

THỰC TRẠNG THỂ CHẤT NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT CÁC TRƯỜNG CAO ĐẲNG TẠI TỈNH SÓC TRĂNG

• Đặng Minh Thành^(*), Nguyễn Quang Vinh^(**),
Kim Thái Giác Nhiên^(***)

Tóm tắt

Bài viết tập trung làm rõ thực trạng thể chất nam sinh viên 18 tuổi tại tỉnh Sóc Trăng; thông qua việc tổng hợp và so sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể chất nam sinh viên 18 tuổi tại tỉnh Sóc Trăng và trung bình thể chất Việt Nam 18 tuổi; từ đó, đánh giá thể lực nam sinh viên năm nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Từ khóa: thực trạng, thể chất, nam sinh viên.

1. Đặt vấn đề

Sinh viên (SV) tỉnh Sóc Trăng là nguồn nhân lực có trình độ cao trong tương lai của Tỉnh. Lực lượng này đóng vai trò quan trọng trong sự nghiệp đổi mới, công nghiệp hoá, hiện đại hóa tỉnh nhà. Sự phát triển thể chất của đối tượng này không chỉ là vấn đề nòi giống mà còn là vấn đề chăm lo bồi dưỡng một lực lượng lao động quan trọng. Do đó, có được những thông tin chính xác về thực trạng thể chất của đối tượng này vô cùng cần thiết, đây là căn cứ quan trọng định hướng cho SV trong việc rèn luyện thể chất. Xuất phát từ thực tế đó, chúng tôi thực hiện nghiên cứu “Thực trạng thể chất nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng”.

Nội dung nghiên cứu: Đánh giá thực trạng và so sánh thể chất nam SV năm thứ nhất tại tỉnh Sóc Trăng với trung bình thể chất người Việt Nam (TBTCVN). Qua đó, chúng tôi đánh giá thực trạng thể lực của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT).

Phương pháp nghiên cứu: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp kiểm tra y học và toán thống kê.

Bài viết tiến hành đánh giá thực trạng thể chất nam SV năm thứ nhất tại tỉnh Sóc Trăng theo những chỉ số sau: Chiều cao đứng (cm), Cân nặng (kg), Chỉ số BMI (kg/m²), Chỉ số Quetelet (g/cm), Công năng tim (HW), Dung

tích sống (lít), Đứng dẻo gập thân (cm), Chạy 30m xuất phát cao (XPC) (giây), Bật xa tại chỗ (cm), Lực bóp tay (KG), Chạy con thoi 4x10m (giây), Chạy tùy sức 5 phút (tính quãng đường, m), Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần).

Khách thể nghiên cứu: 153 nam SV năm thứ nhất 18 tuổi (sinh năm 1997) gồm: 30 nam SV Trường Cao đẳng Sư phạm Sóc Trăng, 60 nam SV Trường Cao đẳng Cộng đồng Sóc Trăng và 63 nam SV Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng.

Thời gian nghiên cứu: tháng 10/2015.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Thực trạng thể chất nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng

Để đánh giá thực trạng thể chất nam SV năm thứ nhất tại tỉnh Sóc Trăng, chúng tôi tiến hành kiểm tra các tiêu chí đánh giá thể chất của khách thể nghiên cứu và tính toán các tham số thống kê các tiêu chí được trình bày ở bảng 1. Trên bảng 1 thể hiện các chỉ tiêu thống kê cơ bản như giá trị trung bình (\bar{X}); độ lệch chuẩn (S); hệ số biến thiên (C_v), sai số tương đối của giá trị trung bình (ϵ) và độ lớn của mẫu (n).

Bảng 1. Chỉ tiêu đánh giá thể chất nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng (n=153)

TT	Tiêu chí	Tham số			
		\bar{X}	S	C_v	ϵ
1	Cân nặng (kg)	56,17	4,77	8,50	0,01
2	Chiều cao đứng (cm)	166,87	3,83	2,30	0,00
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	20,19	1,82	9,00	0,01
4	Quetelet (g/cm)	336,68	28,37	8,43	0,01
5	Công năng tim (HW)	11,22	2,20	19,61	0,03
6	Dung tích sống (lít)	2,15	0,41	19,23	0,03

(*) Nghiên cứu sinh, Viện Khoa học Thể dục thể thao.

(**) Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

(***) Trường Cao đẳng Sư phạm Sóc Trăng.

7	Chạy 30m XPC (giây)	4,86	0,36	7,44	0,01
8	Bật xa tại chỗ (cm)	205,97	19,01	9,23	0,01
9	Đeo gập thân (cm)	10,11	3,20	31,63	0,05
10	Lực bóp tay (KG)	40,97	3,60	8,78	0,01
11	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	16,69	3,20	19,19	0,03
12	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10,92	0,72	6,55	0,01
13	Chạy 5 phút tùy sức (m)	876,22	79,25	9,04	0,01

Để có cái nhìn khái quát và cụ thể về thực trạng thể chất của khách thể nghiên cứu, trong nghiên cứu này chúng tôi so sánh với thực trạng thể chất người Việt Nam 2013 [2]. Trong so sánh, chúng tôi áp dụng kiểm định t-student một mẫu. Kết quả so sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể chất của khách thể nghiên cứu với TBTCVN 18 tuổi được trình bày tại bảng 2.

Số liệu tại bảng 1 cho thấy, hệ số biến thiên (C_v), tham số phản ánh độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể; ở tất cả các chỉ số của khách thể nghiên cứu đều cho thấy:

Các chỉ số có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu ($C_v < 10\%$): cân nặng, chiều cao đứng, chỉ số BMI, chỉ số quetelet, chạy 30m XPC, bật xa tại chỗ, lực bóp tay, chạy con thoi 4x10m và chạy 5 phút tùy sức.

Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình ($10\% < C_v < 20\%$): công năng tim, dung tích sống và nằm ngửa gập bụng trong 30 giây.

Các chỉ số có độ đồng nhất rất thấp ($C_v > 30\%$): chỉ số đeo gập thân.

Bản thân độ đeo gập thân giữa các cá thể đã luôn có khác biệt lớn, do phụ thuộc vào đặc tính giải phẫu của từng cá thể. Bên cạnh đó, độ đeo gập thân giữa các cá thể luôn có khác biệt lớn, mặt khác chỉ số đeo gập thân được đo lường bởi “thang đo khoảng cách - interval”, không có “số không” tuyệt đối nên độ biến thiên vốn đã lớn lại càng lớn.

Bảng 2. So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể chất nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng với TBTCVN 18 tuổi (n = 153)

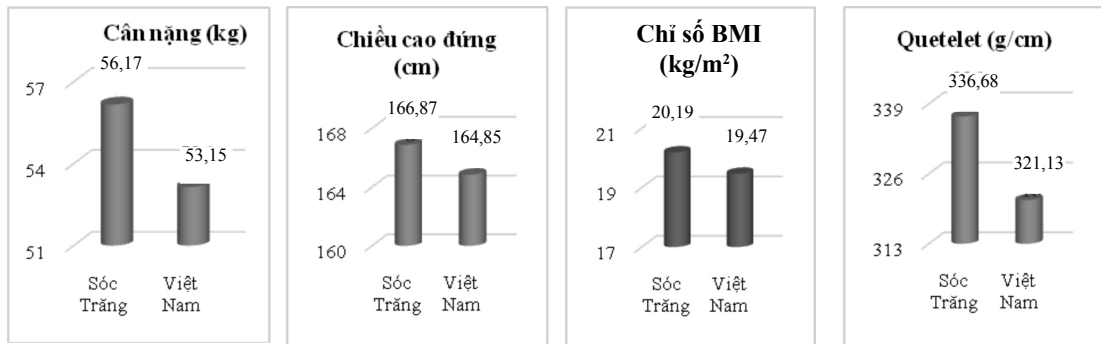
TT	Tiêu chí	SV Sóc Trăng		TBTCVN	d	t_1	p
		\bar{X}	S	\bar{X}			
1	Cân nặng (kg)	56,17	4,77	53,15	3,02	7,82	<0,001
2	Chiều cao đứng (cm)	166,87	3,83	164,85	2,02	6,52	<0,001
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	20,19	1,82	19,47	0,72	4,91	<0,001
4	Quetelet (g/cm)	336,68	28,37	321,13	15,55	6,78	<0,001
5	Công năng tim (HW)	11,22	2,20	13,35	2,13	11,95	<0,001
6	Dung tích sống (lít)	2,15	0,41	-	-	-	-
7	Chạy 30m XPC (giây)	4,86	0,36	4,88	0,02	0,71	>0,05
8	Bật xa tại chỗ (cm)	205,97	19,01	219	-13,03	8,48	<0,001
9	Đeo gập thân (cm)	10,11	3,20	13	-2,89	11,17	<0,001
10	Lực bóp tay (KG)	40,97	3,60	43,9	-2,93	10,09	<0,001
11	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	16,69	3,20	20	-3,31	12,80	<0,001
12	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10,92	0,72	10,61	-0,31	5,31	<0,001
13	Chạy 5 phút tùy sức (m)	876,22	79,25	940	-63,78	9,95	<0,001

$df = n - 1$, $t_{05} = 1,976$; $t_{01} = 2,609$; $t_{001} = 3,357$

Số liệu trong bảng 2 cho thấy:

Về hình thái: Giá trị trung bình cân nặng (kg), chiều cao đứng (cm) và quetelet (g/cm) của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng tốt hơn so với TBTCVN 18 tuổi, lần lượt là 3,02 kg; 2,02 cm; 15,55 (g/cm) vì $t_{\text{tinh}} > t_{001} = 3,357$, ở ngưỡng $P < 0,001$. Chỉ số BMI trung bình của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng là 20,19 theo xếp loại của Tổ chức Y tế thế giới là bình thường (18,5 - 25).

Kết quả so sánh về hình thái còn được thể hiện qua biểu đồ 1.

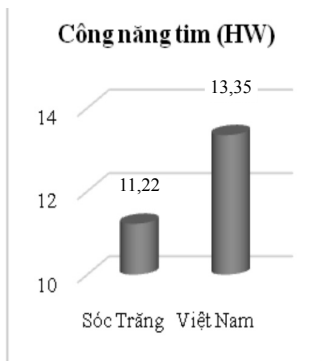


Biểu đồ 1. So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá hình thái của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tỉnh Sóc Trăng với TBTCVN 18 tuổi

Về chức năng: Giá trị trung bình công năng tim (HW) của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng tốt hơn TBTCVN 18 tuổi 2,13 (HW), vì $t_{\text{tính}} > t_{001} = 3,357$; $P < 0,001$. Kết quả từ bảng 2 cho thấy, giá trị trung bình chỉ số công năng tim của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tỉnh Sóc Trăng là 11,22 (HW) theo phân loại của Ruffier xếp loại kém. Kết quả so sánh công năng tim còn được thể hiện qua biểu đồ 2.

các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng kém hơn TBTCVN 18 tuổi lần lượt là 13,03cm; 2,89cm; 2,93 KG; 3,31 lần; 0,31 giây; 63,78m vì $t_{\text{tính}} < t_{001} = 3,357$; ở ngưỡng $P < 0,001$.

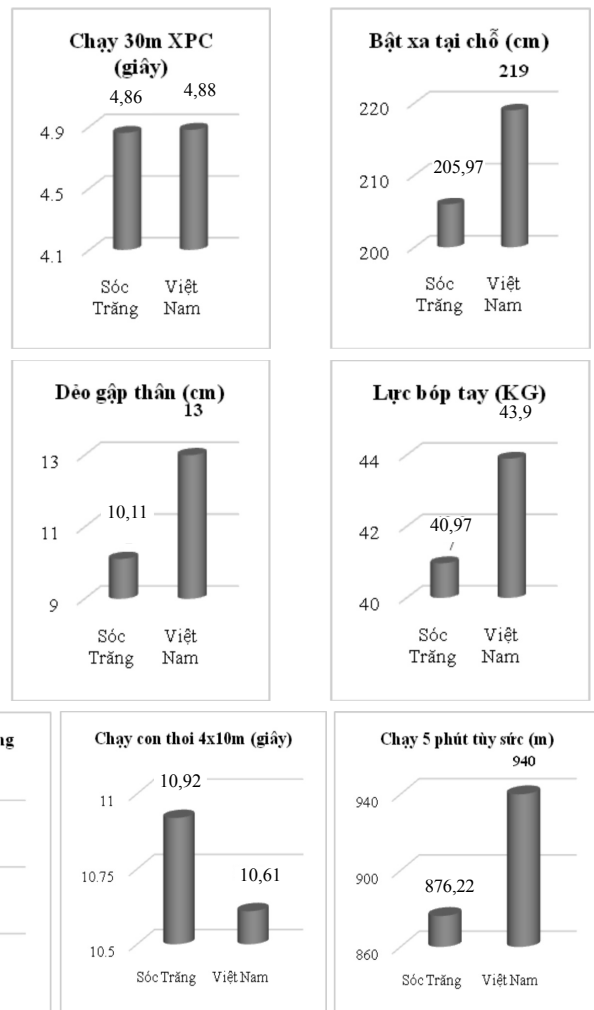
Kết quả so sánh về thể lực còn thể hiện qua biểu đồ 3



Biểu đồ 2. So sánh giá trị trung bình chỉ tiêu công năng tim của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tỉnh Sóc Trăng với TBTCVN 18 tuổi

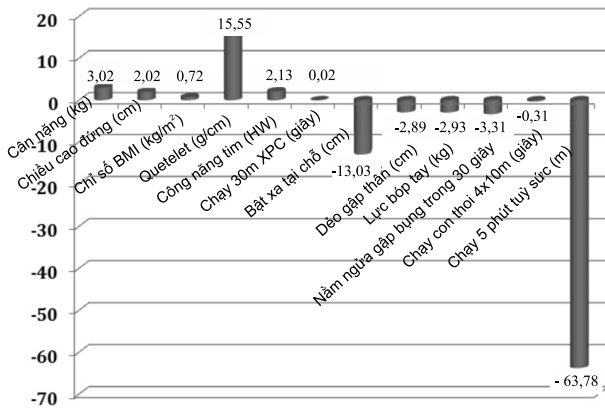
Về thể lực: Giá trị trung bình chạy 30m XPC (giây) của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng chênh lệch với TBTCVN 18 tuổi là 0,02 sự chênh lệch này rất nhỏ xem như tương đương vì $t_{\text{tính}} < t_{05} = 1,976$, ở ngưỡng $P > 0,05$.

Giá trị trung bình bật xa tại chỗ (cm), dẻo gấp thân (cm), lực bóp tay (KG), nằm ngửa gấp bụng trong 30 giây (lần), chạy con thoi 4x10m (giây) và chạy 5 phút tùy sức (m) của nam SV năm thứ nhất



Biểu đồ 3. So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tỉnh Sóc Trăng với TBTCVN 18 tuổi

Mức chênh lệch giữa các tiêu chí đánh giá thể chất của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tỉnh Sóc Trăng và TBTCVN 18 tuổi được thể hiện qua biểu đồ 4.



Biểu đồ 4. Sự chênh lệch các tiêu chí đánh giá thể chất của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng với TBTCVN 18 tuổi

Từ những phân tích trên và biểu đồ 1, 2, 3 và 4 cho thấy, thể chất của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng tốt hơn TBTCVN 18 tuổi ở các tiêu chí như chiều cao đứng, cân nặng, chỉ số BMI, chỉ số quetelet và công năng tim; tương đương ở chạy 30m XPC; kém hơn ở

bật xa tại chỗ (cm), đeo gập thân (cm), lực bóp tay (KG), nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần), chạy con thoi 4x10m (giây) và chạy 5 phút tùy sức (m). Hay nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng tốt hơn TBTCVN 18 tuổi ở chiều cao đứng, cân nặng, chỉ số BMI, chỉ số quetelet và công năng tim; tương đương ở sức nhanh; kém hơn sức mạnh chân, độ dẻo, sức mạnh tay, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng, khéo léo và sức bền.

2.2. Đánh giá thể lực nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT

Theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT về đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV được phân loại theo đánh giá tốt, đạt và không đạt, kết quả đánh giá trên nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT được trình bày tại bảng 3.

Trong đánh giá, chúng tôi chọn 4 tiêu chí để đánh giá thể lực cho SV:

- Tiêu chí bắt buộc: Bật xa tại chỗ (cm) và chạy tùy sức 5 phút (m).
- Tiêu chí tự chọn: Chạy 30m XPC (giây) và chạy con thoi 4x10m (giây).

Bảng 3. Đánh giá thể lực nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT

	Xếp loại	Chạy 30m XPC (giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Thể lực
Quyết định của Bộ Giáo dục và Đào tạo	Tốt	<4,80	>222	< 11,80	>1050	
	Đạt	≤ 5,80	≥ 205	≤ 12,50	≥ 940	
SV năm nhất các trường cao đẳng tỉnh Sóc Trăng	Tốt	72 SV 47,06%	32 SV 20,92%	134 SV 87,58%	01 SV 0,65%	46 SV 30,07%
	Đạt	80 SV 52,29%	53 SV 34,64%	16 SV 10,46%	45 SV 29,41%	00 SV 00%
	Chưa đạt	01 SV 0,65%	68 SV 44,44%	03 SV 1,96%	107 SV 69,93%	107 SV 69,93%

Số liệu bảng 3 cho thấy, kết quả xếp loại theo từng tiêu chí và thể lực cụ thể như sau:

- Chạy 30m XPC (giây): xếp loại tốt có 72 SV chiếm tỷ lệ 47,06%; xếp loại đạt có 80 SV chiếm tỷ lệ 52,29%; xếp loại chưa đạt có 01 SV chiếm tỷ lệ 0,65%.

- Bật xa tại chỗ (cm): xếp loại tốt có 32 SV chiếm tỷ lệ 20,92%; xếp loại đạt có 53 SV chiếm

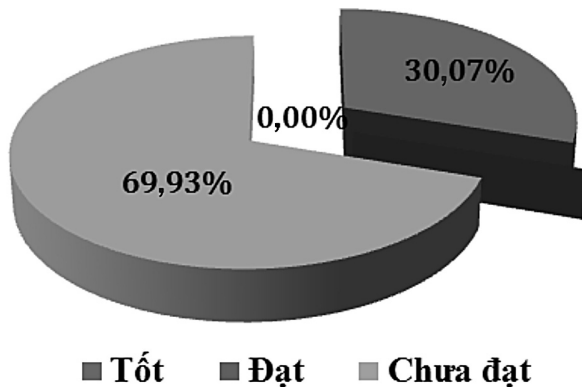
tỷ lệ 34,64%; xếp loại chưa đạt có 68 SV chiếm tỷ lệ 44,44%.

- Chạy con thoi 4x10m (giây): xếp loại tốt có 134 SV chiếm tỷ lệ 87,58%; xếp loại đạt có 16 SV chiếm tỷ lệ 10,46%; xếp loại chưa đạt có 03 SV chiếm tỷ lệ 1,96%.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): xếp loại tốt có 01 SV chiếm tỷ lệ 0,65%; xếp loại đạt có 45 SV chiếm

tỷ lệ 29,41%; xếp loại chưa đạt có 107 SV chiếm tỷ lệ 69,53%.

Kết quả xếp loại thể lực của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng theo quy định đánh giá thể lực học sinh, SV của Bộ GD&ĐT: xếp loại tốt có 46 SV chiếm tỷ lệ 30,07%; xếp loại đạt có không SV chiếm tỷ lệ 0,0%; xếp loại chưa đạt có 107 SV chiếm tỷ lệ 69,93% (biểu đồ 5).



Biểu đồ 5. Tỷ lệ xếp loại thể lực của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT

Kết quả tại bảng 3 và biểu đồ 5 cho thấy, hơn 69% nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng có thể lực chưa đạt theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT. Phân tích từng tiêu chí đánh giá cho thấy, ở hai tiêu chí chạy 30m XPC và chạy con thoi 4x10m, số lượng nam SV

xếp loại đạt và tốt từ 98% đến 99%, đây là một tỷ lệ đạt rất cao; tiêu chí bật xa tại chỗ có số lượng nam SV xếp loại đạt và tốt là 55,56%, đây là một tỷ lệ trung bình; còn ở tiêu chí chạy 5 phút tùy sức, tỷ lệ SV xếp loại đạt và tốt thấp 30,06% dẫn đến xếp loại thể lực chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT.

Sức bền là một tố chất thể lực rất khó tập, để có sức bền tốt người tập phải tập luyện thường xuyên và mỗi buổi tập có thời gian dài. Từ những cơ sở trên và thực tế cho thấy, SV rất ngại rèn luyện sức bền nên thành tích chạy 5 phút tùy sức của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng chưa đạt theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT.

3. Kết luận

Thực trạng thể chất nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng tốt hơn TBTCVN 18 tuổi ở tiêu chí như chiều cao đứng, cân nặng, chỉ số BMI, chỉ số quetelet và công năng tim; tương đương ở sức nhanh; kém hơn sức mạnh chân, độ dẻo, sức mạnh tay, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng, khéo léo và sức bền. Công năng tim và chỉ số BMI của nam SV năm thứ nhất các trường cao đẳng tại tỉnh Sóc Trăng xếp loại kém theo Ruffier và loại bình thường theo xếp loại của Tổ chức Y tế thế giới.

Kết quả xếp loại thể lực SV theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT, xếp loại tốt có 46 SV, chiếm tỷ lệ 30,07%; xếp loại đạt không có SV và loại chưa đạt có 107 SV, chiếm tỷ lệ 69,93%.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008, Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV.*
- [2]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [3]. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể chất học sinh, SV trước thềm thế kỷ 21*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Anh Tuấn và cộng sự (2009), *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể chất cho SV 19-22 tuổi Thành phố Hồ Chí Minh*, Đề tài Sở Khoa học và Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh.

MALE FRESHMEN'S FITNESS IN COLLEGES OF SOC TRANG

Summary

This article aims to clarify the fitness of 18-year-old male students in Soc Trang province, by synthesizing and comparing their average values of fitness criteria and those of 18-year-old Vietnamese people; thereby assessing male freshmen's fitness in colleges of Soc Trang subject to Decision 53/2008/QĐ-BGD&ĐT by Ministry of Education and Training.

Keywords: status, fitness, male student.

Ngày nhận bài: 14/01/2017; Ngày nhận lại: 27/02/2017; Ngày duyệt đăng: 13/03/2017.