

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG

ThS. Nguyễn Hoàng Duy, ThS. Lê Phương Đào

Khoa Giáo dục Thể chất - Quốc phòng An ninh, Trường Đại học Phạm Văn Đồng

Tóm tắt: Bài viết đã tập trung làm rõ thực trạng thể lực sinh viên (SV) năm thứ nhất Trường Đại học Phạm Văn Đồng (ĐHPVD), thông qua việc tổng hợp và so sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực sinh viên năm thứ nhất Trường (ĐHPVD) và trung bình thể chất người Việt Nam (TBTCVN) 19 tuổi và đánh giá thể lực theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực, sinh viên.

Abstract: The article focuses on clarifying the actual situation of physical of freshman at Pham Van Dong University by synthetizing and comparing average values of physical strength evaluation criteria of freshman with average constitution of Vietnamese people at the age of 19 and physical strength assessment by the decision No 53/2008/QĐ-BGDĐT of Ministry of Education and Training.

Keywords: Reality situation, physical, students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Phạm Văn Đồng là cơ sở công lập đào tạo đa ngành, đa phương thức, để thực hiện thắng lợi mục tiêu đào tạo của nhà trường, công tác giáo dục thể chất luôn được nhà trường chú trọng. Tuy nhiên trong thực tế công tác giáo dục thể chất (GDTC) tại trường còn nhiều hạn chế, nhận thức của sinh viên về vai trò, tác dụng của thể dục thể thao (TDTT) chưa đầy đủ. Chính vì vậy nên việc xác định thông tin chính xác về thực trạng thể lực của sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng nói chung và sinh viên năm thứ nhất nói riêng là việc làm vô cùng quan trọng và rất cần thiết. Đây là tiền đề quan trọng định hướng cho sinh viên trong việc rèn luyện thể lực để phát triển thể chất, góp phần giáo dục con người toàn diện, tạo ra lực lượng lao động có trình độ cao. Xuất phát từ thực tế đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu về **“Đánh giá thực trạng thể lực sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng”**.

Trong quá trình nghiên cứu, bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu như: Phương pháp tổng hợp tài liệu; Phương pháp nhân trắc học; Phương pháp kiểm tra y học và Phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 400 sinh viên năm thứ nhất (200 nam, 200 nữ) Trường Đại học Phạm Văn Đồng, trung bình 19 tuổi được chọn ngẫu nhiên.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Chúng tôi căn cứ vào các tiêu chí đã công bố trong tài liệu “Điều tra thể chất nhân dân từ 6-20 tuổi giai đoạn 1, 2001-2002” của Viện Khoa học Thể dục Thể thao [6]; Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI [2] và các tiêu chí đánh giá thể lực hiện đang được Khoa Giáo dục Thể chất nhà trường dùng để kiểm tra thể lực cho sinh viên, chúng tôi chọn 6 tiêu chí sau để kiểm tra đánh giá thể lực cho khách thể nghiên cứu:

- Đứng dèo gập thân (cm) đánh giá độ mềm dẻo;

- Bật xa tại chỗ (cm) đánh giá sức mạnh tốc độ;
- Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần) đánh giá sức mạnh cơ bụng;
- Chạy con thoi 4×10m (giây) đánh giá khả năng phối hợp vận động;
- Chạy 30m xuất phát cao (giây) đánh giá tố chất nhanh;
- Chạy tùy sức 5 phút (m) đánh giá sức bền chung;

1. Thực trạng thể lực sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng

Để đánh giá thực trạng thể lực SV năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng, chúng tôi tiến hành kiểm tra các tiêu chí đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu và kết quả được trình bày ở Bảng 1 và Bảng 2.

Bảng 1. Kết quả các tiêu chí đánh giá thể lực nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng

TT	Tiêu chí	Tham số			
		$\bar{X}$	S	C_v	ε
1	Đứng dẹo gập thân (cm)	16,05	2,46	15,44	0,01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	201,2	12,61	5,75	0,02
3	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	16,99	2,49	14,43	0,02
4	Chạy con thoi 4×10m (giây)	10,19	0,43	4,29	0,02
5	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4,72	0,41	8,04	0,01
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	923,48	92,60	9,55	0,01

Bảng 2. Kết quả các tiêu chí đánh giá thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng

TT	Tiêu chí	Tham số			
		$\bar{X}$	S	C_v	ε
1	Đứng dẹo gập thân (cm)	15,17	2,23	14,71	0,02
2	Bật xa tại chỗ (cm)	167,2	11,46	5,12	0,01
3	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	14,12	2,18	13,01	0,01
4	Chạy con thoi 4×10m (giây)	14,01	0,47	4,77	0,02
5	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6,02	0,32	7,05	0,02
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	754	73,15	8,46	0,01

Qua số liệu tại Bảng 1 và Bảng 2 cho thấy, các chỉ số có độ đồng nhất cao giữa các cá thể nghiên cứu ($C_v < 10\%$) là: Bật xa tại chỗ, Chạy 30m xuất phát cao, Chạy con thoi 4×10m, Chạy tùy sức 5 phút. Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình ($10\% < C_v < 20\%$) là Đứng dẹo gập thân, Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây.

Để có cái nhìn cụ thể về thực trạng thể lực của khách thể nghiên cứu, chúng tôi tiến hành

so sánh với thực trạng thể chất người Việt Nam 2013 [2]. Quá trình so sánh chúng tôi áp dụng kiểm định t-student giá trị trung bình hai mẫu. Kết quả so sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu với TBTCVN 19 tuổi được trình bày tại Bảng 3 và Bảng 4.

Bảng 3. So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng với TBTCVN 19 tuổi (n = 200)

TT	Tiêu chí	Nam SV năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng		TBTCVN 19 tuổi (nam)		d	t	p
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S			
1	Đứng dẻo gập thân (cm)	16,05	2,46	13	6,01	3,05	8,15	<0,001
2	Bật xa tại chỗ (cm)	201,2	12,61	218	20,06	16,8	3,53	<0,001
3	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	16,99	2,49	20	3,56	3,01	13,39	<0,001
4	Chạy con thoi 4×10m (giây)	10,19	0,43	10,58	0,88	0,39	4,11	<0,001
5	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4,72	0,41	4,85	0,49	0,13	4,56	<0,001
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	923,48	92,60	954	105,28	30,52	19,72	<0,001

$$Df = n-1, t_{0,01} = 3,34$$

Bảng 4. So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng với TBTCVN 19 tuổi (n = 200)

TT	Tiêu chí	Nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng		TBTCVN 19 tuổi (nữ)		d	t	p
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S			
1	Đứng dẻo gập thân (cm)	15,17	2,23	13	6,003	2,17	7,22	<0,001
2	Bật xa tại chỗ (cm)	167,2	11,46	159	16,92	8,2	3,44	<0,001
3	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	14,12	2,18	12	3,94	2,12	12,09	<0,001
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	14,01	0,47	12,62	1,093	1,39	4,17	<0,001
5	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6,02	0,32	6,19	0,62	0,17	4,16	<0,001
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	754	73,15	729	98,712	25	18,01	<0,001

$$Df = n-1, t_{0,01} = 3,34$$

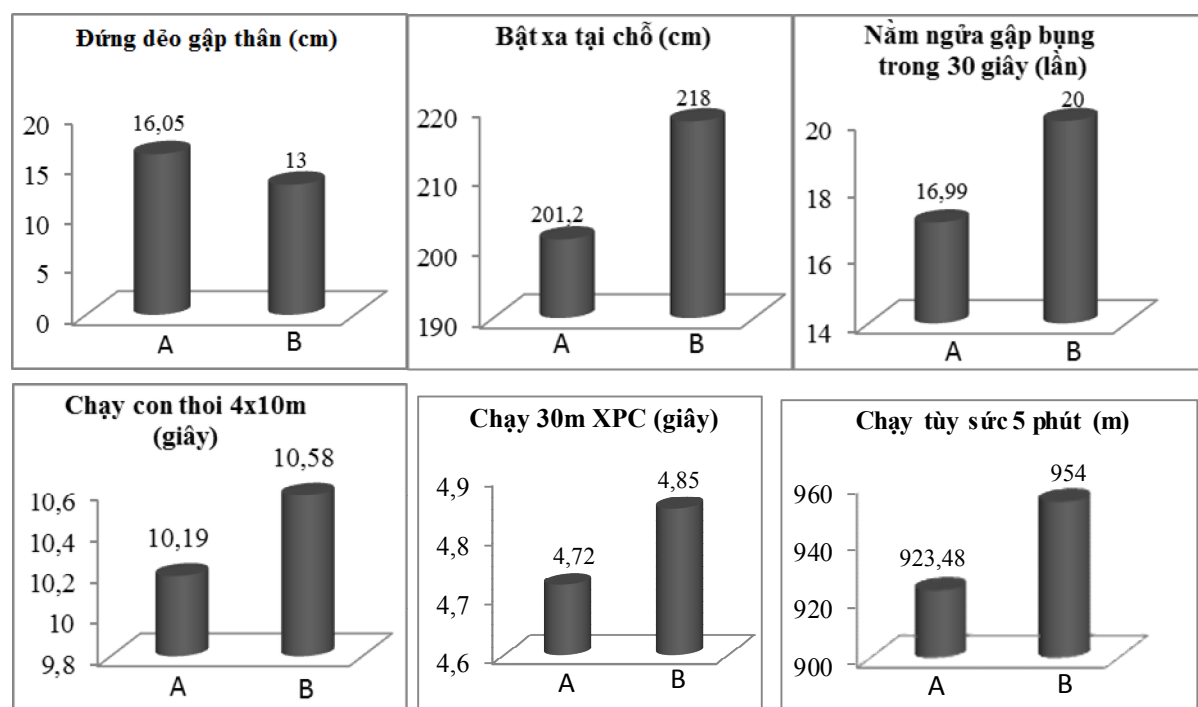
Bảng 3 cho thấy: Giá trị trung bình của tiêu chí Đứng dẻo gập thân (cm) của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là 16,05cm tốt hơn TBTCVN nam 19 tuổi là 3,05cm, vì $t_{\text{tính}} > t_{0,01} = 3,34$, ở ngưỡng $P < 0,001$. Giá trị trung bình của tiêu chí Bật xa tại chỗ (cm) của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phạm Văn Đồng là 201,2cm kém hơn TBTCVN nam 19 tuổi là 16,8cm vì $t_{\text{tính}} > t_{0,01} = 3,34$, ở ngưỡng $P < 0,001$. Giá trị trung bình của tiêu chí Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần) của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là 16,99 lần kém hơn TBTCVN nam 19 tuổi là 3,01 lần, vì $t_{\text{tính}} > t_{0,01} = 3,34$, ở ngưỡng $P < 0,001$. Giá trị trung bình của tiêu chí Chạy con thoi 4×10m (giây) của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phạm Văn Đồng là 10,19 giây tốt hơn TBTCVN nam 19 tuổi là 0,39 giây, vì $t_{\text{tính}} > t_{0,01} = 3,34$, ở ngưỡng $P < 0,001$. Giá trị trung bình của tiêu chí Chạy 30m xuất phát cao (giây) của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là 4,72 giây tốt hơn TBTCVN nam 19 tuổi là 0,13 giây, vì $t_{\text{tính}} > t_{0,01} = 3,34$, ở ngưỡng $P < 0,001$. Giá trị trung bình của tiêu chí Chạy tùy sức 5 phút (m) của nam sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHPVĐ là 923,48m kém hơn TBTCVN nam 19 tuổi là 30,52m, vì $t_{\text{tính}} > t_{0,01} = 3,34$, ở ngưỡng $P < 0,001$.

Bảng 4 cho thấy: Giá trị trung bình của tiêu chí Đứng dẻo gập thân (cm) của nữ sinh viên năm thứ nhất trường ĐHPVĐ là 15,17cm tốt hơn TBTCVN nữ 19 tuổi 2,17cm, vì $t_{\text{tính}} > t_{0,01} = 3,34$, ở ngưỡng $P < 0,001$. Giá trị trung bình của tiêu chí Bật xa tại chỗ (cm) của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là 167,2cm tốt hơn TBTCVN nữ 19 tuổi là 8,2cm, vì $t_{\text{tính}} > t_{0,01} = 3,34$, ở ngưỡng $P < 0,001$. Giá trị trung bình của tiêu chí Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần) của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là

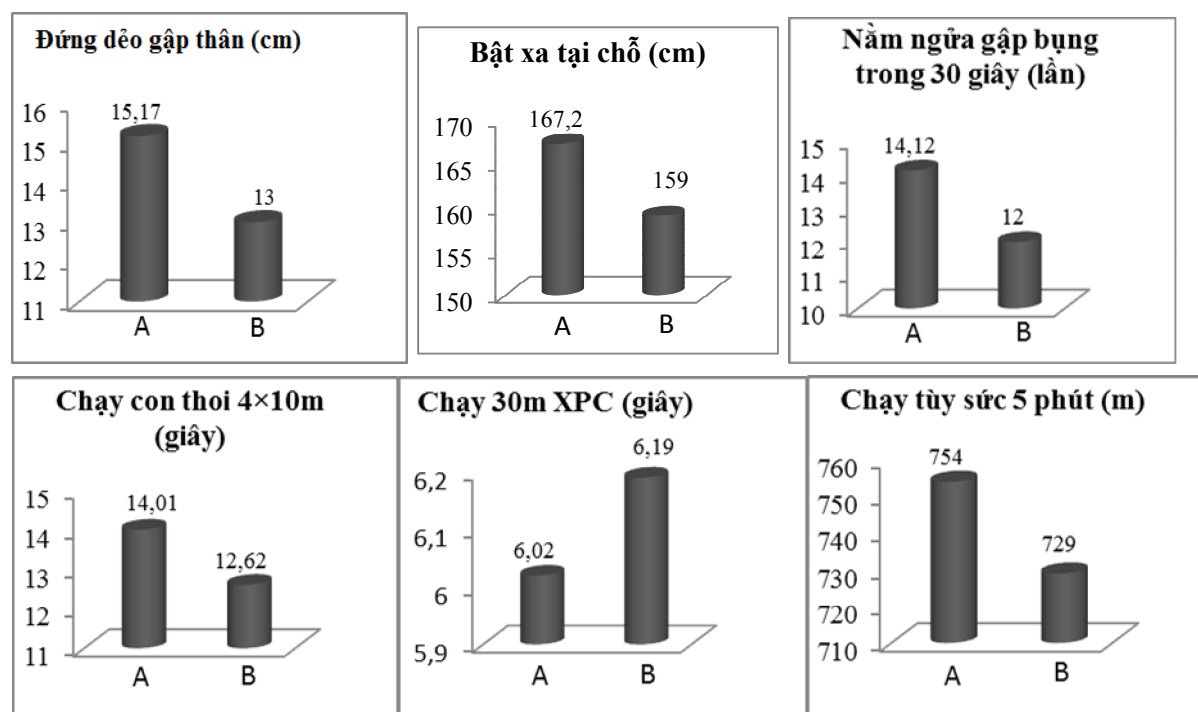
14,12 tốt hơn TBTCVN nữ 19 tuổi là 2,12 lần, vì $t_{\text{tính}} > t_{0,01} = 3,34$, ở ngưỡng $P < 0,001$. Giá trị trung bình của tiêu chí Chạy con thoi 4×10m (giây) của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phạm Văn Đồng là 14,01 giây kém hơn TBTCVN nữ 19 tuổi là 1,39 giây, vì $t_{\text{tính}} > t_{0,01} = 3,34$, ở ngưỡng $P < 0,001$. Giá trị trung bình của tiêu chí Chạy 30m xuất phát cao (giây) của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là 6,02 giây tốt hơn TBTCVN nữ 19 tuổi là 0,17 giây, vì $t_{\text{tính}} > t_{0,01} = 3,34$, ở ngưỡng $P < 0,001$. Giá trị trung bình của tiêu chí Chạy tùy sức 5 phút (m) của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là 754m tốt hơn TBTCVN nữ 19 tuổi là 25m, vì $t_{\text{tính}} > t_{0,01} = 3,34$, ở ngưỡng $P < 0,001$. Để làm rõ hơn kết quả so sánh về thể lực, chúng tôi còn thể hiện qua biểu đồ 1 và 2.

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng tốt hơn TBTCVN nam 19 tuổi ở các tiêu chí Đứng dẻo gập thân, Chạy con thoi 4×10m, Chạy 30m xuất phát cao; kém hơn ở tiêu chí Bật xa tại chỗ, Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây và Chạy 5 phút tùy sức. Có thể nói, nam SV năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng tốt hơn TBTCVN nam 19 tuổi ở sức nhanh, độ dẻo và khéo léo; kém hơn ở sức mạnh chân, sức mạnh nhóm cơ lưng và sức bền chung.

Tại biểu đồ 2 lại cho thấy: Thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất trường sinh viên tốt hơn TBTCVN nữ 19 tuổi ở các tiêu chí Đứng dẻo gập thân, Bật xa tại chỗ, Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây; Chạy 30m xuất phát cao và Chạy 5 phút tùy sức; chỉ kém hơn ở tiêu chí còn lại là Chạy con thoi 4×10m. Hay nói cách khác nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng tốt hơn TBTCVN nữ 19 ở hầu hết các tổ chất sức nhanh, sức mạnh, độ dẻo, sức bền, chỉ kém ở khả năng phối hợp vận động.



Biểu đồ 1. So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng với TBTCVN nam 19 tuổi
Ghi chú: (A) là thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHPVD; (B) là TBTCVN nam 19 tuổi



Biểu đồ 2. So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng với TBTCVN nữ 19 tuổi
Ghi chú: (A) là thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHPVD; (B) là TBTCVN nữ 19 tuổi

2. Đánh giá thể lực sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT

Tại Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo thể lực sinh viên được phân loại theo 3 mức: tốt, đạt và không đạt. Dựa vào cơ sở sinh lý của các tổ chức vận động, chúng tôi chọn 4 tiêu chí để đánh giá thể lực cho sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng là:

- Tiêu chí bắt buộc: Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 5 phút tùy sức (m).

- Tiêu chí tự chọn: Chạy 30m xuất phát cao (giây); Chạy con thoi 4×10m (giây).

Kết quả đánh giá thể lực của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53 lần lượt được trình bày tại Bảng 5 và 6.

Bảng 5. Đánh giá thể lực nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53

Xếp loại		Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	Chạy con thoi 4×10m (giây)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Thể lực
Quyết định 53 của BGDĐT	Tốt	> 225	< 4,70	< 11,75	> 1060	
	Đạt	≥ 207	≤ 5,70	≤ 12,40	≥ 950	
Nam SV năm thứ nhất Trường ĐHPVĐ	Tốt	26 13,00%	44 22,00%	163 81,50%	11 5,50%	131 65,50%
	Đạt	166 83,00%	152 76,00%	37 18,50%	120 60,00%	0 SV 0,0%
	Chưa đạt	08 4,00%	04 SV 2,00%	0 SV 0,0%	69 34,50%	69 SV 34,50%

Số liệu Bảng 5 cho thấy, kết quả xếp loại theo từng tiêu chí và thể lực cụ thể như sau:

- Bật xa tại chỗ (cm): Loại tốt có 26 SV chiếm tỷ lệ 13%; Loại đạt có 166 SV chiếm tỷ lệ 83%; Loại chưa đạt có 08 SV chiếm tỷ lệ 4%.

- Chạy 30m xuất phát cao (giây): Loại tốt có 44 SV chiếm tỷ lệ 22%; Loại đạt có 152 SV chiếm tỷ lệ 76%; Loại chưa đạt có 04 SV chiếm tỷ lệ 2%.

- Chạy con thoi 4×10m (giây): Loại tốt có 163 SV chiếm tỷ lệ 81,50%; Loại đạt có 37 SV chiếm tỷ lệ 18,50%; Loại chưa đạt có 0 SV chiếm tỷ lệ 0%.

- Chạy 5 phút tùy sức (m): Loại tốt có 11 SV chiếm tỷ lệ 5,50%; Loại đạt có 120 SV

chiếm tỷ lệ 60,00%; Loại chưa đạt có 69 SV chiếm tỷ lệ 34,50%.

Kết quả xếp loại thể lực của nam SV năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53 như sau: Xếp loại tốt có 131 SV chiếm tỷ lệ 65,50%; Xếp loại đạt có 0 SV; Xếp loại chưa đạt có 69 SV chiếm tỷ lệ 34,50%.

Số liệu Bảng 6 cho thấy, kết quả xếp loại theo từng tiêu chí và thể lực cụ thể như sau:

- Bật xa tại chỗ (cm): Loại tốt có 78 SV chiếm tỷ lệ 39%; Loại đạt có 120 SV chiếm tỷ lệ 60%; Loại chưa đạt có 02 SV chiếm tỷ lệ 1%.

- Chạy 30m xuất phát cao (giây): Loại tốt có 73 SV chiếm tỷ lệ 36,50%; Loại đạt có 127 SV chiếm tỷ lệ 63,50%; Loại chưa đạt có 0 SV chiếm tỷ lệ 0%.

- Chạy con thoi 4×10m (giây): Loại tốt có 07 SV chiếm tỷ lệ 3,50%; Loại đạt có 141 SV chiếm tỷ lệ 70,50%; Loại chưa đạt có 52 SV chiếm tỷ lệ 26%.

- Chạy 5 phút tùy sức (m): Loại tốt có 06 SV chiếm tỷ lệ 3,00%; Loại đạt có 133 SV chiếm tỷ lệ 66,50%; Loại chưa đạt có 61 SV chiếm tỷ lệ 30,50%.

Bảng 6. Đánh giá thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53

Xếp loại		Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	Chạy con thoi 4×10m (giây)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Thể lực
Quyết định 53 của BGDDT	Tốt	> 169	< 5,70	< 12,00	> 940	
	Đạt	≥ 153	≤ 6,70	≤ 13,00	≥ 870	
Nữ SV năm thứ nhất Trường ĐHPVĐ	Tốt	78 39,00%	73 36,50%	07 3,50%	06 3,00%	78 39,00%
	Đạt	120 60,00%	127 63,50%	141 70,50%	133 66,50%	59 29,50%
	Chưa đạt	02 SV 1,00%	0 SV 0,00%	52 SV 26,00%	61 SV 30,50%	63 SV 31,50%

Kết quả xếp loại thể lực của nữ SV năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53 như sau: Xếp loại tốt có 78 SV chiếm tỷ lệ 39,00%; Xếp loại đạt có 59 SV chiếm tỷ lệ 29,50%; Xếp loại chưa đạt có 63 SV chiếm tỷ lệ 31,50%.

KẾT LUẬN

1. Thực trạng thể lực nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng tốt hơn TBTCVN nam 19 tuổi ở sức nhanh, độ dẻo và khéo léo; kém hơn ở sức mạnh chân, sức mạnh nhóm cơ lưng và sức bền chung.

2. Thực trạng thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng tốt hơn TBTCVN nữ 19 tuổi ở sức nhanh, sức mạnh,

độ dẻo, sức bền, chỉ kém ở khả năng phối hợp vận động.

3. Kết quả xếp loại thể lực của nam SV năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53 có 131 SV xếp loại tốt chiếm tỷ lệ 65,50%, không có SV xếp loại đạt chiếm tỷ lệ 0% và có 69 SV xếp loại chưa đạt chiếm tỷ lệ 34,50%.

4. Kết quả xếp loại thể lực của nữ SV năm thứ nhất trường Đại học Phạm Văn Đồng theo Quyết định 53 có 78 SV xếp loại tốt chiếm tỷ lệ 39,00%, có 59 SV xếp loại đạt chiếm tỷ lệ 29,50% và có 63 SV xếp loại chưa đạt chiếm tỷ lệ 31,50%.

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 sinh viên.*
- [2]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.

- [3]. Lê Văn Lắm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể lực học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4]. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong thể dục thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [5]. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường Thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [6]. Viện Khoa học Thể dục Thể thao, *Điều tra thể chất nhân dân từ 6-20 tuổi giai đoạn 1, 2001-2002*, Hà Nội.

XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM SINH VIÊN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG

ThS. Tăng Phú Đức
Trường Đại học Tiền Giang

Tóm tắt: Bằng cách sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong nghiên cứu khoa học TĐTT, bài viết đã lựa chọn được 8 test đánh giá và 35 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên tại trường Đại học Tiền Giang. Bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền tại trường Đại học Tiền Giang.

Từ khóa: thể lực, kiểm tra, bài tập, bóng chuyền nam, Đại học Tiền Giang, sức mạnh tốc độ.

Abstract: Using the conventional scientific research methods in the study of sports science, the topic has selected 8 evaluation tests and 35 exercises to develop the speed strength for the male volleyball team at Tien Giang University. Initially apply the selected exercises in practice and evaluate the effectiveness. As a result, the selection exercises have been highly effective in developing speed strength for male students of volleyball team at Tien Giang University.

Keywords: fitness, tests, exercises, men's volleyball, Tien Giang University, speed strength.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong giảng dạy và huấn luyện môn bóng chuyền, thể lực chiếm vị trí vô cùng quan trọng. Quá trình huấn luyện thể lực là quá trình phát triển toàn diện nhiều yếu tố vận động như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo và khéo léo... là những yếu tố rất quan trọng. Trong thi đấu bóng chuyền hiện đại đòi hỏi phải có trình độ kỹ thuật ngày càng hoàn thiện, chiến thuật ngày càng đa dạng, biến hóa và cường độ thi đấu ngày càng được nâng cao.

Quan điểm của huấn luyện bóng chuyền ngày nay là lấy thể lực làm cơ sở, kỹ thuật làm phương tiện, chiến thuật làm mục tiêu. Trong đó, sức mạnh tốc độ là vô cùng quan trọng và là yếu tố chính trong thi đấu bóng chuyền. Vì vậy, để đảm bảo yêu cầu phát triển và hoàn thiện kỹ - chiến thuật thì huấn luyện thể lực là

nội dung cơ bản đóng vai trò trong suốt quá trình tập luyện. Ngoài ra, có được trình độ thể lực tốt còn giúp cho sinh viên phòng tránh được chấn thương, bệnh tật và kéo dài tuổi thọ.

Qua thực tế quan sát sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam tại trường Đại học Tiền Giang ở những giờ tập luyện và thi đấu. Chúng tôi nhận thấy trình độ thể lực của các em chưa được tốt, đặc biệt là sức mạnh tốc độ và cần phải có biện pháp cải thiện để đảm bảo kết quả tốt trong tập luyện và thi đấu. Xuất phát từ lý do trên nên tôi tiến hành nghiên cứu: **“Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên tại trường Đại học Tiền Giang”**.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết mục tiêu nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: