

Xây dựng biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội

Lê Đức Anh*, Lê Thị Thoa*

* ThS. Trường Đại học Mở Hà Nội

Received: 26/02/2024; Accepted: 06/03/2024; Published: 15/03/2024

Abstract: Based on theory and practice, the study has selected and built 04 measures to develop general physical fitness for students of Hanoi Open University. Through testing, it has been shown that these measures are highly agreed upon by experts, managers and lecturers in terms of systematicity, necessity and feasibility.

Keywords: Measure; General fitness; College students; Student at Hanoi Open University

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) trong trường học là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu được trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: “Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài” cho đất nước, để cho mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện “Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”. Đáp ứng nhu cầu đòi hỏi ngày càng cao của sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội của đất nước đòi hỏi phải nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, mà trong đó yếu tố sức khỏe là quan trọng nhất.

Trường Đại học Mở Hà Nội là trường đại học có bề dày lịch sử. Dưới sự giảng dạy của bộ môn GDTC, nhiều mục tiêu đặt ra bước đầu đã thu được những kết quả nhất định. Tuy nhiên, công tác GDTC trong Nhà trường còn nhiều tồn tại, nhận thức của sinh viên về vai trò và tác dụng của TDTT còn nhiều hạn chế, nội dung chương trình giảng dạy còn chưa đồng bộ, còn tỷ lệ lớn sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Để khắc phục thực trạng này, nhà trường cần đưa ra các biện

pháp phát triển thể lực một cách đồng bộ.

Xuất phát từ phân tích trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “**Nghiên cứu biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội**”

2. Nội dung nghiên cứu

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

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Lựa chọn một số biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội.

Nhằm xác định tính phù hợp và sự cần thiết của các giải pháp, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi theo thang đo Likert 5 mức độ tới các chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên tại các trường Đại học, Cao đẳng... Các biện pháp được đánh giá tổng hợp từ mức cần thiết trở lên sẽ được lựa chọn cho các nghiên cứu tiếp theo. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Mở Hà Nội (n = 59)

TT	Biện pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Bình thường		Không cần thiết		Rất không cần thiết		Đánh giá tổng hợp	
		m _i	Điểm	m _i	Điểm	m _i	Điểm	m _i	Điểm	m _i	Điểm	Điểm TB	Mức độ
1	Thành lập và đưa vào hoạt động các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Mở Hà Nội	30	150	18	72	10	30	1	2	0	0	4.31	Rất cần thiết
2	Tăng cường khai thác tối đa CSVC hiện có của nhà trường phục vụ tập luyện chính khóa và ngoại khóa	29	145	16	64	12	36	2	4	0	0	4.22	Rất cần thiết

3	Nâng cao nhận thức, tăng cường tổ chức các hoạt động biểu diễn thể thao, thi đấu giao lưu, tổ chức các giải thi đấu thể thao trong Trường Đại học Mở Hà Nội	28	140	15	60	15	45	1	2	0	0	4.19	Cần thiết
4	Tăng cường thời gian, khối lượng, cường độ các bài tập thể lực trong giờ học chính khóa theo đặc điểm lứa tuổi, tình trạng thể lực của sinh viên	23	115	15	60	21	63	0	0	0	0	4.03	Cần thiết

Qua bảng 2.1 cho thấy: Cả 4 biện pháp lựa chọn và đề xuất đều được các chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên đánh giá ở mức cần thiết trở lên.

2.2.2. Xác định mức độ tin cậy của các biện pháp

Sau khi lựa chọn được các biện pháp qua phỏng vấn, chúng tôi tiến hành xác định mức độ tin cậy của các biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội bằng hệ số Cronbach's Alpha theo quy ước của De Vellis. Kết quả được trình bày tại bảng 2.2.

Bảng 2.2. Kết quả kiểm định mức độ tin cậy của các biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội

Giá trị Cronbach Alpha			Số biến quan sát	
0.812			4	
Tổng các mục thống kê				
Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Tương quan tổng thể	Giá trị Cronbach Alpha nếu loại biến
BP1	17.79	11.201	0.691	0.753
BP2	17.72	10.943	0.709	0.749
BP3	17.16	13.201	0.560	0.786
BP4	17.18	13.373	0.516	0.794

Kết quả tại bảng 2.2 cho thấy, cả 4 biện pháp được lựa chọn đều có đủ độ tin cậy, thể hiện ở hệ số Cronbach's Alpha tổng = 0.812 > 0.60 theo quy định và hệ số tương quan của các biến thành phần với biến tổng đạt từ 0.445 tới 0.709 > 0.30.

2.2.3. Xây dựng nội dung các biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội.

2.3.1. Biện pháp 1: Thành lập và đưa vào hoạt động các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa cho Sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội.

- Các đơn vị chỉ đạo và phối hợp thực hiện:

Ban giám hiệu là thường trực tổ chức, điều hành trực tiếp tổ các môn học GDTC của nhà trường. Đối

với câu lạc bộ cấp trường thì do đại diện Ban giám hiệu là chủ tịch, các phòng chức năng, Công Đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, các giảng viên chủ nhiệm là thành viên.

- Hình thức tổ chức tập luyện:

+ Thời gian tiến hành vào buổi chiều, buổi tối (ngoài giờ học chính khóa) các ngày trong tuần.

+ Số lượng buổi tập từ 2 - 3 buổi/tuần, thời gian tập là 90 phút (như giờ học chính khóa, có giáo viên, huấn luyện viên trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

2.3.2. Biện pháp 2: Tăng cường khai thác tối đa cơ sở vật chất hiện có của nhà trường phục vụ tập luyện chính khóa và ngoại khóa.

- Các đơn vị phối hợp thực hiện:

+ Ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo xét duyệt đề án.

+ Phòng Hành chính quản trị: Tổ chức thực hiện sau khi Ban giám hiệu quyết định.

+ Bộ môn Giáo dục thể chất và các câu lạc bộ tự quản.

2.3.3. Biện pháp 3: Nâng cao nhận thức, tăng cường tổ chức các hoạt động biểu diễn thể thao, thi đấu giao lưu, tổ chức các giải thi đấu thể thao trong Trường Đại học Mở Hà Nội.

- Các đơn vị phối hợp tổ chức thực hiện:

+ Ban giám hiệu nhà trường.

+ Phòng Đào tạo.

+ Bộ môn Giáo dục thể chất.

+ Công Đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, các giáo viên chủ nhiệm.

+ Phối hợp với các trường chuyên nghiệp trên địa bàn, và các đơn vị quản lý như khác.

- Hình thức tổ chức thực hiện:

+ Tổ chức nhân dịp các ngày lễ, ngày kỷ niệm lớn của nhà trường, của Ngành Giáo dục và Đào tạo và của đất nước...

+ Tổ chức giữa các khối, các lớp vào những ngày nghỉ (chiều thứ bảy, sáng chủ nhật)

+ Tổ chức định kỳ 1 năm một lần các giải truyền thống toàn trường (tổ chức xen kẽ nhau giữa các kỳ

của các môn thể thao).

2.3.4. *Biện pháp 4*: Tăng cường thời gian, khối lượng, cường độ các bài tập thể lực trong giờ học chính khóa theo đặc điểm lứa tuổi, tình trạng thể lực của sinh viên.

- Đơn vị thực hiện:

- + Ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo thực hiện.
- + Phòng Đào tạo phối hợp, giám sát triển khai thực hiện.
- + Bộ môn Giáo dục thể chất chủ trì thực hiện.

2.3.5. *Kiểm định biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội*

Sau khi lựa chọn và xây dựng nội dung chi tiết

của 4 biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội, chúng tôi tiến hành kiểm định các biện pháp lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu.

Các bước thực hiện

Tác giả sử dụng phương pháp điều tra bằng phiếu hỏi và phỏng vấn trực tiếp chuyên gia, cơ sở đào tạo, đơn vị sử dụng lao động về tính cấp thiết và tính khả thi của các biện pháp được đề xuất, các biện pháp được đo bằng thang đo Likert 5 mức độ.

Đối tượng thực hiện

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, cán bộ quản lý và giảng viên. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.3.

Bảng 2.3. Kết quả kiểm định biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội

TT	Biện pháp	Tính hệ thống		Tính cần thiết		Tính khả thi	
		Điểm TB	$\bar{x} \pm \delta$	Điểm TB	$\bar{x} \pm \delta$	Điểm TB	$\bar{x} \pm \delta$
1	Thành lập và đưa vào hoạt động các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Mở Hà Nội	4.53	4.30	4.16	4.05	4.28	4.24
2	Tăng cường khai thác tối đa CSVC hiện có của nhà trường phục vụ tập luyện chính khóa và ngoại khóa	4.86	4.69	4.52	4.36	4.56	4.43
3	Nâng cao nhận thức, tăng cường tổ chức các hoạt động biểu diễn thể thao, thi đấu giao lưu, tổ chức các giải thi đấu thể thao trong Trường Đại học Mở Hà Nội	4.79	4.69	4.59	4.44	4.63	4.59
4	Tăng cường thời gian, khối lượng, cường độ các bài tập thể lực trong giờ học chính khóa theo đặc điểm lứa tuổi, tình trạng thể lực của sinh viên	4.39	4.29	4.23	4.22	4.56	4.44

Kết quả ở bảng 2.3 cho thấy, các biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Mở Hà Nội được các chuyên gia, cán bộ quản lý và giảng viên đồng thuận cao, đánh giá theo thang đo Likert đạt từ 4.05 đến 4.86 ở cả tính hệ thống, tính cần thiết và tính khả thi.

3. Kết luận

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 04 biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên năm yứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội.

- Nghiên cứu đã xây dựng được nội dung của 4 biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Mở Hà Nội.. Các biện pháp này được các chuyên gia, cán bộ quản lý và giảng viên đồng thuận cao, đánh giá theo thang đo Likert đạt từ 4.05 đến 4.86 ở cả tính hệ thống, tính cần thiết và tính khả thi.

Tài liệu tham khảo

1. Phạm Đình Bẩm, Trần Tuấn Hiếu (2008), *Quản lý thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HSSV*, ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008.

3. Nguyễn Quốc Huy (2010) “*Nghiên cứu một số biện pháp tổ chức hoạt động Thể dục Thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội*”, luận văn thạc sỹ Giáo dục học, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

4. Lê Văn Lắm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TDTT trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2005), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn: Bài báo được trích dẫn từ đề tài khoa học công nghệ cấp trường năm 2021” của tác giả Lê Đức Anh. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học Trường Đại học Mở Hà Nội..