

# Thực trạng thể lực nam sinh viên năm thứ nhất Đại học Quốc gia Hà Nội

ThS. Nguyễn Việt Hòa; TS. Nguyễn Mạnh Hùng ■

## TÓM TẮT:

Bài viết tập trung làm rõ thực trạng thể lực nam SV lứa tuổi 18 tại ĐHQGHN bằng cách tổng hợp và so sánh giá trị trung bình thông qua các Test đánh giá thể lực nam sinh viên (SV) lứa tuổi 18 tại Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN) với Trung bình thể chất Việt Nam (TBTCVN) và theo Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, 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, nam SV, Đại học Quốc gia Hà Nội.

## ABSTRACT:

The article focuses on physical fitness of male 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 dated 18 September 2008 issued by Ministry of Education and Training

**Keywords:** overview, physical fitness, male undergraduates, Vietnam National University, Hanoi.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

SV 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, 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 GDTC phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, trình độ thể lực của họ trong từng giai đoạn học tập tại ĐHQGHN; là động



(Ảnh minh họa)

lực để thúc đẩy quá trình tự rèn luyện thân thể của bản thân mỗi SV.

Xuất phát từ thực tế đó, chúng tôi chọn nghiên cứu đề tài: “**Thực trạng thể lực nam sinh viên năm thứ nhất tại Đại học Quốc gia Hà Nội**”.

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Thực trạng thể lực nam SV năm thứ nhất tại ĐHQGHN

Để đánh giá thực trạng thể lực nam SV năm thứ nhất tại ĐHQGHN, 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 ( $\epsilon$ ) và độ lớn của mẫu (n).

**Bảng 1. Tổng hợp các Test đánh giá thể lực nam SV năm thứ nhất tại ĐHQGHN (n = 1123)**

| TT | Test                                  | Tham số | $\bar{X}$ | S      | $C_v$ | $\varepsilon$ |
|----|---------------------------------------|---------|-----------|--------|-------|---------------|
| 1  | Lực bóp tay (kg)                      |         | 43.59     | 5.90   | 13.54 | 0.01          |
| 2  | Nằm ngửa gấp bụng trong (lần/30 giây) |         | 19.37     | 3.00   | 15.47 | 0.01          |
| 3  | Bật xa tại chỗ (cm)                   |         | 218.35    | 18.54  | 8.49  | 0.01          |
| 4  | Chạy 30m XPC (giây)                   |         | 4.84      | 0.46   | 9.49  | 0.01          |
| 5  | Chạy con thoi 4 x 10m (giây)          |         | 10.69     | 0.97   | 9.03  | 0.01          |
| 6  | Chạy 5 phút tùy sức (m)               |         | 931.50    | 103.97 | 11.16 | 0.01          |

**Bảng 2. So sánh giá trị trung bình các Test đánh giá thể lực nam SV năm thứ nhất tại ĐHQGHN với TBTCVN 18 tuổi (n = 378)**

| TT | Test                                  | ĐHQG HN   |        | TBTCVN    |       | $t_1$ | p      |
|----|---------------------------------------|-----------|--------|-----------|-------|-------|--------|
|    |                                       | $\bar{X}$ | S      | $\bar{X}$ | $ d $ |       |        |
| 1  | Lực bóp tay (kg)                      | 43.59     | 5.90   | 43.90     | 0.31  | 1.76  | > 0.05 |
| 2  | Nằm ngửa gấp bụng trong (lần/30 giây) | 19.37     | 3.00   | 20.00     | 0.63  | 7.08  | < 0.01 |
| 3  | Bật xa tại chỗ (cm)                   | 218.35    | 18.54  | 219.00    | 0.65  | 1.18  | > 0.05 |
| 4  | Chạy 30m XPC (giây)                   | 4.84      | 0.46   | 4.88      | 0.04  | 3.22  | < 0.01 |
| 5  | Chạy con thoi 4 x 10m (giây)          | 10.69     | 0.97   | 10.61     | 0.08  | 2.76  | < 0.01 |
| 6  | Chạy 5 phút tùy sức (m)               | 931.50    | 103.97 | 940.00    | 8.50  | 2.74  | < 0.01 |

Số liệu tại 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 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, lực bóp tay và nằm ngửa gấp 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 ở mức trung bình 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 thể lực người Việt Nam năm 2013. 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 trung bình thể chất Việt Nam (TBTCVN) 18 tuổi được trình bày tại bảng 2.

Số liệu trong bảng 2 cho thấy:

Giá trị trung bình Test Lực bóp tay thuận (kg) và bật xa tại chỗ (cm) của nam SV năm thứ nhất tại ĐHQGHN chênh lệch với TBTCVN 18 tuổi lần lượt là 0.31 kg và 0.65cm sự chênh lệch này rất nhỏ

xem như tương đương vì  $t_{\text{tính}} < t_{05} = 1.962$ , ở ngưỡng  $p > 0.05$ .

Giá trị trung bình test chạy 30m XPC (giây) của nam SV năm thứ nhất tại ĐHQGHN cao hơn TBTCVN 18 tuổi 0.04 giây vì  $t_{\text{tính}} > t_{01} = 2.580$ ,  $p < 0.01$ ; test chạy con thoi 4 x 10m (giây), nằm ngửa gấp bụng trong (lần/30 giây) và chạy 5 phút tùy sức (m) kém hơn TBTCVN 18 tuổi là 0.08 giây, 0.63 lần và 8.50m, vì  $t_{\text{tính}} > t_{01} = 2.580$ ,  $p < 0.01$ .

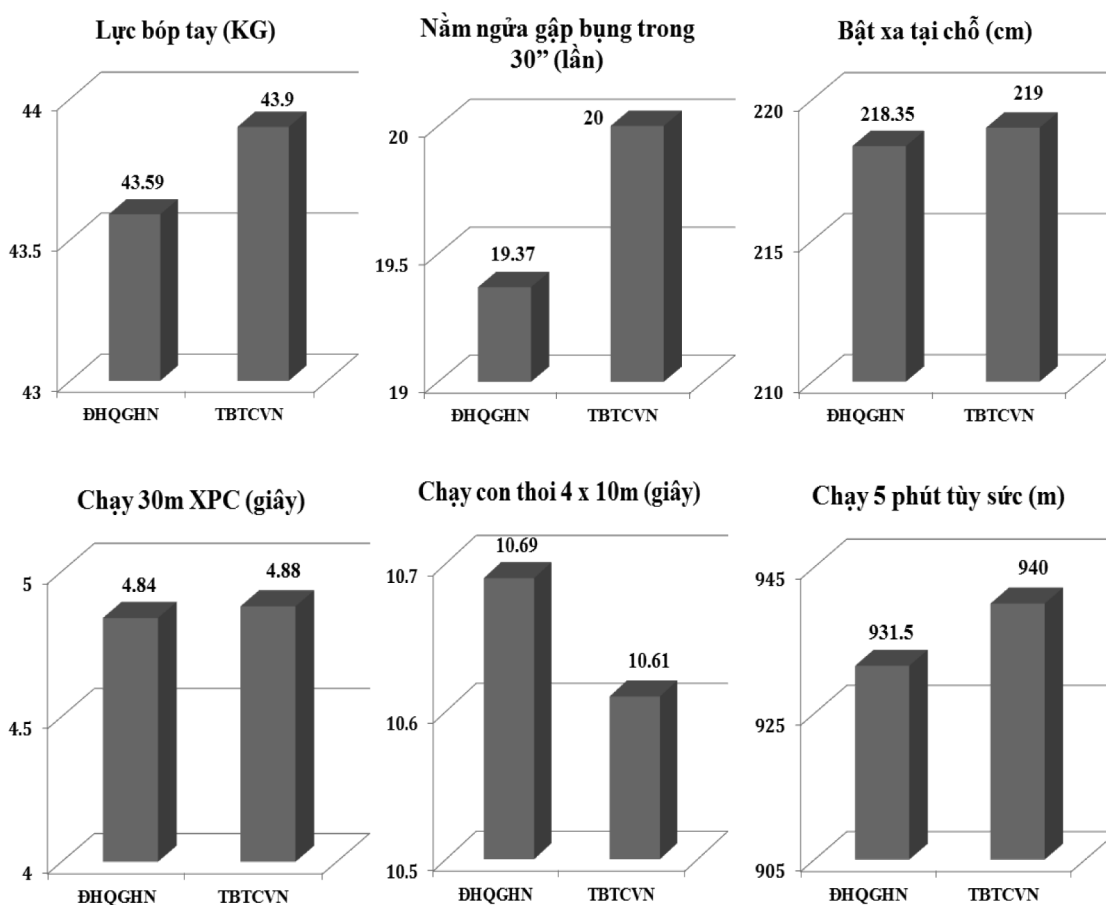
Kết quả so sánh về thể lực còn thể hiện qua biểu đồ 1

Từ những phân tích trên và biểu đồ 1 cho thấy:

Thể lực của nam SV năm thứ nhất ĐHQGHN tốt hơn TBTCVN 18 tuổi ở test chạy 30m xuất phát cao (giây); tương đương ở test bật xa tại chỗ (cm) và lực bóp tay thuận (kg); kém hơn ở test chạy con thoi 4 x 10m (giây), nằm ngửa gấp bụng (lần/30 giây) và chạy 5 phút tùy sức (m). Hay thể lực nam SV năm thứ nhất ĐHQGHN tốt hơn TBTCVN 18 tuổi ở sức nhanh, tương đương ở sức mạnh tay và sức mạnh chân; kém hơn sức mạnh nhóm cơ lưng bụng, độ khéo léo và sức bền chung.

## 2.2. Đánh giá thể lực nam SV năm thứ nhất ĐHQGHN theo quy định số 53/2008/BGD&ĐT

Theo Quyết định số 53/2008/BGD&ĐT của Bộ GD&ĐT về việc đánh giá thể lực học sinh, SV được phân loại theo đánh giá tốt, đạt và không đạt, kết quả đánh giá trên nam SV năm thứ nhất tại ĐHQGHN theo quy định 53/2008/BGD&ĐT được trình bày tại bảng 3.



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

**Bảng 3. Đánh giá thể lực nam SV năm thứ nhất ĐHQGHN theo Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT**

|                     |          | 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      | < 4.80              | > 222               | < 11.80                    | > 1050                  |                  |
|                     | Đạt      | ≤ 5.80              | ≥ 205               | ≤ 12.50                    | ≥ 940                   |                  |
| SV ĐHQGHN           | Tốt      | 440 SV<br>39.18%    | 458 SV<br>40.78%    | 947 SV<br>84.33%           | 104 SV<br>9.26%         | 139 SV<br>12.38% |
|                     | Đạt      | 657 SV<br>58.50%    | 469 SV<br>41.76%    | 150 SV<br>13.35%           | 397 SV<br>35.35%        | 313 SV<br>27.87% |
|                     | Chưa đạt | 26 SV<br>2.32%      | 196 SV<br>17.45%    | 26 SV<br>2.32%             | 622 SV<br>55.39%        | 671 SV<br>59.75% |

Chúng tôi 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).

Số liệu 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 440 SV

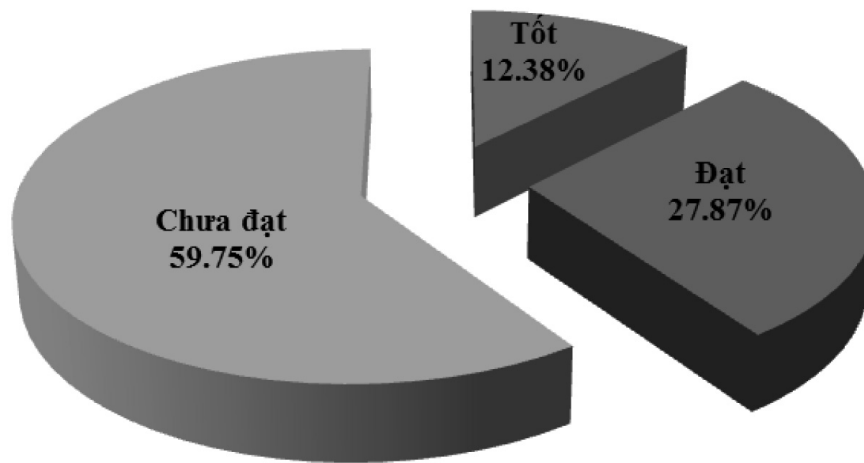
chiếm tỷ lệ 38.18%; đạt có 469 SV chiếm tỷ lệ 41.76%; chưa đạt có 196 SV chiếm tỷ lệ 17.45%.

- Bật xa tại chỗ (cm): Tốt có 440 SV chiếm tỷ lệ 39.18%; Đạt có 657 SV chiếm tỷ lệ 58.50%; Chưa đạt có 26 SV chiếm tỷ lệ 2.32%.

- Chạy con thoi 4 x 10m (giây): tốt có 947 SV chiếm tỷ lệ 84.33%; đạt có 150 SV chiếm tỷ lệ 13.35%; chưa đạt có 26 SV chiếm tỷ lệ 2.32%.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): tốt có 104 SV chiếm tỷ

**Biểu đồ 2. Tỷ lệ % xếp loại thể lực của nam SV năm thứ nhất ĐHQGHN theo quy định đánh giá thể lực học sinh, SV của BGD&ĐT**



lệ 9.26%; đạt có 397 SV chiếm tỷ lệ 35.35%; chưa đạt có 622 SV chiếm tỷ lệ 55.39%.

Kết quả xếp loại thể lực của nam SV năm thứ nhất tại ĐHQGHN theo quy định đánh giá thể lực học sinh, SV của Bộ GD&ĐT: loại tốt có 139 SV chiếm tỷ lệ 12.38%; loại Đạt có 313 SV chiếm tỷ lệ 27.87% và loại chưa đạt có 671 SV chiếm tỷ lệ 59.75%.

Tỷ lệ % xếp loại thể lực của nam SV năm thứ nhất ĐHQGHN theo quy định đánh giá thể lực học sinh, 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 59% nam SV năm thứ nhất ĐHQGHN thể lực chưa đạt theo Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 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 nam SV đạt và tốt từ 83% trở lên 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 45% 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 SV rất ngại rèn luyện sức bền nên thành tích chạy 5 phút tùy sức của nam SV ĐHQGHN chưa đạt theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT.

### 3. KẾT LUẬN

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

Kết quả xếp loại thể lực của nam SV năm thứ nhất tại ĐHQGHN theo quy định đánh giá thể lực học sinh, SV của Bộ GD&ĐT: Loại tốt có 139 SV chiếm tỷ lệ 12.38%; loại Đạt có 313 SV chiếm tỷ lệ 27.87% và loại chưa đạt có 671 SV chiếm tỷ lệ 59.75%.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, 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 học sinh, 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 Giáo dục thể chất cho SV ĐHQGHN theo hướng tích cực” của NCS Nguyễn Việt Hòa, năm 2018.*

*(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/1/2019; ngày phản biện đánh giá: 19/2/2019; ngày chấp nhận đăng: 12/4/2019)*