

ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

ThS. Phạm Thanh Tú¹, ThS. Phạm Hùng Mạnh²,

¹*Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia TP. Hồ Chí Minh*

²*Trường Đại học Tây Nguyên*

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu ứng dụng 6 test đánh giá thể lực của sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên xếp loại chưa đạt (có 2/6 test thể lực xếp loại chưa đạt); về thể lực nữ sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên xếp loại đạt (có 4/6 test thể lực xếp loại đạt và 2/6 test thể lực xếp loại tốt). Từ kết quả trên cho thấy thực trạng thể lực của sinh viên Đại học Tây Nguyên và cần có những giải pháp để cải thiện tình hình trong thời gian tới.

Từ khóa: Sinh viên, giáo dục thể chất, thể lực, trường Đại học Tây Nguyên.

Abstract: The results of the study of applying 6 tests to assess the student's fitness according to the Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT dated September 18, 2008 of the Minister of Education and Training showed that male students' fitness Tay Nguyen University rated unsatisfactory (2 out of 6 fitness tests were rated unsatisfactory); in terms of fitness female students from Tay Nguyen University ranked pass (4/6 fitness tests ranked pass and 2/6 fitness tests ranked good). From the above results, it shows the physical condition of Tay Nguyen University students and there should be solutions to improve the situation in the future.

Keywords: students, Physical education, physical, Tay Nguyen University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục đích của giáo dục thể chất trong trường Đại học, Cao đẳng nhằm góp phần tích cực trong việc đào tạo sinh viên thành những người cán bộ toàn diện, có đạo đức, có văn hóa, khoa học kỹ thuật và có sức khỏe để đáp ứng nhu cầu nghề nghiệp và góp phần xây dựng đất nước. Giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng, Trung học chuyên nghiệp, là bộ phận hữu cơ của mục tiêu giáo dục và đào tạo con người, đồng thời là một mặt giáo dục toàn diện thể hệ trẻ nhằm đào tạo ra những con người mới, có năng lực, phẩm chất, sức khỏe. Đó là những người “Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”.

Nhiệm vụ giáo dục thể chất nhằm giúp sinh viên nắm được một số kiến thức cơ bản về một số môn thể thao thích hợp, từ đó có thể tự tiến

hành rèn luyện, nâng cao thể lực, cũng như hình thành thói quen luyện tập thường xuyên. Xây dựng nếp sống lành mạnh và từ bỏ những thói quen xấu trong cuộc sống, góp phần hạn chế các tệ nạn xã hội, phòng chống bệnh tật, giáo dục đạo đức ý chí, rèn luyện tính tổ chức kỷ luật, sẵn sàng đóng góp sức mình cho sự nghiệp phát triển của đất nước.

Hiện nay, công tác Giáo dục thể chất ở các trường Đại học và Cao đẳng chuyên nghiệp còn nhiều hạn chế. Thể dục thể thao ngoại khóa đến nay chỉ mới có 55% số trường tiến hành có nề nếp, công việc giảng dạy còn gặp nhiều khó khăn, chất lượng giảng dạy còn thấp, cơ sở vật chất còn thiếu, trình độ giáo viên còn yếu và chưa đồng đều, nội dung phương pháp và hình thức tập luyện còn nghèo nàn chưa phong phú, chưa khuyến khích, lôi cuốn nhiều sinh viên tự giác tập luyện. Điều đó dẫn đến những thiếu sót và khiếm khuyết trong sự phát triển về năng lực

thể chất và thành tích thể thao. Vấn đề này đã được các nhà khoa học, các chuyên gia trong nước luôn quan tâm, đã có những chuyên đề khoa học và các công trình nghiên cứu phân tích, phản ánh khá rõ nét trong việc tổ chức, quản lý công tác giáo dục thể chất trong các trường. Xác định vai trò vị trí, tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất, điều tra thể chất, xây dựng chương trình giáo dục thể chất nhằm không ngừng cải tiến nội dung phương pháp giáo dục thể chất. Nhiều kết luận báo cáo khoa học cũng đã nêu lên những mặt yếu kém và tồn tại trong công tác giáo dục thể chất, đặc biệt là công tác thể thao ngoại khóa, công tác đào tạo đội ngũ cán bộ, giáo viên, cơ sở vật chất, kinh phí, chế độ và chính sách.

Thực tế hiện nay công giáo dục thể chất chính khóa cho sinh viên trong trường có những khó khăn chủ quan và khách quan như công tác thể thao nội và ngoại khóa còn mang tính hình thức, chấp vá, đối phó và tự phát, chưa có bước đi thích hợp, chưa ổn định và chưa vững chắc.

Để góp phần vào việc định hướng chiến lược phát triển phong trào thể dục thể thao

sinh viên thông qua việc đánh giá thể lực của sinh viên, từ đó xác định được thực trạng về mặt thể lực của sinh viên nhằm nâng cao công tác GDTC tốt hơn trong những năm tiếp theo.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp thường quy: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp kiểm tra sự phạm (công trình ứng dụng tiêu chuẩn đánh giá thể lực của sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo) và Phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Trên cơ sở 6 test thể lực của Bộ GD&ĐT, đã tiến hành kiểm tra và đánh giá thực trạng đặc điểm thể lực của sinh viên trường Đại học Tây Nguyên, kết quả cụ thể như sau.

1. Đánh giá thể lực của nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên

Kết quả so sánh tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT với các nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên năm nhất tương ứng độ tuổi 18, được trình bày ở Bảng 1 như sau:

Bảng 1. Thực trạng thể lực của nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên

Test thể lực	$\bar{X}$	δ	Cv%	Min	Max	Xếp loại theo Bộ GD&ĐT	
						Xếp loại riêng	Xếp loại tổng thể
Lực bóp tay thuận (kg)	38,45	3,59	9,34	17,6	42,7	Chưa đạt	Chưa đạt
Nằm ngửa gập bụng (lần)	20,72	2,64	12,73	16	27	Đạt	
Bật xa tại chỗ (cm)	206,33	9,84	4,77	180	252	Đạt	
Chạy 30m XPC (s)	5,39	0,29	5,33	5,01	6,12	Đạt	
Chạy tùy sức 5 phút (m)	939,32	76,15	8,11	804	1089	Chưa đạt	
Chạy con thoi 4×10m (s)	12,02	0,96	8,02	9,25	14,67	Đạt	

Kết quả Bảng 1 cho thấy:

+ Test lực bóp tay thuận (kg): Thành tích trung bình là $\bar{X} = 38,45$ (kg), độ lệch chuẩn 3,59, hệ số biến sai $Cv\% = 9,35\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Tuy nhiên, so sánh với tiêu chuẩn thể lực của

Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt $\geq 40,7$ kg nên sinh viên xếp loại chưa đạt.

+ Test nằm ngửa gập bụng (lần): Thành tích trung bình là $\bar{X} = 20,72$ (lần), độ lệch chuẩn 2,64, hệ số biến sai $10\% < Cv\% = 12,73\% < 20\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất trung bình. Nhưng so với tiêu chuẩn thể

lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt ≥ 16 lần nên sinh viên xếp loại đạt.

+ Test bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình là $\bar{X} = 206,33$ (cm), độ lệch chuẩn 9,84, hệ số biến sai $Cv\% = 4,77\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. So với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt ≥ 205 cm nên sinh viên xếp loại đạt.

+ Test chạy 30m XPC (s): Thành tích trung bình là $\bar{X} = 5,39$ (s), độ lệch chuẩn 0,29, hệ số biến sai $Cv\% = 5,33$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. So với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt $\leq 5,80$ s nên sinh viên xếp loại đạt.

+ Test chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích trung bình là $\bar{X} = 939,32$ (m), độ lệch chuẩn 76,15, hệ số biến sai $Cv\% = 8,11\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Tuy nhiên, so sánh với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt ≥ 940 m nên sinh viên xếp loại chưa đạt.

+ Test chạy con thoi 4×10m (s): Thành tích trung bình là $\bar{X} = 12,02$ (s), độ lệch chuẩn 0,96, hệ số biến sai $Cv\% = 8,02$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. So với tiêu chuẩn thể

lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt $\leq 12,50$ s nên sinh viên xếp loại đạt.

Tóm lại: Kết quả cho thấy có 5/6 test thể lực (*Lực bóp tay thuận (kg)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*, *Chạy 30m XPC (s)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*, *Chạy con thoi 4×10m (s)*) của nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên có hệ số biến sai $Cv < 10\%$, điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Tuy nhiên, so sánh tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT thì nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên có 4/6 test thể lực (*Nằm ngửa gập bụng (lần)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*, *Chạy 30m XPC (s)*, *Chạy con thoi 4×10m (s)*) xếp loại đạt, còn lại 2/6 test thể lực (*Lực bóp tay thuận (kg)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*) xếp loại chưa đạt, vì vậy thể lực của nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên được xếp loại chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT.

2. Đánh giá thể lực của nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên

Kết quả so sánh tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT với các nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên năm nhất tương ứng độ tuổi 18, được trình bày ở Bảng 2 như sau:

Bảng 2. Thực trạng thể lực của nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên

Test thể lực	$\bar{X}$	δ	Cv%	Min	Max	Xếp loại theo Bộ GD&ĐT	
						Xếp loại riêng	Xếp loại tổng thể
Lực bóp tay thuận (kg)	29,03	1,88	6,47	25,4	33,5	Đạt	Đạt
Nằm ngửa gập bụng (lần)	20,18	3,46	17,15	15	28	Tốt	
Bật xa tại chỗ (cm)	171,65	8,05	4,69	152	187	Tốt	
Chạy 30m XPC (s)	6,02	0,43	7,06	5,09	6,87	Đạt	
Chạy tùy sức 5 phút (m)	864,58	62,37	7,21	723	984	Đạt	
Chạy con thoi 4×10m (s)	12,56	1,04	8,25	10,25	15,02	Đạt	

Kết quả Bảng 2 cho thấy:

+ Test lực bóp tay thuận (kg): Thành tích trung bình là $\bar{X} = 29,03$ (kg), độ lệch chuẩn

1,88, hệ số biến sai $Cv\% = 6,47\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Tuy nhiên, so sánh với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt $\geq 26,5\text{kg}$ nên sinh viên xếp loại Đạt.

+ Test nằm ngửa gập bụng (lần): Thành tích trung bình đạt ở lần 1 là $\bar{X} = 20,18$ (lần), độ lệch chuẩn 3,46, hệ số biến sai $10\% < Cv\% = 17,15\% < 20\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất trung bình. Nhưng so với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức tốt ≥ 18 lần nên sinh viên xếp loại tốt.

+ Test bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình là $\bar{X} = 171,65$ (cm), độ lệch chuẩn 8,05, hệ số biến sai $Cv\% = 4,69\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. So với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức tốt ≥ 168 cm nên sinh viên xếp loại tốt.

+ Test chạy 30m XPC (s): Thành tích trung bình là $\bar{X} = 6,02$ (s), độ lệch chuẩn 0,43, hệ số biến sai $Cv\% = 7,06$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. So với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt $\leq 6,80\text{s}$ nên sinh viên xếp loại đạt.

+ Test chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích trung bình là $\bar{X} = 864,58$ (m), độ lệch chuẩn 62,37, hệ số biến sai $Cv\% = 7,21\%$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Tuy nhiên, so sánh với tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt $\geq 850\text{m}$ nên sinh viên xếp loại chưa đạt.

+ Test chạy con thoi $4 \times 10\text{m}$ (s): Thành tích trung bình là $\bar{X} = 12,56$ (s), độ lệch chuẩn 1,04, hệ số biến sai $Cv\% = 8,25$. Điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. So với tiêu chuẩn thể

lực của Bộ GD&ĐT với giá trị mức đạt $\leq 13,10\text{s}$ nên sinh viên xếp loại đạt.

Tóm lại: Kết quả cho thấy có 5/6 test thể lực (*Lực bóp tay thuận (kg)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*, *Chạy 30m XPC (s)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*, *Chạy con thoi $4 \times 10\text{m}$ (s)*) của nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên có hệ số biến sai $Cv < 10\%$, điều đó chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Tuy nhiên, so sánh tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT thì nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên có 4/6 test thể lực (*Lực bóp tay thuận (kg)*, *Chạy 30m XPC (s)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*, *Chạy con thoi $4 \times 10\text{m}$ (s)*) xếp loại đạt, còn lại 2/6 test thể lực (*Nằm ngửa gập bụng (lần)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*) xếp loại tốt, vì vậy thể lực của nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên được xếp loại đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT.

KẾT LUẬN

Kết quả cho thấy thể lực nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên có 4/6 test thể lực (*Nằm ngửa gập bụng (lần)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*, *Chạy 30m XPC (s)*, *Chạy con thoi $4 \times 10\text{m}$ (s)*) xếp loại đạt, còn lại 2/6 test thể lực (*Lực bóp tay thuận (kg)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*) xếp loại chưa đạt, vì vậy thể lực của nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên được xếp loại chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT.

Về nữ sinh viên so sánh tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT thì nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên có 4/6 test thể lực (*Lực bóp tay thuận (kg)*, *Chạy 30m XPC (s)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*, *Chạy con thoi $4 \times 10\text{m}$ (s)*) xếp loại đạt, còn lại 2/6 test thể lực (*Nằm ngửa gập bụng (lần)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*) xếp loại tốt, vì vậy thể lực của nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên được xếp loại đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb. Hà Nội.
- [2]. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và Phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [3]. Novicốp A.D - Mátveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, tập 1, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4]. Lê Quý Phương, Đặng Quốc Bảo (2002), *Cơ sở sinh học của tập luyện TDTT vì sức khỏe*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [5]. *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.*

NHỮNG NHÂN TỐ QUYẾT ĐỊNH CÁC THÀNH TÍCH THỂ THAO CAO TRONG BÓNG RỔ

PGS.TS. Bùi Quang Hải¹, TS. Nguyễn Thái Bền²

¹ Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

² Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Bóng rổ là một môn bóng mà tên gọi của nó bắt nguồn từ các từ tiếng Anh “basket” nghĩa là cái rổ, “ball” là quả bóng. Hoạt động trong điều kiện tuân thủ các luật chơi nhờ những đường chuyền và cách di chuyển trên sân, tranh bóng và làm động tác giả cố gắng ném bóng vào rổ bên đối phương, ngăn chặn những quả ném của đối phương vào rổ bên mình. Luật chơi bóng rổ bên đối phương, ngăn chặn những quả ném của đối phương vào rổ bên mình. Luật chơi bóng rổ lần đầu tiên được Giáo sư J. Naismith biên soạn tại Hoa Kỳ năm 1891. Những quy tắc chơi này đã được đăng báo vào năm 1894. Những quy tắc chơi này đã được đăng báo vào năm 1891 được coi là năm ra đời của môn bóng rổ.

Những quả ném bóng vào rổ từ khoảng cách gần hoặc xa được thực hiện bằng 1 tay hay cả 2 tay trực tiếp vào rổ. Quả ném gần thường được thực hiện bằng cách nhảy lên sau khi bóng đập vào tấm gỗ chắn (đôi khi vừa chạy vừa ném hoặc ném tại chỗ) và với sức mạnh lớn sao cho các hậu vệ đối phương không thể cản phá quả ném đó. Quả ném xa có tọa độ bay cao được thực hiện tại chỗ trực tiếp vào rổ (các VĐV bóng rổ có kinh nghiệm thực hiện quả ném này bằng cách nhảy lên. Trong mọi trường hợp hướng ném và độ mạnh của quả ném có ý nghĩa quyết định. Những quả ném vào rổ từ khoảng cách gần cần phải được các VĐV thực hiện tốt như nhau bằng cả tay phải lẫn tay trái. Trong khi phải kiềm chế trước sức ép từ phía đối phương, tuân thủ những quy tắc quan trọng nhất, di chuyển nhanh trên sân, tiêu hao nhiều sức lực, có thể nói rằng ném bóng vào rổ là yếu lĩnh kỹ thuật phức tạp nhất đòi hỏi người VĐV phải định hướng tốt, phản xạ nhanh và có các kỹ xảo phối hợp vận động cần thiết.

Trong bóng rổ những nhân tố quan trọng nhất quyết định thành tích của hoạt động thi đấu bao gồm: Những đặc điểm hình thái học của cấu tạo cơ thể, sự phát triển các khả năng vận động, trình độ huấn luyện chức năng, sự phát triển các đặc điểm tâm lý của nhân cách.

1. Những đặc điểm hình thái học

Các cầu thủ cao lớn chắc chắn có triển vọng nhiều trong bóng rổ (trong khi ném bóng, tranh cướp bóng). Trong số các VĐV bóng rổ có thể gặp những cầu thủ cực kỳ cao lớn. Tuy nhiên, tầm vóc cao lớn đó không làm phá vỡ hoạt động của hệ thần kinh trung ương hoặc hệ nội tiết. Việc nhận rõ sự phá vỡ này trở nên dễ dàng hơn căn cứ vào mức độ phát triển chậm về mặt trưởng thành giới tính (ở những người khổng lồ không có biểu hiện giới tính phụ).

Những đặc tính hình thái học quan trọng khác đối với các VĐV bóng rổ là sải tay rộng và trọng lượng cơ thể phù hợp (M.X. Brill cùng với đồng tác giả, 1988; A. Nikolitr, V. Pranoxitr, 1964).

2. Những khả năng vận động

Trong số những khả năng vận động, quan trọng nhất là khả năng đạt độ chính xác cao của các động tác (đặc tính động lực - không gian của các khả năng phối hợp của con người). Khả năng này của con người được quy định bởi gen trong quá trình phát triển (L.P. Xerghienko, 2004). Theo các chuyên gia Mỹ (K. Brown, 2001), ngay vào năm 7-8 tuổi các trẻ em có thể biểu hiện khả năng phối hợp cao của 2 tay và có cảm giác bóng tốt. Các test có giá trị thông tin có thể là các bài tập kiểm tra xác định khả năng phối hợp chuyển động của 2 tay.

Điều quan trọng đối với các VĐV bóng rổ chính là mức độ phát triển các tố chất tuyến