

**ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI**  
**ASSESSMENT OF THE STATUS OF FITNESS DEVELOPMENT OF MEN STUDENTS OF VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY HANOI**

*Vũ Thu Huyền Trang - Học viên Cao học TĐTT K7 trường ĐH SP TĐTT Hà Nội*

**Tóm tắt:** Việc đánh giá trình độ thể lực của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội dưới sự ảnh hưởng của quá trình tập luyện ngoại khóa môn Karatedo là một vấn đề quan trọng. Bằng phương pháp kiểm tra sư phạm, nghiên cứu bước đầu đã đánh giá được thực trạng thể lực của nam sinh viên ở các năm học khác nhau thông qua nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh, sinh viên nhằm tạo cơ sở định hướng cho việc nâng cao hiệu quả tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Karatedo cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội.

**Từ khóa:** Thực trạng trình độ thể lực; nam sinh viên; Đại học Quốc gia Hà Nội.

**Abstract:** The assessment of fitness level of students at Vietnam National University, Hanoi under the influence of extra-curricular training in Karate is an important issue. By means of a pedagogical test, the study initially assessed the physical status of male students in different school years through content and standards of physical training in order to create a basis for orientation for improving physical fitness. Effectively organize extracurricular exercises in Karate for students of Vietnam National University Ha noi

**Key words:** Status of physical fitness level; male students; Vietnam National University Ha noi.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Cho đến nay, hoạt động tập luyện ngoại khóa môn Karatedo Đại học Quốc gia Hà Nội đã duy trì được gần 10 năm với những thành tựu và kết quả đạt được đã đóng góp một phần không nhỏ trong sự nghiệp giáo dục đào tạo và nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất của nhà trường. Để phát huy những thành tựu đạt được với mục tiêu trở thành mô hình tập luyện ngoại khóa tiêu biểu của nhà trường đến sự phát triển thể lực của sinh viên cần phải được tổng kết, kiểm tra, đánh giá để từ đó có những bài học kinh nghiệm, khắc phục những tồn tại nhằm phát triển phong trào, thu hút đông đảo sinh viên tham gia tập luyện. Mặt khác, việc tìm hiểu, nghiên cứu sự phát triển thể lực của sinh viên có ý nghĩa về mặt lý luận và thực tiễn đối với công tác giảng dạy, rèn luyện thể lực chung trong nhà trường.

Nội dung bài viết đề cập đến kết quả đánh giá thực trạng thể lực của nam sinh viên Đại học quốc gia Hà Nội, làm cơ sở cho việc đánh

giá sự phát triển thể lực của nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội.

## **2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

## **3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

### **3.1. Tổ chức kiểm tra sư phạm**

Để đánh giá thực trạng thể lực của nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội, nghiên cứu tiến hành đánh giá chất lượng GDTC sinh viên (thời điểm năm học 2018 - 2019 và 2019 - 2020) dựa trên 2 nội dung yêu cầu:

- Các kiến thức lý luận về GDTC và kỹ năng thực hành: Thông qua điểm lý thuyết các học phần môn học GDTC và kỹ năng thực hiện kỹ thuật, thể lực các môn thể thao được đánh giá qua điểm thi, kiểm tra kết thúc học phần (đánh giá bằng phương pháp theo dõi dọc trên đối tượng 1500 nam sinh viên qua 2 năm học 2018 - 2019 và 2019 - 2020).

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

- Kiểm tra trình độ thể lực chung: Tiến hành kiểm tra thể lực của nam sinh viên theo nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh, sinh viên (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên). Đối tượng kiểm tra bao gồm: 1500 nam sinh viên các khóa thuộc các năm học thứ nhất đến năm thứ ba tại các trường Đại học thành viên thuộc Đại học Quốc gia Hà Nội.

Số liệu thu thập trong quá trình khảo sát được xác định thông qua phương pháp kiểm tra sự phạm, đồng thời thu thập từ kết quả kiểm tra về thể lực, kết quả thi kết thúc các

học phần được lưu trữ tại Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao - Đại học Quốc gia Hà Nội.

### 3.2. Thực trạng về kết quả học tập các môn học trong chương trình GDTC của nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

Điểm học tập lý thuyết và thực hành của sinh viên trong hai năm học 2018 - 2019 và 2019 - 2020 là điểm trung bình chung của các nội dung lý thuyết và thực hành ở các học phần tương ứng với năm học thứ nhất và năm học thứ hai, 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 nam sinh viên đại học quốc gia Hà Nội (Thời điểm năm học 2018 - 2019 và 2019 - 2020)**

Nội dung		Năm thứ nhất (n = 1500)			Năm thứ hai (n = 1500)			Nhịp tăng trưởng (W%)		
		Giỏi	Khá	Trung bình	Giỏi	Khá	Trung bình	Giỏi	Khá	Trung bình
Lý thuyết	n	31	744	725	81	771	648	89.29	3.56	-11.22
	%	2.07	49.60	48.33	5.40	51.40	43.20			
Thực hành	n	148	870	482	197	977	326	28.41	11.59	-38.61
	%	9.87	58.00	32.13	13.13	65.13	21.73			

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy:

- Số sinh viên đạt kết quả loại giỏi (ở cả nội dung lý thuyết và thực hành) chiếm tỷ lệ rất thấp ở năm thứ nhất và năm thứ hai (nội dung lý thuyết chiếm tỷ lệ 2.07% và nội dung thực hành chiếm tỷ lệ 9.87% ở năm thứ nhất), sang năm thứ hai, tỷ lệ này có tăng lên (5.40% đối với nội dung lý thuyết và 13.13% đối với nội dung thực hành). Mức độ tăng trưởng sau 2 năm học ở 2 nội dung này là từ 28.41% đến 89.29%.

- Tỷ lệ sinh viên đạt loại khá chiếm tỷ lệ tương đối cao (từ 49.60% đến 58.00% ở nội dung lý thuyết đối với năm thứ nhất; từ 51.40% đến 65.13% ở nội dung lý thuyết đối với năm thứ hai). Tỷ lệ này có sự tăng trưởng

ở 2 năm học, mức độ tăng trưởng đạt từ 3.56% đến 11.59%.

- Tuy vậy, tỷ lệ sinh viên đạt loại trung bình lại chiếm tỷ lệ khá cao ở cả 2 nội dung lý thuyết và thực hành. Năm thứ nhất, tỷ lệ này là 48.33% đối với nội dung lý thuyết và 32.13% đối với nội dung thực hành. Năm thứ hai, tỷ lệ này có giảm hơn so với năm thứ nhất (43.20% đối với nội dung lý thuyết và 21.73% đối với nội dung thực hành). Sau 2 năm, mức độ tăng trưởng ở 2 nội dung này có sự tăng trưởng theo chiều tốt hơn, cụ thể mức độ tăng trưởng về kết quả trung bình của nội dung lý thuyết và thực hành giảm xuống (11.22% đối với nội dung lý thuyết và 38.61% đối với nội dung thực hành).

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

### 3.3. Thực trạng về trình độ thể lực chung của nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

Nhằm đánh giá thực trạng thể lực của nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát trình độ thể lực chung của 1500 nam sinh viên thông qua các nội dung, tiêu chuẩn 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 tiến hành tổ chức kiểm tra trực tiếp và đồng thời được lấy từ kết quả kiểm tra lưu trữ hàng năm tại Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao.

Nội dung kiểm tra bao gồm: Lực bóp tay thuận (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).

Quá trình kiểm tra và thu thập số liệu được thực hiện bằng phương pháp theo dõi ngang (tại thời điểm năm học 2019 - 2020), tập hợp mẫu lựa chọn gồm 1500 nam sinh viên các khóa thuộc các năm học thứ nhất đến năm thứ ba tại các trường Đại học thành viên thuộc Đại học Quốc gia Hà Nội, mỗi nhóm mẫu lựa chọn ngẫu nhiên 500 nam sinh viên.

Kết quả khảo sát thu được như trình bày ở bảng 2, 3 và 4:

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực chung thông qua nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của nam sinh viên đại học Quốc gia Hà Nội (thời điểm năm học 2019 - 2020)**

T T	Nội dung kiểm tra	Năm thứ nhất (n = 500)				Năm thứ hai (n = 500)				Năm thứ ba (n = 500)			
		Tiêu chu ẩn RL TT mức đạt	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	Số ngư ời đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Tiêu chu ẩn RL TT mức đạt	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	Số ngư ời đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Tiêu chu ẩn RL TT mức đạt	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	Số ng ười đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	≥40. 70	41.03±4.8 0	342	<b>68.</b> <b>40</b>	≥41. 40	41.87±4.5 6	348	<b>69.</b> <b>60</b>	≥42. 00	43.12±4.7 8	363	<b>72.</b> <b>60</b>
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	≥16	15.57±1.7 6	214	<b>42.</b> <b>80</b>	≥17	16.73±1.8 4	236	<b>47.</b> <b>20</b>	≥18	17.78±1.9 9	244	<b>48.</b> <b>80</b>
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	≥20 5	215.54±26 .86	385	<b>77.</b> <b>00</b>	≥20 7	219.21±25 .32	388	<b>77.</b> <b>60</b>	≥20 9	223.34±24 .90	398	<b>79.</b> <b>60</b>
4.	Chạy 30m XPC (s)	≤5.8 0	5.81±0.70	242	<b>48.</b> <b>40</b>	≤5.7 0	5.72±0.67	250	<b>50.</b> <b>00</b>	≤5.6 0	5.64±0.64	255	<b>51.</b> <b>00</b>
5.	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	≤12. 50	12.62±1.4 2	214	<b>42.</b> <b>80</b>	≤12. 40	12.67±1.3 2	230	<b>46.</b> <b>00</b>	≤12. 30	12.42±1.3 6	238	<b>47.</b> <b>60</b>
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥94 0	927.89±10 4.29	171	<b>34.</b> <b>20</b>	≥95 0	936.65±10 9.03	190	<b>38.</b> <b>00</b>	≥96 0	943.38±10 6.04	196	<b>39.</b> <b>20</b>



*Ảnh minh họa*

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

**Bảng 3. Mức độ tăng trưởng thể lực chung thông qua nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của nam sinh viên đại học Quốc gia Hà Nội (thời điểm năm học 2019 - 2020)**

T T	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra theo năm học ( $\bar{x} \pm \sigma$ )			Nhịp tăng trưởng (W%)		
		Năm thứ nhất (n = 500) (1)	Năm thứ hai (n = 500) (2)	Năm thứ ba (n = 500) (3)	W <sub>1-2</sub>	W <sub>2-3</sub>	W <sub>1-3</sub>
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	41.03±4.80	41.87±4.56	43.12±4.78	<b>2.027</b>	<b>2.942</b>	<b>4.967</b>
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.57±1.76	16.73±1.84	17.78±1.99	<b>7.183</b>	<b>6.085</b>	<b>13.253</b>
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	215.54±26.86	219.21±25.32	223.34±24.90	<b>1.688</b>	<b>1.866</b>	<b>3.555</b>
4.	Chạy 30m XPC (s)	5.81±0.70	5.72±0.67	5.64±0.64	<b>1.561</b>	<b>1.408</b>	<b>2.969</b>
5.	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	12.62±1.42	12.67±1.32	12.42±1.36	<b>0.395</b>	<b>1.993</b>	<b>1.597</b>
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	927.89±104.29	936.65±109.03	943.38±106.04	<b>0.940</b>	<b>0.716</b>	<b>1.656</b>

**Bảng 4. Tổng hợp kết quả nam sinh viên đại học Quốc gia Hà Nội đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực (thời điểm năm học 2019 - 2020)**

TT	Nội dung	Số sinh viên xếp mức đạt trở lên						Tổng cộng (n = 1500)	
		Năm thứ nhất (n = 500)		Năm thứ hai (n = 500)		Năm thứ ba (n = 500)		n	Tỷ lệ %
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %		
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	342	68.40	348	69.60	363	72.60	<b>1053</b>	<b>70.20</b>
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	214	42.80	236	47.20	244	48.80	<b>694</b>	<b>46.27</b>
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	385	77.00	388	77.60	398	79.60	<b>1171</b>	<b>78.07</b>
4.	Chạy 30m XPC (s)	242	48.40	250	50.00	255	51.00	<b>747</b>	<b>49.80</b>
5.	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	214	42.80	230	46.00	238	47.60	<b>682</b>	<b>45.47</b>
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	171	34.20	190	38.00	196	39.20	<b>557</b>	<b>37.13</b>
	<b>Trung bình</b>	<b>261</b>	<b>52.27</b>	<b>273.67</b>	<b>54.73</b>	<b>282.33</b>	<b>56.47</b>	<b>817</b>	<b>54.49</b>

Từ kết quả thu được ở bảng 2, 3 và 4 cho thấy:

- Tỷ lệ số nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội xếp mức đạt trở lên ở từng nội dung kiểm tra đánh giá 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 nam sinh viên xếp mức đạt trở lên ở các tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh khá cao. Cụ thể:

+ Sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): có 1053/1500 nam sinh viên, chiếm tỷ lệ 70.20%.

+ Sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ): có 1171/1500 nam sinh viên, chiếm tỷ lệ 78.07%.

- Số nam sinh viên xếp mức đạt trở lên ở tiêu chuẩn đánh giá sức nhanh (chạy 30 m XPC) tương đối thấp: có 747/1500 nam sinh viên, chiếm tỷ lệ 49.80%.

- Tương tự nội dung sức nhanh, số nam sinh viên xếp mức đạt trở lên ở tiêu chuẩn đánh giá nhanh khéo (chạy con thoi 4 × 10m) đạt tương đối thấp: có 682/1500 nam sinh viên, chiếm tỷ lệ 45.47%.

- Số nam sinh viên xếp mức đạt trở lên ở tiêu chuẩn đánh giá sức bền (chạy tùy sức 5 phút) đạt rất thấp: có 557/1500 nam sinh viên, chiếm tỷ lệ 37.13%.

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

Khi xem xét đến tỷ lệ trung bình số nam sinh viên có tiêu chuẩn rèn luyện thể lực xếp từ mức đạt trở lên ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá thì mới chỉ đạt tỷ lệ 54.49%.

Nguyên nhân của thực trạng này được đánh giá là công tác giảng dạy chính khóa các môn học trong chương trình GDTC hiện nay của Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao - Đại học Quốc gia Hà Nội đang tiến hành mặc dù đáp ứng các yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo, cũng như của Đại học Quốc gia Hà Nội quy định, nhưng chưa đáp ứng được để giải quyết nhiệm vụ nâng cao nhận thức và phát triển thể lực chung cho sinh viên. Mặt khác, từ kết quả khảo sát đánh giá nêu trên cũng cho thấy sinh viên ít quan tâm đến việc tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên; chưa quan tâm tự rèn luyện và tự kiểm tra đánh giá thể lực của bản thân theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực quy định, cũng như chưa nhận thức đúng đắn về vị trí môn học GDTC, và tác dụng của

tập luyện ngoại khóa TDTT đối với việc rèn luyện nâng cao sức khỏe.

### KẾT LUẬN

1. Kết quả học tập của nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội chưa cao. 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. Thực trạng thể lực chung của nam sinh viên Đại học Quốc gia 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 tư, tuy nhiên sự phát triển đó còn chậm. Phần lớn số nam 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 nam sinh viên đạt yêu cầu tương đối thấp.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Hoàng Thị Đông (2013), *Giáo trình Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2017), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.



Ảnh minh họa

**Nguồn bài báo:** Vũ Thị Huyền Trang (2021): “Nghiên cứu sự phát triển thể lực của nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội thông qua tập luyện ngoại khóa môn võ Karatedo”. Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học của Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học.

**Ngày nhận bài:** 26/9/2021

**Ngày đánh giá:** 29/10/2021

**Ngày duyệt đăng :** 28/11/2021