

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THĂNG LONG

ASSESS THE REALITY OF PHYSICAL FITNESS OF THE FIRST-YEAR STUDENTS AT THANG LONG UNIVERSITY

¹Th.S Bùi Văn Phương, ²Th.S Lê Học Liêm

¹Trường Đại học Thăng Long, ²Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, thông qua các chỉ số, các test kiểm tra thể chất, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát thực trạng thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long, đồng thời tiến hành so sánh với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam. Kết quả nghiên cứu sẽ là cơ sở để lựa chọn các bài tập phù hợp phát triển thể lực, góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất cho sinh viên của Nhà trường.

Từ khóa: thể chất; sinh viên; Đại học Thăng Long.

Abstract: By routine scientific research methods, through indicators, physical examination tests, the study has conducted a survey of the physical condition of first-year students of Thang Long University, at the same time comparing with the standards assessing student fitness of the Ministry of Education and Training and physical standards of Vietnamese people. The results of the study will be the basis to select the appropriate exercises for physical development, contributing to improving the quality of physical education work for students of the University.

Keywords: Physical fitness; students; Thang Long University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất đóng vai trò quan trọng trong phát triển thể chất của học sinh, sinh viên, là một trong những nội dung kết hợp với các mặt giáo dục khác góp phần hoàn thiện đức, trí, thể, mỹ hướng đến thực hiện mục tiêu xây dựng con người Việt Nam phát triển toàn diện của Đảng và Nhà nước đề ra.

Đại học Thăng Long là một trung tâm giáo dục đa ngành, đa nghề, với truyền thống hơn 30 năm xây dựng và phát triển không ngừng. Trong công tác đào tạo Nhà trường rất quan tâm đến công tác giáo dục thể chất và phát triển thể chất cho sinh viên, luôn tạo điều kiện cho sinh viên tham gia học tập và tập luyện TDTT nội khóa ngoại khóa. Tuy nhiên việc tiến hành kiểm tra đánh giá thể chất của sinh viên nhà trường chưa được chú trọng, không được tổ chức thường xuyên, định kỳ. Do vậy, nên không đánh giá và so sánh được mức độ thể chất của sinh viên nhà trường với các tiêu chuẩn quy định chung về thể lực, thể chất. Đây cũng là một trong những mặt còn hạn chế cần được nghiên cứu và đánh giá. Xuất phát từ thực tiễn, chúng tôi tiến hành đánh giá thực

trạng thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long để từ đó có cái nhìn khách quan đồng thời làm cơ sở cho việc đưa ra các biện pháp khắc phục.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; kiểm tra tư liệu, kiểm tra y học; Toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Cơ sở xác định các tiêu chí đánh giá thể chất cho sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long

Để xác định các tiêu chí đánh giá thể chất của sinh viên trường Đại học Thăng Long, trong nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các test đánh giá theo quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (ban hành theo Quyết định số 53/2008/QĐBGĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo) và các test đánh giá thể chất người Việt Nam của Viện khoa học Thể dục thể thao. Các nội dung đánh giá được xác định để kiểm tra đánh giá thể chất của sinh viên năm thứ nhất Đại học Thăng Long gồm:

- Chiều cao đứng (cm)
- Cân nặng (kg)
- Chỉ số Quetelet (g/cm)
- Chỉ số BMI (kg/m²)
- Chỉ số công năng tim (HW)
- Lực bóp tay thuận (kg)
- Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Chạy 30m XPC (s)
- Chạy con thoi 4 x 10m (s)

- Chạy tùy sức 5 phút (m)

3.2. Đánh giá thực trạng thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long

Đánh giá thực trạng thể chất của sinh viên, chúng tôi tiến hành kiểm tra thể chất trên 641 sinh viên sinh viên năm thứ nhất (khóa 31) trường Đại học Thăng Long (386 nam sinh viên và 257 nữ sinh viên). Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả đánh giá thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long

| TT | Chỉ tiêu, test | Nam (n=386) | | Nữ (n=257) | |
|----|---------------------------------|----------------------|-------|----------------------|-------|
| | | $\bar{x} \pm \delta$ | Cv | $\bar{x} \pm \delta$ | Cv |
| 1 | Chiều cao đứng (cm) | 167.33±6.11 | 3.72 | 156.74 ±5.63 | 3.59 |
| 2 | Cân nặng (kg) | 59.85±5.72 | 9.55 | 47.76±4.52 | 9.46 |
| 3 | Chỉ số Quetelet (kg/dm) | 3.31±0.29 | 8.76 | 3.16±0.25 | 7.91 |
| 4 | Chỉ số BMI (kg/m ²) | 20.26±1.93 | 9.52 | 20.17±0.83 | 4.11 |
| 5 | Chỉ số Công năng tim (Hw) | 11.58±1.21 | 10.44 | 12.09 ±1.35 | 11.16 |
| 6 | Chạy 30m XPC (s) | 5.13±0.49 | 9.55 | 6.55±0.54 | 8.24 |
| 7 | Lực bóp tay thuận (KG) | 41.17±4.57 | 11.10 | 28.27±3.47 | 12.27 |
| 8 | Bật xa tại chỗ (cm) | 202.5±15.32 | 7.56 | 151±13.84 | 9.16 |
| 9 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 18.58±2.54 | 13.67 | 11.28±2.14 | 18.97 |
| 10 | Chạy con thoi 4x10m (s) | 12.65±0.83 | 6.56 | 14.22±1.07 | 7.52 |
| 11 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 915.64±92.59 | 10.11 | 718.44±78.4 | 10.91 |

Kết quả bảng 1 cho thấy:

Về hình thái, chức năng: Kết quả kiểm tra các chỉ số hình thái, chức năng của SV năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long có bốn chỉ số: Chiều cao đứng (cm), Cân nặng (kg), Chỉ số Quetelet (g/cm), Chỉ số BMI (kg/m²) ở cả nam và nữ đều thể hiện sự tập trung và tương đối đồng đều với hệ số biến thiên Cv <10%. Tuy nhiên chỉ số Công năng tim (Hw) ở cả nam và nữ có sự phân tán, không đồng đều thể hiện chỉ số Cv > 10%. có hệ số biến thiên Cv >10%.

Về các test thể lực chung: Kết quả kiểm tra cho thấy 03 test: Chạy 30m XPC (s), Chạy con thoi 4x10m (s), Bật xa tại chỗ (cm) của SV năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long đều thể hiện sự tập trung và tương đối đồng đều ở cả nam và nữ với hệ số biến thiên Cv <10%. Tuy nhiên, 03 test: Lực bóp tay thuận (KG), Nằm ngửa gập bụng (lần/30s), Chạy tùy sức 5 phút (m) ở cả nam và nữ có sự phân tán, không đồng đều thể hiện chỉ số Cv > 10%.

Bảng 2. So sánh thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long với thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi

| TT | Chỉ tiêu, test | Nam | | | | Nữ | | | |
|----|---------------------------------|------------------------|-------------------|-------|-------|------------------------|-------------------|-------|-------|
| | | Sinh viên năm thứ nhất | Thể chất người VN | t | P | Sinh viên năm thứ nhất | Thể chất người VN | t | p |
| 1 | Chiều cao đứng (cm) | 167.33±6.11 | 164.87±5.41 | 2.12 | <0.05 | 156.74 ±5.63 | 153.66±45.77 | 2.51 | <0.05 |
| 2 | Cân nặng (kg) | 59.85±5.72 | 53.16±5.71 | 2.73 | <0.05 | 47.76 ±4.52 | 45.77±5.03 | 2.82 | <0.05 |
| 3 | Chỉ số Quetelet (kg/dm) | 3.31±0.29 | 3.22±0.31 | 2.23 | <0.05 | 3.16 ±0.25 | 2.99±0.29 | 2.31 | <0.05 |
| 4 | Chỉ số BMI (kg/m ²) | 20.26±1.93 | 19.55±1.81 | 2.17 | <0.05 | 20.17±0.83 | 19.48±1.85 | 2.23 | <0.05 |
| 5 | Chỉ số công năng tim (Hw) | 11.58±1.21 | 13.20±3.71 | -5.43 | <0.05 | 12.09 ±1.35 | 14.04±3.30 | -4.84 | <0.05 |
| 6 | Chạy 30m XPC (s) | 5.13±0.49 | 4.85±0.49 | 3.27 | <0.05 | 6.55±0.54 | 6.19±0.61 | 2.21 | <0.05 |
| 7 | Lực bóp tay thuận (KG) | 41.17±4.57 | 44.44±6.12 | -3.93 | <0.05 | 28.27 ±3.47 | 29.15±4.91 | -2.82 | <0.05 |
| 8 | Bật xa tại chỗ (cm) | 202.5±15.32 | 218.00±20.70 | -3.12 | <0.05 | 151±13.84 | 159.00±17.18 | -3.61 | <0.05 |
| 9 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 18.58±2.54 | 20.00±3.59 | -3.23 | <0.05 | 11.28±2.14 | 12.00±3.99 | 2.19 | <0.05 |
| 10 | Chạy con thoi 4x10m (s) | 12.65±0.83 | 10.59±0.94 | 3.74 | <0.05 | 14.22±1.07 | 12.62±1.09 | 3.62 | <0.05 |
| 11 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 915.64±92.59 | 954.00±122.1 | -3.36 | <0.05 | 718.44 ±78.4 | 729.0±101.53 | -2.37 | <0.05 |

So sánh thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long với thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi

Qua kết quả so sánh ở bảng 2 cho thấy:

Về các chỉ số hình thái - chức năng: Khi so sánh sự khác biệt về các chỉ số hình thái giữa đối tượng nam, nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long và thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2021 có cùng độ tuổi (do Viện khoa học TĐTT công bố) cho thấy, các chỉ số: Chiều cao đứng (cm), Cân nặng (kg), Chỉ số Quetelet (g/cm), Chỉ số BMI (kg/m²) đều có sự khác biệt rõ rệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$) của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long ở cả nam và nữ đều cao hơn so với thể chất người Việt Nam có cùng độ tuổi.

Tuy nhiên chỉ số công năng tim (Hw) của cả nam và nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long thấp hơn so với thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 cùng độ tuổi. Chỉ số công năng tim, phản ánh khả năng hoạt động của tim đối với lượng vận động chuẩn, đối với sinh viên hiện nay có hình thái cơ thể phát triển tốt, nhưng khả năng vận động sinh lý thì phần nào vẫn còn hạn chế, điều đó ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng hoạt động sức bền của sinh viên.

Về các test thể lực chung: Từ kết quả kiểm tra các test đánh giá tổ chức thể lực chung của đối tượng nam, nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long cho thấy, ở tất cả các test đánh giá thể lực chung của sinh viên đại học năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long đều thấp hơn so với với kết quả điều tra thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 ở cùng độ tuổi, sự khác biệt rõ rệt thể hiện với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất thống kê $P < 0.05$. Qua đó cho thấy, các chỉ số về thể lực của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Thăng Long ở cả nam và nữ đều thấp hơn với thể chất người Việt Nam.

Kết quả xếp loại thể lực sinh viên năm thứ nhất Đại học Thăng Long theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD-ĐT

Thông qua kết quả kiểm tra thực trạng thể chất của sinh viên năm thứ nhất Đại học Thăng Long, chúng tôi tiến hành so sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả xếp loại thể lực của Nam SV năm thứ nhất Đại học Thăng Long theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV của Bộ GDĐT (n=386)

| TT | Test | Đánh giá xếp loại thể lực | | | | | |
|----|-----------------------------|---------------------------|--------------|-----|--------------|----------|--------------|
| | | Tốt | | Đạt | | Chưa đạt | |
| | | n | % | n | % | n | % |
| 1 | Lực bóp tay thuận (kg) | 46 | 11.92 | 156 | 40.41 | 184 | 47.67 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 32 | 8.29 | 148 | 38.34 | 206 | 53.36 |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm) | 66 | 17.09 | 124 | 32.13 | 196 | 50.77 |
| 4 | Chạy 30m XPC (s) | 64 | 16.59 | 191 | 49.48 | 131 | 33.93 |
| 5 | Chạy con thoi 4x10m (s) | 51 | 13.21 | 143 | 37.05 | 192 | 49.74 |
| 6 | Chạy tuý sức 5 phút (m) | 56 | 14.50 | 102 | 26.42 | 228 | 59.06 |
| | Trung bình | - | 13.60 | - | 37.31 | - | 49.09 |

Bảng 4. Kết quả xếp loại thể lực của Nữ SV năm thứ nhất Đại học Thăng Long theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV của Bộ GDĐT (n=257)

| TT | Test | Đánh giá xếp loại thể lực | | | | | |
|----|-----------------------------|---------------------------|--------------|-----|--------------|----------|--------------|
| | | Tốt | | Đạt | | Chưa đạt | |
| | | n | % | n | % | n | % |
| 1 | Lực bóp tay thuận (kg) | 33 | 12.84 | 96 | 37.36 | 128 | 49.80 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 19 | 7.39 | 85 | 33.08 | 153 | 59.53 |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm) | 41 | 15.95 | 70 | 27.24 | 146 | 56.81 |
| 4 | Chạy 30m XPC (s) | 39 | 15.17 | 97 | 37.75 | 121 | 47.08 |
| 5 | Chạy con thoi 4x10m (s) | 30 | 11.67 | 82 | 31.91 | 145 | 56.42 |
| 6 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 24 | 9.33 | 64 | 24.92 | 169 | 65.75 |
| | Trung bình | - | 12.08 | - | 32.03 | - | 55.89 |

Qua kết quả tổng hợp ở bảng 3 và bảng 4 cho thấy: so với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV của Bộ GDĐT, trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất Đại học Thăng Long ở mức thấp. Cụ thể: tỷ lệ sinh viên đạt ở mức tốt theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực trung bình ở tất cả các nội dung Nam có tỷ lệ 13.60%, Nữ có tỷ lệ 12.08%; Mức đạt: Nam có tỷ lệ 37.31%, Nữ là 32.03%; trong đó tỷ lệ sinh viên không đạt khá cao, Nam chiếm tỷ lệ 49.09%, Nữ có tỷ lệ chiếm đến 55.89%.

Số sinh viên đạt tiêu chuẩn sức mạnh ở mức độ trung bình, trong đó sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): Nam mức tốt, đạt là 11.92% và 40.41%, Nữ là 12.84% và 37.36%. Tiêu chuẩn sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ): Nam mức tốt, đạt là 17.09% và 32.13%, Nữ là 15.95% và 27.24%; sức mạnh cơ bụng (nằm ngửa gập bụng 30s): Nam mức tốt, đạt là 8.29% và 38.34%, Nữ là 7.39% và 33.08%. Số sinh viên đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30m XPC) ở mức trung bình khá: Nam mức tốt, đạt là 16.59% và 49.48%, Nữ là 15.17% và 37.75%.

Số sinh viên đạt tiêu chuẩn nhanh khéo (chạy con thoi 4x10m) ở mức khá thấp: Nam mức tốt, đạt là 13.21% và 37.05%, Nữ là 11.67% và 31.91%.

Số sinh viên đạt tiêu chuẩn sức bền đạt rất thấp (chạy tùy sức 5 phút): Nam mức tốt, đạt là 14.50% và 26.42%, Nữ là 9.33% và 24.92%.

Tỷ lệ sinh viên năm thứ nhất đại học Thăng

Long đạt yêu cầu về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo trung bình ở cả nam và nữ chỉ đạt 47.51%, tỷ lệ không đạt khá cao tới 52.49%. Phần lớn số sinh viên có sự phát triển về sức mạnh, sức nhanh, nhưng nhanh khéo và tố chất sức bền thì số lượng sinh viên không đạt yêu cầu tương đối cao, trong đó tỷ lệ Nữ sinh viên chiếm tỷ lệ cao đạt hơn Nam sinh viên.

Qua các kết quả trên cho thấy, thực trạng thể chất của sinh viên năm thứ nhất Đại học Thăng Long so sánh với kết quả điều tra thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 thì thể chất của sinh viên cùng độ tuổi và giới tính còn thấp; trình độ thể lực của sinh viên so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ở mức thấp, tỷ lệ không đạt yêu cầu khá cao.

KẾT LUẬN

Thực trạng thể chất của sinh viên năm thứ nhất Đại học Thăng Long với các chỉ số về hình thái, chức năng ở cả nam và nữ đều phát triển cao hơn so với thể chất người Việt Nam năm 2001, tuy nhiên các chỉ số về thể lực ở cả nam và nữ đều thấp hơn với thể chất người Việt Nam cùng độ tuổi. So với tiêu chuẩn rèn luyện thể lực đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành thì trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất Đại học Thăng Long ở mức thấp, tỷ lệ sinh viên đạt yêu cầu trung bình chỉ đạt 47.51%, tỷ lệ không đạt khá cao tới 52.49%.

Với những kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi hy vọng có được sự nhìn nhận một cách khách quan khoa học trong việc đánh giá thực trạng trình độ thể lực của nam sinh viên năm

thứ nhất (khóa 31) trường Đại học Thăng Long từ đó làm căn cứ thực tiễn để đưa ra các biện pháp khắc phục.

Ảnh minh họa



Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 19/8/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TDTT, Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Đăng Chiêu (2007), *Giáo trình Y - Sinh học thể dục thể thao*, Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Viện Khoa học Thể dục thể thao (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001)*, NXB TDTT Hà Nội.
6. Viện Khoa học Thể dục thể thao (2011), *Các giá trị thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, (tài liệu tham khảo dành cho đào tạo đại học và sau đại học thể dục thể thao), NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích đề tài cấp cơ sở: “*Xây dựng hệ thống bài tập với dụng cụ để phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Thăng Long*”.

Ngày nhận bài: 04/02/2022

Ngày đánh giá: 15/02/2022

Ngày duyệt đăng: 10/03/2022