

TỰ CẢM NHẬN VÀ KIỂM TRA THỂ LỰC SINH VIÊN HỌC VOVINAM ONLINE TẠI HỌC VIỆN BÁO CHÍ TUYÊN TRUYỀN

Hà Sỹ Nguyên¹, Phạm Thị Tuyết Mai²

¹Học viện Báo chí Tuyên truyền, ²Học viện Ngân hàng

Tóm tắt: Mục tiêu của các chương trình Giáo dục Thể chất Đại học là đảm bảo sự phát triển thể chất và các điều kiện tối ưu về sức khỏe, phục vụ cho các nhu cầu học tập và công tác tương lai. Mục đích của nghiên cứu là đánh giá hiệu quả của chương trình giảng dạy Vovinam tại Học viện Báo chí Tuyên truyền đối với nữ sinh viên. Thông qua áp dụng phương pháp định tính tự đánh giá và định lượng kiểm tra thể lực, nghiên cứu xác định các mối quan hệ liên quan đến hoạt động thể chất thực tế theo chương trình giảng dạy hiện hành. Kết quả được kỳ vọng có thể là căn cứ điều chỉnh chương trình giảng dạy phù hợp với nhu cầu của sinh viên. Kết quả nghiên cứu cho thấy các nhóm thành phần chính được xác định cho cả phương pháp định tính và định lượng. Mối tương quan đáng kể được ghi nhận từ tự cảm nhận và kiểm tra thể lực cho thấy đối tượng nghiên cứu xác định được mức độ năng lực thể chất tương ứng với chương trình và cá nhân. Đối tượng nghiên cứu có thể chấp nhận và áp dụng các kế hoạch học tập tăng cường sức mạnh, thể lực và giảm lượng mỡ trong cơ thể đối với các trường hợp mối tương quan rõ ràng hơn.

Từ khóa: Tâm lý, thể lực, định lượng, định tính, Giáo dục Thể chất, vovinam.

Abstract: The goal of the Higher Education Physical Education programs is to ensure physical development and optimal health conditions, serving future study and work needs. The purpose of the study was to evaluate the effectiveness of the Vovinam curriculum at the Academy of Journalism and Communication for female students. Through the application of qualitative methods of self-assessment and quantitative fitness testing, the study identifies relationships related to actual physical activity according to the current curriculum. The expected results can be the basis for adjusting the curriculum to suit the needs of students and industry specifics. Research results show that the main groups of components are identified for both qualitative and quantitative methods. A significant correlation was observed from self-perception and fitness testing, which showed that subjects identified a level of physical ability that corresponded to the program and the individual. Study subjects were able to accept and apply learning plans to increase strength, fitness, and reduce body fat for cases where the correlation was more obvious.

Keywords: Psychology, fitness, quantitative, qualitative, Physical Education, vovinam

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực được xác định là khả năng hoàn thành các hoạt động hàng ngày mà không bị mệt mỏi quá mức và đảm bảo đủ năng lực, năng lượng để theo đuổi các hoạt động khác như giải trí, học tập [1]. Việc đo lường, đánh giá thể lực được xem là một khâu quan trọng nhằm đáp ứng các yêu cầu công việc đa dạng của sinh viên ngành Báo chí sau khi ra trường từ các công việc văn phòng cho đến các hoạt động thu thập tin tức thực tế. Ngoài ra, việc đánh giá thể lực cũng là một trong các hoạt động bắt buộc để đảm bảo tính hiệu quả của chương trình đào tạo.

Các chương trình Giáo dục Thể chất (GDTC) mô hình chuẩn thường đơn điệu và được cải biến để phù hợp với đối tượng bằng nhiều cách khác nhau. Đồng thời, sinh viên Báo chí cũng không có các chương trình lý thuyết chuyên môn nhằm nâng cao kiến thức chuyên môn và trang bị đủ cho người học các giá trị, biện pháp tập luyện đủ để người học có thể tự mình xây dựng và thực hiện các chương trình học, tập khi không có giảng viên hướng dẫn. Có những quan điểm không chính thức cho rằng vấn đề này có thể là do lịch học rời rạc và thiếu tính tương tác xã hội do học online. Để thích ứng với những sự thay đổi này cần có những quá trình áp dụng dạng thực nghiệm và đánh giá thực tế.

Nghiên cứu cho rằng, sự thay đổi về thể lực của người học được xác định là do sự thay đổi về mức độ hoạt động thể chất (HĐTC) thay đổi giữa học tập trung trực tiếp và online, hơn nữa do hạn chế về phạm vi nghiên cứu, không thể đánh giá các yếu tố tiềm ẩn có thể ảnh hưởng đến năng lực HĐTC như phạm vi hoạt động, dinh dưỡng, các yếu tố tinh thần, tính tự chủ, tích cực của người học. Do đó, mục đích của nghiên cứu này là đánh giá các chỉ số đo lường về thể chất của nữ sinh viên Học viện Báo chí Tuyên truyền thông qua tự

đánh giá (phỏng vấn) và kiểm tra thể lực phù hợp điều kiện thực tế. Giá trị của nghiên cứu được xác định thông qua các yếu tố khoa học của quá trình thực hiện nghiên cứu, theo đó kết quả sẽ là căn cứ trong việc đánh giá hiệu quả, điều chỉnh chương trình, hoạt động đào tạo môn GDTC nói chung và môn Vovinam nói riêng tại Học viện Báo chí Tuyên truyền (HVBCTT) nhằm đáp ứng yêu cầu đào tạo và xu thế của xã hội hiện tại.

Đối tượng nghiên cứu: Mẫu bao gồm 79 nữ sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền ($\bar{x}_{\text{tuổi}} = 20.7 \pm 1.5$ tuổi; $\bar{x}_{\text{cao thân}} = 163.3 \pm 4.7$ cm; $\bar{x}_{\text{cân nặng}} = 54.7 \pm 5.2$ kg; $\bar{x}_{\text{BMI}} = 20.6 \pm 1.4$ kg/m²). Nghiên cứu được thông báo trong tất cả các lớp học, các đối tượng nghiên cứu tự nguyện và đủ tiêu chuẩn mới được đưa vào nghiên cứu. Nghiên cứu được lấy từ một phần của đề tài cơ sở đã thông qua liên quan đến hoạt động GDTC trường học của tác giả và các đồng nghiệp đang thực hiện.

Phương pháp nghiên cứu:

1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu được thiết kế theo dạng cắt ngang. Thời điểm diễn ra nghiên cứu là năm học 2020-2021. Toàn bộ quá trình nghiên cứu được thông báo trong các nhóm tập thể để đối tượng có thể nắm rõ quy trình và hoạt động nghiên cứu. Quá trình kiểm tra được thực hiện sau khi sinh viên hoàn thành tất cả các nội dung thi sau học kỳ 2. Không ghi nhận bất cứ tình trạng bất ổn về sức khỏe của đối tượng trong thời gian thực hiện nghiên cứu.

2. Các vấn đề về thể chất tự báo cáo

Nghiên cứu sử dụng bảng câu hỏi tự mô tả về thể chất gồm 40 mục (PSDQ-S) [2]. PSDQ-S được thiết kế để đo lường các vấn đề liên quan để thể chất con người toàn cầu. Các vấn đề được quan tâm trong nghiên cứu này bao gồm HĐTC, ngoại hình, lượng

mỡ trong cơ thể, sức khỏe, và năng. Các cá nhân phản hồi bằng cách sử dụng thang điểm Likert 6 điểm báo cáo mức độ tán thành đối với các vấn đề tương ứng với bản thân. Trong nghiên cứu này, Cronbach's alpha cho sức khỏe, HDTC và chất béo trong cơ thể của đối tượng nằm trong khoảng từ 0.601 $\rightarrow$ 0.665.

3. Đánh giá thể lực

Các thành phần đo lường về thể lực bao gồm: Chống đẩy tối đa (lần), bật xa tại chỗ (cm), co cơ bụng liên tục 30 giây (lần)[3], nhảy dây liên tục 30 giây (lần).

4. Phân tích thống kê

Các phân tích thống kê được thực hiện bằng SPSS 22.0 [3] với các mô tả cơ bản là trung bình ($\bar{x}$) và độ lệch chuẩn ($\pm SD$) cho toàn bộ mẫu. Kiểm tra giả thiết Kolmogorov – Smirnov được sử dụng để xác định tính chuẩn của tỷ lệ dữ liệu. Phân tích tương quan Spearman được sử dụng để đánh giá các mối tương quan của các yếu tố với nhau trong tổng thể. Mức độ tương quan được đánh giá là nhỏ = 0.20 - 0.49, trung bình = 0.50 - 0.79 và lớn $\geq$ 0.8.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Đặc điểm thống kê của đối tượng nghiên cứu (n=79)

Biến	or	$\pm SD$	KST*
Sức khỏe	3.83	0.27	0.01
Hoạt động thể chất	3.76	1.10	0.51
Lượng mỡ trong cơ thể	3.31	0.62	0.00
Năng lực thể thao	4.62	1.07	0.34
Ngoại hình	4.69	0.88	0.16
Sức mạnh	4.61	0.80	0.06
Chống đẩy tối đa (lần)	21.03	7.63	0.08
Bật xa tại chỗ (cm)	162.12	14.94	0.71
Co cơ bụng liên tục 30 giây (lần)	22.76	5.13	0.03
Nhảy dây liên tục 30 giây (lần)	178.23	43.8	0.01
Đeo gập thân (cm)	31.26	5.68	0.37
BMI (kg/m ²)	21.92	1.76	0.83

Ghi chú: *: KST - Kolmogorov Smirnov Test.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Tỷ lệ phân phối không chuẩn thu được ở kết quả tự báo cáo và kiểm tra thể lực đều là 2/6. Số đối tượng

báo cáo chỉ số BMI $\geq$ 25.0 kg/m² chiếm tỷ lệ thấp (=4 chiếm 5.06%) và không có trường hợp $\geq$ 30.0 kg/m².

Bảng 2. Tỷ lệ thành phần của nhóm thể chất trả lời phỏng vấn độc lập

Biến	Thành phần	
	1 (45.4%)	2 (12.9%)
Sức mạnh	0.752	-
Ngoại hình	0.679	-
Hoạt động thể chất	0.657	-
Năng lực thể thao	0.621	-
Lượng mỡ trong cơ thể	-	0.860
Sức khỏe	-	0.738

Bảng 2 cho thấy cấu trúc thành phần có sự phân biệt, nghiên cứu xác định thành phần 1 là thể lực được nhận thức liên quan đến hiệu suất và thành phần 2 là thể lực liên quan

đến sức khỏe. Để xem xét các thành phần có mối quan hệ với thể lực như thế nào, nghiên cứu áp dụng cả 2 thành phần vào toàn bộ số mẫu, kết quả thu được bảng 3:

Bảng 3. Phân tích thành phần cho thể lực được kiểm tra

Biến	Thành phần (57.9%)	
	1 (33.3%)	2 (24.6%)
Chống đẩy tối đa (lần)	0.762	-
Bật xa tại chỗ (cm)	0.758	-
Nhảy dây liên tục 30 giây (lần)	0.664	-
Co cơ bụng liên tục 30 giây (lần)	0.561	-
Đeo gập thân (cm)	-	0.784
BMI	-	0.762

Tương tự bảng 2, sau khi xem xét kết quả bảng 3, nghiên cứu xác định thành phần 1 được xác định là thể lực liên quan đến hiệu

suất, thành phần 2 là thể lực liên quan đến sức khỏe.

Bảng 4. Phân tích tương quan trong các biến quan trọng

Biến	Chống đẩy tối đa (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Co cơ bụng liên tục 30 giây (lần)	Nhảy dây liên tục 30 giây (lần)	Đeo gập thân (cm)	BMI
Sức khỏe	0.03	0.05	0.13	0.08	0.09	-0.07
Hoạt động thể chất	-0.19	0.17	0.25*	0.17	0.11	0.09
Lượng mỡ trong cơ thể	0.08	-0.06	-0.07	-0.09	0.04	0.50**
Năng lực thể thao	0.01	0.12	0.25*	-0.16	-0.06	-0.11
Ngoại hình	-0.10	0.08	0.15	-0.05	0.05	-0.08
Sức mạnh	0.07	0.04	0.17	0.13	0.10	0.27*

Ghi chú: BMI: Chỉ số khối cơ thể; *: Có ý nghĩa tại $p < 0.05$; **: Có ý nghĩa tại $p < 0.01$.

Kết quả bảng 4 cho thấy có mối tương quan tổng thể đáng kể giữa các thành phần tự báo cáo và thể lực kiểm tra. Tuy nhiên, các chỉ số sức khỏe và ngoại hình không ghi nhận các mối tương quan đối với năng lực thể chất được kiểm tra. Sức mạnh tự đánh giá tương quan đến tất cả các test thể lực được kiểm tra. Tỷ lệ tương quan mạnh nhất được ghi nhận ở các mối quan hệ giữa tự đánh giá lượng mỡ trong cơ thể với chỉ số BMI.

Kết quả của nghiên cứu thu được cho thấy có thể phân biệt được các vấn đề thể lực liên quan đến tự đánh giá sức khỏe, thể chất và kiểm tra thể lực bằng thành tích thực tế của đối tượng nghiên cứu là sinh viên HVBC TT học môn Vovinam online. Đồng thời, kết quả cũng cho thấy mối quan hệ giữa các chỉ số kiểm tra thể lực với các chỉ số tự báo cáo liên quan đến sức khỏe tự cảm nhận. Kết quả này cho thấy, có thể phân biệt, phân loại chất lượng sức khỏe của đối tượng

nghiên cứu bằng cả 2 phương pháp liên quan đến sức khỏe tự báo cáo và kết quả kiểm tra thể lực thực tế. Kết quả cũng cho thấy mối tương quan đáng kể được ghi nhận giữa các mối quan hệ của lượng mỡ trong cơ thể, sức mạnh của cả tự đánh giá và kiểm tra thể lực.

Trong quá trình nghiên cứu, nhóm nghiên cứu cũng nhận thấy những sự thay đổi, khác biệt của nhóm đối tượng nghiên cứu so với các nhóm tương đương nhưng không được theo dõi để nghiên cứu. Kết quả thu được có liên quan đến các nhận thức và mong muốn duy trì sức khỏe, cũng như nhận thức tầm quan trọng của HĐTC và nhu cầu thực tế của đối tượng [5]. Thực tế, do giới hạn nghiên cứu, các mối quan hệ đáng kể giữa thể lực cảm nhận và đo lường có thể hỗ trợ quan điểm này, tuy nhiên các ghi nhận này thu được trong nghiên cứu này rất ít, chưa đủ để đánh giá các vấn đề liên quan. Các mối quan hệ chặt chẽ hơn được ghi nhận đối với cảm nhận lượng mỡ trong cơ thể và BMI, điều này phù hợp với tâm lý nữ giới về tính thẩm mỹ cơ thể trong thực tế. Mức tương quan tiếp theo được ghi nhận là sức mạnh, theo đó nghiên cứu cho rằng sức mạnh có liên quan đến các hoạt động tập luyện quen thuộc và có độ chính xác, tính định lượng nhất định. Điều này có liên quan chặt chẽ đối với chương trình giảng dạy môn học Vovinam hiện hành. Sự đánh giá của cá nhân đối với các hoạt động định trước và quen thuộc được xác định là mang lại hiệu quả cao hơn, điều này đúng trong nghiên cứu này và cũng phù hợp với một báo cáo từ năm 2006 [6].

Thể lực là nền tảng đảm bảo các HĐTC và sức khỏe của con người [7]. Nữ sinh viên HVBC TT có mức độ thể chất cao hơn sẽ có những điều kiện tốt hơn trong việc đảm bảo các điều kiện làm việc tương lai, để đạt được mục tiêu thể chất cao hơn, các chương trình GDTC tích cực và được lựa chọn như Vovinam được xác định có liên quan tích cực đến hiệu quả học tập và rèn luyện thể chất. Điều này cũng được ghi nhận trong báo cáo tương tự năm 2020 với các ngành nghề khác [9]. Các chỉ số BMI cao hơn ($\geq 30.0 \text{ kg/m}^2$) cũng cho thấy nhiều nguy cơ ảnh hưởng đến nghề nghiệp nhiều hơn [9]. Cải thiện thể chất khi ở còn trong nhà trường được xác định môi trường tốt nhất để tác động tích cực đến sức khỏe và HĐTC của sinh viên.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy các nhóm thành phần chính được xác định cho cả phương pháp định tính tự báo cáo và kiểm tra định lượng. Mối tương quan đáng kể được ghi nhận giữa các biện pháp tập luyện được đo lường và cảm nhận được chỉ ra rằng đối tượng nghiên cứu xác định được mức độ năng lực thể chất nhất định tương ứng với chương trình học tập và thực trạng cá nhân. Điều này có ý nghĩa trong việc xác định hành vi tập luyện và HĐTC, cũng có nghĩa nữ sinh viên Học viện Báo chí Tuyên truyền có thể chấp nhận và áp dụng các chương trình học Vovinam tăng cường sức mạnh, thể lực và điều hòa lượng mỡ trong cơ thể đối với các trường hợp có mối tương quan rõ ràng hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Riebe D, Ehrman J.K, Liguori G, Megal M (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th ed.* Wolters Kluwer; Philadelphia, PA, USA.
- [2]. Marsh H.W, Martin A.J, Jackson S (2010). *Introducing a short version of the physical self description questionnaire: New strategies, short-form evaluative criteria,*

and applications of factor analyses. J. Sport Exerc. Psychol. 32:438–482. doi: 10.1123/jsep.32.4.438.

[3]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT*, ngày 18/9//2008 V/v: Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên

[4]. Đỗ Văn Thắng, Phan Thành Huân (2010). *Giáo trình SPSS (dành cho sinh viên khối ngành Khoa học Xã hội và Nhân văn)*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

[5]. Mandolesi L, Polverino A, et al (2018). *Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits*. Front. Psychol. 9:509. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00509.

[6]. Dunton G.F, Schneider M, et al (2006). *Physical Activity, Fitness, and Physical Self-Concept in Adolescent Females*. *Pediatr. Exerc. Sci.* 18:240–251. doi: 10.1123/pes.18.2.240.

[7]. Orr R.M, Kukic F, et al (2019). *Associations between fitness measures and change of direction speeds with and without occupational loads in female police officers*. Int. J. Environ. Res. Public Health. 16:1947. doi: 10.3390/ijerph16111947.

[8]. Koropanovski N, Kukic F, et al (2020). *Impact of physical Fitness on recruitment and its association to study outcomes in police students*. S. Afr. J. Res. Sport PH. 42:23–34.

[9]. Gu J.K, Charles L.E, et al (2012). *Long work hours and adiposity among police officers in a US Northeast City*. J. Occup. Environ. Med. 54:1374–1381. doi: 10.1097/JOM.0b013e31825f2bea.

Bài nộp ngày 18/02/2022, phản biện ngày 30/9/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022