# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT, THỨ HAI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THÁI BÌNH

## BUILDING THE CRITERIA OF EVALUATING PHYSICAL STRENGTH FOR THE FIRST AND YEAR STUDENTS OF THAI BINH UNIVERSITY

**ThS. Lương Duyên Thông - Trường Đại học Thái Bình**

**Tóm tắt:** Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể chất sinh viên năm thứ nhất, thứ hai của trường Đại học Thái Bình giúp đánh giá quá trình giảng dạy từ đó lựa chọn nội dung, phương pháp phù hợp trong đào tạo, mặt khác có động cơ cho sinh viên nâng cao thể chất đáp ứng yêu cầu học tập mới hiện nay.

**Từ khóa:** Tiêu chuẩn; thể chất; sinh viên; Đại học Thái Bình.

**Abstract:** Research on building standards for physical assessment of the first and second year students of Thai Binh University to help evaluate the teaching process, thereby selecting appropriate content and methods in training, on the other hand, creating motivation for students to improve their physical fitness to meet current learning requirements.

**Keywords:** Standard; physical; student; Thai Binh University.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là môn học bắt buộc trong hệ thống GDQD của Việt Nam. Nắm bắt được tầm quan trọng của việc giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên, nhiều trường Đại học trên cả nước, trong đó có Đại học Thái Bình đã thực hiện đầy đủ các quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo về nội dung chương trình GDTC trong các trường Đại học. Qua thực tế giảng dạy tại trường, chúng tôi nhận thấy: trong công tác giảng dạy môn học GDTC cho sinh viên trong Nhà trường vẫn còn nhiều sinh viên, thể trạng sức khỏe, thể chất còn yếu, kém dẫn đến chưa hoàn thành chỉ tiêu, nội dung môn học đề ra, ít nhiều ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên và chất lượng đào tạo của Nhà trường.

Việc đánh giá chính xác thể chất của sinh viên không chỉ đáp ứng yêu cầu nâng cao thể chất, phát triển thể lực, tăng cường sức khỏe mà còn đáp ứng nhu cầu, sở thích của sinh viên, giảm căng thẳng sau học tập các môn lý luận, môn chuyên ngành trên lớp. Qua đó giúp sinh viên biết và tự hoàn thiện, phát triển những phẩm chất, năng lực cần thiết, đáp ứng yêu cầu của xã hội và dần hoàn thiện thể chất, nhân cách của người cán bộ trong tương lai. Vì vậy, việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể chất cho sinh viên năm thứ nhất, thứ hai trường Đại học Thái Bình rất có ý nghĩa, sẽ giúp sinh viên tự xác định mục tiêu học tập, động cơ và kích thích nhu cầu học tập môn GDTC ở bất cứ đâu (cả trong và ngoài giờ học chính khóa. Còn trong giảng dạy, Giảng viên có các tiêu chí đánh giá cụ thể, đồng thời nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy GDTC đáp ứng yêu cầu đầu ra của Nhà trường và yêu cầu cao của Xã hội.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán thống kê.

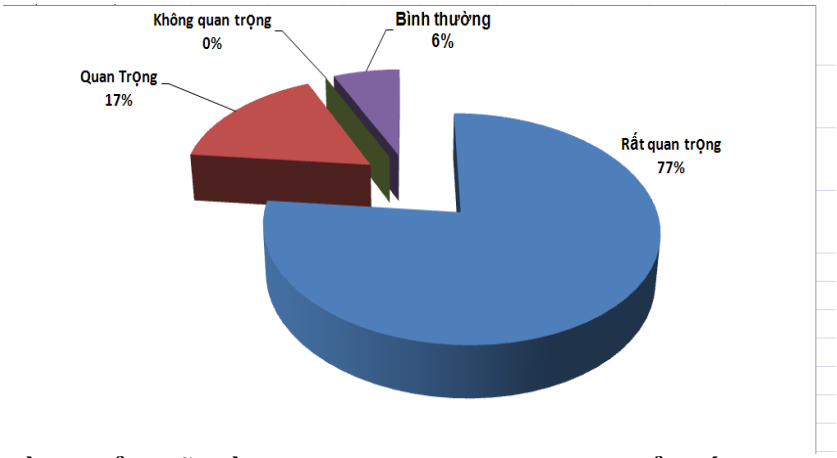
### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Xác định nội dung (test) đánh giá thể chất cho sinh viên trường Đại học Thái Bình

Qua quá trình phân tích và tổng hợp tài liệu, chúng tôi xác định ban đầu về mức độ quan trọng trong đánh giá thể chất cho sinh viên trường Đại học Thái Bình, kết quả thu được là 76,7% đồng ý (bảng 1, biểu đồ 1).

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn về tầm quan trọng của việc đánh giá thể chất cho sinh viên trường Đại học Thái Bình (n=30)**

| Nội dung | Ý kiến trả lời | | $X^2$ | P |
|---|---|---|---|---|
| | Số lượng | Tỷ lệ % | | |
| A. Rất quan trọng | 23 | 76,7% | 25,8 | P < 0,001 |
| B. Quan Trọng | 5 | 16,7% | | |
| C. Không quan trọng | 0 | 0% | | |
| D. Bình thường | 2 | 6,7% | | |




**Biểu đồ 1: Biểu diễn tầm quan trọng của đánh giá thể chất cho sinh viên**

Trên cơ sở đó chúng tôi lựa chọn các test đánh giá bằng cách: Qua việc xác định có 7 test được nhiều chuyên gia, giảng viên sử dụng để đánh giá thể chất cho sinh viên. Kết quả phỏng vấn tối ưu nếu có sự đồng thuận cao ở mức từ cần thiết đến rất cần thiết. Từ kết quả thu được qua quá trình phỏng vấn (rất cần thiết-cần thiết-không cần thiết), chúng tôi đã chọn ra được 7 test đánh giá về thể chất với số lượng bình chọn cao trên 80% của các chuyên gia và giảng viên (bảng 2).

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn chọn test đánh giá thể chất cho sinh viên (n=30)**

| TT | Chỉ tiêu | Rất cần thiết | | Cần thiết | | Không cần thiết | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | n | % | n | % | n | % |
| 1 | Chiều cao đứng (cm) | 15 | 50 | 6 | 20.0 | 9 | 30.0 |
| 2 | Cân nặng (kg) | 16 | 53 | 4 | 13.3 | 10 | 33.3 |
| 3 | Dung tích sống (1) | 24 | 80 | 2 | 6.67 | 4 | 13.33 |
| 4 | Test công năng tim | 26 | 87 | 3 | 10.0 | 1 | 3.33 |
| 5 | Chỉ số Quetelet | 18 | 60 | 8 | 26.67 | 4 | 13.33 |
| 6 | Chạy 20m xuất phát cao (s) | 13 | 43 | 12 | 40.0 | 5 | 16.67 |
| 7 | Chạy 30m xuất phát cao (s) | 25 | 83 | 2 | 6.67 | 3 | 10.0 |
| 8 | Chạy 60m xuất phát cao (s) | 13 | 43 | 6 | 20.0 | 11 | 36.67 |
| 9 | Bật tại chỗ 3 bước (cm) | 14 | 47 | 5 | 16.67 | 11 | 36.6 |
| 10 | Bật xa tại chỗ (cm) | 25 | 83 | 1 | 3.33 | 4 | 13.3 |
| 11 | Chạy 500m (phút) | 15 | 50 | 9 | 30.0 | 6 | 20.0 |
| 12 | Chạy 800m (phút) | 12 | 40 | 8 | 26.67 | 10 | 33.3 |
| 13 | Chạy 12 phút tuỳ sức (m) | 26 | 87 | 2 | 6.67 | 2 | 6.67 |

| TT | Chỉ tiêu | Rất cần thiết | | Cần thiết | | Không cần thiết | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | n | % | n | % | n | % |
| 14 | Chạy con thoi 4x10m (s) | 27 | 90 | 2 | 6.67 | 1 | 3.33 |
| 15 | Ném bóng trúng đích (điểm) | 10 | 33 | 11 | 36.6 | 9 | 30.0 |
| 16 | Ngồi gập thân về trước (cm) | 11 | 37 | 5 | 16.6 | 14 | 46.6 |
| 17 | Đứng gập thân về trước (cm) | 14 | 47 | 4 | 13.33 | 12 | 40.0 |
| 18 | Nằm ngửa gập bụng (số lần/phút) | 9 | 30 | 13 | 43.3 | 8 | 26.6 |
| 19 | Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s) | 25 | 83 | 1 | 3.33 | 4 | 13.33 |
| 20 | Lực bóp tay thuận (kg) | 17 | 57 | 8 | 26.6 | 5 | 16.6 |
| 21 | Lực bóp tay trái (kg) | 12 | 40 | 11 | 36.6 | 7 | 23.3 |
| 22 | Nhảy xa (cm) | 14 | 47 | 6 | 20.0 | 10 | 33.3 |
| 23 | Lực lưng (kg) | 7 | 23 | 12 | 40.0 | 11 | 36.6 |

Từ kết quả thu được, chúng tôi xác định mức độ thông báo, tin cậy cho thấy: Tất cả 7/7 test được chọn cho đối tượng nghiên cứu đều cho thấy mối tương quan đảm bảo tính thông báo cần thiết với (| r |> | 0,6 | với p <0,05) và xác định độ tin cậy của các test. Qua 2 lần kiểm tra thấy đạt ở mức tương quan rất cao (với r> 0,80 đến 0,90 ở ngưỡng xác suất p<0,05). Điều này cho thấy các test được lựa chọn có mối tương quan chặt chẽ với tính thông báo đầy đủ, đủ tin cậy và phù hợp với đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tế trong đánh giá thể chất cho sinh viên trường Đại học Thái Bình.

Các test được lựa chọn gồm: Bật tại chỗ (cm), Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần), Chạy 30m (s), Chạy con thoi 4x10m (s), Chạy tùy sức 12 phút (m), Chỉ số công năng tim, Dung tích sống (lít).

**2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể chất cho sinh viên năm thứ nhất, thứ hai trường Đại học Thái Bình**

Đánh giá thể chất của sinh viên trường Đại học Thái Bình. Chúng tôi đã kiểm tra sư phạm trên 7 test được chọn (kết quả kiểm tra này chúng tôi xin lược bỏ không trình bày, mà vận dụng kết quả kiểm tra để xây dựng bảng tiêu chuẩn), trên cơ sở đó xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể chất cho đối tượng nghiên cứu theo hình thức xếp loại, cụ thể: Dựa trên kết quả xác định được từ 7 test đánh giá thể chất, theo giá trị trung bình, độ lệch chuẩn, hệ số biến sai, chúng tôi xây dựng thang điểm theo 5 mức độ: Tốt, Khá, Trung bình, Yếu, Kém. Nội dung với kết quả kiểm tra khoảng cách, độ cao, độ lớn, số lần càng lớn càng tốt và ngược lại, kết quả đo theo thời gian, càng nhỏ càng tốt.

Thang đo có kết quả kiểm tra càng lớn càng tốt được xây dựng như sau:

<- 1,5 Kém
- 1,5 ~ - 0,5 Yếu
- 0,5 ~ + 0,5 Trung bình
+ 0,5 ~ + 1,5 Khá
> + 1,5 Tốt

Thang đo có kết quả kiểm tra càng nhỏ càng tốt được xây dựng như sau:

+ 1,5 Kém
+ 0,5 ~ + 1,5 Yếu
- 0,5 ~ + 0,5 Trung bình
- 1,5 ~ - 0,5 Khá
- 1,5 Tốt

Sau khi kiểm tra sư phạm, chúng tôi xây dựng bảng điểm theo phân loại 5 mức độ được trình bày ở bảng 3, bảng 4.

**Bảng 3: Kết quả phân loại thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thái Bình theo 5 mức sau**

| TT | Test | Tốt | Khá | Trung bình | Yếu | Kém |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **NAM** | | | | | |
| 1 | Bật tại chỗ (cm) | ≥251 | 250-230 | 229-208 | 209-188 | ≤187.0 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng 30 | ≥23 | 22-19 | 18-15 | 12-16 | ≤11 |

| TT | Test | Tốt | Khá | Trung bình | Yếu | Kém |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | giây (lần) | | | | | |
| 3 | Chạy 30m (s) | ≤4.30 | 4.31-4.8 | 4.79-5.3 | 5.4-5.79 | ≥5.8 |
| 4 | Chạy con thoi 4x10m (s) | ≤9.6 | 9.7-10.1 | 10.2-10.8 | 10.9-11.5 | ≥11.6 |
| 5 | Chạy tùy sức 12 phút (m) | ≥2011 | 2010-1930 | 1929-1850 | 1849-1772 | ≤1771 |
| 6 | Công năng tim (HW index) | ≤6.8 | 6.9-9.5 | 9.4-12.0 | 12.1-14.5 | ≥14.6 |
| 7 | Dung tích sống (lít) | ≥3.1 | 2.6-3.0 | 2.3-2.5 | 1.9-2.2 | ≤1.8 |
| **NỮ** | | | | | | |
| 1 | Bật tại chỗ (cm) | ≥165 | 164-158 | 157-153 | 152-149 | ≤148 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần) | ≥15.8 | 15.7-12.6 | 12.5-9.4 | 9.3-6.2 | ≤6.1 |
| 3 | Chạy 30m (s) | ≤4.99 | 5.0-5.7 | 5.71-6.45 | 6.44-7.2 | ≥7.19 |
| 4 | Chạy con thoi 4x10m (s) | ≤ 10.99 | 11.0-11.29 | 11.3-11.79 | 11.8-12.19 | ≥12.2 |
| 5 | Chạy tùy sức 12 phút (m) | ≥1514 | 1513-1460 | 1461-1400 | 1439-1340 | ≤1339 |
| 6 | Công năng tim (HW index) | ≤ 5.0 | 5.5-7.0 | 7.5-8.9 | 9.0-10 | ≥10.5 |
| 7 | Dung tích sống (lít) | ≥ 3.0 | 2.4-2.9 | 1.9-2.3 | 1.4-1.8 | ≤1.30 |

**Bảng 4: Kết quả phân loại thể chất của sinh viên năm thứ hai trường Đại học Thái Bình 5 mức sau**

| TT | Test | Tốt | Khá | Trung bình | Yếu | Kém |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **NAM** | | | | | | |
| 1 | Bật tại chỗ (cm) | ≥260 | 260.0-235 | 234-215 | 214-190 | ≤189.0 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần) | ≥23 | 22-19 | 18-15 | 12-14 | ≤11 |
| 3 | Chạy 30m (s) | ≤4.20 | 4.21-4.6 | 4.59-5.0 | 5.1-5.6 | ≥5.7 |
| 4 | Chạy con thoi 4x10m (s) | ≤9.6 | 9.7-10.1 | 10.2-10.8 | 10.9-11.5 | ≥11.6 |
| 5 | Chạy tùy sức 12 phút (m) | ≥2150 | 2149-2019 | 2018-1950 | 1949-1800 | ≤1799 |
| 6 | Công năng tim (HW index) | ≤6.8 | 6.7-9.0 | 9.1-11.0 | 11.1-12.0 | ≥12.1 |
| 7 | Dung tích sống (lít) | ≥3.2 | 2.8-3.1 | 2.4-2.7 | 2.0-2.3 | ≤1.9 |
| **NỮ** | | | | | | |
| 1 | Bật tại chỗ (cm) | ≥168 | 167-160 | 159-153 | 152-146 | ≤145 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần) | ≥15.9 | 15.8-13 | 12.9-10.5 | 10.4-8.2 | ≤8.1 |
| 3 | Chạy 30m (s) | ≤4.6 | 4.61-5.3 | 5.31-6.0 | 6.1-6.7 | ≥6.71 |
| 4 | Chạy con thoi 4x10m (s) | ≤ 10.5 | 10.6-11.0 | 11.1-11.4 | 11.5-11.8 | ≥11.9 |
| 5 | Chạy tùy sức 12 phút (m) | ≥1600 | 1599-1560 | 1559-1500 | 1499-1400 | ≤1399 |
| 6 | Công năng tim (HW index) | ≤ 5.0 | 5.1-6.0 | 6.1-7.0 | 7.1-8.0 | ≥8.1 |
| 7 | Dung tích sống (lít) | ≥ 3.0 | 2.6-2.9 | 2.3-2.5 | 2.0-2.2 | ≤1.9 |

Từ kết quả bảng 3 và 4 chúng tôi làm căn cứ để đánh giá thể chất của sinh viên năm thức nhất, thứ hai của trường Đại học Thái Bình, đây là mốc chuẩn để chúng tôi so sánh thể chất của sinh viên đối với tiêu chuẩn trong quá trình học tập tại trường. Nếu đáp ứng được tiêu chuẩn này sinh viên sẽ được xem xét tiếp tục học tập ở giai đoạn tiếp theo, chưa đạt sẽ phải kiểm tra lại cho tới khi đạt mới thực hiện kế hoạch học tập tiếp theo, hoặc được học tập nhưng phải bù tiêu chuẩn trong năm liền kề.

**Kiểm nghiệm thực tế bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể chất đã xây dựng:**

Chúng tôi đã tiến hành kiểm tra 7 test trên đối tượng là sinh viên năm thứ nhất, thứ hai ở thời điểm khóa kế tiếp, cho kết quả bảng 5. Trên cơ sở xác định số mẫu đạt.

**Bảng 5: Kết quả kiểm nghiệm bảng tiêu chuẩn đánh giá thể chất sinh viên năm thứ nhất, thứ hai trường Đại học Thái Bình (nam = 220; nữ 200)**

| Đối tượng | Test | Kết quả | | Số người đạt | Tỷ lệ % |
|---|---|---|---|---|---|
| | | $\overline{X}$ | $\delta$ | | |
| Nam (n=220) | Bật tại chỗ (cm) | 218.0 | 22.2 | 135 | 61.4 |
| | Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần) | 17.0 | 3.5 | 128 | 58.2 |
| | Chạy 30m (s) | 5.09 | 0.52 | 147 | 66.8 |
| | Chạy con thoi 4x10m (s) | 10.66 | 0.61 | 139 | 63.2 |
| | Chạy tùy sức 12 phút (m) | 1894.5 | 83.3 | 188 | 85.5 |
| | Công năng tim (HW index) | 9.61 | 2.7 | 135 | 61.4 |
| | Dung tích sống (lít) | 3.08 | 0.62 | 131 | 59.5 |
| Nữ (n=200) | Bật tại chỗ (cm) | 157.9 | 6.45 | 125 | 62.5 |
| | Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần) | 11.00 | 2.5 | 172 | 86.0 |
| | Chạy 30m (s) | 6.06 | 0.54 | 178 | 89.0 |
| | Chạy con thoi 4x10m (s) | 11.35 | 0.56 | 173 | 86.5 |
| | Chạy tùy sức 12 phút (m) | 1430 | 67.1 | 137 | 68.5 |
| | Công năng tim (HW index) | 8.15 | 1.74 | 104 | 52.0 |
| | Dung tích sống (lít) | 2.92 | 0.51 | 119 | 59.5 |

Như vậy chúng ta thấy, khi xây dựng các tiêu chuẩn theo cách phân loại. Các test kiểm tra đều có kết quả tương ứng với mức độ thể chất và mức độ tập trung ở mức trung bình (từ 58.2 - 85.5% đối với nam và 52 - 89% đối với nữ). Điều này cho biết sự phù hợp của tiêu chuẩn xây dựng đã đáp ứng phục vụ trong đánh giá đối với sinh viên trường Đại học Thái Bình. Tuy nhiên, vẫn còn có những sinh viên đạt dưới trung bình và cần có những biện pháp, giải pháp, cách thức để hướng dẫn nâng cao thể chất cho sinh viên trường Đại học Thái Bình.

## 3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã thực hiện các bước từ phỏng vấn, đánh giá tính tương quan để chọn ra 7 test đánh giá thể chất cho sinh viên năm thứ nhất, thứ hai trường Đại học Thái Bình. Qua kiểm tra sư phạm, đã xây dựng bảng xếp loại 5 bậc để đánh giá thể chất cho sinh viên. Bước kiểm nghiệm cho thấy sự phù hợp của bảng tiêu chuẩn đã đánh giá chính xác thể chất của sinh viên. Như vậy, tiêu chuẩn đánh giá có tác động xem xét điều kiện học tập của sinh viên và điều kiện tốt nghiệp. Đồng thời là căn cứ thay đổi chương trình, nội dung, phương pháp giảng dạy nhằm nâng cao thể chất cho sinh viên trường Đại học Thái Bình đáp ứng điều kiện mới.

## Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về "Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên".

2. Nguyễn Đăng Chiêu (2009), Nghiên cứu thực trạng và các giải pháp nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất cho sinh viên ở một số trường Đại học tại thành phố Hồ Chí Minh.

3. Thủ tướng Chính phủ (2011), Quyết định số 641/QĐ-TTg ngày 28/4/2011 về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030.

4. G.V. Diamantis và V.K. Benos, University of Piraeus, Greece (2007), *Measuring student satisfaction with their studies in an International and European Studies Departerment*, Operational Research, An International Journal. Vol.7. No 1, pp 47.

**Nguồn bài báo:** Lương Duyên Thông (2018), Bài báo trích từ đề tài cơ sở đã nghiệm thu: *"Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể chất cho sinh viên năm thứ nhất, thứ hai trường Đại học Thái Bình".*

Ngày nhận bài: 08/04/2022

Ngày đánh giá: 21/04/2022

Ngày duyệt đăng: 25/04/2022

**Ảnh minh họa**