

# THỰC TRẠNG THỂ LỰC NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT KHÓA 41 TRƯỜNG CAO ĐẲNG HẢI DƯƠNG

TS. Nguyễn Thị Thu Hiền<sup>1</sup>; ThS. Phạm Đức Long<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Bài viết tập trung làm rõ thực trạng thể lực nam sinh viên lứa tuổi 18 tại trường Cao đẳng Hải Dương bằng cách tổng hợp và so sánh giá trị trung bình thông qua các test đánh giá thể lực nam sinh viên lứa tuổi 18 tại trường Cao đẳng Hải Dương với trung bình thể chất Việt Nam (TBTCVN) và theo Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Qua nghiên cứu cho thấy thực trạng thể lực nam sinh viên năm thứ nhất 18 tuổi trường Cao đẳng Hải Dương 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.

**Từ khóa:** Thực trạng, thể lực, nam sinh viên, Cao đẳng Hải Dương.

**Abstract:** The article focuses on clarifying the current state of physical fitness of 18-year-old male students at Hai Duong College by synthesizing and comparing the average values through the tests to assess the physical fitness of 18-year-old male students at Hai Duong College. Hai Duong College with the average physical fitness of Vietnam and according to the Regulations on the assessment and classification of students' physical fitness with the Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT dated September 18th/ 2008 by the Ministry of Education and Training. Through the study, the physical condition of the 18-year-old first-year male student at Hai Duong College was better than the 18-year-old TBTCVN in terms of speed, equivalent in arm and leg strength; inferior to the strength of the back abdominal muscle group, dexterity and general.

**Keywords:** Current status, physical strength, male students, Hai Duong College of Education.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sinh viên (SV) trường Cao đẳng Hải Dương (CĐHD) là nguồn nhân lực có vai trò quan trọng đối với sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá 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 trường CĐHD 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.

Việc chuẩn bị thể lực cho SV có vai trò quyết định trong tiếp thu và hình thành kỹ thuật động tác, cũng như kỹ năng thực hành trong các môn thể thao. Từ đó cho thấy cần thiết phải có những bài tập phù hợp để kịp thời nâng cao thể lực và phát triển thể chất cho SV.

Nhận thức được tầm quan trọng của công tác GDTC cho SV trong những năm qua đã có một số tác giả nghiên cứu về lĩnh vực này như: "Nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác GDTC và phát triển TDTT trong nhà trường" (Vũ Đức Thu - Nguyễn Trọng Hải, 1998); "Nghiên cứu hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chung nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV Trường Cao đẳng Sư phạm

Phú Thọ" (Nguyễn Bích Thủy, 2001); "Nghiên cứu xây dựng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực chung cho SV lớp thể dục – sinh vật Trường Cao đẳng Phú Thọ" (Vũ Danh Đông); "Nghiên cứu xây dựng các chỉ tiêu đánh giá thể lực cho nam SV Trường Đại học Xây dựng" (Nguyễn Anh Tú).

Thông tin chính xác về thực trạng thể lực của SV là căn cứ quan trọng để trường CĐHD 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 trường; 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 chọn nghiên cứu: "**Thực trạng thể lực nam sinh viên năm thứ nhất khóa 41 trường Cao đẳng Hải Dương**".

Để thực hiện nội dung trên chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

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

**khóa 41 tại trường CDHD:**

Đánh giá thực trạng thể lực nam SV năm thứ nhất khóa 41 tại trường CDHD, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu theo QĐ số 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, sau đó tính toán các tham số thống kê các tiêu chí được trình bày ở bảng 1.

Số liệu tại bảng 1: hệ số biến thiên ( $C_v$ ), tham số phản ánh độ biến thiên giao 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  $C_v = 8.49 < 10\%$  là bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và chạy con thoi 4 x 10m có  $C_v = 9.49$  và  $9.03$ .

Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình ( $10\% < C_v < 20\%$ ) là: chạy 5 phút tùy sức là  $11.16$ , lực

bóp tay là  $13.54$  và nằm ngửa gập bụng trong 30 giây là  $15.47$ .

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 ( $\alpha < 0.05$ ) 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

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực nam SV năm thứ nhất khóa 41 tại trường CDHD (n = 1123)**

TT	Test	Tham số	$\bar{X}$	S	$C_v$	$\epsilon$
1	Lực bóp tay (kg)		43.59	5.90	13.54	0.01
2	Nằm ngửa gập 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 khóa 41 tại trường CDHD với TBTCVN 18 tuổi (n = 378)**

TT	Test	Trường CDHD		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 gập 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

$$df = n - 1, t_{05} = 1.962, t_{01} = 2.580$$

bình Test Lực bóp tay thuận (kg) và bật xa tại chỗ (cm) của nam SV năm thứ nhất khóa 41 tại trường CĐHD 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 khóa 41 tại trường CĐHD 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 giữa gập 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  $t_{\text{tính}} > t_{01} = 2.580$ ,  $P < 0.01$ .

Từ những phân tích trên cho thấy: Thể lực của nam SV năm thứ nhất khóa 41 trường CĐHD 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 giữa gập bụng (lần/30 giây) và chạy 5 phút tùy sức (m). Hay thể lực nam SV năm thứ nhất khóa 41 trường CĐHD 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 khóa 41 trường CĐHD theo Quyết định số 53/2008/BGD&ĐT

Theo Quyết định số 53/2008/BGD&ĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá thể lực học sinh, SV được phân loại theo đánh giá tốt, đạt và không đạt. Kết quả đánh giá nam SV năm thứ nhất khóa 41 tại trường CĐHD theo quy định

53/2008/BGD&ĐT được trình bày tại bảng 3.

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 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 khóa 41 tại trường CĐHD theo quy định đánh giá thể lực học sinh, SV của Bộ Giáo dục và Đào tạo: 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%.

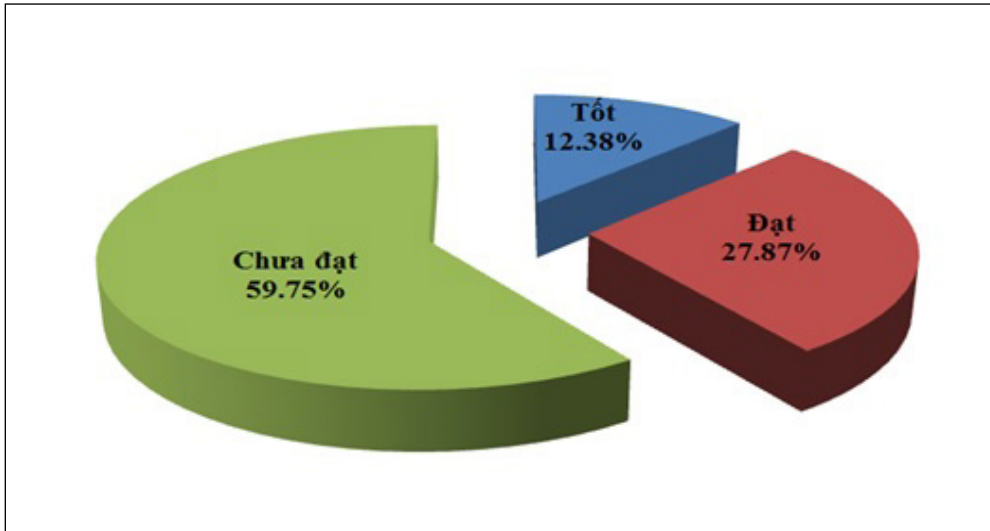
Tỷ lệ % xếp loại thể lực của nam SV năm thứ nhất khóa 41 trường CĐHD theo quy định đánh giá thể lực học sinh, SV của Bộ Giáo dục và Đào tạo được thể hiện qua biểu đồ 1.

Kết quả tại bảng 3 và biểu đồ 1 cho thấy có hơn 59% nam SV năm thứ nhất khóa 41 trường CĐHD thể lực chưa đạt theo Quy định về việc

**Bảng 3. Thực trạng thể lực nam SV năm thứ nhất khóa 41 trường CĐHD**

		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 Trường CĐHD	Tốt	440 SV 39.18%	458 SV 40.78%	947 SV 84.33%	104 SV 9.26%	139 SV 12.38%
	Đạt	657 SV 58.50%	469 SV 41.76%	150 SV 13.35%	397 SV 35.35%	313 SV 27.87%
	Chưa đạt	26 SV 2.32%	196 SV 17.45%	26 SV 2.32%	622 SV 55.39%	671 SV 59.75%





**Biểu đồ 1. Tỷ lệ% xếp loại thể lực của nam SV năm thứ nhất khóa 41 trường CĐHD**

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. 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 Giáo dục và Đào tạo.

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 trường CĐHD chưa đạt theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

### 3. KẾT LUẬN

Thực trạng thể lực nam SV năm thứ nhất 18 tuổi trường CĐHD 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 khóa 41 tại trường CĐHD theo quy định đánh giá thể lực học sinh, SV của Bộ Giáo dục và Đào tạo: 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. TĐTT, 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 TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Được trích từ đề tài nghiên cứu: “Thực trạng thể lực nam sinh năm thứ nhất khóa 41 trường Cao đẳng Hải Dương”, Nguyễn Thị Thu Hiền, năm 2019.

**Ngày nhận bài: 12/1/2022; Ngày duyệt đăng: 27/2/2022**

