

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG

ThS. Trần Kỳ Quốc Tuấn

Trường Đại học An Giang

Tóm tắt: Góp phần từng bước đẩy mạnh và nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất ở Trường Đại học An Giang trong giai đoạn mới hiện nay, đề tài đã chọn lọc được 8 test đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên trường Đại học An Giang. Hệ thống các chỉ tiêu đã được chọn lọc, đảm bảo độ tin cậy, có cơ sở khoa học và có tính ứng dụng cao trong thực tiễn.

Từ khóa: Tiêu chuẩn, thể lực chung, sinh viên, Đại học An Giang.

Abstract: Contributing to gradually accelerate and improve the quality of physical education at the University of An Giang in the current phase, the research selected include 8 tests to assess the general fitness for students in An Giang university. The standard system has been selected, ensuring reliability and having scientific foundation and high applicability in practice.

Keywords: Standard, general fitness, students, An Giang University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Con người là chủ thể của mọi sự sáng tạo, chủ thể của mọi của cải vật chất và văn hóa, chủ thể để xây dựng một xã hội công bằng, văn minh. Như vậy con người cần được phát triển toàn diện, phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần và trong sáng về đạo đức. Trong đó giáo dục thể chất là một nhân tố quan trọng không thể thiếu trong hệ thống giáo dục con người mới toàn diện của đất nước.

Để góp phần thực hiện mục tiêu từng bước đẩy mạnh và nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất ở trường Đại học An Giang trong giai đoạn mới hiện nay và đáp ứng Chỉ thị 89/2003 của Bộ Giáo dục và Đào tạo đề ra, đồng thời giải quyết những yêu cầu cấp thiết của Bộ môn Giáo dục thể chất trong việc đánh giá chính xác, khách quan trình độ thể lực của sinh viên, nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất, nên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Xây dựng tiêu chuẩn thể lực chung cho sinh viên trường Đại học An Giang*”.

Trong quá trình nghiên cứu có sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Nghiên cứu lựa chọn hệ thống test kiểm tra thể lực cho sinh viên trường Đại học An Giang

Để lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên chúng tôi tiến hành hệ thống hóa và tổng hợp được 29 test đánh giá trình độ thể lực. Tiến hành phỏng vấn các HLV, giáo viên, các chuyên gia để lựa chọn ra các test dùng để đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên trường Đại học An Giang. Nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test gồm: Bật xa tại chỗ (cm), nằm ngửa gập bụng 30s (lần), lực bóp tay thuận (kg), lực đùi (kg), lực lưng (kg), chạy con thoi 4x10m (s), chạy 30m xuất phát cao (s), chạy 5 phút tùy sức (m).

2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên trường Đại học An Giang

Để có được hệ thống thang điểm chung nhất cho từng chỉ tiêu thể lực, làm cơ sở đánh giá trình độ tập luyện cho sinh viên trường Đại học An Giang. Căn cứ kết quả từng lần kiểm tra của sinh viên năm 1 và sinh viên năm 2 theo

giới tính nam và nữ. Nghiên cứu tiến hành ghép thành tích kiểm tra từng chỉ tiêu ứng với từng lần kiểm tra của nam, nữ sinh viên năm 1 và năm 2 để tính các giá trị cơ bản như: $\bar{X}$, δ_x , C_v , $\mathcal{E}$, làm cơ sở xây dựng thang điểm thống nhất cho sinh viên trường Đại học An Giang. Kết quả tính toán được trình bày qua (Bảng 1 - Bảng 4).

Bảng 1. Kết quả kiểm tra lần 1 của nam SV năm 1 và năm 2

Test	Lực bóp tay thuận (kg)	Lực đùi (kg)	Lực lưng (kg)	Chạy con thoi 4x10m (s)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Bật xa tại chỗ (cm)	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)
$\bar{X}$	38,32	64,02	65,51	10,09	5,26	966,06	220,94	23,20
δ_x	4,52	4,74	4,29	0,70	0,41	117,42	12,32	3,02
C_v	11,77	7,39	6,54	6,87	7,68	12,16	5,58	12,98
$\mathcal{E}$	0,020	0,011	0,011	0,011	0,011	0,021	0,011	0,021

Bảng 2. Kết quả kiểm tra lần 2 của nam SV năm 1 và năm 2

Test	Lực bóp tay thuận (kg)	Lực đùi (kg)	Lực lưng (kg)	Chạy con thoi 4x10m (s)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Bật xa tại chỗ (cm)	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)
$\bar{X}$	41,94	66,27	68,52	9,55	5,02	998,93	225,10	25,62
δ_x	3,95	4,77	4,64	0,70	0,34	112,37	11,98	2,95
C_v	9,41	7,19	6,77	7,24	6,69	11,26	5,33	11,47
$\mathcal{E}$	0,016	0,011	0,011	0,011	0,011	0,021	0,011	0,021

Bảng 3. Kết quả kiểm tra lần 1 của nữ SV năm 1 và năm 2

Test	Lực bóp tay thuận (kg)	Lực đùi (kg)	Lực lưng (kg)	Chạy con thoi 4x10m (s)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Bật xa tại chỗ (cm)	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)
$\bar{X}$	21,47	37,74	43,05	1,07	6,16	775,18	162,73	15,45
δ_x	2,67	4,57	4,10	0,85	0,63	99,69	13,92	2,07
C_v	12,39	12,08	9,51	6,94	10,02	12,87	8,56	13,38
$\mathcal{E}$	0,021	0,021	0,021	0,011	0,021	0,021	0,021	0,011

Bảng 4. Kết quả kiểm tra lần 2 của nữ SV năm 1 và năm 2

Test	Lực bóp tay thuận (kg)	Lực đùi (kg)	Lực lưng (kg)	Chạy con thoi 4x10m (s)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Bật xa tại chỗ (cm)	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)
$\bar{X}$	24,82	40,62	46,79	11,25	5,92	822,76	168,19	17,39
δ_x	2,39	4,34	3,86	0,98	0,48	92,52	14,33	2,00
C_v	9,58	10,66	8,25	8,63	8,03	11,25	8,53	11,48
$\mathcal{E}$	0,019	0,021	0,021	0,021	0,011	0,021	0,021	0,021

Kết quả Bảng 1 - Bảng 4 là cơ sở để xây dựng thang điểm cho từng chỉ tiêu. Dùng công

thức tính điểm theo thang độ C (Thang điểm 10), nghiên cứu thu được kết quả (Bảng 5 - Bảng 6).

Bảng 5. Thang điểm 10 các test thể lực cho nam SV trường ĐHAG

Điểm	Lực bóp tay thuận (kg)	Lực đùi (kg)	Lực lưng (kg)	Chạy con thoi 4x10m (s)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Bật xa tại chỗ (cm)	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)
1	29,97	52,33	54,65	11,44	6,23	695,69	190,01	17,28
2	32,51	55,54	57,74	11,03	5,96	767,39	198,26	19,07
3	35,05	58,74	60,83	10,63	5,69	839,09	206,51	20,85
4	37,59	61,94	63,92	10,22	5,41	910,79	214,77	22,63
5	40,13	65,14	67,02	9,82	5,14	982,49	223,02	24,41
6	42,67	68,34	70,11	9,42	4,86	1054,19	231,27	26,19
7	45,21	71,55	73,20	9,01	4,59	1125,89	239,53	27,97
8	47,75	74,75	76,29	8,61	4,31	1197,59	247,78	29,75
9	50,29	77,95	79,38	8,20	4,04	1269,29	256,03	31,54
10	52,83	81,15	82,48	7,80	3,76	1340,99	264,29	33,32

Bảng 6. Thang điểm 10 các test thể lực cho nữ SV trường ĐHAG

Điểm	Lực bóp tay thuận (kg)	Lực đùi (kg)	Lực lưng (kg)	Chạy con thoi 4x10m (s)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Bật xa tại chỗ (cm)	Nằm ngửa gấp bụng 30s (lần)
1	16,49	27,63	34,22	13,72	7,33	564,17	133,47	11,06
2	18,15	30,52	36,90	13,21	7,01	622,87	141,47	12,40
3	19,82	33,40	39,57	12,69	6,69	681,57	149,46	13,74
4	21,48	36,29	42,25	12,18	6,36	740,27	157,46	15,08
5	23,15	39,18	44,92	11,66	6,04	798,97	165,46	16,42
6	24,81	42,07	47,60	11,15	5,72	857,67	173,45	17,76
7	26,48	44,96	50,27	10,63	5,39	916,37	181,45	19,10
8	28,15	47,85	52,94	10,11	5,07	975,07	189,44	20,44
9	29,81	50,74	55,62	9,60	4,75	1033,77	197,44	21,78
10	31,48	53,62	58,29	9,08	4,43	1092,47	205,44	23,12

Để thuận tiện cho việc lượng hóa mức độ đánh giá, phân loại tiêu chuẩn cho từng chỉ tiêu,

chúng tôi quy ước phân loại tiêu chuẩn từng chỉ tiêu theo 5 mức như sau:

Bảng 6. Thang điểm 10 các test thể lực cho nữ SV trường ĐHAG

Phân loại	Điểm
Tốt	9 - 10
Khá	7 - 8
Trung bình	5 - 6
Yếu	3 - 4
Kém	0 - 2

KẾT LUẬN

1. Nghiên cứu đã chọn lọc được 8 test đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên trường Đại học An Giang gồm (bật xa tại chỗ, nằm ngửa gấp bụng 30s, lực bóp tay thuận, lực lưng, lực đùi, chạy con thoi 4x10m, chạy 30m XPC, chạy 5s tùy sức). Hệ thống các chỉ tiêu đã chọn

lọc đảm bảo độ tin cậy, có cơ sở khoa học và có tính ứng dụng cao trong thực tiễn.

2. Kết quả nghiên cứu còn xây dựng được thang điểm cho từng chỉ tiêu thể lực với từng thời điểm kiểm tra và phân loại tiêu chuẩn trình độ thể lực cho sinh viên trường Đại học An Giang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (số 6/1987), *Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*, Bản tin KHKT TDTT.
2. Dương Nghiệp Chí (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam 6 đến 20 tuổi thời điểm 2001*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Lê Nguyệt Nga, Nguyễn Văn Cừ (2001), *Các phương pháp y sinh học kiểm tra đánh giá lượng vận động của bài tập*, Tài liệu bồi dưỡng nâng cao nghiệp vụ cho lớp tập huấn các huấn luyện viên toàn quốc
4. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và Phương pháp Giáo dục TDTT trong nhà trường*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Lê Văn Lắm, Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), *Giáo trình Phương pháp Nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1990), *Hình thái học và tuyển chọn thể thao*, Trường ĐH TDTT II, TP HCM, Bài giảng môn Giải phẫu học.
7. Lê Văn Lắm, Phạm Trọng Thanh (2000), *GDTC ở một số nước trên thế giới*, NXB TDTT, Hà Nội.