

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NĂM THỨ HAI TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG XÃ HỘI

Mai Thị Ngoãn¹; Lê Thị Chung Hiếu²

Tóm tắt: Qua đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất của sinh viên năm thứ 2 Trường Đại học Lao động xã hội còn nhiều hạn chế chúng tôi là lựa chọn được 06 biện pháp nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ 2 Trường Đại học Lao động xã hội phù hợp với điều kiện thực tiễn và đặc điểm của đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Biện pháp, thể lực chung, sinh viên năm thứ hai, Trường Đại học Lao động xã hội.

Abstract: Through the assessment of the current status of physical education for second-year students at the University of Social Labor, there are still many limitations. We have selected 06 measures to improve the general physical strength of second-year students at the University of Social Labor, suitable to the practical conditions and characteristics of the research subjects.

Keywords: Measures, general physical strength, second-year students, University of Social Labor.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhiệm vụ giáo dục thể chất (GDTC) nhằm giúp SV nắm được một số kiến thức cơ bản về một số môn thể thao thích hợp, từ đó có thể tự tiến hành rèn luyện, nâng cao thể lực, cũng như hình thành thói quen luyện tập thường xuyên. Xây dựng nếp sống lành mạnh và từ bỏ những thói quen xấu trong cuộc sống, góp phần hạn chế các tệ nạn xã hội, phòng chống bệnh tật, giáo dục đạo đức ý chí, rèn luyện tính tổ chức kỷ luật, sẵn sàng đóng góp sức mình cho sự nghiệp phát triển của đất nước.

Trường Đại học Lao động xã hội (ĐHLĐXH) là trường Đại học công lập thuộc Bộ Lao động xã hội. Được sự quan tâm của Đảng ủy, Ban giám hiệu, công tác GDTC nội khóa và ngoại khóa tại Trường ĐHLĐXH đã và đang phát triển rất sôi động. Nhiệm vụ chính của trường là đào tạo, nghiên cứu khoa học, chuyển giao công nghệ phục vụ phát triển kinh tế - xã hội trong khu vực. Tuy nhiên trong những năm gần đây công tác GDTC của nhà trường có những tồn tại nhất định dẫn đến trình độ thể lực của SV còn nhiều hạn chế đặc biệt là SV năm thứ hai... Xuất phát từ lý do trên cần xây dựng các biện pháp (BP) để nâng cao thể lực chung cho SV năm thứ hai, giúp SV 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.

Các phương pháp được sử dụng khi nghiên cứu bao gồm: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng công tác GDTC và trình độ thể lực của SV năm thứ hai Trường ĐHLĐXH

2.1.1. Thực trạng chương trình GDTC của SV năm thứ hai Trường ĐHLĐXH

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 chung của 2 nội dung GDTC chung và GDTC tự chọn là điểm kết thúc môn học và được cấp chứng chỉ GDTC. Nội dung chương trình GDTC được trình bày ở bảng 1.

2.1.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC của đối tượng nghiên cứu

Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 2.

Kết quả tại bảng 2 cho thấy: Chất lượng, số lượng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện TDTT nội khóa và ngoại khóa của trường Trường ĐHLĐXH còn thiếu cả về số lượng và chất lượng so với yêu cầu đòi hỏi phương pháp dạy và học và tập luyện thể dục thể thao.

2.1.3. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC của Trường ĐHLĐXH

Thông kê thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC của Trường ĐHLĐXH được trình bày tại bảng 3:

Kết quả tại bảng 3 cho thấy số lượng học sinh/giáo viên có xu hướng giảm trong 3 năm học gần đây, tại thời điểm năm học 2022-2023 số lượng SV lúc này là 262 SV/GV, đây vẫn là con số cao so với yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

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; 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
	Cầu lông	04	24	02	30	
	Tổng	20	20	10	150	150

Bảng 2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC Trường ĐHLĐXH

Loại hình sân bãi-dụng cụ	Năm học 2002-2023			
	Số lượng	Tốt	Trung bình	Kém
Sân tập cầu lông ngoài trời	01	-	01	-
Sân tập cầu lông trong nhà	04	04	-	-
Sân bóng + điền kinh	01	-	01	-
Sân bóng chuyền	01	-	01	-
Sân bóng ném	01	-	01	-
Nhà đa năng	01	-	01	-
Thảm thể dục	01	-	01	-
Bàn bóng bàn	02	01	01	-

Bảng 3. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC của Trường ĐHLĐXH

TT	Nội dung		Năm học		
			2020-2021	2021-2022	2022-2023
1	Số lượng giáo viên		5	5	5
2	Giới tính	Nam	3	3	3
		Nữ	2	2	2
3	Tổng số SV		1456	1235	1310
4	Tỷ lệ SV/giáo viên		291/GV	247/GV	262/GV
5	Thâm niên công tác	Dưới 5 năm	0	0	0
		Trên 5 năm	5	5	5
6	Trình độ chuyên môn	Sau đại học	2	3	4
		Đại học	3	2	1
		Dưới đại học	0	0	0
7	Trình độ tin học	A	0	0	0
		B	5	5	5
		C	0	0	0
8	Trình độ ngoại ngữ	A	0	0	0
		B	5	5	5
		C	0	0	0

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực của SV nam – nữ năm thứ hai Trường ĐHLĐXH (n=169)

Tiêu chuẩn		Nội dung kiểm tra					
Đối tượng		Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa ngấp bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
SV nam năm thứ hai (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
	%	47.65	51.68	50.34	46.98	47.65	44.97
Không đạt	n	51	47	48	51	54	60
	%	34.23	31.54	32.21	34.23	36.24	40.27
SV nữ năm thứ hai (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

2.1.4. Thực trạng trình độ thể lực của SV Trường ĐHLĐXH

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra 169 SV năm thứ hai Trường ĐHLĐXH trong đó có (gồm 149 nam và 20 nữ) dựa trên 06 nội dung trong tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả tại bảng 4 cho thấy, SV Trường ĐHLĐXH không đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở các nội dung kiểm tra chiếm tỷ lệ lớn với cả nam và nữ, do đó chưa đáp ứng yêu cầu rèn luyện thân thể mà Bộ Giáo dục và Đào tạo đưa ra đối với SV Đại học, Cao đẳng, đặc biệt số đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể có xu hướng giảm dần với các năm học tiếp theo. Tuy nhiên, số SV đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể về sức mạnh chiếm tỷ lệ cao.

2.2 Lựa chọn BP nhằm nâng cao thể lực chung cho SV năm thứ hai Trường ĐHLĐXH

2.2.1 Lựa chọn BP nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

Để có được các BP nâng cao thể lực chung cho SV năm thứ hai Trường ĐHLĐXH mang tính khách quan và khoa học, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các cán bộ quản lý và giảng viên thể dục Trường ĐHLĐXH và các chuyên gia bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Kết quả tại bảng 5 cho thấy, có 6/8 BP được xác định rất cần thiết và cần thiết (đạt 75% tán thành trở lên), chúng tôi sẽ lựa chọn các BP đó áp dụng để nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

2.2.2. Nội dung các BP nâng cao thể lực chung cho SV năm thứ hai Trường ĐHLĐXH

BP 1: Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC

Mục đích của BP: Nhằm nâng cao nhận thức cho các đối tượng ở Trường ĐHLĐXH tạo tiền đề cho việc triển khai các BP tiếp theo.

Nội dung và cách làm:

- Phối hợp với các phòng ban chức năng đặc biệt là phòng Đào tạo, phòng Công tác học sinh, 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.

- Giảng viên dạy môn GDTC 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 Thanh niên 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 học sinh, SV thực hiện.

BP 2: Cải tiến nội dung, chương trình và đổi mới phương pháp dạy học môn thể dục chính khóa.

Mục đích của BP: 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 tạo điều kiện cụ thể của nhà trường. Đổi mới phương pháp dạy học

Bảng 5. Lựa chọn BP nâng cao thể lực chung cho SV năm thứ hai Trường ĐHLĐXH

TT	Nội dung BP	Kết quả phỏng vấn					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
1	Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC	36	90.00	4	10.00	0	0.00
2	Cải tiến nội dung, chương trình và đổi mới phương pháp dạy học môn thể dục chính khóa	38	95.00	2	5.00	0	0.00
3	Đổi mới hình thức quản lý, tổ chức hướng dẫn SV tập luyện TDTT ngoài giờ học ngoại khóa	36	90.00	4	10.00	0	0.00
4	Khuyến khích mỗi SV tập luyện một môn thể thao tự chọn	30	75.00	10	25.00	0	0.00
5	Tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài nhà trường theo chủ trương xã hội hóa	32	80.00	8	20.00	0	0.00
6	Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT theo chủ trương xã hội hóa	34	85.00	6	15.00	0	0.00
7	Cải tiến công tác tuyển sinh, giảm số lượng tuyển sinh hàng năm	2	5.00	8	20.00	30	75.00
8	Tăng cường lực lượng giáo viên và tăng số giờ học chính khóa	5	12.50	9	47.50	16	40.00

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.

BP 3: Đổi mới hình thức quản lý, tổ chức hướng dẫn SV tập luyện TDTT ngoài giờ học ngoại khóa

Mục đích của BP: 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 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 giảng viên đảm bảo nhiệm vụ được giao, tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện TDTT ngoài giờ học.

- Xây dựng lại câu lạc bộ TDTT ở các liên chi đoàn có giảng viên TDTT và các ủy viên Ban chấp hành Đoàn trường phụ trách.

BP 4: Khuyến khích mỗi SV tập luyện một môn

thể thao tự chọn.

Mục đích của BP: 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 và cách làm:

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

- Tổ môn TDTT cử giảng viên 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 BP này giao cho Ban chấp hành trường, phòng Công tác học sinh-SV và tổ nhóm TDTT thực hiện.

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

Mục đích của BP: 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 và 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.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

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

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

BP 6: Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDDT theo chủ trương xã hội hóa.

Mục đích của BP: Nhằm nâng cao số lượng, chất lượng sân tập, trang thiết bị kỹ thuật dùng cho giảng dạy, tập luyện TDDT 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 TDDT.

- 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 TDDT, đồng thời vận động nguồn tài trợ của tổ chức, cá nhân trong và ngoài nhà trường.

3.KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác GDTC của trường ĐHLĐXH cho thấy: Cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên phục vụ công tác GDTC chưa đáp ứng được nhu cầu thực tiễn. Đây cũng chính là một trong những nguyên nhân dẫn đến thể

lực chung của SV nhà trường hàng năm chưa đạt chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 19/8/2008.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 06 BP chuyên môn với những chỉ dẫn cụ thể để nâng cao thể lực chung cho SV năm thứ hai Trường ĐHLĐXH.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 4/11/2013 Hội nghị Trung ương 8 khóa XI.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV.*

3. Thủ tướng chính phủ (2010), *Quyết định số 2198/2010/QĐ-CP về việc phê duyệt Chiến lược phát triển thể dục thể thao đến năm 2020.*

4. Trương Quang Thiệp (2012), *Nghiên cứu giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giờ học GDTC cho SV trường Cao đẳng Hà Nam*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

Nguồn bài báo: Trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường: “Nghiên cứu lựa chọn BP nâng cao thể lực chung cho SV năm thứ 2 Trường ĐHLĐXH”, tác giả Lê Thị Chung Hiếu năm 2023.

Ngày nhận bài: 17/2/2025; Ngày duyệt đăng: 15/4/2025.