

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP VIỆT HUNG, SON TÂY, HÀ NỘI

RESEARCH ON SELECTING MEASURES TO IMPROVE GENERAL FITNESS
FOR FIRST-YEAR STUDENTS AT VIET HUNG UNIVERSITY OF INDUSTRY, SON
TAY, HANOI

¹ThS. Kiều Hoài Nam, ²TS. Nguyễn Thu Nga

¹Trường ĐH Công nghiệp Việt Hưng, ²Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội.

Tóm tắt: Qua đánh giá thực trạng công tác GDTC và thể lực của Sinh viên năm nhất trường ĐHCN Việt Hưng còn nhiều hạn chế. Nhóm tác giả đã lựa chọn 06 biện pháp nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây- Hà Nội, phù hợp với điều kiện thực tiễn và đặc điểm của đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Biện Pháp; thể lực chung; sinh viên.

Abstract: Through the assessment, the reality of physical education and physical strength of first-year students at Viet Hung University of Technology is still limited. The authors have selected 06 measures to improve general fitness for first-year students at Viet Hung University of Industry, Son Tay-Hanoi, in accordance with the practical conditions and characteristics of the research subjects.

Key word: Measures; General fitness; students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội là Trường Đại học công lập trực thuộc Bộ Công thương, đã trải qua 43 năm hoạt động. Hàng ngàn sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội ra trường mỗi năm, các sinh viên đều phải trải qua và hoàn thành chương trình Giáo dục Thể chất theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Tuy nhiên, trong những năm gần đây công tác Giáo dục Thể chất của Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng có những tồn tại nhất định dẫn đến trình độ thể lực của sinh viên còn nhiều hạn chế, đặc biệt là sinh viên năm thứ Nhất... Thực tế đó đòi hỏi cần xây dựng các biện pháp để nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất, giúp sinh viên có sức khỏe để học tập tốt trong suốt quá trình học tập ở nhà trường và trang bị những kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết trong cuộc sống.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài:

“Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây- Hà Nội”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng công tác giáo dục thể chất và trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

3.1.1. Thực trạng chương trình GDTC cho sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

Theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, căn cứ vào điều kiện thực tế của nhà trường, chương trình GDTC được bố trí theo 2 nội dung lớn là GDTC chung và GDTC tự chọn với tổng số 150 tiết học. Điểm trung bình

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

chung của 02 nội dung GDTC chung và Nội dung chương trình GDTC được trình GDTC tự chọn là điểm kết thúc môn học và bày ở bảng 1. được xét cấp chứng chỉ GDTC.

Bảng 1. Nội dung chương trình GDTC cho đối tượng nghiên cứu

Học kỳ	Môn học	Nội dung				Tổng
		Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra	Tổng	
I	GDTC chung					
	Thể dục	04	24	02	30	90
	Điền kinh 1: Kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m; Chạy cự ly trung bình.	04	24	02	30	
	Điền kinh 2: Kỹ thuật nhảy xa	04	24	02	30	
II	GDTC tự chọn					
	Bóng chuyền	04	24	02	30	60
	Bóng chuyền	04	24	02	30	
	Tổng	20	120	10	150	150

3.1.2. Thực trạng CSVC phục vụ công tác GDTC của đối tượng nghiên cứu

Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

Loại hình sân bãi – dụng cụ	Năm học 2019-2020			
	Số lượng	Tốt	Trung bình	Kém
Sân tập cầu lông ngoài trời	01	-	01	-
Sân tập cầu lông trong nhà	04	04	-	-
Sân bóng đá + điền kinh	01	-	01	-
Sân bóng chuyền	01	-	01	-
Sân bóng ném	01	-	01	-
Nhà tập đa năng	01	-	01	-
Thảm thể dục	01	-	01	-
Bàn bóng bàn	02	01	01	-

Qua bảng 2 cho thấy: Chất lượng, số lượng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện TDTT nội khóa và ngoại khóa của trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội còn thiếu cả về số lượng và chất lượng so với yêu cầu đối mới phương pháp dạy và học và tập luyện TDTT.

3.1.3. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

Thông kê thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC của trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội cụ thể được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Số lượng giáo viên của trường có xu hướng giảm trong 03 năm học gần đây, tại thời điểm năm học 2018-2019, số lượng sinh viên lúc này là 288 sinh viên/ 1 giáo viên, đây vẫn là con số cao so với yêu cầu của Bộ giáo dục và Đào tạo.

Bảng 3. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

TT	Nội dung		Năm học		
			2018-2019	2019-2020	2020-2021
1	Số lượng giáo viên		3	3	3
2	Giới tính	Nam	1	1	1
		Nữ	2	2	2
3	Tổng số sinh viên		1881	942	866
4	Tỷ lệ sinh viên/giáo viên		627/GV	314/GV	288/GV
5	Thâm niên công tác	Dưới 5 năm	0	0	0
		Trên 5 năm	3	3	3
6	Trình độ chuyên môn	Sau đại học	0	0	1
		Đại học	3	3	2
		Dưới đại học	0	0	0
7	Trình độ tin học	A	0	0	0
		B	3	3	2
		C	0	0	1
8	Trình độ ngoại ngữ	A	0	0	0
		B	3	3	2
		C	0	0	1

3.1.4. Thực trạng trình độ thể lực của sinh viên trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

Đề tài tiến hành kiểm tra 321 sinh viên trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội, trong đó có 169 sinh viên năm

thứ nhất (gồm 149 nam và 20 nữ) và 152 sinh viên năm thứ hai (gồm 142 nam và 10 nữ) dựa trên 06 nội dung trong tiêu chuẩn RLTT của Bộ GD&ĐT. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực của nam sinh viên trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

Tiêu chuẩn/ Đối tượng	Nội dung kiểm tra						
	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)	
Nam sinh viên năm thứ nhất (n=149)							
Tốt	n	27	25	26	28	24	22
	%	18.12	16.78	17.45	18.79	16.11	14.77
Đạt	n	71	77	75	70	71	67
	%	144.90	157.14	153.06	142.86	144.90	136.73
Không đạt	n	51	47	48	51	54	60
	%	34.23	31.54	32.21	34.23	36.24	40.27

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

Tiêu chuẩn / Đối tượng		Nội dung kiểm tra					
		Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tù sức 5 phút (m)
Nữ sinh viên năm thứ nhất (n=20)							
Tốt	n	4	3	4	3	2	2
	%	20.00	15.00	20.00	15.00	10.00	10.00
Đạt	n	9	10	11	10	9	8
	%	45.00	50.00	55.00	50.00	45.00	40.00
Không đạt	n	7	7	5	7	9	10
	%	35.00	35.00	25.00	35.00	45.00	50.00

Qua bảng 4 và 5 cho thấy:

Sinh viên trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội không đạt tiêu chuẩn RLTT ở các nội dung kiểm tra chiếm tỷ lệ lớn ở cả nam và nữ, do đó chưa đáp ứng được yêu cầu RLTT mà Bộ Giáo dục và Đào tạo đưa ra đối với sinh viên Đại học, Cao đẳng, đặc biệt số đạt tiêu chuẩn RLTT có xu hướng giảm dần với các năm học tiếp theo. Tuy nhiên, số sinh viên đạt tiêu chuẩn RLTT về sức mạnh chiếm tỷ lệ cao.

3.2. Lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội.

3.2.1. Lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

Để có được các biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội mang tính khách quan và khoa học, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các cán bộ quản lý và giáo viên thể dục của Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội và các chuyên gia bằng phiếu hỏi. Kết quả phỏng vấn trình bày ở bảng 6.

Thông qua bảng 6 cho thấy: Có 6/8 nhóm biện pháp được xác định là rất cần thiết và cần thiết (đạt từ 75% tán thành trở lên). Các biện pháp được in đậm tại bảng 6.

3.2.2. Nội dung các biện pháp nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

Biện pháp 1: Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác TDTT.

Mục đích của biện pháp: nhằm nâng cao nhận thức cho các đối tượng ở Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội tạo tiền đề cho việc triển khai các biện pháp tiếp theo.

Nội dung và cách làm:

- Phối hợp với các phòng ban chức năng đặc biệt là phòng đào tạo phòng công tác HS - SV, công đoàn và Đoàn Thanh niên nhà trường quán triệt các chỉ thị Nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT trong trường học.

- Giáo viên giảng dạy TDTT phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp SV hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDTT.

- Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm. Giao cho Đoàn TN và Khoa thực hiện.

- Khuyến khích SV theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng hàng ngày, đọc sách báo ở thư viện ... để tìm hiểu các thông tin TDTT của nước ta và thế giới. Giao cho phòng công tác HSSV thực hiện.

Bảng 6. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu (n=40)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
1	Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC	36	90.0	4	10.0	0	0
2	Cải tiến nội dung chương trình và đổi mới phương pháp dạy học môn thể dục chính khóa.	38	95.0	2	5.0	0	0
3	Đổi mới hình thức quản lý, tổ chức hướng dẫn sinh viên tập luyện TDTT ngoài giờ học ngoại khóa.	36	90.0	4	10.0	0	0
4	Khuyến khích mỗi sinh viên tập luyện một môn thể thao tự chọn.	30	75.0	10	25.0	0	0
5	Tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài trường theo chủ trương xã hội hóa.	32	80.0	8	20.0	0	0
6	Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT theo chủ trương xã hội hóa.	34	85.0	6	15.0	0	0
7	Cải tiến công tác tuyển sinh, giảm số lượng tuyển sinh hàng năm.	2	5.0	8	20.0	30	75.0
8	Tăng cường lực lượng giáo viên và tăng số giờ học chính khóa.	5	12.50	9	47.5	16	40.0

Biện pháp 2: Cải tiến nội dung chương trình và đổi mới phương pháp dạy học:

Mục đích của biện pháp: nhằm xây dựng chương trình phù hợp với đặc điểm tâm lý, sinh lý và sự yêu thích của SV, đặc điểm nghề nghiệp và điều kiện cụ thể của nhà trường. Đổi mới phương pháp dạy học nhằm tích cực hóa các hoạt động học tập của SV.

Nội dung và cách làm:

- Cải tiến nội dung của chương trình theo hướng tăng thêm các giờ học lý thuyết, chú trọng chất lượng các giờ học thực hành, lược bỏ những nội dung không còn phù hợp.

- Đưa nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể vào giờ học và nội dung kiểm tra đánh giá môn học.

Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa người học

Biện pháp 3. Đổi mới hình thức tổ chức quản lý để hướng dẫn SV tập luyện TDTT ngoài giờ học.

Mục đích của biện pháp: nhằm tăng cường công tác quản lý và thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT ngoài giờ học mang lại nhiều hiệu quả cao trong công tác TDTT, tạo nhiều cơ hội, điều kiện để SV rèn luyện các phẩm chất, năng lực thông qua các hoạt động tập thể.

Nội dung và cách làm:

- Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý của Tổ môn TDTT, phân công trách nhiệm cho từng nhóm, từng GV bảo đảm hoàn thành nhiệm vụ được giao, tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện TDTT ngoài giờ học.

- Xây dựng câu lạc bộ TDTT ở các liên chi đoàn có GV TDTT và các ủy viên BCH Đoàn trường phụ trách

Biện pháp 4. Khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện một môn thể thao tự chọn.

Mục đích của biện pháp: Nhằm tạo thói quen cho SV tham gia tập luyện TDTT hàng ngày và tự chọn cho mình một môn thể thao phù hợp với sở thích và điều kiện phát triển thể chất, tăng cường sức khỏe, nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện tay nghề.

Nội dung cách làm:

- SV tự chọn và đăng ký môn thể thao mình ưa thích vào đầu năm học

- Tổ môn TDTT cử GV tổ chức hướng dẫn, thành lập các câu lạc bộ để thu hút SV.

- Sau mỗi học kỳ tổ chức kiểm tra đánh giá xếp loại, kết quả kiểm tra là điều kiện để SV dự thi học phần tương ứng.

- Toàn bộ nhóm biện pháp này giao cho Ban chấp hành Đoàn trường, phòng Công tác HS - SV và tổ nhóm TDTT thực hiện.

Biện pháp 5. Tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài trường theo chủ trương xã hội hóa.

Mục đích của biện pháp: Phát huy tính tự giác tích cực trong tập luyện, góp phần giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể, tăng cường mối quan hệ và giao tiếp của SV và Nhà trường với các cơ quan TDTT trong ngành giáo dục đào tạo.

Nội dung và cách làm:

- Xây dựng lịch thi đấu các môn thể thao trong và ngoài trường theo như kế hoạch hoạt động TDTT của nhà trường đã được xây dựng ở đầu năm.

- Khuyến khích các khoa tự tổ chức các giải thể thao nhằm tìm ra các hạt nhân, các SV có năng khiếu. GV TDTT đóng vai trò là cố vấn chuyên môn trong các biện pháp này.

Tài liệu tham khảo

1. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất sinh viên các trường Đại học*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Lê Đức Ngọc (1996), *Kiểm tra- Đánh giá thành quả học tập*, Đại học quốc gia, Hà Nội.
3. Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

- Duy trì việc tổ chức các giải thể thao truyền thống của Nhà trường hàng năm, như giải bóng đá truyền thống.

Biện pháp 6. Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT theo chủ trương xã hội hóa.

Mục đích của biện pháp: Nhằm nâng cao số lượng, chất lượng sân tập, trang thiết bị kỹ thuật dùng cho giảng dạy, tập luyện TDTT và tạo được nguồn kinh phí đáp ứng nhu cầu tập luyện của SV.

Nội dung và cách làm:

- Xây dựng mới, cải tạo và nâng cấp sân tập, tận dụng tối đa điều kiện của Nhà trường phục vụ tốt cho công tác TDTT.

- Mua sắm trang thiết bị, dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện đủ về số lượng đảm bảo về chất lượng.

- Tận dụng tối đa định mức kinh phí của Nhà trường dành cho công tác TDTT, đồng thời vận động nguồn tài trợ của tổ chức, cá nhân trong và ngoài trường.

KẾT LUẬN

CSVCS, đội ngũ giáo viên phục vụ công tác GDTC của Trường Đại học Công nghiệp Việt Hung chưa đáp ứng được nhu cầu thực tiễn. Đây cũng chính là một trong những nguyên nhân dẫn đến thể lực chung của sinh viên nhà trường hàng năm chưa đạt chuẩn của Bộ GDĐT tại quyết định số 53/2008/QĐ BGDĐT ngày 19/8/2008.

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 06 biện pháp chuyên môn với những chỉ dẫn cụ thể để nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hung, Sơn Tây- Hà Nội.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (1993), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp Nghiên cứu Khoa học Thể dục Thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Kiều Hoài Nam (2021), Luận văn cao học, *Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hung, Sơn Tây- Hà Nội*”.

Ngày nhận bài: 06/11/2021

Ngày đánh giá: 10/01/2022

Ngày duyệt đăng: 20/02/2022



Ảnh minh họa