

THỰC TRẠNG CÁC CHỈ SỐ HÌNH THÁI, SINH LÝ CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH VÕ TAEKWONDO KHÓA 53 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Nguyễn Thị Minh Hạnh, Phạm Ngọc Quân

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sự biến đổi các chức năng sinh lý để phù hợp với yêu cầu cao của lượng vận động là một chỉ số quan trọng để đánh giá trình độ tập luyện. Trong các môn thể thao nói chung và đặc biệt là môn võ Taekwondo nói riêng, người ta thường chú ý đến hình thể và các năng khiếu tự nhiên. Đó là những nhân tố cơ bản xác định khả năng vận động, nắm vững các kỹ thuật phức tạp tạo điều kiện cho việc nâng cao hiệu quả trong tập luyện và thi đấu.

Từ khóa: hình thái, sinh lý, teakwondo.

Abstract: The variation of physiological functions to match the high demands of exercise volume is an important indicator to assess the level of exercise. In sports in general and especially in Taekwondo in particular, people often pay attention to their body shape and natural talents. These are the basic factors that determine mobility, mastery of complex techniques that facilitate improved efficiency in training and competition.

Keywords: morphological, physiological, teakwondo.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua các kết quả nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao (TDTT) cho thấy: kết quả học tập các môn chuyên ngành phụ thuộc vào nhiều yếu tố trong đó có các chỉ số sinh lý đóng một vai trò rất quan trọng và có ảnh hưởng trực tiếp tới kết quả tập luyện và thi đấu của vận động viên và sinh viên chuyên ngành TDTT. Sự biến đổi các chức năng sinh lý để phù hợp với yêu cầu cao của lượng vận là một chỉ số quan trọng để đánh giá trình độ tập luyện. Trong các môn thể thao nói chung và đặc biệt là môn võ Taekwondo nói riêng, người ta thường chú ý đến hình thể và các năng khiếu tự nhiên. Về tổ chất tự nhiên môn Võ thuật chú ý đến là sức mạnh, sức bền, sức bật, sức rướn, sự nhanh nhẹn, khéo léo cũng

như các đặc điểm lứa tuổi và nhân cách. Đó là những nhân tố cơ bản xác định khả năng vận động, nắm vững các kỹ thuật phức tạp tạo điều kiện cho việc nâng cao hiệu quả trong tập luyện và thi đấu. Tuy nhiên, chưa có nhiều tác giả đề cập đến nghiên cứu diễn biến các chỉ số sinh lý trong mối tương quan giữa cường độ và khối lượng vận động của các bài thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo. Chính vì vậy, việc nghiên cứu, đánh giá một số chỉ số hình thái, sinh lý và lựa chọn các bài tập chuyên môn để nâng cao thể lực cho sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo là vấn đề cấp thiết.

Trên cơ sở đánh giá thực trạng một số chỉ số hình thái, sinh lý, thể lực của SV chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53, nhóm nghiên

cứu xác định diễn biến các chỉ số hình thái, sinh lý, thể lực của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo sau một năm tập luyện và đề xuất một số biện pháp để nâng cao thể lực chuyên môn cho SV chuyên ngành võ Taekwondo, trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội. Số liệu nghiên cứu thu được làm tài liệu cho công tác nghiên cứu và giảng dạy của nhà trường.

Các phương pháp được sử dụng: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp toán học thống kê.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra hình thái của nam sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 ở thời điểm đo lần 1 (n=14)

TT	Chỉ số	Max	Min	$\bar{x}$	$\pm \delta$
1	Chiều cao đứng (cm)	177.7	163.5	167.9	4.6
2	Cân nặng (kg)	97.7	51.8	68.4	13.9
3	QVC	-65.3	0.6	-15.7	-18.5
4	BMI	36.4	19.0	24.4	4.6

Bảng 2. Kết quả kiểm tra hình thái của nữ sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 ở thời điểm đo lần 1 (n=4)

TT	Chỉ số	Max	Min	$\bar{x}$	$\pm \delta$
1	Chiều cao đứng (cm)	170	151	159.2	7.9
2	Cân nặng (kg)	61.7	45.9	51.2	7.4
3	QVC	21	1	7.5	9.1
4	BMI	22.5	18.4	20.2	2.0

Từ kết quả thu được chúng tôi so sánh với giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 của thế kỷ XX (Tài liệu về giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 thế kỷ XX) và theo tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam lứa tuổi 20 năm 2001. Về chiều cao: Sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 có chiều cao trung bình với nam (167.9 ± 4.6 cm, nữ (159.2 ± 7.9 cm); Ở người Việt Nam chiều cao bình thường với nam ($163,44 \pm 4,46$ cm),

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để đánh giá thực trạng các chỉ số hình thái, chỉ số sinh lý của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53, nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra về hình thái, các chỉ số sinh lý tim mạch, hô hấp của 18 sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 ở thời điểm đo lần 1 (gồm 14 sinh viên nam và 04 sinh viên nữ).

1. Kết quả kiểm tra hình thái sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53

Kết quả kiểm tra hình thái của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 được thể hiện trong bảng 1 và 2.

nữ ($152,77 \pm 4,20$ cm). Về cân nặng: Sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 có cân nặng trung bình với nam (68.4 ± 13.9 kg), nữ (51.2 ± 7.4 kg); Ở người Việt Nam cân nặng bình thường với nam ($50,72 \pm 4,61$ kg), nữ ($44.87 \pm 4,04$ kg).

Như vậy theo tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất của người Việt Nam ở thập kỷ 90 của thế kỷ XX và tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất ở người Việt Nam năm 2001 thì tất cả các chỉ số về hình thái của sinh viên

chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 trường Đại học sư phạm TDDT Hà Nội đều nằm trong giới hạn sinh lý bình thường của người Việt Nam và đều đạt loại tốt, phù hợp với hoạt động TDDT.

Từ các số liệu thu thập được về hình thái, chúng tôi xác định mối liên hệ giữa các chỉ số để đánh giá mức độ phát triển thể chất của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 trường Đại học sư phạm TDDT Hà Nội ở thời điểm đo lần 1 qua chỉ số QVC và chỉ số BMI.

- Chỉ số QVC của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 trường Đại học sư phạm TDDT Hà Nội ở thời điểm đo lần 1 so

với thang phân loại chỉ số QVC cho thanh niên Việt Nam: đối với sinh viên nam thuộc loại cực khỏe (QVC < -0,4) và đối với sinh viên nữ thuộc loại khỏe (QVC từ 2,0 đến 7,9).

- Chỉ số BMI của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 trường Đại học sư phạm TDDT Hà Nội ở thời điểm đo lần 1 nằm trong giới hạn bình thường theo công bố hiện hành của WHO ($18,5 \leq \text{BMI} \leq 24,9$).

2. Kết quả kiểm tra một số chỉ số sinh lý của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53

Kết quả kiểm tra các chỉ số sinh lý của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 được trình bày ở bảng 3, 4, 5.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra nhịp tim và huyết áp của nam sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 ở lần đo 1 (n=14)

TT	Chỉ số		Max	Min	$\bar{x}$	$\pm \delta$
1	Nhịp tim (lần)	Trước vận động	80	68	73.4	5.0
		Ngay sau vận động	146	120	134.2	4.8
		Sau vận động 5 phút	96	82	87.4	5.1
2	Huyết áp tối đa	Trước vận động	125	80	105.4	5.8
		Ngay sau vận động	160	123	143.1	6.0
		Sau vận động 5 phút	130	100	118.2	6.4
3	Huyết áp tối thiểu	Trước vận động	79	76	78.5	7.2
		Ngay sau vận động	120	112	115.3	7.1
		Sau vận động 5 phút	101	95	98.2	7.0

Bảng 4. Kết quả kiểm tra nhịp tim và huyết áp của nữ sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 ở lần đo 1 (n=4)

TT	Chỉ số		Max	Min	$\bar{x}$	$\pm \delta$
1	Nhịp tim (lần)	Trước vận động	96	66	81.3	8.2
		Ngay sau vận động	142	112	127.0	8
		Sau vận động 5 phút	92	78	84.4	8.1
2	Huyết áp tối đa	Trước vận động	120	110	116.2	4.8
		Ngay sau vận động	154	138	145.5	5.1
		Sau vận động 5 phút	126	98	113.2	5.0
3	Huyết áp tối thiểu	Trước vận động	82	75	79.3	4.8
		Ngay sau vận động	100	92	95.8	5.2
		Sau vận động 5 phút	91	82	86	5.1

Bảng 5. Kết quả kiểm tra chỉ số tim mạch và hô hấp của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 ở lần đo 1

TT	Chỉ số	Giới tính	Max	Min	$\bar{x}$	$\pm \delta$
1	Chỉ số công năng tim (HW)	Nam	13.8	10.1	12.2	1.0
		Nữ	13.9	10.5	12.7	1.5
2	Thời gian nín thở (s)	Nam	139	52	81.4	23.3
		Nữ	50	30	38.8	8.5
3	VO ₂ max (l/min)	Nam	3.55	1.45	2.4	0.6
		Nữ	1.68	1.06	1.43	0.3
4	Max O ₂ pulse (ml/beat)	Nam	17.8	7.3	12	2.9
		Nữ	8.4	5.3	7.1	1.5
5	Dung tích sống	Nam	4.5	4.0	4.2	0.01
		Nữ	3.3	3.0	3.1	0.003

Sự thay đổi chức năng sinh lý chịu sự tác động của hai yếu tố chính:

- Môi trường tự nhiên: Bao gồm yếu tố di truyền và yếu tố thiên nhiên (ánh sáng, không khí, nước...).

- Môi trường xã hội: Bao gồm chế độ dinh dưỡng, điều kiện chăm sóc và vận động (hoạt động thể thao).

Sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội được học tập trong cùng một điều kiện môi trường tự nhiên, về cơ bản điều kiện dinh dưỡng và chế độ sinh hoạt là như nhau. Nên sự biến đổi các chỉ số chức năng sinh lý chủ yếu phụ thuộc vào các hoạt động TDTT.

Kết quả đo các chỉ số sinh lý ở bảng 2.1, 2.2, 2.3 cho thấy các giá trị chức năng sinh lý hiện tại của sinh viên chuyên ngành Võ Taekwondo khóa 53 nằm trong khoảng tham chiếu giá trị trung bình của người khỏe mạnh cùng độ tuổi, giới tính. Tuy nhiên, các giá trị chức năng sinh lý ở lần đo 1 cũng có thể bị ảnh hưởng ít nhiều sau khi trải qua một khoảng thời gian kéo dài học tập trực tuyến,

tập luyện TDTT chưa có hệ thống do đại dịch Covid-19 gây ra.

KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu, đo đạc các chỉ số hình thái, sinh lý của các sinh viên nam và nữ chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 của Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, chúng tôi có một số kết luận sau:

- Chỉ số QVC của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội ở thời điểm đo lần 1 thuộc loại cực khỏe (đối với nam) và khỏe (đối với nữ) so với thang phân loại cho thanh niên Việt Nam.

- Chỉ số BMI của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội ở thời điểm đo lần 1 thuộc loại bình thường, đều nằm trong giới hạn theo công bố hiện hành của WHO.

- Các giá trị chức năng sinh lý hiện tại của sinh viên chuyên ngành võ Taekwondo khóa 53 đang nằm trong khoảng tham chiếu giá trị trung bình của người khỏe mạnh cùng độ tuổi, giới tính.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [2]. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng, Lê Đức Chương (2000), *Y học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Duy Quyết (Chủ biên) (2020), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*, Nxb Thể thao và du lịch, Hà Nội.

Bài nộp ngày 14/12/2022, phản biện ngày 28/02/2023, duyệt đăng ngày 01/3/2023