

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÁI NGUYÊN

TS. Nguyễn Tiến Lâm¹; ThS. Trần Minh Khương²

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong Thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 05 giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên không chuyên Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên. Kết quả kiểm nghiệm các giải pháp mà đề tài đã lựa chọn trong thực tiễn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Giải pháp, thể lực, nữ sinh viên không chuyên, Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên...

Abstract: Through basic research methods in physical education and sports, the study has selected 05 solutions to improve physical fitness for non-major female students of Thai Nguyen University of Education. The results of testing the solutions that the topic has chosen in practice have been highly effective in improving physical fitness for the research subjects.

Keywords: Solution, fitness, students, Thai Nguyen University Of Education...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đề đạt được mục tiêu đào tạo ra những cán bộ có năng lực chuyên môn giỏi, có phẩm chất nhân cách tốt và có sức khỏe, đáp ứng được yêu cầu nguồn nhân lực của đất nước trong thời kỳ đổi mới không chỉ trang bị cho nữ sinh viên (SV) không chuyên kiến thức chuyên môn vững vàng, mà phải luôn rèn luyện để tạo được nền tảng thể lực thật tốt, đáp ứng được yêu cầu lao động hoặc công tác. Quán triệt tầm quan trọng của công tác Giáo dục thể chất (GDTC) cho nữ SV không chuyên, thực tế giảng dạy tại Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên (ĐHSPTN) cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt, thực trạng thể lực của nữ SV không chuyên trong nhà trường còn thấp. Một trong những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng tới sự phát triển trình độ thể lực của nữ SV không chuyên nói chung trong điều kiện học tập môn GDTC là chưa có các giải pháp (GP) phù hợp, và chưa được nghiên cứu minh chứng trên cơ sở khoa học.

Vì vậy việc tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng GP nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV không chuyên Trường ĐHSPTN là rất cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Qan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các GP nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV không chuyên Trường ĐHSPTN

Dựa trên các nguyên tắc và các căn cứ lựa chọn các GP, qua tham khảo tài liệu chuyên môn và qua

các kết quả điều tra đánh giá thực trạng công tác GDTC của Trường ĐHSPTN, căn cứ vào các điều kiện cụ thể của nhà trường, bước đầu đề tài đã xác định được 7 GP nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV không chuyên Trường ĐHSPTN.

Để lựa chọn được các GP phù hợp nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV không chuyên Trường ĐHSPTN, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 16 chuyên gia về GDTC chiếm 40%, 6 cán bộ quản lý về GDTC chiếm 15% và 18 giảng viên giảng dạy GDTC chiếm 45%. Phỏng vấn được tiến hành theo “thang độ Likert (5 mức):

Rất không đồng ý: Từ 1.00-1.80 điểm

Không đồng ý: Từ 1.81-2.60 điểm

Bình thường: Từ 2.61-3.40 điểm

Đồng ý: Từ 3.41-4.20 điểm

Rất đồng ý: Từ 4.21-5.00 điểm

Nghiên cứu lựa chọn GP được các nhà chuyên môn đánh giá mức ưu tiên đồng ý trở lên theo mức điểm trung bình từ 3.41-5.00 điểm. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1

Qua bảng 1 cho thấy: Có 5/7 GP đề tài đưa ra phỏng vấn được các nhà chuyên môn có ý kiến tán thành ở mức Đồng ý và Rất đồng ý (điểm từ 4.0 -4.37).

Với kết quả đó đề tài đã lựa chọn được 05 GP nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV không chuyên Trường ĐHSPTN.

Tuy nhiên, để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của phiếu hỏi, chúng tôi tiến hành xác định tính tương quan nội tại của phiếu hỏi bằng hệ số Cronbach's Alpha. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

1, 2: Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm định mức độ tin cậy của các GP bằng hệ số Cronbach's Alpha cho thấy có 2 GP có mối tương quan với biến tổng < 0.30 gồm có GP2, GP3. Chúng tôi tiến hành loại 2 GP này.

Như vậy còn lại 05 GP mà đề tài lựa chọn hoàn toàn đáng tin cậy sử dụng để nâng cao thể lực cho nữ SV không chuyên Trường ĐHSPTN thể hiện ở hệ số Cronbach's Alpha tổng = 0.880 > 0.60 theo quy định và hệ số tương quan của các biến thành phần với biến tổng đạt từ 0.403 tới 0.749 > 0.30 và nhỏ hơn hệ số Cronbach's Alpha tổng.

Như vậy nghiên cứu đã lựa chọn được 05 GP nâng cao thể lực cho nữ SV không chuyên Trường ĐHSPTN gồm:

GP 1: Tổ chức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDTT trong trường học.

GP 2: Đổi mới nội dung phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy môn học GDTC.

GP 3: Tổ chức, quản lý giờ học ngoại khóa, thành lập các câu lạc bộ TDTT cho nữ SV không chuyên.

GP 4: Tăng cường các hoạt động thi đấu các môn thể thao trong giờ học GDTC.

GP 5: Cải tạo và nâng cấp phương tiện cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện.

2.2. Xây dựng nội dung GP nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV không chuyên Trường ĐHSPTN

GP 1: Tổ chức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc học tập môn GDTC và tập luyện TDTT cho nữ SV không chuyên.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các GP sử dụng để nâng cao thể lực cho nữ SV không chuyên Trường ĐHSPTN (n = 40)

GP	Nội dung	(n = 40)					Tổng điểm	TSTB
		5	4	3	2	1		
GP 1	Tổ chức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc học tập môn GDTC và tập luyện TDTT cho nữ SV không chuyên.	5	30	5	0	0	160	4.00
GP 2	Đẩy mạnh công tác đào tạo bồi dưỡng và sử dụng đội ngũ giảng viên GDTC.	4	4	10	10	12	98	2.45
GP 3	Tăng cường công tác quản lý, kiểm tra hoạt động giảng dạy và học tập.	6	5	8	8	13	103	2.57
GP 4	Đổi mới nội dung phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy môn học GDTC.	8	30	2	0	0	166	4.15
GP 5	Tổ chức, quản lý giờ học ngoại khóa. thành lập các câu lạc bộ TDTT cho nữ SV không chuyên.	11	29	0	0	0	171	4.27
GP 6	Tăng cường các hoạt động thi đấu các môn thể thao trong giờ học GDTC.	13	27	0	0	0	173	4.32
GP 7	Cải tạo và nâng cấp phương tiện cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện.	15	25	0	0	0	175	4.37

Bảng 2. Kiểm định mức độ tin cậy của các GP nâng cao thể lực Cho nữ SV không chuyên Trường ĐHSPTN

Cronback's Alpha		Số lượng mục (n)		
.882		7		
<i>Kết quả thống kê</i>				
<i>Biến quan sát</i>	<i>Trung bình thang đo nếu loại biến</i>	<i>Phương sai thang đo nếu loại biến</i>	<i>Tương quan tổng thể</i>	<i>Cronbach's Alpha nếu loại biến</i>
GP 1	73.3548	40.703	.857	.866
GP 2	73.3548	40.437	.284	.851
GP 3	73.6129	39.312	.057	.862
GP 4	73.6452	43.170	.391	.881
GP 5	73.5161	39.791	.814	.865
GP 6	73.5806	40.052	.515	.855
GP 7	73.7097	45.946	.557	.859

- Mục đích: Nhằm giúp nữ SV không chuyên nâng cao hiểu biết về ý nghĩa, tác dụng của GDTC và tập luyện TDTT trong việc bảo vệ, nâng cao sức khỏe, giáo dục nhân cách, đạo đức lối sống lành mạnh làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần, nâng cao hiệu quả của quá trình lao động và học tập để từ đó có kế hoạch tập luyện cho bản thân.

- Nội dung GP:

+ Bộ môn GDTC phối hợp với Phòng Công tác nữ SV không chuyên, Đoàn thanh niên, Hội thể thao nữ SV không chuyên quán triệt các chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT trường học cho nữ SV không chuyên.

+ Tăng cường công tác thông tin tuyên truyền trên các thông tin phương tiện đại chúng của Nhà trường như các buổi phát thanh tuyên truyền đầu tuần, thông tin qua các giải đấu TDTT trong nhà trường...

+ Giảng viên giảng dạy GDTC thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp nữ SV không chuyên hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng môn học GDTC và lợi ích của TDTT.

+ Thông qua các buổi tọa đàm hội thảo nhằm phổ biến kiến thức khoa học về TDTT cho nữ SV không chuyên.

- Các đơn vị phối hợp:

Đảng ủy, Ban Giám hiệu phê duyệt nội dung tuyên truyền. Bộ môn GDTC phối hợp chặt chẽ với Phòng Công tác nữ SV không chuyên, Đoàn thanh niên, Hội thể thao nữ SV không chuyên, tổ chức tuyên truyền về ý nghĩa, mục đích môn học GDTC

GP 2: *Đổi mới nội dung phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy môn học GDTC.*

- Mục đích: Xây dựng hoàn thiện nội dung giảng dạy, phương pháp và hình thức tổ chức giờ học phù hợp với đặc điểm nữ SV không chuyên và cơ sở vật chất của nhà trường. Trang bị cho nữ SV không chuyên những kiến thức cần thiết và bổ ích trong hoạt động tập luyện TDTT. Nhằm giảm bớt sự căng thẳng trong giờ học và luôn tạo cảm giác mới cho nữ SV không chuyên...

- Nội dung GP:

+ Tổ chức nghiên cứu và sửa đổi nội dung giảng dạy phù hợp với điều kiện với đặc điểm nhà trường và nữ SV không chuyên.

+ Trong giờ học tổ chức lên lớp một cách khoa học, vận dụng linh hoạt các hình thức tổ chức để tạo được hứng thú và tăng lượng vận động của buổi học.

+ Trong quá trình giảng dạy giảng viên sử dụng các phương pháp trực quan để kích thích sự hưng phấn và tập trung của nữ SV không chuyên như: xem tranh ảnh, băng hình. Đề ý đến sử dụng phương

pháp trò chơi và thi đấu có khen thưởng tạo tính cạnh tranh và thi đấu sôi nổi tích cực của nữ SV không chuyên.

+ Xây dựng cấu trúc thời gian buổi tập, trong đó chú trọng nâng cao hiệu quả và thời gian phần cơ bản, cụ thể như sau: Phần chuẩn bị: (chiếm 20%); Phần cơ bản: (chiếm 69%); Phần kết thúc: (chiếm 11%)

- Các đơn vị phối hợp: Bộ môn GDTC phối hợp với Phòng Đào tạo để triển khai thực hiện.

GP 3: *Tổ chức, quản lý giờ học ngoại khóa, thành lập các câu lạc bộ TDTT cho nữ SV không chuyên.*

- Mục đích: Thu hút nữ SV không chuyên trong trường tham gia hoạt động TDTT, tạo nhiều cơ hội, điều kiện để nữ SV không chuyên rèn luyện các tố chất vận động, rèn luyện các phẩm chất, đạo đức, tự tin khi giao lưu các hoạt động thể thao. Đồng thời, chuẩn bị xây dựng đội tuyển tham gia thi đấu giao lưu các giải thi đấu thể thao các cấp. Qua đó, nâng cao chất lượng dạy và học GDTC trong nhà trường.

- Nội dung GP:

+ Tổ chức hoạt động ngoại khóa, khuyến khích bằng nhiều hình thức và GP đa dạng nhằm làm cho hoạt động này trở thành thói quen, nhu cầu không thể thiếu được hàng ngày. Người giảng viên GDTC phải nhận thức rõ tác dụng của các hoạt động ngoại khóa TDTT trong trường học.

+ Khuyến khích các em tập luyện thường xuyên ít nhất một môn thể thao yêu thích. Đầu năm học, giảng viên GDTC có thể tư vấn hoặc hướng dẫn cho các em đăng ký, tập luyện môn thể thao trong chương trình nội khóa mà các em yêu thích nhất để các em có được nề nếp tốt cho các năm học tiếp theo.

+ Đề xuất Ban giám hiệu nhà trường về việc thành lập CLB TDTT, các lớp thể thao phong trào cho phù hợp với điều kiện của nhà trường cũng như nguyện vọng của nữ SV không chuyên.

+ Tuyên truyền thu hút nữ SV không chuyên tham gia sinh hoạt các CLB và lớp thể thao phong trào, xây dựng nội quy, quy chế, chương trình hoạt động của CLB một cách cụ thể về thời gian, sở thích, điều kiện cơ sở vật chất của đơn vị.

+ Bộ môn GDTC xây dựng kế hoạch, chương trình tập luyện theo từng năm, từng quý, từng tháng, từng tuần và trực tiếp tham gia giảng dạy theo chuyên môn.

Tổ chức các hoạt động theo sở thích: CLB Cầu lông, Bóng bàn, Bóng đá, Bóng rổ...

Tổ chức thường xuyên các hoạt động giao lưu TDTT cả trong và ngoài trường.

Tiến hành khen thưởng, thưởng điểm cuối mỗi học kỳ đến với đối tượng: nữ SV không chuyên

thường xuyên, tích cực tham gia hoạt động TDTT chính khóa, ngoại khóa. Với những nữ SV không chuyên đạt thành tích cao ở các môn thể thao trong thi đấu.

Phối hợp phòng Đào tạo của nhà trường để bố trí thời khóa biểu hợp lý để nữ SV không chuyên có điều kiện tham gia ngoại khóa.

Thời gian tiến hành: Các buổi chiều thứ 2, thứ 4, thứ 6 hàng tuần.

Số lượng buổi tập: 2-3 buổi/tuần, thời gian tập là 90 phút (có giảng viên GDTC trực tiếp phụ trách giảng dạy, huấn luyện).

- Các đơn vị phối hợp:

Bộ môn GDTC phối hợp với Phòng Công tác nữ SV không chuyên, Phòng Đào tạo, Hội thể thao nữ SV không chuyên, Đoàn thanh niên và Phòng Quản trị thiết bị để thực hiện.

GP 4: Tăng cường các hoạt động thi đấu các môn thể thao trong giờ học GDTC.

- Mục đích: Tạo không khí sôi nổi trong giờ học GDTC, làm phong phú đời sống tinh thần, tuyển chọn những nữ SV không chuyên xuất sắc thành lập các đội tuyển từ đó tổ chức các đội tuyển thể thao của trường tham gia các giải thể thao ngoài trường.

- Nội dung GP:

+ Giảng viên giảng dạy môn GDTC thường xuyên tổ chức các cuộc thi đấu thể thao giữa các nhóm trong cùng lớp, để nữ SV không chuyên có điều kiện giao lưu học hỏi lẫn nhau.

+ Giảng viên trong Bộ môn GDTC phối hợp với nhau, lên kế hoạch tổ chức thi đấu thể thao giữa các lớp trong giờ học GDTC để trình lãnh đạo Bộ môn GDTC và Nhà trường để tổ chức thực hiện.

- Các đơn vị phối hợp: Giảng viên môn GDTC xây dựng kế hoạch trình lãnh đạo Bộ môn và Nhà trường. Sau khi được sự đồng ý của lãnh đạo Bộ môn và Nhà trường phê duyệt thì cần phối hợp chặt chẽ giữa các giảng viên trong Bộ môn GDTC với nhau để tổ chức thực hiện

GP 5: Cải tạo và nâng cấp phương tiện cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện.

- Mục đích: Tạo môi trường và điều kiện cơ sở vật chất tốt phục vụ cho công tác GDTC đạt kết quả cao. Sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất hiện có, đầu tư thêm cơ sở vật chất trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác giảng dạy, học tập và nghiên cứu khoa học của nhà trường được tốt hơn.

- Nội dung GP:

+ Bộ môn GDTC tham khảo các trường học có phương tiện, cơ sở vật chất hiện đại và phù hợp từ đó có định hướng phù hợp để xây dựng kế hoạch cụ

thể trong việc hoàn thiện các công trình thể thao.

+ Rà soát sửa chữa, bảo trì, bảo dưỡng những dụng cụ trang thiết bị đã xuống cấp và nâng cấp các trang thiết bị dụng cụ tập luyện thể thao sẵn có.

+ Đầu tư sửa chữa nâng cấp, xây dựng mới sân bãi đặc biệt là nhà thi đấu đúng tiêu chuẩn nhằm phục vụ đa dạng hóa các môn thể thao tự chọn đáp ứng nhu cầu tập luyện cho nữ SV không chuyên. Đồng thời mua sắm mới dụng cụ trang thiết bị các môn thể thao đảm bảo về số lượng và chất lượng.

- Các đơn vị phối hợp: Bộ môn GDTC phối hợp với Phòng Quản trị thiết bị và Phòng Tài chính- Kế toán nghiên cứu đề xuất trình Ban Giám hiệu duyệt các hạng mục cần thiết để phục vụ công tác giảng dạy và học tập của nữ SV không chuyên đối với môn học GDTC.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 GP nâng cao thể lực cho nữ SV không chuyên Trường ĐHSPTN. Kiểm nghiệm các GP bước đầu đã được các nhà chuyên môn đánh giá tích cực, các GP có thể ứng dụng trong thực tiễn nhằm góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, nữ SV không chuyên.*

2. Bộ giáo dục và Đào tạo (2019). *Số: 3833/BGDĐT-GDTC, Hà Nội, ngày 23 tháng 8 năm 2019. V/v hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ GDTC, thể thao và y tế trường học năm học 2019-2020.*

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và Phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Thủ tướng chính phủ (2016), *QĐ số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 phê duyệt đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 định hướng tới năm 2025.*

5. Nguyễn Đức Văn (2022), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ đề tài NCKH: “Nghiên cứu GP nâng cao thể lực cho nữ SV không chuyên trường ĐHSPTN”, Đề tài cấp trường, Trường ĐHSPTN, dự kiến nghiệm thu tháng 4/2025). Chủ nhiệm TS. Nguyễn Tiến Lâm.

Ngày nhận bài: 11/1/2025; Ngày duyệt đăng: 15/4/2025.