

Changes in morphological and physical fitness of male freshman of Department of Physical and National Defence Education after one year study in Quy Nhon University

Ho Ngoc Cuong*, Nguyen Ngoc Son, Le Minh Tu

Department of Physical and National Defence Education, Quy Nhon University, Vietnam

Received: 04/05/2020; Accepted: 04/06/2020

ABSTRACT

By common research methods in the sport sciences, especially through vertical tracking, the study has determined the evolution of morphology and physical fitness of male freshman of Faculty of National Defense Education and Physical Education, Quy Nhon University after one year study. To specify this change in morphology and fitness, we have used mainly methods such as: material analysis and synthesis, interviews, pedagogical observations, pedagogical tests, medical tests, and statistical mathematical methods. The research results show that all indicators of morphology and fitness of male freshman after one year of physical training have a growth with statistically significant test result ($P \leq 0.05$).

Keywords: *Development, morphology, fitness, students.*

**Corresponding author.*

Email: ngoccuondk@gmail.com

Sự biến đổi về hình thái và thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn sau một năm học tập

Hồ Ngọc Cường*, Nguyễn Ngọc Sơn, Lê Minh Tú

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

Ngày nhận bài: 04/05/2020; Ngày nhận đăng: 04/06/2020

TÓM TẮT

Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể thao, đặc biệt qua theo dõi dọc, đề tài đã xác định diễn biến về hình thái và thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn sau một năm học tập. Để xác định diễn biến về hình thái và thể lực, chúng tôi đã sử dụng chủ yếu các phương pháp nghiên cứu khoa học như: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, kiểm tra y học và phương pháp toán học thống kê. Kết quả nghiên cứu cho thấy tất cả các chỉ số về hình thái và thể lực của nam sinh viên Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn sau một năm học tập đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với $P < 0,05$

Từ khóa: *Diễn biến, hình thái, thể lực, sinh viên.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đào tạo sinh viên Giáo dục thể chất (GDTC) là quá trình sư phạm bao gồm nhiều mặt, đồng thời các mặt trong quá trình đào tạo này có mối liên quan chặt chẽ với nhau. Một trong những khâu trong quá trình đào tạo sinh viên chuyên ngành GDTC là việc đánh giá chính xác sự phát triển thể chất qua mỗi thời kỳ và giai đoạn học tập.¹

Việc đánh giá thường xuyên sự phát triển hình thái và chức năng cũng như thể lực của sinh viên^{2,3} ngành GDTC Trường Đại học Quy Nhơn sau mỗi năm học là điều kiện cần thiết qua đó để điều chỉnh, điều khiển quá trình giảng dạy nhằm đạt được mục tiêu đào tạo. Đây là căn cứ quan trọng để xây dựng một chương trình giảng dạy phù hợp với đối tượng đào tạo, một cơ sở khoa

học để minh chứng hiệu quả tác động của bài tập thể chất qua quá trình tập luyện đã gây ảnh hưởng thế nào về sự phát triển hình thái và thể lực của cơ thể. Chính vì vậy, việc theo dõi diễn biến sự phát triển thể chất của nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn là việc làm hết sức cần thiết.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp kiểm tra Y sinh, Phương pháp toán học thống kê.^{4,5,6,7}

Khách thể nghiên cứu: Sinh viên năm thứ nhất ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Quy Nhơn.

*Tác giả liên hệ chính.

Email: ngoccuondk@gmail.com

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá sự phát triển thể chất cho nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn

Tiến hành lựa chọn tiêu chí đánh giá sự phát triển thể chất cho nam sinh viên năm thứ nhất khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn thông qua tham khảo tài liệu, qua quan sát sự phạm và phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên GDTC bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 12 tiêu chí đánh giá sự phát triển thể chất cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Đánh giá hình thái cơ thể (06 tiêu chí): Chiều cao, cân nặng, vòng ngực trung bình, chiều dài sải tay, vòng đùi (cm), Chỉ số BMI.

Đánh giá trình độ thể lực (theo Quyết định số 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo), bao gồm: Lực bóp thuận tay (kg), bật xa tại chỗ (cm), chạy 30m xuất phát cao (s), chạy con thoi 4x10 mét (s), chạy tùy sức 5 phút (m).

Các tiêu chí được lựa chọn để đánh giá sự phát triển thể chất cho nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn tương đồng với kết quả nghiên cứu của nhiều đề tài, luận án trong quá trình đánh giá thể chất của

các đối tượng khác nhau. Trên 60% số tiêu chí chúng tôi sử dụng trong đánh giá sự phát triển thể chất cho nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn trùng với kết quả nghiên cứu của các tác giả trước đây, trong đó có các tiêu chí thuộc cả 2 nhóm: Hình thái và đánh giá thể lực.

Có thể thấy, kết quả phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên GDTC là đáng tin cậy, các test được lựa chọn qua phỏng vấn phù hợp để đánh giá mức độ thể chất cho đối tượng nghiên cứu.

3.2. Đánh giá diễn biến các chỉ số về hình thái và thể lực nam sinh viên Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn sau một năm học tập

Trên cơ sở các tiêu chí đã lựa chọn được, chúng tôi tiến hành đánh giá diễn biến các chỉ số về hình thái, thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn sau một năm tập luyện. Chúng tôi tiến hành kiểm tra về hình thái, thể lực ở thời điểm năm thứ nhất (tháng 9 năm 2018), năm thứ hai (tháng 9 năm 2019). Kết quả đánh giá sự phát triển hình thái được thể hiện qua các tham số: trị số trung bình ($\bar{x}$), độ lệch chuẩn (δ), xác suất thông kê (P), chỉ số Student (t) được trình bày ở bảng 1.

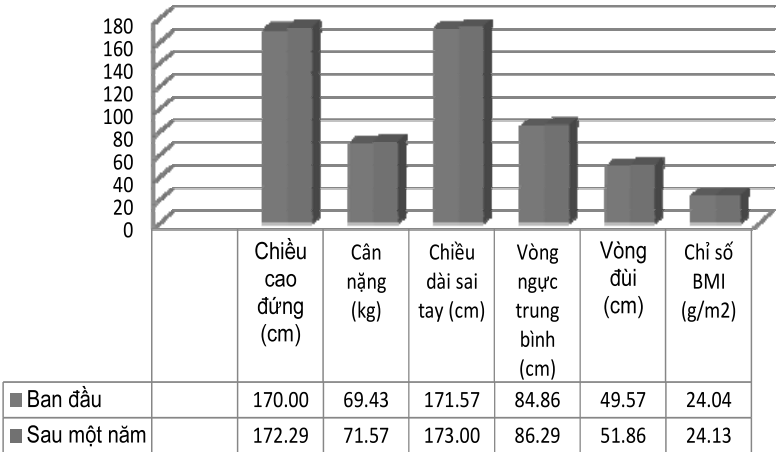
Bảng 1. Diễn biến sự phát triển hình thái cơ thể nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn sau một năm học tập.

TT	Chỉ tiêu	Ban đầu (n=7)			Sau một năm (n=7)			w	t	p
		$\bar{X}$	$\pm \delta$	Cv	$\bar{X}$	$\pm \delta$	Cv			
1	Chiều cao đứng (cm)	170.00	3.46	2.04	172.29	3.55	2.06	1.34	6.36	< 0.05
2	Cân nặng (kg)	69.43	4.24	6.11	71.57	3.88	5.42	3.04	1.56	> 0.05
3	Chiều dài sải tay (cm)	171.57	4.16	2.42	173.00	3.79	2.19	0.83	3.39	< 0.05
4	Vòng ngực trung bình (cm)	84.86	7.90	9.31	86.29	7.87	9.12	1.67	3.87	< 0.05
5	Vòng đùi (cm)	49.57	4.16	8.39	51.86	3.98	7.67	4.52	6.36	< 0.05
6	Chỉ số BMI (g/m ²)	24.04	1.56	6.49	24.13	1.14	4.72	0.37	0.19	> 0.05

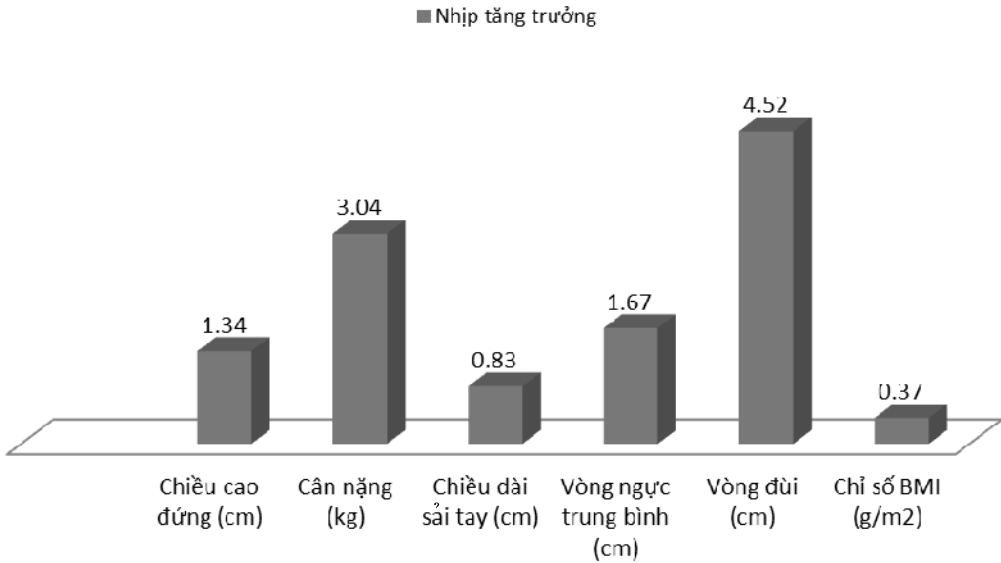
Qua kết quả bảng 1, cho thấy: Tất cả các chỉ số về hình thái của nam sinh viên Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn ở thời điểm năm thứ hai đều có sự tăng trưởng. Trong đó, chỉ số vòng đùi có nhịp tăng trưởng cao nhất với $W\% = 4.52\%$ và chỉ số BMI có nhịp tăng trưởng thấp nhất với $W\% = 0.37\%$. Ngoài hai chỉ số (cân nặng, BMI) thì sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với $P < 0,05$.

Do đó, các chỉ số về hình thái của nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn có tăng hoặc tăng ít là phù hợp với quy luật phát triển về hình thái, tâm sinh lý lứa tuổi 18 - 19. Như vậy các chỉ số này đều chịu ảnh hưởng tốt của lượng vận động.

Để thấy rõ hơn sự biến đổi các chỉ số, chúng tôi thể hiện qua biểu đồ 1 và biểu đồ 2 dưới đây:



Biểu đồ 1. So sánh kết quả kiểm tra về hình thái của nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn sau 1 năm học tập.



Biểu đồ 2. Kết quả nhịp tăng trưởng về hình thái của nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn sau 1 năm học tập.

Sau khi đánh giá nhịp tăng trưởng về hình thái, chúng tôi đánh giá sự phát triển về thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn sau một năm học tập.

Diễn biến và nhịp tăng trưởng (W%) các tổ chất vận động của nam sinh viên năm thứ nhất

Bảng 2. Kết quả nhịp tăng trưởng về thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn sau một năm học tập.

TT	Chỉ tiêu	Ban đầu (n=7)			Sau một năm (n=7)			w	t	p
		$\bar{X}$	$\pm \delta$	Cv	$\bar{X}$	$\pm \delta$	Cv			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	47.46	4.49	9.46	50.99	4.58	8.98	7.17	7.18	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.43	2.51	12.92	21,00	2.58	12.29	7.77	2.98	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	206.2	20.61	10.00	211.94	18.81	8.88	2.75	2.45	<0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.77	0.76	13.17	5.73	0.73	12.74	-0.70	2.62	<0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.7	0.86	7.35	11.04	0.89	8.06	-5.80	5.71	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	945.2	57.57	6.09	974.93	73.71	7.56	3.10	2.48	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra cả 6 chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn sau một năm học tập đều có sự tăng trưởng. Trong đó, chỉ số nằm ngửa gập bụng có nhịp tăng trưởng cao nhất với W% = 7.77% và chỉ số chạy 30m XPC có nhịp tăng trưởng thấp nhất với W% = 0.7% và các chỉ số trên đều có $t_{\text{tính}} > t_{05}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Do đó, các chỉ số về thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn có tăng rõ rệt phù hợp với quy luật phát triển về thể lực, tâm sinh lý lứa tuổi 18 - 19.

Việc tăng trưởng các chỉ số đánh giá khả năng hoạt động thể lực khẳng định hiệu quả của chương trình giáo dục thể chất đang được áp dụng tại trường, cũng như chất lượng của các giờ học này tương đối tốt. Tức là chương trình đào tạo của nhà trường là phù hợp với trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất.

Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn được trình bày ở bảng 2. Kết quả được thể hiện qua các tham số trị số trung bình ($\bar{x}$), độ lệch chuẩn (δ), nhịp tăng trưởng (W%), hệ số biến thiên (Cv %), chỉ số Student (t), xác suất thống kê (P).

Tóm lại, qua nghiên cứu có thể khẳng định nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn sau một năm học tập đã có sự biến đổi tích cực về hình thái, thể lực thích nghi với tập luyện TDTT.

4. KẾT LUẬN

- Hình thái của nam sinh viên Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn sau một năm học tập tốt hơn so với thời điểm mới vào học. Trong đó, chỉ số vòng đùi có nhịp tăng trưởng cao nhất với W% = 4.52% và chỉ số BMI có nhịp tăng trưởng thấp nhất với W% = 0.37% và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, với $p < 0.05$.

- Thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Khoa GDTC-QP Trường Đại học Quy Nhơn sau một năm học tập phát triển năm sau tốt hơn năm trước và theo quy luật sinh học và quy luật giới tính của các chỉ số: Lực bóp thuận tay (kg), bật xa tại chỗ (cm), chạy 30m xuất phát cao (s), chạy con thoi 4x10 mét (s), chạy tùy sức 5 phút (m).

Trong đó, chỉ số nằm ngửa gập bụng có nhịp tăng trưởng cao nhất với $W\% = 7.77\%$ và chỉ số chạy 30m XPC có nhịp tăng trưởng thấp nhất với $W\% = 0.7\%$ và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, với $p < 0.05$.

Tăng trưởng các chỉ số đánh giá khả năng hoạt động thể lực khẳng định hiệu quả của chương trình giáo dục thể chất đang được áp dụng tại trường, cũng như chất lượng của các giờ học này tương đối tốt. Tức là chương trình đào tạo của nhà trường là phù hợp với trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất.

Lời cảm ơn.

Nghiên cứu này được thực hiện trong khuôn khổ đề tài khoa học công nghệ cấp cơ sở của Trường Đại học Quy Nhơn với mã số T2019.649.44.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn. *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, 2000.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*, ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008.
3. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự. *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 - 20 tuổi (thời điểm 2001)*, Nxb TDTT, Hà Nội, 2003.
4. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn. *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, 2004.
5. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng. *Y học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, 1999.
6. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên. *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, 1995.
7. Nguyễn Đức Văn. *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, 2008.