

NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ CHẤT CHO NAM SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

Trần Văn Hưng¹, Chu Vương Thìn¹, Bùi Thị Thủy¹

Ngày nhận bài: 10/04/2024; Ngày phản biện thông qua: 22/05/2024; Ngày duyệt đăng: 30/05/2024

TÓM TẮT

Nghiên cứu giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên nói chung và nam sinh viên nói riêng Trường Đại học Tây Nguyên là rất cần thiết hiện nay. Trong nghiên cứu này, chúng tôi tổng hợp các tài liệu liên quan, điều tra phỏng vấn và đánh giá thực trạng thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên. Sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phương pháp tham khảo và tổng hợp các tài liệu liên quan; phương pháp lập phiếu khảo sát - điều tra xã hội học; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp xử lý thông tin. Thời gian nghiên cứu đề tài từ tháng 1 năm 2014 đến tháng 12 năm 2024. Kết quả nghiên cứu lựa chọn được 4 giải pháp gồm: Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập các học phần giáo dục thể chất; nâng cao nhận thức và vai trò học phần giáo dục thể chất cho nam sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên; đa dạng hóa các hình thức hoạt động ngoại khóa thể dục thể thao cho nam sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên; xây dựng hệ thống các bài tập thể lực cho nam sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và khoa học, đó là: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh; nhóm bài tập phát triển sức mạnh; nhóm bài tập phát triển sức bền; nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động; nhóm trò chơi vận động phát triển thể lực chung.

Từ khóa: Thực trạng, giải pháp, thể chất, nam sinh viên, Trường Đại học Tây Nguyên.

1. MỞ ĐẦU

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.

Phát triển thể lực cho sinh viên (SV) một cách có mục đích, kế hoạch và hệ thống là nhiệm vụ trọng tâm của công tác GDTC. Thể lực 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 công tác GDTC, 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 Đại học Tây Nguyên (ĐHTN), chúng tôi lựa chọn một số giải pháp cụ thể phù hợp nhằm nâng cao thể lực

cho nam SV không chuyên 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 đại học 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 giải pháp nâng cao thể chất cho nam SV không chuyên Trường ĐHTN là quan trọng và cần thiết.

2. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Nội dung nghiên cứu

Nghiên cứu giải pháp nâng cao thể chất cho nam SV không chuyên trường ĐHTN, chúng ta có thể tìm hiểu và đánh giá thực trạng thể chất của nam sinh viên qua 1 đến 3 tiêu chí: Thể lực, hình thái và chức năng cơ thể của nam SV không chuyên trường ĐHTN, tuy nhiên trong bài báo này chúng tôi giới hạn phạm vi nghiên cứu, chỉ đánh giá 1 tiêu chí thể lực nhằm đánh giá thực trạng thể lực của nam SV không chuyên Trường Đại học Tây Nguyên. Trên cơ sở đó chúng tôi xây dựng một số giải pháp phát triển thể lực, nâng cao thể

¹Khoa Sư phạm, Trường Đại học Tây Nguyên;

Tác giả liên hệ: Trần Văn Hưng; ĐT: 0919140979; Email: tvhung@ttn.edu.vn.

chất cho nam SV không chuyên Trường ĐHTN.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Phương pháp tham khảo và tổng hợp các tài liệu liên quan

Phương pháp này được sử dụng trong suốt quá trình nghiên cứu đề tài. Từ lúc lựa chọn đề tài cho đến khi hoàn thành đề tài. Nghiên cứu các tài liệu trong và ngoài nước liên quan đến đề tài, các văn bản chỉ thị của Đảng và Nhà Nước về công tác thể dục thể thao, các tài liệu giảng dạy sách giáo khoa để làm tài liệu nghiên cứu và bàn luận, hệ thống kiến thức có liên quan đến tài liệu nghiên cứu, xây dựng giả định khoa học, xác định các nhiệm vụ và kiểm chứng kết quả trong khi thực hiện đề tài.

2.2.2. Phương pháp lập phiếu khảo sát - điều tra xã hội học

Được sử dụng trong quá trình tham khảo ý kiến nhà chuyên môn, giảng viên, nam sinh viên trên cơ sở đó góp phần lựa chọn các test một cách chính xác với đầy đủ luận cứ khoa học một cách đáng tin cậy và có thể đem lại thành công trong quá trình nghiên cứu, cụ thể như sau:

- *Khách thể khảo sát:* Điều tra phỏng vấn nam sinh viên 4 khoá đang học tập tại Trường ĐHTN, với tổng số 278 sinh viên.

- *Khách thể phỏng vấn:* Giảng viên bộ môn GDTC, nhà chuyên môn, giáo viên thể dục thể thao (TDTT) trên địa bàn thành phố Buôn Ma Thuột, với tổng số 72 phiếu.

2.2.3. Phương pháp kiểm tra sự phạm

Sử dụng phương pháp này mục đích nhằm kiểm nghiệm trong thực tiễn công tác giảng dạy, cũng như kiểm tra tính thực tiễn hiệu quả các giải pháp để nâng cao thể lực cho nam SV, để đánh giá hiệu quả các giải pháp đề xuất chúng tôi sử dụng một số test để kiểm tra.

2.2.4. Phương pháp xử lý thông tin

Sử dụng phần mềm Microsoft Excel để xử lý số liệu phục vụ cho nội dung của đề tài. (Nguyễn Đức Văn, 2000)

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

3.1. Thực trạng thể lực của nam sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Nguyên

Để hiểu rõ hơn chúng tôi tiến hành khảo sát thể lực của nam SV không chuyên Trường ĐHTN thông qua các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ GD và ĐT. (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2008)

Kết quả được trình bày ở bảng 3.1.

Bảng 3.1. Kết quả khảo sát thể lực của nam sinh viên không chuyên Trường ĐHTN theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (n=350)

TT	Test kiểm tra thể lực	Kết quả phân loại chung					
		Tốt		Đạt		Không đạt	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Chạy 30m XPC (giây)	25	10,00	175	70,00	50	20,00
2	Lực bóp tay thuận (kg)	29	11,60	157	62,80	64	25,60
3	Bật xa tại chỗ (cm)	41	16,40	160	64,00	49	19,60
4	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	32	12,80	159	63,60	59	23,60
5	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	43	17,20	165	66,00	42	16,80
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	38	15,20	172	68,80	40	16,00

Từ kết quả bảng 3.1 cho thấy thể lực của nam SV không chuyên Trường ĐHTN qua 6 chỉ tiêu thể lực. Tỷ lệ phần trăm của nam SV tương đối tốt với tổng trung bình hai loại Tốt và Đạt chiếm trên 74,40% cả 6 chỉ tiêu. Tuy nhiên tỷ lệ không đạt vẫn còn tương đối lớn chiếm từ 16,00% đối với chỉ tiêu chạy 5 phút tùy sức, 25,60% đối với chỉ tiêu lực bóp tay thuận. Như vậy vấn đề đặt ra cần phải có hệ thống bài tập thể lực để nam SV rèn luyện phát triển thể lực, nâng cao thể chất cá nhân là điều cần thiết.

3.2. Nguyên nhân ảnh hưởng phát triển thể lực cho nam sinh viên không chuyên

Để tìm hiểu nguyên nhân ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho nam SV không chuyên, đề tài đã sử dụng phương pháp điều tra bằng phiếu hỏi với 350 phiếu ý kiến huấn luyện viên, GV, giáo viên, nam SV (trong đó gồm: 40 phiếu huấn luyện viên Trung tâm Đào tạo, huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Đắk Lắk; 12 GV bộ môn GDTC; 20 giáo viên TDTT; 278 SV nam để xác định chính xác những nguyên nhân cơ bản, từ đó nghiên cứu các giải pháp nhằm phát triển thể lực, nâng cao thể chất cho nam SV không chuyên.

Qua kết quả điều tra các nhà chuyên môn và nam SV không chuyên về những nguyên nhân ảnh

hưởng tới chất lượng GDTC và phát triển thể lực cho nam SV không chuyên Trường ĐHTN, cho chúng tôi kết quả có 4 nguyên nhân chính chiếm tỉ lệ đồng ý rất cao đều trên 85,4% cụ thể: Ý thức học tập và rèn luyện của nam SV; cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy và học tập; hệ thống các bài tập phát triển thể lực, nâng cao thể chất cho nam SV; hoạt động ngoại khoá TDTT của nam SV không chuyên Trường ĐHTN.

3.3. Lựa chọn một số giải pháp nhằm phát triển thể lực nam sinh viên không chuyên Trường ĐHTN

3.3.1. Những cơ sở lý luận nhằm xây dựng các giải pháp phát triển thể lực cho nam sinh viên

Hiểu biết một cách đầy đủ và chính xác quy luật biến đổi khả năng lao động của SV giúp cho GV có cơ sở lập kế hoạch quá trình dạy học và tổ chức hợp lý việc tập luyện TDTT nhằm phát triển thể lực, nâng cao thể chất cho SV giúp các em đạt hiệu quả cao trong học tập, làm việc trước những yêu cầu ngày càng cao của xã hội.

Trong quá trình hoạt động GDTC muốn thực hiện được mục đích và nhiệm vụ của mình thì việc sử dụng đa dạng các phương tiện TDTT là hết sức cần thiết và quan trọng. Nó đảm bảo cho việc thực hành các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo lứa tuổi của SV, giúp SV mở rộng kiến thức rèn luyện thân thể, tạo kỹ năng và hiểu biết về phương pháp tổ chức hoạt động TDTT, tích cực tập luyện nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất thể lực, ngoài ra còn nâng cao tính tự giác của SV thì việc sử dụng lượng vận động thể lực một cách phù hợp với lứa tuổi, giới tính, tình trạng sức khỏe là những yếu tố quan trọng trong đời sống của SV. Bên cạnh đó việc sử dụng các hoạt động TDTT như là một giải pháp nghỉ ngơi tích cực và nâng cao khả năng lao động trí óc cho SV. (Luu Quang Hiệp, 1995)

Việc sử dụng các bài tập TDTT còn có tác dụng như một phương tiện hữu hiệu chống lại sự căng thẳng về tâm lý và loại trừ hiện tượng quá lo lắng xúc động, đặc biệt là lao động trí óc trong thời gian dài, nhất là trong thời kỳ thi và kiểm tra cuối học kỳ của SV, đồng thời còn giúp SV được nếp sống văn minh, loại trừ được các tệ nạn xã hội.

3.3.2. Những căn cứ thực tiễn, cơ sở để xây dựng và lựa chọn các giải pháp phát triển thể lực cho nam sinh viên

Dựa trên quan điểm đường lối lãnh đạo của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT và chiến lược phát triển con người toàn diện đã được quán triệt trong các văn kiện của Đảng Cộng sản Việt Nam và các chỉ thị, Nghị quyết của Ban chấp hành Trung ương Đảng, Chính phủ. Điều 41 của Hiến

pháp nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam năm 1992 đã quy định “Việc dạy học và thể dục thể thao trong trường học là bắt buộc ...” (Quốc Hội, 1992)

Chính phủ đã ban hành Chỉ thị 36 CT/TW ngày 24/3/1994 của Ban Bí thư Trung ương Đảng về công tác thể dục thể thao trong giai đoạn mới, chỉ rõ trách nhiệm của ngành TDTT và Bộ GD và ĐT với công tác GDTC trong nhà trường các cấp. (Ban Bí thư Trung ương Đảng, 1994)

Thủ tướng Chính phủ về phê duyệt đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học, đã chỉ rõ việc mục tiêu “Nâng cao chất lượng, hiệu quả giáo dục thể chất và thể thao trường học nhằm tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực toàn diện, trang bị kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản và hình thành thói quen tập luyện TDTT thường xuyên cho trẻ em, học sinh, SV; gắn GDTC, thể thao trường học với giáo dục ý chí, đạo đức, lối sống, kỹ năng sống; đáp ứng nhu cầu vui chơi giải trí, lành mạnh cho trẻ em, học sinh, SV,...”. (Chính phủ, 2016)

Căn cứ vào Thông tư 25/2015/TT/BGDĐT về chương trình GDTC ban. Cơ sở giáo dục đại học (GDĐH) quy định cụ thể khối lượng kiến thức môn học này phù hợp với yêu cầu của từng ngành ĐT. Thủ trưởng cơ sở GDĐH ra quyết định thành lập tổ soạn thảo chương trình môn học GDTC để xây dựng mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể từng học phần; xác định cấu trúc, xây dựng các học phần thuộc chương trình môn học GDTC; phương thức đánh giá; thiết kế đề cương chi tiết các học phần; xác định yêu cầu về lý thuyết và thực hành của từng học phần; xác định điều kiện đảm bảo chất lượng, an toàn cho người học, người dạy khi thực hiện các học phần; ra quyết định thành lập Hội đồng thẩm định chương trình môn học GDTC và các điều kiện đảm bảo triển khai dạy học. Thủ trưởng cơ sở GDĐH có trách nhiệm chỉ đạo tổ chức biên soạn hoặc lựa chọn, duyệt giáo trình theo chương trình môn học GDTC để sử dụng làm tài liệu giảng dạy, học tập; tổ chức cập nhật, đánh giá chương trình môn học GDTC theo quy định hiện hành, phù hợp với điều kiện thực tiễn và các tiến bộ của khoa học chuyên ngành. Chương trình môn học GDTC nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen tập luyện TDTT nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, hoàn thiện nhân cách, nâng cao khả năng học tập, kỹ năng hoạt động xã hội với tinh thần, thái độ tích cực, góp phần thực hiện mục tiêu GD toàn diện. Khối lượng kiến thức của chương trình môn học GDTC mà người học cần tích lũy tối thiểu là 3 (ba) tín chỉ. (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2015)

Căn cứ vào đánh giá thực trạng công tác GDTC

và đánh giá thực trạng thể lực của nam SV không chuyên Trường ĐHTN; Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất, đội ngũ GV giảng dạy, tổ chức quản lý hoạt động GDTC của nhà trường; Căn cứ vào kết quả phỏng vấn nam SV không chuyên, các giáo viên TDDT, GV và huấn luyện viên về các giải pháp hiệu quả nhằm phát triển thể lực, nâng cao thể chất cho nam SV không chuyên Trường ĐHTN; Căn cứ vào các giải pháp có tính khả thi cao phù hợp với điều kiện nhà trường trong việc tổ chức thực hiện và kiểm tra đánh giá đảm bảo trong việc thực hiện mục đích và nhiệm vụ đề tài.

3.3.3. Lựa chọn đề xuất các giải pháp phát triển thể lực cho nam sinh viên

Từ những căn cứ trên và qua quá trình nghiên cứu, phân tích tài liệu, để nâng cao chất lượng hoạt động GDTC bước đầu đã xác định, lựa chọn các nguyên tắc để xây dựng các giải pháp: Nguyên tắc mang tính thực tiễn; nguyên tắc mang tính khả thi; nguyên tắc mang tính đồng bộ, đa dạng; nguyên tắc đảm bảo tính khoa học khi giải quyết các vấn đề của đề tài.

Sau khi xác định được các nguyên tắc để lựa

chọn các giải pháp hiệu quả và phù hợp với điều kiện hiện nay của công tác GDTC ở Trường ĐHTN nhằm phát triển thể lực, nâng cao thể chất cho nam SV không chuyên Trường ĐHTN. Để thực hiện tốt các mục tiêu và nhiệm vụ đào tạo trong thời gian qua bộ môn GDTC đã có nhiều cố gắng trong việc nghiên cứu cải tiến, đổi mới phương pháp giảng dạy, khắc phục khó khăn phát triển thể lực, nâng cao thể chất cho nam SV cũng như công tác GDTC trong nhà trường. Mặc dù vậy trên thực tế vẫn chưa đáp ứng với yêu cầu mới, nhận thức của SV về công tác GDTC còn chưa đúng, coi nhẹ vai trò, vị trí và tác dụng của môn học trong hệ thống giáo dục chung của nhà trường.

Trên cơ sở nghiên cứu sách báo chuyên ngành, tham khảo ý kiến các chuyên gia, các nhà khoa học, đánh giá thực trạng thể lực của nam SV không chuyên của nhà trường và kết quả phỏng vấn SV cũng như rất nhiều đề tài sử dụng những giải pháp được nhiều công trình nghiên cứu đã được công nhận, chúng tôi đề xuất một số giải pháp hiệu quả nhằm phát triển thể lực, nâng cao thể chất cho nam SV không chuyên. Kết quả phỏng vấn thu được như sau:

Bảng 3.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp hiệu quả nhằm nâng cao thể lực cho nam sinh viên không chuyên (n=350)

TT	Các giải pháp	Đồng ý	Tỉ lệ %
1	Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập các học phần giáo dục thể chất	341	97,4
2	Xây dựng hệ thống bài tập thể lực cho nam sinh viên Trường ĐHTN	312	89,1
3	Tăng cường sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường đối với hoạt động TDDT ở Trường ĐHTN	213	60,9
4	Nâng cao nhận thức, vai trò học phần giáo dục thể chất cho nam sinh viên Trường ĐHTN	318	90,9
5	Nâng cao trình độ chuyên môn của giảng viên giảng dạy môn giáo dục thể chất Trường ĐHTN	207	59,1
6	Đa dạng hóa các hình thức tập luyện ngoại khóa TDDT cho nam sinh viên Trường ĐHTN	302	86,3
7	Đổi mới phương pháp giảng dạy của giảng viên và học tập sinh viên Trường ĐHTN	199	56,9
8	Kiểm tra, đánh giá thể lực sinh viên theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể	192	54,9

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 3.2 có 4 giải pháp được ưu tiên lựa chọn, số ý kiến lựa chọn 4 giải pháp đạt tỷ lệ rất tốt trên 86%. Chúng tôi quyết định lựa chọn 4 giải pháp phát triển thể lực, nâng cao thể chất cho nam SV không chuyên Trường ĐHTN, nội dung các giải pháp được trình bày cụ thể như sau:

1) Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập các học phần giáo dục thể chất ở Trường ĐHTN

- Cơ sở đề xuất: Thông qua kết quả đánh giá kiểm định chất lượng các chương trình đào tạo đại học của Trường ĐHTN vào tháng 9/2023, đoàn đánh giá ngoài cũng đưa ra ý kiến phản hồi cải tiến sau đánh giá 11 chương trình đào tạo, trong đó có cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động GDTC cho SV, “Trường ĐHTN cần đầu tư cải tạo và nâng cấp Nhà thi đấu thể thao đa năng và thay thế một số thiết bị đã bị lạc hậu, hết thời hạn sử dụng nhằm phục vụ tốt hơn nhu cầu thực hành thể thao của SV

nhà trường”. Chính vì vậy qua kết quả phỏng vấn đa số HLV, giáo viên, GV và SV đều cho rằng việc tăng cường bổ sung cơ sở vật chất là một giải pháp tốt nhằm phát triển thể lực cho nam SV không chuyên nói riêng và nâng cao hiệu quả công tác GDTC nói chung của Trường ĐHTN.

- Nội dung giải pháp: Bộ môn lập kế hoạch hoạt động học tập của SV theo từng học kỳ và từng năm học mua sắm trang thiết bị cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy và học tập; đề xuất sửa chữa, nâng cấp thường xuyên và định kỳ hệ thống trang thiết bị TDTT hiện có; quy hoạch và xây dựng các công trình TDTT thành khu riêng.

2) Xây dựng hệ thống bài tập thể lực cho nam sinh viên không chuyên Trường ĐHTN

- Cơ sở đề xuất: Có hệ thống bài tập thể lực cho nam SV đây là khâu rất cần thiết để nam SV tập luyện và phát triển thể lực, nâng cao thể chất. Qua kết quả phỏng vấn các nhà chuyên môn và nam SV Trường ĐHTN đa phần đều cho rằng cần phải có hệ thống bài tập phát triển thể lực, nâng cao thể chất cho nam SV là điều cần thiết.

- Nội dung giải pháp: Trong hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho nam SV có rất nhiều bài tập, qua tham khảo nhiều công trình nghiên cứu khoa học đã được công nhận, kết hợp với thực tiễn đối tượng nam SV không chuyên, điều kiện cơ sở vật chất, trình độ chuyên môn GV của nhà trường.

3) Nâng cao nhận thức, vai trò học phần GDTC cho nam sinh viên Trường ĐHTN

- Cơ sở đề xuất: Qua kết quả điều tra bằng phiếu, cho chúng ta thấy đa số ý kiến cho rằng ý thức học tập của SV là một trong những nguyên nhân quan trọng làm ảnh hưởng đến chất lượng GDTC và phát triển thể lực, nâng cao thể chất của nam SV không chuyên Trường ĐHTN.

- Nội dung giải pháp: Tăng cường công tác tuyên truyền, nâng cao nhận thức của cán bộ, GV, đặc biệt là nam SV về ý nghĩa, tác dụng của công tác học tập môn GDTC và rèn luyện TDTT nhằm phát triển thể lực, nâng cao thể chất cho nam SV không chuyên Trường ĐHTN.

Tổ chức thường xuyên các hoạt động TDTT đi vào nề nếp trở thành giải truyền thống hàng năm của nhà trường để động viên đồng đạo mọi người tham gia tập luyện, thi đấu, tăng cường hoạt động của các câu lạc bộ thể thao góp phần trong việc nâng cao nhận thức, vị trí, vai trò học phần GDTC, rèn luyện TDTT cho nam SV không chuyên Trường ĐHTN.

4) Đa dạng hóa các hình thức tập luyện ngoại khóa TDTT cho nam sinh viên Trường ĐHTN

- Cơ sở đề xuất: Dựa vào thông tư số: 08/2021/TT-BGDĐT, ban hành quy chế đào tạo trình độ đại học, ngày 18/03/2021; dựa vào thực tế của nam SV không chuyên Trường ĐHTN trong học tập môn GDTC và rèn luyện TDTT phát triển thể chất, vì vậy cần thiết phải tăng số giờ ngoại khóa cá nhân để củng cố và hoàn thiện các bài học chính khóa. Mặt khác tăng cường các hình thức tập luyện TDTT để nâng cao thể lực cũng như công tác GDTC trong nhà trường.

- Nội dung giải pháp: Chính việc tổ chức công tác ngoại khóa dưới nhiều hình thức thông qua các môn thể thao, tạo môi trường văn hóa lành mạnh là điều kiện hết sức quan trọng góp phần nâng cao chất lượng đào tạo toàn diện của nhà trường.

Trong những năm vừa qua Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh và Hội sinh viên Trường ĐHTN đã đóng góp rất nhiều trong công tác xây dựng đời sống văn hóa tinh thần, rèn luyện và thi đấu TDTT cho nam SV nói riêng và SV nói chung trong nhà trường; xây dựng kế hoạch thi đấu các môn thể thao theo nhiều loại hình trong năm học; phối hợp với Công đoàn, Đoàn thanh niên trong trường tổ chức các phong trào TDTT và thông qua đó lựa chọn các đội tuyển thể thao trong SV; đề ra kế hoạch và có chế độ bồi dưỡng cho cán bộ GV môn GDTC để hướng dẫn cho SV tập luyện TDTT ngoại khóa; để thực hiện tốt các hoạt động ngoại khóa, bộ môn GDTC giữ vai trò tham mưu, là lực lượng nòng cốt trong các hoạt động TDTT của nhà trường.

3.4. Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên không chuyên Trường ĐHTN

3.4.1. Cơ sở lựa chọn bài tập

- Nguyên tắc 1: Các bài tập được lựa chọn phải có định hướng phát triển thể lực cho nam SV rõ rệt nhằm tác động trực tiếp vào các tổ chất vận động của nam SV.

- Nguyên tắc 2: Việc xây dựng các bài tập phải đảm bảo tính khả thi nghĩa là các bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng nam SV và phải phù hợp với điều kiện tập luyện của nam SV.

- Nguyên tắc 3: Các bài tập phải đảm bảo tính hợp lý nghĩa là nội dung, hình thức và khối lượng vận động phải phù hợp với đặc điểm đối tượng.

- Nguyên tắc 4: Bài tập phải có tính hiệu quả nghĩa là các bài tập phải nâng cao tương đối nhanh năng lực thể chất cho nam SV.

- Nguyên tắc 5: Các bài tập phải có tính đa dạng tạo hứng thú tập luyện cho nam SV.

- Nguyên tắc 6: Các bài tập phải có tính tiếp cận xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp

phát triển thể lực hiện đại.

3.4.2. Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển triển thể lực cho nam sinh viên không chuyên Trường ĐHTN

Từ việc phân tích các tài liệu chuyên môn, đồng thời dựa trên nguyên tắc lựa chọn bài tập

phát triển thể lực, nâng cao thể chất cho nam SV không chuyên Trường ĐHTN, đề tài đã xác định hệ thống bao gồm 24 bài tập. Để xác định cơ sở thực tiễn của các bài tập chúng tôi tiến hành điều tra phỏng vấn, với 350 phiếu. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.3.

Bảng 3.3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực cho nam SV không chuyên Trường ĐHTN (n=350)

TT	Tên bài tập	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		Số	Tỉ lệ	Số	Tỉ lệ	Số	Tỉ lệ
		lượng	%	lượng	%	lượng	%
Các bài tập phát triển sức nhanh							
1	Chạy 60m xuất phát cao	270	77	58	17	22	6
2	Chạy 30m xuất phát cao	273	78	40	11	37	11
3	Chạy nâng cao đùi tại (m)	209	60	126	36	15	4
4	Chạy con thoi 4 x 10 m	307	88	31	9	12	3
5	Chạy biến tốc 100m x 4 lần	178	51	136	39	36	10
Các bài tập phát triển sức mạnh							
6	Nằm sấp chống đẩy (lần)	287	82	48	14	15	4
7	Nằm ngửa gập bụng (lần)	269	77	53	15	28	8
8	Nằm sấp ưỡng thân (lần)	198	57	113	32	39	11
9	Bật bực nhảy (lần)	178	51	124	35	48	14
10	Bật xa tại chỗ (m)	298	85	39	11	13	4
11	Đứng lên ngòai xuống (lần)	219	63	98	28	33	9
12	Nằm chống sấp bật co chân (lần)	206	59	137	39	7	2
Các bài tập phát triển sức bền							
13	Chạy tùy sức 5 phút	315	90	26	7	9	3
14	Chạy tùy sức 10 phút	171	49	129	37	50	14
15	Chạy 1500m (phút)	188	54	116	33	46	13
16	Cooper test (m)	207	59	95	27	48	14
Các bài tập phát triển mềm dẻo khéo léo (phối hợp vận động)							
17	Cầm bóng chạy luồn cọc	176	50	146	42	28	8
18	Đá lăng chân (15 lần x 3 tổ).	278	79	45	13	27	8
19	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu	283	81	36	10	31	9
20	Dẫn bóng tiếp sức (15m x 2 lần)	132	38	148	42	70	20
Các trò chơi vận động phát triển thể lực chung							
21	Trò chơi bóng chuyền 6	291	83	48	14	11	3
22	Người thừa thứ ba	276	79	56	16	18	5
23	Giăng lưới bắt cá.	128	37	154	44	68	19
24	Mèo đuổi chuột	193	55	99	28	58	17

Căn cứ vào bảng 3.3, chúng tôi đã chọn những bài tập có tỷ lệ tán thành từ 77% trở lên. Kết quả đã lựa chọn được 11 bài tập, cụ thể như sau:

*** Nhóm bài tập phát triển sức nhanh**

- Chạy 30m xuất phát cao, số người tán thành

là 77%.

- Chạy 60m xuất phát cao, số người tán thành là 78%.

- Chạy con thoi 4 x 10 m, số người tán thành

là 88%.

*** Nhóm bài tập phát triển sức mạnh**

- Nằm sấp chống đẩy, số người tán thành là 82%.

- Nằm ngửa gập bụng, số người tán thành là 77%.

- Bật xa tại chỗ, số người tán thành là 85%.

*** Nhóm bài tập phát triển sức bền**

- Chạy tùy sức 5 phút, số người tán thành là 90%.

*** Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo khéo léo (phối hợp vận động)**

- Đá lăng chân, số người tán thành là 79%.

- Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu, số người tán thành là 81%.

*** Nhóm trò chơi vận động phát triển thể lực chung**

- Trò chơi bóng chuyền 6, số người tán thành là 83%.

- Người thừa thứ ba, số người tán thành là 79%.

4. KẾT LUẬN

Qua quan sát thực tiễn và kết quả kiểm tra thể lực của nam SV không chuyên Trường ĐHTN, số lượng nam SV còn hạn chế thành tích kiểm tra và không đạt yêu cầu về thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể chiếm tỉ lệ còn cao qua 6 test kiểm

tra thể lực chiếm từ 16,00% - 25,60%.

Thực trạng này có nhiều nguyên nhân ảnh hưởng đến phát triển thể lực, nâng cao thể chất cho nam 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 nam SV không chuyên Trường ĐHTN, kết quả chúng tôi đã lựa chọn được 4 giải pháp.

1) Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập các học phần GDTC ở Trường ĐHTN.

2) Nâng cao nhận thức, vai trò học phần GDTC cho nam sinh viên không chuyên Trường ĐHTN.

3) Đa dạng hóa các hình thức tập luyện ngoại khóa TDTT cho nam sinh viên không chuyên Trường ĐHTN.

4) Xây dựng hệ thống bài tập thể lực cho nam sinh viên không chuyên Trường ĐHTN, bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học, bao gồm các nhóm bài tập:

- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh.

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh.

- Nhóm bài tập phát triển sức bền.

- Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo khéo léo.

- Nhóm trò chơi vận động phát triển thể lực chung.

RESEARCHING SOLUTIONS TO IMPROVE PHYSICAL IMPROVEMENT FOR NON-PROFESSIONAL MALE STUDENTS TAY NGUYEN UNIVERSITY

Tran Van Hung¹, Chu Vuong Thin¹, Bui Thi Thuy¹

Received Date: 10/04/2024; Revised Date: 22/05/2024; Accepted for Publication: 30/05/2024

ABSTRACT

Researching solutions for physical development for students in general and male students in particular at Tay Nguyen University is very necessary today. In this study, we synthesize relevant documents, conduct interviews and evaluate the physical status of male students at Tay Nguyen University. Using research methods: referencing and synthesizing related documents; survey method - sociological investigation; pedagogical testing methods; information processing method. The research period for the topic is from January 2014 to December 2024. The research results selected 4 solutions including: Strengthening facilities to serve teaching and learning physical education modules; raising awareness and the role of physical education modules for male students at Tay Nguyen University; diversify forms of extracurricular physical and sports activities for male students at Tay Nguyen University; build a system of physical exercises for male students at Tay Nguyen University to ensure practical and scientific significance, which are: Group of exercises to develop strength quickly; group of exercises to develop strength; group of exercises to develop endurance; group of exercises to develop motor coordination; group of sports games to develop general physical fitness.

Keywords: *Current situation, solution, physical condition, male student, Tay Nguyen University.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Ban Bí thư Trung ương Đảng (1994). *Chỉ thị 36 CT/TW của Ban Bí thư Trung ương Đảng (khoá VII) về công tác thể dục thể thao trong giai đoạn mới, ngày 24/3/1994.*
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT, Quyết định ban hành về đánh giá xếp loại thể lực đối với học sinh, sinh viên, Hà Nội ngày 18/9/2008 (pp. 1-7).*
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015). *Thông tư số: 25/2015/TT-BGDĐT. Quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học, Hà Nội, ngày 14/10/2015.*
- Chính phủ. (2016). *Thủ tướng Chính phủ Quyết định số: 1076/QĐ-TTg, Phê duyệt đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025, Hà Nội, ngày 17/6/2016.*
- Lưu Quang Hiệp (1995). *Sinh lý học thể dục thể thao.* Nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
- Nguyễn Đức Văn (2000). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao.* Nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
- Quốc Hội (1992). *Hiến pháp nước cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam 1992 (p. tr8).*