

THỂ LỰC CHUNG CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT NĂM 2020 TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẢI PHÒNG SAU MỘT NĂM ÁP DỤNG HỌC CHẾ TÍN CHỈ

Nguyễn Hữu Toán¹, Lê Ngọc Vinh²

¹Trường Đại học Hải Phòng, ²Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã tìm hiểu diễn biến phát triển thể lực của sinh viên năm thứ nhất năm 2020 sau một năm học tập chương trình giáo dục thể chất theo học chế tín chỉ, đồng thời tiến hành đánh giá xếp loại thể lực của sinh viên theo Quyết định 53/2008QĐ - BGĐT, qua đó đánh giá khách quan và khoa học, chất lượng hiệu quả của chương trình giáo dục thể chất tại trường Đại học Hải Phòng.

Từ khóa: Thể lực chung, sinh viên năm thứ nhất, trường Đại học Hải Phòng, chế tín chỉ.

Abstract: Using conventional scientific research methods, we have investigated the physical development of first-year students in 2020 after a year of studying a credit-based physical education program, at the same time, conduct the assessment of students' physical fitness according to Decision 53/2008QD - BGĐT, thereby assessing objectively and scientifically, the quality and effectiveness of the physical education program at Hai Phong University.

Keywords: General fitness, first year student, Hai Phong University, credit system.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bộ môn Giáo dục thể chất và giáo dục quốc phòng của trường Đại học Hải Phòng nhằm giúp sinh viên hiểu được tầm quan trọng của công tác Giáo dục thể chất (GDTC) và hình thành thói quen tự tập luyện hàng ngày rèn luyện thể lực, phát triển thể chất của sinh viên đáp ứng được yêu cầu của việc học tập, rèn luyện, tu dưỡng ngay khi ngồi trên ghế nhà trường. Dưới sự lãnh đạo của Ban giám đốc, Phòng Đào tạo, Bộ môn GDTC và giáo dục quốc phòng đã nhận được sự quan tâm đầu tư về cơ sở vật chất trang thiết bị học tập, do vậy công tác giảng dạy GDTC ở trường Đại học Hải Phòng có nhiều chuyển biến tích cực.

Tuy nhiên, chương trình giảng dạy còn có nhiều vấn đề cần được quan tâm, cải tiến phù hợp với điều kiện hiện có và thể mạnh

của Học viện để có thể nâng cao chất lượng dạy và học môn GDTC. Xuất phát từ những yêu cầu xác định cơ sở khoa học cho sự đổi mới chương trình GDTC, chúng tôi tiến hành đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên trường Đại học Hải Phòng sau một năm học tập chương trình GDTC theo học chế tín chỉ.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu là 400 sinh viên năm thứ nhất năm 2020 (200 sinh viên nam và 200 sinh viên nữ). Thời điểm kiểm tra; mới bắt đầu vào trường và sau khi kết thúc học phần GDTC.

Thời gian nghiên cứu: năm học 2020 – 2021.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1 Thực trạng thể lực của sinh viên trường Đại học Hải Phòng qua các học kỳ trong chương trình GDTC

Để đánh giá về thực trạng thể lực của sinh viên chúng tôi chọn ngẫu nhiên 200 sinh viên (nam) và 200 sinh viên (nữ) học ở các lớp khác nhau được trình bày ở bảng 1,2,3.

Bảng 1. Thực trạng thể lực của sinh viên trường Đại học Hải Phòng qua các học kỳ trong chương trình GDTC (năm học 2020 - 2021)

TT	Test	Đầu năm ($\bar{X} \pm \delta$)		Sau học kỳ 1 ($\bar{X} \pm \delta$)		Sau học kỳ 2 ($\bar{X} \pm \delta$)	
		Nam (n=200)	Nữ (n=200)	Nam (n=200)	Nữ (n=200)	Nam (n=200)	Nữ (n=200)
1	Lực bóp tay thuận (kg)	40.18 $\pm$ 1.78	25.44 $\pm$ 1.76	43.23 $\pm$ 1.83	28.43 $\pm$ 1.51	45.17 $\pm$ 1.91	29.70 $\pm$ 1.20
2	Nằm ngửa gập bụng(lần)	20.88 $\pm$ 2.74	15.68 $\pm$ 1.18	23.75 $\pm$ 2.68	18.48 $\pm$ 1.78	25.13 $\pm$ 2.63	21.38 $\pm$ 1.31
3	Bật xa tại chỗ (cm)	206.08 $\pm$ 11.22	150.04 $\pm$ 5.12	211.88 $\pm$ 11.78	165.31 $\pm$ 4.76	214.97 $\pm$ 12.2	167.38 $\pm$ 5.11
4	Chạy 30 XPC (giây)	5.41 $\pm$ 0.22	6.61 $\pm$ 0.39	5.04 $\pm$ 0.30	5.95 $\pm$ 0.38	4.95 $\pm$ 0.2	5.79 $\pm$ 0.37
5	Chạy con thoi (4x10m)	12.05 $\pm$ 1.23	13.22 $\pm$ 1.14	10.84 $\pm$ 1.20	12.87 $\pm$ 1.15	10.50 $\pm$ 1.18	12.37 $\pm$ 1.22
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	930.17 $\pm$ 67.8	857.6 $\pm$ 66.53	965.93 $\pm$ 57.2	897.7 $\pm$ 62.4	987.66 $\pm$ 67.1	908.1 $\pm$ 61.25

Bảng 2. Sự khác biệt thể lực của sinh viên sau một kỳ học

TT	Các chỉ số	Đầu năm - kết thúc kỳ 1					
		Nam (n = 200)			Nữ (n = 200)		
		W%	t	P	W%	t	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	9.27	8.51	<0.001	14.6	10.76	<0.001
2	Nằm ngửa gập bụng(lần)	16.45	6.05	<0.001	9.72	6.02	<0.001
3	Bật xa tại chỗ (cm)	3.3	2.37	<0.001	10.04	15.15	<0.001
4	Chạy 30 XPC (giây)	-7.07	4.63	<0.001	-10.81	7.55	<0.001
5	Chạy con thoi (4x10m)	-10.83	4.14	<0.05	-2.62	1.27	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	3.76	2.34	<0.05	4.33	2.47	<0.05

Bảng 3. Sự khác biệt thể lực của sinh viên sau một năm học

TT	Các chỉ số	Đầu năm - kết thúc kỳ 2					
		Nam (n = 200)			Nữ (n = 200)		
		W%	t	P	W%	t	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	11.17	10.80	<0.001	15.24	11.66	<0.001
2	Nằm ngửa gập bụng(lần)	22.15	7.89	<0.001	23.7	15.78	<0.001
3	Bật xa tại chỗ (cm)	4.23	3.02	<0.001	11.24	16.57	<0.001
4	Chạy 30 XPC (giây)	-8.67	6.43	<0.001	-13.35	9.24	<0.001
5	Chạy con thoi (4x10m)	-13.73	5.16	<0.05	-6.65	9.43	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	5.99	3.51	<0.05	5.48	3.17	<0.05

Qua bảng 1,2,3 cho thấy

Sức mạnh chi trên của sinh viên nam, nữ qua các giai đoạn học tập tại trường Đại học Hải Phòng có sự khác biệt rõ rệt giữa các giai đoạn học tập có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê ($P < 0.05$ đến $P < 0.001$), cụ thể cuối năm học nhịp tăng trưởng ở nam là $W = 11.17\%$ với $t_{\text{tính}} = 10.80 > t_{0.001} = 3.291$, Nữ $W = 15.24\%$, $t_{\text{tính}} = 11.66$. Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn được nghiên cứu chủ yếu đạt mức trung bình: Ở nam là 45.17 ± 1.91 , ở nữ là 29.70 ± 1.20 , được đánh giá trung bình, tương ứng với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2008.

Sức mạnh bền của nam và nữ sinh viên trường Đại học Hải Phòng có sự biến đổi và sự khác biệt giữa các giai đoạn học tập ($P < 0.001$), sự tăng trưởng ở cuối năm so với đầu năm ở nam là $W = 22.15\%$, nữ $W = 23.70\%$. Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn chủ yếu đạt mức trung bình.

Sức mạnh bột phát chi dưới của sinh viên nam, nữ trường Đại học Hải Phòng có sự biến đổi khác biệt giữa các giai đoạn ($P < 0.001$).

Sức mạnh tốc độ của nam, nữ sinh viên có sự khác biệt, biến đổi qua các giai đoạn tập luyện của năm học ($P < 0.001$). Giá trị tăng trưởng sau 1 năm ở nam là $W = -8.67$, ở nữ $W = -13.35$.

Khả năng phối hợp vận động của sinh viên nam, nữ trường Đại học Hải Phòng có sự khác biệt và biến đổi giữa các giai đoạn, có ý nghĩa ở ngưỡng ($P < 0.05$). Nhịp tăng trưởng sau một năm tập luyện, ở nam $W = -13.73$, ở nữ $W = -6.65$.

Sức bền chung có sự biến đổi và sự khác biệt giữa các giai đoạn học tập, có ý nghĩa ở ngưỡng ($P < 0.05$). Nhịp tăng trưởng sau một năm tập luyện, ở nam $W = 5.99\%$, nữ $W = 5.48\%$.

Như vậy: Kiểm tra đánh giá tổng hợp thể lực của sinh viên nam, nữ trường Đại học Hải Phòng qua một năm tập luyện có sự biến đổi giữa các giai đoạn tập luyện, có ý nghĩa ở ngưỡng $P < 0.05$ đến $P < 0.001$. Các test kiểm tra đều có xu hướng phát triển, nguyên nhân của xu hướng phát triển trên là do tác động bởi môn học GDTC theo học chế tín chỉ đã phát huy tính tích cực của SV hơn, có nhiều môn thể thao cho SV lựa chọn phù hợp với khả năng của mình.

2. Đánh giá phân loại thể lực của sinh viên theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Sau khi đã kiểm tra thể lực chung của sinh viên trường Đại học Hải Phòng sau một năm áp dụng học chế tín chỉ, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày bảng 4.

Bảng 4. Đánh giá phân loại thể lực sinh viên trường Đại học Hải Phòng theo tiêu chuẩn thể lực của BGDDT (QĐ 53/2008)

TT	TEST	Kết quả					Tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT	
		$\overline{X}$	δ	Cv%	Min	Max	Tốt	Đạt
Nam n = 200								
1	Lực bóp tay thuận (kg)	43.36	5.973	7.98	26.3	48.7	>47.2	≥ 40.7
2	Nằm ngửa gập bụng(lần)	20.93	1.503	22.23	15.9	21.3	>21	≥ 16
3	Bật xa tại chỗ (cm)	223.8	22.249	6.65	219	235	>222	≥ 205
4	Chạy 30 XPC (giây)	4.61	0.40	8.72	4.63	6.02	<4.80	≥ 5.80
5	Chạy con thoi (4x10m)	10.97	0.50	10.50	11.02	14.5	<11.80	> 12.5

6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	999.63	53.996	10.20	1012	1059	>1050	≥ 940
Nữ n = 200								
1	Lực bóp tay thuận (kg)	29.03	1.88	6.47	25.4	33.5	>31.5	≥ 26.5
2	Nằm ngửa gập bụng(lần)	20.18	3.46	17.15	15.00	28.00	>18	≥ 15
3	Bật xa tại chỗ (cm)	171.65	8.05	4.69	152.00	187.00	>168	≥ 151
4	Chạy 30 XPC (giây)	6.02	0.43	7.06	5.09	6.87	<5.80	≥ 6.80
5	Chạy con thoi (4x10m)	12.56	1.04	8.25	10.25	15.02	<12.1	≥ 13.1
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	864.58	62.37	7.21	723.00	984.00	>930	≥ 850

Kết quả bảng 4 cho thấy: Tất cả sinh viên năm thứ nhất năm 2020 tại trường Đại học Hải Phòng đều đạt tiêu chuẩn phân loại thể lực theo Qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Thể lực của sinh viên có sự tăng trưởng rõ rệt. Điều này chứng tỏ chương trình học tập môn GDTC theo học chế tín chỉ tại trường Đại học Hải Phòng đã phát huy hiệu quả tốt trong việc phát triển thể chất cho sinh viên. Tuy nhiên, cần ứng dụng thêm trong thời gian dài để phát triển thể chất cho sinh viên ở mức độ tốt hơn.

KẾT LUẬN

Thể lực của sinh viên năm thứ nhất năm 2020 học tập theo chương trình GDTC theo học chế tín chỉ của trường Đại học Hải Phòng cho thấy, thể lực của sinh viên nam, nữ có sự tăng trưởng giữa các giai đoạn tập luyện, có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$ đến $P < 0.001$). Sự phát triển thể lực của sinh viên đã chứng tỏ chương trình GDTC theo học chế tín chỉ đã phát huy được hiệu quả trong thực tiễn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*, Quyết định số 53/2008/QĐ - BDGĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008.
- [2]. Nguyễn Toán & Phạm Danh Tồn (2006) *Lý Luận và Phương pháp Thể dục Thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
- [3]. Viện khoa học Thể dục Thể thao (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 - 20 tuổi*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 23/8/2022, phản biện ngày 30/9/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022