

# NGHIÊN CỨU VÀ LỰA CHỌN CÁC GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI

TS. Nguyễn Thị Thu Hiền<sup>1</sup>, ThS. Phạm Thế Hoàng<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học Hải Dương

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

Email: hiennguyencdhd@gmail.com

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu chúng tôi lựa chọn 07 giải pháp áp dụng vào hoạt động thể dục thể thao nội và ngoại khóa của nhà trường nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Văn hóa Hà Nội đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy. Bước đầu ứng dụng 07 biện pháp đã lựa chọn cho thấy phát huy tác dụng có hiệu quả tốt trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên. Tính hiệu quả của các biện pháp thể hiện rõ ở sự tăng trưởng thể lực của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng cả sinh viên nam và nữ thể hiện ở  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

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

**Abstract.:** Using research methods, we selected 07 solutions to apply to the school's internal and extracurricular sports activities to improve the quality of physical education for students at the University of Forestry. Ensuring scientificity and reliability. Initial application of the 7 selected measures has shown to be effective in improving students' physical fitness. The effectiveness of the measures is clearly shown in the physical growth of the experimental group being higher than the control group of both male and female students shown in the table at the probability threshold  $p < 0.05$ .

**Keywords:** Solutions, physical education, students, University of Forestry.

## 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.

Được sự quan tâm của Đảng ủy, Ban giám hiệu, công tác GDTC nội khóa và ngoại khóa tại trường Đại học Văn hóa Hà Nội đã và đang phát triển rất sôi động. Tuy nhiên theo đánh giá của các giảng viên trường Đại học Văn hóa Hà Nội và các trường lân cận, công tác GDTC tại trường phát triển vẫn chưa xứng với tiềm năng

sẵn có và đạt hiệu quả chưa cao. Chính vì vậy, tác động của các giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên (SV) trường Đại học Văn hóa Hà Nội là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

Trong quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho SV trường Đại học Văn hóa Hà Nội

Để có được các giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho SV trường Đại học Văn hóa Hà

Nội mang tính khách quan và khoa học, nghiên cứu tiến hành theo 2 bước: (1) Hệ thống hóa các giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC được sử dụng thông qua tổng hợp các tài liệu; (2) Tiến hành lựa chọn các giải pháp qua phỏng vấn.

Qua nghiên cứu và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại trường Đại học Văn hóa Hà Nội và các trường lân cận, chúng tôi lựa chọn được 09 giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho SV nhà trường.

Tiếp theo chúng tôi lựa chọn những giải pháp phù hợp và có hiệu quả nhất nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho SV trường Đại học Văn hóa Hà Nội, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các cán bộ quản lý và giáo viên GDTC tại các trường cao đẳng, đại học trên địa bàn thành phố Hà Nội. Nghiên cứu quy ước chỉ lựa chọn những giải pháp đạt từ 70% trở lên ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết để nâng cao hiệu quả GDTC cho SV nhà trường. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1:

**Bảng 1. Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho SV trường Đại học Văn hóa Hà Nội (n=35)**

TT	Các giải pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
1	Nâng cao nhận thức của SV về ý nghĩa, vai trò của GDTC	30	85.7	3	8.6	2	5.7
2	Thường xuyên tổ chức TDTT ngoại khóa theo nhu cầu của sinh viên	28	80.0	3	8.6	4	12.4
3	Tăng cường tổ chức các giải thi đấu thể thao, các buổi thi giao hữu thể thao giữa các khối, lớp trong và ngoài nhà trường	25	71.4	5	14.3	5	14.3
4	Sử dụng phù hợp, tận dụng tối đa và quản lý hợp lý hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của nhà trường	23	65.7	7	20.0	5	14.3
5	Thành lập đội tình nguyện viên, hướng dẫn tập luyện thể thao nội khóa và ngoại khóa cho SV	26	74.3	5	14.3	4	12.4
6	Có chế độ khuyến khích SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa	24	68.6	8	22.8	3	8.6
7	Đổi mới hình thức quản lý, giảng dạy và tăng mật độ trong giờ học chính khóa	29	82.8	3	8.6	3	8.6
8	Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ GDTC chính khóa và ngoại khóa	15	42.8	10	28.6	10	28.6
9	Tăng cường đội ngũ giáo viên	16	45.7	8	22.8	11	31.5

Kết quả bảng 1 và theo quy ước đặt ra, nghiên cứu đã lựa chọn được 07 giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên trường Đại học Văn hóa Hà Nội (là các giải pháp được in đậm tại bảng 1). Hai giải pháp còn lại có ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết <70% nên bị loại.

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

### 2.1 Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

- Thời gian thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong thời gian 10 tháng (ứng với 1 năm học cụ thể từ tháng 8/2020 đến tháng 5/2021).

Đối tượng thực nghiệm là 582 SV khóa 2020 năm thứ nhất trường Đại học Văn hóa Hà Nội được chia thành 2 nhóm theo phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên. Cụ thể:

- Nhóm thực nghiệm gồm 295 SV (158 nam và 137 nữ). Nhóm này ứng dụng 05 biện pháp đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng gồm 287 SV (149 nam và 138 nữ). Nhóm này tập luyện GDTC theo chương trình của trường Đại học Văn hóa Hà

Nội không áp dụng biện pháp đã lựa chọn của nghiên cứu (trừ những giải pháp áp dụng chung toàn trường như giải pháp 1, giải pháp 3...).

## 2.2 Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

### a. Thời điểm trước thực nghiệm:

Tiến hành so sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của SV theo 06 test quy định của Bộ GD&ĐT. Đồng thời so sánh tỷ lệ SV tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa của năm thứ nhất thuộc nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của SV năm thứ nhất thuộc nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng thời điểm trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 2:

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm**

TT	Test/đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Sự khác biệt thống kê	
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	$t_{\text{tính}}$	$p$
<b>Nam</b>		<b>(n=149)</b>		<b>(n=158)</b>			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	45.43	2.56	45.51	2.63	1.34	> 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	20.17	01.68	20.32	1.74	1.32	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	224.21	15.79	223.98	15.69	1.34	> 0.05
4	Chạy 30 XPC (giây)	05.56	0.52	5.53	0.55	1.23	> 0.05
5	Chạy con thoi (4x10m)	12.21	01.17	12.19	1.19	1.31	> 0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	971.35	67.30	974.23	71.23	1.26	> 0.05
<b>Nữ</b>		<b>(n=138)</b>		<b>(n=137)</b>		$t_{\text{tính}}$	$p$
7	Lực bóp tay thuận (kg)	26.23	2.35	26.28	2.27	1.23	> 0.05
8	Nằm ngửa gập bụng (lần)	17.26	2.01	17.31	2.03	1.28	> 0.05
9	Bật xa tại chỗ (cm)	153.23	20.70	152.42	20.50	1.42	> 0.05
10	Chạy 30 XPC (giây)	06.54	0.51	6.56	0.53	1.25	> 0.05
11	Chạy con thoi (4x10m)	12.83	01.31	12.88	1.33	1.43	> 0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	875.00	98.12	871	98.07	1.36	> 0.05

Qua kết quả bảng 2 cho thấy kết quả thu được ở 6 test các chỉ số thu được giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ . Điều đó chứng tỏ, trước thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau hay nói cách khác sự phân nhóm đối chứng và thực nghiệm là hoàn

toàn khách quan.

Song song với việc so sánh trình độ thể lực của 2 nhóm, nghiên cứu tiến hành so sánh tỷ lệ sinh SV tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa của 2 nhóm thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy trước thực nghiệm, tỷ lệ SV tham gia tham gia tập luyện ngoại khóa

của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau ở cả nam và nữ.

**Bảng 3. So sánh tỷ lệ SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm**

TT	Đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
1	SV nam	n=149		n=158	
		29	19.46	33	20.88
2	SV nam	n=138		n=137	
		27	19.57	25	18.25

*b. Thời điểm sau thực nghiệm:*

Sau 01 năm học thực nghiệm, tiến hành so sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm theo 06 test quy định của Bộ GD&ĐT. Đồng thời so sánh kết quả học tập của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Cụ thể:

Tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm theo 06 test quy định của Bộ GD&ĐT tương đương với các test đã sử dụng ở thời kỳ trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm được trình bày tại bảng 4:

**Bảng 4. Nhịp tăng trưởng thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 10 tháng thực nghiệm**

TT	Test/đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Sự khác biệt thống kê	
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	t <sub>tính</sub>	p
<b>Nam</b>		<b>(n=149)</b>		<b>(n=158)</b>			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	48.23	4.23	49.53	4.34	2.24	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	21.59	2.06	22.17	2.08	2.37	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	238.23	20.5	243.39	20.3	2.41	<0.05
4	Chạy 30 XPC (giây)	5.28	0.57	5.15	0.52	2.35	<0.05
5	Chạy con thoi (4x10m)	11.45	1.35	11.28	1.37	2.23	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1039.4	98.23	1059.4	98.16	2.41	<0.05
<b>Nữ</b>		<b>(n=138)</b>		<b>(n=137)</b>		<b>t<sub>tính</sub></b>	<b>p</b>
7	Lực bóp tay thuận (kg)	27.92	2.89	28.67	2.86	2.26	<0.05
8	Nằm ngửa gập bụng (lần)	18.57	1.71	18.98	1.72	2.29	<0.05
9	Bật xa tại chỗ (cm)	163.85	15.91	165.32	15.95	2.33	<0.05
10	Chạy 30 XPC (giây)	6.14	0.67	6.04	0.68	2.52	<0.05
11	Chạy con thoi (4x10m)	12.01	1.28	11.89	1.24	2.31	<0.05
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	932.37	89.4	945.23	88.3	2.27	<0.05

Kết quả bảng 4 cho thấy: Ở tất cả các test đề tài tiến hành kiểm tra ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 10 tháng thực nghiệm đã có sự tăng trưởng. Tuy nhiên sự tăng trưởng diễn ra không đồng đều giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ. Nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng tốt hơn nhóm

đối chứng, sự khác biệt của 2 nhóm có ý nghĩa thống kê ở cả SV nam và nữ thể hiện ở  $t_{tính} > t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Kết quả trên có thể thấy thể lực của SV nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng sau 1 năm học thực nghiệm áp dụng các giải pháp đã lựa chọn có sự khác biệt. Điều này cho thấy tính hiệu quả của đề tài

áp dụng vào nhóm thực nghiệm có sự tác động đến sự phát triển thể lực của SV.

Sau 1 năm học thực nghiệm, nghiên cứu tiến

hành so sánh tỷ lệ sinh SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của 2 nhóm thời điểm sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 5:

**Bảng 5. So sánh tỷ lệ SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau thực nghiệm**

TT	Đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm	
		$m_i$	%	$m_i$	%
1	SV nam	n=149		n=158	
		31	20.81	54	38.18
2	SV nam	n=138		n=137	
		32	23.19	49	35.77

Qua bảng 5 cho thấy sau thực nghiệm, tỷ lệ SV tham gia tham gia tập luyện ngoại khóa của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng ở cả nam và nữ.

### KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài lựa chọn 07 giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho SV trường

Đại học Văn hóa Hà Nội đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy. Sau 1 năm học ứng với dụng 07 biện pháp đã phát huy tác dụng có hiệu quả tốt trong việc nâng cao chất lượng GDTC cho SV. Tính hiệu quả của các giải pháp thể hiện rõ ở sự tăng trưởng thể lực của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng cả SV nam và nữ thể hiện ở  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục & Đào tạo (2001), *Quyết định số 42/2001/QĐ-BGD&ĐT V/v “Quy chế GDTC và y tế trường học”*.
- [2]. Bộ Giáo dục & Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ- BGDĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
- [3]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT.
- [4]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT.
- [5]. 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.

**Nguồn bài báo:** Trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường “Nghiên cứu và lựa chọn các giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Văn hóa Hà Nội”, năm 2021.

*Bài nộp ngày 30/10/2023, phản biện ngày 10/6/2024, duyệt đăng ngày 20/6/2024*