

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG KẾT QUẢ RÈN LUYỆN THỂ LỰC CHUNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ ĐÔ HÀ NỘI

ASSESSMENT OF THE STATUS OF GENERAL FITNESS TRAINING RESULTS OF STUDENTS OF HANOI CITY UNIVERSITY

ThS. Nguyễn Duy Linh

Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Abstract: Physical training is an important content in the main physical education program as prescribed. The content of the research refers to the current situation of the existing and weak aspects of the academic results and general physical training of students at Hanoi Metropolitan University. The results of this study will be the basis for developing and applying some solutions to organize extracurricular activities to develop general fitness, contributing to improving the effectiveness of physical education for students.

Từ khóa: thể lực chung, giáo dục thể chất, sinh viên, trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

Tóm tắt: Rèn luyện thể lực là một nội dung quan trọng trong chương trình giáo dục thể chất chính khóa theo quy định. Nội dung nghiên cứu đề cập đến thực trạng những mặt còn tồn tại và yếu kém về kết quả học tập, rèn luyện tố chất thể lực chung của sinh viên trường Đại học Thủ đô Hà Nội. Kết quả nghiên cứu này sẽ là cơ sở để triển khai xây dựng và ứng dụng một số giải pháp tổ chức hoạt động ngoại khoá nhằm phát triển thể lực chung, góp phần nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho sinh viên.

Key words: Actual situation of results of general physical training, physical education subjects, students of Hanoi Metropolitan University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Thủ đô Hà Nội có sứ mạng kết nối, phát triển truyền thống của Thủ đô Hà Nội ngàn năm văn hiến bằng việc theo đuổi các hoạt động đặc thù với chất lượng vượt trội, đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao, đáp ứng nhu cầu phát triển kinh tế - xã hội của Thủ đô và cả nước. Tạo cơ hội và môi trường học tập thuận lợi cho mọi đối tượng, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước và hội nhập quốc tế; Là một trong những trường đại học đào tạo theo định hướng nghề nghiệp ứng dụng hàng đầu của quốc gia, có uy tín cao trong khu vực và thế giới. Theo xu hướng đổi mới giáo dục toàn diện, trong nhiều năm qua nhà trường đã tiến hành đổi mới hình thức tổ chức, quản lý, phương pháp dạy và học các môn học nói chung và môn học GDTC nói riêng và đã đạt được những kết quả đáng khích lệ. Tuy nhiên, căn cứ vào điều kiện thực tiễn của nhà trường về yếu tố cơ sở vật chất, nguồn nhân lực... và một số điều kiện khách quan khác, hiệu quả của các giờ học chính khóa đối với môn học GDTC cũng như

phát triển thể lực chung cho sinh viên vẫn còn nhiều hạn chế, chỉ đáp ứng được việc tiếp thu kỹ thuật cơ bản. Để nâng cao được trình độ thể lực chung, góp phần nâng cao hiệu quả công tác rèn luyện thể chất nói chung và hiệu quả học tập môn học GDTC nói riêng, đáp ứng mục tiêu đào tạo hiện nay của nhà trường, đòi hỏi sinh viên phải hiểu biết tương đối toàn diện các môn thể thao. Muốn giải quyết được vấn đề trên thì ngoài giờ học chính khóa, việc tổ chức tập luyện thêm ngoại khóa là hết sức cần thiết. Để có căn cứ đề xuất các giải pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên, nội dung bài viết tập trung đánh giá khái quát về thực trạng rèn luyện thể lực chung của sinh viên trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xác định thực trạng rèn luyện thể lực chung của sinh viên Trường Đại học Thủ đô

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Hà Nội, nghiên cứu đã tiến hành đánh giá chất lượng GDTC sinh viên (thời điểm năm học 2021 - 2022) dựa trên 3 nội dung yêu cầu:

- Các kiến thức lý luận về GDTC: Thông qua điểm lý thuyết chung và lý thuyết chuyên môn.

- Kỹ năng thực hành: Khả năng thực hiện kỹ thuật các môn thể thao được đánh giá qua điểm thi, kiểm tra kết thúc học kỳ.

- Kiểm tra trình độ thể lực chung: Tiến hành kiểm tra thể lực sinh viên theo nội dung yêu cầu của tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008). Đối tượng kiểm tra sư phạm và khảo sát bao gồm: 833 sinh viên, trong đó có 195 nam, 638 nữ đang học năm thứ nhất, năm thứ hai và năm thứ ba thuộc các khoa: Sư phạm, Giáo dục nghề nghiệp, Kinh tế và đô thị, Văn hóa - Du

lich... Số liệu thu thập trong quá trình khảo sát được xác định thông qua phương pháp kiểm tra sư phạm và đồng thời lấy từ kết quả kiểm tra được lưu trữ tại Khoa Khoa học thể thao và sức khỏe tại nhà trường.

2.1. Thực trạng về kết quả học tập các môn học trong chương trình giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Điểm lý thuyết và thực hành môn học GDTC được kiểm tra nằm trong chương trình giảng dạy nội dung chính khoá của Khoa Khoa học thể thao và sức khỏe, có thang điểm, quy định và quy cách đánh giá kết quả học tập, là điểm trung bình trung của các nội dung lý thuyết và thực hành ở các học phần tương ứng với năm học thứ nhất, năm học thứ hai và năm học thứ ba, kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả học tập lý thuyết và thực hành các môn học giáo dục thể chất của sinh viên trường Đại học Thủ Đô Hà Nội (thời điểm năm học 2021 - 2022)

Môn	Nội dung	Năm thứ nhất (n = 248)			Năm thứ hai (n = 263)			Năm thứ ba (n = 322)		
		Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
GDTC	Lý thuyết	2.12	40.57	57.31	5.44	50.78	43.78	6.23	51.14	42.63
	Thực hành	12.10	62.39	25.51	13.16	65.18	21.66	14.56	68.14	17.30

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy:

- Về điểm lý thuyết đạt thấp ở năm học thứ nhất và tăng không đáng kể ở năm học thứ hai và thứ ba. Số không đạt điểm lý thuyết năm học thứ nhất khá cao (57.31%) và có giảm xuống ở năm học thứ ba (42.63%). Điểm lý thuyết đạt khá và giỏi rất thấp (chiếm tỷ lệ từ 2.12% đến 6.23%).

- Về điểm thực hành, số không đạt còn khá cao năm học thứ nhất là 25.51%, năm học thứ hai giảm xuống còn 21.66% và năm học thứ ba là 19.60%. Mặc dù tỷ lệ đạt điểm thực hành là 62.39% ở năm học thứ nhất, 65.18 ở năm học thứ hai và 68.14 ở năm học thứ ba, nhưng số đạt điểm khá giỏi đạt không cao (chiếm tỷ lệ từ 12.10% đến 14.56%).

2.2. Thực trạng về trình độ thể lực chung của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Nhằm đánh giá thực trạng thể lực chung của sinh viên, nghiên cứu tiến hành khảo sát trình độ thể lực chung của sinh viên thông qua các nội dung, tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại rèn luyện thể lực đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định và ban hành (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo). Số liệu thu thập trong quá trình khảo sát được tổ chức kiểm tra trực tiếp và đồng thời lấy từ kết quả kiểm tra được lưu trữ tại Khoa Khoa học thể thao và sức khỏe của nhà trường. Nội dung kiểm tra bao gồm: Lực bóp tay thuận

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

(kg); nằm ngửa gập bụng (lần/30s); bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m XPC (s); chạy con thoi 4 × 10m (s); chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2 và 3 cho thấy:

- Tỷ lệ số sinh viên đạt từng chỉ tiêu của tiêu chuẩn rèn luyện thể lực tăng dần từ năm thứ nhất đến năm thứ ba, tuy nhiên mức độ tăng không nhiều.

- Số sinh viên đạt các tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh khá cao.

+ Sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): Nam đạt 70.77%; Nữ đạt 68.18%

+ Sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ): Nam đạt 78.46%; Nữ đạt 75.39%.

- Số sinh viên đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30 m XPC) tương đối thấp: Nam đạt 50.26%; Nữ đạt 49.22%.

- Tương tự chỉ tiêu sức nhanh, số sinh viên đạt chỉ tiêu về nhanh khéo (chạy con thoi 4 × 10m) đạt tương đối thấp: Nam đạt 46.15%, Nữ đạt 44.83%.

- Số sinh viên đạt chỉ tiêu sức bền (chạy tùy sức 5 phút) đạt rất thấp: Nam đạt 37.95%, Nữ thì đạt 36.36%.

Tuy nhiên, nếu xét về tỷ lệ số sinh viên có tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trung bình ở tất cả các nội dung thì mới chỉ đạt tỷ lệ 53.98% đạt yêu cầu.



Bảng 2. Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung thông qua nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của sinh viên trường Đại học Thủ đô Hà Nội (thời điểm năm học 2021 - 2022)

TT	Nội dung kiểm tra	Năm thứ nhất				Năm thứ hai				Năm thứ ba			
		Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
Nam			n = 35				n = 76				n = 84		
1	Lực bóp tay thuận (kg).	≥ 40.70	41.03 \pm 4.80	24	68.57	≥ 41.40	41.87 \pm 4.56	53	69.74	≥ 42.00	43.12 \pm 4.78	61	72.62
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	≥ 16	15.57 \pm 1.76	15	42.86	≥ 17	16.73 \pm 1.84	36	47.37	≥ 18	17.78 \pm 1.99	41	48.81
3	Bật xa tại chỗ (cm).	≥ 205	215.54 \pm 26.86	27	77.14	≥ 207	219.21 \pm 25.32	59	77.63	≥ 209	223.34 \pm 24.90	67	79.76
4	Chạy 30m XPC (s).	≤ 5.80	5.81 \pm 0.70	17	48.57	≤ 5.70	5.72 \pm 0.67	38	50.00	≤ 5.60	5.64 \pm 0.64	43	51.19
5	Chạy con thoi 4 \times 10m (s).	≤ 12.50	12.62 \pm 1.42	15	42.86	≤ 12.40	12.67 \pm 1.32	35	46.05	≤ 12.30	12.42 \pm 1.36	40	47.62
6	Chạy tùy sức 5 phút (m).	≥ 940	927.89 \pm 104.29	12	34.29	≥ 950	936.65 \pm 109.03	29	38.16	≥ 960	943.38 \pm 106.04	33	39.29
Nữ			n = 213				n = 187				n = 238		
1	Lực bóp tay thuận (kg).	≥ 26.50	26.53 \pm 3.08	141	66.20	≥ 26.70	26.78 \pm 2.83	128	68.45	≥ 26.90	27.09 \pm 2.91	166	69.75
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	≥ 15	14.37 \pm 1.61	98	46.01	≥ 16	15.57 \pm 1.77	89	47.59	≥ 17	16.88 \pm 1.95	118	49.58
3	Bật xa tại chỗ (cm).	≥ 151	152.15 \pm 18.50	151	70.89	≥ 153	153.38 \pm 18.04	144	77.01	≥ 155	158.84 \pm 18.89	186	78.15
4	Chạy 30m XPC (s).	≤ 6.80	6.83 \pm 0.85	103	48.36	≤ 6.70	6.72 \pm 0.79	92	49.20	≤ 6.60	6.61 \pm 0.79	119	50.00
5	Chạy con thoi 4 \times 10m (s).	≤ 13.10	13.48 \pm 1.59	87	40.85	≤ 13.00	13.21 \pm 1.59	86	45.99	≤ 12.90	12.97 \pm 1.57	113	47.48
6	Chạy tùy sức 5 phút (m).	≥ 850	841.03 \pm 98.74	68	31.92	≥ 870	855.44 \pm 92.13	67	35.83	≥ 890	878.76 \pm 95.43	97	40.76

Bảng 3. Tổng hợp kết quả xếp loại đạt theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của sinh viên trường Đại học Thủ đô Hà Nội (thời điểm năm học 2021 - 2022)

TT	Nội dung	Sinh viên nam (n = 195)		Sinh viên nữ (n = 638)		Tổng (n = 833)	
		Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
1	Lực bóp tay thuận (kg)	138	70.77	435	68.18	573	68.79
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	92	47.18	305	47.81	397	47.66
3	Bật xa tại chỗ (cm)	153	78.46	481	75.39	634	76.11
4	Chạy 30m XPC (s)	98	50.26	314	49.22	412	49.46
5	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	90	46.15	286	44.83	376	45.14
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	74	37.95	232	36.36	306	36.73

Nguyên nhân của thực trạng này được đánh giá là công tác giảng dạy nội khóa hiện nay của Khoa Khoa học thể thao và sức khỏe đang tiến hành, nhưng chưa đáp ứng được để giải quyết nhiệm vụ nâng cao nhận thức và phát triển thể lực của học sinh sinh viên. Mặt khác, kết quả nêu trên cũng chứng tỏ, sinh viên không tập luyện TDTT thường xuyên và không tập luyện theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, cũng như chưa nhận thức đúng đắn về vị trí môn học và vị trí của công tác GDTC đối với sức khoẻ. Đồng thời các điều kiện đảm bảo về TDTT của nhà trường chưa đồng viên và đáp ứng được yêu cầu tập luyện của sinh viên, thiếu chế độ chính sách và tổ chức hướng dẫn sinh viên tập luyện.

3. KẾT LUẬN

1. Kết quả học tập môn học GDTC của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội chưa cao.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2015), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Viện Khoa học Thể dục thể thao (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*. Tài liệu phục vụ triển khai Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030), Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao (in lần thứ ba)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Duy Linh (2023), Bài báo được trích từ đề tài cấp cơ sở: “Nghiên cứu giải pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Thủ đô Hà Nội”. Đề tài đã hoàn thành giai đoạn 1, dự kiến bảo vệ trước Hội đồng khoa học vào tháng 12/2023.

Ngày nhận bài: 04/02/2023

Ngày đánh giá: 15/02/2023

Ngày duyệt đăng: 20/03/2023

Sinh viên chưa được nắm bắt đầy đủ những kiến thức lý luận và kỹ năng thực hành cần thiết ở các môn thể thao trong chương trình GDTC, và điều đó phần nào đã phản ánh thực trạng phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy nội khóa chưa thu hút sự ham thích và hứng thú tập luyện của sinh viên.

2. Trình độ thể lực chung của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội còn thấp, mặc dù có sự phát triển về trình độ thể lực chung qua các năm học từ năm thứ nhất đến năm thứ ba (thể hiện qua sự tăng tiến về kết quả kiểm tra các test của sinh viên qua các năm học), tuy nhiên sự phát triển đó còn chậm. Phần lớn số sinh viên có sự phát triển về sức mạnh, nhưng các tố chất sức nhanh, nhanh khéo và tố chất sức bền thì số lượng sinh viên đạt yêu cầu tương đối thấp, trong đó tỷ lệ số sinh viên nữ đạt thấp hơn số sinh viên nam.