

# Một số giải pháp nâng hiệu quả tập luyện thể dục thể thao cho nữ sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một

Nguyễn Hữu Phong\*

\*Trường Đại học Thủ Dầu Một

Received: 29/01/2024; Accepted: 06/02/2024; Published: 07/02/2024

**Abstract:** The author used some methods of document reference, pedagogical observation, interview and statistical mathematics to assess the current status of physical training and sports activities of Thu Dau Mot University in combination with a survey of 150 female students who were on the first and second year at the school. On that basis, the author selected 05 solutions to improve the effectiveness of physical education training for the students of Thu Dau Mot University. Initially applying the selected solutions in practice and evaluating the effectiveness, the results showed that the selected solutions have been highly effective in effectively improving the awareness of physical education for the students of Thu Dau Mot University.

**Keywords:** Solutions, improving efficiency, physical education, students.

## 1. Đặt vấn đề

Trường Đại học Thủ Dầu Một là ngôi trường có uy tín trong công tác đào tạo cán bộ, nguồn nhân lực cho Tỉnh Bình Dương cũng như khu vực và cả nước. Để đáp ứng được nhu cầu đào tạo toàn diện cả thể chất lẫn tinh thần thì công tác giáo dục thể chất (GDTC), nâng cao hiệu quả tập luyện thể dục thể thao (TDTT) cho sinh viên là mục tiêu quan trọng được Nhà trường quan tâm và chú trọng. Chính bởi tầm quan trọng của TDTT đối với trường học, Nhà trường coi phong trào TDTT không chỉ đem lại sức khỏe cho mọi người mà còn là nơi giao lưu, học hỏi, hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong công tác giữa các trường, các đơn vị trong và ngoài trường. Bên cạnh đó, việc luyện tập TDTT còn là một trong những biện pháp tích cực nhất để phòng chống các tệ nạn xã hội trong sinh viên. Trong hệ thống giáo dục, nội dung đặc trưng của GDTC được gắn liền với giáo dục trí dục, đức dục, mỹ dục và giáo dục lao động. Tại Trường Đại học Thủ Dầu Một, với khoảng hơn 10 nghìn sinh viên đang theo học, trong đó số lượng sinh viên là nữ cũng tương đối đông đảo. Tuy nhiên, so với nam sinh viên thì tỷ lệ nữ tham gia hoạt động thể dục thể thao mà đặc biệt là thể thao ngoại khóa còn tương đối hạn chế. Xuất phát từ điều kiện và mục tiêu trên, bài viết nghiên cứu thực trạng thể lực chung (TLC) của nữ sinh viên (SV) năm thứ nhất (khóa D22) và năm thứ hai (khóa D23) Trường Đại học Thủ Dầu Một với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển của Nhà trường và nâng cao chất lượng giảng dạy GDTC cho Sinh viên. Tuy nhiên, vấn đề này trên thực tế lại chưa được quan tâm nghiên cứu. Trên cơ sở phân tích tầm

quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả ý thức tập luyện GDTC cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một.

## 2. Kết quả nghiên cứu

### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê. Đối tượng thực nghiệm trong quá trình nghiên cứu gồm 150 sinh viên nữ, trong đó có 80 sinh viên năm thứ nhất và 70 sinh viên năm thứ hai.

### 2.2. Kết quả nghiên cứu và bình luận

#### 2.2.1. Đánh giá thực trạng công tác GDTC và hoạt động TDTT của Trường Đại học Thủ Dầu Một.

Hoạt động GDTC nội khóa Trường Đại học Thủ Dầu Một hiện đang giảng dạy đầy đủ nội dung GDTC nội khóa cho sinh viên theo chương trình quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo vừa Lý thuyết vừa Thực hành với các môn học: bóng chuyền, cầu lông, bóng bàn, bóng đá, đá cầu, bóng rổ, bơi lội, karatedo, Vovinam. Hoạt động GDTC nội khóa thường được tổ chức theo chương trình đào tạo tín chỉ, mỗi lớp thực hành khoảng 50 sinh viên (SV) và Lý thuyết khoảng 100 SV, giảng dạy trong giờ học chính khóa và được bố trí 5 tiết/ buổi đối với Lý thuyết và 3 tiết/ buổi đối với thực hành. Trang thiết bị phục vụ hoạt động GDTC của Nhà trường còn ít cả về số lượng và hạn chế về chất lượng so với tổng số sinh viên và nhu

cầu tập luyện TDTT của sinh viên Nhà trường. Hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên Nhà trường đã được quan tâm. Tuy nhiên chưa đáp ứng được nhu cầu thực tế của sinh viên. Phần lớn các hoạt động TDTT ngoại khóa của cán bộ giảng viên và sinh viên Nhà trường diễn ra thường xuyên và theo hình thức tự phát, có thể tập luyện theo nhóm hoặc theo sự yêu thích của cá nhân. Các môn thể thao được tổ chức tập luyện thường chỉ bao gồm các môn trong hệ thống thi đấu thể thao của Nhà trường như bóng đá, cầu lông, bóng chuyền. Bên cạnh đó việc tổ chức tập luyện

ngoại khóa theo nhu cầu của sinh viên nữ hoàn toàn chưa được chú ý và thiếu cán bộ hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa đã làm ảnh hưởng không nhỏ tới sự phát triển phong trào TDTT của Nhà trường. Hoạt động giao lưu thi đấu TDTT trong Nhà trường chủ yếu được các bạn nam sinh viên tham gia tích cực hơn, còn phong trào thi đấu dành cho đối tượng SV nữ vẫn còn nhiều hạn chế hơn so với nam. Bên cạnh thực trạng trên, chúng tôi tiến hành thực nghiệm 150 sinh viên nữ của Trường, trong đó có 80 sinh viên năm thứ nhất; 70 sinh viên năm thứ hai.

- Thời gian thực nghiệm được căn cứ vào chương trình môn học GDTC năm học 2022 - 2023 từ tháng 9 năm 2022 tới tháng 6 năm 2023 tương ứng với 02 HOC kỳ.

Kết quả thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.1  
 Bảng 2.1. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

TT	Nội dung kiểm tra	Nữ sinh viên năm nhất D23 (n80)			Nữ sinh viên năm hai D22 (n80)			T <sub>th</sub>	P
		Tiêu chí đạt	$x \pm \#$	Cv%	Tiêu chí đạt	$x \pm \#$	Cv%		
1	Lực bóp tay thuận (Kg)	25,5-30,5	28,0±2,4	2,3	26,5-32,5	29,0± 2,5	2,5	2,4	0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần 30s)	13-19	16,5± 2,5	4,5	15-21	185± 3,5	5,5	4,7	
3	Bật xa tại chỗ	142-170	150±16,5	0,5	145-179	160±18,5	0,5	0,5	
4	Chạy 30 m XPC(s)	67-8,9	7.511.5	2,5	5.57,5	65±1,5	1,5	2,0	

**Nhận xét:** Khi kiểm tra tất cả 4 nội dung trong test đánh giá, trình độ thể lực của hai khóa tương đương nhau, không có sự khác biệt đáng kể, tỉ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn thể lực còn thấp so với mức đạt của bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực do Bộ Giáo dục và Đào

trào ban hành. Chúng tôi cũng tìm hiểu nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực của nữ sv, đề tài sử dụng phương pháp phỏng vấn đối với 150 nữ sinh viên và 05 chuyên gia trong lĩnh vực giáo dục thể chất và thể thao để xác định chính xác những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng đến thể lực của sv nữ, từ đó nghiên cứu các giải pháp nhằm cải thiện thể lực cho nữ sinh viên.

Bảng 2.2. So sánh tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm

TT	Phân loại Nội dung kiểm tra	Sinh viên năm nhất D23 (n80)						Sinh viên năm hai D22 (n70)					
		Tốt		Đạt		Chưa đạt		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		SI	%	SI	%	SI	%	SI	%	SI	%	SI	%
1	Lực bóp tay thuận (Kg)	19	23,8	28	35,0	33	41,3	18	25,7	26	37,1	26	37,1
2	Nằm ngửa gập bụng (lần 30s)	17	21,3	32	40,0	31	38,7	19	27,1	29	41,4	22	31,5
3	Bật xa tại chỗ	22	27,5	35	43,8	23	28,7	21	30,0	33	47,3	16	22,7
4	Chạy 30 m XPC(s)	20	25,0	39	48,8	21	26,2	22	31,5	36	51,4	12	17,1

Kết quả phỏng vấn nữ sinh viên: Các nguyên nhân chính gồm: động cơ tập luyện là do đam mê thể thao; về giờ học chính khóa chủ yếu là do nội dung chương trình chưa thực sự phù hợp; do điều kiện sân tập, dụng cụ đáp ứng tập luyện và học tập; về hoạt động ngoại khóa đa số tập luyện 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 môn bóng chuyền, cầu lông.

2.2.2. Lựa chọn và ứng dụng các giải pháp nâng cao ý thức tập luyện thể lực cho nữ sinh viên

Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một. Tiến hành lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một theo các bước:

Lựa chọn qua tham khảo tài liệu và quan sát Sư phạm;

Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi;

- Tham khảo ý kiến của các chuyên gia GDTC.

Kết quả lựa chọn được 5 giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một. Cụ thể từng giải pháp:

*Giải pháp 1:* Nâng cao nhận thức ý nghĩa, vai trò của GDTC trong trường học bằng phương pháp tuyên truyền. Mục đích: Nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của công tác GDTC trong nhà trường cho các đối tượng: Cán bộ quản lý, giảng viên, sinh viên... tạo tiền đề cho việc triển khai các giải pháp tiếp theo. Nội dung và cách làm: Phối hợp với các phòng ban chức năng, đặc biệt là Đoàn Thanh niên trường, quán triệt các Chỉ thị, Nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT trong trường học; Làm cho lực lượng cán bộ quản lý, giảng viên, sinh viên hiểu rõ quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC trong trường học các cấp.

*Giải pháp 2:* Nâng cao ý thức và hiệu quả sử dụng hệ thống cơ sở vật chất hiện có của Nhà trường. Mục đích: Quản lý hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường, tận dụng và bảo quản tốt cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường để phục vụ công tác GDTC nội khóa và ngoại khóa, hạn chế khó khăn do thiếu trang thiết bị dụng cụ tập luyện, giúp hoạt động GDTC của Nhà trường có hiệu quả tốt hơn. Nội dung và cách làm: Tận dụng tối đa cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường trong việc tập luyện các môn thể thao.

*Giải pháp 3:* Tăng cường đội ngũ hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa bằng phương pháp đào tạo lực lượng hướng dẫn viên thể thao. Mục đích: Giảm tỷ lệ sinh viên, giảng viên, giúp giảng viên có mối quan tâm sâu sắc tới sinh viên và thời gian dành cho hướng dẫn sinh viên tập luyện GDTC trong giờ chính khóa và ngoại khóa. Nội dung và cách làm: Đào tạo đội ngũ tình nguyện hướng dẫn tập luyện thể thao cho các lớp, ngành trong phạm vi nhà trường.

*Giải pháp 4:* Tăng mật độ động trong giờ học chính khóa bằng đổi mới phương pháp giảng dạy. Mục đích: Giúp sinh viên tăng mật độ và cường độ tập luyện trong giờ học GDTC chính khóa, nâng cao hiệu quả giảng dạy GDTC. Nội dung và cách làm: Đổi mới hình thức tổ chức quản lý giảng dạy, hạn chế những hình thức tập luyện đơn lẻ không cần thiết, khuyến khích tập luyện theo nhóm trong đó sinh viên thực hiện tốt kèm thêm cho những sinh viên thực hiện chưa tốt.

*Giải pháp 5:* Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên, liên tục, có hiệu quả và kết hợp với tổ chức các giải thi đấu thể thao. Mục đích: Đáp

ứng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên, góp phần nâng cao thể lực cho sinh viên. Nội dung và cách làm: Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa quanh năm, tránh hiện tượng Nhà trường không tổ chức phong trào ngoại khóa dẫn tới sinh viên tự đứng ra tổ chức và hoạt động không có hiệu quả.

Như vậy, các giải pháp lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một trong cả việc nâng cao trình độ thể lực, thu hút sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa và nâng cao kết quả học tập môn học GDTC cho sinh viên.

### 3. Kết luận

- Đánh giá thực trạng công tác GDTC cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một trên các mặt: Công tác GDTC nội khóa, công tác TDTT ngoại khóa và sự tham gia các hoạt động giao lưu, thi đấu TDTT của cán bộ giảng viên và sinh viên Nhà trường ngoài những điểm nổi bật còn nhiều điểm hạn chế như chưa thường xuyên luyện tập TDTT, chưa tổ chức được nhiều giải thi đấu.

Từ hiệu quả của các giải pháp đề lựa chọn được 5 giải pháp nâng cao ý thức tập luyện GDTC cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một, trên cơ sở đó, xây dựng cụ thể nội dung của từng giải pháp.

Bước đầu ứng dụng nâng cao ý thức đã cho thấy hiệu quả tích cực trong tất cả các giải pháp ứng dụng. Đồng thời, các giải pháp lựa chọn đa số hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Đại học Thủ Dầu Một trong cả việc nâng cao trình độ thể lực, thu hút sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa và nâng cao kết quả học tập môn học GDTC cho sinh viên.

### Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao.* NXB Thể dục thể thao.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao.* NXB Thể dục thể thao.
4. Nguyễn Đức Vân (2008). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao.* NXB Thể dục thể thao.
5. Lưu Quang Hiệp, Võ Đức Thu (1989). *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất sinh viên các trường đại học.* NXB Thể dục thể thao Hà Nội.