

Đánh giá thực trạng thể lực của nữ sinh viên thông qua giờ tập ngoại khóa trong câu lạc bộ thẩm mỹ trường Đại học dân lập Hải Phòng

TÓM TẮT:

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, cùng với việc phỏng vấn các chuyên gia, các nhà quản lý, các giáo viên giảng dạy và căn cứ vào điều kiện thực tế của nhà trường. Đề tài đã đánh giá được thực trạng ngoại khóa và thể lực của nữ sinh trường Đại học Dân lập Hải phòng (ĐHDLHP) thông qua hình thức tập luyện ngoại khóa trong câu lạc bộ (CLB) thể dục thẩm mỹ.

Từ khóa: bài tập thẩm mỹ; nữ sinh đại học dân lập hải phòng; câu lạc bộ sinh viên dân lập hải phòng...

ABSTRACT:

By means of routine research, along with interviewing experts, administrators, teaching staff, and on the basis of actual school conditions. The topic has assessed the status of extracurricular and physical strength of the students of Hai Phong University through the form of exercise outside of Gymnasium.

Keywords: aesthetic exercise; students of Hai Phong University; student club

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, công tác giáo dục thể chất (GDTC) đang được tiến hành trong nhà trường các cấp đang đi vào nề nếp, công tác GDTC đã được các cấp lãnh đạo của ngành và trong các nhà trường hết sức quan tâm, thể hiện qua việc thường xuyên đổi mới, nâng cao các điều kiện về trang thiết bị, cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ và đội ngũ giáo viên. Qua một số công trình nghiên cứu cũng như qua xem xét thực tế chúng tôi thấy chất lượng GDTC ở bậc Đại học còn tồn tại khá nhiều bất cập, giờ học GDTC nội khóa không thể đáp ứng đủ yêu cầu hoạt động Thể dục Thể thao (TDTT) và rèn luyện thân thể của sinh viên (SV), vì vậy hoạt động ngoại khóa là vấn đề cần quan tâm nhằm đáp ứng nhu cầu cũng như chất lượng GDTC trong SV các trường Đại học nói chung và trường ĐHDLHP. Vì vậy cần lựa chọn nội dung cũng như việc tổ chức ngoại khóa (hình thức lên lớp ngoài giờ học) cho SV là vấn đề cần phải quan tâm nhằm đạt được mục đích

trong công tác GDTC và thể thao trường học.

Với mong muốn nâng cao thể lực chung cho nữ SV trường ĐHDL HP, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo đã thúc đẩy phong trào TDTT trong nhà trường, đề tài tiến hành nghiên cứu: **“Đánh giá thực trạng thể lực của nữ SV thông qua giờ tập ngoại khóa trong CLB thẩm mỹ trường ĐHDLHP”**.

Để giải quyết nhiệm vụ nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp thường qui sau: phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, phỏng vấn, nhân trắc, kiểm tra tư phạm, thực nghiệm tư phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa của trường ĐHDL HP

Thông qua việc quan sát, tìm hiểu thực tế cùng với việc vận dụng phương pháp phỏng vấn cán bộ giáo



(Ảnh minh họa)

ThS. Phạm Thị Hường

Bảng 1. Đánh giá của cán bộ giáo viên và nữ SV về thực trạng tập luyện TT ngoại khoá của trường ĐHDLP

TT	Nội dung phỏng vấn	Số phiếu lựa chọn	
		Có	Tỷ lệ (%)
Cán bộ giáo viên (n = 40)			
1	Chương trình GDTC của nhà trường có phù hợp với yêu cầu của Bộ GD - ĐT và nhà trường?	26	65%
2	Các giờ học TDTT chính khóa có đáp ứng với yêu cầu nâng cao thể lực cho nữ sinh viên của nhà trường?	08	20%
3	Công tác GDTC của nhà trường cần tập trung vào những vấn đề gì?		
	- Phải cải tiến chương trình giảng dạy cho phù hợp với điều kiện thực tế trong trường.	10	25%
	- Phải đảm bảo cơ sở vật chất	24	60%
	- Tăng cường tổ chức cải tiến hình thức hoạt động TDTT cho SV	20	50%
	- Có biện pháp tổ chức và quản lý các CLB TDTT	25	62%
4	Để nâng cao chất lượng công tác GDTC trong điều kiện không thay đổi số giờ nội khoá, thì có cần tăng cường hoạt động TDTT ngoại khoá.	36	90%
5	Phong trào hoạt động TDTT ngoại khoá của SV viên trường ĐHDLP Hải Phòng:		
	- Rất phát triển	4	10%
	- Có rất ít hoạt động	9	22,5%
	- Không có hoạt động hoặc hoạt động chưa hiệu quả	27	67,5%
SV (n = 125)			
1	Bên cạnh giờ học nội khoá thì cần có tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khoá:		
	- Rất cần thiết	48	38,4%
	- Cần thiết	53	42,4%
	- Không quan trọng	24	19,2%
2	Vì sao phải tăng cường tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khoá?		
	- Giờ học TDTT nội khoá quá ít, không đáp ứng nhu cầu tập luyện	86	68,8%
	- TDTT nội khoá là giờ học bắt buộc phải học theo các môn đã định trước	20	16%
3	Ngoài giờ học nội khoá, em có tham gia vào các hoạt động thể thao ngoại khoá không?		
	- Thường xuyên	26	20,8%
	- Thỉnh thoảng	39	28,8%
	- Không tham gia	60	48%

viên và SV chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng hoạt động thể thao ngoại khoá của trường ĐHDLP HP. Kết quả được trình bày tại bảng 1:

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1, cho thấy: chương trình giảng dạy nội khoá của trường ĐHDLP HP đã phù hợp với chương trình khung của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Tuy nhiên, “Phong trào thể thao ngoại khoá của SV không có hoạt động gì cả” và với kết quả là 38,4% (rất cần thiết) cộng với 42,4% (cần thiết) số SV được hỏi và 90% số cán bộ giáo viên được hỏi đều khẳng định rằng cần phải tăng cường hoạt động TDTT ngoại khoá như hiện nay.

Để đánh giá mức độ ham thích tập luyện thể dục thẩm mỹ (TDTM) của các em, chúng tôi phỏng vấn 200 em nữ SV khoa Kế toán và Quản trị du lịch (nữ sinh ĐHDLP HP) trường ĐHDLP HP. Chúng tôi thu được kết quả ở bảng 2:

Từ kết quả phỏng vấn thu được ở bảng 2 có thể thấy môn TDTM và môn Bơi lội là hai môn thu hút được sự ham thích tập luyện của nữ SV trường ĐHDLP HP, chiếm tỷ lệ cao từ 89,5% - 97,5%. Và cũng qua kết quả phỏng vấn trên chúng tôi nhận thấy môn TDTM có phiếu trả lời cao nhất, chiếm tỷ lệ 97,5%.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn nữ sinh trường ĐHDLP HP về sở thích tập luyện các môn thể thao (n = 200)

TT	Các môn thể thao	Số người	Tỷ lệ %
1	Thể dục thẩm mỹ	195	97,5
2	Bơi lội	179	89,5
3	Bóng rổ	136	68
4	Các môn điền kinh	30	15
5	Bóng chuyền	98	49
6	Cầu lông	100	50
7	Bóng bàn	65	32,5
8	Bóng đá	72	36
9	Võ	23	11,5
10	Đá cầu	50	25

Để có một căn cứ chính xác cũng như nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho việc nghiên cứu có khoa học và phù hợp với thực tiễn của nhà trường, chúng tôi tiến hành phỏng vấn nữ sinh trường ĐHDLP HP về nguyên nhân, động cơ ham thích tham gia tập luyện TDTM. Kết quả được trình bày tại bảng 3:

Qua bảng 3 cho ta thấy các nguyên nhân: làm cho cơ thể đẹp, hài hoà và cân đối chiếm 98%; muốn nâng cao thể lực chung để lao động và học tập chiếm 95%, muốn trở thành người hiện đại: 92%, vì bài tập

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn nữ sinh trường ĐHDLP về nguyên nhân, động cơ ham thích tham gia tập luyện TDTM (n=200)

TT	Các nguyên nhân, động cơ khiến bạn thích tham gia tập luyện TDTM	Số người	Tỷ lệ %
1	Làm cho cơ thể đẹp, hài hoà và cân đối	196	98
2	Muốn nâng cao thể lực chung để lao động và học tập	190	95
3	Muốn trở thành người hiện đại	184	92
4	Vì bài tập phong phú đa dạng kết hợp hài hoà với nhạc đệm	160	80
5	Là một hoạt động giải trí tốt	152	76
6	Rèn luyện ý chí nghị lực	106	53
7	Muốn trở thành hướng dẫn viên cho loại hình này	22	11

Bảng 4. Thực trạng một số chỉ tiêu về hình thái của nữ sinh trường ĐHDLP

TT	Các chỉ tiêu	Đơn vị đo	$\bar{X} \pm \delta$ (n = 100)	C _v
1	Chiều cao đứng	cm	152.9 ± 4.16	2.72
2	Cân nặng	kg	42.82 ± 3.10	7.23
3	Vòng ngực trung bình	cm	77.44 ± 2.15	2.77
4	Vòng ngực hít vào hết sức	cm	78.70 ± 3.81	4.84
5	Vòng ngực thở ra hết sức	cm	75.98 ± 4.18	5.5
6	Hiệu số vòng ngực	cm	2.72 ± 0.87	4.41
7	Vòng cánh tay co	cm	21.54 ± 2.27	5.89
8	Vòng cánh tay duỗi	g/cm	20.15 ± 2.18	5.85
9	Vòng đùi	cm	49.54 ± 2.13	4.29
10	Vòng bụng	cm	64.81 ± 2.14	3.3
11	Vòng hông	cm	77.92 ± 3.23	4.14
12	Chỉ số Quetelet	cm	280 ± 33.09	7.96

Bảng 5. Thực trạng một số chỉ tiêu về các tố chất thể lực của nữ sinh trường ĐHDLP

TT	Các chỉ tiêu	Đơn vị đo	$\bar{X} \pm \delta$ (n = 100)	C _v
1	Chạy xuất phát cao 30m	giây	6.78 ± 0.68	7.54
2	Chạy con thoi 4x10m	giây	12.26 ± 1.13	8.21
3	Bật xa tại chỗ	m	1.45 ± 0.26	9.34
4	Chạy 5 phút tùy sức	m	794.0 ± 97.56	9.76
5	Nằm ngửa gập bụng	cm	12.78 ± 4.36	9.48

phong phú đa dạng kết hợp hài hoà với nhạc đệm: 80%; là một hoạt động giải trí tốt: 76%.

2.2. Thực trạng hình thái và thể lực của nữ SV tập luyện trong CLB thẩm mỹ, trường ĐHDLP

2.2.1. Lựa chọn các chỉ tiêu, test đánh giá hình thái và thể lực cho nữ sinh tập luyện trong CLB thẩm mỹ, trường ĐHDLP

Nguyên tắc 1: các bài test lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về mặt hình thái, các tố chất thể lực.

Nguyên tắc 2: việc lựa chọn các test phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông tin cần thiết của đối tượng nghiên cứu.

Nguyên tắc 3: các test lựa chọn phải có các chỉ tiêu đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản phù hợp với điều kiện thực tiễn về dụng cụ, sân bãi... của công tác giảng dạy huấn luyện tại các trường đại

học, cao đẳng hiện nay.

2.2.2. Thực trạng một số chỉ tiêu về hình thái của nữ sinh trường ĐHDLP

Để đánh giá được thực trạng hình thái và thể lực của nữ sinh trường ĐHDLP, đề tài tiến hành kiểm tra nhân trắc, kiểm tra tư phạm trên đối tượng nghiên cứu cụ thể là 100 nữ sinh tập luyện trong CLB thẩm mỹ, trường ĐHDLP. Qua tài liệu tham khảo đề tài đã tổng hợp được 17 chỉ tiêu, test đánh giá hình thái và các tố chất vận động đó là:

* Các chỉ tiêu về hình thái:

1. Chiều cao đứng (cm)
2. Cân nặng (kg)
3. Vòng ngực thở ra hết sức (cm)
4. Vòng ngực hít vào hết sức (cm)
5. Vòng ngực trung bình (cm)

6. Vòng bụng
7. Vòng đùi
8. Vòng cánh tay co (cm)
9. Vòng cánh tay duỗi (cm)
10. Chỉ số Quetelet
11. Vòng mông
12. Hiệu số vòng ngực

*** Các chỉ tiêu về các tố chất thể lực:**

1. Chạy xuất phát cao 30m (giây)
2. Bật xa tại chỗ (cm)
3. Chạy 5 phút tùy sức (mét)
4. Chạy con thoi 4x10m (giây)
5. Nằm ngửa gập bụng (số lần)

Việc điều tra các chỉ tiêu và các test trên được kiểm tra đối tượng là nữ SV tập luyện trong CLB thẩm mỹ, trường ĐHDL HP. Thời điểm điều tra đối với nghiên cứu là vào đầu khóa học. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 4 và 5.

Thông qua kết quả khảo sát được nêu ở bảng 4 và 5 cho thấy: khi so sánh các chỉ tiêu về hình thái và các tố chất thể lực của nữ sinh trường ĐHDL HP với kết quả khảo sát thực trạng phát triển thể chất SV nói chung; hình thái và thể lực của nữ sinh trường ĐHDL HP với kết quả khảo sát thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi năm 2001. So với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo (BBGD&ĐT) quy định.

+ Về chiều cao (cm):

Nữ sinh trường ĐHDL HP có chiều cao trung bình là 152.9 ± 4.16 cm so với nữ sinh toàn Quốc cao trung bình là 154.7 ± 4.91 cm. Nữ sinh ĐHDL HP thấp hơn rất nhiều (≈ 1.8 cm).

So với nữ cùng lứa tuổi trong kết quả khảo sát thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi năm 2001 là 153.66 ± 4.98 cm, thì nữ sinh trường ĐHDL HP thấp hơn (≈ 0.76 cm).

Chiều cao nữ sinh trường ĐHDLHP đạt mức trung bình kém so với tiêu chuẩn người Việt Nam (tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi năm 2001).

+ Về cân nặng (kg):

Nữ sinh trường ĐHDL HP có cân nặng trung bình là 42.82 ± 3.10 kg so với nữ SV toàn quốc cân nặng trung bình là 45.4 ± 4.36 kg, nữ sinh ĐHDL HP nhẹ hơn rõ rệt (≈ 2.58 kg).

So với nữ cùng lứa tuổi trong kết quả khảo sát thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi năm 2001 cân nặng là 45.77 ± 5.33 kg, thì nữ sinh trường ĐHDL HP nhẹ hơn (≈ 2.95 kg).

Cân nặng của nữ sinh trường ĐHDL HP thuộc loại kém so với tiêu chuẩn người Việt Nam (tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi năm 2001).

+ Chỉ số Quetelet (g/cm)

Chỉ số này cho biết trung bình 1cm chiều cao của cơ thể nặng bao nhiêu gram. Kết quả đánh giá sẽ được coi là trung bình khi nó nằm trong khoảng từ 325g đến 375g (đối với nữ) trên 1cm chiều cao. Với nữ sinh trường ĐHDL HP thì chỉ số Quetelet là 280 g/cm, thấp hơn so với chỉ số nêu trên ở nữ.

Qua các số liệu về chiều cao và cân nặng của nữ sinh trường ĐHDL HP, có thể đánh giá nữ sinh trường ĐHDL HP thuộc dạng người gầy.

+ Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 giây)

Nữ sinh trường ĐHDL HP có kết quả gập bụng ($12.78 / 12$) so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 là tốt hơn.

Đạt mức trung bình so với tiêu chuẩn người Việt Nam năm 2001 và chưa đạt tiêu chuẩn RLTT của BBGD&ĐT (≥ 17 lần/30 giây)

+ Bật xa tại chỗ (cm)

Nữ sinh trường ĐHDL HP bật xa 145 ± 26.1 cm so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 là 157 ± 17.16 cm thấp hơn (12cm).

Ở mức kém so với tiêu chuẩn người Việt Nam năm 2001 và chưa đạt tiêu chuẩn RLTT của BBGD&ĐT (≥ 155 cm).

+ Chạy 30m xuất phát cao (giây)

Nữ sinh trường ĐHDL HP có thành tích chạy 30m xuất phát cao là 6.78 ± 1.08 giây so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 là 6.22 ± 0.62 giây kém hơn (0,56 giây).

Ở mức kém so với tiêu chuẩn người Việt Nam năm 2001 và chưa đạt tiêu chuẩn RLTT của BBGD&ĐT (< 6.60 giây)

+ Chạy con thoi 4x10m (giây)

Nữ sinh trường ĐHDL HP có thành tích là 12.26 ± 1.08 giây so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 là 12.62 ± 1.09 giây nhanh hơn (≈ 0.36 giây).

Đạt mức trung bình so với tiêu chuẩn người Việt Nam năm 2001 và đạt tiêu chuẩn RLTT của BGD&ĐT (< 12.90 giây)

+ Chạy 5 phút tùy sức (m)

Thành tích của nữ sinh trường ĐHDL HP là 794.0 ± 97.56 m so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 là 721.0 ± 96.7 m, tốt hơn (≈ 7.3 m).

Đạt mức tốt so với tiêu chuẩn người Việt Nam



năm 2001 và chưa đạt tiêu chuẩn RLTT của BGD&ĐT ($\geq 890\text{m}$)

Theo tài liệu “các giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 - thế kỷ 20” thì:

+ Vòng cánh tay co (cm)

Nữ SV trường ĐHDL HP so với người bình thường ở cùng nhóm tuổi nhỏ hơn ($\approx 2,33\text{ cm}$).

+ Vòng cánh tay duỗi (cm)

Nữ sinh trường ĐHDL HP so với người trung bình thường ở cùng nhóm tuổi nhỏ hơn ($\approx 1\text{cm}$).

+ Vòng ngực trung bình (cm)

Nữ sinh ĐHDL HP so với người bình thường theo tài liệu là lớn hơn không đáng kể ($\approx 0,93\text{ cm}$).

+ Vòng ngực hít vào hết sức (cm)

Nữ sinh trường ĐHDL HP so với người bình thường cùng nhóm tuổi lớn hơn ($\approx 1\text{ cm}$).

+ Vòng ngực thở ra hết sức (cm)

Nữ sinh ĐHDL HP so với người bình thường theo tài liệu lớn hơn ($\approx 1,57\text{ cm}$).

Tóm lại: các chỉ số về hình thái và thể lực của nữ sinh trường ĐHDL HP hầu hết là thấp và kém hơn và chưa đạt đến mức chuẩn của người Việt Nam trong cùng nhóm tuổi. Điều này đã được chứng minh rõ khi

đem so sánh thực trạng hình thái và thể lực của nữ sinh trường ĐHDL HP với thể chất của người Việt Nam cùng nhóm tuổi đó, 4/5 chỉ tiêu thể lực chưa đạt tiêu chuẩn RLTT của BGD&ĐT quy định.

3. KẾT LUẬN

Qua khảo sát thực trạng hình thái và thể lực của nữ SV trường ĐHDL HP nói chung và nữ SV tập trong CLB thể dục Thẩm mỹ, trường ĐHDL HP nói riêng chúng tôi nhận thấy:

- Hình thái của nữ sinh trường chưa cân đối, các chỉ số ở mức trung bình và dưới trung bình so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 ở cùng lứa tuổi và giới tính. Chỉ số Quetelet thể hiện nữ sinh trường ĐHDL HP có dáng thấp, gầy.

- Các tố chất thể lực còn thấp kém, đa số các chỉ tiêu chưa đạt tiêu chuẩn RLTT của BGD&ĐT quy định, đó là các chỉ tiêu: chạy 30m xuất phát cao, bật xa tại chỗ, chạy 5 phút tùy sức, nằm ngửa gập bụng.

- 90% cán bộ giáo viên và SV cho rằng cần tăng cường hoạt động thể thao ngoài giờ học bằng việc ứng dụng bài tập Thẩm mỹ nhằm đáp ứng nhu cầu cũng như nâng cao thể thực cho nữ SV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Luật giáo dục, Nxb. giáo dục (1999).
2. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (2006), “Phương pháp NCKH TDTT”, Nxb. TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), “Lý luận và phương pháp TDTT”, Nxb. TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Kim Xuân (2007), “Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập TDTM cho SV chuyên sâu t thể dục trường ĐHTDTTBN”, Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT, Nxb. TDTT.

Nguồn bài báo trích từ đề tài cấp bộ môn: “Lựa chọn và ứng dụng bài tập thẩm mỹ cho nữ SV trong giờ ngoại khóa của CLB thể thao trường ĐHDLHP”, năm 2015 của tác giả Phạm Thị Hường.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 11/4/2019; ngày phản biện đánh giá: 19/6/2019; ngày chấp nhận đăng: 12/7/2019)