

## LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI

Lê Thị Chung Hiếu<sup>1</sup>, Đinh Đắc Thi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học Lao động – Xã hội

<sup>2</sup>Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

**Tóm tắt:** Bằng cơ sở lý luận và thực tiễn chúng tôi đã lựa chọn được 6 biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa Hà Nội và ứng dụng 4 biện pháp vào thực nghiệm trong vòng 9 tháng đã cho kết quả khả quan, nhóm thực nghiệm được áp dụng các biện pháp so với nhóm đối chứng được học tập trong điều kiện hiện hành đã có thể lực tốt hơn rõ rệt ( $p < 0.001$ ).

**Từ khóa:** Biện pháp, chất lượng giáo dục thể chất, sinh viên, Trường Đại học Văn hóa Hà Nội.

**Abstract:** Based on theory and practice, we have selected 6 measures to improve the quality of physical education for students of Hanoi University of Culture and applied 4 measures in an experiment within 9 months with positive results. The experimental group that applied the measures compared to the control group that studied in current conditions had significantly better physical strength ( $p < 0.001$ ).

**Keywords:** Measures, quality of physical education, students, Hanoi University of Culture.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) và hoạt động Thể dục thể thao (TDTT) nói chung hay hoạt động TDTT ngoại khóa trong nhà trường các cấp là một mặt giáo dục quan trọng trong sự nghiệp Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT), góp phần thực hiện mục tiêu: Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài cho đất nước.

Hiện nay các trường đại học, cao đẳng đều có xu hướng phát triển mô hình đa dạng hóa loại hình đào tạo. Với sự phát triển mạnh mẽ về số lượng sinh viên, vấn đề đảm bảo chất lượng giáo dục, trong đó có GDTC đang đứng trước những thách thức to lớn. Đứng trước tình hình đó, trong nhiều năm qua GD&ĐT đã tập chung chỉ đạo các cơ sở giáo dục trong toàn quốc cải tiến nội dung, phương pháp giảng dạy nhằm phát triển, nâng cao chất lượng GDTC và thể thao trường học. Thông qua các phong trào, các cuộc vận động mang tính xã hội rộng lớn thì mỗi cán bộ giảng viên đã phải tự đặt ra mục tiêu phấn đấu để nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ và bản lĩnh chính trị đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp phát triển giáo dục trong thời kỳ hội nhập quốc tế.

Giáo dục thể chất trong nhà trường thuộc hệ thống giáo dục quốc dân đã chỉ rõ, TDTT trường học là một bộ phận quan trọng trong việc thực hiện mục tiêu phát triển con người toàn diện, góp phần nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài để đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Tuy nhiên trong quá trình giảng dạy sinh viên học môn GDTC còn thấy bộc lộ một số hạn chế, mâu thuẫn như: nội dung chương trình môn học, công tác quản lý, điều

kiện cơ sở vật chất còn hạn chế, phương pháp và nội dung dạy học chưa phù hợp...do vậy chất lượng của môn GDTC chưa đáp ứng được yêu cầu đặt ra. Xuất phát từ lý do trên tôi lựa chọn và ứng dụng biện pháp nâng cao chất lượng môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa Hà Nội.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Lựa chọn các biện pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên trường Đại học Văn hóa Hà Nội

Để xác định các biện pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa Hà Nội một cách phù hợp và đem lại hiệu quả chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, các giảng viên trực tiếp giảng dạy GDTC trong và ngoài nhà học viện. Tổng số có 30 người tham gia phỏng vấn, kết quả phỏng vấn được xử lý bằng chỉ số  $X^2$  nhằm so sánh mức trả lời “rất cần thiết” và “cần thiết” với mức “không cần thiết”. Mục đích phỏng vấn lần này nhằm lựa chọn ra đúng những biện pháp có tính khả thi phù hợp với thực trạng và xu thế phát triển của nhà trường. Kết quả được trình bày tại bảng 1:

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các biện pháp nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa Hà Nội**

TT	Nội dung phỏng vấn	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		$X^2$
		n	%	n	%	n	%	n
1	Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn GDTC	27	90.00	3	10.00	0	0.00	30
2	Từng bước đổi mới nội dung chương trình và hình thức tổ chức học môn GDTC	29	96.67	1	3.33	0	0.00	30
3	Tăng cường đội ngũ và chất lượng giáo viên	26	86.67	4	13.33	0	0.00	30
4	Tăng cường công tác quản lý	25	83.33	5	16.67	0	0.00	30
5	Trang bị, bổ sung, nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi phục vụ cho việc giảng dạy và học tập TĐTT	27	90.00	3	10.00	0	0.00	30
6	Cải tiến công tác tuyển sinh, giảm số lượng tuyển sinh hàng năm	0	0.00	2	6.67	28	93.33	22.5
7	Khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện môn GDTC và tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài nhà trường theo chủ trương xã hội hóa	18	60.00	8	26.67	4	13.33	16.1

Kết quả tại bảng 1 cho thấy có 6/7 biện pháp được xác định là rất cần thiết và cần thiết đạt tỷ lệ hơn 60% ý kiến tán thành trở lên với  $X^2 = 16.1-30$  và có ý nghĩa thống kê ( $p < 0.001$ ). Riêng biện pháp thứ 6 được xác định là không cần thiết ( $p > 0.001$ ). Để nâng cao tính khả thi của các biện pháp, chúng tôi chỉ lựa chọn các biện pháp có 60% ý kiến “cần thiết” trở lên. Từ kết quả trên chúng tôi lựa chọn được 6/7 biện pháp là những biện pháp có mật độ tán đồng tập trung cao để ứng dụng nâng cao chất lượng môn GDTC cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa Hà Nội đó là các biện pháp sau:

Biện pháp 1: Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn GDTC.

Biện pháp 2: Từng bước đổi mới nội dung chương trình và hình thức tổ chức học môn GDTC.

Biện pháp 3: Tăng cường đội ngũ và chất lượng giáo viên.

Biện pháp 4: Tăng cường công tác quản lý.

Biện pháp 5: Trang bị, bổ sung, nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi phục vụ cho việc giảng dạy và học tập TDTT.

Biện pháp 6: Khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện môn GDTC và tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài nhà trường theo chủ trương xã hội hóa

## **2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các biện pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên trường Đại học Văn hóa Hà Nội**

### **2.1 Tổ chức thực nghiệm**

Việc ứng dụng các biện pháp vào thực nghiệm được tiến hành trong thời gian là 9 tháng (tương ứng với 1 năm học) tại Trường Đại học Văn hóa Hà Nội. Để quá trình thực nghiệm được khách quan chính xác, chúng tôi lựa chọn ngẫu nhiên 124 sinh viên năm thứ nhất chia thành 2 nhóm (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng mỗi nhóm 62 sinh viên) để tiến hành nghiên cứu. Hai nhóm này có số lượng nam nữ đồng đều. Nhóm đối chứng học chương trình cũ, không áp dụng các biện pháp, nhóm thực nghiệm học theo chương trình cũ và có áp dụng các biện pháp lựa chọn.

Nội dung thực nghiệm cụ thể của nhóm thực nghiệm được tác động của 4 biện pháp: biện pháp 1, biện pháp 4, biện pháp 5, biện pháp 6, còn lại 2 biện pháp do ngoài tầm kiểm soát nên không đưa vào.

**Biện pháp 1:** Bằng nhiều hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn GDTC như: Thông qua giờ học nội khóa, các buổi sinh hoạt hàng tuần, các bản tin thể thao, các buổi sinh hoạt câu lạc bộ (6 buổi), các cuộc hội thảo (2 lần) và thi tìm hiểu về TDTT (3 lần)...kết quả cho thấy tỷ lệ sinh viên nghỉ giờ học nội khóa giảm hẳn xuống và không khí tập luyện trong toàn trường sôi động hơn trước...

**Biện pháp 4:** Tăng cường công tác quản lý, giám sát sinh viên trong giờ học chính khóa. Khuyến khích sinh viên tập luyện TDTT ngoại khóa (124 sinh viên thường xuyên). Kết quả số sinh viên đủ điều kiện thi cao, không có sinh viên nào không đủ điều kiện thi, thu hút được nhiều sinh viên tham gia tập luyện ngoài giờ (sinh viên ngoài nhóm thực nghiệm).

**Biện pháp 5:** Trang bị, bổ sung, nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi phục vụ cho việc giảng dạy và học tập TDTT cụ thể đã tiến hành xây dựng mới một sân bóng chuyền và 2 sân cầu lông ở khu ký túc xá của sinh viên. Cải tạo đường chạy, sân bóng đá, bóng rổ, cầu lông. Mua sắm thêm dụng cụ tập luyện và giảng dạy phục vụ môn GDTC.

**Biện pháp 6:** Khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện môn GDTC và tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài nhà trường theo chủ trương xã hội hóa:

+ Về việc khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện môn thể thao tự chọn: Sau khi triển khai chúng tôi nhận được nhiều danh sách đăng ký tham gia tập luyện với các môn thể thao khác nhau của nhóm sinh viên nhóm thực nghiệm. Trên cơ sở đăng ký này bộ môn TDTT quốc phòng đã xây dựng kế hoạch cử giáo viên hướng dẫn. Phong trào tập luyện và tự tập luyện của sinh viên nhóm thực nghiệm sôi nổi hẳn lên.

+ Về việc tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài nhà trường: Trong quá trình thực nghiệm nhóm thực nghiệm được giao lưu các môn thể thao với các câu lạc bộ trong trường như: cầu lông, bóng đá, bóng chuyền, điền kinh... và được đi giao lưu 2 lần với các câu lạc bộ ngoài nhà trường (1 lần với trường Đại học Công nghiệp, 1 lần với trường Đại học Giao thông vận tải). Qua các cuộc thi đấu đã tạo nên được sự phấn khởi, hứng thú, yêu thích và tinh thần đoàn kết, sự giao lưu giữa các lớp, các khóa với nhau.

**2.2. Kết quả thực nghiệm**

**Bảng 2. So sánh thể lực của nam và nữ sinh viên nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm (n=62)**

TT	Các test kiểm tra	Giới tính	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		W%	t	p
			$\bar{X}$	$\pm\delta$	$\bar{X}$	$\pm\delta$			
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam	43.43	5.13	44.77	5.52	3.04	0.97	> 0.05
		Nữ	26.48	2.56	27.96	3.09	5.44	2.09	< 0.05
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần)	Nam	20.83	1.32	23.6	2.51	12.47	5.35	< 0.05
		Nữ	13.00	1.17	13.31	1.77	2.36	0.82	> 0.05
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	233.83	21.35	248.67	18.58	6.15	2.87	< 0.05
		Nữ	170.81	8.68	182.81	16.26	6.79	3.68	< 0.05
4.	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	Nam	4.52	0.3	4.11	0.24	9.5	-5.8	<0.05
		Nữ	5.70	0.77	5.29	0.26	7.46	-2.85	<0.05
5.	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	10.86	0.58	10.39	0.55	4.42	-3.22	< 0.05
		Nữ	12.27	0.39	11.93	0.36	2.81	-3.63	<0.05
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	992.43	48.25	1006.13	48.92	1.37	1.09	<0.05
		Nữ	738.31	33.73	896.91	57.50	19.40	13.46	>0.05
	W%	Nam					<b>6.16</b>		
		Nữ					<b>7.38</b>		

Qua kết quả tại bảng 2 cho thấy các chỉ số thể lực trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm đều tăng với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở đa số các test kiểm tra đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ , ngoại trừ test lực bóp tay thuận (kg) ở nam và test nằm ngửa gập bụng (lần), chạy tùy sức 5 phút (m) ở nữ ( $p > 0.05$ ). Nhịp tăng trưởng bình quân ở nam là 6.16% và nữ 7.38%.

- So sánh về phân loại thể lực theo từng chỉ tiêu: Phân loại ở từng test của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm của sinh viên Trường Đại học Văn hóa Hà Nội được trình bày tại bảng 3:

**Bảng 3. So sánh thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm theo từng chỉ tiêu**

TT	Chỉ số	Nhóm thực nghiệm (n=62)						Nhóm đối chứng (n=62)						X <sup>2</sup>
		Tốt		Đạt		Không đạt		Tốt		Đạt		Không đạt		
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
1	Lực bóp tay thuận (kg)	16	25.8	45	72.58	1	1.60	6	9.67	53	88.48	3	4.83	5.62
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	13	20.96	49	79.03	0	0.00	3	4.83	55	88.70	4	6.45	10.84
3	Bật xa tại chỗ (cm)	20	32.25	42	67.74	0	0.00	6	9.67	54	87.09	2	3.22	14.66

4	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	15	24.19	47	75.80	0	0.00	7	11.30	52	83.87	3	4.83	6.16
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	14	22.58	48	77.41	0	0.00	4	6.45	57	91.93	1	1.60	7.34
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	17	27.41	44	70.96	1	1.60	6	9.67	51	82.25	5	8.06	8.44

Qua kết quả tại bảng 3 ta thấy ở các test nhóm thực nghiệm đạt loại tốt cao hơn hẳn nhóm đối chứng và loại không đạt ở các test của nhóm thực nghiệm gần như không có, chỉ có test lực bóp tay thuận, chạy tùy sức 5 phút có 1/62 chiếm 1.61%, còn nhóm đối chứng loại không đạt ở các test vẫn còn cao chiếm từ 1.60% đến 8.44%.

### KẾT LUẬN

- Bài viết đã lựa chọn được 6 biện pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa Hà Nội đó là:

Biện pháp 1: Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn GDTC.

Biện pháp 2: Từng bước đổi mới nội dung chương trình và hình thức tổ chức học môn GDTC.

Biện pháp 3: Tăng cường đội ngũ và chất lượng giáo viên.

Biện pháp 4: Tăng cường công tác quản lý.

Biện pháp 5: Trang bị, bổ sung, nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi phục vụ cho việc giảng dạy và học tập TDTT.

Biện pháp 6: Khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện môn GDTC và tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài nhà trường theo chủ trương xã hội hóa.

- Ứng dụng 4 biện pháp (1,4,5,6) vào thực nghiệm trong vòng 9 tháng đã cho kết quả khả quan. Nhóm thực nghiệm được áp dụng các biện pháp so với nhóm đối chứng được học tập trong điều kiện hiện hành đã có thể lực tốt hơn rõ rệt ( $p < 0.001$ ).

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008*, Ban hành quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực cho học sinh, sinh viên.
- [2]. *Chỉ thị số 17/CT-TW ngày 23/10/2002 của Ban bí thư TW Đảng về phát triển TDTT đến năm 2010*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Phan Đăng Khoa (2015), *Nghiên cứu thực trạng và xây dựng các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC trường Cao đẳng Công đồng Đồng Tháp*, Luận văn thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Tp.Hồ Chí Minh.
- [4]. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. *Thực trạng thể chất người Việt Nam – Đề tài nghiên cứu cấp ngành do Viện Khoa học TDTT công bố tháng 8 năm 2021*

*Nguồn bài báo:* Kết quả của đề tài nghiên cứu cấp trường “Lựa chọn nghiên cứu biện pháp nâng cao chất lượng môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa Hà Nội” nghiệm thu năm 2022.

*Bài nộp ngày 21/10/2024, phản biện ngày 10/3/2025, duyệt đăng ngày 14/3/2025*