

DIỄN BIẾN PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC GIAO THÔNG VẬN TẢI HÀ NỘI

Th.s Lê Hoàng¹, Th.s Lê Tất Lợi¹

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi đã lựa chọn được 04 chỉ tiêu hình thái và 03 test tố chất vận động để đánh giá thể lực cho sinh viên trường đại học Giao thông vận tải (ĐHGTVT) có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho sinh viên trường ĐHGTVT

Từ khóa: Diễn biến, phát triển thể chất, diễn biến, sinh viên, trường ĐHGTVT

Summary: Based on theory and practice, along with basic scientific research methods in the field of physical training and sports, we have selected 04 morphological indicators and 03 motor quality tests to evaluate physical fitness for students at University of Transport and Communications has sufficient reliability, informatics or not.

Keywords: sufficient reliability, physical developing, students, University of Transport and Communications

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHGTVT là một trong những trường đào tạo ra các cán bộ cho ngành giao thông vận tải cũng như nguồn nhân lực cho toàn xã hội. Trong nhiều năm qua, trường đã có phong trào học tập và rèn luyện TDTT phát triển đặc biệt là trong khối sinh viên và cán bộ giảng viên. Với cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ dành cho TDTT còn hạn chế nhưng đã phần nào đáp ứng được công tác giảng dạy nội khóa cũng như hoạt động ngoại khóa, phong trào TDTT của cán bộ giáo viên, học sinh, sinh viên trong nhà trường.

Nghiên cứu đặc điểm hình thái chức năng cơ thể của VĐV và sinh viên các trường Đại học đã có các tác giả như: Phạm Thị Uyên và bộ môn Y sinh trường Đại học TDTT I (1994); Nguyễn Tuấn Cường (1999); Lê Hữu Hưng, Nguyễn Thanh Nhân (2007); Nguyễn Thanh Ngọc (2004); Trương Đức Thăng (2010)...

Thông qua nghiên cứu các chỉ tiêu hình thái và các test đánh giá thể lực của sinh viên trường ĐHGTVT, chúng tôi tiến hành đánh giá mức độ phát triển thể chất của sinh viên Nhà trường, từ đó tham mưu về quá trình tổ chức môn học GDTC nhằm đạt mục tiêu giáo dục toàn diện của trường Đại học Giao thông vận tải Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Nghiên cứu lựa chọn chỉ tiêu đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên trường ĐHGTVT

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, căn cứ kết quả phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan, chúng tôi tiến hành lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên trường ĐHGTVT. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 07 chỉ tiêu, test đánh giá thể lực cho sinh viên trường đại học Giao thông vận tải (các chỉ tiêu, test được lựa chọn có kết quả trả lời trên 60% là rất quan trọng và quan trọng) gồm:

Nhóm chỉ tiêu hình thái

Nhóm các test về tố chất vận động

- 1 Chiều cao đứng (cm)
- 2 Cân nặng (kg)
- 3 Vòng ngực trung bình (cm)
- 4 Quetelet (g/cm)
- 5 Chạy 30m XPC (s)
- 6 Bật xa tại chỗ (cm).
- 7 Chạy 1000 m (nam), 500 m (nữ) (s).

2.2. Kết quả kiểm tra và diễn biến sự phát triển thể chất của đối tượng nghiên cứu.

2.2.1. Kiểm tra các chỉ tiêu, test đánh giá thể lực cho sinh viên trường ĐHGTVT

Chúng tôi tiến hành đánh giá diễn biến sự phát triển thể chất của sinh viên trường ĐHGTVT với đối tượng là: 175 nam sinh viên và 161 nữ sinh ở 4 năm học. Kết quả được trình bày tại bảng 2 và bảng 3

Kết quả diễn biến sự phát triển thể chất của sinh viên trường ĐHGTVT được thể hiện qua biểu đồ từ biểu đồ 1- 7

Qua bảng 2, 3 và các biểu đồ từ 1 đến 7 cho thấy:

- Về các chỉ số hình thái của đối tượng nghiên cứu có sự tăng trưởng ở các năm học thứ nhất đến năm học thứ tư, tăng trưởng ở nam nhiều hơn nữ điều này phản ánh đúng quy luật sinh lý nữ đến 18 tuổi sự tăng trưởng chiều cao thấp hơn so với nam do nữ đó kết thúc tuổi dậy thì.

- Về các chỉ tiêu thể lực của đối tượng nghiên cứu cũng có sự diễn biến tương tự như các chỉ số hình thái, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các chỉ tiêu thể lực trên đối tượng nghiên cứu có sự tăng trưởng rõ rệt hơn ($W = 5.148; 11.298; 5.726; 7.749...$). Điều đó cho thấy, chương trình GDTC ở nhà trường có tác động đến sự phát triển thể lực chung của đối tượng nghiên cứu tuy rằng sự tác động này là không lớn.

- Nếu so sánh với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục - Đào tạo thì hầu hết ở các chỉ tiêu của sinh viên trường ĐHGiao thông Vận tải chỉ đạt ở mức trung bình, một số chỉ tiêu đạt mức trung bình yếu.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 chỉ số đánh giá hình thái và 03 test đánh giá thể lực đánh giá phát triển thể chất của Trường Giao thông

¹ Đại học Giao thông vận tải Hà Nội

**Bảng 1. Lựa chọn chỉ tiêu, test đánh giá sự phát triển thể chất cho sinh viên
đại học Giao thông Vận tải (n = 50)**

TT	Chỉ tiêu, test	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ quan trọng							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
I.	Các chỉ tiêu hình thái:										
1	Chiều cao đứng (cm).	45	90	25	55.55	12	26.66	6	13.33	2	4.44
2	Cân nặng (kg).	46	92	24	52.17	16	34.78	5	10.86	1	2.17
3	Vòng ngực trung bình (cm).	40	80	18	45	12	30	8	20	2	5
4	Chỉ số vòng ngực (cm).	22	44	4	18.18	6	27.27	10	45.45	2	9.09
5	Vòng ngực hít vào hết sức (cm).	23	46	5	21.73	7	30.43	2	8.69	8	34.78
6	Quetelet (g/cm).	42	84	22	52.38	15	35.71	4	9.52	1	2.38
7	Vòng đùi (cm).	15	30	2	13.33	3	20	5	33.33	5	33.33
8	Vòng cánh tay phải co (cm).	12	24	4	33.33	5	41.66	1	8.33	2	16.66
9	Pignet.	21	42	6	28.57	4	19.04	1	4.76	11	52.38
10	QVC.	16	32	3	18.75	2	12.5	6	37.5	5	31.25
11	Tỷ trọng cơ thể.	15	30	5	33.33	3	20	2	13.33	5	33.33
12	Tỷ lệ % mỡ.	8	16	1	12.5	2	25	2	25	3	37.5
II.	Các test về tố chất vận động:										
13	Chạy 30m XPC (s).	44	88	20	45.45	18	40.90	4	9.09	2	4.54
1	Chạy 50m XPC (s).	22	44	3	13.63	6	27.27	9	40.90	4	18.18
14	Chạy 100m (XPC).	20	40	4	20	2	10	2	10	8	40
15	Bật xa tại chỗ (cm).	47	94	23	48.93	19	40.42	4	8.51	1	2.127
16	Bật cao tại chỗ (cm).	13	26	2	15.38	1	7.69	3	23.07	7	53.84
17	Chạy 1000 m (nam), 500 m (nữ) (s).	41	82	18	43.90	19	46.34	3	7.31	1	2.43
18	Chạy 800m (s).	14	28	2	14.28	2	14.28	3	21.42	7	50
19	Chạy 1500m (s).	9	18	1	11.11	2	22.22	2	22.22	4	44.44
20	Chạy 2000m (s).	5	10	1	20	1	20	1	20	2	40
21	Chạy con thoi 4 × 30m (s).	23	46	5	21.73	6	26.08	9	39.13	3	13.04
22	Ke bụng 90 ⁰ xà đơn (s).	15	30	4	26.66	2	13.33	3	20	6	40

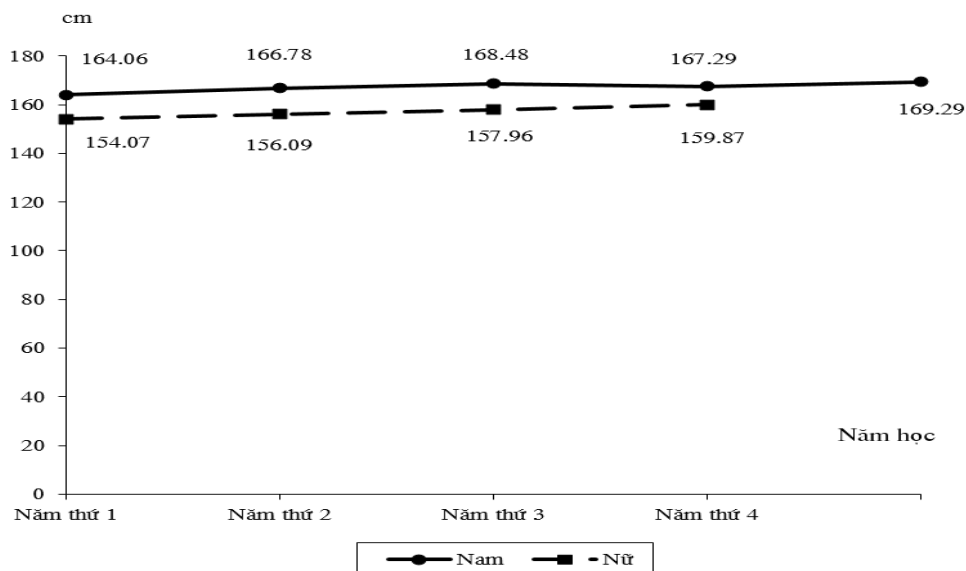
Bảng 2. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá sự phát triển thể chất nam sinh viên trường đại học GTVT

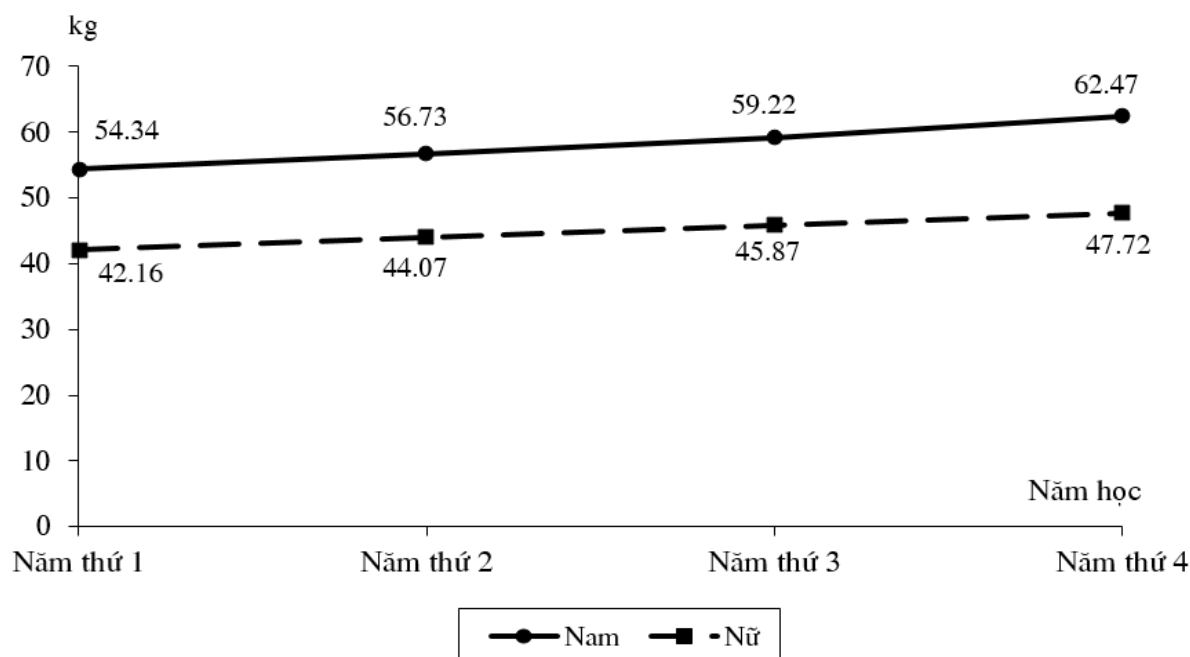
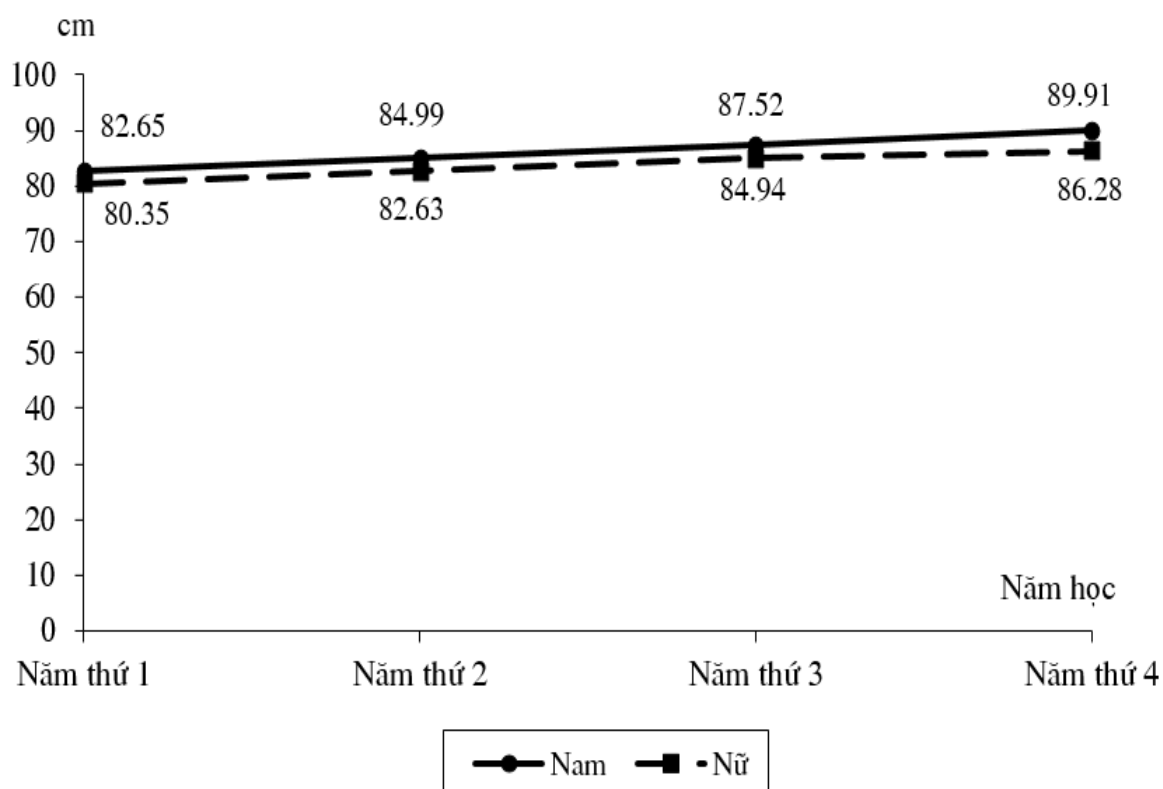
Chỉ tiêu	Năm học ($\bar{x} \pm \delta$)				Nhịp tăng trưởng (W%)		
	Thứ 1 (n=44)	Thứ 2 (n=46)	Thứ 3 (n=45)	Thứ 4 (n=40)	W ₁₋₂	W ₂₋₃	W ₃₋₄
Chiều cao đứng (cm).	164.06 $\pm$ 4.03	166.78 $\pm$ 4.13	168.48 $\pm$ 4.02	169.29 $\pm$ 4.11	1.056	1.033	1.088
Cân nặng (kg).	54.34 $\pm$ 4.61	56.73 $\pm$ 4.12	59.22 $\pm$ 5.31	62.47 $\pm$ 4.89	4.464	6.180	3.791
Vòng ngực TB (cm).	82.65 $\pm$ 5.33	84.99 $\pm$ 5.78	87.52 $\pm$ 6.04	89.91 $\pm$ 5.03	2.860	3.003	2.756
Quetelet (g/cm).	332.97 $\pm$ 14.3	354.17 $\pm$ 15.13	361.82 $\pm$ 15.06	372.47 $\pm$ 13.2	3.409	5.148	2.704
Chạy 30m XPC (s).	6.06 $\pm$ 0.54	5.76 $\pm$ 0.57	5.43 $\pm$ 0.52	5.21 $\pm$ 0.48	-4.341	-4.003	-3.986
Bật xa tại chỗ (cm).	192.53 $\pm$ 5.53	201.37 $\pm$ 5.14	212.29 $\pm$ 5.17	219.06 $\pm$ 5.12	2.027	3.046	2.882
Chạy 1000m (s).	334.21 $\pm$ 17.9	326.31 $\pm$ 15.32	319.01 $\pm$ 15.08	312.12 $\pm$ 14.7	-2.392	-2.262	-2.183

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá sự phát triển thể chất nữ sinh viên trường đại học GTVT

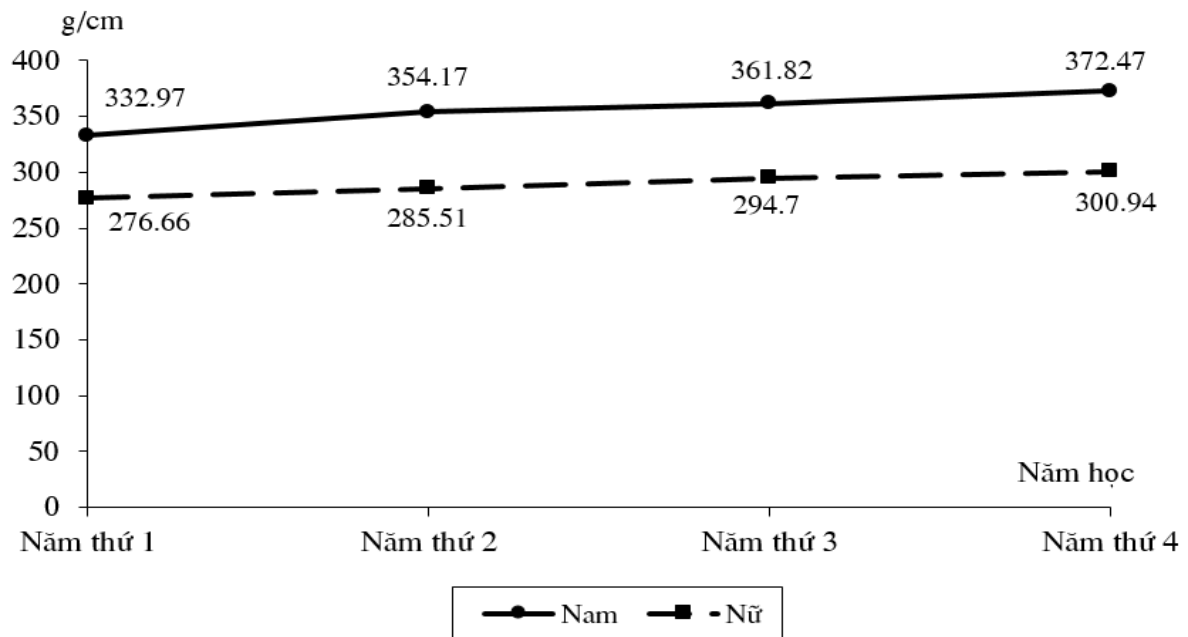
Chỉ tiêu	Năm học ($\bar{x} \pm \delta$)				Nhịp tăng trưởng (W%)		
	Thứ 1 (n=40)	Thứ 2 (n=43)	Thứ 3 (n=42)	Thứ 4 (n=36)	W ₁₋₂	W ₂₋₃	W ₃₋₄
Chiều cao đứng (cm).	154.07 $\pm$ 5.17	156.09 $\pm$ 4.51	157.96 $\pm$ 4.43	159.87 $\pm$ 4.42	1.320	1.206	1.217
Cân nặng (kg).	42.16 $\pm$ 4.46	44.07 $\pm$ 4.41	45.87 $\pm$ 4.22	47.72 $\pm$ 4.41	4.535	4.094	4.040
Vòng ngực TB (cm).	80.35 $\pm$ 5.16	82.63 $\pm$ 5.67	84.94 $\pm$ 5.44	86.28 $\pm$ 5.33	2.868	2.824	2.782
Quetelet (g/cm).	276.66 $\pm$ 14.36	285.51 $\pm$ 15.1	294.70 $\pm$ 15.0	300.94 $\pm$ 13.2	3.216	2.888	2.823
Chạy 30m XPC (s).	6.38 $\pm$ 0.62	6.16 $\pm$ 0.52	6.00 $\pm$ 0.51	5.92 $\pm$ 0.52	-4.834	-3.465	-3.589
Bật xa tại chỗ (cm).	159.33 $\pm$ 5.45	166.67 $\pm$ 5.44	170.89 $\pm$ 4.57	175.96 $\pm$ 5.01	1.555	1.453	1.336
Chạy 500m (s).	146.82 $\pm$ 5.96	144.33 $\pm$ 5.35	142.11 $\pm$ 5.31	139.81 $\pm$ 5.07	-1.710	-1.550	-1.632

BIỂU ĐỒ 1. DIỄN BIẾN CHỈ SỐ CHIỀU CAO ĐỨNG QUA CÁC NĂM HỌC CỦA ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU

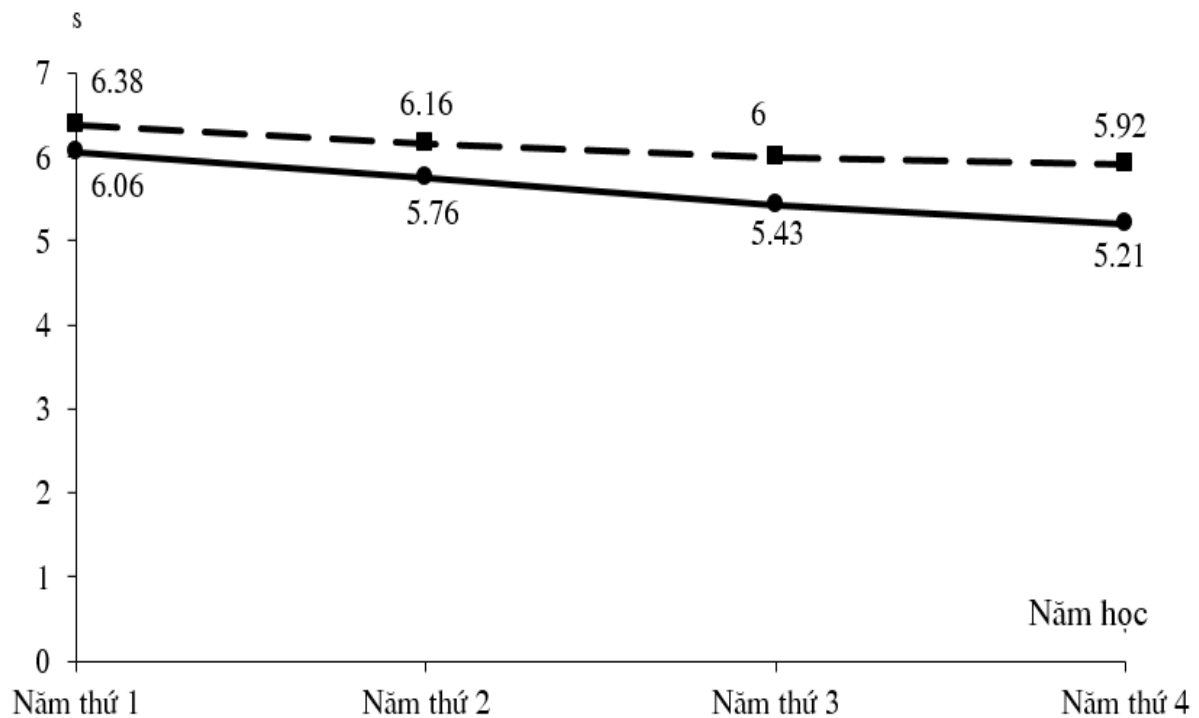


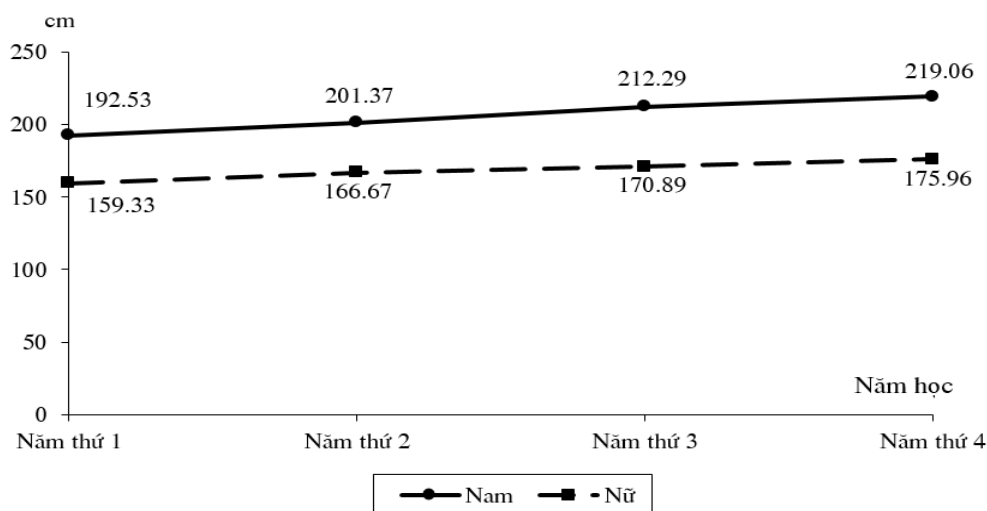
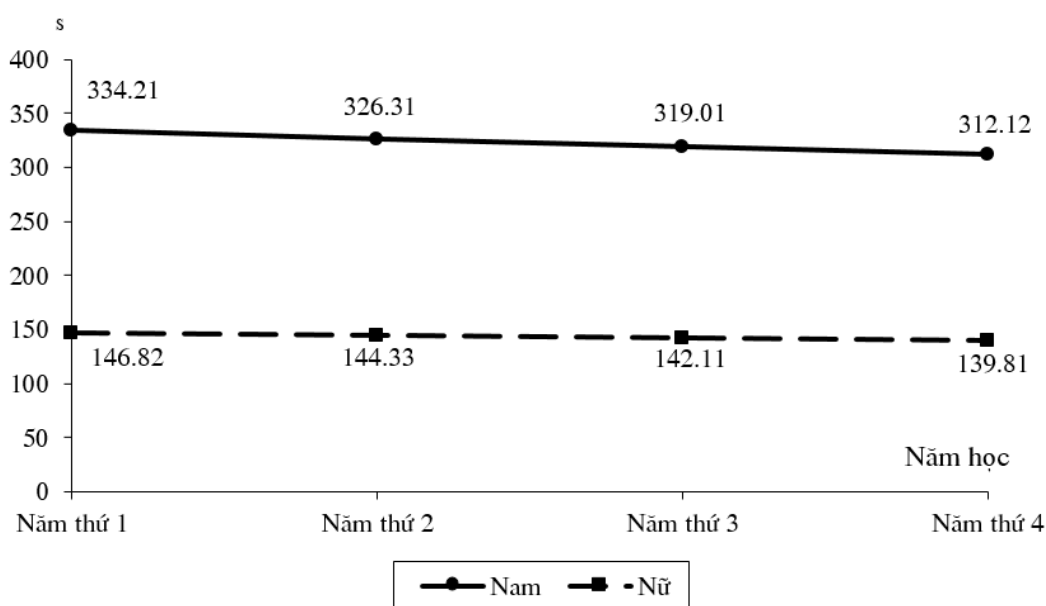
**BIỂU ĐỒ 2. DIỄN BIẾN CHỈ SỐ CÂN NẶNG QUA CÁC NĂM HỌC
CỦA ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU****BIỂU ĐỒ 3. DIỄN BIẾN CHỈ SỐ VÒNG NGỰC TRUNG BÌNH
QUA CÁC NĂM HỌC CỦA ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU**

BIỂU ĐỒ 4. DIỄN BIẾN CHỈ SỐ QUETELET QUA CÁC NĂM HỌC CỦA ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU.



BIỂU ĐỒ 5. DIỄN BIẾN THÀNH TÍCH CHẠY 30 M XPC QUA CÁC NĂM HỌC CỦA ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU.



BIỂU ĐỒ 6. DIỄN BIẾN THÀNH TÍCH BẬT XA TẠI CHỖ QUA CÁC NĂM HỌC CỦA ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU.**BIỂU ĐỒ 7. DIỄN BIẾN THÀNH TÍCH CHẠY 1000 M (NAM), 500 M (NỮ) QUA CÁC NĂM HỌC CỦA ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU**

vận tải Hà Nội.

- Diễn biến các chỉ số hình thái và thể lực của đối tượng nghiên cứu có sự tăng trưởng ở các năm học thứ nhất đến năm học thứ tư, tăng trưởng ở nam nhiều hơn nữ điều này phản ánh đúng quy luật sinh lý nữ đến 18 tuổi sự tăng trưởng chiều cao thấp hơn so với nam do nữ đó kết thúc tuổi dậy thì.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp (1994), “Tập bài giảng sinh lý học TDTT”, Tài liệu dùng cho các học viên cao học TDTT, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Phạm Tuấn Phương (1994), *Đo đạc thể hình*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Quang Quyền (1994), *Nhân trắc học*

và ứng dụng trên người Việt Nam, Nxb Y học, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

NGUỒN BÀI BÁO: Bài báo trích từ kết quả luận văn thạc sỹ, trường ĐH TDTT Bắc Ninh: “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự phát triển thể chất của Sinh viên trường ĐH Giao thông Vận tải*”, Tác giả: Lê hoàng bảo vệ năm 2021.