THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH

ThS. NGUYỄN ANH TUẤN
Trường Đại học Quảng Bình

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất là một mặt của giáo dục toàn diện góp phần đào tạo thế hệ trẻ có năng lực chuyên môn vững vàng, có phẩm chất đạo đức trong sáng, có tác phong lành mạnh, có sức khoẻ tốt nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống, từ đó thực hiện được mục tiêu dân giàu, nước mạnh, dân chủ, công bằng, văn minh. Việc nghiên cứu thực trạng và tìm ra giải pháp nâng cao hiệu quả thể lực cho sinh viên là hết sức cần thiết nhằm thực hiện tốt mục tiêu đào tạo nói chung và của giáo dục thể chất nói riêng.

2. Nội dung và phương pháp nghiên cứu

Mục tiêu nghiên cứu của đề tài là xác định thực trạng thể lực của sinh viên, qua đó nghiên cứu các giải pháp cải thiện sức khỏe, thể lực giúp họ hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập và rèn luyện. Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Thực trạng thể lực của sinh viên Trường Đại học Quảng Bình

Căn cứ vào Quyết định số 53/2008/QĐ/BGDĐT ngày 8 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về ban hành Quy định việc đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên kèm theo [1], đề tài tiến hành kiểm tra trên 1.592 sinh viên của 2 khóa. Phân tích kết quả ở bảng 1 cho thấy: sự khác biệt về trình độ thể lực của sinh viên Trường Đại học Quảng Bình giữa năm thứ nhất và năm thức hai 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 ở trên, trình độ thể lực của hai khóa là tương đương nhau, không có sự khác biệt đáng kể.

Phân tích kết quả phân loại trình độ thể lực theo tiêu chuẩn của sinh viên [1] ở bảng 2 cho thấy:

* Đối với nam sinh viên năm thứ nhất loại tốt có 59 em chiếm 29,35%, loại đạt có 107 em chiếm 53,23%, loại chưa đạt có 35 em chiếm 27,41%; sinh viên năm thứ 2 loại tốt có 42 em chiếm 29,58%, loại đạt có 73 em chiếm 51,41%, loại chưa đạt có 27 em chiếm 19,01%. Như vậy trung bình chung của nam khóa 56 và 57 là: loại tốt chiếm 29,47%, loại đạt chiếm 52,32 %, chưa đạt chiếm 18,21%.

* Đối với nữ sinh viên năm thứ nhất loại tốt có 173 em chiếm 26,62%, loại đạt có 346 em chiếm 53,23%, loại chưa đạt có 131 em chiếm 20,15%; sinh viên năm thứ 2 loại tốt có 154 em chiếm 25,71%, loại đạt có 318 em chiếm 53,09%, loại chưa đạt có 127 em chiếm 21,20%. Như vậy trung bình chung của nữ khóa 56 và 57 là: loại tốt chiếm 26,17%, loại đạt chiếm 53,16 %, chưa đạt chiếm 20,68%.

* Kết quả phân loại chung của nam và nữ sinh viên Trường Đại học Quảng Bình khóa 56 và 57 loại tốt chiếm 27,82%, loại đạt chiếm 52,74%, chưa đạt chiếm 19,14%. Từ kết quả trên cho thấy: loạt tốt và đạt chiếm tỷ lệ rất cao (trên 80,56%), tuy nhiên loại chưa đạt cũng chiếm một tỷ lệ không nhỏ.

Bảng 1: Kết quả khảo sát tình trạng thể lực của sinh viên (n = 1,592)

TT	Nội dung kiểm tra	Sinh viên năm thứ nhất (k57)			Sinh viên năm thứ hai (k56)			$\|t_{tính}\|$	P
		Chỉ tiêu đạt	$\bar{x} \pm \delta$	Cv %	Chỉ tiêu đạt	$\bar{x} \pm \delta$	Cv %		
		Nam (n=201)			Nam (n=142)				
1	Lực bóp tay thuận (kg)	40,7 - 47,2	44,07 ± 3,96	8,99	41,4 - 47,5	44,54 ± 4,10	9,22	1,049	0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	16 - 21	19,01 ± 3,46	18,21	17 - 22	19,39 ± 3,33	17,15	1,016	
3	Bật xa tại chỗ (cm)	205 - 222	214,40 ±17,64	8,23	207 - 225	216,89 ± 17,7	8,17	1,285	
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5,8 - 4,8	5,03 ± 0,44	8,78	5,7 - 4,7	5,11 ± 0,48	9,47	1,458	
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12,5 - 11,8	11,99 ± 0,57	4,74	12,4 - 11,75	11,92 ± 0,48	4,06	1,232	
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	940 - 1050	1015,12 ± 69,92	6,89	950 - 1060	1027,40 ± 81,20	7,9	1,496	
		Nữ (n=650)			Nữ (n=599)				
1	Lực bóp tay thuận (kg)	26,5 - 31,5	29,08 ± 3,41	11,73	26,7 - 31,6	28,88 ± 3,59	12,42	1,009	0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	15 - 18	17,28 ± 2,65	15,32	16 - 19	17,44 ± 2,73	15,68	1,033	
3	Bật xa tại chỗ (cm)	151 - 168	163,03 ± 13,76	8,44	153 - 169	163,62 ± 14,13	8,63	0,758	
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6,8 - 5,8	6,22 ± 0,50	8,10	6,7 - 5,7	6,18 ± 0,63	10,16	1,156	
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	13,1 - 12,1	12,59 ± 0,67	5,34	13,0 - 12,0	12,55 ± 0,83	6,60	0,985	
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	850 - 930	895 ± 58,67	6,56	870 - 940	898,67 ± 60,06	6,68	1,224	

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

Để tìm hiểu nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực của sinh viên, đề tài đã sử dụng phương pháp phỏng vấn đối với 400 sinh viên và 14 chuyên gia có kinh nghiệm trong lĩnh vực giáo dục thể chất và thể dục 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 sinh viên.

* Kết quả phỏng vấn sinh viên: các nguyên nhân chính gồm: động cơ tập luyện chủ yếu là do ham thích thể thao; về giờ học nội khóa chủ yếu là do thiết kế nội dung chương trình chưa phù hợp, do điều kiện sân bãi, dụng cụ đáp ứng tập luyện và học tập; về hoạt động ngoại khóa đa số do tập 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 bóng đá và bóng chuyền, là những môn thể thao có hứng thú cao và là một trong những môn thể thao phát triển mạnh của tỉnh Quảng Bình.

* Kết quả phỏng vấn các chuyên gia: Mức độ ảnh hưởng của các yếu tố không giống nhau, chủ yếu là các yếu tố sinh viên chưa nhận thức được vai trò, tác dụng của công tác giáo dục thể chất, thiếu cơ sở vật chất, dụng cụ, trang thiết bị giảng dạy và tập luyện, môn học giáo dục thể chất chưa được coi trọng. Bên cạnh đó nguyên nhân chính là do phương pháp và nội dung giảng dạy chưa phù hợp làm cho

Bảng 2: Kết quả phân loại trình độ thể lực theo tiêu chuẩn của sinh viên (n = 1,592)

TT	Phân loại / Nội dung kiểm tra	Sinh viên năm thứ nhất (K57)						Sinh viên năm thứ 2 (K56)					
		Tốt		Đạt		Chưa đạt		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
		Nam (n=201)						Nam (n=142)					
1	Lực bóp tay thuận (kg)	55	27,36	111	55,22	35	17,41	44	30,99	76	53,52	22	15,49
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	60	29,85	108	53,73	33	16,42	39	27,46	79	55,63	24	16,90
3	Bật xa tại chỗ (cm)	54	26,87	113	56,22	34	16,92	41	28,87	77	54,23	24	16,90
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	59	29,35	115	57,21	27	13,43	42	29,58	75	52,82	25	17,61
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	58	28,86	117	58,21	26	12,94	41	28,87	74	52,11	27	19,01
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	62	30,85	110	54,73	29	14,43	39	27,46	76	53,52	27	19,01
Xếp loại theo tiêu chuẩn RLTL		**59**	**29,35**	**107**	**53,23**	**35**	**17,41**	**42**	**29,58**	**73**	**51,41**	**27**	**19,01**
		Nữ (n=650)						Nữ (n=599)					
1	Lực bóp tay thuận (kg)	173	26,62	347	53,38	130	20,00	157	26,21	321	53,59	121	20,20
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	170	26,15	356	54,77	124	19,08	154	25,71	326	54,42	119	19,87
3	Bật xa tại chỗ (cm)	177	27,23	350	53,85	123	18,92	167	27,88	324	54,09	108	18,03
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	175	26,92	370	56,92	105	16,15	151	25,21	322	53,76	126	21,04
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	173	26,62	348	53,54	129	19,85	155	25,88	323	53,92	121	20,20
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	179	27,54	346	53,23	125	19,23	150	25,04	335	55,93	114	19,03
Xếp loại theo tiêu chuẩn RLTL		**173**	**26,62**	**346**	**53,23**	**131**	**20,15**	**154**	**25,71**	**318**	**53,09**	**127**	**21,20**

trình độ thể lực của sinh viên không đạt so với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

3.3. Nghiên cứu giải pháp nâng cao thể lực cho 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 kết quả lựa chọn được 5 nhóm giải pháp phù hợp nâng cao trình độ thể lực cho sinh viên Trường Đại học Quảng Bình gồm:

3.3.1. 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, trang bị những kiến thức lý luận về phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe.

Tuyên truyền nâng cao nhận thức trách nhiệm chung của lãnh đạo trường, các tổ chức đoàn thể, phòng ban có liên quan đến phong trào thể dục thể thao cũng như tuyên truyền nâng cao ý thức học tập của sinh viên, nhận thức vị trí và vai trò của rèn luyện nâng cao sức khỏe, bài trừ các tệ nạn xã hội. Đồng thời khuyến khích và tạo điều kiện tăng cường các hoạt động giao lưu văn hóa - văn nghệ - thể thao nhằm tạo mối quan hệ đoàn kết với các đơn vị khác trên địa bàn, thúc đẩy nhiều hoạt động lành mạnh, bổ ích, góp phần xây dựng

đời sống văn hóa mới.

3.3.2. 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

Phương pháp giảng dạy là một trong những nhân tố hình thành chất lượng dạy học, vậy đổi mới như thế nào để nâng cao chất lượng luyện tập của sinh viên không đơn giản có thể làm ngay một lúc, điều này cần phải có lộ trình và kế hoạch cụ thể:

Xây dựng kế hoạch ceminar hoặc hội thảo trong nhóm chuyên môn để thảo luận, trao đổi tìm ra nguyên nhân dẫn đến chất lượng thể lực của sinh viên, từ đó xây dựng nội dung học tập và tiêu chí đánh giá phù hợp nhằm kích thích tinh thần 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 của giảng viên và người hướng dẫn. Áp dụng các nguyên tắc giảng dạy phù hợp logic, tức là các nguyên tắc khi áp dụng phải phù hợp với đặc điểm cá nhân của sinh viên (đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi và giới tính).

Sử dụng tốt các phương pháp giảng dạy theo các trình tự như: giảng giải - kết hợp làm mẫu; phân chia hợp nhất, tập luyện nguyên vẹn; kết hợp các trò chơi vận động và phương pháp thi đấu khoa học, hợp lý, đúng thời điểm. Chú trọng áp dụng các giải pháp khoa học công nghệ thông tin vào trong giảng dạy nhằm tăng cường tính hứng thú, khả năng tư duy cũng như những tình huống xử lý, từ đó đạt được mục tiêu đề ra.

3.3.3. 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"[3] được nâng cao

Ngoại khóa có 4 hình thức, bao gồm: Tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa theo kế hoạch của nhà trường và được phân cấp tổ chức tập luyện với các hình thức tập theo tập thể (tổ, đội, nhóm, lớp, khối) và tập có hướng dẫn; Thành lập các câu lạc bộ thể thao, trung tâm thể thao của nhà trường để tạo điều kiện thuận lợi cho hoạt động của học sinh, sinh viên tham gia tập luyện và thi đấu; Tổ chức các hoạt động thi đấu thể thao giao lưu và trao đổi, phổ biến những kiến thức về tập luyện thể thao, giữ gìn sức khoẻ để tăng cường sự hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau; Tổ chức các giải thể thao hoặc Hội thi thể thao ít nhất một năm một lần [2]. Việc thường xuyên tổ chức các hoạt động tập luyện, có sự theo dõi và động viên các em tập luyện có ý nghĩa rất lớn trong việc hình thành ý thức chú trọng sức khỏe bản thân. Bên cạnh đó tạo điều kiện sân bãi, dụng cụ và có đề xuất lên nhà trường phương án cộng điểm rèn luyện cho những sinh viên tích cực tham gia hoạt động ngoại khóa cũng như phân công giảng viên quản lý nhằm đưa các em vào trong hoạt động có tổ chức từ đó nhân rộng phong trào này trên toàn trường.

Tổ chức, quản lý hoạt động thể dục thể thao dưới hình thức câu lạc bộ và có chế độ ưu đãi đối với những sinh viên tham gia, vì vậy việc thành lập các câu lạc bộ thể dục thể thao là một vấn đề rất cần thiết, nhằm tạo điều kiện thu hút được đông đảo sinh viên tham gia tập luyện phải đúng mô hình, cụ thể khi thành lập phải xây dựng được Ban chủ nhiệm, Ban cố vấn, các Ban chuyên môn, đối ngoại để tạo thành bộ máy khép kín, đồng thời xây dựng Quy chế tổ chức hoạt động phải được lãnh đạo trường phê chuẩn.

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

Kinh phí chi cho việc thực hiện các hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao được thực hiện theo quy định Thông tư liên tịch số 106/2006/TTLT-BTC-UBTDTT ngày 17/11/2006 của Bộ Tài chính và Ủy ban Thể dục Thể thao (nay là Bộ Văn hóa, Thể thao và

Du lịch), Quyết định số 01/QĐ-ĐHQB của Hiệu trưởng Trường Đại học Quảng Bình ban hành Quy chế chi tiêu nội bộ Trường Đại học Quảng Bình ngày 5 tháng 1 năm 2015. Vì vậy để thực hiện được các văn bản trên cần nghiên cứu và tham mưu đúng, từ đó Khoa, Bộ môn tham mưu đề xuất hợp lý.

Bên cạnh đó, 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 thể dục thể thao, 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.

3.3.5. 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 luyện tập nội - ngoại khóa 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, phòng chống và bài trừ các tệ nạn xã hội.

Trong giảng dạy của các giảng viên cần kết hợp các hình thức thi đấu linh động như: nhóm, tổ, lớp, khoa, chi đoàn… để tăng cường giao lưu kết nối giữa các cá nhân và tập thể. Bên cạnh đó Khoa chuyên môn phải xây dựng kế hoạch tổ chức thi đấu các giải đấu 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

- Thông qua kết quả kiểm tra thể lực sinh viên Trường Đại học Quảng Bình cho thấy: kết quả chênh lệnh về trình độ thể lực chung giữa các khóa là không đáng kể ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$, hay nói cách khác trình độ thể lực của sinh viên là đồng đều nhau. Bên cạnh đó khi tiến hành phân loại số sinh viên chưa đạt chiếm tỷ lệ khá cao (19,44%). Điều này chưa tương xứng với yêu cầu nhiệm vụ đào tạo và sự quan tâm của nhà trường cũng như giảng viên chuyên môn.

- Quá trình nghiên cứu đã tìm ra được những nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực của sinh viên, chủ yếu tập trung vào các nội dung chính như: nội dung chương trình, các điều kiện sân bãi dụng cụ, trang thiết bị và phương pháp dạy học là những nguyên nhân cơ bản và nổi trội.

- Trên cơ sở nghiên cứu, đề tài đã đề xuất 5 nhóm giải pháp cần thiết, có khả năng ứng dụng nhằm cải thiện, nâng cao chất lượng dạy và học môn giáo dục thể chất nói chung và trình độ thể lực của sinh viên nói riêng, từng bước xây dựng và phát triển nhà trường, vững vàng bước vào xu hướng hội nhập, hướng tới tương lai, xứng đáng là trung tâm nghiên cứu khoa học hàng đầu của tỉnh Quảng Bình ■

Tài liệu tham khảo:

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định tổ chức hoạt động ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.*

3. Trương Quốc Uyên (2003), *Chủ tịch Hồ Chí Minh với thể dục thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao Hà Nội.