

Xây dựng các giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên học viện tài chính

ThS. Trần Huy Thảo

TÓM TẮT:

Nghiên cứu đã xây dựng được 7 giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Học viện Tài chính (HVTC). Các giải pháp đã phát huy hiệu quả trong thực tiễn là nâng cao thể lực cho sinh viên HVTC.

Từ khóa: Giải pháp, thể lực, sinh viên, Học viện Tài chính.

ABSTRACT:

Built up seven solutions to enhance the strength of students of the Institute of Finance. The solutions have been effective in the practice of improving physical strength for students of the Academy of Finance.

Keywords: Solutions, fitness, students, financial institutions.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế những năm qua ở HVTC việc kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên để đánh giá công tác giáo dục thể chất (GDTC) chưa được coi trọng, thực trạng thể lực của sinh viên còn yếu và chưa đồng đều phần nào ảnh hưởng tới việc học tập và sinh hoạt của sinh viên với đặc điểm chính là lao động trí óc. Một trong những nguyên nhân đó là chưa có được hệ thống các giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên. Vì vậy, nghiên cứu xây dựng các giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên HVTC là việc làm cần thiết và cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sư phạm; phỏng vấn; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên HVTC

Để đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên, nghiên cứu tiến đánh giá thể lực của cả nam và nữ học ở các lớp, các khoa khác nhau. Quá trình đánh giá, nghiên cứu sử dụng 4 trong 6 test trong bộ tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và đào tạo ban hành tại quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả

trình bày tại bảng 1.

Kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên HVTC có tới gần 70% số sinh viên tham gia kiểm tra, đánh giá thể lực có xếp loại chung là từ đạt trở lên. Bên cạnh đó cũng còn hơn 30% số sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và đào tạo đề ra.

Như vậy, nhìn chung thể lực của sinh viên HVTC chưa đảm bảo theo quy định. Cần thiết phải tìm ra những giải pháp để khắc phục tình trạng trên.

2.2. Xây dựng giải pháp

2.2.1. Xác định căn cứ xây dựng giải pháp nâng cao thể lực của sinh viên HVTC

Căn cứ xác định giải pháp:

- Trên cơ sở thực trạng thể lực của sinh viên HVTC còn yếu;

- Trên cơ sở đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi sinh viên;

- Trên cơ sở khoa học lý luận về GDTC trong trường học

- Trên cơ sở mục tiêu phát triển của Nhà trường

- Trên cơ sở các quy tắc quản lý

- Trên cơ sở các điều kiện cơ sở vật chất

- Trên cơ sở đóng góp ý kiến của các chuyên gia...

2.2.2. Xác định giải pháp nâng cao thể lực của sinh viên HVTC

Bảng 1. Kết quả thực trạng thể lực sinh viên HVTC

TT	Khóa	Số lượng	Không đạt		Đạt		Tốt	
			Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	CQ 50	3051	910	29.8	1813	59.4	328	10.8
2	CQ 51	3112	985	31.7	1845	59.2	282	9.1
3	CQ 52	3467	1065	30.7	1956	56.4	446	12.9

Trên cơ sở các căn cứ đã xác định ở trên và các bước nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy, nghiên cứu xây dựng được 7 giải pháp nâng cao thể lực của sinh viên HVTC, cụ thể:

1. Nâng cao nhận thức về vai trò, vị trí và tác dụng của GDTC trong sinh viên.
2. Cải tiến quá trình tổ chức thực hiện chương trình GDTC theo hướng quy trình đào tạo mới.
3. Cải tiến phương pháp dạy và học và kiểm tra môn học GDTC.
4. Nâng cao hiệu lực của hệ thống tổ chức quản lý công tác GDTC theo hướng vừa tăng cường quản lý nhà nước vừa kết hợp hoạt động của các tổ chức xã hội trong Học viện.
5. Cải tiến và nâng cao dần các điều kiện đảm bảo cho công tác GDTC và phong trào thể dục thể thao trong Học viện.
6. Đổi mới các hình thức hoạt động thể dục thể thao trong sinh viên theo hướng xã hội hóa.
7. Tích cực đẩy mạnh công tác nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực GDTC và huấn luyện thể thao.

2.3. Đánh giá hiệu quả giải pháp nâng cao thể lực của sinh viên HVTC

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Sau khi tổ chức nghiên cứu các giải pháp của đề tài, thông qua hội nghị khoa học của Bộ môn GDTC (tháng 11/2014) và tham khảo ý kiến chuyên gia. Đề tài tiến hành triển khai tổ chức thực nghiệm sư phạm để đánh giá hiệu quả của các giải pháp đã đề ra.

Thời gian thực nghiệm từ tháng 1/2015 đến tháng 6/2015.

Tổng số sinh viên tham gia thực nghiệm là 524 sinh viên khóa CQ50 trong đó có 312 sinh viên nữ, được chia làm 2 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm (TN): có 255 sinh viên trong đó có 152 nữ, được áp dụng các giải pháp nêu ở phần trên

- Nhóm đối chứng (ĐC) có 269 sinh viên trong đó có 160 nữ, vẫn tổ chức học tập bình thường như các khóa học trước

Hai nhóm này có tương đối đồng đều về lứa tuổi, giới tính, trình độ thể lực và được tổ chức học tập theo điều kiện, tiến độ, thời gian như nhau.

Trong quá trình thực nghiệm đặc biệt chú trọng đến các giải pháp 1, 2, 3, 5, 6.

2.3.2. Đánh giá hiệu quả giải pháp

Quá trình đánh giá hiệu quả các giải pháp lấy 4 test trong bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục đào tạo quy định. Đánh giá theo 2 giai đoạn là trước và sau thực nghiệm. Kết quả trình bày tại bảng 2 và 3.

Thực trạng thể lực của học sinh hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước khi tiến hành các giải pháp nâng cao thể lực do nghiên cứu xây dựng không có sự khác biệt đáng kể ($P < 0,05$).

Sau 6 tháng ứng dụng giải pháp, đã thấy sự biến đổi về thành tích giữa hai nhóm. Kết quả trình bày tại bảng 3.

Kết quả kiểm tra thể lực sau khi áp dụng các giải pháp của nhóm thực nghiệm so với thời điểm trước thực nghiệm và so với nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự chênh lệch đáng kể về thành tích ở các giá trị trung bình. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

Để thấy rõ hơn mức độ phát triển giữa hai nhóm, nghiên cứu tiến hành so sánh bằng nhịp tăng trưởng của mỗi nhóm sau thực nghiệm. Kết quả trình bày tại bảng 4.

So sánh nhịp tăng trưởng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đề tài thấy: nhịp độ tăng trưởng của

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu thể lực trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Đối chứng		Thực nghiệm		t	P
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Nam	N = 109		N = 103			
	Chạy 30m XPC (s)	4.80	0.496	4.79	0.489	0.103	< 0,05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.5	0.45	12.6	0.42	1.09	< 0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	17	1	18	1	7.14	< 0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	206.5	6.5	206.1	6.7	1.13	< 0,05
2	Nữ	N = 160		N = 152			
	Chạy 30m XPC (s)	6.15	0.68	6.20	0.64	0.54	< 0,05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.0	0.57	12.9	0.60	1.15	< 0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	15	1	16	1	9.09	< 0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	156.2	16.5	156.8	18.3	1.28	< 0,05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của 2 nhóm

TT	Nội dung kiểm tra	Đối chứng		Thực nghiệm		t	P
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Nam	n = 109		n = 103			
	Chạy 30m XPC (s)	4.60	0.463	4.38	0.454	2.366	< 0,05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.2	0.45	11.9	0.40	3.370	< 0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	18	3	20	4	7.690	< 0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	209.8	7.4	212.5	6.9	7.297	< 0,05
2	Nữ	n = 160		n = 152			
	Chạy 30m XPC (s)	5.98	0.57	5.67	0.56	3.647	< 0,05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.7	0.34	12.4	0.33	4.594	< 0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	16	3	18	3	10.20	< 0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	159.3	18.6	162.5	19.0	6.516	< 0,05

Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Đối chứng			Thực nghiệm		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
1	Nam	N = 109			N = 103		
	Chạy 30m XPC (s)	4.80	4.60	4,3	4.79	4.38	8.91
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.5	12.2	2.43	12.6	11.9	5.71
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	17	18	5.71	18	20	10.53
	Bật xa tại chỗ (cm)	206.5	209.8	1.59	206.1	212.5	3.06
2	Nữ	N = 160			N = 152		
	Chạy 30m XPC (s)	6.15	5.98	2.80	6.20	5.67	8.93
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.0	12.7	2.33	12.9	12.4	3.95
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	15	16	6.45	16	18	11.76
	Bật xa tại chỗ (cm)	156.2	159.3	1.97	156.8	162.5	3.57

nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng mặc dù nhóm đối chứng cũng có sự tăng trưởng nhất định.

Như vậy có thể khẳng định các giải pháp đề tài đưa ra đều đem lại hiệu quả nhất định và có tính thực tiễn cao.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu nghiên cứu đưa ra một số kết luận sau:

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Huy Thảo (2015), "Xây dựng các giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên ở Học viện Tài chính", Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
2. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của luận văn thạc sỹ giáo dục học: "Xây dựng các giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên ở Học viện Tài chính", ThS. Trần Huy Thảo (2015)

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 21/3/2018; ngày phản biện đánh giá: 12/4/2018; ngày chấp nhận đăng: 26/5/2018)