

THỰC TRẠNG VÀ MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CỦA NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƠN LA

REALITY AND SOME SOLUTIONS TO IMPROVE GENERAL FITNESS
OF FEMALE STUDENTS OF SON LA COLLEGE

ThS. Đinh Công Tiệp*

Tóm tắt: Đề tài đã tiến hành đánh giá thực trạng thể lực chung nữ sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai Trường Cao đẳng Sơn La, đồng thời xác định nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực chung của nữ sinh viên nhà trường. Từ đó đề xuất các giải pháp nâng cao thể lực chung cho nữ sinh viên của nhà trường.

Từ khóa: *Thực trạng, giải pháp, thể lực chung, nữ sinh viên.*

Abstract: The research has assessed the general physical condition of the first and the second-year female students at Son La College, and at the same time determined the causes affecting the general fitness level of female students. From there, proposing some solutions to improve general fitness for female students of the school.

Keywords: *Situation, solutions, general fitness, female students.*

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) là một nhiệm vụ quan trọng của hệ thống giáo dục quốc dân, là quá trình sư phạm nhằm giáo dục và đào tạo thể hệ trẻ, hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc và kéo dài tuổi thọ của con người. GDTC cũng như các loại hình giáo dục khác, là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó, có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp với học sinh, sinh viên (HSSV) với nguyên tắc sư phạm. GDTC chia thành hai mặt tương đối độc lập: Dạy học động tác và Giáo dục tố chất thể lực. Trong hệ thống giáo dục, nội dung đặc trưng của GDTC được gắn liền với giáo dục trí dục, đức dục, mỹ dục và giáo dục lao động. Xuất phát từ mục tiêu trên, bài viết nghiên cứu thực trạng thể lực chung (TLC) của nữ sinh viên (SV) năm thứ nhất (khóa 57) và năm thứ hai (khóa 56) Trường Cao đẳng Sơn La với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển của Nhà trường và nâng cao chất lượng giảng dạy GDTC cho sinh viên.

2. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu và bình luận

3.1. Đánh giá thực trạng thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai Trường Cao đẳng Sơn La

Để đánh giá thực trạng thể lực của các nữ SV, chúng tôi sử dụng 6 test trong Quyết định số 53/2008 BGDĐT ngày 08/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên kèm theo [1]. Kết quả kiểm tra thể lực của 110 nữ SV năm thứ nhất và năm thứ hai Trường Cao đẳng Sơn La trong năm học 2020-2021 được trình bày trong bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Sự khác biệt về trình độ thể lực của các nữ SV năm thứ nhất

* Trường Cao đẳng Sơn La

Bảng 1. Kết quả khảo sát tình trạng thể lực của nữ sinh viên (n= 110)

TT	Nội dung kiểm tra	Nữ SV năm thứ nhất K57 (n = 60)			Nữ SV năm thứ hai K56 (n = 50)			t _{tính}	P
		Tiêu chí đạt	$\bar{X} \pm \delta$	Cv %	Tiêu chí đạt	$\bar{X} \pm \delta$	Cv %		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	26,5 - 31,5	28,1 ± 2,40	2,29	26,7 - 31,6	28,3 ± 2,42	2,32	3,76	0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	15 - 18	18,72±2,05	10,95	16 - 19	15,4 ± 1,24	2,32	2,63	
3	Bật xa tại chỗ (cm)	151 - 168	171,5 ± 17,18	0,02	153 - 169	155,3 ± 21,3	5,41	2,36	
4	Chạy 30m XPC (s)	6,80 - 5,80	6,15 ± 0,65	10,57	6,70 - 5,70	6,74 ± 1,22	5,24	2,53	
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13,1 - 12,1	12,31 ± 1,33	10,8	13,0 - 12,0	13,17 ± 1,25	8,70	2,42	
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	8,50 - 9,30	924,2 ± 77,8	8,42	8,70 - 9,40	855,5 ± 66,1	6,73	3,47	

(khoá 57) và năm thứ hai (khoá 56) Trường Cao đẳng Sơn La là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê $p > 0,05$ hay nói cách khác khi kiểm tra tất cả 6 nội dung trong test đánh giá, trình độ thể lực của hai khóa tương đương nhau, không có sự khác biệt đáng kể, tỉ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn thể lực còn thấp so với mức đạt của bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành [1].

Nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực của nữ sinh viên

Để tìm hiểu nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực của nữ SV, đề tài sử dụng phương pháp phỏng vấn đối với 200 nữ sinh viên và 12 chuyên gia trong lĩnh vực giáo dục

thể chất và thể thao để xác định chính xác những nguyên nhân cơ bản, từ đó nghiên cứu các giải pháp nhằm cải thiện thể lực cho nữ sinh viên.

Kết quả phỏng vấn nữ sinh viên: Các nguyên nhân chính gồm: động cơ tập luyện là do ham thích thể thao; về giờ học chính khóa chủ yếu là do nội dung chương trình chưa thực sự phù hợp; do điều kiện sân tập, dụng cụ đáp ứng tập luyện và học tập; về hoạt động ngoại khóa đa số tập luyện không thường xuyên và không có giảng viên hướng dẫn cũng như các yếu tố sân bãi, dụng cụ tập luyện; về các môn tự chọn đa số yêu thích môn bóng chuyền, bóng đá là những môn có hứng thú cao và là một trong những môn thể thao phát triển mạnh của Trường Cao đẳng Sơn La.

Bảng 2. Kết quả phân loại trình độ thể lực theo tiêu chuẩn của nữ sinh viên (n= 110)

TT	Nội dung kiểm tra	Phân loại		Nữ SV năm thứ nhất K57 (n = 60)						Nữ SV năm thứ hai K56 (n = 50)					
				Tốt		Đạt		Chưa đạt		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	17	28,3	25	41,7	18	30	19	38	20	40	11	22		
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	14	23,3	27	45	19	31,7	15	30	25	50	10	20		
3	Bật xa tại chỗ (cm)	20	33,3	33	55	7	11,7	13	26	30	60	7	14		
4	Chạy 30m XPC (s)	19	31,7	35	58,3	6	10	20	40	24	48	6	12		
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	18	30	37	61,7	5	8,3	14	28	29	58	7	14		
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	14	23,3	30	50	16	26,7	16	32	26	52	8	16		
Xếp loại theo tiêu chuẩn RLTL		19	31,7	26	43,3	18	30	20	40	28	56	8	16		

Kết quả phỏng vấn của các chuyên gia: Mức độ ảnh hưởng của các yếu tố không giống nhau, chủ yếu là nữ sinh viên chưa nhận thức được vai trò, tác dụng của công tác giáo dục thể chất chưa được coi trọng. Nguyên nhân chính là do phương pháp và nội dung giảng dạy chưa thực sự phù hợp làm cho trình độ thể lực của nữ sinh viên chưa đạt so với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

3.2. Lựa chọn và ứng dụng các giải pháp nâng cao thể lực cho nữ sinh viên

Từ kết quả phỏng vấn tại (mục 3.2) về các nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực của nữ sinh viên. Để có thể lựa chọn được các giải pháp mang tính khoa học, hợp lý và khả thi, ngoài việc căn cứ vào cơ sở khoa học và cơ sở thực tiễn, thông qua nghiên cứu đề tài đề xuất 5 giải pháp sau đây để khắc phục nhằm nâng cao thể lực chung cho nữ SV nhà trường. Năm giải pháp đó là:

- Nâng cao nhận thức về vai trò của công tác giáo dục thể chất cũng như tầm quan trọng của việc tập luyện Thể dục thể thao nâng cao sức khỏe, phát triển hài hòa các tố chất vận động góp phần hỗ trợ đắc lực trong học tập và rèn luyện

- Đổi mới phương pháp tổ chức giảng dạy nội khóa, gắn nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và các bài tập phát triển thể lực vào nội dung giờ học

- Tăng cường các hoạt động tập luyện ngoại khóa thường xuyên, có chế độ khuyến khích cho sinh viên tập luyện ngoại khóa, đồng thời xây dựng hình thức này dưới dạng câu lạc bộ để xây dựng ý thức “tự tôi ngày nào cũng tập” được nâng cao

- Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ công tác hoạt động

- Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao phong trào trong sinh viên nhằm xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường

*** Nội dung cụ thể từng giải pháp**

Nâng cao nhận thức về vai trò của công tác giáo dục thể chất cũng như tầm quan trọng của việc tập luyện Thể dục thể thao nâng cao sức khỏe, phát triển hài hòa các tố chất vận động góp phần hỗ trợ đắc lực trong học tập và rèn luyện.

Xây dựng ý thức cho người học nhận thức đầy đủ về ý nghĩa và tầm quan trọng của giờ học giáo dục thể chất, đảm bảo hiệu quả giáo dục là nâng cao nhận thức, vị trí, vai trò của việc tập luyện nâng cao sức khỏe, hình thành và nâng cao các kỹ năng vận động cơ bản, giáo dục toàn diện các tố chất vận động, đồng thời trang bị những kiến thức lý luận về phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe cho sinh viên.

Tuyên truyền nâng cao nhận thức trách nhiệm của các tổ chức đoàn thể, phòng ban có liên quan đến phong trào thể dục thể thao cũng như tuyên truyền ý thức tự giác tập luyện của sinh viên, nhận thức rõ vị trí, vai trò và tác dụng của TDTT đối với sức khỏe người tập.

Đổi mới phương pháp tổ chức giảng dạy nội khóa, gắn nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và các bài tập phát triển thể lực vào nội dung giờ học

Xây dựng kế hoạch seminar hoặc hội thảo trong nhóm chuyên môn để thảo luận tìm ra nguyên nhân dẫn đến chất lượng thể lực của nữ sinh viên, từ đó xây dựng nội dung học tập và tiêu chí đánh giá phù hợp nhằm kích thích tính hưng phấn của người học. Giáo dục động cơ đúng đắn cho người học thông qua việc xây dựng hứng thú bền vững trong các giờ học, nhờ đó thực hiện đúng và đủ các yêu cầu đề ra. Áp dụng các nguyên tắc giảng dạy phù hợp với đặc điểm cá nhân của sinh viên đồng thời chú trọng áp dụng các giải pháp khoa học công nghệ thông tin vào trong giảng dạy từ đó đạt được mục tiêu đề ra.

Sử dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy như: Giảng giải – kết hợp làm mẫu; phân

chia hợp nhất; tập luyện toàn vẹn; kết hợp các trò chơi vận động và phương pháp thi đấu khoa học, hợp lý, đúng thời điểm.

Tăng cường các hoạt động tập luyện ngoại khóa thường xuyên, có chế độ khuyến khích cho sinh viên tập luyện ngoại khóa, đồng thời xây dựng hình thức này dưới dạng câu lạc bộ để xây dựng ý thức “tự tôi ngày nào cũng tập” được nâng cao

Việc thường xuyên tổ chức các hoạt động ngoại khóa có ý nghĩa rất lớn trong việc hình thành ý thức chú trọng sức khỏe bản thân. Bên cạnh đó đề xuất lên nhà trường phương án công đồng rèn luyện cho những sinh viên tích cực, đồng thời phân công giảng viên quản lý chặt chẽ từ đó nhân rộng phong trào này trên phạm vi toàn trường. Tổ chức, quản lý dưới hình thức câu lạc bộ và có chế độ ưu, đãi đãi cụ thể, tạo điều kiện thu hút được đông đảo sinh viên tham gia tập luyện đúng mô hình. Khi thành lập phải xây dựng được Ban chủ nhiệm, Ban cố vấn và các Ban chuyên môn để hình thành bộ máy khép kín dựa trên Quy chế tổ chức hoạt động được lãnh đạo Trường phê chuẩn.

Ngoại khóa có bốn hình thức, bao gồm: Tổ chức các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa theo kế hoạch của nhà trường và được phân cấp tổ chức tập luyện với các hình thức tập thể (đội, nhóm, lớp, khối) và tập có hướng dẫn; Thành lập các câu lạc bộ sở thích, thể dục thể thao của nhà trường để tạo điều kiện thuận lợi cho học sinh, sinh viên tham gia tập luyện và thi đấu; Tổ chức các hoạt động thi đấu thể thao giao hữu, trao đổi, phổ biến những kiến thức về tập luyện và thi đấu thể thao; Tổ chức các giải thể thao hoặc Hội thao ít nhất một năm/lần.

Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ công tác hoạt động

Kinh phí thực hiện các hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao được thực hiện theo quy định Thông tư số 106/2006/TTLT-BTC-UBTDTT ngày 17/11/2006 của Liên Bộ tài chính và Ủy ban Thể dục thể thao (nay là Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch); Quyết định số 60/QĐ-CĐSL ngày 27/01/2021 của Hiệu trưởng Trường Cao

đẳng Sơn La về việc ban hành Quy chế chi tiêu nội bộ (sửa đổi, bổ sung) năm 2021. Vậy để thực hiện các văn bản hướng dẫn trên cần nghiên cứu và tham mưu đúng, từ đó khoa, bộ môn tham mưu đề xuất hợp lý.

Bên cạnh tham mưu cải tạo nâng cấp sân bãi để có thể tận dụng tối đa điều kiện của nhà trường phục vụ giảng dạy và luyện tập, kiến nghị trong quy hoạch xây dựng chung trong toàn trường; đảm bảo có kế hoạch xây dựng nhà tập, phòng tập TDTT, trồng cây xanh để lấy bóng mát cho sân tập ngoài trời...; mua sắm thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện đủ về số lượng và đảm bảo chất lượng; định mức hóa kinh phí cho kế hoạch phát triển phong trào thể thao cùng với việc tăng cường công tác xã hội hóa các hoạt động thể thao của sinh viên.

Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao phong trào trong sinh viên nhằm xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường

Thông qua hoạt động thi đấu để đánh giá trình độ tập luyện của sinh viên, do đó nếu gắn thi đấu với việc chào mừng các ngày lễ lớn, các giải đấu truyền thống hàng năm sẽ thúc đẩy ý thức vươn lên của các em với mong muốn tập luyện để cống hiến và đó cũng là sân chơi lành mạnh bổ ích cho các sinh viên tham gia. Bên cạnh đó Khoa chuyên môn phải xây dựng kế hoạch tổ chức thi đấu các giải thể thao trình Ban Giám hiệu phê duyệt ngay từ đầu năm học để các đơn vị khoa - phòng, các tổ chức Đoàn thể chính trị xã hội căn cứ kế hoạch tổ chức thi đấu hàng năm của nhà trường để xây dựng kế hoạch thi đấu trong từng giai đoạn cụ thể. Đồng thời đối với các giải đấu lớn cần tích cực kêu gọi thu hút các nhà tài trợ kinh phí, qua đó tuyển chọn và thành lập các đội tuyển, tổ chức huấn luyện tham gia các giải đấu ngoài nhà trường.

4. Kết luận

Thực trạng công tác GDTC tại trường Cao đẳng Sơn La trong những năm qua, tuy đã đáp ứng được một số yêu cầu nhất định, song vẫn còn tồn tại những hạn chế. Hiệu quả GDTC cho sinh viên của Trường còn chưa cao, chưa phát

huy hết tiềm năng giảng dạy của giảng viên cũng như sự học tập, rèn luyện của sinh viên. Vì vậy, việc nghiên cứu, xây dựng các giải pháp cho vấn đề này là rất cần thiết.

Các giải pháp nhằm nâng cao thể lực của nữ SV năm thứ nhất và năm thứ hai Trường

Cao đẳng Sơn La mà đề tài đề xuất là khả quan và phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường. Trong thời gian tới trường Cao đẳng Sơn La cần áp dụng rộng rãi các giải pháp này nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên Nhà trường.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). Quyết định số 53/2008/QĐBGDDĐT *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên ngày 18/9/2008.*
2. Dương Nghiệp Chí – Trần Đức Dũng – Tạ Hữu Hiếu - Nguyễn Đức Văn (2004). *Đo lường thể thao.* NXB Thể dục thể thao.
3. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tôn (2006). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao.* NXB Thể dục thể thao.
5. Nguyễn Đức Văn (2008). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao.* NXB Thể dục thể thao.

Ngày nhận bài: 17/8/2021

Ngày đánh giá: 23/8/2021

Ngày duyệt đăng: 09/9/2021