

# ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC HÀ NỘI

## EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL DEVELOPMENT SOLUTIONS FOR STUDENTS OF HANOI UNIVERSITY OF ARCHITECTURE

TS. Dương Thanh Tùng, Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội

**Tóm tắt:** Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả của 03 giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến trúc Hà Nội. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn cho thấy, các giải pháp này mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể chất cho đối tượng nghiên cứu.

**Abstract:** Based on theory and practice, the study evaluated the effectiveness of three physical development solutions for students at Hanoi University of Architecture. Through practical testing, it has been shown that these solutions are highly effective in the physical development of research subjects.

**Từ khóa:** Giải pháp; Phát triển thể chất; Sinh viên; Đại học Kiến trúc Hà Nội.

**Keywords:** Solution; Physical improve; Student, Hanoi University of Architecture.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là bộ phận quan trọng của hệ thống giáo dục quốc dân, là hình thức hoạt động cơ bản có định hướng của thể dục thể thao (TDTT) trong xã hội, trong nhà trường. GDTC là bộ phận hữu cơ của mục tiêu giáo dục và đào tạo, đồng thời là một mặt của giáo dục toàn diện cho học sinh, sinh viên (HSSV) nhằm đào tạo thế hệ trẻ có năng lực, có phẩm chất, có sức khỏe, là những con người “phát triển về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần và trong sáng về đạo đức”. Đó là mục tiêu của Đảng và Nhà nước, là mong muốn của Chủ tịch Hồ Chí Minh đối với thế hệ trẻ trong tương lai.

Nghiên cứu đánh giá sự phát triển thể chất của người Việt Nam luôn được các nhà khoa học quan tâm đặc biệt. Kết quả nghiên cứu của lĩnh vực này là cơ sở, tiền đề cho hầu hết các ngành khác trong xã hội. Đầu tiên phải kể đến tác giả Đỗ Xuân Hợp (1970), Nguyễn Quang Quyền (1971) đã nghiên cứu về các hằng số hình thái học người Việt Nam và các chế độ đánh giá thể lực học sinh Việt Nam. Trong giai đoạn này, công trình nghiên cứu có giá trị nhất là kết quả nghiên cứu của Nguyễn Tấn Gi Trọng và cộng sự (giai đoạn 1962 - 1975), tác giả đã

chuẩn hoá một số tiêu chí về hình thái và chức năng được công nhận hàng số sinh học của người Việt Nam năm 1975. Tác giả Đinh Kỳ (1973) nghiên cứu về hình thái cơ thể. Tác giả Cao Quốc Việt và Vũ Bắc (1972) nghiên cứu đánh giá tình trạng sức khoẻ học sinh...

Trong những năm qua, trường Đại học Kiến trúc Hà Nội là một trong những lá cờ đầu về phong trào thể dục thể thao sinh viên Thủ đô và Toàn quốc. Tuy nhiên, công tác GDTC trong Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội trong nhiều năm qua kết quả đạt được còn rất khiêm tốn, chưa tương xứng với quy mô cũng như tiềm năng của nhà trường, xuất phát từ những lý do trên chúng tôi tiến hành: “*Nghiên cứu giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội*”

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 2000 sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Kiến trúc Hà Nội (1000 sinh viên nam và 1000 sinh viên nữ).

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

## **2.1. Lựa chọn giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội**

### **2.1.1. Nguyên tắc lựa chọn giải pháp**

Đảm bảo tính mục tiêu: Xuất phát từ mục tiêu của môn học GDTC tại trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội.

Đảm bảo tính hệ thống: Các giải pháp đưa ra nhằm phát huy được ưu thế của trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội về cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên, phong trào TDTT...

Đảm bảo tính khoa học: Các giải pháp phải mang tính khoa học, cách thức đi đến giải quyết vấn đề phải logic, chặt chẽ.

Đảm bảo tính thực tiễn và khả thi: Các giải pháp cần đảm bảo phù hợp với điều kiện thực tế của trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội về cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên, phong trào TDTT... Các giải pháp cần giải quyết trực tiếp hoặc gián tiếp những tồn tại, khó khăn tồn tại, các giải pháp phải có tính ứng dụng cao và đem lại hiệu quả trong thực tiễn.

### **2.1.2. Lựa chọn giải pháp**

Trên cơ sở tổng hợp các nguồn tư liệu khác nhau, cùng với việc tuân thủ các nguyên tắc lựa chọn giải pháp, đề tài xác định sơ bộ được 03 giải pháp cơ bản nhằm nâng cao hiệu quả hoạt

động TDTT ngoại khóa cho SV trường Kiến trúc Hà Nội. Để đảm bảo cơ sở khoa học cho việc lựa chọn giải pháp, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi theo thang đo Likert 5 mức độ tới các chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên tại các trường đại học, cao đẳng... Các giải pháp được đánh giá tổng hợp từ mức cần thiết trở lên sẽ được lựa chọn cho các nghiên cứu tiếp theo. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, cả 03 giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội đều được các chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên đánh giá ở mức cần thiết trở lên.

## **2.2. Đánh giá hiệu quả giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội**

Sau khi lựa chọn được 03 giải pháp nhằm phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội, đề tài tiến hành ứng dụng các giải pháp trên đối tượng nghiên cứu là 2000 sinh viên năm thứ nhất, kết quả ứng dụng được xem xét thông qua sự phát triển thể chất của đối tượng nghiên cứu trong thời gian 12 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày từ bảng 2 đến bảng 5.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp phát triển thể chất cho SV năm thứ nhất trường Kiến trúc Hà Nội (n=59)**

TT	Biện pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Bình thường		Không cần thiết		Rất không cần thiết		Đánh giá tổng hợp	
		m	Điểm	m	Điểm	m	Điểm	m	Điểm	m	Điểm	Điểm TB	Mức độ
1	Đổi mới hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa cho SV trường Kiến trúc Hà Nội, với 02 hình thức là đội tuyển và CLB với hình thức tổ chức tập luyện có người hướng dẫn thường xuyên	30	150	18	72	10	30	1	2	0	0	4.31	Rất cần thiết
2	Đổi mới nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa gồm: Bóng đá, Bóng chuyền, Bơi lội, Aerobic, Bóng bàn, Bóng rổ, Cầu lông	29	145	16	64	12	36	2	4	0	0	4.22	Rất cần thiết
3	Nâng cao chất lượng đội với giáo viên, người hướng dẫn và cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT ngoại khóa	28	140	15	60	15	45	1	2	0	0	4.19	Cần thiết

**Bảng 2. Diễn biến sự phát triển thể chất của SV năm thứ nhất trường Kiến trúc Hà Nội**

Đối tượng	NỘI DUNG KIỂM TRA	Trước TN			Sau TN 3 tháng			Sau TN 9 tháng			Sau TN 12 tháng		
		$\bar{x}$	$\delta$	Cv%	$\bar{x}$	$\delta$	Cv%	$\bar{x}$	$\delta$	Cv%	$\bar{x}$	$\delta$	Cv%
NAM SINH VIÊN (n = 1000)	Chiều cao (cm)	165,05	5,28	3,20	165,06	4,49	2,72	165,11	4,97	3,01	165,29	4,85	2,93
	Cân nặng (kg)	52,15	3,78	7,10	53,33	3,59	6,73	53,37	3,54	6,63	53,43	3,59	6,72
	Chỉ số BMI	19,20	1,76	8,98	19,62	1,68	8,56	19,62	1,67	8,51	19,60	1,64	8,37
	Chỉ số công năng tim (HW)	13,05	0,92	7,04	12,86	0,88	6,84	12,46	0,77	6,18	12,45	0,73	5,86
	Độ dẻo gập thân (cm)	12,85	1,09	8,46	12,99	1,07	8,24	13,34	1,02	7,65	13,68	1,21	8,85
	Lực bợp tay thuận (kg)	43,50	2,58	5,79	45,03	2,62	5,82	46,25	2,44	5,28	46,32	2,34	5,05
	Nằm ngựa gập bụng 30s (lần)	19,5	1,56	7,84	20,1	0,92	4,58	20,50	1,39	6,78	20,66	1,45	7,02
	Bật xa tại chỗ không đà (cm)	220,15	13,08	5,99	220,98	15,38	6,96	223,27	15,06	6,75	224,56	14,71	6,55
	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4,90	0,45	9,22	4,78	0,45	9,41	4,62	0,42	9,09	4,46	0,43	9,64
	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	10,65	1,04	9,74	10,45	1,01	9,67	10,21	0,95	9,30	10,15	0,99	9,75
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	950,80	70,64	7,57	948,44	71,44	7,53	962,48	70,31	7,31	976,63	71,70	7,34
	Chiều cao (cm)	153,5	5,35	3,48	153,97	5,31	3,45	154,09	5,07	3,29	154,12	5,01	3,25
	Cân nặng (kg)	45,5	3,75	8,15	46,21	3,71	8,03	46,33	3,59	7,75	46,40	3,52	7,59
	Chỉ số BMI	19,5	1,95	9,98	19,55	1,97	10,08	19,57	1,91	9,76	19,59	1,88	9,60
	Chỉ số công năng tim (HW)	13,85	0,92	6,82	11,47	0,89	7,76	11,46	0,82	7,16	11,43	0,81	7,09
Độ dẻo gập thân (cm)	12,95	1,11	8,61	13,02	1,08	8,29	13,37	0,98	7,33	13,55	0,97	7,16	
Lực bợp tay thuận (kg)	28,95	2,62	9,04	29,15	2,65	9,09	29,95	2,44	8,15	30,61	2,05	6,70	
Nằm ngựa gập bụng 30s (lần)	15,25	1,57	10,41	15,44	0,94	6,09	16,05	0,8	4,98	17,35	0,79	4,55	
Bật xa tại chỗ không đà (cm)	159,55	13,96	8,79	159,01	15,49	9,74	162,03	15,46	9,54	164,05	15,04	9,17	
Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6,25	0,46	7,43	6,13	0,46	7,50	6,03	0,44	7,30	5,85	0,47	8,03	
Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12,75	1,22	9,60	12,71	1,20	9,44	12,30	1,20	9,76	12,16	1,18	9,70	
Chạy tùy sức 5 phút (m)	745,55	70,93	9,59	767,68	72,04	9,38	799,25	70,98	8,88	829,25	69,98	8,44	
NỮ SINH VIÊN (n = 1000)													

**Bảng 3. Diễn biến sự phát triển thể chất của SV năm thứ nhất trường Kiến trúc Hà Nội sau 3 tháng**

Chỉ số/ Test	NAM SV (n=1000)					NỮ SV (n=1000)				
	Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	w	t	p	Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	w	t	p
Chiều cao đứng (cm)	165,05±3,75	165,06±4,49	0,05	0,64	>0,05	153,5±4,72	153,97±5,31	0,07	0,75	>0,05
Cân nặng (kg)	52,15±4,08	53,33±3,59	0,23	0,99	>0,05	45,5±3,74	46,21±3,71	0,41	1,56	>0,05
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	19,20±1,53	19,62±1,68	0,10	0,24	>0,05	19,5±1,82	19,55±1,97	0,05	0,11	>0,05
Công năng tim HW	13,05±0,93	12,86±0,88	1,54	3,33	<0,05	13,85±0,92	11,47±0,89	16,19	33,57	<0,05
Độ dẻo gập thân (cm)	12,85±1,42	12,99±1,07	0,85	1,67	<0,05	12,95±1,07	13,02±1,08	1,00	1,96	>0,05
Lực bóp tay thuận (kg)	43,5±3,62	45,03±2,62	1,05	4,61	<0,05	28,95±2,06	29,15±2,65	0,62	1,75	>0,05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19,5±1,78	20,10±0,92	1,05	2,98	<0,05	15,25±1,29	15,44±0,94	2,94	5,08	<0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	220,15±17,38	220,98±15,38	1,24	11,40	<0,05	159,55±15,14	159,01±15,49	0,17	1,11	>0,05
Chạy 30 mét XPC (giây)	4,90±0,36	4,78±0,45	2,07	2,36	<0,05	6,25±0,58	6,13±0,46	0,97	1,40	>0,05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	10,65±0,69	10,45±1,01	2,18	3,59	<0,05	12,75±0,97	12,71±1,20	0,00	0,00	>0,05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	950,80±76,91	948,44±71,44	1,56	27,54	<0,05	745,55±61,03	767,68±72,04	3,72	52,47	<0,05

**Bảng 4. Diễn biến sự phát triển thể chất của SV năm thứ nhất trường Kiến trúc Hà Nội sau 9 tháng**

Chỉ số/ Test	NAM SV (n=1000)					NỮ SV (n=1000)				
	Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	w	t	P	Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	w	t	p
Chiều cao đứng (cm)	165,05± 3,75	165.11 ± 4.97	0.08	0.98	>0,05	153,5 ± 4,72	154.09 ± 5.07	0.15	1.59	>0,05
Cân nặng (Kg)	52,15 ± 4,08	53.37 ± 3.54	0.30	1.32	>0,05	45,5 ± 3,74	46.33 ± 3.59	0.67	2.56	<0,05
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	19,20 ± 1,53	19.62 ± 1.67	0.10	0.24	>0,05	19,5 ± 1,82	19.57 ± 1.91	0.15	0.34	>0,05
Công năng tim HW	13.05 ± 0,93	12.46 ± 0.77	4.70	10.32	<0,05	13.85 ± 0,92	11.46 ± 0.82	16.27	34.41	<0,05
Độ dẻo gập thân (cm)	12,85 ± 1,42	13.34 ± 1.02	3.51	7.08	<0,05	12,95 ± 1,07	13.37 ± 0.98	3.66	7.42	<0,05
Lực bóp tay thuận (kg)	43,5 ± 3,62	46.25 ± 2.44	3.72	16.87	<0,05	28,95 ± 2,06	29.95 ± 2.44	3.33	9.74	<0,05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19,5 ± 1,78	20.5 ± 1.39	3.02	7.94	<0,05	15,25 ± 1,29	16.05 ± 0.80	6.23	14.09	<0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	220,15 ± 17,38	223.27±15.06	2.27	21.12	<0,05	159,55 ± 15,14	162.03±15.46	2.05	13.56	<0,05
Chạy 30 mét XPC (giây)	4,90 ± 0,36	4.62 ± 0.42	5.47	6.23	<0,05	6,25 ± 0,58	6.03 ± 0.44	2.62	3.77	<0,05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	10,65 ± 0,69	10.21 ± 0.95	4.50	7.45	<0,05	12,75 ± 0,97	12.30 ± 1.20	3.28	5.89	<0,05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	950,80 ± 76,91	962.48±70.31	3.03	54.09	<0,05	745,55 ± 61,03	799.25 ± 0.98	7.75	111.93	<0,05

**Bảng 5. Diện biến sự phát triển thể chất của SV năm thứ nhất trường Kiến trúc Hà Nội sau 12 tháng**

Chỉ số/ Test	NAM SV (n=1000)					NỮ SV (n=1000)				
	Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	w	t	P	Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	w	t	p
Chiều cao đứng (cm)	165,05 ± 3,75	165,29 ± 4,85	0,19	2,25	<0,05	153,5 ± 4,72	154,12 ± 5,01	0,17	1,81	>0,05
Cân nặng (kg)	52,15 ± 4,08	53,43 ± 3,59	0,41	1,81	>0,05	45,5 ± 3,74	46,40 ± 3,52	0,82	3,15	<0,05
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	19,20 ± 1,53	19,6 ± 1,64	0,00	0,00	>0,05	19,5 ± 1,82	19,59 ± 1,88	0,26	0,57	>0,05
Công năng tim HW	13,05 ± 0,93	12,45 ± 0,73	-4,78	10,62	<0,05	13,85 ± 0,92	11,43 ± 0,81	16,53	35,02	<0,05
Độ dẻo gập thân (cm)	12,85 ± 1,42	13,68 ± 1,21	6,02	11,80	<0,05	12,95 ± 1,07	13,55 ± 0,97	4,99	10,23	<0,05
Lực bóp tay thuận (kg)	43,5 ± 3,62	46,32 ± 2,34	3,87	17,74	<0,05	28,95 ± 2,06	30,61 ± 2,05	5,51	16,97	<0,05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19,5 ± 1,78	20,66 ± 1,45	3,80	9,92	<0,05	15,25 ± 1,29	17,35 ± 0,79	14,0	33,04	<0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	220,15 ± 17,38	224,56 ± 14,71	2,85	26,72	<0,05	159,55 ± 15,14	164,05 ± 15,04	3,29	22,05	<0,05
Chạy 30 mét XPC (giây)	4,90 ± 0,36	4,46 ± 0,43	-8,99	10,01	<0,05	6,25 ± 0,58	5,85 ± 0,47	-5,65	7,88	<0,05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	10,65 ± 0,69	10,15 ± 0,99	-5,09	8,32	<0,05	12,75 ± 0,97	12,16 ± 1,18	-4,42	7,94	<0,05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	950,80 ± 76,91	976,63 ± 71,7	4,49	80,25	<0,05	745,55 ± 61,03	829,25 ± 69,98	11,43	168,84	<0,05

### **Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

Kết quả từ bảng 2 đến bảng 5 cho thấy, sau khi ứng dụng giải pháp, thể chất của SV trường Đại học Kiến trúc Hà Nội đều có sự phát triển rõ rệt ở cả đối tượng nam và nữ sinh viên, sự tăng trưởng thể chất có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

#### **3. KẾT LUẬN**

Đề tài đã lựa chọn được 3 giải pháp nhằm phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến trúc Hà Nội.

Sau quá trình kiểm nghiệm, các giải pháp mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả trong việc phát triển thể chất cho sinh viên trường Đại học Kiến trúc Hà Nội. Thể chất của SV trường Đại học Kiến trúc Hà Nội đều có sự phát triển rõ rệt ở cả đối tượng nam và nữ sinh viên, sự tăng trưởng thể chất có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

#### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008, “Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên”*.
2. Bộ Y tế (2003), *Các giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 – thế kỷ XX*, NXB Y học Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Lê Văn Lâm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh – sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, NXB TDTT, Hà Nội tr 155-157.
5. Tổng cục Thể dục thể thao (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, NXB TDTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Dương Thanh Tùng (2021), Bài báo được trích dẫn từ đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở: “*Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Kiến trúc Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Kiến trúc Hà Nội.

Ngày nhận bài: 25/01/2024; Ngày đánh giá: 04/02/2024; Ngày duyệt đăng: 20/02/2024.