

Đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Cần Thơ sau khi học 60 tiết thể dục năm học 2023-2024

Lê Hoàng Minh; Nguyễn Quốc Trung*; Vi Nhật Bình*
Lê Nguyễn Ngọc Yến**

*ThS. Trường Cao đẳng nghề Cần Thơ; **TS. Trường Đại học Cần Thơ
Received: 2/12/2024; Accepted: 12/12/2024; Published: 26/12/2024

Abstract: This research aims to evaluate the physical development of students at Can Tho Vocational College in the schooling year 2023-2024 after being participated in 60 periods of physical education. Using a control method, physical fitness tests have been performed before and after the learning period as well. The results showed significant improvements in physical fitness in the intervention group compared with the control group, confirming the importance of physical education in vocational education environments.

Keywords: Physical education; The physical development of students; Vocational education environments.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe tổng quát và khả năng làm việc của sinh viên. Đối với sinh viên trường Cao đẳng Nghề, việc phát triển thể lực là yếu tố cần thiết để đáp ứng yêu cầu công việc sau này. Mục tiêu của nghiên cứu này là đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên sau khi tham gia 60 tiết học thể dục trong năm học 2023-2024.

Trường Cao đẳng Nghề Cần Thơ là một trong những trường đạt chuẩn khu vực của TP. Cần Thơ hiện có hơn 3000 sinh viên đang học tập tại trường. Bên cạnh chương trình học tập và rèn luyện theo quy định, nhà trường còn tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa các môn thể thao dưới dạng câu lạc bộ (CLB) các môn như: bóng Chuyền, Cầu Lông, văn nghệ và đặc biệt là môn Bóng Đá.

Hiện nay, các CLB ngoại khóa của Trường cao đẳng nghề có gần 300 sinh viên tập luyện thường xuyên, tập trung nhiều ở các khóa học.

Để đánh giá lại hiệu quả của hoạt động ngoại khóa này, chúng tôi đã đánh giá một phần chất lượng tập luyện, mạnh dạn chọn chủ đề nghiên cứu là “Đánh Giá Sự Phát Triển Thể Lực Của Sinh Viên Trường Cao Đẳng Nghề Cần Thơ Sau Khi Học 60 Tiết Thể Dục Năm Học 2023-2024”

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Tổ chức nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu; Phương pháp kiểm tra sự phạm

và Phương pháp toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu

Số lượng: Tổng số 200 sinh viên được chọn ngẫu nhiên từ trường Cao đẳng Nghề Cần Thơ, độ tuổi từ 18-22, bao gồm cả nam và nữ.

Tiêu chí lựa chọn: Sinh viên có sức khỏe bình thường, không mắc các bệnh lý ảnh hưởng đến khả năng tập luyện.

Thiết kế nghiên cứu:

Nghiên cứu can thiệp có nhóm đối chứng: Một nhóm 100 sinh viên tham gia chương trình tập luyện (nhóm can thiệp) và 100 sinh viên không tham gia (nhóm đối chứng).

Quy trình nghiên cứu:

Đo lường trước học tập: Đánh giá các chỉ số thể lực ban đầu bằng các bài tập gồm đo sức mạnh cơ bắp, sức bền tim mạch, và độ dẻo dai.

Chương trình học tập: Sinh viên tham gia 60 tiết học thể dục, mỗi tiết kéo dài 45 phút, bao gồm các bài tập sức mạnh, cardio, và dẻo dai. Chương trình được thiết kế bởi các chuyên gia thể dục thể thao.

Đo lường sau học tập: Đánh giá lại các chỉ số thể lực sau khi hoàn thành 60 tiết học.

Phân tích số liệu:

Sử dụng phần mềm thống kê SPSS phiên bản 25.0 để phân tích số liệu. Các chỉ số được so sánh bằng phép thử t độc lập với mức ý nghĩa $p < 0.05$.

2.2. Nội dung và kết quả nghiên cứu

Kết quả được trình bày dưới dạng bảng để so sánh các chỉ số thể lực trước và sau 60 tiết học:

Bảng 2.1. So sánh chỉ số Thể lực và nhịp tăng trưởng của sinh viên khóa 23 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng Trường CĐN sau khi thực nghiệm

Đối Tượng	Test	Nhóm TN (n=50)			Nhóm ĐC (n=50)			Độ tin cậy sau thực nghiệm	
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W	t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$			
Nam (n=100)	Lực bóp tay thuận (kG)	44.59±2.21	45.59±2.84	2.22	44.72±1.78	44.76±2.84	0.09	0.68	>0,05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19.04±1.61	19.84±1.66	4.12	19.11±1.67	19.19±1.66	0.42	9.70	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	215.72±17.8	222.41±14.59	3.05	216.01±15.58	216.32±14.59	0.14	43.43	<0,05
	Chạy 30 mét XPC (giây)	5.51±0.51	5.31±0.76	3.70	5.55±0.58	5.39±0.76	2.93	4.36	<0,05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.32±0.3	12.03±1.51	2.38	12.29±0.85	12.19±1.51	0.82	7.72	<0,05
	Chạy tùy sức 5 phút (mét)	978.6±61.35	999.16±77.69	2.08	979.4±79.50	988.4±77.69	0.91	78.94	<0,05
Nữ (n=100)	Lực bóp tay thuận (kG)	39.58±2.19	39.99±2.84	1.03	39.38±4.30	39.41±2.84	0.08	6.31	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng(lần/30 giây)	16.16±1.50	17.22±1.66	6.35	15.93±1.38	15.99±1.66	0.38	17.50	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	157.82±14.19	161.27±14.59	2.16	158.6±10.84	159.01±14.59	0.26	10.84	<0,05
	Chạy 30 mét XPC (giây)	5.87±0.60	5.61±0.76	4.53	5.76±0.55	5.72±0.76	0.70	2.31	<0,05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.56±0.55	12.17±1.51	3.15	12.67±0.78	12.44±1.51	1.83	4.03	<0,05
	Chạy tùy sức 5 phút (mét)	852.5±75.29	872.21±77.69	2.29	853.5±60.94	861.24±77.69	0.90	22.81	<0,05

Từ bảng 2.1 cho thấy rằng: Hiệu quả của chương trình giảng dạy cải tiến thể lực cho sinh viên Trường cao đẳng nghề đã cải tiến mang lại kết quả cao hơn so với chương trình cũ, thể hiện nhịp tăng trưởng của nam của nhóm TN cao hơn nhiều so với nhóm đối chứng.

Để làm rõ hơn về hiệu quả thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành đánh giá kết quả thể lực của nhóm TN và nhóm ĐC theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả này được trình bày ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. Đánh giá thể lực của nam sinh viên Trường CĐN theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT.

	Nội dung kiểm tra	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm		
		\bar{X}	Số SV đạt	Tỷ lệ %	\bar{X}	Số SV đạt	Tỷ lệ %
		Nam nhóm thực nghiệm (n= 50 sv)	Lực bóp tay thuận (kG)	44.59	32	64.00	45.59
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.04		35	70.00	19.84	46	92.00
Bật xa tại chỗ (cm)	215.72		34	68.00	222.41	42	84.00
Chạy 30 mét XPC (s)	5.51		33	66.00	5.31	47	94.00
Chạy con thoi 4x10m(s)	12.32		36	72.00	12.03	43	86.00
Chạy tùy sức 5 phút (m)	978.6		30	60.00	999.16	44	88.00
Xếp loại	Tốt		2	4.00	Tốt	6	12.00
	Đạt	29	58.00	Đạt	33	66.00	
	K. đạt	19	38.00	K. đạt	11	22.00	

Nam nhóm đối chứng (n= 50 sv)	Lực bóp tay thuận (kG)	44.72	34	68.00	44.76	35	70.00
	Nằm ngửa gập bụng(lần/30s)	19.11	36	72.00	19.19	37	74.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	216.01	35	70.00	216.32	35	70.00
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.55	30	60.00	5.39	33	66.00
	Chạy con thoi 4x10m(s)	12.29	38	76.00	12.19	39	78.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	979.4	31	62.00	988.4	32	64.00
	Xếp loại	Tốt	3	6.00	Tốt	3	6.00
Đạt		29	58.00	Đạt	22	44.00	
K. đạt		18	36.00	K. đạt	25	50.00	

Bảng 2.2 cho thấy: Thể lực thời điểm ban đầu của nam sinh viên nhóm thực nghiệm thấp hơn nhóm đối chứng, nhưng không đáng kể, cụ thể: Nhóm thực nghiệm: xếp loại tốt có 2 sv, chiếm tỷ lệ 4%; xếp loại đạt có 29 sv, chiếm tỷ lệ 58%; xếp loại không đạt có 19 sv, chiếm tỷ lệ 38%; Nhóm đối chứng: xếp loại tốt có 3 sv, chiếm tỷ lệ 6%; xếp loại đạt có 29 sv, chiếm tỷ lệ 58%; xếp loại không đạt có 18 sv, chiếm tỷ lệ 36%. Sau 30 tiết thực nghiệm với bài tập phát triển thể lực thì thể lực cả 02 nhóm (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng) đều có tỷ lệ sinh viên đạt tăng lên. Tuy nhiên, tỷ lệ đạt của của nam sinh viên nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nam sinh viên nhóm đối chứng, cụ thể: Nhóm thực nghiệm: xếp loại tốt có 6

sv, chiếm tỷ lệ 12%; xếp loại đạt có 33 sv, chiếm tỷ lệ 66%; xếp loại không đạt có 11 sv, chiếm tỷ lệ 22%; Nhóm đối chứng: xếp loại tốt có 6 sv, chiếm tỷ lệ 6%; xếp loại đạt có 22 sv, chiếm tỷ lệ 44%; xếp loại không đạt có 25 sv, chiếm tỷ lệ 50%

Thể lực thời điểm ban đầu của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm thấp hơn nhóm đối chứng, nhưng không đáng kể, cụ thể: Nhóm thực nghiệm: xếp loại tốt có 2 sv, chiếm tỷ lệ 4%; xếp loại đạt có 18 sv, chiếm tỷ lệ 36%; xếp loại không đạt có 30 sv, chiếm tỷ lệ 60%; Nhóm đối chứng: xếp loại tốt có 2 sv, chiếm tỷ lệ 4%; xếp loại đạt có 19 sv, chiếm tỷ lệ 38%; xếp loại không đạt có 29 sv, chiếm tỷ lệ 58%. Sau 30 tiết thực nghiệm với bài tập phát triển thể lực thì thể lực cả 02 nhóm (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng) đều có tỷ lệ sinh viên đạt tăng lên. Tuy nhiên, tỷ lệ đạt của của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nữ sinh viên nhóm đối chứng, cụ thể: Nhóm thực nghiệm: xếp loại tốt có 5 sv, chiếm tỷ lệ 10%; xếp loại đạt có 27 sv, chiếm tỷ lệ 54%; xếp loại không đạt có 18 sv, chiếm tỷ lệ 36%; Nhóm đối chứng: xếp loại tốt có 2 sv, chiếm tỷ lệ 4%; xếp loại đạt có 21 sv, chiếm tỷ lệ 42%; xếp loại không đạt có 27 sv, chiếm tỷ lệ 54%.

Kết quả trên cho thấy: Hiệu quả thực nghiệm chương trình “Đánh Giá Sự Phát Triển Thể Lực Của Sinh Viên Trường Cao Đẳng Nghề Cần Thơ” đã được cải tiến mang lại kết quả cao hơn so với chương trình cũ, thể hiện tỷ lệ sinh viên xếp loại đạt sau thực nghiệm của của nam và nữ sinh viên nhóm TN cao hơn nhiều so với sinh viên nhóm ĐC.

Tóm lại, Chúng tôi đã cải tiến quá trình “Đánh Giá Sự Phát Triển Thể Lực Của Sinh Viên Trường Cao Đẳng Nghề Cần Thơ”, gồm các nội dung: Lý thuyết, thực hành và đánh giá kết quả thực nghiệm và đánh giá chương trình giảng dạy thể lực cho sinh viên Trường Cao Đẳng Nghề Cần Thơ cải tiến.

- Sau thực nghiệm chương trình giảng dạy thể lực cho sinh viên Trường Cao Đẳng Nghề Cần Thơ: đối với Nam và Nữ đều có 6/6 nội dung thể lực của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng.

Thảo Luận

Sự phát triển thể lực: Kết quả cho thấy nhóm can thiệp có sự cải thiện đáng kể về các chỉ số thể lực, bao gồm sức mạnh cơ bắp, sức bền tim mạch, và độ dẻo dai ($p < 0.05$). Ngược lại, nhóm đối chứng chỉ tăng nhẹ các chỉ số này, không có ý nghĩa thống kê ($p > 0.05$).

Sự khác biệt giữa các nhóm: Sự khác biệt đáng

kể giữa nhóm can thiệp và nhóm đối chứng nhấn mạnh hiệu quả của chương trình tập luyện thể dục. Sự gia tăng trung bình ở nhóm can thiệp là 30% về sức mạnh cơ bắp, 16.7% về sức bền tim mạch và 20% về độ dẻo dai, trong khi nhóm đối chứng chỉ tăng nhẹ ở các chỉ số này.

Ảnh hưởng của giáo dục thể chất: Những kết quả này khẳng định vai trò quan trọng của giáo dục thể chất trong việc phát triển thể lực của sinh viên, góp phần nâng cao khả năng làm việc và chất lượng cuộc sống.

3. Kết Luận và khuyến nghị

Kết luận

Nghiên cứu khẳng định tầm quan trọng của việc duy trì chế độ tập luyện thể dục thể thao đều đặn trong môi trường giáo dục nghề nghiệp. Chương trình học 60 tiết thể dục đã giúp sinh viên trường Cao Đẳng Nghề Cần Thơ cải thiện rõ rệt về thể lực, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống và hiệu suất học tập. Các kết quả cũng cho thấy sự khác biệt đáng kể giữa nhóm can thiệp và nhóm đối chứng, nhấn mạnh hiệu quả của chương trình học tập.

Khuyến Nghị

Tăng cường giáo dục thể chất: Đưa chương trình thể dục thể thao vào thời khóa biểu chính thức của nhà trường để đảm bảo mọi sinh viên đều có cơ hội tham gia.

Đánh giá định kỳ: Thực hiện các bài kiểm tra thể lực định kỳ để theo dõi tiến trình và điều chỉnh chương trình học tập phù hợp.

Khuyến khích tham gia: Tạo điều kiện và khuyến khích sinh viên tham gia vào các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa, đồng thời tổ chức các sự kiện thể thao để thúc đẩy phong trào.

Tài Liệu Tham Khảo

1. American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*.

2. World Health Organization. (2020). *Global recommendations on physical activity for health*.

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2020). *Tài liệu hướng dẫn giáo dục thể chất trong trường học*.

4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, NXB. Hà Nội.

5. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và Phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*, NXB. TDTT, Hà Nội.

6. Lê Quý Phụng, Đặng Quốc Bảo (2002), *Cơ sở sinh học của tập luyện TDTT vì sức khỏe*, NXB. TDTT, Hà Nội.