

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NĂM NHẤT CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

ThS. Chu Vương Thìn, TS. Phạm Hùng Mạnh

Trường Đại học Tây Nguyên

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học, đề tài đã lựa chọn ra được 06 test đánh giá sự phát triển thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Tây Nguyên. Trên cơ sở đó để kiểm tra, đánh giá thực trạng thể lực chung và mức độ sự phát triển thể lực chung của sinh viên năm nhất sau một năm học tập tại trường.

Từ khóa: Thể lực chung, sinh viên năm nhất, chuyên ngành GDTC, Trường ĐH Tây Nguyên.

Astract: Using scientific research methods, the topic has selected 06 tests to assess the general physical development for first-year students majoring in physical education at Tay Nguyen University. On that basis, to test and evaluate the general physical condition and the level of general physical development of first-year students in a year of study at the school.

Keywords: General fitness, first-year students, majoring in physical education, Tay Nguyen University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo quan điểm về mặt lý luận thì: Tổ chức thể lực là những đặc điểm, một phần tương đối riêng biệt trong thể lực của con người và thường được chia thành 5 loại cơ bản: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và độ dẻo. Vì vậy giáo dục tổ chức thể lực trong giáo dục thể chất (GDTC) là vấn đề được quan tâm đặc biệt của các nhà khoa học, các chuyên gia, các giáo viên TDTT. Quá trình hình thành và phát triển các tổ chức thể lực luôn có quan hệ chặt chẽ với sự hình thành các kỹ năng, kỹ xảo vận động và mức độ phát triển các cơ quan và hệ cơ quan của cơ thể.

Trên thực tế vấn đề kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của sinh viên chuyên ngành GDTC hiện nay chưa được quan tâm đúng

mức, chưa có việc đánh giá các tổ chức thể lực sau mỗi học kỳ hay mỗi năm học. Trong khi đó, vấn đề thể lực là một trong những yếu tố đánh giá chất lượng đào tạo, qua đó tìm ra những biện pháp để nâng cao chất lượng giáo dục, thể lực, đáp ứng nhu cầu của hoạt động thực tiễn hiện nay cho sinh viên chuyên ngành và nâng cao chất lượng đào tạo nói chung, là cơ sở khoa học minh chứng thiết thực nhất cho hiệu quả của quá trình đào tạo hiện nay. Với mong muốn đánh giá đúng thể lực chung của sinh viên năm nhất chuyên ngành giáo dục thể chất để giúp giảng viên cũng như sinh viên xác định được mục đích cần đạt được trong thời gian tới.

Để giải quyết các vấn đề đặt ra, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan, phương pháp phỏng vấn,

phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Sinh viên năm nhất chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Tây Nguyên, bao gồm 51 nam và 8 nữ.

Đề tài được tiến hành nghiên cứu từ tháng 9/2021 đến 9/2022.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Tây Nguyên

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và phân tích xử lý số liệu của các test, đề tài đã chọn ra 06 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo của test để đánh giá thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành giáo dục

thể chất, trường Đại học Tây Nguyên, đó là: Test bật 1 chân 25m (s); test bật xa tại chỗ (cm); test nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần); test chạy tốc độ 30m (s); test chạy 5 phút tùy sức (s); test chạy chữ T (s).

2. Thực trạng thể lực chung của sinh viên năm nhất chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Tây Nguyên

Để đánh giá thực trạng thể lực chung ban đầu của sinh viên năm nhất chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Tây Nguyên, đề tài đã sử dụng 06 test đã được lựa chọn thông qua phỏng vấn để kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Tây Nguyên. Kết quả kiểm tra thực trạng trình độ thể lực chung được trình bày qua bảng sau.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực chung ban đầu của sinh viên năm nhất chuyên ngành giáo dục thể chất trường ĐHTN

SV	Test	$\bar{X}$	δ	$C_v\%$	ε
Nam N=51	Bật 1 chân 25 mét (s)	5.65	0.39	6.98	0.03
	Bật xa tại chỗ (cm)	249	4.08	1.64	0.02
	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	19.65	2.29	11.65	0.06
	Chạy tốc độ 30m (s)	3.51	0.08	2.38	0.01
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1028	5.86	0.57	0.03
	Chạy chữ T (s) (T test)	11.72	0.48	4.09	0.02
Nữ N=8	Bật 1 chân 25 mét (s)	7.34	0.96	13.12	0.04
	Bật xa tại chỗ (cm)	215	4.44	2.01	0.02
	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	12.53	2.41	19.26	0.07
	Chạy tốc độ 30m (s)	3.62	0.08	2.19	0.01
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	813.5	7.93	0.91	0.02
	Chạy chữ T (s) (T test)	12.28	0.63	5.13	0.03

Qua kết quả kiểm tra cho thấy:

Đối với nam sinh viên: Đa số các test kiểm tra của nam sinh viên đều có sự đồng nhất cao ($C_v \leq 10\%$). Điều này cho thấy độ phân tán dao động nhỏ giữa các cá thể xung quanh giá trị trung bình. Riêng chỉ có test

nằm sấp chống đẩy 1 phút có hệ số biến thiên $C_v \geq 10\%$.

Đối với nữ sinh viên: Có 4 test có số liệu phân bố khá tập trung xung quanh giá trị trung bình ($C_v \leq 10\%$). Bao gồm các test bật xa tại chỗ; test chạy tốc độ 30m; test chạy 5

phút tùy sức; test chạy chữ T. Riêng chỉ có 2 test phân bố khá phân tán xung quanh giá trị trung bình như test bật 1 chân 25m và test nằm sấp chống đẩy 1 phút có hệ số biến thiên $C_v \geq 10\%$.

Ngoài ra, các chỉ số epixilon (ε) của các test hầu hết đều nhỏ ($\varepsilon < 0,05$), trừ test nằm sấp chống đẩy 1 phút ($\varepsilon > 0,05$). Điều đó cho ta thấy số trung bình của các test đều có tính đại diện cho số trung bình tổng thể.

3. Đánh giá sự phát triển thể lực chung của sinh viên năm nhất chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Tây Nguyên sau một năm học tập

Sau một năm học tập, chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực chung của sinh viên năm nhất chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Tây Nguyên. Sau đó, tiến hành so sánh thành tích đầu năm và thành tích cuối năm để xem xét mức độ phát triển thể lực chung của sinh viên kết quả thu được như sau:

Bảng 2. Thể lực chung của nam sinh viên năm nhất chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Tây Nguyên sau một năm học tập

TT	Test	Thành tích ban đầu (n=51)			Thành tích sau một năm (n=51)			W%	T _{tính}	t _{bảng}	p
		$\bar{X}$	δ	Cv%	$\bar{X}$	δ	Cv%				
1	Bật 1 chân 25 mét (s)	5.65	0.39	6.98	5.35	0.30	5.52	5.45	1.72	1.96	0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	249	4.08	1.64	253	2.45	0.97	1.59	2.33		
3	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	19.65	2.29	11.65	20.15	1.84	9.15	2.51	3.21		
4	Chạy tốc độ 30m (s)	3.51	0.08	2.38	3.42	0.13	3.91	2.60	1.25		
5	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1028	5.86	0.57	1037	4.87	0.47	0.87	2.93		
6	Chạy chữ T (s) (T test)	11.72	0.48	4.09	11.52	0.59	5.09	1.72	2.82		

Qua kết quả ở bảng 2 cho thấy:

- Test bật 1 chân 25m (s): thành tích ban đầu trung bình là 5.65 ± 0.39 , sau một năm học tập thành tích trung bình là 5.35 ± 0.30 , ở test này thì nhịp tăng trưởng (W%) là 5.45%, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt chưa có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \geq 5\%$.

- Test bật xa tại chỗ (s): thành tích ban đầu trung bình là 249 ± 4.08 , sau một năm học tập thành tích trung bình là 253 ± 2.45 , ở test này thì nhịp tăng trưởng (W%) là 1.59%, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \leq 5\%$.

- Test nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần): thành tích ban đầu trung bình là 19.65 ± 2.29 , sau một năm học tập thành tích trung bình là 20.15 ± 1.84 , ở test này thì nhịp tăng trưởng (W%) là 2.51%, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \leq 5\%$.

- Test chạy tốc độ 30m (s): thành tích ban đầu trung bình là 3.51 ± 0.08 , sau một năm học tập thành tích trung bình là 3.42 ± 0.13 , ở test này thì nhịp tăng trưởng (W%) là 2.60%, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt chưa có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \geq 5\%$.

- Test chạy 5 phút tùy sức (m): thành tích ban đầu trung bình là 1028 ± 5.86 , sau một

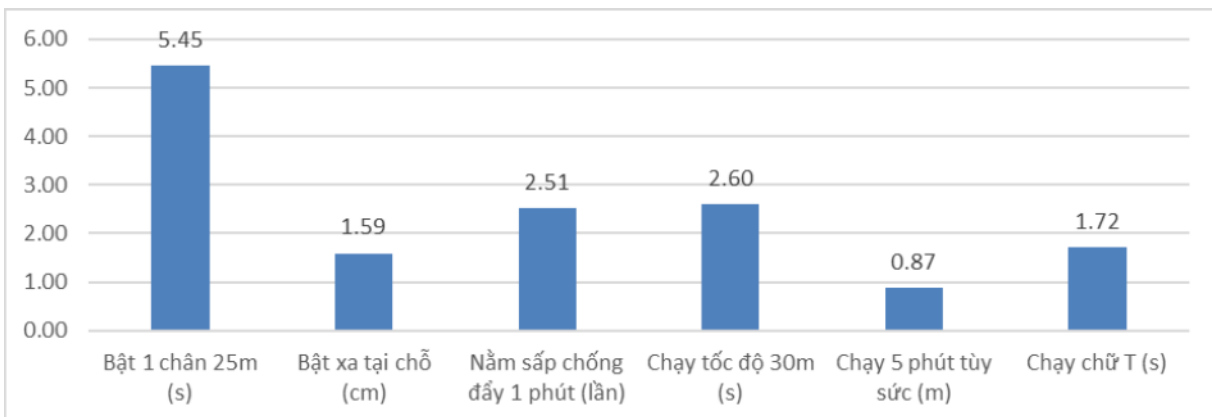
năm học tập thành tích trung bình là 1037 ± 4.87 , ở test này thì nhịp tăng trưởng (W%) là 0.87%, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \leq 5\%$.

- Test chạy chữ T (s): thành tích ban đầu trung bình là 11.72 ± 0.48 , sau một năm học tập thành tích trung bình là 11.52 ± 0.59 , ở test này thì nhịp tăng trưởng (W%) là 1.72%,

với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \leq 5\%$.

Để có cái nhìn tổng quát hơn về sự tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chung cho nam sinh viên năm nhất chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Tây Nguyên chúng tôi biểu diễn bằng biểu đồ sau:

Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng về thể lực chung của nam sinh viên năm nhất sau một năm học tập



Bảng 3. Thể lực chung của nữ sinh viên năm nhất chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Tây Nguyên sau một năm

TT	Test	Thành tích ban đầu (n=8)			Thành tích sau một năm (n=8)			W%	$T_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	p
		$\bar{X}$	δ	Cv%	$\bar{X}$	δ	Cv%				
1	Bật 1 chân 25 mét (s)	7.34	0.96	13.12	6.95	0.74	10.64	5.46	4.38	2.306	0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	215	4.44	2.01	221	5.22	2.43	2.75	2.51		
3	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	12.53	2.41	19.26	14.13	2.11	14.92	12.00	1.82		
4	Chạy tốc độ 30m (s)	3.62	0.08	2.19	3.32	0.18	5.28	8.65	2.07		
5	Chạy 5 phút tùy sức (m)	813.5	7.93	0.91	871.5	8.79	1.08	6.88	4.85		
6	Chạy chữ T (s) (T test)	12.28	0.63	5.13	12.03	0.54	4.46	2.06	3.76		

Qua kết quả ở bảng 3 cho thấy:

- Test bật 1 chân 25m (s): thành tích ban đầu trung bình là 7.34 ± 0.96 , sau một năm học tập thành tích trung bình là 6.95 ± 0.74 , ở test này thì nhịp tăng trưởng (W%) là 5.46%, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt có ý nghĩa

ở ngưỡng xác suất $p \leq 5\%$.

- Test bật xa tại chỗ (s): thành tích ban đầu trung bình là 215 ± 4.44 , sau một năm học tập thành tích trung bình là 221 ± 5.22 , ở test này thì nhịp tăng trưởng (W%) là 2.75%, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt có ý nghĩa

ở ngưỡng xác suất $p \leq 5\%$.

- Test nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần): thành tích ban đầu trung bình là 12.53 ± 2.41 , sau một năm học tập thành tích trung bình là 14.13 ± 2.11 , ở test này thì nhịp tăng trưởng (W%) là 12.00%, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt chưa có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \geq 5\%$.

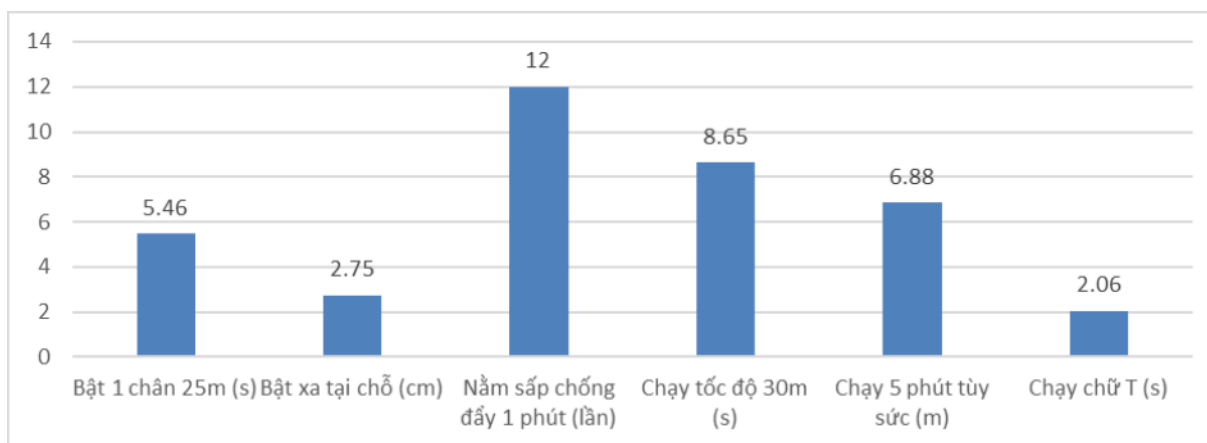
- Test chạy tốc độ 30m (s): thành tích ban đầu trung bình là 3.62 ± 0.08 , sau một năm học tập thành tích trung bình là 3.32 ± 0.18 , ở test này thì nhịp tăng trưởng (W%) là 8.65%, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt chưa có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \geq 5\%$.

- Test chạy 5 phút tùy sức (m): thành tích ban đầu trung bình là 813.5 ± 8.79 , sau một

năm học tập thành tích trung bình là 871.5 ± 7.93 , ở test này nhịp tăng trưởng (W%) là 6.88%, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \leq 5\%$.

- Test chạy chữ T (s): thành tích ban đầu trung bình là 12.28 ± 0.63 , sau một năm học tập thành tích trung bình là 12.03 ± 0.54 , ở test này thì nhịp tăng trưởng (W%) là 2.06%, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \leq 5\%$.

Để có cái nhìn tổng quát hơn về sự tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chung cho nữ sinh viên năm nhất chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Tây Nguyên chúng tôi biểu diễn bằng biểu đồ sau:



Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng về thể lực chung của nữ sinh viên năm nhất sau một năm học tập

KẾT LUẬN

Với kết quả nghiên cứu cho thấy rằng thể lực chung của sinh viên sau một năm học tập đã có bước tăng trưởng và cải thiện hơn so với đầu năm nói lên những nỗ lực của giảng

viên và sinh viên trong công tác giảng dạy và rèn luyện. Điều này cũng khẳng định chương trình giảng dạy và rèn luyện giáo dục thể chất tại nhà trường là tương đối phù hợp với tình hình thực tế của nhà trường hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Aulic, I. V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Hà Nội, NXB TDTT.
- [2]. Đỗ Hùng Anh (1991) “*Tình hình dùng test ở Việt Nam*“, tạp chí nghiên cứu giáo dục
- [3]. PGS.TS Dương Nghiệp Chí (2004), “*Đo lường thể thao*“, Hà Nội, NXB TDTT.

- [4]. G. Gregory Haff, N. Travis Triplett, editors. Fourth edition. (2016), *Các yếu tố cần thiết về đào tạo và điều hòa sức mạnh / Hiệp hội Sức mạnh và Điều kiện Quốc gia*, Champaign, IL.
- [5]. Goikhoman, P. N (1978), *Các tổ chất thể lực của Vận động viên*, Dịch: Nguyễn Quang Hưng, NXB.TDĐT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Hà Nội, NXB TDĐT.
- [7]. VX, Ivanop (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, NXB TDĐT

Bài nộp ngày 05/9/2022, phản biện ngày 10/9/2022, duyệt đăng ngày 20/10/2022