

ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUNG CỦA SINH VIÊN NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

NGUYỄN VÕ THUẬN THÀNH*, PHAN THỊ MỸ HOA*, LÊ VIỆT ĐỨC*

TÓM TẮT

Sinh viên (SV) sư phạm, đặc biệt là nữ SV, ngoài các yêu cầu về kỹ năng giảng dạy, kiến thức chuyên môn... còn cần một nền thể lực chung để đáp ứng tiêu chuẩn sức khỏe, đảm bảo công tác giảng dạy. Thông qua tìm hiểu thực trạng thể lực chung của SV nữ Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHSP TPHCM), bài báo đề xuất một số biện pháp nhằm chuẩn bị thể lực cho SV nữ Trường ĐHSP TPHCM có sức khỏe để học tập cũng như chuẩn bị cho nghề nghiệp tương lai.

Từ khóa: thể lực chung, giáo dục thể chất, sinh viên nữ.

ABSTRACT

Evaluating general physical strength of female students of Ho Chi Minh City University of Education

Not only fulfill teaching skills and specialized knowledge, pedagogical students, especially female ones also have to have good health for teaching. Base on the research status of female students of Ho Chi Minh City University of Pedagogy, we make some suggestions in order to increase physical strength for studying as well as for future career.

Keywords: physical strength, physical education, female student.

1. Mở đầu

Trong thời đại khoa học – kỹ thuật phát triển với tốc độ vũ bão, thực tiễn của cuộc sống hiện đại đã tạo ra áp lực rất lớn đối với đời sống con người. Cường độ lao động cao của nền sản xuất công nghiệp hiện đại đã tác động bất lợi đến hoạt động trí tuệ, tinh thần và đặc biệt là thể chất của các nguồn nhân lực, trong đó đối tượng chịu ảnh hưởng nhiều nhất là lực lượng lao động trí óc. Để đảm bảo sức khỏe nói chung và sức khỏe thể chất nói riêng cho nguồn nhân lực có tay nghề cao, tất cả các quốc gia đều quan tâm đến nhân tố con người. Nhận thức tầm quan trọng của giáo dục thể chất trong chiến lược phát triển con người, các cấp lãnh

đạo đã có sự quan tâm đến việc giảng dạy chính khóa và ngoại khóa thể dục thể thao (TDTT) trong các bậc học. Tuy nhiên, công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong các cấp vẫn còn một số hạn chế nhất định.

Nguyên nhân của những điều bất cập nói trên có thể là do sự quan tâm chưa đầy đủ của các cấp lãnh đạo trong nhà trường về công tác GDTC. Mặt khác, điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho học tập và tập luyện còn thiếu và chưa đạt chất lượng. Số lượng mỗi lớp học thường đông, trình độ đội ngũ giáo viên lại không đồng đều và còn yếu về các kỹ năng và trình độ chuyên môn. Vì vậy, những điều này đã ảnh hưởng không nhỏ

* ThS, Trường Đại học Sư phạm TPHCM; Email: thanhnvt@hcmup.edu.vn

đến việc nâng cao chất lượng của giờ học thể chất nói chung và việc phát triển thể chất người học nói riêng. Bài viết này thông qua tìm hiểu thực trạng, đánh giá trình độ thể lực của SV nữ Trường ĐHSPTPHCM để có những đề xuất nhằm góp phần phát triển thể lực cho SV nữ Trường ĐHSPTPHCM – những giáo viên tương lai.

2. Thực trạng kết quả đánh giá trình độ thể lực chung của nữ SV Trường ĐHSPTPHCM

2.1. Cách thức kiểm tra

Khách thể được kiểm tra gồm 700 SV nữ năm nhất khóa 41, độ tuổi 18 - 20. Đánh giá trình độ thể lực chung được xác lập bao gồm các mặt: hình thái cơ thể, trạng thái chức năng và các tổ chất thể lực chung: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ mềm dẻo và sự khéo léo.

Đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực chung theo một hệ thống các bài thử, cụ thể như sau:

Về hình thái cơ thể: Kiểm tra chiều cao đứng (cm); trọng lượng cơ thể (kg); chỉ số Quetelet.

Về trạng thái chức năng: Đánh giá công năng tim (HW).

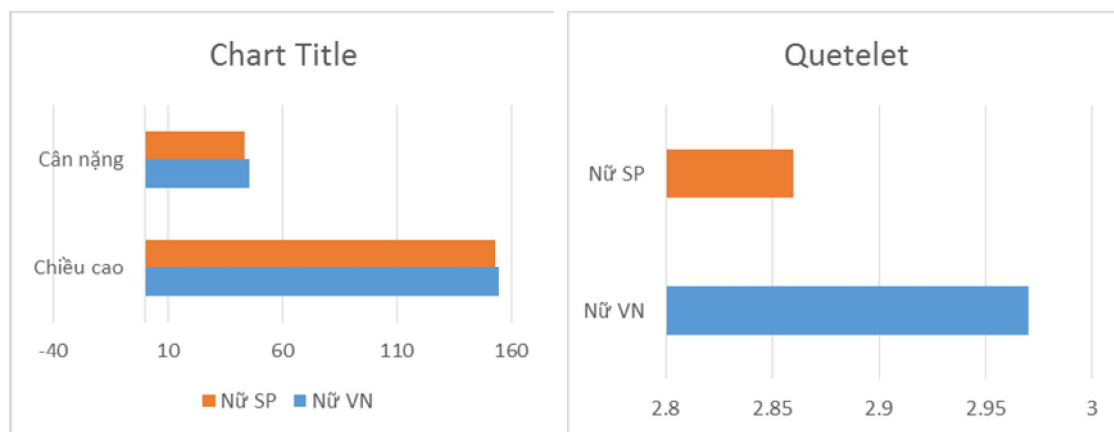
Về tổ chất thể lực:

- Sức nhanh: Chạy 30m xuất phát cao (giây) (30m XPC);
- Sức mạnh (gồm 3 bài thử): Lực bóp tay thuận (kg), nằm ngửa gập bụng 30'(số lần), bật xa tại chỗ (cm);
- Sức bền: Chạy tùy sức 5' tính quãng đường (m);
- Độ mềm dẻo: Dẻo gập thân (cm);
- Sự khéo léo: Chạy con thoi 4 x 10m (giây).

Để bảo đảm sự chính xác và độ tin cậy của số liệu, phương pháp tính tuổi thập phân sinh học của J. M.Tanner và R. H. Witebouse được sử dụng trong nghiên cứu này.

Phân tích số liệu cho thấy:

a. Về hình thái cơ thể



Hình 1. So sánh chiều cao, cân nặng, chỉ số Quetelet giữa nữ thanh niên Việt Nam (TNVN) và nữ SP

- Chiều cao (cm): Nữ SV Trường ĐHSP TP HCM có chiều cao trung bình là $153,30\text{cm} \pm 4,217$, so với nữ TNVN cùng độ tuổi ở mức trung bình là $154,87\text{cm} \pm 4,195$ (cao hơn $1,57\text{cm}$).

- Về trọng lượng cơ thể (kg): Nữ SV Trường ĐHSP TP HCM có trọng lượng cơ thể trung bình là: $43,73\text{ (kg)} \pm 4,048$, chỉ số tương ứng của nữ TNVN là $45,76\text{ (kg)} \pm 4,183$ (cao hơn $2,03\text{ kg}$).

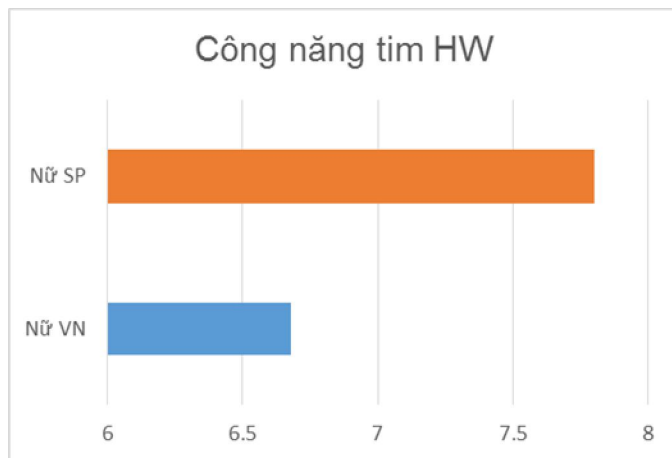
- Chỉ số Quetelet: Nếu nữ SV Trường ĐHSP có chỉ số Quetelet trung bình là $2,86 \pm 0,224$, thì chỉ số Quetelet của nữ TNVN là $2,97 \pm 0,246$ (cao hơn $0,11$).

Như vậy, về mặt hình thái cơ thể, nữ SV Trường ĐHSP đều kém hơn nữ TNVN cùng độ tuổi 18. Tuy nhiên, nữ SV Trường ĐHSP TP HCM có chỉ số chiều cao và cân nặng vẫn ở mức trung

bình của người Việt Nam cùng độ tuổi. Chỉ số Quetelet: $2,86$ nằm trong khoảng 2 đến $2,9$ xếp loại rất gầy của người Việt Nam. Đây là những thông số cần lưu ý trong quá trình tuyển sinh và đào tạo của Trường ĐHSP TP HCM hiện nay.

b. Về trạng thái chức năng cơ thể

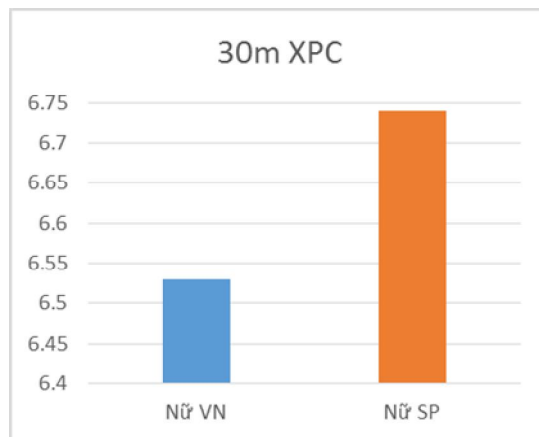
Kết quả nghiên cứu cho thấy khi xét về chỉ số công năng tim, nếu nữ SV Trường ĐHSP TP HCM có chỉ số công năng tim trung bình là $7,80$, thì nữ TNVN cùng độ tuổi 18 có chỉ số công năng tim trung bình là $6,68$. Ở cả 2 đối tượng nữ SV và nữ thanh niên, chỉ số công năng tim đều đạt mức trung bình, HW nằm trong khoảng từ $6-10$. Song, ở nữ TNVN, chỉ số này thấp hơn $0,12$ nên công năng tim tốt hơn. Có thể minh họa cho phân tích trên bằng Hình 2 dưới đây:



Hình 2. So sánh chỉ số công năng tim giữa nữ TNVN và nữ SP

c. Về tổ chất thể lực chung

- Sức nhanh:



Hình 3. So sánh thành tích chạy 30m XPC giữa nữ TNVN và nữ SP

Chạy 30m XPC (s), nếu nữ SV trường ĐHSP TP HCM có thành tích chạy 30m trung bình là: 6,74 (s) \pm 0,647, thì nữ TNVN cùng độ tuổi có thành tích 6,53 (s) \pm 0,663 (thành tích tốt hơn 0,21 (s)).

- Sức mạnh (xem Bảng 1)

Bảng 1. So sánh thành tích sức mạnh giữa nữ TNVN và nữ SP

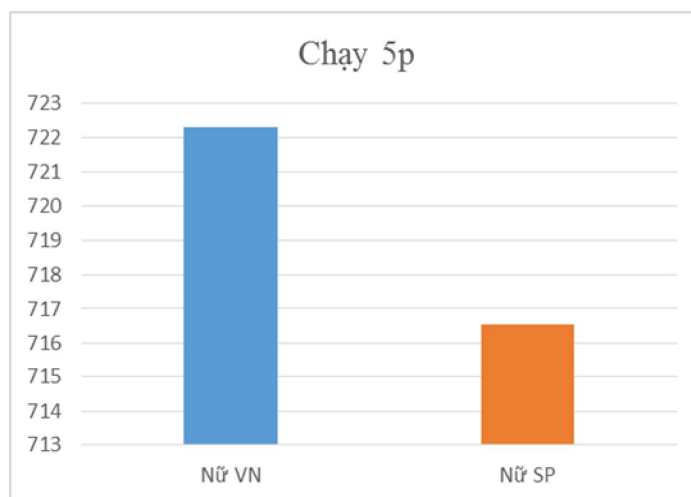
Nhóm	Lực bóp tay (kg)	Bật xa (cm)	Gập bụng (lần)
Nữ VN	28,96	160,25	12,4
Nữ SP	26,44	155,56	10,47

+ Bài thử lực bóp tay thuận (kg): Nếu nữ SV Trường ĐHSP TP HCM có thành tích trung bình là 26,44 kg \pm 4,160, thì nữ TNVN cùng độ tuổi có thành tích tương ứng là: 28,96 kg \pm 5,086 (lớn hơn 2,52 kg).

+ Bật xa tại chỗ (cm): Nếu nữ SV Trường ĐHSP TP HCM có thành tích trung bình là 155,56cm \pm 14,83, thì nữ TNVN cùng độ tuổi có thành tích tương ứng là 160,25 cm \pm 14,232 (cao hơn 4,69 cm).

+ Nằm ngửa gập bụng 30 (s) số lần: Nếu nữ SV Trường ĐHSP đạt thành tích trung bình là 10,47 lần \pm 3,633 lần, thì nữ TNVN cùng độ tuổi có thành tích tương ứng là 12,40 lần \pm 3,455 (cao hơn 1,96 lần).

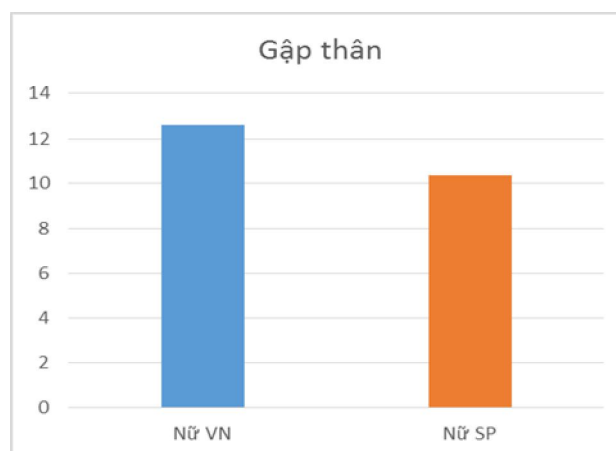
- Sức bền (xem Hình 4):



Hình 4. So sánh thành tích chạy 5p giữa nữ TNVN và nữ SP

Bài thử chạy tùy sức 5' tính quãng đường (m): Nếu nữ SV Trường ĐHSP có quãng đường chạy sau 5' trung bình là $716,54 \text{ m} \pm 96,60$ thì nữ TNVN cùng độ tuổi chạy được quãng đường là $722,30 \text{ m} \pm 102,26$ (nhiều hơn 5,76m).

- Mềm dẻo (xem Hình 5):

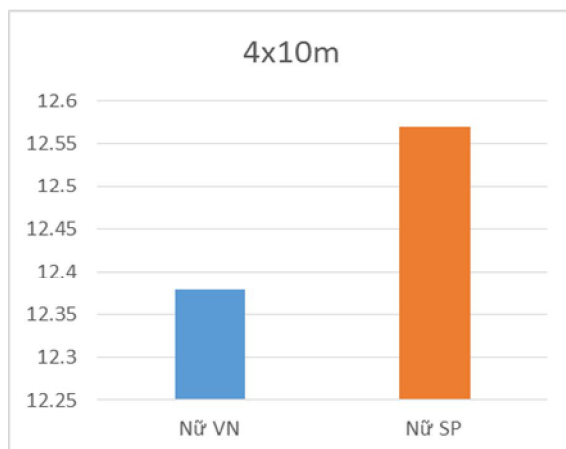


Hình 5. So sánh thành tích dẻo gập thân giữa nữ TNVN và nữ SP

Bài thử dẻo gập thân (cm): Nữ SV Trường ĐHSP có thành tích dẻo gập thân trung bình là: $10,35(\text{cm}) \pm 3,90$ thì nữ TNVN đạt được thành tích trung bình là $12,60(\text{cm}) \pm 4,809$.

- Khéo léo:

Bài thử chạy con thoi (giây) (xem Hình 6):



Hình 6. So sánh thành tích chạy con thoi giữa nữ TNVN và nữ SP

Thành tích của nữ SV Trường ĐHSP trung bình là $12,57 (s) \pm 1,230$, nữ TNVN cùng độ tuổi có thành tích trung bình là $12,38 (s) \pm 1,171$ (nhanh hơn $0,19 (s)$).

Trong tất cả các bài thử tố chất thể lực chung, có 6/7 bài thử của 4/5 tố chất được xếp loại ở mức trung bình của người Việt Nam cùng độ tuổi. Đó là các bài thử sức nhanh, bài thử sức mạnh, bài thử sức bền, bài thử độ dẻo. Riêng bài thử chạy con thoi 4x10m, được xếp loại ở mức yếu. Đây là tố chất cần được quan tâm cũng như nên có những biện pháp tác động, giáo dục giúp SV nữ nâng cao thể lực trong điều kiện hiện tại.

2.2. **Thực trạng thể lực chung của nữ SV Trường ĐHSP TPHCM**

Trong bảng “Tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam, nữ từ 6 -20 tuổi” [1, tr.75-77], về tố chất thể lực chung, ở độ tuổi 18 nữ, được phân loại theo các mức độ như sau:

- Loại tốt, nếu nữ thanh niên có độ dẻo gập thân $> 15\text{cm}$, lực bóp tay thuận $> 31,5\text{kg}$; nằm ngửa gập bụng > 14 lần; bật

xa tại chỗ $> 168 \text{ cm}$; chạy 30m XPC $< 5,59$ giây; chạy con thoi 4 x 10m < 12.20 giây và chạy tùy sức 5' $> 770\text{m}$.

- Loại trung bình, nếu nữ thanh niên có các chỉ số dẻo gập thân từ 9 -15cm; lực bóp tay thuận từ 26,5 kg đến 31,5kg; nằm ngửa gập bụng từ 10-14 lần; bật xa tại chỗ từ 151 – 168cm; chạy 30m XPC từ 5,59 – 6,65 giây; chạy con thoi 4 x 10m từ 12,20 – 13,32 giây và chạy tùy sức 5 phút từ 670 – 770m.

- Loại kém, nếu nữ thanh niên có thành tích kiểm tra dẻo gập thân $< 9\text{cm}$; lực bóp tay thuận $< 26,5\text{kg}$; nằm ngửa gập bụng < 10 lần; bật xa tại chỗ $< 151\text{cm}$; chạy 30m XPC $> 6,65$ giây; chạy con thoi 4 x 10m $> 13,32$ giây và chạy tùy sức 5' $< 670\text{m}$.

Khi thực hiện nghiên cứu này, các bài tập – trắc nghiệm (test) đã được sử dụng để kiểm tra gồm 7 bài thử của 5 tố chất sức nhanh (1), sức mạnh (3), sức bền (1), độ mềm dẻo (1) và khéo léo (1). Để đảm bảo sự tin cậy và sự chính xác, khi phân loại thể lực chung, các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền được coi là tố

chất chính (loại I), hai tổ chất còn lại là tổ chất phụ (loại II). Nữ SV được xếp loại yếu nếu có 4/7 bài thử dưới mức trung bình, trong đó phải có 3 test thuộc sức mạnh, sức nhanh và sức bền, test còn lại có thể là độ dẻo hay khéo léo. Nếu có 3 test sức mạnh dưới mức trung bình, thì test thứ 4 phải là một trong hai tổ chất sức nhanh hoặc sức bền. Nếu có 2 test độ dẻo và khéo léo dưới mức trung bình, thì 2 test còn lại phải có 1 test là sức mạnh dưới mức trung bình. Như vậy, ba tổ chất chính đóng vai trò quan trọng hơn, đặc biệt là tổ chất sức mạnh, vì tổ chất này quyết định thực hiện các hoạt động vận động của cơ thể con người nói chung và các động tác TDTT nói riêng.

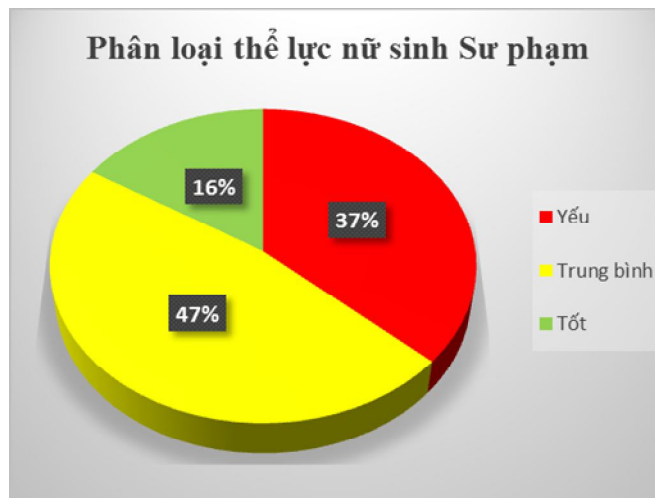
Dựa vào nguyên tắc phân loại trên đây, chúng tôi đã xác định được nữ SV

Trường ĐHSP TPHCM có trình độ tổ chất thể lực chung như sau:

Trong tổng số 700 khách thể nghiên cứu:

- Loại yếu có 256 nữ SV, chiếm tỉ lệ 36,57%;
- Loại trung bình trở lên có 332 nữ SV, chiếm tỉ lệ 47,42%;
- Trong số nữ SV có trình độ thể lực loại tốt trở lên có 112 người, chiếm tỉ lệ 16%.

Điều đáng quan tâm là trong số 256 nữ SV có trình độ tổ chất thể lực chung yếu, có 232 em có chỉ số Quetelet thuộc loại gầy từ 2,9 – 3,6, tỉ lệ 90,62%. Các em này đều có chỉ số công năng tim yếu và rất yếu (226/232 em, chiếm tỉ lệ 97,47%). Chỉ số HW đạt từ 11 đến 15 và >15 (xem Hình 7).



Hình 7. Phân loại thể lực nữ SV ĐHSP

2.3. Nhận xét và bàn luận

Từ kết quả phân tích và đánh giá, có thể rút ra một số nhận xét như sau:

Việc xác định nữ SV có trình độ thể lực chung yếu được xem xét trên quan

điểm khoa học, dựa vào trình độ các tổ chất thể lực cơ bản sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo và sự khéo léo; trong đó 3 tổ chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền có vai trò chính. Kết quả nghiên cứu

minh chứng cho việc sử dụng các công cụ đánh giá là khá phù hợp trong thực tiễn.

Trong thực tiễn TDDT và GDTC, việc đánh giá tố chất thể lực chung có rất nhiều bài tập – trắc nghiệm (test) được thừa nhận để sử dụng. Tuy nhiên, để thuận tiện cho việc đánh giá và so sánh, việc sử dụng 7 test thể lực, có 3 test sức mạnh, 4 tố chất còn lại có 1 test cho mỗi tố chất là khả thi.

Dựa trên bảng “Tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam từ 6 – 20 tuổi” năm 2002, chúng tôi đã phân loại được nữ SV Trường ĐHSPTPHCM năm thứ I, khóa 41, trong số 700 nữ SV, có 256 nữ xếp loại trình độ tố chất thể lực chung yếu, chiếm tỉ lệ 36,57%. Trong số này có 232/ 256 có chỉ số Quetelet thuộc loại rất gầy và gầy 90,62% và 226 em có chỉ số công năng tim yếu (97,47%). Các nữ SV này cần được quan tâm trong quá trình học tập, đặc biệt là trong công tác GDTC, để giúp các em hoàn thành được chương trình của học phần thể dục và sau khi tốt nghiệp có đủ thể lực để tiếp tục học tập, công tác.

3. Kết luận và kiến nghị

Kết quả đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực chung cho nữ SV cho thấy về hình thái và trạng thái chức năng cơ thể, nữ SV ĐHSPTPHCM có các chỉ số chiều cao, cân nặng, Quetelet thấp hơn nữ TNVN cùng độ tuổi được xếp ở mức gầy. Chỉ số công năng tim được xếp ở mức yếu. Các chỉ số tố chất thể lực chung đều thấp hơn so với

nữ TNVN cùng độ tuổi ở 5/7 bài thử sự phạm của 3/5 tố chất là sức mạnh, sức bền và độ mềm dẻo. Trình độ các tố chất thể lực cơ bản, trong đó 3 tố chất sức mạnh, sức nhanh, và sức bền đóng vai trò chính. Có thể sử dụng 7 bài thử thể lực, trong đó có 3 bài thử về sức mạnh và 4 bài thử cho tố chất còn lại. Trong tổng số 700 nữ SV có 256 em được xếp loại trình độ thể lực yếu (tỉ lệ 36,57%). Trong số này, có 232 em có chỉ số Quetelet thuộc loại gầy và rất gầy tỉ lệ (90,62%) và 226 em có chỉ số công năng tim yếu (tỉ lệ 97,47%).

Dựa trên cơ sở các kết luận của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi đề xuất một số kiến nghị như sau:

(i) Do đặc điểm của Trường ĐHSPTPHCM, có nhiều nữ SV có trình độ thể lực chung yếu, vì vậy ngay sau khi tuyển sinh, trường cần phải kiểm tra đánh giá phân loại những nữ SV có trình độ thể lực chung yếu để có kế hoạch tập luyện riêng biệt, nắm vững kỹ thuật các bài tập TDDT và phát triển tố chất thể lực.

(ii) Có thể áp dụng cách phân loại của công trình đối với nữ SV có trình độ thể lực chung yếu, dựa trên đánh giá tổng hợp các mặt hình thái cơ thể, trạng thái chức năng và 5 tố chất thể lực cơ bản, trong đó quan tâm đến 3 tố chất loại I: sức nhanh, sức mạnh, sức bền.

(iii) Công trình có thể được phát triển xa hơn vào việc đánh giá, phân loại thể lực của SV nam hoặc những nhóm khác thể tương tự khác.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2003), *Tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Bích Huệ, Nguyễn Trọng Hải (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỉ XXI*, Đề tài Khoa học xã hội cấp Nhà nước, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Kim Minh (1989), *Nghiên cứu năng lực thể chất của người Việt Nam*, Đề tài nghiên cứu cấp ngành, Hà Nội.
4. Vũ Đức Thu, Nguyễn Bích Huệ, Nguyễn Trọng Hải, Phùng Thị Hòa (1998), “Nghiên cứu thực trạng giáo dục thể chất trong trường học các cấp”, *Tập tuyển nghiên cứu khoa học Giáo dục thể chất và sức khỏe trong nhà trường các cấp*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 06-4-2016; ngày phản biện đánh giá: 06-7-2016;
ngày chấp nhận đăng: 23-7-2016)