

THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

TS. Phạm Hùng Mạnh, Nguyễn Thiện Trang,
Nguyễn Thọ Hoàng

Trường Đại học Tây Nguyên
Email: phmanh@ttn.edu.vn

Tóm tắt: Từ kết quả khảo sát thực trạng về mức độ phát triển thể chất của sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Tây Nguyên là rất tốt, thể hiện tất cả 9/9 test đều có sự tăng trưởng từ 0.30 – 6.20%. Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng 5 phương pháp nghiên cứu phù hợp và đồng thời lựa chọn 4 giải pháp gồm: Tăng cường đội ngũ giảng viên giáo dục thể chất; Giáo dục về ý nghĩa vai trò TDTT đối với SV; Tăng cường hoạt động ngoại khóa trong Nhà trường; Cải tiến phương pháp giảng dạy giờ học thể dục. Qua đó, nâng cao công tác giáo dục thể chất tại trường Đại học Tây Nguyên trong các giai đoạn tiếp theo.

Từ khóa: *Thực trạng, giải pháp, thể lực, sinh viên giáo dục thể chất, trường Đại học Tây Nguyên.*

Abstract: From the survey results, the current state of physical development of students majoring in physical education at Tay Nguyen University is very good, shown in all 9/9 tests with growth from 0.30 - 6.20. %. In this study, we used 5 appropriate research methods and at the same time selected 4 solutions including: Strengthening the team of physical education instructors; Educating about the meaning of the role of sports for students; Enhance extracurricular activities in the School; Improve teaching methods for physical education classes. Thereby, improving physical education at Tay Nguyen University in the next stages.

Keywords: *Current situation, solutions, physical strength, physical education students, Tay Nguyen University.*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) cho thế hệ trẻ là một bộ phận cơ bản cấu thành hệ thống GDTC cho nhân dân lao động, là một biện pháp quan trọng nhằm bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho mỗi người Việt Nam. Trải qua nhiều thời kỳ cách mạng của đất nước, Đảng và Nhà nước luôn coi trọng công tác GDTC cho nhân dân lao động, trước hết là đối với thế hệ trẻ đang trưởng thành. Vì vậy GDTC trong nhà trường trở thành một bộ phận quan trọng của nền giáo dục xã hội chủ nghĩa, có vai trò tích cực trong việc đào tạo, để thực hiện mục tiêu, nâng

cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài cho đất nước đáp ứng nhu cầu đổi mới sự nghiệp phát triển kinh tế xã hội của đất nước.

Trường Đại học Tây Nguyên (ĐHTN) được thành lập ngay từ những năm đầu khi đất nước thống nhất, trải qua hơn 47 năm xây dựng và phát triển đến nay trường đã trở thành một trường đại học đa ngành, đa lĩnh vực và là một trường tiêu biểu của khu vực Tây Nguyên. Chuyên ngành GDTC được đào tạo từ năm 2007 trải qua 17 năm đào tạo đến nay chuyên ngành Giáo dục thể chất đã phần nào chứng tỏ được thế mạnh của mình với số lượng sinh viên được đào tạo

đã đáp ứng được nhu cầu của xã hội, chương trình thường xuyên được thay đổi cập nhật và mới nhất là 1 trong 11 chương trình đào tạo của nhà trường được đánh giá ngoài năm 2023.

Phát triển thể chất cho sinh viên (SV) một cách có mục đích, kế hoạch và hệ thống là nhiệm vụ trọng tâm của công tác GDTC. Thể chất SV phát triển tốt nâng cao năng lực làm việc của các hệ thống cơ quan cơ thể, tạo điều kiện để SV tiếp thu, hoàn thiện nhanh chóng và hiệu quả các hoạt động vận động, qua đó giúp SV học tập và nghiên cứu khoa học đạt hiệu quả cao hơn.

Trên cơ sở đánh giá thực trạng mức độ phát triển thể chất, nhằm góp phần nâng cao chất lượng đào tạo toàn diện đội ngũ giảng viên (GV) bằng cách không ngừng hoàn thiện chương trình và phương pháp giảng dạy môn GDTC cho SV Trường ĐHTN, chúng tôi lựa chọn một số giải pháp cụ thể phù hợp nhằm nâng cao thể chất cho SV chuyên ngành GDTC Trường ĐHTN gắn với thực tế nhu cầu thực tiễn xã hội phát triển thể chất người Việt Nam và phù hợp với quan điểm theo định hướng phát triển năng lực và phẩm lực.

Nhận thức được tầm quan trọng của GDTC cho SV không chỉ thực hiện đầy đủ những quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo về nội dung chương trình GDTC mà còn vận dụng một cách sáng tạo trên cơ sở cải tiến, xây dựng các nội

dung học tập mới cho phù hợp với yêu cầu công tác GDTC và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường hiện nay. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi nghiên cứu thực trạng và giải pháp nâng cao thể chất cho SV chuyên ngành GDTC Trường ĐHTN là quan trọng và cần thiết.

Để giải quyết nhiệm vụ trên chúng tôi sử dụng 5 phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng thể lực của SV chuyên ngành GDTC trong học phần Karatedo Trường ĐHTN

Đề tài ứng dụng hệ thống test đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên theo quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên gồm 4/6 test sau: Chạy 30m xuất phát cao (s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4 x 10m (s), Chạy 5 phút tùy sức (m). Cùng các test thể lực chuyên môn gồm 5 test là: Tay trước (Kizami) đếm có mục tiêu 10 giây (lần), Tay sau (Gyakuzuki) đếm có mục tiêu 10 giây (lần), Đám đổi bước đơn 20s/lần, Đá Maegeri 10s (lần), Đá Mawashigeri 10s (lần).

Đề tài tiến hành khảo sát lấy số liệu sinh viên khóa 2022 và kết quả trình bày bảng 1:

Bảng 1. Thực trạng thể lực của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất khóa 2022 trong học phần Karatedo Trường đại Tây Nguyên

TT	Test kiểm tra	\bar{x}	σ	Cv%	ε
	Thể lực chung				
1	Chạy 30m XPC (s)	5.45	0.61	11.19	0.02
2	Bật xa tại chỗ (cm)	242.45	10.61	4.38	0.02
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.25	1.33	10.04	0.02
4	Chạy 5' tùy sức (m)	1151.56	87.71	7.62	0.01
	Thể lực chuyên môn				
5	Tay trước (Kizami) đếm có mục tiêu 10 giây (lần)	13.30	0.53	3.98	0.02
6	Tay sau (Gyakuzuki) đếm có mục tiêu 10 giây (lần)	13.70	0.58	4.23	0.02
7	Đám đổi bước đơn 20s/lần	12.70	0.69	5.43	0.02
8	Đá Maegeri 10s (lần).	11.60	0.76	6.55	0.01
9	Đá Mawashigeri 10s (lần).	10.50	0.79	7.52	0.02

Qua kết quả kiểm tra lần đầu cho thấy thể lực của sinh viên khóa 2022 ngành GDTC tương đối đồng đều. Có 2 test là Chạy 30m XPC, Chạy con thoi 4x10m có $Cv\% > 10\%$ không có ý nghĩa thống kê còn lại 7 test gồm: *Bật xa tại chỗ*, *Chạy 5' tùy sức*, *Nằm ngửa gập bụng*, *Tay trước (Kizami) đấm có mục tiêu 10 giây*, *Tay sau (Gyakuzuki) đấm có mục tiêu 10 giây*, *Đấm đổi bước đơn 20s/lần*, *Đá Maegeri 10s (lần)*, *Đá Mawashigeri 10s (lần)*. đều đảm bảo đảm có tính đại diện cho tập hợp mẫu, vì có $Cv < 10\%$, $\mathcal{E} < 0.05$.

2. Mức độ mức độ phát triển thể lực của SV chuyên ngành GDTC khóa 2022 Trường DHTN khi hoàn thành học phần Karatedo

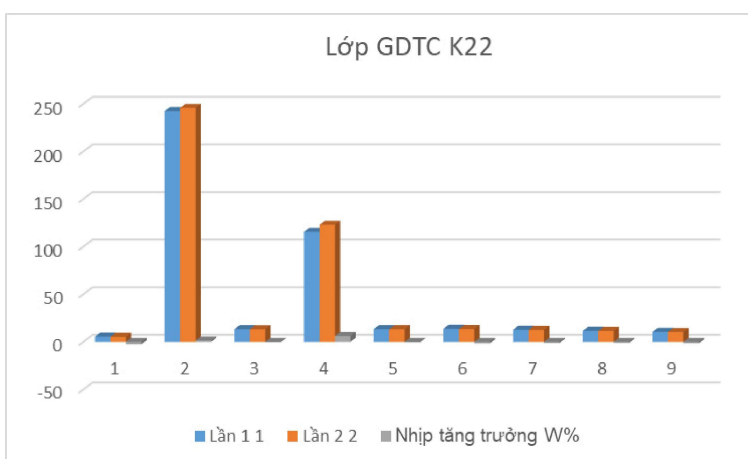
Đề tài tiến hành kiểm tra lấy số liệu vào học kỳ 2 năm học thứ hai. Dùng phương pháp so sánh hai giá trị trung bình của tập hợp mẫu có liên quan. Dùng công thức tính nhịp tăng trưởng của S.Brondy. Căn cứ vào kết quả kiểm tra và tính toán các giá trị cơ bản, về nhịp tăng trưởng các chỉ số, chỉ tiêu và được giới thiệu qua các bảng 2 ta thấy:

Bảng 2. Nhịp tăng trưởng các test thể lực của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất khóa 2022 Trường đại học Tây Nguyên

TT	Test kiểm tra	Trước	Sau	W%	P
		\bar{X}	\bar{X}		
Thể lực chung					
1	Chạy 30m XPC (s)	5.45	5.31	2.60	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	242.45	245.86	1.40	<0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.25	13.21	0.30	<0.05
4	Chạy 5' tùy sức (m)	115.56	122.96	6.20	<0.05
Thể lực chuyên môn					
5	<i>Tay trước (Kizami) đấm có mục tiêu 10 giây</i>	13.30	13.25	0.38	<0.05
6	<i>Tay sau (Gyakuzuki) đấm có mục tiêu 10 giây</i>	13.70	13.48	1.62	<0.05
7	<i>Đấm đổi bước đơn 20s/lần</i>	12.70	12.55	1.19	<0.05
8	<i>Đá Maegeri 10s (lần)</i> .	11.60	11.47	1.13	<0.05
9	<i>Đá Mawashigeri 10s (lần)</i> .	10.50	10.35	1.44	<0.05

Nhận xét: Từ các số liệu thu được thông qua các test kiểm tra ta thấy rằng có sự phát triển ở tất cả các test 9/9 test trong phạm vi từ 0.30 – 6.20 với ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ điều này phản ánh đúng với thực tế quá trình học tập của các bạn sinh viên. Để làm rõ vấn đề này chúng tôi tiến hành trình bày trên biểu đồ 3.1 về nhịp tăng trưởng ở dưới đây:

Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng các test thể lực của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất khóa 2022 Trường đại Tây Nguyên



Qua biểu đồ 1 có thể thấy sau khi hoàn thành học phần Karatedo thể lực của tất cả sinh viên lớp GDTC K22 đều có sự phát triển thể hiện ở tất cả các test 9/9 test thấp nhất là Chạy con thoi 4x10m với $W\% = 0.30$ và cao nhất là Chạy 5' tùy sức (m) với $W\% = 6.20$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Từ đó, có thể thấy chương trình môn học được triển khai giảng dạy được đảm bảo và phù hợp với thực tế môn học trong chương trình chung của Nhà trường.

Như vậy, Qua kết quả thực trạng thể lực của sinh viên, chương trình đào tạo ngành GDTC, kế hoạch học tập cũng như mức độ phát triển thể chất của sinh viên khóa K2022 ngành GDTC cho thấy chương trình môn học Karatedo được triển khai giảng dạy đảm bảo và phù hợp với thực tế môn học trong chương trình chung của Nhà trường thể hiện ở tất cả các test 9/9 test đều có sự phát triển từ 0.30 – 6.20% trong đó thấp nhất là test Chạy con thoi 4x10m với $W\% = 0.30$ và cao nhất là Chạy 5' tùy sức (m) với $W\% = 6.20$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

3. Đề xuất các giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên ngành GDTC Trường ĐHTN

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn đối với giáo viên nhằm lựa chọn những giải pháp hiệu quả nhất nâng cao chất lượng công tác GDTC (n = 20)

TT	Giải pháp	Số người lựa chọn	Tỷ lệ %	Xếp hạng
1	Giáo dục về ý nghĩa vai trò TDTT đối với SV.	18	90	2
2	Tăng cường công tác lãnh đạo của đoàn thanh niên trong nhà trường.	7	35	9
3	Tăng cường đội ngũ giảng viên Giáo dục thể chất.	20	100	1
4	Tăng cường hoạt động ngoại khóa trong Nhà trường.	16	80	3
5	Tăng cường các trang thiết bị TDTT.	15	75	5
6	Cải tiến phương pháp giảng dạy giờ học thể dục	16	80	4
7	Đổi mới cách thức đánh giá hoạt động GDTC	9	45	8
8	Bổ sung kinh phí cho hoạt động thể thao.	11	55	7
9	Cải tiến cập nhật chương trình đào tạo	12	60	6

Qua bảng 3 cho thấy các giải pháp mà đề tài lựa chọn đều được cán bộ quản lý và các chuyên gia tán thành rất cao. Đề tài lựa chọn số ý kiến tán thành cho các giải pháp chiếm trên 75% trở lên cho đảm bảo tính thông báo cao.

Ngoài việc phân tích về nguyên nhân chủ quan, khách quan, những yếu tố ảnh hưởng tới chất lượng GDTC của SV gồm: nhận thức của SV về TDTT, thực trạng về cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ, đội ngũ cán bộ giáo viên, chính sách đãi ngộ, công tác tổ chức quản lý phong trào hoạt động TDTT, tình hình tổ chức giảng dạy chính khóa và ngoại khóa học phần GDTC cho sinh viên khóa 2022 ngành GDTC trường ĐHTN. Đề tài tiến hành phân tích cơ sở lý luận, phân tích thực trạng các yếu tố phát triển công tác GDTC tại Trường ĐHTN từ đó xác định được các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC tại Trường ĐHTN.

Để xác định cơ sở thực tiễn của các giải pháp cần lựa chọn, đề tài đã tiến hành phỏng vấn cán bộ quản lý, các nhà sư phạm và các Giảng viên đang trực tiếp giảng dạy tại Trường ĐHTN các kết quả nghiên cứu đó cho phép đề tài lựa chọn và ứng dụng các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho SV Trường ĐHTN.

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3:

Kết quả thu được 4 giải pháp có số ý kiến ưu tiên cao nhất khi thực hiện là:

- *Tăng cường đội ngũ giảng viên Giáo dục thể chất.*

- *Giáo dục về ý nghĩa vai trò TDTT đối với SV.*

- *Tăng cường hoạt động ngoại khóa trong Nhà trường.*

- *Cải tiến phương pháp giảng dạy giờ học thể dục.*

Như vậy, qua kết quả phỏng vấn chúng tôi đã lựa chọn 4 nhóm giải pháp nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên Đại học Tây Nguyên trong các giai đoạn tiếp theo với tỉ lệ % được lựa chọn của các giải pháp là rất cao >80%.

KẾT LUẬN

Qua khảo sát mức độ phát triển thể lực và kết quả kiểm tra thể lực của SV chuyên ngành

GDTC Trường ĐHTN là rất tốt thể hiện ở tất cả 9/9 test đều có sự tăng trưởng từ 0.30 – 6.20%.

Thực trạng này có nhiều nguyên nhân ảnh hưởng đến phát triển thể lực, nâng cao thể chất cho SV, đáng kể nhất chúng tôi thấy rằng những giải pháp mà chúng tôi lựa chọn có ảnh hưởng tích cực tới việc phát triển thể lực và nâng cao thể chất cho SV chuyên ngành GDTC Trường ĐHTN, kết quả chúng tôi đã lựa chọn được 4 giải pháp: Tăng cường đội ngũ giảng viên Giáo dục thể chất; Giáo dục về ý nghĩa vai trò TDTT đối với SV; Tăng cường hoạt động ngoại khóa trong Nhà trường; Cải tiến phương pháp giảng dạy giờ học thể dục.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Vũ Việt Bảo, Vũ Văn Huế, Trần Thị Kim Hương (2015), *Giáo trình Karate*, NXB ĐH ĐHQG TP.HCM.
- [2]. Đỗ Tuấn Cường (2014), *Nghiên cứu các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam VĐV Karate đội tuyển quốc gia*, Luận án tiến sĩ, ĐH TDTT Bắc Ninh.
- [3]. Phạm Hồng Hà (2013), “*Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Karatedo trẻ quốc gia sau một năm tập luyện*”, Luận văn thạc sĩ, ĐH TDTT TP. HCM.
- [4]. Đặng Thị Hồng Nhung (2011), *Nghiên cứu tố chất thể lực chuyên môn để nâng cao hiệu quả một số kỹ thuật tấn công của VĐV nữ Karate đội tuyển quốc gia*, Luận án tiến sĩ, Viện Khoa học TDTT.
- [5]. Trần Tuấn Hiếu (2004), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của VĐV Karate-do lứa tuổi 12-15*, Luận án tiến sĩ, Viện KH TDTT.
- [6]. Phạm Danh Tôn, Nguyễn Toán (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Được trích từ đề tài nghiên cứu “Thực trạng và giải pháp nâng cao thể chất cho sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất trường đại học Tây Nguyên” của tác giả Nguyễn Thiện Trang năm 2024.

Bài nộp ngày 22/8/2024, phản biện ngày 28/11/2024, duyệt đăng ngày 15/12/2024