

Thực trạng thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất tại Đại học Quốc gia Hà Nội

NCS. Nguyễn Việt Hòa ■

TÓM TẮT:

Bài viết tập trung làm rõ thực trạng thể lực nữ sinh viên (SV) lứa tuổi 18 tại Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN) bằng cách tổng hợp và so sánh giá trị trung bình thông qua các test đánh giá thể lực nữ sinh viên lứa tuổi 18 tại ĐHQGHN với Trung bình thể chất Việt Nam (TBTCVN) và theo Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh (HS), SV ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT).

Từ khóa: thực trạng, thể lực, nữ sinh viên, Đại học Quốc gia Hà Nội.

ABSTRACT:

The article focuses on physical fitness of female undergraduates at the age of 18 at Vietnam National University, Hanoi by compiling averages from assessment tests and comparing these to average physical health measurement of Vietnam according to the regulation on student physical fitness testing and classification and the Article No. 53/2008/Q -BG T date 18 September 2008 by Ministry of Education and Training

Keywords: Status, physical fitness, female undergraduates, Vietnam National University, Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sinh viên ĐHQGHN là nguồn nhân lực có vai trò quan trọng đối với sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hóa đất nước trong tương lai. Sự phát triển cao về trí tuệ và cường tráng về thể lực của các thế hệ SV không chỉ là điều kiện cơ bản đảm bảo cho quá trình đào tạo của ĐHQGHN đạt hiệu quả cao, mà còn là điều kiện để góp phần phát triển bền vững nguồn nhân lực chất lượng cao cho toàn xã hội.

Thông tin chính xác về thực trạng thể lực của SV là căn cứ quan trọng để trung tâm Giáo dục Thể chất và Thể thao, ĐHQGHN xác định nội dung, lựa chọn hình thức và biện pháp tổ chức hoạt động giáo dục thể chất (GDTC) sao cho phù hợp với đặc điểm lứa



(Ảnh minh họa)

tuổi, trình độ thể lực của SV trong từng giai đoạn học tập tại ĐHQGHN; là động lực để thúc đẩy quá trình tự rèn luyện thân thể của bản thân mỗi SV.

Xuất phát từ thực tế đó, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu đề tài: “**Thực trạng thể lực nữ SV năm thứ nhất tại ĐHQGHN**”.

Để thực hiện nội dung trên chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: tham khảo tài liệu, kiểm tra tư phạm, kiểm tra y học và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng thể lực nữ SV năm thứ nhất lứa tuổi 18 tại ĐHQGHN

Để đánh giá thực trạng thể lực nữ SV năm thứ

Bảng 1. Tổng hợp các Test đánh giá thể lực nữ SV năm thứ nhất lứa tuổi 18 tại ĐHQGHN (n = 2233)

TT	Test	Tham số	$\bar{X}$	S	C_v	ε
1	Lực bóp tay (KG)		28.57	3.94	13.80	0.01
2	Nằm ngửa gập bụng trong (lần/30 giây)		12.67	3.46	27.31	0.01
3	Bật xa tại chỗ (cm)		163.44	13.86	8.48	0.01
4	Chạy 30m XPC (giây)		6.11	0.57	9.29	0.01
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)		12.19	0.96	7.88	0.01
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)		724.41	105.85	14.61	0.01

Bảng 2. So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực nữ SV năm thứ nhất lứa tuổi 18 tại ĐHQGHN với TBTCVN (n = 2233)

TT	Tiêu chí	ĐHQG HN		TBTCVN		t_1	p
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	$ d $		
1	Lực bóp tay thuận (KG)	28.57	3.94	28.96	0.39	4.70	< 0.01
2	Nằm ngửa gập bụng trong lần/30 giây	12.67	3.46	12	0.67	9.21	< 0.01
3	Bật xa tại chỗ (cm)	163.44	13.86	160	3.44	11.73	< 0.01
4	Chạy 30m XPC (giây)	6.11	0.57	6.23	0.12	9.72	< 0.01
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.19	0.96	12.58	0.39	19.19	< 0.01
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	724.41	105.85	722	2.41	1.08	> 0.05

$$df = n - 1, t_{05} = 1.961, t_{01} = 2.578$$

nhất lứa tuổi 18 tại ĐHQGHN, nghiên cứu tiến hành kiểm tra các Test đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu và tính toán các tham số thống kê các tiêu chí được trình bày ở bảng 1. Trên bảng 1 thể hiện các chỉ tiêu thống kê cơ bản như: giá trị trung bình ($\bar{x}$); độ lệch chuẩn (S); hệ số biến thiên (C_v), sai số tương đối của giá trị trung bình (ε) và độ lớn của mẫu (n).

Kết quả bảng 1 cho thấy: hệ số biến thiên (C_v), tham số phản ánh độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể; ở tất cả các chỉ số của khách thể nghiên cứu đều cho thấy:

Các chỉ số có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu ($C_v < 10\%$) là bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao (XPC) và chạy con thoi 4 x 10m.

Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình ($10\% < C_v < 20\%$) là: chạy 5 phút tùy sức và lực bóp tay.

Chỉ số có độ đồng nhất thấp ($20\% < C_v < 30\%$) là nằm ngửa gập bụng trong 30 giây.

Mặc dù độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể ở một vài chỉ số khá lớn như trên nhưng tất cả các giá trị trung bình mẫu đều đủ tính đại diện ($\varepsilon < 0.05$) để có thể căn cứ vào đó mà thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo.

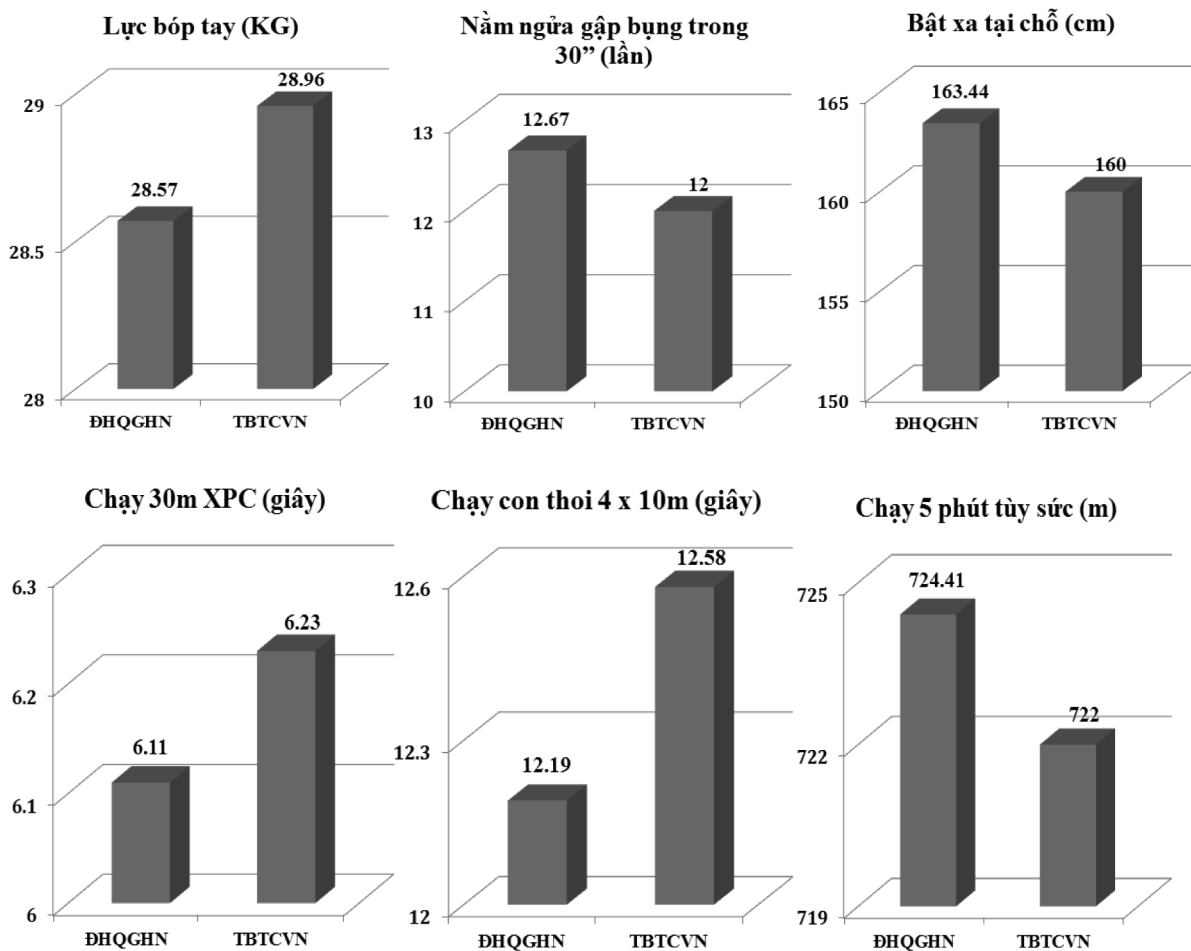
Để có cái nhìn khái quát và cụ thể về thực trạng thể lực của khách thể nghiên cứu, trong nghiên cứu này chúng tôi so sánh với thực trạng TBTCVN. Trong việc so sánh chúng tôi áp dụng kiểm định t-student một mẫu. Kết quả so sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu với TBTCVN lứa tuổi 18 được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: giá trị trung bình test chạy 5 phút tùy sức (m) của nữ SV năm thứ nhất tại ĐHQGHN chênh lệch với TBTCVN 18 tuổi là 2.41m sự chênh lệch này rất nhỏ xem như tương đương vì $t_{\text{tính}} < t_{05} = 1.961$, ở ngưỡng $p > 0.05$.

Giá trị trung bình test chạy 30m XPC (giây), bật xa tại chỗ (cm), chạy con thoi 4 x 10m (giây) và nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) của nữ SV năm thứ nhất tại ĐHQGHN tốt hơn TBTCVN 18 tuổi lần lượt là 0.12 giây, 3.44cm, 0.39 giây và 0.67 lần vì $t_{\text{tính}} > t_{01} = 2.578$, $p < 0.01$; test lực bóp tay thuận (kg) kém hơn TBTCVN 18 tuổi là 0.39 kg vì $t_{\text{tính}} > t_{01} = 2.578$, $p < 0.01$.

Kết quả so sánh về thể lực còn thể hiện qua biểu đồ 1.

Thể lực của nữ SV năm thứ nhất tại ĐHQGHN tốt hơn TBTCVN 18 tuổi ở test chạy 30m XPC (giây), bật xa tại chỗ (cm), chạy con thoi 4 x 10m



Biểu đồ 1. So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực của nữ SV năm thứ nhất ĐHQGHN với TBTCVN 18 tuổi

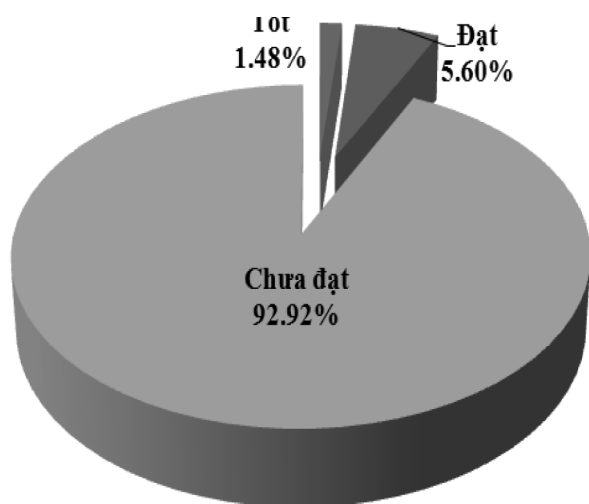
Bảng 3. Đánh giá thể lực nữ SV năm thứ nhất ĐHQGHN theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT (n = 2233)

		Chạy 30m XPC (giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Thể lực
Quy định của BGD&ĐT	Tốt	< 5.80	> 168	< 12.10	> 930	
	Đạt	≤ 6.80	≥ 151	≤ 13.10	≥ 850	
SV ĐHQGHN	Tốt	663 SV 29.69%	758 SV 33.95%	1078 SV 48.28%	29 SV 1.30%	33 SV 1.48%
	Đạt	1297 SV 58.08%	997 SV 44.65%	473 SV 32.27%	205 SV 9.18%	125SV 5.60%
	Chưa đạt	273 SV 12.23%	478 SV 21.41%	412 SV 18.45%	1999 SV 89.52%	2075 SV 92.92%

(giây) và nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây); tương đương ở test chạy tùy sức 5 phút (m); kém hơn ở test lực bóp tay thuận (kg). Hay thể lực nữ SV năm thứ nhất ĐHQGHN tốt hơn TBTCVN 18 tuổi ở sức nhanh, sức mạnh chân, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng và khéo léo; tương đương ở sức bền chung; kém hơn ở sức mạnh tay.

2.2. Đánh giá thể lực nữ SV năm thứ nhất ĐHQGHN theo Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT

Căn cứ theo Tiêu chuẩn đánh giá thể lực, HS, SV của Bộ GD&ĐT được phân loại theo đánh giá tốt, đạt và không đạt, kết quả đánh giá trên nữ SV năm



Biểu đồ 2. Tỷ lệ % xếp loại thể lực của nữ SV năm thứ nhất ĐHQGHN theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT

thứ nhất lứa tuổi 18 tại ĐHQGHN được trình bày tại bảng 3.

Trong quá trình đánh giá, chúng tôi lựa chọn 4 tiêu chí để đánh giá thể lực cho SV là:

Tiêu chí bắt buộc: bật xa tại chỗ (cm) và chạy tùy sức 5 phút (m).

Tiêu chí tự chọn: chạy 30m XPC (giây) và chạy con thoi 4 x 10m (giây).

Kết quả bảng 3 cho thấy, kết quả xếp loại theo từng tiêu chí và thể lực cụ thể như sau:

- Chạy 30m xuất phát cao (giây): tốt có 663 SV chiếm tỷ lệ 29.69%; đạt có 1297 SV chiếm tỷ lệ 58.08%; chưa đạt có 273 SV chiếm tỷ lệ 12.23%.

- Bật xa tại chỗ (cm): tốt có 758 SV chiếm tỷ lệ 33.95%; đạt có 997 SV chiếm tỷ lệ 44.65%; chưa đạt có 478 SV chiếm tỷ lệ 21.41%.

- Chạy con thoi 4 x 10m (giây): tốt có 1078 SV chiếm tỷ lệ 48.28%; đạt có 743 SV chiếm tỷ lệ 33.27%; chưa đạt có 412 SV chiếm tỷ lệ 18.45%.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): tốt có 29 SV chiếm tỷ

lệ 1.30%; đạt có 205 SV chiếm tỷ lệ 9.18%; chưa đạt có 1999 SV chiếm tỷ lệ 89.52%.

Kết quả xếp loại thể lực của nữ SV năm thứ nhất tại ĐHQGHN theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT: loại tốt có 33 SV chiếm tỷ lệ 1.48%; loại đạt có 125 SV chiếm tỷ lệ 5.60% và loại chưa đạt có 2075 SV chiếm tỷ lệ 92.92%.

Tỷ lệ % xếp loại thể lực của nữ SV năm thứ nhất ĐHQGHN theo Tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT được thể hiện qua biểu đồ 2.

Kết quả tại bảng 3 và biểu đồ 2 cho thấy có hơn 92% nữ SV năm thứ nhất ĐHQGHN thể lực chưa đạt theo Tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT. Phân tích từng tiêu chí đánh giá cho thấy ở các tiêu chí bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và chạy con thoi 4 x 10m thì số lượng nữ SV đạt và tốt từ 62% đến 83% một tỷ lệ đạt khá cao; tuy nhiên ở tiêu chí chạy 5 phút tùy sức tỷ lệ SV đạt và tốt khá thấp dưới 10% dẫn đến xếp loại thể lực chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT. Như ta biết sức bền là một tố chất thể lực rất khó tập, để có sức bền tốt người tập phải tập luyện thường xuyên và mỗi buổi tập có thời gian dài. Từ những cơ sở trên và thực tế cho thấy, đa số SV rất ngại rèn luyện sức bền nên thành tích chạy 5 phút tùy sức của nữ SV ĐHQGHN chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng thể lực nữ SV năm thứ nhất ĐHQGHN tốt hơn TBTCVN 18 tuổi ở sức nhanh, sức mạnh chân, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng và khéo léo; tương đương ở sức bền chung; kém hơn sức mạnh tay.

Kết quả xếp loại thể lực SV theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT, Loại tốt có 33 SV chiếm tỷ lệ 1.48%; loại đạt có 125 SV chiếm tỷ lệ 5.60% và loại chưa đạt có 2075 SV chiếm tỷ lệ 92.92%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV.*
2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2013), *Thể lực người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể lực HS, SV trước thềm thế kỷ 21*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ luận án tiến sĩ “Biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động học tập môn học GDTC cho SV ĐHQGHN theo hướng tích cực” của nghiên cứu sinh Nguyễn Việt Hòa dự kiến bảo vệ năm 2018.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 17/6/2018; ngày phản biện đánh giá: 12/7/2018; ngày chấp nhận đăng: 13/8/2018)