



ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ SAU MỘT NĂM HỌC TẬP CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Nguyễn Găng, Nguyễn Thế Tình, Phan Thanh Hùng, Dương Anh Tuấn, Lê Hải Yến,
Nguyễn Văn Tuấn, Nguyễn Thị Mùi

Khoa Giáo Dục Thể Chất, Đại học Huế - 52 Hồ Đắc Di, tp. Huế, Việt Nam

Tác giả liên hệ: **Nguyễn Găng** < nguyengang.gdtc@hueuni.edu.vn >

(Ngày nhận bài: 27-04-2022; Ngày chấp nhận đăng: 23-11-2022)

Tóm tắt: Kết quả đánh giá thể lực sinh viên Đại học Huế (ĐHH) là cơ sở để đánh giá trình độ thể lực của sinh viên ĐHH so với trình độ thể chất của người Việt Nam. Đồng thời, đây cũng là cơ sở để đánh giá và điều chỉnh chương trình đào tạo phù hợp với xu hướng hội nhập và phát triển đất nước, đáp ứng yêu cầu đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao của ĐHH. Sau một năm học, tất cả các chỉ tiêu thể lực của nam và nữ đều có sự tăng trưởng vượt trội và đạt được ý nghĩa thống kê với $P < 0.001$. Mức tăng trưởng trung bình ở các chỉ tiêu của nam vượt xấp xỉ gấp đôi so với nữ (18,12% và 10,17%). Tuy nhiên so với tiêu chuẩn xếp loại thể lực HSSV Việt Nam thì các kết quả của nam cũng chỉ đạt được xấp xỉ mức tốt, bật xa tại chỗ là 222cm (> 225 cm), chạy 30 mét là 4"80 (< 4 "70), chạy tùy sức 5 phút là 1049,30 mét (> 1060 mét), Lực bóp tay thuận là 47,22kg ($> 47,5$ kg) và chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng là 21,12 lần (> 22 lần). Đối với nữ, kết quả các chỉ tiêu chỉ ở mức đạt và trên mức đạt, trong đó chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng là 16 lần (≥ 16 lần), chạy tùy sức 5 phút là 877 mét (≥ 870 mét), chạy 30 mét là 6"20 (≤ 6 "70), bật xa tại chỗ là 160 cm (≥ 153 cm) và lực bóp tay thuận là 28,00 kg ($\geq 26,70$ kg).

Từ khóa: Thể lực, phát triển thể lực, chương trình Giáo dục thể chất, sinh viên Đại học Huế.

ASSESSMENT OF THE FITNESS DEVELOPMENT OF HUE UNIVERSITY STUDENTS AFTER ONE YEAR OF LEARNING THE PHYSICAL EDUCATION SUBJECT PROGRAM

Nguyễn GANG, Nguyễn Thế Tinh, Phan Thanh Hưng,

Dương Anh Tuấn, Lê Hải Yến, Nguyễn Văn Tuấn, Nguyễn Thị Mui

Faculty of Physical Education, Hue University, 52 Ho Duc Di St., Hue, Vietnam

* Correspondence to **Nguyễn GANG** <nguyengang.gdte@hueuni.edu.vn >

(Received: April 27, 2022; Accepted: November 23, 2022)

Abstract: The results of the assessment of the physical fitness of students at Hue University are the basis for assessing the fitness level of university students compared to the physical level of Vietnamese people; at the same time, it is the basis for evaluating and adjusting the training program in line with the trend of national integration and development, meeting the requirements of training high-quality human resources of Hue University.

After one year of study, all the physical indicators of men and women had outstanding growth and reached statistical significance with $P < 0.0001$. The average growth in the indicators of men was approximately doubled. Compared to women (18.12% and 10.17%). However, compared to the standard of fitness classification of Vietnamese pupils or students, the results of the male students were only approximately good: 222cm (>225 cm) on the spot, 4"80 ($<4"70$) running in 30 meters, 1049,30 meters (>1060 meters) depending on strength of 5-minute running, 47,22 kilos (>47.5 kilos) of dominant hand squeeze and 21,12 times (>22 times), norm of crunches). For women, the results of the norms are only at and above the pass level, in which the norm of crunches is 16 times (≥ 16 times), running at 5 minutes depending on strength is 877 meters (≥ 870 meters), 30 meters running is 6"20 ($\leq 6"70$), 160 cm on the spot (≥ 153 cm) and dominant hand squeeze is 28,00 kilos ($\geq 26,70$ kilos).

Keywords: Fitness, physical development, Physical Education program, Hue University students.

1. Đặt vấn đề

Thể dục thể thao (TDTT) có vai trò và vị trí quan trọng trong xã hội. Nó đảm bảo cho con người sự phát triển và hoàn thiện về mặt thể chất, chuẩn bị cho họ bước vào cuộc sống, học tập, lao động và bảo vệ tổ quốc. Do đó, TDTT có ý nghĩa to lớn trong việc củng cố, duy trì và phát triển thể chất cho con người, đồng thời còn mang ý nghĩa văn hoá và xã hội sâu sắc. Ảnh hưởng

của TĐTT ngày nay không còn đơn thuần nữa mà hết sức đa dạng, nó xâm nhập vào trong tất cả các lĩnh vực chính trị, kinh tế, xã hội.

Nước ta hiện có trên 23,5 triệu HSSV, chiếm gần một phần tư dân số, do vậy Giáo dục thể chất là lĩnh vực có vai trò then chốt trong chiến lược phát triển tâm vóc và thể lực của Việt Nam. Hiện nay, tỷ lệ trẻ em dưới 5 tuổi bị suy dinh dưỡng còn cao, thể nhẹ cân chiếm 16,3%, thể thấp còi chiếm 26,5%; so với các nước trong khu vực, chúng ta kém hẳn các chỉ số về thể lực, đặc biệt là sức mạnh và sức bền.

GDTC là một trong những lĩnh vực cơ bản trong chiến lược cải tạo và phát triển nòi giống. Tuy nhiên công tác GDTC và phong trào TĐTT trong trường học còn nhiều hạn chế, các hoạt động GDTC cho học sinh trong và ngoài giờ học chưa được quan tâm đúng mức, còn kém chất lượng và hiệu quả. Điều này chủ yếu là do thiếu sân bãi, phương tiện phục vụ cho việc dạy và học GDTC, thiếu các địa điểm để thanh, thiếu niên vui chơi và rèn luyện thể chất; các chương trình đào tạo chưa đổi mới, chưa bắt kịp với các yêu cầu phát triển kinh tế, xã hội.

Ngoài chương trình GDTC hiện hành đã có những điều chỉnh, để nâng cao chất lượng của GDTC tại ĐHH chương trình GDTC theo CLB đã được giám đốc ĐHH phê chuẩn thực hiện từ năm học 2019-2020 để sinh viên chọn lựa đăng ký học tập. Việc kiểm tra đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên ĐHH trong giai đoạn này nhằm bước đầu kiểm chứng hiệu quả công tác GDTC sau khi được tăng cường chương trình GDTC mới, đồng thời xác định trình độ thể lực của sinh viên ĐHH trong giai đoạn hiện nay.

Xuất phát từ tầm quan trọng của vấn đề đặt ra, chúng tôi tiến hành lựa chọn và thực hiện nghiên cứu: "*Đánh giá phát triển thể lực của sinh viên ĐHH sau một năm học tập chương trình môn học Giáo dục thể chất*".

2. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

2.1. Khách thể nghiên cứu

- Mẫu khách thể nghiên cứu: Đề tài tiến hành nghiên cứu ngẫu nhiên trên mẫu 1.200 sinh viên ĐHH, bao gồm 670 nam và 530 nữ.

- Thông tin về mẫu khách thể nghiên cứu: Số lượng mẫu trên được xác định ngẫu nhiên trong tổng số sinh viên đang học tập tại Khoa GDTC bao gồm: Sinh viên trường Đại học Ngoại ngữ 120 (70 nam, 50 nữ), trường Đại học Sư phạm 250 (125 nam, 125 nữ), trường Đại học Luật 120 (80 nam, 40 nữ), trường Đại học Kinh tế 260 (150 nam, 110 nữ), trường Đại học Khoa học 190 (104 nam, 86 nữ), trường Đại học Nghệ thuật 60 (30 nam, 30 nữ), trường Đại học Du lịch 200 (111 nam, 89 nữ).

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết vấn đề nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp thống kê toán học.

Đề tài được tiến hành nghiên cứu từ tháng 9/2019 đến tháng 9/2020 với 1200 sinh viên được kiểm tra, đánh giá về các chỉ số thể lực ở 3 thời điểm: đầu học kỳ 1, cuối học kỳ 1 và cuối học kỳ 2 năm học 2019-2020. Đề tài phân tích, đánh giá diễn biến sự phát triển thể lực của sinh viên ĐHH sau 1 năm học tập môn GDTC với các chỉ số cơ bản theo quyết định Quyết định 53/2008/QĐ-Bộ GD&ĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên do Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, các chỉ số được chọn đánh giá bao gồm: chạy tùy sức 5 phút (m), chạy 30m (s), nằm ngửa gập bụng (lần/30s), bật xa tại chỗ (cm) và lực bóp tay thuận (Kg).

Đề tài bảo đảm các nguyên tắc chủ đạo của các chuẩn mực đạo đức nghiên cứu, đó là: tính công đồng, tính phổ biến, tính không vị lợi, tính độc đáo và tinh hoài nghi.

3. Kết quả nghiên cứu

Đánh giá diễn biến thể lực của nam, nữ sinh viên ĐHH sau một năm học tập chương trình GDTC: Kiểm tra sự phạm được tiến hành theo hình thức so sánh tự đối chiếu theo trình tự như sau:

- + Đánh giá diễn biến thể lực trước và sau học kỳ 1.
- + Đánh giá diễn biến thể lực sau học kỳ 1 và sau học kỳ 2.
- + Đánh giá diễn biến thể lực trước học kỳ 1 và sau học kỳ 2.

Các chỉ tiêu thể lực của sinh viên được chọn lựa để đánh giá dựa trên cơ sở các chỉ tiêu thể lực được quy định tại Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên do Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành về “Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực HSSV Việt Nam”.

3.1. Đánh giá diễn biến thể lực của nam

3.1.1. Đánh giá diễn biến thể lực của nam trước và sau học tập học kỳ 1

Kết quả trước và sau học kỳ 1, ở bảng 1, cho thấy chỉ số các chỉ tiêu được kiểm tra ở của nam đều có sự phát triển cách biệt. Tất cả 5/5 chỉ tiêu có được ý nghĩa thống kê với $P < 0.01 \sim 0.001$; trong đó mức tăng trưởng của chỉ tiêu bật xa tại chỗ đạt 7,55%, chạy 30 mét đạt 16,51%, chạy 5 phút tùy sức chỉ đạt 4,98%, lực bóp tay thuận đạt 10,37% và nằm ngửa gập bụng đạt 25,53%. Nhịp độ tăng trưởng của chỉ tiêu nhỏ nhất ở mức 4,98% (chạy tùy sức 5 phút) và cao nhất ở mức 25,53% (nằm ngửa gập bụng). Mức tăng trưởng trung bình của các chỉ tiêu đạt 12,98%.

Bảng 1. So sánh sự phát triển thể lực của nam trước và sau học kỳ 1 (n=670)

| TT | Chỉ tiêu | Trước học kỳ 1 | | Sau học kỳ 1 | | So sánh | | W% |
|----|-------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------|---------|-------|
| | | \bar{X}_A | $\pm\delta_A$ | \bar{X}_B | $\pm\delta_B$ | T | P | |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 203,11 | 14,35 | 219,00 | 10,23 | 2,990 | < 0,01 | 7,55 |
| 2 | Chạy 30m (s) | 5,77 | 0,38 | 4,89 | 0,22 | 6,859 | < 0,001 | 16,51 |
| 3 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 935,13 | 51,23 | 982,12 | 33,62 | 3,020 | < 0,01 | 4,98 |
| 4 | Lực bóp tay thuận (Kg) | 40,20 | 2,63 | 44,60 | 1,65 | 5,682 | < 0,001 | 10,37 |
| 5 | Nằm ngửa gập bụng (Sl) | 15,17 | 4,18 | 19,61 | 2,70 | 8,351 | < 0,001 | 25,53 |

3.1.2. Đánh giá diễn biến thể lực của nam sau học kỳ 1 và sau học tập học kỳ 2**Bảng 2.** So sánh sự phát triển thể lực của nam sau học kỳ 1 và sau học kỳ 2 (n=670)

| TT | Chỉ tiêu | Sau học kỳ 1 | | Sau học kỳ 2 | | So sánh | | W% |
|----|-------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------|---------|------|
| | | \bar{X}_A | $\pm\delta_A$ | \bar{X}_B | $\pm\delta_B$ | T | P | |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 219,00 | 10,23 | 222,01 | 07,23 | 1,346 | > 0,05 | 1,36 |
| 2 | Chạy 30m (s) | 4,89 | 0,22 | 4,80 | 0,12 | 2,259 | < 0,02 | 1,85 |
| 3 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 982,12 | 33,62 | 1049,30 | 22,62 | 3,578 | < 0,001 | 6,61 |
| 4 | Lực bóp tay thuận (Kg) | 44,60 | 1,65 | 47,22 | 1,65 | 4,768 | < 0,001 | 5,70 |
| 5 | Nằm ngửa gập bụng (Sl) | 19,61 | 2,70 | 21,12 | 1,15 | 3,373 | < 0,001 | 7,41 |

Kết quả ở bảng 2 cho thấy chỉ số các chỉ tiêu thể lực được kiểm tra của nam sau học kỳ 1 và sau học kỳ 2 đều có sự phát triển; tuy nhiên, chỉ có 4/5 chỉ tiêu đạt được ý nghĩa thống kê với $P < 0,02-0,001$; trong đó mức tăng trưởng của chỉ tiêu chạy 30 mét đạt 1,85%, chạy 5 phút tùy sức đạt 6,61%, lực bóp tay thuận đạt 5,70% và nằm ngửa gập bụng đạt 7,41%. Chỉ tiêu bật xa tại chỗ có mức tăng trưởng chỉ 1,36%, chưa đạt được độ tin cậy thống kê với $P > 0,05$. Nhịp độ tăng trưởng của chỉ tiêu nhỏ nhất ở mức 1,36% (bật xa tại chỗ) và cao nhất ở mức 7,41% (nằm ngửa gập bụng). Mức tăng trưởng trung bình của các chỉ tiêu đạt 4,58%.

3.1.3. Đánh giá diễn biến thể lực của nam trước học kỳ 1 và sau học kỳ 2

Kết quả ở bảng 3 cho thấy chỉ số các chỉ tiêu thể lực được kiểm tra của nam trước học kỳ 1 và sau học kỳ 2 đều có sự phát triển cách biệt. Cả 5/5 chỉ tiêu có được ý nghĩa thống kê với

$P < 0,001$; trong đó mức tăng trưởng của chỉ tiêu bật xa tại chỗ đạt 8,90%, chạy 30 mét đạt 18,35%, chạy 5 phút tùy sức đạt 11,50%, lực bóp tay thuận đạt 16,06%, và nằm ngửa gập bụng đạt 32,79%. Nhịp độ tăng trưởng ở chỉ tiêu nhỏ nhất ở mức 8,89% (bật xa tại chỗ) và cao nhất đạt 32,79% (nằm ngửa gập bụng). Mức tăng trưởng trung bình của các chỉ tiêu đạt 18,12%.

Bảng 3. So sánh sự phát triển thể lực của nam trước học kỳ 1 và sau học kỳ 2 (n=670)

| TT | Chỉ tiêu | Trước học kỳ 1 | | Sau học kỳ 2 | | So sánh | | W% |
|----|-------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------|---------|-------|
| | | \bar{X}_A | $\pm\delta_A$ | \bar{X}_B | $\pm\delta_B$ | T | P | |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 203,11 | 14,35 | 222,01 | 17,23 | 7,404 | < 0,001 | 8,89 |
| 2 | Chạy 30m (s) | 5,77 | 0,38 | 4,80 | 0,32 | 22,859 | < 0,001 | 18,35 |
| 3 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 935,13 | 51,23 | 1049,30 | 53,62 | 17,780 | < 0,001 | 11,50 |
| 4 | Lực bóp tay thuận (Kg) | 40,20 | 2,63 | 47,22 | 2,65 | 20,682 | < 0,001 | 16,06 |
| 5 | Nằm ngửa gập bụng (SI) | 15,17 | 4,18 | 21,12 | 1,75 | 29,353 | < 0,001 | 32,79 |

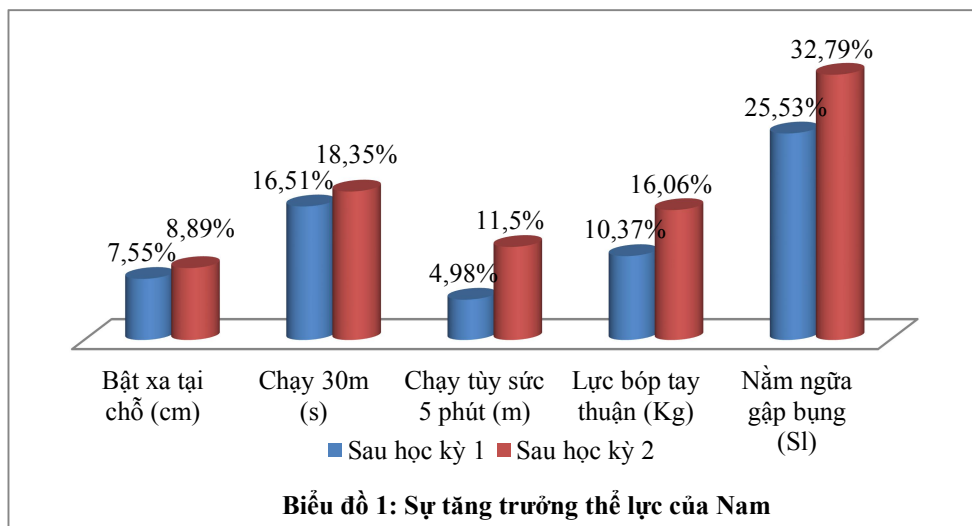
Bàn luận về sự tăng trưởng thể lực ở nhóm nam sau 1 năm học tập môn học GDTC

Kết quả ở bảng 1 cho thấy tất cả các chỉ số về thể lực trước và sau học kỳ 1 đều có sự phát triển vượt trội. Một trong những nguyên nhân tạo được sự đột phá của các chỉ tiêu trên chính là nhờ sự điều chỉnh ở môn học đầu tiên của chương trình môn học GDTC với mục đích chuẩn bị thể lực cho sinh viên. Trong khi đó, ở bảng 2, kết quả của các chỉ số sau học kỳ 2 so với sau học kỳ 1 cũng rất có ý nghĩa với 4/5 chỉ tiêu đạt ý nghĩa thống kê với $P < 0,02-0,001$, tuy nhiên kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy sự phát triển các chỉ tiêu thể lực của nam ở giai đoạn này so với giai đoạn đầu và cuối học kỳ 1 có mức tăng trưởng trung bình, chỉ đạt xấp xỉ hơn 1/3 (4,58% và 12,46%). Như vậy, sau giai đoạn chuẩn bị thể lực ở học kỳ 1, sinh viên được học tập theo các môn thể dục và thể thao khác ở học kỳ 2, trên nền tảng thể lực đang có việc học các môn thể dục, thể thao trở nên thuận lợi hơn, tuy vậy chỉ có 3/5 chỉ số ở các tiêu chí đạt được ý nghĩa thống kê với $P > 0,001$, sự biến đổi ở 2 tiêu chí thể lực còn lại cũng đạt ý nghĩa thống kê nhưng chỉ ở mức $P < 0,05-0,01$, sự biến đổi chỉ ở mức lớn hơn sự phát triển sinh lý tự nhiên theo lứa tuổi (bật xa tại chỗ 1,36% và chạy 30m 1,85%).

Xét về sự tăng trưởng ở một số chỉ tiêu riêng lẻ ở 2 giai đoạn học tập thuộc hai học kỳ, kết quả nghiên cứu cho thấy chỉ số lực bóp tay thuận có sự tăng trưởng rất tốt ở học kỳ 1 (10,37%) nhưng lại tăng trưởng rất chậm ở học kỳ 2, chỉ xấp xỉ 1/2 (5,70%); chỉ số nằm ngửa gập bụng cũng cho kết quả tương tự (25,53% và 7,41%), chỉ tăng trưởng xấp xỉ hơn 1/3; ở chỉ tiêu chạy 30 mét mức tăng trưởng vượt trội ở học kỳ 1 nhưng ở giai đoạn kết thúc học kỳ 2 thì sự

tăng trưởng lại rất thấp (16,51% và 1,58%). Riêng ở chỉ tiêu chạy 5 phút tùy sức sự tăng trưởng ở 2 học kỳ tương đối ổn định và có sự phát triển tốt hơn ở học kỳ 2 (4,98% và 6,61%).

So sánh kết quả tổng thể cả năm học ở bảng 3 và biểu đồ 1 cho thấy sự tăng trưởng các chỉ số thể lực của nam có ý nghĩa thuyết phục với các chỉ số T tính vượt trội các chỉ số t bảng (1,960), mức tăng trưởng trung bình sau một năm học tập có ý nghĩa với kết quả lên đến 18,12%.



3.2. Đánh giá diễn biến thể lực của nữ

3.2.1. Đánh giá diễn biến thể lực của nữ trước và sau học kỳ 1

Bảng 4. So sánh sự phát triển thể lực của nữ trước và sau học kỳ 1 (n=530)

| TT | Chỉ tiêu | Trước học kỳ 1 | | Sau học kỳ 1 | | So sánh | | W% |
|----|-------------------------|----------------|----------------|--------------|----------------|---------|--------|-------|
| | | \bar{X}_A | $\pm \delta_A$ | \bar{X}_B | $\pm \delta_B$ | T | P | |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 150,00 | 18,63 | 158,00 | 12,15 | 2,226 | <0,01 | 5,19 |
| 2 | Chạy 30m (s) | 6,82 | 0,83 | 6,42 | 0,44 | 3,520 | <0,001 | 6,04 |
| 3 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 820,00 | 31,90 | 846,00 | 22,81 | 2,276 | <0,02 | 3,08 |
| 4 | Lực bóp tay thuận (Kg) | 25,54 | 1,23 | 27,00 | 1,47 | 3,432 | <0,001 | 5,55 |
| 5 | Nằm ngửa gập bụng (Sl) | 13,22 | 1,34 | 15,07 | 1,46 | 4,20 | <0,001 | 13,07 |

Kết quả trước và sau học tập học kỳ 1, ở bảng 4, cho thấy chỉ số các chỉ tiêu thể lực của nữ ở thời điểm sau học kỳ 1 đều có sự phát triển vượt trội; Cả 5 chỉ tiêu đều đạt được ý nghĩa thống kê với P từ 0,02~0,001; trong đó mức tăng trưởng của chỉ tiêu bật xa tại chỗ đạt 5,19%, chạy 30 mét đạt 6,04%, chạy 5 phút tùy sức đạt 3,08%, lực bóp tay thuận đạt 5,55% và nằm ngửa

gập bụng đạt 13,07%. Nhịp độ tăng trưởng ở chỉ tiêu nhỏ nhất ở mức 3,08% (chạy tùy sức 5 phút) và cao nhất đạt mức 13,07% (nằm ngửa gập bụng). Mức tăng trưởng trung bình của các chỉ tiêu đạt 6,58%.

3.2.2. Đánh giá diễn biến thể lực của nữ sau học kỳ 1 và sau học kỳ 2

Kết quả ở bảng 5 cho thấy chỉ số các chỉ tiêu thể lực của nữ được kiểm tra sau học kỳ 1 và sau học kỳ 2 đều có sự phát triển đồng đều. Có 4/5 chỉ tiêu đạt được ý nghĩa thống kê với $P < 0,02 - 0,001$; trong đó mức tăng trưởng của chỉ tiêu chạy 30 mét đạt 3,48%, chạy 5 phút tùy sức đạt 3,60%, lực bóp tay thuận đạt 3,63%, và nằm ngửa gập bụng đạt 5,98%. Chỉ tiêu bật xa tại chỗ có mức tăng trưởng chưa đạt được độ tin cậy thống kê với $P > 0,05$. Nhịp độ tăng trưởng của chỉ tiêu nhỏ nhất ở mức 1,25% (bật xa tại chỗ) và cao nhất đạt mức 5,98% (nằm ngửa gập bụng). Mức tăng trưởng trung bình của các chỉ tiêu đạt 3,58%.

Bảng 5. So sánh sự phát triển thể lực của nữ sau học kỳ 1 và sau học kỳ 2 (n=530)

| TT | Chỉ tiêu | Sau học kỳ 1 | | Sau học kỳ 2 | | So sánh | | W% |
|----|-------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------|--------|------|
| | | \bar{X}_B | \bar{X}_B | \bar{X}_B | $\pm\delta_B$ | T | P | |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 158,00 | 12,15 | 160,00 | 20,15 | 1,620 | >0,05 | 1,25 |
| 2 | Chạy 30m (s) | 6,42 | 0,44 | 6,20 | 0,87 | 3,298 | <0,001 | 3,48 |
| 3 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 846,00 | 22,81 | 877,00 | 20,81 | 3,160 | <0,01 | 3,60 |
| 4 | Lực bóp tay thuận (Kg) | 27,00 | 1,47 | 28,00 | 1,47 | 2,330 | <0,02 | 3,63 |
| 5 | Nằm ngửa gập bụng (Sl) | 15,07 | 1,46 | 16,00 | 1,46 | 2,857 | <0,02 | 5,98 |

3.2.3. Đánh giá diễn biến thể lực của nữ trước học kỳ 1 và sau học kỳ 2

Bảng 6: So sánh sự phát triển thể lực của nữ trước học kỳ 1 và sau học kỳ 2 (n=530)

| TT | Chỉ tiêu | Trước học kỳ 1 | | Sau học kỳ 2 | | So sánh | | W% |
|----|-------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------|--------|-------|
| | | \bar{X}_A | $\pm\delta_A$ | \bar{X}_B | $\pm\delta_B$ | T | P | |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 150,00 | 18,63 | 160,00 | 12,15 | 2,436 | <0,01 | 6,45 |
| 2 | Chạy 30m (s) | 6,82 | 0,83 | 6,20 | 0,87 | 5,520 | <0,001 | 9,52 |
| 3 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 820,00 | 31,90 | 877,00 | 19,81 | 3,360 | <0,001 | 6,71 |
| 4 | Lực bóp tay thuận (KG) | 25,54 | 1,23 | 28,00 | 1,03 | 5,031 | <0,001 | 9,18 |
| 5 | Nằm ngửa gập bụng (SL) | 13,22 | 1,34 | 16,00 | 1,26 | 6,015 | <0,001 | 19,02 |

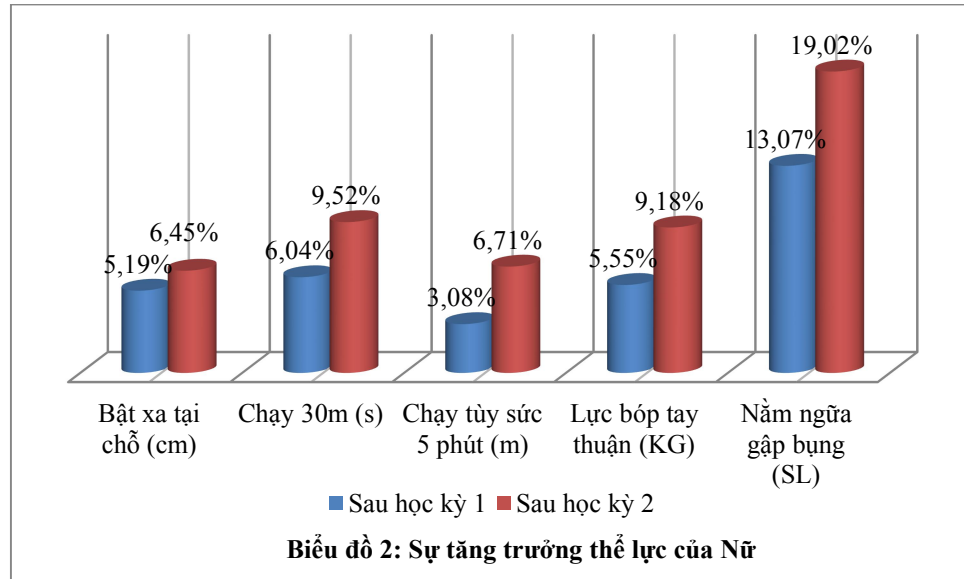
Kết quả ở bảng 6 cho thấy chỉ số các chỉ tiêu thể lực của nữ được kiểm tra trước học kỳ 1

và sau học kỳ 2 đều có sự phát triển cách biệt. Cả 5/5 chỉ tiêu đều đạt được ý nghĩa thống kê với $P < 0,01 \sim 0,001$; trong đó mức tăng trưởng của chỉ tiêu bật xa tại chỗ đạt 6,45%, chạy 30 mét đạt 9,52%, chạy 5 phút tùy sức đạt 6,71%, lực bóp tay thuận đạt 9,18% và nằm ngửa gập bụng đạt 19,02%. Nhịp độ tăng trưởng của chỉ tiêu nhỏ nhất ở mức 6,71% (chạy tùy sức 5 phút) và cao nhất ở mức 19,02% (nằm ngửa gập bụng). Mức tăng trưởng trung bình của các chỉ tiêu đạt 10,17%.

Bàn luận về sự tăng trưởng thể lực ở nhóm nữ sau 1 năm học tập GDTC

Kết quả ở bảng 4 cho thấy tất cả các chỉ số về thể lực của nữ sau học kỳ 1 đều có sự phát triển vượt trội so với đầu học kỳ 1. Sự tăng trưởng rõ nét ở chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng (13,07%), các chỉ số của các chỉ tiêu chạy 30 mét, lực bóp tay thuận, bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút lần lượt là 6,04%, 5,55%, 5,19% và 3,08%. 4/5 nội dung trên đều là nội dung chính của học phần 1 của môn học GDTC hiện nay, do vậy đã tạo nên sự phát triển và nền tảng thể lực ban đầu rất tốt cho sinh viên trong giai đoạn đầu học tập chương trình GDTC tại ĐHH.

Kết quả ở bảng 5 cho thấy các chỉ số của các chỉ tiêu sau học kỳ 2 so với sau học kỳ 1 tăng trưởng chậm hơn nhưng cũng có 4/5 chỉ tiêu đạt ý nghĩa thống kê với $P < 0,02 \sim 0,001$, trong đó chỉ có chỉ tiêu chạy 30 mét đạt độ tin cậy với $P < 0,001$, sự tăng trưởng của chỉ tiêu bật xa tại chỗ chưa đạt được ý nghĩa thống kê với $P > 0,05$. Sự phát triển các chỉ tiêu thể lực của nữ ở giai đoạn này so với giai đoạn đầu và cuối học kỳ 1 đạt mức tăng trưởng trung bình, xấp xỉ hơn 1/2 (6,58%, 3,58%). Xét về các chỉ số riêng lẻ, kết quả của chỉ tiêu bật xa tại chỗ đạt chỉ số tăng trưởng chỉ xấp xỉ 1/4 (5,19%, 1,25%); chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng và chạy 30 mét chỉ tăng trưởng xấp xỉ 1/2 (13,07%, 5,98%) và (6,04%, 3,48%); chỉ tiêu lực bóp tay thuận tăng trưởng cũng chỉ xấp xỉ hơn 2/3 (5,5%, 3,63%). Riêng chỉ tiêu chạy tùy sức 5 phút có sự tăng trưởng đồng đều và có sự phát triển hơn giai đoạn học kỳ 1 (3,08% và 3,60%).



Như vậy, sau giai đoạn chuẩn bị thể lực ở học kỳ 1, sinh viên đã được trang bị cơ bản các tố chất thể lực, nhờ đó việc tăng trưởng thể lực khi tham gia học tập ở học kỳ 2 đạt được các kết quả tương đối khả quan.

So sánh kết quả ở giai đoạn đầu học kỳ 1 và cuối học kỳ 2 ở bảng 6 và biểu đồ 2 có thể nhận xét rằng sự tăng trưởng các chỉ số thể lực của nữ có ý nghĩa thuyết phục với các chỉ số t tính vượt trội các chỉ số t bảng (1,960), mức tăng trưởng trung bình sau một năm học tập với kết quả lên đến 10,17%.

Bàn luận về sự tăng trưởng thể lực ở các nhóm nam và nữ sau 1 năm học

Các kết quả ở bảng 1 và 4 cho thấy sự phát triển thể lực của nam và nữ, ở thời điểm trước và sau học kỳ 1, qua các chỉ số ở các chỉ tiêu được kiểm tra, đều có sự khác biệt và đạt ý nghĩa với $P < 0,02 - 0,001$, tuy nhiên mức tăng trưởng trung bình của nam vượt trội hẳn so với nữ (12,98% và 6,58%). Từ đó, có thể nhận định rằng, sự tác động của hệ thống bài tập chuẩn bị thể lực hợp lý cùng với giai đoạn phát triển mạnh mẽ của sinh lý lứa tuổi đã tạo nên sự tăng trưởng đột phá đối với các chỉ tiêu thể lực của nam.

Các kết quả ở bảng 2 và bảng 5 cho thấy các chỉ số của các chỉ tiêu thể lực của nam và nữ ở cuối học kỳ 2 đều có sự phát triển và đạt được các kết quả tương đối khả quan, nhưng chỉ đạt được xấp xỉ 1/2 đến 1/3 so với giai đoạn đầu và cuối học kỳ 1. Chỉ tiêu bật xa tại chỗ tăng trưởng rất chậm ở học kỳ 2 (7,55% và 1,36%) đối với nam và (5,19% và 1,25%) đối với nữ. Chỉ tiêu chạy 30 mét của nam tăng ít hơn ở cuối học kỳ 2 (16,51% và 1,58%); đối với nữ, sự phát triển ở chỉ tiêu này không quá lớn ở học kỳ 1 nhưng vẫn khả quan ở học kỳ 2 (6,04% và 3,48%). Các kết quả trên cho thấy năng lực tốc độ có thể phát triển đến một giai đoạn nhất định sẽ dẫn đến hiện tượng chững lại hoặc xuất hiện hiện tượng hàng rào tốc độ, thành tích không phát

triển hoặc phát triển rất chậm, kết quả này hoàn toàn phù hợp với quy luật phát triển sức nhanh. Riêng đối với nữ, sự vận động diễn ra trong quá trình sống có phần thấp hơn nam nhưng được kích thích bởi các hệ thống bài tập chuẩn bị nền tảng thể lực ở học kỳ 1 nên năng lực tiềm tàng về tốc độ vẫn được phát huy và sự tăng trưởng ở chỉ tiêu chạy 30 mét ở giai đoạn học kỳ 2 vẫn đạt được kết quả khả quan.

Mức tăng trưởng trung bình các chỉ tiêu ở nam nhìn chung tốt hơn so với nữ ở giai đoạn này (4,58% và 3,58%).

Các kết quả ở các bảng 3, 6 và các biểu đồ 1, 2 cho thấy sự phát triển thể hiện vượt trội và rõ nét ở tất cả các chỉ tiêu của nam và nữ, các chỉ số biểu hiện mức tăng trưởng tối ưu so với trình độ thể lực ban đầu, tuy vậy các chỉ số bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút của nam (8,89%, 11,50%) và nữ (6,54%, 6,71%) có sự phát triển kém hơn so với 3 chỉ tiêu còn lại. Thực tế này phù hợp với đánh giá của đề án phát triển tầm vóc và thể lực người Việt Nam: "... sức mạnh và sức bền của thanh niên Việt Nam hiện nay kém hơn thanh niên các nước trong khu vực..."

Mức tăng trưởng trung bình của các chỉ tiêu của nam vượt xấp xỉ gấp đôi so với nữ (18,12% và 10,17%). Tuy nhiên so với tiêu chuẩn xếp loại thể lực HSSV Việt Nam thì các kết quả của nam cũng chỉ đạt được xấp xỉ mức tốt, bật xa tại chỗ là 222cm (>225 cm), chạy 30 mét là 4"80 (<4'70), chạy tùy sức 5 phút là 1049,30 mét (>1060 mét), lực bóp tay thuận là 47,22kg (>47,5kg) và chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng là 21,12 lần (>22 lần). Đối với nữ, kết quả các chỉ tiêu chỉ ở mức đạt và trên mức đạt, trong đó chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng là 16 lần (≥16 lần), chạy tùy sức 5 phút là 877mét (≥870 mét), chạy 30 mét là 6"20 (≤6"70), bật xa tại chỗ 160 cm (≥153 cm) và lực bóp tay thuận là 28,00 kg (≥26,70 kg).

4. Kết luận

1. Sự phát triển các chỉ tiêu thể lực của nam và nữ ở đầu và cuối học kỳ 1 đều có sự vượt trội so với đầu học kỳ 1 và đạt được ý nghĩa thống kê với $P < 0,02 \sim 0,001$; mức tăng trưởng trung bình của nam đạt 12,98% và vượt trội so với nữ 6,58%.

2. Sự phát triển các chỉ tiêu thể lực của nam và nữ ở sau học kỳ 1 và cuối học kỳ 2 đều có sự tăng trưởng, trong đó có 4/5 chỉ tiêu được kiểm tra đạt ý nghĩa thống kê với $P < 0,02 \sim 0,001$ đối với nam và $P < 0,02 \sim 0,001$ đối với nữ; chỉ tiêu bật xa tại chỗ cả nam và nữ có mức tăng trưởng chưa đạt được ý nghĩa thống kê với $P > 0,05$; mức tăng trưởng trung bình ở nam lớn hơn so với nữ (4,58% và 3,58%).

3. Sau một năm học, tất cả các chỉ tiêu thể lực của nam và nữ đều có sự tăng trưởng vượt trội so với đầu học kỳ 1 và đạt được ý nghĩa thống kê với $P < 0,001$; mức tăng trưởng trung bình của các chỉ tiêu của nam vượt xấp xỉ gấp đôi so với nữ (18,12% và 10,17%). Tuy nhiên so với tiêu

chuẩn xếp loại thể lực HSSV Việt Nam thì các kết quả của nam cũng chỉ đạt được xấp xỉ mức tốt, bật xa tại chỗ là 222cm (>225 cm), chạy 30 mét là 4"80 (<4'70), chạy tùy sức 5 phút là 1049,30 mét (>1060 mét), lực bóp tay thuận là 47,22kg (>47,5kg) và chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng là 21,12 lần (>22 lần). Đối với nữ, kết quả các chỉ tiêu chỉ ở mức đạt và trên mức đạt, trong đó chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng là 16 lần (>=16 lần), chạy tùy sức 5 phút là 877mét (>=870 mét), chạy 30 mét là 6"20 (<= 6"70), bật xa tại chỗ 160 cm (>= 153 cm) và lực bóp tay thuận là 28,00 kg (>= 26,70 kg).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ngũ Duy Anh, Hoàng Công Dân, Nguyễn Hữu Thắng (2008), "Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực HSSV Việt Nam", *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC, y tế trường học (lần V)*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 111-117.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Gắng, Nguyễn Thế Tình, Lê Cát Nguyên, Lê Hải Yến, Nguyễn Đình Duy Nghĩa (2022), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb Đại học Huế.
4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên do Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành.
6. Quyết định 641/QĐ - TTg ngày 26/4/2011, Đề án phát triển thể lực và tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030.
7. Nguyễn Thế Tình, Nguyễn Gắng, Đào Thị Thanh Hà, Hoàng Hải, Trần Văn Giang, Nguyễn Ngọc Long, Nguyễn Văn Lợi, Trần Thị Thùy Linh (2022), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb Đại học Huế.
8. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006), *Lý luận giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb Thể Dục Thể Thao, Hà Nội.
9. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.