ứng với nhịp tăng trưởng là 9.37%. Chỉ số $t_{\text{tính}} = 3.805 > t_{\text{bảng}} = 1.96$ vì vậy sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Nằm ngửa gập bụng trung bình từ 18.15 lần tăng lên 25.27 lần, tăng 7.12 lần, tương ứng với nhịp tăng trưởng là 32.79%. Chỉ số $t_{\text{tính}} = 3.194 > t_{\text{bảng}} = 1.96$ vì vậy sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Chạy 4x10m trung bình từ 11.83s rút xuống lên 9.79s, giảm 2.04s, tương ứng với nhịp tăng trưởng là 18.87% sự tăng trưởng có xu hướng theo chiều âm. Chỉ số $t_{\text{tính}} = 3.622 > t_{\text{bảng}} = 1.96$ vì vậy sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Chạy 30m XPC trung bình từ 4.78s rút xuống còn 4.12s, giảm 0.66s tương ứng nhịp tăng trưởng là 14.83% sự tăng trưởng có xu hướng theo chiều âm. Chỉ số $t_{\text{tính}} = 2.183 > t_{\text{bảng}} = 1.96$ vì vậy sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Chạy 5 phút tùy sức trung bình từ 970.57m tăng lên 1056.33m, tăng 85.76m. tương ứng với nhịp tăng trưởng là 8.46%. Chỉ số $t_{\text{tinh}} = 2.723 > t_{\text{bang}} = 1.96$ vì vậy sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Sau học tập chương trình GDTC hầu hết các chỉ số kiểm tra về thể lực đều có xu hướng tăng, nguyên do ở nam ban đầu ít tập luyện thể dục thể thao khi bước vào học tập theo chương trình thì đòi hỏi sự vận động tập luyện khác trước, nhằm đáp ứng yêu cầu học phần nên các chỉ số kiểm tra thay đổi khác trước, mặt khác do nội dung môn học được thiết kế theo xu hướng tăng cường phát triển thể lực nên đòi hỏi sự nỗ lực tập luyện cao của sinh viên nhằm đạt được mục tiêu học tập. Các chỉ số về thể lực có sự tăng tiến khác nhau test Chạy 30m xuất phát cao và test chạy con thoi 4x10m có nhịp tăng trưởng theo chiều âm do đây là test cần có sự khắc phục về thời gian.

III. KẾT LUẬN

Bài báo đã đánh giá được thực trạng thể lực ban đầu của nam sinh viên Trường Trường Đại học Đồng Tháp thông qua các test kiểm tra: Dẻo ngồi gập thân (cm), Bật xa tại chỗ (cm), Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s), Chạy con thoi 4 x 10m (giây), Chạy 30m xuất phát cao (giây), Chạy 5 phút tùy sức (m). Đồng thời so sánh các chỉ số thể lực trên với người Việt Nam cùng độ tuổi và cho kết quả tương đương nhau.

Đánh giá kết quả sau khi học tập học phần GDTC hầu hết các chỉ số kiểm tra về thể lực đều tăng tiến rõ rệt. Các chỉ số về thể lực có sự tăng tiến khác nhau test Chạy 30m xuất phát cao (giây) và test chạy con thoi 4x10m (giây) có nhịp tăng trưởng theo chiều âm do đây là test cần có sự khắc phục về thời gian. Tất cả các test tăng tiến từ 8.46% đến 32.79%

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và Đào tạo (2008)- Quyết định số 53/4008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008. “Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh sinh viên”.
2. Trường Đại học Đồng Tháp (2022) – Chương trình Giáo dục thể chất, lưu hành nội bộ.
3. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010) - *Giáo trình PPNCKH trong lĩnh vực thể dục thể thao*. NXB TDTT Hà Nội.
4. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010) - *Giáo trình Đo lường Thể thao*. NXB TDTT Hà Nội.