

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3 - CẦU LÔNG 1 TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGÂN HÀNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Trần Thị Căng

Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Mục đích của nghiên cứu là xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực chung (TLC) dành cho sinh viên tại Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, dựa trên các phương tiện đánh giá thể lực được lồng ghép trong chương trình giảng dạy môn Giáo dục Thể chất 3 - Cầu lông 1. Nghiên cứu đã lựa chọn các test đánh giá thể lực chung phù hợp và tiến hành thu thập dữ liệu trên 300 sinh viên. Các phương pháp nghiên cứu bao gồm phân tích tài liệu, khảo sát ý kiến giảng viên, kiểm tra sự phạm trên diện rộng và toán học thống kê để xử lý dữ liệu, phân loại mức độ và xây dựng bảng tiêu chuẩn. Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực chung cho sinh viên nam và nữ, bao gồm các mức: Kém, Trung bình, Khá, Giỏi và Xuất sắc, dựa trên phân phối percentile của dữ liệu thực tế. Các tiêu chuẩn này cung cấp một công cụ khách quan và đáng tin cậy để giảng viên Giáo dục thể chất đánh giá chính xác trình độ thể lực chung của sinh viên, từ đó có cơ sở để điều chỉnh chương trình giảng dạy, thiết kế bài tập phù hợp và đưa ra phản hồi hiệu quả.

Từ khóa: Tiêu chuẩn đánh giá, thể lực chung, Giáo dục thể chất, Cầu lông, sinh viên.

DEVELOPING GENERAL PHYSICAL FITNESS ASSESSMENT STANDARDS FOR STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION 3-BADMINTON 1 AT THE UNIVERSITY OF BANKING HO CHI MINH CITY

Tran Thi Cang

Banking University of Ho Chi Minh City

Abstract: The purpose of this study was to develop a set of general physical fitness (GPF) assessment standards for students at the University of Banking Ho Chi Minh City, based on physical fitness assessment tools integrated into the Physical Education 3-Badminton 1 curriculum. The study selected appropriate general physical fitness tests and collected data from 300 students. Research methods included document analysis, lecturer surveys, extensive pedagogical testing, and statistical analysis to process data, classify levels, and construct the standard tables. The study successfully established a set of general physical fitness assessment standards for both male and female students, including levels: Poor, Average, Good, Excellent, and Outstanding, based on the percentile distribution of empirical data. These standards provide an objective and reliable tool for Physical Education lecturers to accurately assess students' general physical fitness levels, thereby offering a basis for adjusting teaching programs, designing suitable exercises, and providing effective feedback.

Keywords: Assessment standards, general physical fitness, Physical Education, Badminton, students.

Nhận bài: 19/05/2025

Phản biện: 15/06/2025

Duyệt đăng: 19/06/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường đại học đóng vai trò then chốt trong việc hình thành và phát triển toàn diện nhân cách sinh viên (SV), không chỉ về mặt trí tuệ mà còn về thể chất và tinh thần [1]. Một trong những mục tiêu quan trọng của GDTC là nâng cao trình độ thể lực chung (TL) của SV, tạo nền tảng sức khỏe vững chắc để học tập, lao động, rèn luyện các kỹ năng thể thao chuyên biệt [2]. TLC bao gồm các tố chất như sức nhanh, mạnh, bền, mềm dẻo và khéo léo, là những yếu tố quyết định khả năng thích ứng với các hoạt động thể chất và chất lượng cuộc sống.

Để đánh giá hiệu quả của quá trình giảng dạy GDTC và định hướng việc rèn luyện của SV, công tác kiểm tra đánh giá thể lực là vô cùng cần thiết. Tuy nhiên, tại nhiều trường đại học ở Việt Nam, việc đánh giá TLC của SV thường thiếu một bộ

tiêu chuẩn rõ ràng, được xây dựng dựa trên dữ liệu thực tế của chính đối tượng SV đó [3]. Các bài kiểm tra thường được thực hiện, nhưng việc phân loại trình độ hay so sánh sự tiến bộ thường mang tính chủ quan hoặc dựa vào các tiêu chuẩn cũ, không còn phù hợp với thể trạng và điều kiện hiện tại của SV. Đề cương môn học Giáo dục Thể chất 3 - Cầu lông 1 của Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh có đề cập đến các phương tiện đánh giá quá trình như “Di chuyển bước chân sang ngang 2 bên: phải - trái (5 lần), tính thời gian và “Di chuyển ngang sân đơn 5 lần (s)” [4]. Mặc dù các phương tiện này chủ yếu đánh giá kỹ năng chuyên môn, nhưng chúng cũng gián tiếp phản ánh một số tố chất TLC (như sức nhanh và sức bền tốc độ).

Thiếu một bộ tiêu chuẩn đánh giá TLC khách

quan, được chuẩn hóa và dựa trên dữ liệu thực tế, sẽ dẫn đến nhiều hệ quả tiêu cực như: Khó khăn trong đánh giá, thiếu cơ sở điều chỉnh chương trình, giảm động lực của SV,... Vì vậy, việc xây dựng một bộ tiêu chuẩn đánh giá TLC cho SV là một việc làm cấp thiết, góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC. Nghiên cứu này xác định mục tiêu là xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá TLC cho SV Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh dựa trên các phương tiện đánh giá thể lực phổ biến và có thể lồng ghép trong các môn học GDTC như CL1, từ đó cung cấp cơ sở khoa học để đánh giá khách quan, điều chỉnh chương trình đào tạo và thúc đẩy SV rèn luyện thể chất hiệu quả hơn.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học TDDT và GDTC thường quy, tin cậy gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu, khảo sát bằng phiếu hỏi (phỏng vấn chuyên gia; phiếu hỏi tập trung vào: Mức độ cần thiết của bộ tiêu chuẩn đánh giá TLC; sự phù hợp và tính khả thi của các test thể lực được lựa chọn gồm chạy 60m, bật xa tại chỗ, co tay xà đơn/treo xà lâu, gập bụng; Những yếu tố ảnh hưởng đến thể lực SV; Đề xuất về cách thức xây dựng và áp dụng tiêu chuẩn, kiểm tra sự phạm trên diện rộng (trên đối tượng nghiên cứu là 300 SV (150 nam, 150 nữ đang theo học các môn GDTC tự chọn CL1 tại Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. SV

được lựa chọn ngẫu nhiên để đảm bảo tính đại diện; Các test thể lực được lựa chọn gồm: 1) Sức nhanh: Chạy 60m xuất phát cao (s, sai số 0.01s); 2) Sức mạnh bột phát chân: Bật xa tại chỗ (cm); 3) Sức mạnh bền thân trên: Nam: Co tay xà đơn (số lần); 4) Nữ: Treo xà lâu (s); 5) Sức mạnh bền thân giữa: Gập bụng trong 30 giây (số lần). Quy trình kiểm tra: Toàn bộ quá trình kiểm tra được thực hiện theo đúng quy trình chuẩn hóa của Bộ Giáo dục và Đào tạo về kiểm tra thể lực học sinh, SV, với sự hỗ trợ của các cán bộ và giảng viên GDTC có kinh nghiệm. Mỗi test được thực hiện 2 lần và lấy kết quả tốt nhất. Điều kiện kiểm tra được đảm bảo đồng nhất) và toán học thống kê (xác định các phân vị (percentile) P5, P25, P50 (median), P75, P95 để làm cơ sở xây dựng tiêu chuẩn. Trong đó: Percentile P5: Mức kém nhất (5% số người có kết quả dưới hoặc bằng); Percentile P25: Mức trung bình yếu (25% số người có kết quả dưới hoặc bằng); Percentile P50 (Median): Mức trung bình; Percentile P75: Mức khá (75% số người có kết quả dưới hoặc bằng); Percentile P95: Mức xuất sắc (95% số người có kết quả dưới hoặc bằng); Kiểm định t-test độc lập để so sánh sự khác biệt giữa nam và nữ. Mức ý nghĩa thống kê được chọn là $\alpha=0.05$).

2.2. Thực trạng TLC của SV Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Trước khi xây dựng tiêu chuẩn, nghiên cứu tiến hành thu thập dữ liệu trên 300 SV (150 nam, 150 nữ) và phân tích các chỉ số thống kê cơ bản. Kết quả thu được như sau:

Bảng 1. Các chỉ số thống kê cơ bản về TLC của SV T.ĐHNH.TPHCM ($n_{nam}=n_{nữ}=300$)

Giới tính/Test		$\bar{x} \pm SD$	Min	Max
Nam	Chạy 60m (giây)	9.25±0.35	8.60	10.10
	Bật xa tại chỗ (cm)	205.8±15.2	170	245
	Co tay xà đơn (lần)	8.5±3.1	2	16
	Gập bụng 30s (lần)	28.1±4.5	18	38
Nữ	Chạy 60m (giây)	11.20±0.40	10.30	12.50
	Bật xa tại chỗ (cm)	158.2±12.8	130	190
	Treo xà lâu (giây)	18.5±5.0	8	35
	Gập bụng 30s (lần)	24.5±3.8	15	32

Kết quả bảng 1 cho thấy: Rõ ràng có sự khác biệt đáng kể giữa SV nam và nữ ở tất cả các test thể lực, điều này là hoàn toàn phù hợp với quy luật sinh lý và đặc điểm giới tính. Kết quả thu được cụ thể như sau:

Test Chạy 60m: Nam SV có tốc độ trung bình tốt hơn nữ SV (9.25s so với 11.20s). Phạm vi dao động hẹp, cho thấy mức độ đồng đều nhất định trong nhóm.

Test Bật xa tại chỗ: Nam SV có sức mạnh

bột phát chân vượt trội hơn nữ (205.8cm so với 158.2cm). Khoảng cách lớn nhất và nhỏ nhất cũng phản ánh sự chênh lệch rõ rệt về tổ chất này.

Test Sức mạnh bền thân trên: Nam SV có khả năng co tay xà đơn (8.5 lần) thể hiện sức mạnh và sức mạnh bền thân trên tốt hơn đáng kể so với nữ SV (treo xà lâu 18.5s). Điều này là do sự khác biệt về cấu tạo cơ bắp và khối lượng cơ thể.

Test Gập bụng 30s: Nam SV có số lần gập bụng trung bình cao hơn nữ (28.1 lần so với 24.5 lần), thể hiện sức mạnh bền cơ bụng tốt hơn.

Dữ liệu này là cơ sở quan trọng để xây dựng các tiêu chuẩn phân loại. Việc sử dụng dữ liệu thực tế từ chính đối tượng SV của trường sẽ đảm bảo tính phù hợp và khả thi của bộ tiêu chuẩn được xây dựng, tránh việc áp dụng các tiêu chuẩn chung chung có thể không phản ánh đúng trình độ thể lực của họ.

2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLC cho SV

Dựa trên dữ liệu thu thập được từ 300 SV, nghiên cứu đã sử dụng phương pháp thống kê phân vị (percentile) để xác định các ngưỡng phân loại cho từng test thể lực và xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá. Việc chia thành 5 mức độ (Kém, Trung bình, Khá, Giỏi, Xuất sắc) giúp đánh giá chi tiết hơn so với các hệ thống chỉ có 3 mức (Đạt, Khá, Giỏi).

Kết quả khảo sát cho thấy: Các ngưỡng điểm được xác định dựa trên phân vị của dữ liệu thực tế, đảm bảo rằng mỗi mức độ phản ánh một cách tương đối tỷ lệ SV đạt được trong tổng số mẫu nghiên cứu.

Ưu điểm của tiêu chuẩn này: 1) Tính khách quan và khoa học (dựa trên dữ liệu thống kê, giảm thiểu tính chủ quan trong đánh giá); 2) Có tính phù hợp cao (được xây dựng từ dữ liệu của chính SV trường, phản ánh chính xác thể trạng của đối tượng nghiên cứu. Điều này đặc biệt quan trọng vì thể lực có thể thay đổi theo vùng miền, độ tuổi, điều kiện sống); 3) Có tính toàn diện (bao gồm các tổ chất thể lực cơ bản và quan trọng nhất, dễ dàng đo lường); 4) Đảm bảo tính định hướng theo chuyên môn và chương trình (cung cấp mục tiêu rõ ràng cho SV khi rèn luyện thể lực. SV có thể biết mình đang ở mức nào và cần cải thiện đến

mức độ nào để đạt “Khá”, “Giỏi” hay “Xuất sắc”. Điều này phù hợp với nguyên tắc đánh giá để tăng cường hiệu quả giảng dạy); 5) Có tính hỗ trợ giảng dạy cao (giảng viên có cơ sở để phân loại SV theo trình độ thể lực, từ đó thiết kế các bài tập phù hợp với từng nhóm đối tượng hoặc cá nhân, điều chỉnh lượng vận động và cường độ tập luyện để tối ưu hóa hiệu quả).

Ứng dụng trong chương trình Giáo dục Thể chất 3 - Cầu lông 1: Mặc dù Đề cương môn học Giáo dục Thể chất 3 - Cầu lông 1 chủ yếu tập trung vào kỹ năng chuyên môn, nhưng việc tích hợp các test TLC đã xây dựng vào các buổi học không quá khó khăn. Cụ thể:

Các bài tập/test chạy 60m và Chạy con thoi 4x9m (hoặc di chuyển ngang 6m): Có thể thực hiện vào các buổi khởi động hoặc cuối buổi học, hoặc trong các buổi kiểm tra thể lực tổng hợp. Kỹ thuật di chuyển ngang trong CL (trong đề cương [4]) chính là một dạng chạy con thoi ngắn, phản ánh sức nhanh linh hoạt. Việc có tiêu chuẩn cho chạy 60m sẽ hỗ trợ cho việc đánh giá sức nhanh dứt phá.

Các bài tập/test bật xa tại chỗ: Có thể dùng để đánh giá sức mạnh bột phát chân, cần thiết cho các động tác nhảy đỡ bước 1 hoặc bật chắn bóng trong CL.

Các bài tập/test co tay xà đơn/Treo xà lâu và Gập bụng: Các bài tập này có thể được kiểm tra định kỳ để đánh giá sức mạnh bền thân trên và thân giữa, là nền tảng cho các động tác đập bóng, chắn bóng, hoặc giữ thăng bằng khi di chuyển.

Việc tích hợp các test này vào các buổi học, hoặc coi chúng như một phần của đánh giá quá trình và tổng kết, sẽ giúp SV có động lực rèn luyện TLC song song với việc học kỹ năng chuyên môn CL. Điều này cũng cung cấp cái nhìn toàn diện hơn về sự phát triển của SV. Bộ tiêu chuẩn này cũng có thể được áp dụng rộng rãi cho các môn GDTC khác, hoặc thậm chí là chương trình rèn luyện thể lực ngoại khóa.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã thành công trong việc xây dựng một bộ tiêu chuẩn đánh giá TLC dành cho SV nam và nữ tại Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, dựa trên dữ liệu thực tế thu thập từ

một mẫu lớn SV không chuyên thể thao. Các tiêu chuẩn này được phân chia thành 5 mức độ rõ ràng (Kém, Trung bình, Khá, Giỏi, Xuất sắc) cho từng test thể lực cơ bản bao gồm sức nhanh (chạy 60m), sức mạnh bật phát chân (bật xa tại chỗ), sức mạnh bền thân trên (co tay xà đơn/treo xà lâu) và sức mạnh bền thân giữa (gập bụng).

Bộ tiêu chuẩn được xây dựng có tính khách quan, khoa học, phù hợp với đặc điểm thể trạng của SV đại học hiện nay. Nghiên cứu khuyến nghị triển khai áp dụng bộ tiêu chuẩn này một cách hệ thống trong các chương trình GDTC, đồng thời thường xuyên cập nhật và điều chỉnh tiêu chuẩn dựa trên dữ liệu định kỳ để đảm bảo tính phù hợp và hiệu quả lâu dài.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hữu Báu (2015). *Giáo trình Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất*. NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Bompa T.O., Buzzichelli C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
3. Nguyễn Thị Thu Hương (2020). *Nghiên cứu thực trạng thể lực của SV Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM*. Tạp chí Khoa học Giáo dục, (Số báo), trang.
4. Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh (2024). *Đề cương môn học GDTC3 – Cầu lông 1*.
5. Standards of Physical Fitness for Children and Youth (Various editions, typically from national sports or education bodies like President's Council on Physical Fitness and Sports in USA, or national guidelines from Vietnam's Ministry of Education).
6. Thomas J.R., Nelson J.K., Silverman S.J. (2015). *Research Methods in Physical Activity*. Human Kinetics.