

Đánh giá hiệu quả của biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng Trường Đại học Công nghệ Giao thông vận tải

Lê Mạnh Cường*, Mai Thiện Chí*, Nguyễn Ngọc Tuyên**

*ThS. Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

** ThS. Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải

Received: 20/03/2024; Accepted: 28/03/2024; Published: 09/4/2024

Abstract: Based on theory and practice, the study evaluated the effectiveness of 04 measures to develop general physical fitness for college students at the University of Transport Technology. Through practical testing, it has been shown that these measures are highly effective in developing general physical fitness for research subjects.

Keywords: Evaluate the effectiveness; Measure; General fitness; College students; University of Transport Technology.

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 Công nghệ giao thông vận tải (CNGTVT) 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 TĐTT 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 nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên một cách khoa học, đồng bộ, phù hợp với đặc điểm của Nhà trường.

Xuất phát từ phân tích trên chúng tôi tiến hành: “Đánh giá hiệu quả biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học

Công nghệ giao thông vận tải”

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. Kết quả nghiên cứu

2.1. Lựa chọn một số biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng Trường Đại học CNGTVT

2.1.1. Lựa chọn một số biện pháp

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.

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. Đánh giá hiệu quả của các biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải

2.2.1. Kết quả triển khai biện pháp 1

Kết quả triển khai biện pháp nâng cao nhận thức của cán bộ, giảng viên và sinh viên về tầm quan trọng của công tác GDTC được trình bày ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Nhận thức của cán bộ, giáo viên và sinh viên về tầm quan trọng của công tác GDTC trước và sau thực nghiệm

Đối tượng Nội dung		Cán bộ quản lý (n = 2) Các môn khác (n = 47)	Giảng viên		Sinh viên (n = 800)
			TDTT (n = 8)		
Rất cần thiết	Trước TN	100%	79.6%	(100%)	25,9%
	Sau TN	100%	95.9%	(100%)	84.9%
Cần thiết	Trước TN	0%	0%	0.00%	0%
	Sau TN	0%	0%	0.00%	9.0%
Không cần thiết	Trước TN	0%	10%	0.00%	74.1%
	Sau TN	0%	4.1%	0.00%	6.1%

Qua kết quả tại bảng 2.1 có thể thấy sinh viên, cán bộ quản lý và giảng viên đã nhận thức đúng hơn về tầm quan trọng của GDTC. Như vậy, có thể thấy sau thực nghiệm số sinh viên và giảng viên, cán bộ quản lý có nhận thức đúng đắn về mức độ cần thiết của công tác GDTC tại nhà trường đã tăng lên đáng kể. Điều đó cho thấy hiệu quả của những biện pháp mà đề tài đã xây dựng.

Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải (n = 59)

TT	Giải 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	Nâng cao nhận thức của cán bộ, giảng viên và sinh viên về tầm quan trọng của công tác GDTC	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	Thành lập và đưa vào hoạt động các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa cho sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải	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

2.2.2. Kết quả triển khai biện pháp 2

Kết quả triển khai biện pháp tăng cường khai thác tối đa CSVC hiện có của nhà trường phục vụ tập luyện chính khóa và ngoại khóa được trình bày ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. Kết quả thống kê bước đầu về khai thác và bổ sung dụng cụ tập luyện TDTT trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải

TT	Nội dung	Kết quả		Mức tăng (lần)
		Ban đầu	Thực hiện	
1	Sân tập	65%	90%	1.39
2	Dụng cụ	35%	70%	2.0
	Tổng	100%	160%	1.6

Qua bảng 2.3 cho thấy, sau khi triển khai biện pháp tăng cường khai thác tối đa CSVC hiện có của nhà trường phục vụ tập luyện chính khóa và ngoại khóa, sân bãi, dụng cụ phục vụ cho công tác GDTC của nhà trường đã được khai thác tốt và hiệu quả hơn hẳn so với trước thực nghiệm. Hiệu suất khai thác sử dụng sân bãi, dụng cụ sau quá trình thực nghiệm đạt 160%.

2.2.3. Kết quả triển khai biện pháp 3

Kết quả triển khai biện pháp thành lập và đưa vào hoạt động các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa cho sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải được trình bày ở bảng 2.4.

Bảng 2.4. Kết quả thống kê bước đầu về xây dựng các câu lạc bộ thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải

TT	Môn thể thao ngoại khóa	Kết quả		Mức tăng (lần)
		Ban đầu	Thực hiện	
1	Bóng đá	6	8	1.30
2	Bóng chuyền	1	4	4
3	Bóng rổ	1	4	4
4	Võ thuật	1	4	4
5	Cầu lông	1	3	3
6	Erobic	1	2	2
	Tổng	11	25	2.27

Qua bảng 2.4 cho thấy, sau quá trình triển khai biện pháp thành lập và đưa vào hoạt động các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa cho sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải, số lượng các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa dành cho sinh viên nhà trường đã tăng lên đáng kể, mức tăng trung bình đạt 2.27 là lần.

2.2.4. Kết quả triển khai biện pháp 4

Kết quả triển khai biện pháp 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 được trình bày ở bảng 2.5.

Bảng 2.5. Thống kê số lượng bài tập thể lực và phương pháp tập luyện trong các giờ học môn GDTC trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải

TT	Học phần	Học kỳ	Bài tập thể lực				Thời lượng tập (phút/giờ)	Phương pháp tập luyện
			Sức nhanh	Sức mạnh	Sức bền	Tổng số		
1	Chạy bền	1	8	9	12	29	15 - 20	Có
2	Nhảy xa	2	5	16	8	29	15 - 20	Có
	Tổng số		15	25	20	58		

Qua bảng 2.5 cho thấy, sau 02 học kỳ triển khai các biện pháp do đề tài xây dựng, với 02 học phần chạy bền và nhảy xa dành cho sinh viên hệ cao đẳng Nhà trường đã được cải thiện rõ rệt, số lượng bài tập, thời gian tập luyện, phương pháp tập luyện đều được tăng lên.

2.2.5. Về trình độ thể lực của sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học CNGTVT.

Như đã trình bày ở phần tổ chức nghiên cứu, trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của đối tượng nghiên cứu theo các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể để làm cơ sở so sánh với kết quả kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu.

Đối tượng thực nghiệm được tham gia tập luyện môn thể thao trong chương trình ngoại khóa của nhà trường và bộ môn GDTC tổ chức. Kết quả được trình bày ở bảng 2.6.

Bảng 2.6. So sánh kết quả xếp loại tiêu chuẩn RLTT của đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm (n = 190)

Xếp loại	Kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể		Tổng
	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	
Đạt	125 65.8%	182 95.8%	307
Không đạt	65 34.2%	8 4.2%	
Tổng	190	190	380
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 53.174 > \chi^2_{0.05} = 3.842$ với $P < 0.001$		

Từ kết quả thu được ở bảng 2.6 cho thấy, khi so sánh kết quả xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm cho thấy, có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp tiêu chuẩn rèn luyện thân thể với $\chi^2_{\text{tính}} = 53.174 > \chi^2_{\text{bảng}} = 3.842$ với $P < 0.001$. Điều đó khẳng định rõ hiệu quả của các biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học CNGTVT.

3. Kết luận

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 04 biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học CNGTVT. Các biện pháp này đều được các chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên đánh giá ở mức cần thiết trở lên.

- Bước đầu triển khai ứng dụng các biện pháp mà đề tài lựa chọn vào thực tiễn đã mang lại những hiệu quả nhất định thể hiện qua các mặt: Nhận thức của cán bộ, giáo viên và sinh viên về tầm quan trọng của công tác GDTC; Hiệu suất khai thác sử dụng sân bãi, dụng cụ; Số lượng các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa dành cho sinh viên; Số lượng bài tập, thời gian tập luyện, phương pháp tập luyện đều được tăng lên. Đặc biệt là kết quả xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học CNGTVT.

Tài liệu tham khảo

1. Phạm Đình Bám, 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 Lãm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TDTT trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.