

Assessment of female non-major students' physical fitness at Quy Nhon University before taking volleyball in Physical Education 1

Le Minh Tu*, Hoang Thi Thuy, Ho Ngoc Cuong, Bui Van Kien

Department of Physical Education, Quy Nhon University, Vietnam

Received: 13/03/2023; Revised: 16/04/2023;

Accepted: 18/04/2023; Published: 28/04/2023

ABSTRACT

Using research methods in sport sciences, the authors assesses the physical status of the first-year non-major female students learning volleyball at Quy Nhon University. This study employs six general fitness assessment tests according to the fitness assessment standards of the Ministry of Education and Training and three tests to assess professional fitness through interviews. The results show that the general fitness level of female students is still limited, as shown in many assessment tests with a very high rate of "fail" ratings, especially in general endurance. In addition, the professional fitness level is also tested and classified according to the C scale. It also reveals that the rate from average level or higher of female students is quite high, which meets the physical requirements for volleyball electives.

Keywords: *Professional fitness, general fitness, volleyball, female student.*

**Corresponding author:*

Email: leminhtu@qnu.edu.vn

Đánh giá thực trạng trình độ thể lực của nữ sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Quy Nhơn trước khi học môn Bóng chuyền trong học phần Giáo dục thể chất 1

Lê Minh Tú*, Hoàng Thị Thủy, Hồ Ngọc Cường, Bùi Văn Kiên

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn, Việt Nam

*Ngày nhận bài: 13/03/2023; Ngày sửa bài: 16/04/2023;
Ngày nhận đăng: 18/04/2023; Ngày xuất bản: 28/04/2023*

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài đã đánh giá được thực trạng thể lực của nữ sinh viên khối không chuyên năm thứ nhất học môn tự chọn bóng chuyền, Trường Đại học Quy Nhơn. Trong nghiên cứu này, tác giả đã sử dụng 06 test đánh giá thể lực chung theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo và 03 test đánh giá thể lực chuyên môn thông qua phỏng vấn. Kết quả cho thấy trình độ thể lực chung của các nữ sinh viên còn nhiều hạn chế thể hiện qua nhiều test đánh giá có tỷ lệ xếp loại “không đạt” rất cao, đặc biệt là sức bền chung. Ngoài ra, trình độ thể lực chuyên môn cũng được kiểm tra và phân loại theo thang độ C. Kết quả phân tích và tính toán cho thấy tỷ lệ xếp loại từ mức trung bình trở lên của các sinh viên nữ có tỷ lệ khá cao, đáp ứng được yêu cầu thể lực đối với môn học tự chọn bóng chuyền.

Từ khóa: *Thể lực chuyên môn, thể lực chung, bóng chuyền, nữ sinh viên.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Quy Nhơn (ĐHQN) là một trường đại học đào tạo đa ngành đa nghề đa lĩnh vực, có đặc điểm nghề nghiệp đặc thù, gồm nhiều chuyên ngành học khác nhau như khối ngành kỹ thuật cơ khí, xây dựng, khối ngành sư phạm, khối ngành công nghệ thông tin, khối ngành điện - điện tử, khối ngành kinh tế kế toán, khối ngành tài chính ngân hàng - quản trị kinh doanh, khối ngành công nghệ hóa học và kỹ thuật công nghệ ô tô... Mỗi chuyên ngành lại có một đặc thù riêng và áp dụng những thành tựu khoa học - công nghệ vào từng lĩnh vực cụ thể. Vì vậy công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong Nhà trường hiện phải đào tạo đội ngũ sinh viên (SV) ra trường có thể chất tốt, trình độ chuyên môn cao và lý tưởng cao đẹp nhằm đáp ứng được với nhu cầu thực tiễn xã hội ngày nay là vấn đề cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao.¹

Nhiều năm qua, Khoa Giáo dục thể chất (GDTC) đã đoàn kết, nỗ lực phấn đấu, học hỏi vươn lên nâng cao vị thế của mình, các cán bộ giảng viên trong Khoa không ngừng đi học tập nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ, đặc biệt Khoa GDTC là một trong những khoa đi đầu cả nước về thay đổi chương trình đào tạo ngành GDTC theo hướng phát triển năng lực người học và được cấp giấy chứng nhận kiểm định chất lượng đào tạo do trung tâm kiểm định chất lượng giáo dục Đà Nẵng cấp năm 2021. Bên cạnh đó chính quyền và Đoàn - Hội SV của Khoa thường xuyên đề xuất và phối hợp với Đoàn - Hội SV, Phòng Công tác Chính trị và Sinh viên và Nhà trường đẩy mạnh phong trào rèn luyện thân thể trong đông đảo sinh viên. Vì vậy, hiện nay phong trào học tập, rèn luyện thể lực trong Nhà trường được SV toàn Trường hưởng ứng tham gia.

*Tác giả liên hệ chính.

Email: leminhtu@qnu.edu.vn

Tuy nhiên, trên thực tế việc đánh giá thực trạng trình độ thể lực của SV khối không chuyên, Trường ĐHQN hàng năm lại chưa được chú ý thích đáng. Vì vậy chúng tôi nghiên cứu và đánh giá thực trạng trình độ thể lực của nữ SV khối không chuyên năm thứ nhất Trường ĐHQN trước khi học môn bóng chuyền (BC) trong chương trình GDTC 1 và so sánh đối chiếu trình độ thể lực của các em nữ SV với tiêu chuẩn rèn luyện thể lực mà Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) ban hành theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008.² Từ đó đưa ra các biện pháp nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV năm thứ nhất khối không chuyên nói riêng và toàn thể SV Trường ĐHQN nói chung đáp ứng được triết lý giáo dục của Nhà trường đề ra, qua đó nâng cao vị thế của Nhà trường hiện nay trong môi trường giáo dục, đào tạo và nghiên cứu khoa học.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp phỏng vấn - tọa đàm; phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.³

Đối tượng nghiên cứu: trình độ thể lực trong đó gồm thể lực chung (TLC) và thể lực chuyên môn (TLCM)

Khách thể nghiên cứu: có 340 nữ SV năm thứ nhất khối không chuyên khóa 45 trường ĐHQN

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nữ sinh viên khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Quy Nhơn

3.1.1. Cơ sở lựa chọn test đánh giá trình độ TLC cho khách thể nghiên cứu

Theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của BGD&ĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV; đề tài sử dụng 6 test đánh giá thể lực sau: bật xa tại chỗ (cm); lực bóp tay thuận (kg); nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần); chạy con thoi 4 x 10 m (s); chạy 30 m chạy xuất phát cao (XPC) (s); chạy tùy sức 5 phút (m).²

3.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho khách thể nghiên cứu

Để đánh giá trình độ TLCM cho nữ SV GDTC 1 tự chọn môn BC, đề tài đã tiến hành phân tích các nguồn tài liệu có sử dụng test kiểm tra thể lực chuyên môn BC và lựa chọn được 10 test thường xuyên sử dụng. Sau đó tiến hành phỏng vấn 19 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên. Vì số mẫu $n = 19 < 30$ nên để đảm bảo độ tin cậy khi phỏng vấn, đề tài tiến hành phỏng vấn 2 lần, mỗi lần cách nhau 20 ngày. Đề tài xác định chỉ sử dụng những test có tỷ lệ hai lần phỏng vấn đều đạt từ 75% ý kiến đồng ý trở lên.^{3,4} Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho khách thể nghiên cứu ($n = 19$).

TT	Nội dung phỏng vấn (test)	Lần 1		Lần 2		r
		Đồng ý	Tỷ lệ%	Đồng ý	Tỷ lệ%	
1	Chạy zic zắc 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	17	89,5	17	89,5	0,887
2	Ném bóng nhồi 1 kg bằng một tay ra xa (m)	7	36,8	8	42,1	
3	Bật cao với có đà (cm)	19	100	18	94,7	
4	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	10	52,6	10	52,6	
5	Chạy rẽ quạt (s)	19	100	18	94,7	
6	Bật xa có đà (cm)	11	57,9	11	57,9	
7	Chạy 9m x 6 lần (s)	12	63,2	13	68,4	
8	Bật cao không đà (cm)	13	68,4	12	63,2	
9	Bật xa không đà (cm)	12	63,2	11	57,9	
10	Chạy 20m (s)	8	42,1	9	47,4	

Qua kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1, căn cứ các test có tỷ lệ đồng ý giữa 2 lần từ 75% trở lên, đồng thời kiểm tra hệ số tương quan giữa 2 lần phỏng vấn đảm bảo độ tin cậy ($r = 0,887$), đề tài đã chọn được 3 test để đánh giá trình độ TLCM cho nữ sinh viên GDTC 1 tự chọn môn BC đó là: test chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s); test bật cao với có đà (cm); test chạy rẽ quạt (s).

Bảng 2. Độ tin cậy của test.

STT	Test	Lần 1	Lần 2	r
		$\bar{x}_1 \pm \sigma_1$	$\bar{x}_2 \pm \sigma_2$	
1	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	10.78 $\pm$ 0.08	10.77 $\pm$ 0.10	0.868
2	Bật cao với có đà (cm)	43.46 $\pm$ 0.36	43.49 $\pm$ 0.37	0.892
3	Chạy rẽ quạt (s).	25.74 $\pm$ 0.11	25.75 $\pm$ 0.10	0.940

Trong lĩnh vực TDDT nói chung, để kiểm tra độ tin cậy của một test, cần phải tính hệ số tương quan giữa 2 lần lập test. Qua Bảng 2 kết quả giữa 2 lần lập test cho thấy hệ số tương quan (r) của các test đạt từ 0,868 đến 0,940 điều này thể hiện mối tương quan chặt chẽ và đảm bảo độ tin cậy. Như vậy các test mà đề tài lựa chọn đã chứng tỏ đáp ứng yêu cầu đánh giá TLCM cho khách thể nghiên cứu.

3.2. Đánh giá thực trạng trình độ thể lực nữ sinh viên khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn Bóng chuyền khi bắt đầu học phần GDTC 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn.

Thời điểm kiểm tra trình độ TLC và TLCM cho nữ SV khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn

Bảng 3. Trình độ thể lực chung của nữ SV khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC khi bắt đầu học phần GDTC 1 so với tiêu chuẩn của BGD&ĐT.

TT	Nội dung	$(\bar{x})$	(σ)	$(C_v\%)$	Tiêu chuẩn của Bộ			Xếp loại
					Tốt	Đạt	Chưa đạt	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	149,9	12,68	8,46	> 169 (cm)	≥ 153 (cm)	< 153 (cm)	Chưa đạt
2	Lực bóp tay thuận (kg)	28,53	2,32	8,12	> 31,6 (kg)	$\geq 26,7$ (kg)	< 26,7 (kg)	Đạt
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (l)	14,3	1,42	9,91	> 19 (l)	≥ 16 (l)	< 16 (l)	Chưa đạt
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,67	0,44	3,51	< 12,00	$\leq 13,00$	> 13,00	Đạt
5	Chạy 30m XPC (s)	6,04	0,37	6,22	< 5,70 (s)	$\leq 6,70$ (s)	> 6,70 (s)	Đạt
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	816,7	39,3	4,82	> 940 (m)	≥ 870 (m)	< 870 (m)	Chưa đạt

3.1.3. Kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá trình độ TLCM đã lựa chọn

Để khẳng định độ tin cậy của các test đã chọn, đề tài sử dụng 3 test trên để kiểm tra 2 lần (mỗi lần cách nhau 3 ngày) đối với 20 nữ SV GDTC 1 tự chọn môn BC.⁴⁻⁶ Kết quả được trình bày qua Bảng 2.

môn BC là tuần đầu tiên trước khi các em bắt đầu vào học môn GDTC 1 năm học 2022 - 2023. Số lượng mẫu khảo sát là 340 nữ SV, được chọn ngẫu nhiên từ 07 lớp học phần GDTC 1 tự chọn môn BC do chủ nhiệm đề tài trực tiếp giảng dạy.

3.2.1. Thực trạng trình độ TLC của nữ SV khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC khi bắt đầu học phần GDTC 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của BGD&ĐT.

Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chung của nữ SV khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC khi bắt đầu học phần GDTC 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn được trình bày qua Bảng 3.^{3,5,6}

Các số liệu ở bảng 3 cho thấy:

- Hệ số biến sai (Cv%) của cả 6 test đều nhỏ hơn 10% cho thấy các số liệu phân bố tập trung quanh số trung bình hay nói cách khác thành tích kiểm tra các nữ SV khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC tương đối đồng đều nhau.

- So sánh giá trị trung bình của các test kiểm tra đối với nữ SV khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC trước khi bắt đầu học, so với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT thì có 03 test xếp loại đạt gồm: lực bóp tay thuận (kg), chạy con thoi 4 x 10 m (s) và chạy 30 m XPC (s).

Bảng 4. Thống kê tỷ lệ xếp loại TLC của nữ SV khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC trước khi bắt đầu học môn GDTC 1 theo tiêu chuẩn của BGD&ĐT (n= 340).

TT	Nội dung	Xếp loại					
		Tốt		Đạt		Không đạt	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Bật xa tại chỗ (cm)	34	10,0	147	43,2	159	46,8
2	Lực bóp tay thuận (kg)	69	20,3	158	46,5	113	33,2
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	11	3,2	57	16,8	272	80,0
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	56	16,5	239	70,3	45	13,2
5	Chạy 30m xuất phát cao (s)	67	19,7	250	73,6	23	6,7
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	0	0	35	10,3	305	89,7

Từ kết quả ở Bảng 3 và Bảng 4, đề tài có những phân tích về các chỉ tiêu kiểm tra TLC của của nữ sinh viên (SV) khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC trước khi bắt đầu học môn GDTC 1 như sau:

+ Test bật xa tại chỗ (cm): $\bar{x} = 149,9 \pm 12,68$, giá trị trung bình ở nội dung kiểm tra đều không đạt yêu cầu ($\bar{x} = 149,9 \text{ cm} < 153 \text{ cm}$). Theo tính toán thống kê số liệu ở bảng 4 cho thấy: SV xếp loại đạt ở nội dung này chiếm tỷ lệ 43,2%; loại tốt chiếm tỷ lệ 10,0%; tỷ lệ không đạt chiếm 46,8%.

+ Test lực bóp tay thuận (kg): $\bar{x} = 28,53 \pm 2,32$, giá trị trung bình ở nội dung kiểm tra đều đạt yêu cầu. Theo tính toán thống kê số liệu ở bảng 4 cho thấy: SV xếp loại đạt ở nội dung này chiếm tỷ lệ 46,5%; loại tốt chiếm tỷ lệ 20,3%; tỷ lệ không đạt chiếm 33,2%.

Có 03 test xếp loại chưa đạt gồm: bật xa tại chỗ (cm), nằm ngửa gập bụng (l) và chạy tùy sức 5 phút (m). Không có test xếp loại tốt. Tuy nhiên, việc xếp loại theo giá trị trung bình chỉ mang tính chất đại diện chung cho cả tập thể và để có cái nhìn tổng quát hơn về trình độ thể lực của nữ sinh viên khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC trước khi bắt đầu học môn GDTC 1, chúng tôi tiến hành thống kê số liệu cụ thể đối với 340 khách thể và phân loại trình độ TLC đối chiếu theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT ban hành. Kết quả được trình bày ở Bảng 4.^{5,6}

+ Test nằm ngửa gập bụng 30 giây (l): $\bar{x} = 14,3 \pm 1,42$, giá trị trung bình ở nội dung kiểm tra đều không đạt yêu cầu ($\bar{x} = 14,3 \text{ lần} < 16 \text{ lần}$). Theo tính toán thống kê số liệu ở bảng 4 cho thấy: SV xếp loại đạt ở nội dung này chiếm tỷ lệ 16,8%; loại tốt chiếm tỷ lệ 3,2%; tỷ lệ không đạt chiếm đa số với 80,0%.

+ Test chạy con thoi 4 x 10m (s): $\bar{x} = 12,67 \pm 0,44$, giá trị trung bình ở nội dung kiểm tra đều đạt yêu cầu. Theo tính toán thống kê số liệu ở bảng 4 cho thấy: SV xếp loại đạt ở nội dung này chiếm tỷ lệ 70,3%; loại tốt chiếm tỷ lệ 16,5%; tỷ lệ không đạt chiếm 13,2%.

+ Test chạy 30 m xuất phát cao (s): $\bar{x} = 6,04 \pm 0,37$, giá trị trung bình ở nội dung kiểm tra đều đạt yêu cầu. Theo tính toán thống kê số liệu ở bảng 4 cho thấy: SV xếp loại đạt ở

nội dung này chiếm tỷ lệ 73,6%; loại tốt chiếm tỷ lệ 19,7%; tỷ lệ không đạt chiếm 6,7%.

+ Test chạy tùy sức 5 phút (m): $\bar{x} = 816,7 \pm 39,3$, giá trị trung bình ở nội dung kiểm tra đều không đạt yêu cầu ($\bar{x} = 816,7 \text{ m} < 870 \text{ m}$). Theo tính toán thống kê số liệu ở bảng 4 cho thấy: SV xếp loại đạt ở nội dung này chiếm tỷ lệ 10,3%; không có SV xếp loại tốt, tỷ lệ không đạt chiếm đa số với 89,7%.

Qua đó, cho thấy khi so sánh trình độ thể lực chung của nữ SV khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC trước khi bắt đầu học môn GDTC 1 với tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT, thấy rằng phần lớn các em có nền tảng sức nhanh (chạy con thoi 4 x 10m, chạy 30 m

xuất phát cao), sức mạnh của chi trên và chi dưới (bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận) tương đối tốt, tỷ lệ xếp loại đạt trở lên tương đối cao. Ngược lại, nền tảng sức mạnh cơ bụng (nằm ngửa gập bụng 30 giây) còn yếu, tỷ lệ xếp loại chưa đạt chiếm phần lớn; đặc biệt là nền tảng sức bền (chạy tùy sức 5 phút) rất yếu, tỷ lệ không đạt yêu cầu cao (89,7%).

3.2.1. Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nữ SV khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC khi bắt đầu học phần GDTC 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn

Căn cứ các test đã được phòng vận lựa chọn, đề tài tiến hành kiểm tra TLCM của 340 khách thể. Kết quả được trình bày qua Bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra TLCM của khách thể nghiên cứu.

TT	Nội dung	($\bar{x}$)	(σ)	($C_v\%$)
1	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	10,81	0,66	6,09
2	Bật cao với có đà (cm)	43,35	3,28	7,57
3	Chạy rẽ quạt (s).	25,69	0,89	3,46

Qua Bảng 5 cho thấy, thành tích kiểm tra TLCM các nữ SV khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC có số liệu phân bố tập trung quanh giá trị trung bình, hay nói cách khác, TLCM của nữ SV khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC tương đối đồng đều nhau.

Bảng chứng là hệ số biến sai của cả 3 test kiểm tra luôn nhỏ hơn 10%.⁴⁻⁶ Để đánh giá cụ thể và phân loại được TLCM cho khách thể nghiên cứu, đề tài sử dụng công thức tính theo thang độ C để phân loại đánh giá. Kết quả phân loại được trình bày ở Bảng 6.⁴⁻⁶

Bảng 6. Thang điểm đánh giá xếp loại TLCM cho khách thể nghiên cứu trước khi bắt đầu môn học GDTC 1.

Nội dung		Thang đánh giá phân loại TLCM (n= 340)									
		Kém		Yếu		Trung bình		Khá		Tốt	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Thành tích	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	12,14	11,80	11,47	11,14	10,81	10,47	10,14	9,81	9,48	9,15
	Bật cao với có đà (cm)	35,06	36,72	38,37	40,03	41,69	43,35	45,01	46,66	48,32	49,98
	Chạy rẽ quạt (s)	27,49	27,04	26,59	26,15	25,70	25,25	24,80	24,35	23,90	23,45

Phân tích kết quả kiểm tra của 340 nữ SV khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC, so sánh với thang điểm đánh giá TLCM,

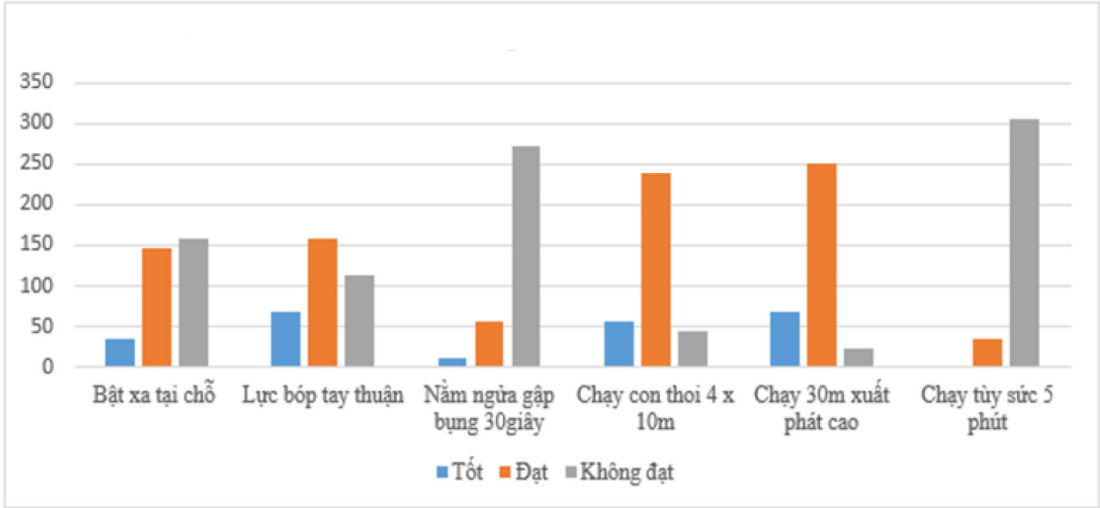
đề tài đã tổng hợp kết quả và được trình bày ở Bảng 7.⁴⁻⁶

Bảng 7. Thông kê tỷ lệ xếp loại TLCM của nữ sinh viên khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC theo thang điểm đánh giá trước khi bắt đầu học môn GDTC 1 (n= 340).

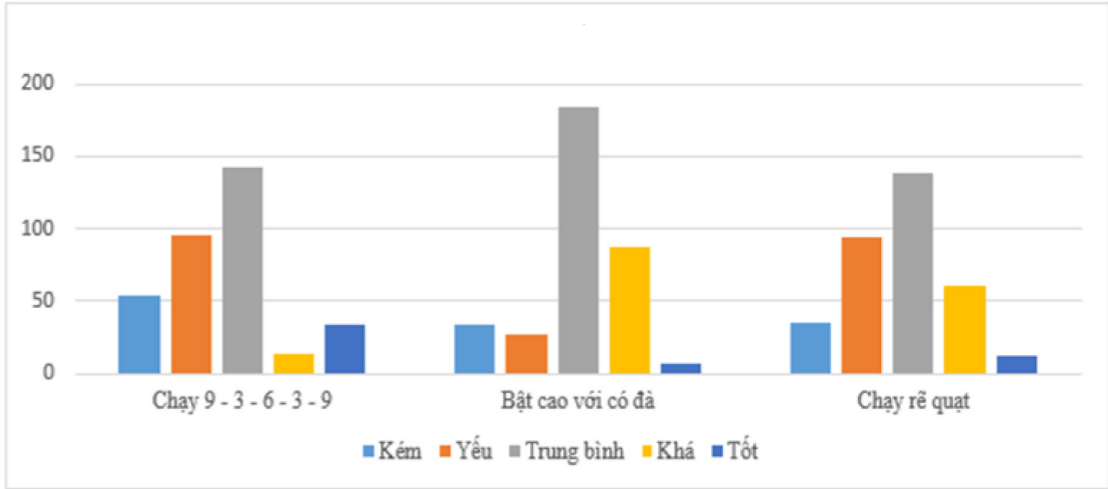
TT	Nội dung	Thang đánh giá phân loại TLCM (n= 340)									
		Kém		Yếu		Trung bình		Khá		Tốt	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	54	15,9	95	27,9	143	42,1	14	4,1	34	10,0
2	Bật cao với có đà (cm)	34	10,0	27	7,9	184	54,15	88	25,9	7	2,05
3	Chạy rẽ quạt (s)	35	10,3	94	27,6	138	40,7	61	17,9	12	3,5

Kết quả ở Bảng 7 cho ta thấy rằng: hầu hết các chỉ tiêu đánh giá TLCM đạt mức xếp loại trung bình trở lên chiếm tỷ lệ cao. Cụ thể: với các test chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s), bật cao có đà, chạy rẽ quạt tương ứng với tỷ lệ 56,2%; 82,05% và 62,1%. Như vậy qua kiểm tra thông qua các

test ở cả 2 nội dung, đề tài đã đánh giá được thực trạng trình độ TLC và TLCM của nữ SV khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC trước khi học môn GDTC 1. Để làm nổi bật thực trạng trên, đề tài trình bày qua Biểu đồ 1 TLC và Biểu đồ 2 TLCM.



Biểu đồ 1. Tỷ lệ xếp loại TLC của khách thể nghiên cứu so với tiêu chuẩn của BGD&ĐT.



Biểu đồ 2. Tỷ lệ xếp loại TLCM của khách thể nghiên cứu theo thang độ C.

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã sử dụng 06 test đánh giá TLC (bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, chạy con thoi 4 x 10 m, chạy 30 m xuất phát cao, chạy tùy sức 5 phút) theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT và 03 test đánh giá TLCM (chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9, bật cao với có đà, chạy rẽ quạt). Kết quả kiểm tra cho thấy: thực trạng TLC của nữ SV khối không chuyên năm thứ nhất tự chọn môn BC trước khi học môn GDTC 1 theo 6 tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GD&ĐT chiếm tỷ lệ xếp loại không đạt ở các nội dung: bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, chạy con thoi 4 x 10 m, chạy 30 m xuất phát cao, chạy tùy sức 5 phút tương ứng là 46,8%; 33,2%; 80%; 13,2%; 6,7% và 89,7%. Qua đó, cho thấy với các test bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng và chạy tùy sức 5 phút có tỷ lệ không đạt khá cao, đặc biệt với test chạy tùy sức 5 phút chiếm tỷ lệ rất cao lên đến 89,7%.

Bên cạnh đó, thực trạng TLCM của các nữ SV ở cả 3 nội dung kiểm tra đạt mức trung bình trở lên tương đối cao. Cụ thể, chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9, bật cao có đà và chạy rẽ quạt chiếm tỷ lệ tương ứng là 56,2%; 82,05% và 62,1%. Kết quả nghiên cứu này có thể làm cơ sở để Khoa GDTC Trường ĐHQN tham khảo, từ đó tiếp tục tìm ra các biện

pháp mới lựa chọn các bài tập bổ trợ phù hợp để nâng cao thể lực cho nữ SV năm thứ nhất nói riêng và SV Trường ĐHQN nói chung.

Lời cảm ơn

Nghiên cứu này được thực hiện trong khuôn khổ của đề tài khoa học công nghệ cấp cơ sở của Trường Đại học Quy Nhơn với mã số T2022.774.30.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trường Đại học Quy Nhơn, *QĐ số 3663/QĐ-ĐHQN ngày 28/12/2018*, Triết lý giáo dục Trường Đại học Quy Nhơn, 2018.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*, 2008.
3. V. C. Đàm. *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*, Nxb Giáo dục Việt Nam, Hồ Chí Minh, 2018.
4. N. N. Sơn, N. T. Hùng. *Giáo trình bóng chuyền*, Nxb Giáo dục, Hà Nội, 2016.
5. D. N. Chí. *Đo lường thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, 2004.
6. N. Đ. Văn. *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, 2002.