

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC GIAO THÔNG VẬN TẢI

## BUILDING STANDARDS FOR ASSESSING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF 1<sup>ST</sup> YEAR STUDENTS AT UNIVERSITY OF TRANSPORT AND COMMUNICATIONS

ThS. Lê Hoàng, ThS. Nguyễn Ngọc Thoa  
Trường Đại học Giao thông Vận tải

**Tóm tắt:** Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài tiến hành xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá sự phát triển thể chất sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giao thông Vận tải. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá cho từng chỉ tiêu giúp cho việc kiểm tra, đánh giá chính xác sự phát triển thể chất của đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Tiêu chuẩn; thể chất; sinh viên; Trường Đại học Giao thông Vận tải.

**Abstract:** Based on theoretical and practical research, using regular scientific research methods in the field of physical education and sports, the study builds standards for evaluating the physical development of 1<sup>st</sup> year students at University of Transport and Communications. Developing evaluation standards for each indicator helps to accurately check and evaluate the physical development of research subjects.

**Keywords:** Standards; physical; students; University of Transport and Communications.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu được trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: "Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài" cho đất nước, cũng như để mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện "Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức" đáp ứng nhu cầu sự nghiệp phát triển kinh tế xã hội của đất nước.

Trường Đại học Giao thông Vận tải (GTVT) là một trong những trường đào tạo ra các cán bộ cho ngành giao thông vận tải cũng như nguồn nhân lực cho toàn xã hội. Trong nhiều năm qua, trường đã có phong trào học tập và rèn luyện thể dục thể thao (TDTT) phát triển đặc biệt là trong sinh viên và cán bộ giảng viên. Với cơ sở vật chất, sân bãi dành cho TDTT còn hạn chế nhưng đã phần nào đáp ứng được công tác giảng dạy nội khoá, ngoại khoá cũng như phong trào TDTT của cán bộ giáo viên, sinh

viên trong nhà trường. Nhiều năm liên tục trường đạt danh hiệu tiên tiến xuất sắc về TDTT.

Dưới tác động của chương trình GDTC và tập luyện ngoại khóa của sinh viên dẫn đến sự thay đổi về hình thái, chức năng và tổ chức thể lực của sinh viên. Để có thể đánh giá một cách khoa học sự biến đổi của cơ thể sinh viên, từ đó tham mưu về quá trình tổ chức môn học GDTC trong nhà Trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giao thông Vận tải*".

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**2.1. Lựa chọn các test đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học GTVT**

#### 2.1.1. Lựa chọn các test đánh giá

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

Qua tham khảo, tổng hợp và phân tích các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu đề tài đã tổng hợp được 23 test đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học GTVT (gồm 2 nhóm: là nhóm các test hình thái và nhóm test về tố chất vận động).

Để lựa chọn được các test một cách khoa học và khách quan nhằm đánh giá sự phát triển thể chất của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 50 giảng viên, các nhà chuyên môn đang làm công tác giảng dạy tại khoa GDTC tại các trường đại học, cao đẳng TDTT trên toàn quốc và các trường đại học TDTT như: Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội... Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Kết quả thu được ở bảng 1, bước đầu chúng tôi đã lựa chọn được 7 test đánh giá sự phát triển thể chất cho sinh viên năm thứ nhất

Trường Đại học Giao thông Vận tải, bao gồm các test sau:

\* Nhóm test hình thái:

1. Chiều cao đứng (cm).
2. Cân nặng (kg).
3. Vòng ngực trung bình (cm).
4. Quetelet (g/cm).

\* Nhóm test về tố chất vận động:

5. Chạy 30m XPC (s).
6. Bật xa tại chỗ (cm).
7. Chạy 1000m (nam), 500m (nữ) (s).

### 2.1.2. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT

Đề tài kiểm tra thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT bằng các test đã lựa chọn qua phỏng vấn, sau đó đề tài sử dụng phương pháp Retest nhằm xác định độ tin cậy giữa kết quả của hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT**

TT	Chỉ tiêu	Giới tính	Lần 1	Lần 2	r
1	Chiều cao đứng (cm)	Nam	162.06±4.03	162.69±4.06	0.81
		Nữ	152.07±5.17	153.89±6.78	0.82
2	Cân nặng (kg)	Nam	52.34±4.61	53.53±4.35	0.82
		Nữ	41.16±4.46	42.62±4.82	0.83
3	Vòng ngực trung bình (cm)	Nam	80.65±5.33	81.07±5.82	0.85
		Nữ	78.35±5.16	79.39±5.78	0.86
4	Quetelet (g/cm)	Nam	322.97±14.36	329.03±15.13	0.83
		Nữ	270.66±14.36	276.95±17.83	0.87
5	Chạy 30m XPC (s)	Nam	6.12±0.54	6.06±0.72	0.85
		Nữ	6.78±0.62	6.65±0.74	0.86
6	Bật xa tại chỗ (cm).	Nam	187.53±5.53	189.12±5.44	0.82
		Nữ	149.33±5.45	150.12±6.41	0.88
7	Chạy 1000 m nam, 500 m nữ (s)	Nam	334.21±17.96	332.63±15.54	0.82
		Nữ	146.82±5.96	145.83±6.45	0.81

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT (n = 50)**

TT	Chỉ tiêu	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn							
		n	%	Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
<b>I Các test hình thái:</b>											
1	Chiều cao đứng (cm).	45	90	25	55.55	12	26.66	6	13.33	2	4.44
2	Cân nặng (kg).	46	92	24	52.17	16	34.78	5	10.86	1	2.17
3	Vòng ngực trung bình (cm).	40	80	18	45	12	30	8	20	2	5
4	Chỉ số vòng ngực (cm).	22	44	4	18.18	6	27.27	10	45.45	2	9.09
5	Vòng ngực hít vào hết sức (cm).	23	46	5	21.73	7	30.43	2	8.69	8	34.78
6	Quetelet (g/cm).	42	84	22	52.38	15	35.71	4	9.52	1	2.38
7	Vòng đùi (cm).	15	30	2	13.33	3	20	5	33.33	5	33.33
8	Vòng cánh tay phải co (cm).	12	24	4	33.33	5	41.66	1	8.33	2	16.66
9	Pignet.	21	42	6	28.57	4	19.04	1	4.76	11	52.38
10	QVC.	16	32	3	18.75	2	12.5	6	37.5	5	31.25
11	Tỷ trọng cơ thể.	15	30	5	33.33	3	20	2	13.33	5	33.33
12	Tỷ lệ % mỡ.	8	16	1	12.5	2	25	2	25	3	37.5
<b>II. Các test về tố chất vận động:</b>											
13	Chạy 30m XPC (s).	44	88	20	45.45	18	40.90	4	9.09	2	4.54
14	Chạy 50m XPC (s).	22	44	3	13.63	6	27.27	9	40.90	4	18.18
15	Chạy 100m (XPC).	20	40	4	20	2	10	2	10	8	40
16	Bật xa tại chỗ (cm).	47	94	23	48.93	19	40.42	4	8.51	1	2.127
17	Bật cao tại chỗ (cm).	13	26	2	15.38	1	7.69	3	23.07	7	53.84
18	Chạy 1000 m (nam), 500 m (nữ) (s).	41	82	18	43.90	19	46.34	3	7.31	1	2.43
19	Chạy 800m (s).	14	28	2	14.28	2	14.28	3	21.42	7	50
20	Chạy 1500m (s).	9	18	1	11.11	2	22.22	2	22.22	4	44.44
21	Chạy 2000m (s).	5	10	1	20	1	20	1	20	2	40
22	Chạy con thoi 4 × 30m (s).	23	46	5	21.73	6	26.08	9	39.13	3	13.04
23	Ke búng 90° xà đơn (s).	15	30	4	26.66	2	13.33	3	20	6	40

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

Qua bảng 2 cho thấy: Ở cả 7 test đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với  $r_{tính} > 0.80$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy, các test đánh giá đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng trong kiểm tra, đánh giá thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT.

**2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT**

**2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại**

Thông qua kết quả kiểm tra sự phạm, đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá sự phát triển thể chất thành năm mức: Tốt,

khá, Trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma như sau:

Tốt:  $> x + 2\delta$

Khá:  $> x + 1\delta$  đến  $x + 2\delta$

Trung bình: Từ  $x - 1\delta$  đến  $x + 1\delta$

Yếu:  $< x - 1\delta$  đến  $x - 2\delta$

Kém:  $< x - 2\delta$

Với những test mà kết quả lập test có số đo càng nhỏ càng tốt thì 5 mức trên sẽ xếp theo hướng ngược lại.

Kết quả tính toán được trình bày thành bảng phân loại tiêu chuẩn đánh thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT, từng tiêu chuẩn kiểm tra được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể chất của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học GTVT**

T T	Chỉ tiêu	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
<b>Nam sinh viên:</b>						
1	Chiều cao đứng (cm)	<155.7	155.7-159.7	159.7-167.7	167.7-171.7	>171.7
2	Cân nặng (kg)	<45.3	45.3-50.0	50.0-59.2	59.3-63.9	>63.9
3	Vòng ngực TB (cm)	<72.6	72.6-77.7	77.7-87.9	87.9-93.0	>93.0
4	Quetelet (g/cm)	<303.7	303.7-318.8	318.8-348.9	348.9-363.9	>363.9
5	Chạy 30m XPC (s)	>6.91	6.91-6.40	6.40-5.38	5.38-4.87	<4.8
6	Bật xa tại chỗ (cm)	<179.7	179.7-185.0	185.0-195.4	195.4-200.6	>200.6
7	Chạy 1000m (s)	>355.4	355.4-341.2	341.2-312.8	312.8-298.6	<298.6
<b>Nữ sinh viên:</b>						
1	Chiều cao đứng (cm)	<145.3	145.3-149.7	149.7-158.3	158.3-162.7	>162.7
2	Cân nặng (kg)	<34.8	34.8-38.9	38.9-47.1	47.1-51.2	>51.2
3	Vòng ngực TB (cm)	<70.2	70.2-75.4	75.4-85.6	85.6-90.8	>90.81
4	Quetelet (g/cm)	<249.2	249.2-264.3	264.3-294.4	294.4-309.5	>309.5
5	Chạy 30m XPC (s)	>7.52	7.52-7.01	7.01-5.99	5.99-5.48	<5.48
6	Bật xa tại chỗ (cm)	<141.5	141.5-146.5	146.5-156.6	156.6-161.7	>161.7
7	Chạy 500m (s)	>154.5	154.5-149.4	149.4-139.2	139.2-134.1	<134.1

**2.2.2. Xây dựng bảng điểm theo các test đánh giá**

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể, tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau. Vì

vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả tính toán được trình bày trình bày cụ thể ở bảng 4.

**Bảng 4. Bảng điểm đánh giá thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT**

TT	Chỉ tiêu	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Nam sinh viên:</b>											
1	Chiều cao đứng (cm)	≥173.7	171.7	169.7	167.7	165.7	163.7	161.7	159.7	157.7	≤155.7
2	Cân nặng (kg)	≥66.3	63.9	61.6	59.3	57.0	54.6	52.3	50.0	47.7	≤45.3
3	Vòng ngực TB (cm)	≥95.6	93.0	90.5	87.9	85.4	82.8	80.3	77.7	75.2	≤72.6
4	Quetlet (g/cm)	≥371.5	363.9	356.4	348.9	341.3	333.8	326.3	318.8	311.2	≤303.7
5	Chạy 30m XPC (s)	≤4.62	4.87	5.13	5.38	5.64	5.89	6.15	6.40	6.66	≥6.91
6	Bật xa tại chỗ (cm)	≥203.2	200.6	198.0	195.4	192.8	190.2	187.6	185.0	182.4	≤179.7
7	Chạy 1000m (s)	≥291.5	298.6	305.7	312.8	319.9	327.0	334.1	341.2	348.3	≤355.4
<b>Nữ sinh viên:</b>											
1	Chiều cao đứng (cm)	≥164.8	162.7	160.5	158.3	156.2	154.0	151.8	149.7	147.5	≤145.3
2	Cân nặng (kg)	≥53.3	51.2	49.2	47.1	45.1	43.0	40.9	38.9	36.8	≤34.8
3	Vòng ngực TB (cm)	≥93.3	90.8	88.2	85.6	83.1	80.5	77.9	75.4	72.8	≤70.2
4	Quetlet (g/cm)	≥317.0	309.5	301.9	294.4	286.9	279.3	271.8	264.3	256.8	≤249.2
5	Chạy 30m XPC (s)	≤5.23	5.48	5.74	5.99	6.25	6.50	6.76	7.01	7.27	≥7.52
6	Bật xa tại chỗ (cm)	≥164.2	161.7	159.1	156.6	154.1	151.6	149.1	146.5	144.0	≤141.5
7	Chạy 500m (s)	≥131.5	134.1	136.6	139.2	141.7	144.3	146.9	149.4	152.0	≤154.5

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

### 2.2.3. Xây dựng tiêu chuẩn điểm tổng hợp đánh giá thể chất cho sinh viên năm thứ nhất Đại học Giao thông vận tải

Sau khi đã quy được tất cả kết quả các chỉ tiêu ra điểm, cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá sự phát triển thể chất cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài quy ước tiêu chuẩn phân loại từng test thành 5 mức như sau:

- Xếp loại tốt: 9 - 10 điểm

**Bảng 5. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp thể chất của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học GTVT**

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 70)
1	Tốt	$\geq 63$
2	Khá	49 - 62
3	Trung bình	35 - 48
4	Yếu	21 - 34
5	Kém	$< 21$

Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm cho từng chỉ tiêu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu giúp cho Giảng viên có thể kiểm tra, đánh giá chính xác sự phát triển thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Giao thông Vận tải.

### 3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã xác định được 07 test đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng thống kê cần

- Xếp loại khá: 7 - <9 điểm
- Xếp loại trung bình: 5 - <7 điểm
- Xếp loại yếu: 3 - < 5 điểm
- Xếp loại kém: < 3 điểm

Để xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp, căn cứ vào quy ước, xác định giới hạn của các mức, đề tài xây dựng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

thiết, cho phép sử dụng trong kiểm tra, đánh giá thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT.

- Nghiên cứu đã xây dựng tiêu chuẩn đánh giá, bảng điểm phân loại tổng hợp của từng chỉ tiêu và bảng điểm tổng hợp đánh giá chung, cho phép đánh giá thuận tiện, chính xác và khách quan thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học GTVT.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT* ngày 18/09/2008 ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Chính phủ (2011), *Quyết định 641/QĐ-TTg*, ngày 28/04/2011 về việc phê duyệt đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030.
3. Lê Hoàng Dũng (2011) “*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học TDTT Đà Nẵng*”, Luận văn thạc sỹ giáo dục học.
4. Lê Văn Lãm - Phạm Xuân Thành (2007), “*Đo lường Thể thao*”, NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Xuân Sinh (2012), “*Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*” - NXB TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Lê Hoàng (2021), Bài viết được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học: “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên Trường Đại học Giao thông Vận tải*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Ngày nhận bài: 23/01/2024; Ngày đánh giá: 27/02/2024; Ngày duyệt đăng: 05/03/2024.