

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP THÚC ĐẨY QUÁ TRÌNH HỒI PHỤC SAU TẬP LUYỆN MÔN HỌC CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC HẢI PHÒNG

ThS. Nguyễn Trần Quý¹; ThS. Phạm Tuấn Linh²; ThS. Ngô Thu Ngọc³

Tóm tắt: Điện kinh nói chung và môn học chạy cự ly trung bình nói riêng là một môn học không thể thiếu đối với sinh viên trường Đại học Y dược Hải Phòng (ĐHYD HP). Đề tài này đã đánh giá thực trạng và đề xuất các giải pháp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện môn học chạy cự ly trung bình ở trường ĐHYD HP.

Từ khóa: giáo dục thể chất, giải pháp, thực trạng, chất lượng, đại học, giờ học, điện kinh, trung bình

Abstract: The athletics in general and the average displacement course in particular are an indispensable subject for students of the Hai Phong University of Medicine and Pharmacy. This project has evaluated the current situation and proposed solutions to promote the recovery process after the practice of the average distance running course at the Hai Phong University of Medicine and Pharmacy.

Keywords: physical education, solution, situation, quality, university, class time, athletics, average

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong sự nghiệp đổi mới và phát triển của đất nước. Công tác giáo dục thể chất (GDTC) có một vị trí rất quan trọng được Đảng và Nhà nước hết sức quan tâm đầu tư phát triển, điều này thể hiện trong Kết luận Số 70-KL/TW của Bộ chính trị ngày 31/01/2024 về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2030 tầm nhìn 2045 đã xác định việc nâng cao chất lượng, hiệu quả GDTC.

Nhận thức được tác dụng to lớn, trong việc khắc phục hồi phục sau tập luyện môn học chạy cự ly trung bình là vô cùng cần thiết, không chỉ để đưa cơ thể con người hồi phục nhanh hơn về trạng thái hồi phục ban đầu, mà còn nâng cao thể lực chuyên môn, mang lại hiệu quả và chất lượng trong giờ học.

Với mong muốn đóng góp một phần vào sự nghiệp phát triển của nhà trường, nhằm nâng cao hiệu quả môn học chạy cự ly trung bình cho sinh viên. Chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài: **“Nghiên cứu giải pháp thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện môn học chạy cự ly trung bình cho sinh viên ĐHYD HP”**.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm, toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy môn học chạy cự ly trung bình cho sinh viên ĐHYD HP

Kết quả đánh giá thực trạng cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện... phục vụ cho công tác giảng dạy môn học chạy cự ly trung bình tại Cơ sở Đào tạo Vĩnh Phúc được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng số liệu trên cho thấy; Cơ sở vật chất hiện có của nhà trường so với số lượng sinh viên là thiếu và có chất lượng ở mức trung bình với khoảng hơn 750 sinh viên. Để phân bổ tập luyện như vậy là chưa đáp ứng được nhu cầu của sinh viên tập luyện trong giờ học chính khóa cũng như ngoại khóa của sinh viên.

2.2. Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy môn học GDTC tại Trường ĐHYD HP

Có thể nói chất lượng đội ngũ giảng viên là một trong những khâu quan trọng, quyết định đến chất lượng công tác giảng dạy.

Qua khảo sát đội ngũ giảng viên Trường Đại học công nghệ GTVT chúng tôi thu được kết quả ở bảng 2.

Từ kết quả của bảng 2 cho ta thấy. Số lượng giảng viên có trình độ trên Đại học là 9, độ tuổi dưới 40 là 5, độ tuổi trên 40 là 4. Để thực hiện tốt cho công tác giảng dạy môn học GDTC, mang hiệu quả cũng như chất lượng và yêu cầu về môn học cho sinh viên Trường ĐHYD HP. Giảng viên cần tự nghiên cứu

Bảng 1. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy môn học chạy cự ly trung bình.

STT	Cơ sở vật chất	Số lượng	Chất lượng	Tỷ lệ sinh viên/ sân tập
1	Sân tập	01	TB	750

học tập nâng cao trình độ chuyên môn, để có thể đáp ứng được nhu cầu trong công tác giảng dạy và nghiên cứu khoa học của nhà trường hiện nay.

2.3. Thực trạng về kết quả điểm kiểm tra môn học chạy cự ly trung bình của nam và nữ sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHYD HP

Với kết quả học tập môn học chạy cự ly trung bình của nam sinh viên khóa 44 và khóa 45 được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng số liệu trên cho thấy, kết quả học tập môn học chạy cự ly trung bình của nam sinh viên giữa 2 khóa đều thể hiện các tỷ lệ điểm thực hành loại khá, đạt và không đạt có sự chênh lệch theo từng năm học. Cụ thể sinh viên K45 có tỷ lệ điểm

khá là; 16,05%, điểm đạt là; 70,91% và điểm không đạt là; 13,04%, nhưng K44 loại điểm khá chiếm tỷ lệ là; 17,09%, tỷ lệ điểm đạt là; 71,34% và tỷ lệ điểm không đạt là; 11,67%

Kết quả học tập môn học chạy cự ly trung bình của nữ sinh viên khóa 44 và 45 được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng số liệu trên cho thấy; Kết quả học tập môn học chạy cự ly trung bình của nữ sinh viên giữa 2 khóa đều thể hiện các tỷ lệ điểm thực hành loại khá, đạt và không đạt có sự chênh lệch theo từng năm học. Cụ thể K44 (năm thứ nhất) có tỷ lệ điểm khá là; 11,13%, điểm đạt là; 61,12% và điểm không đạt là; 27,75%, nhưng đến K45 (năm thứ nhất), kết

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy GDTC

Phân loại	Giới tính		Trình độ		Chức danh		Độ tuổi		Đại học chính quy
	Nam	Nữ	Thạc sỹ	Đại học	Trợ giảng	Giảng viên	> 40	< 40	
Số lượng	6	3	9	0	0	9	4	5	9

Bảng 3. Kết quả điểm kiểm tra môn học chạy cự ly trung bình của nam sinh viên năm thứ nhất

Nội dung	K44 (năm thứ 1)			K45 (năm thứ 1)		
	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
Thực hành	17,09	71,34	11,67	16,05,	70,91	13,04

Bảng 4. Kết quả điểm kiểm tra môn học chạy cự ly trung bình của nữ sinh viên K44 và K45

Nội dung	K44 (năm thứ 1)			K45 (năm thứ 1)		
	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
Thực hành	15,17	70,80	14,03	11,13	61,12	27,75

(Nguồn : Bộ môn GDTC Trường ĐHYD HP)

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn nhận thức của sinh viên về giải pháp thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện môn học chạy cự ly trung bình (n= 200)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n=200	%
1	Nhận thức của sinh viên về giải pháp thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện môn học chạy cự ly trung bình.		
	Ham thích	190	95%
	Bắt buộc.	15	7,6%
	Không lý do.	20	10%
2	Các giải pháp thúc đẩy quá trình hồi sau tập luyện môn học chạy cự ly trung bình trong giờ học chính khóa.		
	Hồi phục sâu tập luyện	200	100%
	Cung cấp thêm kiến thức về môn học.	5	2,5%
	Giáo dục tâm lý cho người học	15	7,5%
	Tăng cường sân bãi tập luyện	200	100%
	Tăng cường thể lực sức bền chuyên môn	60	30%

qua điểm khá chiếm tỷ lệ là;15,17%, tỷ lệ điểm đạt là; 70,80% và tỷ lệ điểm không đạt là; 14,03%.

2.4. Phỏng vấn nhận thức của sinh viên về các giải pháp thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện môn học chạy cự ly trung bình.

Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi sinh viên tại trường về giải pháp thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện môn học chạy cự ly trung bình trong giờ học chính khóa được trình bày tại bảng 5. Trên cơ sở đó đề tài xác định những nguyên nhân ảnh hưởng đến môn học và tìm ra hướng giải quyết nhằm nâng cao hiệu quả môn học chạy cự ly trung bình.

Qua kết quả phỏng vấn nhận thức của sinh viên cho thấy; Để nâng cao được hiệu quả môn học chạy cự ly trung bình, cần tăng cường thêm sân bãi tập luyện cũng như các giải pháp thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện môn học chạy cự ly trung bình, là cơ sở giúp sinh viên nâng cao được chất lượng giờ học. Với số phiếu phỏng vấn đều chiếm tỷ lệ 100%.

2.5. Lựa chọn các giải pháp thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện môn học chạy cự ly trung bình cho sinh viên ĐHYD HP

Kết quả phỏng vấn các giải pháp thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện môn học chạy cự ly trung bình cho sinh viên được trình bày ở bảng 6.

Từ kết quả tại bảng 5, đề tài đã lựa chọn được 3 nhóm giải pháp thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện môn học chạy cự ly trung bình cho sinh viên, đó là:

Giải pháp 1: Bài tập ưa khí (gồm 3 bài tập).

Bài tập 1: Chạy nhẹ nhàng (nữ 400, nam 800m).

Bài tập 2: Vươn thở (nữ 2 phút, nam 3 phút).

Bài tập 3: Đi bộ hít thở sâu (nữ 10 phút, nam 5 phút).

Giải pháp 2: Bài tập duỗi cơ (gồm 4 bài tập).

Bài tập 1: Ép dọc, ép ngang (nam, nữ đều thực hiện trong 3 phút).

Bài tập 2: Hát uốn lưng (nam, nữ đều thực hiện trong 2 phút).

Bài tập 3: Căng lườn phải, trái (nam, nữ đều thực hiện trong 2 phút).

Bài tập 4: Đá lăng chân (nam, nữ đều thực hiện trong 2 phút).

Giải pháp: Bài tập thả lỏng (gồm 2 bài tập).

Bài tập 1: Rung rũ tay (nam, nữ đều thực hiện trong 2 phút).

Bài tập 2: Rung lắc cơ căng chân (nam, nữ đều thực hiện trong 2 phút).

3. KẾT LUẬN

Từ thực trạng hồi phục của sinh viên sau tập luyện chạy cự ly trung bình còn nhiều hạn chế, bài báo đã lựa chọn được 03 nhóm giải pháp thúc đẩy quá trình hồi phục cho sinh viên, đó là: Bài tập ưa khí (gồm 3 bài tập); Bài tập duỗi cơ (gồm 4 bài tập) và Bài tập thả lỏng (gồm 2 bài tập).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2015), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

2. Dương nghiệp Chí và tập thể tác giả (2016), *Diễn kinh sách giáo khoa dùng cho sinh viên*, Nxb TDTT Hà Nội.

3. Lưu Quang Hiệp (2012), *Giải phẫu các cơ quan*, Nxb TDTT Hà Nội.

4. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy (2019), *Y học thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ đề tài cấp cơ sở do nhóm ThS. Nguyễn Trần Quý, ThS Phạm Tuấn Linh, ThS Ngô Thu Ngọc đồng chủ nhiệm. Dự kiến nghiệm thu tháng 11/2025. Tên đề tài : "Lựa chọn giải pháp thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện môn học chạy cự ly trung bình cho SV trường Đại học Y Dược Hải Phòng".

Ngày nhận bài: 10/1/2025; Ngày duyệt đăng: 15/4/2025.

Bảng 6. Kết quả phỏng vấn các giải pháp thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện môn học chạy cự ly trung bình (n=10)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
	n=10	%
Các giải pháp thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện		
- Giải pháp 1; Bài tập ưa khí (gồm 3 bài tập)	9	90%
- Giải pháp 2; Bài tập duỗi cơ (gồm 4 bài tập)	8	80%
- Giải pháp 3; Bài tập thả lỏng (gồm 2 bài tập)	9	90%
- Giải pháp 4; Bài tập thụ động (gồm 4 bài tập)	4	40%