

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA NỮ SINH VIÊN HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM

Lương Thanh Hoa

Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao

Email: lthoa@vnua.edu.vn

Ngày gửi bài: 05.08.2016

Ngày chấp nhận: 01.12.2016

TÓM TẮT

Đề tài đã tiến hành đánh giá thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên năm thứ nhất, năm thứ hai, năm thứ ba và so sánh sự phát triển thể lực chung của nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam theo các năm học bằng phương pháp kiểm tra sự phạm và phân loại theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực áp dụng cho sinh viên các trường đại học. Kết quả đã xác định được thực trạng thể lực chung (TLC) của các nữ sinh viên, làm tiền đề và cơ sở để tìm ra các bài tập phù hợp phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực chung, nữ sinh viên, Học viện Nông nghiệp Việt Nam.

Evaluation of the General Physical Strength of the Female Students at Vietnam National University of Agriculture

ABSTRACT

Using methods of pedagogical checking and classifying based on physical strength evaluation standards applied to students of all universities, the present study assessed and compared the general physical strength state of the female students of the first year, second year and third year at the university. The results on general physical strength of female students could serve as the basis to provide the exercises suitable to their physical strength development.

Keywords: Physical strength, female students, Vietnam National University of Agriculture.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là một mặt của giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ, là phương tiện có hiệu quả để phát triển hài hoà về hình thể, nâng cao sức khoẻ và các tố chất thể lực (TCTL), góp phần đào tạo con người mới phát triển toàn diện, phục vụ đắc lực cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Giáo dục thể chất trong Học viện Nông nghiệp Việt Nam có ý nghĩa quan trọng trong việc duy trì và củng cố sức khỏe cho sinh viên, phát triển cơ thể một cách hài hòa, xây dựng lối sống lành mạnh và khắc phục những thói quen xấu, rèn luyện thân thể đạt những chỉ tiêu thể lực quy định cho từng đối tượng và năm học trên

cơ sở rèn luyện thân thể theo lứa tuổi. Quá trình giáo dục thể chất trong các trường đại học và trung học chuyên nghiệp còn nhằm hình thành những kỹ năng vận động cơ bản và đánh giá trình độ phát triển thể lực chung cho sinh viên. Đề tài tiến hành đánh giá thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên mang ý nghĩa quan trọng, là một trong những căn cứ cần thiết để lựa chọn các bài tập phù hợp nhằm phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Học viện.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng hợp số liệu

Số liệu thứ cấp được tổng hợp từ các kết quả nghiên cứu về thể lực của học sinh, sinh viên có

liên quan đến nội dung của nghiên cứu này.

Số liệu sơ cấp là kết quả kiểm tra thể lực của nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam qua các năm học. Bên cạnh đó, trao đổi, phỏng vấn các giảng viên, chuyên gia và các sinh viên là phương pháp để tìm ra thực trạng, tồn tại, nguyên nhân và các bài tập để phát triển thể lực cho nữ sinh viên Học viện.

2.2. Kiểm tra sự phạm

Nghiên cứu sử dụng 5 tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên hiện nay do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định (Ban hành kèm theo Quyết định số: 53/2008/QĐ - BGDDT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo):

- Chạy 30 m xuất phát cao (XPC) (giây): đánh giá sức nhanh.
- Bật xa tại chỗ (cm): đánh giá sức mạnh tốc độ chân.
- Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây): đánh giá sức mạnh bền.
- Chạy tuý sức 5 phút (m): đánh giá sức bền chung.
- Chạy con thoi 4x10 mét (s): đánh giá năng lực phối hợp vận động.

2.3. Toán học thống kê

Phân tích thống kê mô tả: Thực trạng về thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất, năm thứ hai và năm thứ ba Học viện Nông nghiệp Việt Nam. Nhu cầu học tập rèn luyện thể chất của sinh viên. Các bài tập để nâng cao thể lực chung cho nữ sinh viên Học viện.

Phân tích thống kê so sánh: Trình độ thể lực của nữ sinh viên Học viện so với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), so sánh thể lực chung của nữ sinh viên qua ba năm học.

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

3.1. Nghiên cứu lựa chọn các Test đánh giá trình độ thể lực chung cho nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam

3.1.1. Kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của Test

Sau lựa chọn 5 Test từ bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực áp dụng mới nhất cho Học sinh sinh viên hiện nay do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định (Ban hành kèm theo Quyết định số: 53/2008/QĐ - BGDDT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo). Để tài tiến hành xác định tính phù hợp của các chỉ tiêu về khả năng đánh giá trình độ thể lực chung cho nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam. Để làm điều đó đề tài tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của Test trên đối tượng nghiên cứu.

**Kiểm nghiệm độ tin cậy của Test*

Việc kiểm nghiệm được tiến hành trên 11 nữ sinh viên năm thứ nhất, thứ hai và năm thứ ba tương ứng với mỗi năm học có 7 sinh viên (khóa 58, 59 và 60), được tiến hành kiểm tra 2 đợt, mỗi đợt cách nhau 2 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Độ tin cậy của các Test và bài thử nghiệm phụ thuộc vào tính ổn định và sự tái tạo lại kết quả trong những lần lặp lại thử nghiệm qua một thời gian cố định với điều kiện giống nhau, trên cùng đối tượng, được xác định bởi những trọng tài, những người tiến hành thí nghiệm và những chứng kiến khác nhau.

Để kiểm tra độ tin cậy của các Test, đề tài tiến hành tính hệ số tương quan cặp của từng Test giữa kết quả kiểm tra lần 1 và lần 2: Nếu $r = 0,8 - 0,89$ độ tin cậy cho phép sử dụng; Nếu $r = 0,9 - 0,94$ độ tin cậy tốt; Nếu $r = 0,95 - 0,99$ độ tin cậy rất tốt.

Với điều kiện các hệ số tương quan phải đảm bảo đủ độ tin cậy $p \geq 95\%$.

Độ tin cậy của các Test đánh giá thể lực chung, hệ số tương quan giữa hai lần lặp lại Test của nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam được trình bày ở bảng 1.

Qua kết quả ở bảng 1 cho thấy:

Trong 5 Test được kiểm nghiệm ở cả ba năm học ở nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam đều có 5 Test được lựa chọn có hệ số tương quan đủ, vừa có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) vừa đảm bảo đủ độ tin cậy cần thiết ($r \geq 0,8$).

Bảng 1. Hệ số tương quan giữa 2 lần kiểm tra (Test) thể lực chung của nữ sinh viên

Các chỉ tiêu	R		
	Năm thứ nhất (n = 7)	Năm thứ hai (n = 7)	Năm thứ ba (n = 7)
Chạy 30 m XPC (s)	0,81	0,84	0,83
Bật xa tại chỗ (cm)	0,83	0,87	0,82
Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)	0,82	0,85	0,84
Chạy tùy sức 5 phút (m)	0,86	0,88	0,87
Chạy con thoi 4x10 m (s)	0,80	0,82	0,85

Bảng 2. Hệ số tương quan của các chỉ tiêu nghiên cứu với kết quả học tập môn giáo dục thể chất của nữ sinh viên

Các chỉ tiêu	R		
	Năm thứ nhất (n = 7)	Năm thứ hai (n = 7)	Năm thứ ba (n = 7)
Chạy 30 m XPC (s)	0,81	0,81	0,82
Bật xa tại chỗ (cm)	0,79	0,81	0,78
Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)	0,76	0,77	0,82
Chạy tùy sức 5 phút (m)	0,78	0,76	0,81
Chạy con thoi 4x10 m (s)	0,82	0,81	0,77

**Kiểm nghiệm tính thông báo của Test*

Để kiểm nghiệm tính thông báo của Test, đề tài tiến hành nghiên cứu mối tương quan giữa các chỉ tiêu được nghiên cứu cho nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam với kết quả học tập môn GDTC.

Mối tương quan giữa kết quả học tập môn GDTC và các chỉ tiêu nghiên cứu cho nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam năm thứ nhất, thứ hai và thứ ba được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy, kết quả các chỉ tiêu nghiên cứu cả ba năm học ở nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam đều có 5 Test là có mối tương quan khá chặt chẽ với kết quả học tập môn GDTC. Hệ số tương quan từ 0,76 - 0,82, điều đó chứng tỏ 5 chỉ tiêu kể trên đảm bảo tính thông báo.

Từ kết quả nghiên cứu về lý luận và thực tiễn, đặc biệt là nghiên cứu về độ tin cậy và tính thông báo của các chỉ tiêu và chỉ số đặc trưng của nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam ở cả ba năm học đã rút ra các Test đảm bảo đánh giá trình độ TLC của nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam ở cả ba năm học là như nhau.

3.2. Đánh giá thực trạng trình độ thể lực chung cho nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam qua các năm học

3.2.1. Đánh giá thực trạng phát triển thể lực chung của nữ sinh viên ba năm học đầu tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam theo bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực áp dụng cho sinh viên các Trường Đại học

Để giải quyết vấn đề này, đề tài tiến hành lấy kết quả kiểm tra thể lực của 200 nữ sinh viên năm thứ nhất, năm thứ hai và năm thứ ba (trong đó có 68 nữ sinh viên năm thứ nhất (K60), 66 nữ sinh viên năm thứ hai (K59) và 66 nữ sinh viên năm thứ ba (K58)). Theo bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực với 5 test đã được trình bày, kết quả kiểm tra như bảng 3.

Qua bảng 3 nhận thấy:

- Năm thứ nhất, số lượng nữ sinh viên khóa 60 ở mức đạt 5 chỉ tiêu chỉ chiếm: 41,1 - 51,4%. Chỉ tiêu thấp nhất là test chạy con thoi 4x10m, đạt 41,1%.
- Năm thứ hai, số lượng nữ sinh viên khóa 59 ở mức đạt 5 chỉ tiêu chỉ chiếm 43,9 - 62,1%. Chỉ tiêu thấp nhất là test chạy 30m xuất phát cao, đạt 43,9%.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên khóa 58, 59, 60 với n = 200 (K60 = 68, K59 = 66 và K58 = 66)

Nội dung	Chỉ tiêu ĐGTL (Mức đạt)	$\bar{X} \pm \delta$	Cv %	Số SV đạt ĐGTL	Tỷ lệ %
<i>Nữ sinh viên năm thứ nhất K60 (n = 68)</i>					
Chạy 30 m XPC (s)	6,8 - 5,8	6,69 ± 0,21	3,1	35	51,4
Bật xa tại chỗ (cm)	151 - 168	154,5 ± 7,17	4,6	31	45,5
Nằm ngửa gấp bụng 30 giây (sl)	15 - 18	15,4 ± 0,87	6,6	29	42,6
Chạy tùy sức 5 phút (m)	850 - 930	864,7 ± 9,56	1,1	32	47,1
Chạy con thoi 4x10 m (s)	13 - 12	12,88 ± 0,43	3,3	28	41,1
<i>Nữ sinh viên năm thứ hai K59 (n = 66)</i>					
Chạy 30 m XPC (s)	6,7 - 5,7	6,67 ± 0,28	4,1	29	43,9
Bật xa tại chỗ (cm)	153 - 169	155,2 ± 5,18	3,3	31	46,9
Nằm ngửa gấp bụng 30 giây (sl)	16 - 19	16,3 ± 0,96	7,1	41	62,1
Chạy tùy sức 5 phút (m)	870 - 940	873,9 ± 8,54	1,0	34	51,5
Chạy con thoi 4x10 m (s)	13 - 12	12,91 ± 0,35	2,7	36	54,5
<i>Nữ sinh viên năm thứ ba K58 (n = 66)</i>					
Chạy 30 m XPC (s)	6,6 - 5,6	6,58 ± 0,26	3,8	38	57,5
Bật xa tại chỗ (cm)	155 - 170	164,1 ± 6,19	3,5	41	62,1
Nằm ngửa gấp bụng 30 giây (sl)	17 - 20	17,3 ± 1,91	5,2	46	69,7
Chạy tùy sức 5 phút (m)	890 - 950	898,9 ± 8,34	2,7	36	54,5
Chạy con thoi 4x10 m (s)	12,9 - 11,9	12,56 ± 0,36	2,8	40	60,6

Ghi chú: K : Khóa học, ĐGTL: Đánh giá thể lực.

- Năm thứ ba, số lượng nữ sinh viên khóa 58 ở mức đạt 5 chỉ tiêu chiếm 54,5 – 69,7%. Chỉ tiêu thấp nhất là test chạy 30m xuất phát cao, đạt 54,5%.

Qua kết quả trên cho thấy trình độ thể lực chung (TLC) của các nữ sinh viên năm thứ nhất, năm thứ hai và năm thứ ba Học viện Nông nghiệp Việt Nam còn yếu, đặc biệt là sức nhanh. Kết quả cả ba năm này còn thấp so với mức đạt

của bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực áp dụng cho sinh viên các Trường Đại học.

3.2.2. So sánh sự phát triển thể lực chung của nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam theo các năm học

Đề tài sử dụng chỉ số t student để so sánh phát triển TLC của nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam và kết quả trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh phát triển thể lực chung của nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam theo các khóa 58, 59, 60 với n = 200 (K60 = 68; K59 = 66 và K58 = 66)

Các Test	K60 - K59		K59 - K58		K58 - K60	
	t	P	t	p	t	P
Chạy 30 m XPC (s)	3,22	< 0,01	2,59	< 0,05	5,21	< 0,01
Bật xa tại chỗ (cm)	3,55	< 0,01	2,83	< 0,05	2,59	< 0,05
Nằm ngửa gấp bụng 30 giây (sl)	3,66	< 0,01	2,89	< 0,05	3,47	< 0,01
Chạy tùy sức 5 phút (m)	3,43	< 0,01	2,56	< 0,05	3,58	< 0,01
Chạy con thoi 4x10 m (s)	4,52	< 0,01	3,93	< 0,01	3,65	< 0,01

So sánh kết quả kiểm tra giữa các năm học của nữ sinh viên năm thứ nhất (K60), năm thứ hai (K59) và năm thứ ba (K58) cho thấy, hầu hết các chỉ số đánh giá TLC của nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam ở cả ba năm học đều có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa về mặt thống kê và đạt độ tin cậy cần thiết khi giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, $p < 0,05$ (5%) và $p < 0,01$ (1%). Sự phát triển TLC của đối tượng nghiên cứu thay đổi theo quá trình học tập. Trong đó, hầu hết các tổ chức sức mạnh, sức bền và khéo léo của nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam sau ba năm học liên tục môn GDTC có TLC tốt hơn nữ sinh viên hai năm đầu.

Căn cứ các kết quả đánh giá thực trạng TLC của nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam trên đề tài nhận thấy:

- Thực trạng về TLC của nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam chỉ đạt dưới mức trung bình và không đồng đều giữa các năm học.

- Từ kết quả phân tích của bảng 3 và 4 cho thấy, để đánh giá kết quả giảng dạy môn học GDTC và thể lực cho học sinh sinh viên cần căn cứ vào tỷ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn thể lực do BGD & ĐT quy định, xem đây là tiêu chí quan trọng để đánh giá chất lượng công tác GDTC. Việc phát triển TLC cho đối tượng nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam là một việc làm hết sức cần thiết. Nguyên nhân dẫn đến sự khác biệt về thể lực chung của nữ sinh viên qua ba năm học là do các bài tập mà nữ sinh viên đang sử dụng chưa phù hợp với cá nhân, chưa tạo được hứng thú tập luyện cho nữ sinh viên, do thời gian ngoại khóa của nữ sinh viên còn ít... vì vậy, vấn đề đặt ra là cần nghiên cứu lựa chọn

các bài tập đa dạng, mang tính hứng thú cao để nữ sinh viên có thể tham gia tập luyện tự giác, tích cực và qua đó phát triển thể lực chung. Xuất phát từ lý do trên, chúng tôi đề xuất việc lựa chọn các bài tập thể dục Aerobic để phát triển TLC cho nữ sinh viên Học viện.

4. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam chỉ đạt mức trung bình và yếu. Điều này chứng tỏ việc phát triển thể lực chung cho đối tượng nữ sinh viên Học viện là một việc làm hết sức cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Aulic (1992). Đánh giá trình độ tập luyện thể thao. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Dương Nghiệp Chí (1983). Đo lường thể thao. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Dương Nghiệp Chí (2002). Điều tra đánh giá tình trạng thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam từ 6 - 20 tuổi, Báo cáo kết quả dự án chương trình khoa học. Nhà xuất bản Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Hoàng Công Dân, Dương Nghiệp Chí (2006). Xây dựng tiêu chuẩn RLTT mới cho học sinh và sinh viên Việt nam, Tạp chí khoa học thể thao. Nhà xuất bản Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (1994). Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng GDTC trong các trường Đại học - Tuyển tập nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Quyết định số 53/2008/QĐ - BGDDT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.