comparions between haemofitration and haemodialysis during indentical Kt/V and session time in a long-term cross over study. Nephrol dial transplant (European renal association - European dialysis and transplant association) Vol 16; pp: 1207-1213.

6. **Civati G, Guastoni C, Teatini U** et al (2008), High-flux acetate haemodialysis: a single-centre experience. Nephrology Dialysis Transplant 991; 6 [Suppl 2]: 75–81

7. **Tisler A, Akocsi K, Harshegyi I** et al (2002), Comparison of dialysis and clinical characteristics of patients with frequent and occasional hemodialysis-associated hypotension. Kidney Blood Press Res; 25: 97–102

8. Daugirdas JT (2001), Dialysis hypotension: a hemodynamic analysis. Kidney Int 39: 233–246

9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5859642/

10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5153315/

11.https://www.vinmec.com/vi/chu-de/yeu-to-anh-huong-den-su-tien-trien-cua-suy-than-man/

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG NĂM 2019

VŨ VĂN HUY, NGUYỄN XUÂN TĨNH
Trường Đại Học Điều Dưỡng Nam Định,

TÓM TẮT

Mục tiêu: Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực của sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương năm 2019.

Phương pháp nghiên cứu: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực chung của sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương thông qua các yếu tố: Thực trạng chương trình giảng dạy, đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất, thực trạng sử dụng bài tập thể lực và thực trạng trình độ thể lực của sinh viên.

Kết quả: Chương trình môn học GDTC được xây dựng đảm bảo yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Cơ sở vật chất còn thiếu, số lượng bà tập còn ít. Tỷ lệ sinh viên không đạt tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo còn cao ở tất cả các test kiểm tra.

Kết luận: Nhìn chung, sinh viên có kết quả kiểm tra thể lực chỉ ở mức trung bình, tỷ lệ đạt loại tốt còn thấp. Ban lãnh đạo nhà trường cần dựa vào đó để ứng dụng các bài tập phù hợp để nâng cao trình độ thể lực cho sinh viên

Từ khóa: *Thực trạng, thể lực chung, sinh viên, Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương…*

Chịu trách nhiệm: Vũ Văn Huy
Email: vuhuyndun@gmail.com
Ngày nhận: 27/5/2021
Ngày phản biện: 23/6/2021
Ngày duyệt bài: 12/7/2021

SUMMARY

THE ACTUAL STATE OF FACTORS AFFECTING TO THE GENERAL PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS NATIONAL COLLEGE OF EDUCATION

Objective: Evaluating the effectiveness of physical development exercises of students of the Central College of Education in 2019.

Researching method: Using routine scientific research methods to evaluate the actual situation of factors affecting to students' physical development in National college of education via elements: The actual state of teaching programs, teacher teams, facilities, the actual state of applying physical exercises and students' fitness level.

Result: The curriculum of physical education is set up to meet the requirement of the Ministry of Education and Training. There are lack of facilities and exercise quantity. The proportion of students who are under the physical standard of the Ministry of Education and Training is still high in most of tests.

Conclusion: Generally, majority of students got the result in average level, those of high level were low. School leadership need to base on that to apply suitable exercises to raise fitness level of students.

Keywords: *actual state, general fitness, student, National college of education…*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khoẻ của mỗi người là yếu tố tạo nên sức mạnh của xã hội, sức khoẻ của nhân dân là yếu tố tạo nên sức mạnh của cộng đồng, của đất nước, của dân tộc và là cơ sở của việc duy trì các thế hệ giống nòi có thể trạng tốt. Vì vậy,

muốn có một xã hội khoẻ mạnh ngoài các chính sách chăm sóc sức khoẻ cộng đồng, phòng chống bệnh tật, chính sách về y tế…thì phát triển thể dục thể thao (TDTT) là một phương tiện quan trọng, một biện pháp có hiệu quả to lớn nhằm nâng cao sức khỏe, thể lực và chất lượng cuộc sống, góp phần giữ gìn, tôn vinh những giá trị văn hoá dân tộc.

Theo Nghị định 93/HĐBT của Hội đồng Bộ trưởng (nay là Chính phủ) Trường Cao đẳng Sư phạm Nhà trẻ - Mẫu giáo Trung ương I được thành lập với nhiệm vụ là đào tạo, bồi dưỡng Giáo viên, Cán bộ quản lý mẫu giáo với trình độ Cao đẳng và nghiên cứu khoa học giáo dục trước tuổi đến Trường phổ thông. Trải qua gần 30 năm xây dựng và phát triển, Nhà trường không ngừng đổi mới phương pháp giảng dạy nhằm nâng cao chất lượng giáo dục, trong đó có GDTC cho sinh viên.

Tuy nhiên, qua khảo sát thực trạng thể lực chung (TLC) của sinh viên Nhà trường hiện nay cho thấy sự phát triển TLC chưa thực sự đáp ứng yêu cầu. Nhiều sinh viên chưa có sự phát triển tốt về các tố chất TLC như sức nhanh, sức mạnh, sức bền...; đặc biệt là khả năng phối hợp vận động. Điều đó chứng tỏ thể lực của các em chưa được chuẩn bị tốt, việc đó ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập môn học Thể dục nói riêng, kết quả học tập các môn học văn hóa khác nói chung.

Để có căn cứ tác động các giải pháp nâng cao hiệu quả giảng dạy GDTC tại Trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: *"Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực chung của sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương"* với mục tiêu cụ thể là: *"Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực của sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương năm 2019".*

ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

1. Đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành trên 321 sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai đang học tại Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương, trong đó có 169 sinh viên năm thứ nhất và 152 sinh viên năm thứ hai.

2. Thời gian và địa điểm nghiên cứu

Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 11/2018 đến tháng 10/2019

Địa điểm nghiên cứu: Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Phương pháp nghiên cứu và tổng hợp tài liệu

Sử dụng phương pháp này trong quá trình nghiên cứu phục vụ cho việc giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu. Từ phân tích, tiếp thu và sử dụng các thông tin khoa học có liên quan cần thiết, tổng hợp lại thành những vấn đề cơ bản có định hướng nhằm xây dựng lý luận cho phần tổng quan nghiên cứu; đánh giá thực trạng thể lực sinh viên nhà trường

3.2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm

Đề tài sử dụng phương pháp này nhằm đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển TLC cho sinh viên, được thực hiện theo hai cách (trao đổi trực tiếp) và gián tiếp (thông qua phỏng vấn). Để lựa chọn được hệ thống bài tập, đề tài chọn đối tượng phỏng vấn là các chuyên gia, giảng viên môn có kinh nghiệm giảng dạy GDTC tại Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương và các trường cao đẳng, đại học tại Hà Nội. Thông qua phiếu hỏi tọa đàm để lựa chọn ra các bài tập có hiệu quả nhằm phát triển TL cho đối tượng nghiên cứu, nhằm áp dụng trong thực tiễn việc giải quyết các mục tiêu nghiên cứu của đề tài.

3.3. Phương pháp quan sát sư phạm

Việc sử dụng phương pháp quan sát sư phạm nhằm trực tiếp theo dõi nội dung tập thể lực chung trong giờ chính khóa sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương, quan sát về cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy bằng cách: Ghi số lượng các bài tập, số lượng sinh viên trong lớp, cách tổ chức, hướng dẫn giờ học, thời gian tiến hành cho mỗi nội dung tập luyện thể lực, các hình thức bài tập được sử dụng, số lần lặp lại bài tập thể lực, cơ sở vật chất tập luyện...

3.4. Phương pháp kiểm tra sư phạm

Kiểm tra sư phạm là phương pháp tiếp cận với đối tượng nghiên cứu. Trong đề tài này sử dụng chủ yếu phương pháp kiểm tra dưới các test nhằm mục đích giải quyết mục tiêu thứ ba của đề tài. Để chứng minh rằng, các bài tập đưa ra là giải pháp tối ưu cho việc phát triển thể lực cho sinh viên. Góp phần thực hiện mục tiêu của trường đã đề ra.

Việc đánh giá xếp loại thể lực chung cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương dựa trên 06 nội dung, cụ thể là: Lực bóp tay thuận (kG), Nằm ngửa gập bụng (lần/30s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XFC (s), Chạy con thoi 4 x 10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m) và được thực hiện theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo

3.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song trên 339 sinh viên trong đó có 30 SV nam và 309 SV nữ.

3.6. Phương pháp toán học thống kê

Phương pháp Toán học thống kê được sử dụng nhằm phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của đề tài, thông qua các công thức toán học thống kê. Ngoài ra còn sử dụng phương pháp phân tích dữ liệu trong "Phân tích dữ liệu khoa học" bằng phần mềm Exel và SPSS 22.0.

KẾT QUẢ NGHIÊN CƯU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng chương trình giảng dạy môn học Giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương

Phân tích chương trình giảng dạy môn học GDTC tại Trường CĐSP Trung ương thông qua tham khảo tài liệu và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên GDTC tại Trường. Kết quả cho thấy: Trường hiện đang giảng dạy môn học GDTC trong 2 học phần, trong đó có 01 học phần bắt buộc (Môn Aerobic) và 01 học phần tự chọn (chọn 1 trong 2 môn Bóng rổ hoặc Bóng chuyền). Mỗi học phần là 45 tiết. Hình thức giảng dạy: Theo học chế tín chỉ, Cụ thể phân phối chương trình giảng dạy được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng chương trình giảng dạy môn học Giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương

Học phần	Tín chỉ	Loại học phần	Phân loại tiết			
			Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
GDTC001 - Aerobic	1	Bắt buộc	45	0	43	2
GDTC001 - Bóng chuyền	1	Tự chọn	45	0	43	2
GDTC002 – Bóng rổ	1	Tự chọn	45	0	43	2

Chương trình giảng dạy môn học GDTC tại Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương được xây dựng theo đúng quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Tuy nhiên, không có giờ học dành riêng cho giảng dạy lý thuyết. Qua trao đổi với các giảng viên GDTC tại Trường cho thấy: Việc giảng dạy lý thuyết GDTC được tiến hành đan xen trong các giờ học thực hành, dạy thực hành tới đâu thì dạy lý thuyết tới đấy. Việc làm này theo đánh giá của các giáo viên Bộ môn thì mang lại hiệu quả cao hơn so với việc giảng lý thuyết riêng trước khi giảng thực hành.

2. Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy môn học Giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương

Thống kê thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy môn học GDTC tại Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương thông qua phân tích hồ sơ giảng viên và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên GDTC tại Trường. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giảng viên giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương

Nội dung		Năm học		
		2015-2016	2016-2017	2017-2018
Số lượng giáo viên		6	6	4
Giới tính	Nam	4	4	4
	Nữ	2	2	0
Tổng số sinh viên		985	942	861
Tỷ lệ sinh viên/giáo viên		164/GV	157/GV	215/GV
Thâm niên công tác	Dưới 5 năm	2	2	0
	Trên 5 năm	4	4	4
Trình độ chuyên môn	Sau đại học	0	0	1
	Đại học	6	6	3
	Dưới đại học	0	0	0
Trình độ tin học	A	0	0	0
	B	6	6	3
	C	0	0	1
Trình độ ngoại ngữ	A	0	0	0
	B	6	6	3
	C	0	0	1

- Thời điểm năm học 2015-2016 và 2016-2017, Nhà trường có 06 giáo viên GDTC. Thời điểm đó, tỷ lệ SV/GV là 157-164 SV/GV. Tới giữa năm học 2016-2017, Trường có 2 giáo viên GDTC nữ tới tuổi về hưu, từ đó tới nay, Trường còn 04 GV GTDC. Tuy nhiên, trong 3 năm học gần đây, số lượng sinh viên của nhà trường tăng giảm thất thường do yêu cầu thực tế, tỷ lệ sinh viên/ giáo viên tại thời điểm năm học 2017-2018 là 215 sinh viên/ Giáo viên, đây vẫn là con số cao so với yêu cầu của bộ giáo dục và đào tạo.

- Về trình độ giáo viên: Trường không có giáo viên ở trình độ Cao đẳng.

- Về độ tuổi: Độ tuổi trung bình của các giáo viên thời điểm năm học 2017-2018 là 35-40 tuổi, đây là một ưu thế lớn bởi là lực lượng giáo viên có thời gian công tác lâu năm lên kinh nghiệm giảng dạy phong phú, tuy nhiên, đây lại là lực lượng có thể tiếp cận khoa học kỹ thuật, có thể học tập nâng cao trình độ để trở thành những cán bộ có trình độ cao, đây cũng là một vấn đề có tính tích cực.

- Số lượng sinh viên của trường hiện tại thời điểm năm học 2017-2018 là 861 sinh viên. Trên thực tế, trung bình mỗi giáo viên đảm nhận khoảng 4-6 lớp trong một năm học làm cho mật độ dày và cường độ làm việc lớn ảnh hưởng rất nhiều đến quá trình giảng dạy, chuẩn bị giáo án.... Việc chuẩn bị và tổ chức giờ học không còn đủ thời gian để thực hiện đầy đủ theo yêu cầu. Khả năng quản lý, bao quát và điều khiển của giáo viên trong giờ dạy còn hạn chế. Đồng

thời, giáo viên có ít thời gian chăm lo cho hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên.

3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ Giáo dục thể chất của Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương

Đánh giá thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương thông qua khảo sát và phỏng vấn trực tiếp các giáo hiện hiện đang làm công tác GDTC về số lượng và chất lượng cơ sở vật chất, sân tập, dụng cụ tập luyện GDTC của Nhà trường. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương

Cơ sở vật chất	Năm học 2017-2018				Mức độ đáp ứng
	Số lượng	Tốt	Trung bình	Kém	
Phòng tập Aerobic	01	-	01	-	Tốt
Hệ thống âm thanh	01	01	-	-	Tốt
Gương tập	01	01	-	-	Tốt
Kho để dụng cụ	01	-	01	-	Trung bình
Sân bóng chuyền	01	-	01	-	Trung bình
Quả bóng chuyền	40	10	30	-	Trung bình
Tường tập chuyền bóng	01	-	01		Trung bình
Sân bóng rổ	01	-	01	-	Trung bình
Rổ ném bóng	06	02	04	-	Trung bình
Quả bóng rổ	40	10	30		Trung bình
Dụng cụ bổ trợ	-	-	-	-	Trung bình

Mặc dù được ban giám hiệu nhà trường quan tâm đầu tư, Nhà trường đã lựa chọn và xây dựng chương trình môn học GTDC tận dụng tối đa cơ sở vật chất của Trường, nhưng thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động GDTC của nhà trường nói chung còn nhiều hạn chế. Chất lượng, số lượng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện GDTC còn thiếu cả về số lượng và chất lượng so với yêu cầu đổi mới phương pháp dạy và học và tập luyện TDTT ngoại khóa của Nhà trường. Do vậy, tận dụng hợp lý cơ sở vật chất sẵn có của Trường để phát triển thể lực cho sinh viên là vấn đề cần thiết.

4. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương

Bằng phương pháp quan sát sư phạm, phân tích giáo án và thống kê, đề tài đã tổng hợp được các loại bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương trong giờ học GDTC chính khóa theo các dạng bài tập phát triển từng tố chất thể lực.

Kết quả thống kê 10 buổi học được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 01 học kỳ thực nghiệm

Test	Đối tượng	W đối chứng (%)	W thực nghiệm (%)	Chênh lệch
Lực bóp tay thuân (kG)	Nam	2,15	3,88	1,73
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)		2,25	4,96	2,71
Bật xa tại chỗ (cm)		2,76	4,10	1,34
Chạy 30m XPC (s)		1,99	3,84	1,84
Chạy con thoi 4 x 10m (s)		2,74	4,69	1,95
Chạy tuỳ sức 5 phút (m)		2,95	5,42	2,47
Lực bóp tay thuân (kG)	Nữ	2,91	3,61	0,70
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)		2,23	5,52	3,29
Bật xa tại chỗ (cm)		1,86	5,50	3,65
Chạy 30m XPC (s)		1,23	2,62	1,39
Chạy con thoi 4 x 10m (s)		1,65	2,28	0,63
Chạy tuỳ sức 5 phút (m)		2,78	3,98	1,20

Sau 01 học kỳ thực nghiệm, sinh viên thuộc cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực ở mức tốt, tuy nhiên, sinh viên nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 0,63 – 3,65%.

5. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm – thời điểm sau 01 năm học thực nghiệm

TT	Test/ Đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Sự khác biệt thống kê	
		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	$t_{tính}$	P
Nam		(n = 16)		(n = 17)			
1	Lực bóp tay thuận (kG)	46,15	4,23	47,67	4,34	3,25	< 0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	19,89	2,06	20,43	2,08	3,07	< 0,01
3	Bật xa tại chỗ (cm)	226,37	20,50	230,3	20,30	3,21	< 0,05

4	Chạy 30m XPC (s)	5,33	0,57	5,27	0,52	2,98	< 0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11,67	1,35	11,43	1,37	3,12	< 0,05
6	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	1023,5	98,23	1056,9	98,16	3,15	< 0,05
Nữ		(n = 152)		(n = 154)		$t_{tính}$	P
1	Lực bóp tay thuận (KG)	28,46	2,89	28,95	2,86	3,21	< 0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	18,42	1,71	18,76	1,72	3,25	< 0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	166,20	15,91	169,5	15,95	2,96	< 0,05
4	Chạy 30m XPC (s)	6,29	0,67	6,13	0,68	2,99	< 0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,34	1,28	12,18	1,24	3,04	< 0,05
6	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	923,70	89,40	956,32	88,30	4,33	< 0,05

Sau 01 năm học thực nghiệm áp dụng các bài tập đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài, thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt so với nhóm đối chứng ở cả sinh viên nam và sinh viên nữ thể hiện ở $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất P <0,05. Chứng tỏ các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho sinh viên nhóm thực nghiệm.

Để thấy được sự tăng trưởng, đề tài tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra thể lực của nam sinh viên trường CĐSP Trung ương

Tiêu chuẩn / Đối tượng		Nội dung kiểm tra					
		Lực bóp tay thuận (kG)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Nam sinh viên năm thứ nhất (n=20)							
Tốt	Số lượng	4	3	4	3	2	2
	%	20,00	15,00	20,00	15,00	10,00	10,00
Đạt	Số lượng	9	10	11	10	9	8
	%	45,00	50,00	55,00	50,00	45,00	40,00
Không đạt	Số lượng	7	7	5	7	9	10
	%	35,00	35,00	25,00	35,00	45,00	50,00
Nam sinh viên năm thứ hai (n=10)							
Tốt	Số lượng	1	0	1	1	0	0
	%	10,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00
Đạt	Số lượng	6	8	6	5	6	6
	%	60,00	80,00	60,00	50,00	60,00	60,00
Không đạt	Số lượng	3	2	3	4	4	4
	%	30,00	20,00	30,00	40,00	40,00	40,00

Sinh viên trường Cao đẳng sư phạm Trung ương không đạt tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực ở các nội dung kiểm tra chiếm tỷ lệ lớn ở cả nam và nữ, do đó chưa đáp ứng được yêu cầu thể lực mà Bộ Giáo dục và Đào tạo đưa ra đối với sinh viên Đại học, cao đẳng, đặc biệt số đạt tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực có xu hướng giảm dần với các năm học tiếp theo. Tuy nhiên, số sinh viên đạt tiêu thể lực về sức mạnh chiếm tỷ lệ cao.

Nếu so sánh tỷ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn thể lực theo từng tố chất với tỷ lệ thời gian phát triển thể lực của sinh viên trong quá trình quan sát sẽ dễ dàng nhận thấy, sinh viên tập sức bền rất nhiều, nhưng tỷ lệ sinh viên không đạt tiêu chuẩn về sức bền lại chiếm tỷ lệ rất cao. Như vậy, có thể dễ dàng nhận thấy, việc tập luyện sức bền cho sinh viên chưa đạt hiệu quả cao. Các tố chất thể lực khác cũng tương tự. Như vậy, nân cao hiệu quả phát triển các tố chất thể lực cho sinh viên là vấn đề cần thiết

KẾT LUẬN

Đánh giá thực trạng trình độ thể lực của sinh viên cho thấy: Tỷ lệ sinh viên không đạt tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo chiếm tỷ lệ cao ở tất cả các test kiểm tra, đặc biệt là sức bền và khả năng phối hợp vận động. Tỷ lệ sinh viên không đạt tại các test đánh giá sức mạnh và sức nhanh chiếm tỷ lệ ít hơn. Sinh viên có kết quả kiểm tra chủ yếu ở mức trung bình, tỷ lệ đạt loại tốt thấp.

2. Lựa chọn được 32 bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường CĐSP Trung ương gồm: Bài tập phát triển sức nhanh (7 bài tập); Bài

tập phát triển sức mạnh (9 bài tập); Bài tập phát triển sức bền (8 bài tập); Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (6 bài tập) và bài tập phát triển mềm dẻo (3 nhóm bài tập). Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho sinh viên Trường CĐSP Trung ương

KIẾN NGHỊ

Ứng dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài trong quá trình GDTC nội khóa để nâng trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Các trường đại học, cao đẳng lân cận có thể sử dụng kết quả nghiên cứu của đề tài như một tài liệu tham khảo, góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất trong trường học các cấp.

Mở rộng nghiên cứu sang các đối tượng, địa bàn khác để có hệ thống giải pháp toàn diện nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất trong trường học các cấp

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2006), Quyết định số 25/2006/QĐ-BGD&ĐT ngày 26/6/2006 Về việc ban hành Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy

2. Bộ GD&ĐT (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 banhành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên

3. Bộ GD-ĐT (2015), Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14/10/2015, Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.

4. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2011), Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị về "Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020"

5. Bộ GD&ĐT (2001), Quyết định số 14/2001/QĐ - BGD&ĐT ngày 03/5/2001 Về việc Ban hành quy chế GDTC và Y tế trường học.

6. Bộ GD&ĐT (2006), Quyết định số 25/2006/QĐ-BGD&ĐT ngày 26/6/2006 Về việc ban hành Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy.

7. Bộ GD&ĐT (2007), Quyết định số 65/2007/QĐ-BGDĐT ngày 01/11/2007 Ban hành Quy định về về tiêu chuẩn đánh giá chất lượng giáo dục trường đại học.

8. Bộ GD&ĐT(2007), Quyết định số 43/2007/QĐ-BGD&ĐT ngày 15/8/2007 về việc ban hành Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ.

CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG CỦA NGƯỜI BỆNH ĐỘT QUỴ NÃO SAU GIAI ĐOẠN CẤP CAO TUỔI TẠI BỆNH VIỆN LÃO KHOA TRUNG ƯƠNG

LÊ THỊ HẰNG[1], ĐỖ THỊ KHÁNH HỶ[1,2]

[1]Bệnh viện Lão khoa Trung ương; [2]Trường Đại học Thăng Long

TÓM TẮT

Mục tiêu: Đánh giá chất lượng cuộc sống và một số yếu tố liên quan của người bệnh đột quỵ não sau giai đoạn cấp cao tuổi tại bệnh viện Lão khoa Trung ương. Đối tượng và phương pháp: Nghiên cứu mô tả cắt ngang chất lượng cuộc sống bằng thang điểm SS- QoL của 161 người bệnh đột quỵ não tại Bệnh viện Lão khoa Trung ương từ tháng 1/2021 – 5/2021.

Kết quả: Chất lượng cuộc sống của người bệnh đột quỵ não theo thang điểm SS – QoL với tổng điểm 137,9±3,2 và trung bình là 2,87/5 điểm. Đa số trường hợp chất lượng cuộc sống ở mức trung bình (chiếm 72,1%). Có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với p<0,05 về chất lượng cuộc sống liên quan loại đột quỵ, sự có mặt của một số triệu chứng thần kinh, thương tật thứ cấp và khả năng độc lập trong sinh hoạt hàng ngày. Kết luận: Tổng điểm SS – QoL ở người bệnh đột quỵ não là 137 điểm và trung bình là 2,87 điểm. Chất lượng cuộc sống có liên quan có ý nghĩa thống kê đến loại đột quỵ, triệu chứng lâm sàng và khả năng độc lập ADL của người bệnh.

Từ khóa: *Đột quỵ não, chất lượng cuộc sống, SS – QoL*

Chịu trách nhiệm: Lê Thị Hằng
Email: lehang10051973@gmail.com

Ngày nhận: 24/5/2021
Ngày phản biện: 18/6/2021
Ngày duyệt bài: 28/6/2021