



LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI

Đỗ Thị Tươi*, Nguyễn Tiên Sơn**

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn 8 biện pháp nâng cao thể lực của sinh viên (SV) Trường Đại học Luật Hà Nội. Các biện pháp được đưa vào ứng dụng trong thực tiễn và đã đem lại hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên Nhà trường.

Từ khóa: Biện pháp, thể lực, sinh viên, Trường Đại học Luật Hà Nội.

Choosing the solution to improve the education of the material world view dialectical students for Bac Ninh Sport University (UPES1)

Summary:

By means of regular scientific research, we examined the state of dialectical education status for students of Bac Ninh Sport University and Sports. The research results are the practical basis for proposing solutions to improve the education effectiveness of dialectical education status for students of Bac Ninh University of Physical Training and Sports in the future.

Keywords: Effectiveness, education, dialectical education, students, Bac Ninh Sport University

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đại học Luật Hà Nội có nhiệm vụ đào tạo người cán bộ pháp lý chất lượng cao góp phần thực hiện nhiệm vụ xây dựng Nhà nước pháp quyền xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế. Muốn thực hiện thắng lợi nhiệm vụ quan trọng này đòi hỏi nhà trường cần quan tâm chăm lo giáo dục, bồi dưỡng SV toàn diện về đức, trí, thể, mỹ. Qua thực tế giảng dạy cho thấy, công tác giáo dục thể chất (GDTC) của Nhà trường còn nhiều hạn chế, nhận thức của SV về vai trò và tác dụng của TDTT còn chưa đầy đủ, thể lực của nhiều SV không đạt quy định theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo,... Vì vậy, chúng tôi tiến hành lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực của SV Trường Đại học Luật Hà Nội

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Những căn cứ và nguyên tắc đề xuất biện pháp

Các căn cứ để lựa chọn biện pháp: Một là: Dựa vào quan điểm của Đảng và chính sách của Nhà nước về công tác GDTC và hoạt động TDTT trong trường học; Hai là: Thực trạng thể lực của SV Trường đại học Luật Hà Nội; Ba là: Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ hiện có của Trường.

Các nguyên tắc lựa chọn biện pháp: Đảm bảo mục tiêu đào tạo; Đảm bảo tính khoa học; Đảm bảo tính thống nhất; Đảm bảo tính khả thi; Đảm bảo tính sự phạm.

2. Lựa chọn các biện pháp nâng cao thể lực của SV Trường Đại học Luật Hà Nội

Từ những căn cứ và nguyên tắc lựa chọn biện pháp đã nêu, qua tham khảo tài liệu, chúng tôi đề xuất 10 biện pháp. Để đảm bảo tính khách quan và khoa học, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 giảng viên để tìm ra biện pháp được nhiều người quan tâm. Chúng tôi quy ước chỉ chọn phương án có số phiếu trả lời đạt từ 70% trở lên ở mức đồng ý để nghiên cứu ở những bước tiếp theo.

Sau khi tiến hành phỏng vấn các nhà cán bộ, giảng viên, chúng tôi tiến hành xin ý kiến của các chuyên gia trong lĩnh vực GDTC, lãnh đạo Nhà trường, các giáo viên Bộ môn GDTC,... về nội dung các biện pháp do chúng tôi lựa chọn

*ThS, Trường Đại học Luật Hà Nội

**TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

và thống nhất lựa chọn 8 biện pháp để tiến hành triển khai thực hiện

Biện pháp 1. Nâng cao nhận thức của SV về vị trí, vai trò và tầm quan trọng của môn học GDTC

Mục đích: Hình thành ở SV thái độ trách nhiệm trong học tập và rèn luyện. Trang bị cho SV những hiểu biết về yêu cầu của môn học GDTC, qua đó hình thành động cơ học tập đúng đắn, tích cực và chủ động chiếm lĩnh tri thức của môn học.

Nội dung và cách thức tiến hành: Bộ môn GDTC phối hợp với Phòng Công tác SV, Đoàn thanh niên... quán triệt các chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT trường học cho SV; Phối hợp với các bộ phận chức năng xây dựng chế độ, khuyến khích, khen thưởng các SV có ý thức tốt trong giờ học; Phối hợp với nhà trường để đưa điểm thi kết thúc của môn học GDTC cũng được tính điểm trung bình chung như các môn học khác.

Cách đánh giá kết quả: Thông qua các chỉ số về số lượng buổi tuyên truyền, hình thức tuyên truyền và số lượng SV đã được tuyên truyền; Các tiêu chí đánh giá nhận thức của SV về vị trí, vai trò và tầm quan trọng của môn học GDTC.

Biện pháp 2. Đa dạng hóa các hình thức và nội dung tập luyện nội khóa và ngoại khóa

Mục đích: Sự đa dạng hóa các hình thức và nội dung tập luyện, đặc biệt là trong nội dung tự chọn (nội khóa) và hoạt động ngoại khóa sẽ tạo sự hứng thú trong giờ học, nâng cao tính tích cực trong giờ học. Mặt khác, sự đa dạng hóa sẽ phù hợp với năng lực, sở thích và nhu cầu của sinh viên, qua đó nâng cao thể lực cho sinh viên.

Nội dung và cách thức tiến hành: Lựa chọn, xây dựng các nội dung nội khóa và ngoại khóa gắn liền với môn học; Sau khi kết thúc giờ học nội khóa cần giao nhiệm vụ về nhà để SV phải tiến hành tập luyện ngoại khóa; Tổ chức các hoạt động ngoại khóa có sự quản lý, hướng dẫn của giáo viên; Tổ chức các hoạt động tự tập luyện ngoại khóa; Tổ chức cho SV đi dự các hoạt động TDTT.

Cách đánh giá kết quả: Thông qua số lượng nội dung môn học tự chọn và số lượng các môn thể thao đưa vào tập luyện ngoại khóa, đồng thời có kế hoạch và chương trình hoạt động cụ thể.

Ngoài ra còn thông qua số lượng và mức độ tham gia tập luyện ngoại khóa của sinh viên trong mỗi môn thể thao.

Biện pháp 3. Thường xuyên hướng dẫn, kiểm tra việc tập luyện và rèn luyện thể lực cho sinh viên

Mục đích: Giúp SV có ý thức rèn luyện thể lực để đạt tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành.

Nội dung và cách thức tiến hành: Giáo viên cần hướng dẫn SV các nội dung của tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục & Đào tạo; Lập kế hoạch cho SV tập luyện các nội dung của tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo trong giờ học chính khóa và ngoại khóa; Hướng dẫn cách thức kiểm tra thể lực đối với SV; Kiểm tra thể lực và xếp loại.

Cách đánh giá kết quả: Thông qua số lần kiểm tra, đánh giá việc tập luyện và rèn luyện thể lực cho SV.

Biện pháp 4. Tổ chức các CLB TDTT, phát triển phong trào tập luyện và thi đấu trong toàn trường

Mục đích: Tăng cường sự đoàn kết, gắn bó, giao lưu học hỏi giữa SV trong toàn trường, đẩy mạnh phong trào tập luyện và thi đấu thể thao, nâng cao tính tích cực của SV.

Nội dung và cách thức tiến hành: Bộ môn GDTC phối hợp với Đoàn Thanh niên, Hội SV, Phòng Đào tạo, Phòng Công tác SV tích cực tuyên truyền về việc thành lập CLB thể thao; Trong quá trình xây dựng CLB cần lựa chọn được nội dung tập luyện phù hợp với sở thích, điều kiện của sinh viên; Cần xây dựng được chương trình tập luyện hợp lý; Khi tổ chức tập luyện cần có sự tham gia, hướng dẫn của giáo viên và được Nhà trường tạo điều kiện về cơ sở vật chất tập luyện; Giáo viên tổ chức các cuộc thi đấu giữa các nhóm trong cùng lớp, thi đấu giữa các lớp với nhau; Tổ chức tập huấn cho các cán bộ chịu trách nhiệm về hoạt động văn nghệ, thể thao tại các khoa hoặc cử các giáo viên giảng dạy GDTC tham gia hướng dẫn SV tập luyện mỗi khi có các giải đấu diễn ra; Có các hình thức khen thưởng đối với các cá nhân, đơn vị đạt kết quả tốt; Tổ chức tập luyện dưới mọi hình thức.

Cách đánh giá kết quả: Thông qua các chỉ số về số lượng các CLB TDTT, số đội tuyển thể



thao, số lượng và chất lượng các giải thể thao đã tổ chức trong nhà trường

Biện pháp 5. Tăng cường sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung trong mỗi giờ học GDTC

Mục đích: Giúp phát triển thể lực cho SV nhằm giúp các em đạt được tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của Bộ giáo dục & đào tạo.

Nội dung và cách thức tiến hành: Đan xen các bài tập phát triển thể lực chung cùng với các nội dung của giờ học GDTC; Tăng cường các bài tập phát triển sức bền như chạy 800m, 1500m ở cuối các giờ học GDTC.

Cách đánh giá kết quả: Thông qua các chỉ số về số lượng các bài tập phát triển thể lực cho SV

Biện pháp 6. Thường xuyên đổi mới phương pháp giảng dạy và tập luyện

Mục đích: Tạo hứng thú cho SV đối với giờ học GDTC, từ đó phát huy tính tự giác và tích cực tập luyện, nâng cao thể lực.

Nội dung và cách thức tiến hành: Giáo viên phải không ngừng nâng cao bồi dưỡng trình độ chuyên môn để đưa ra phương pháp giảng dạy hợp lý; Các phương pháp phải phát huy tính tích cực; Phương pháp giảng dạy phù hợp với hoàn cảnh thực tế, điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường; Tổ chức phân nhóm tập luyện đồng loạt, tập luyện vòng tròn nhằm hạn chế thời gian chết, tăng thời gian cho SV tập luyện đạt đến lượng vận động hợp lý; Tích cực áp dụng phương pháp trò chơi, thi đấu trong mỗi giờ học tạo sự thu hút và lôi cuốn SV.

Cách đánh giá kết quả: Thông qua số lượng các phương pháp và các hình thức tập luyện mà giáo viên áp dụng. Đồng thời, thông qua mức độ tập luyện chuyên cần của SV.

Biện pháp 7. Đầu tư về cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và tập luyện

Mục đích: Tạo điều kiện thuận lợi cho công tác giảng dạy của giáo viên và học tập rèn luyện của SV tại nhà trường cũng như tạo điều kiện để SV có thể phát huy khả năng tốt nhất khi tham gia môn học GDTC.

Nội dung và cách thức tiến hành: Bộ môn GDTC, đơn vị trực tiếp sử dụng các công trình TDTT cần có kế hoạch đề xuất lãnh đạo Trường nhằm nâng cấp chất lượng các công trình TDTT đã được xây dựng; Tăng cường công tác quản

lý bảo dưỡng phương tiện trang thiết bị dụng cụ TDTT; Bổ sung, thay thế kịp thời các phương tiện dụng cụ trang thiết bị tập luyện đã cũ và hỏng hóc; Trang bị những phương tiện tập luyện mới hiện đại đồng thời nâng cấp tính năng sử dụng cơ sở vật chất; Bổ trí thêm cán bộ quản lý dụng cụ trang thiết bị TDTT ngoài giờ; Liên kết, khai thác mọi tiềm năng, nguồn lực đẩy mạnh công tác xã hội hóa tạo nguồn kinh phí cho hoạt động TDTT.

Cách đánh giá kết quả: Thông qua số lượng và chất lượng sân bãi dụng cụ tập luyện chính khóa và TDTT ngoài khóa.

Biện pháp 8. Tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá trong giảng dạy

Mục đích: Làm sáng tỏ mức độ đạt được và chưa đạt được về các mục tiêu dạy học, tình trạng kiến thức, kỹ năng, kỹ xảo, thái độ của SV so với yêu cầu của chương trình, phát hiện những sai sót và nguyên nhân dẫn tới những sai sót đó, giúp người học điều chỉnh hoạt động học tập của mình. Đồng thời, góp phần cải tiến và nâng cao chất lượng giảng dạy của giáo viên.

Nội dung và cách thức tiến hành: Phòng Đào tạo, Trung tâm Khảo thí và Đảm bảo chất lượng tiến hành kiểm tra, đánh giá theo kế hoạch và nội dung mà Bộ môn GDTC đã được Ban Giám hiệu phê duyệt, việc kiểm tra, đánh giá phải bám sát mục tiêu của môn học, phải tiến hành một cách khách quan công bằng; Bộ môn GDTC phải xây dựng tiêu chí, biểu điểm đánh giá chi tiết kỹ năng của các môn thể thao.

Cách đánh giá kết quả: Thông qua hồ sơ giảng dạy, quá trình lên lớp và kiểm tra, đánh giá kết quả học tập của SV.

3. Đánh giá hiệu quả các biện pháp nâng cao thể lực của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

3.1. Tiến hành tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm song song. Đối tượng: 131 SV khóa 42 chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm, Nhóm thực nghiệm gồm 65 SV (32 nam và 33 nữ), Nhóm đối chứng gồm 66 SV (34 nam và 32 nữ). Thời gian thực nghiệm: Từ 15/1/2018 - 10/6/2018. Địa điểm thực nghiệm: Đại học luật Hà Nội

3.2. Kết quả thực hiện các biện pháp

Biện pháp 1: Đã tổ chức được 02 buổi tuyên

truyền, hội thi và chiếu phim tuyên truyền và quán triệt các chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDDT; Tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh trong khu vực ký túc xá của Nhà trường về tầm quan trọng của công tác GDTC trong Nhà trường Tổ chức tuyên truyền định kỳ trên loa phát thanh của Nhà trường 01 buổi/ tuần vào các ngày thứ 4. Thời gian tuyên truyền từ 17h00' tới 17h30 phút; Tuyên truyền bằng hệ thống hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan trọng của TDDT với sức khỏe. Cụ thể, khu tập thể thao đều có các khẩu hiệu như: “Khỏe để xây dựng và bảo vệ tổ quốc”; “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương chủ tịch Hồ Chí Minh”...; Giáo viên trong quá trình lên lớp đã lồng ghép rất nhiều các nội dung về tầm quan trọng và lợi ích của việc tập luyện TDDT trong bài giảng. Yêu cầu SV viết bài thu hoạch về tầm quan trọng của TDDT với sức khỏe. Kết quả, thu được 200 bài viết thu hoạch và 15 báo cáo bằng trình chiếu PowerPoint

Biện pháp 2: Bộ môn đã tiến hành điều tra thực trạng nhu cầu tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên. Kết quả, môn thể thao được đông đảo SV nhà trường yêu thích và có nhu cầu tập luyện gồm: Cầu lông, Bóng rổ; Tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa quanh năm đồng thời cử 01 giáo viên đứng ra tổ chức và kiểm tra việc tập luyện TDDT ngoại khóa cho SV trong mỗi buổi tập luyện; Số lượng SV tập luyện ngoại khóa và ở mức độ thường xuyên là 196 người.

Biện pháp 3: 100% Giáo viên trong quá trình lên lớp đã hướng dẫn SV nội dung kiểm tra thể lực; Bộ môn phối hợp 2 lần với Phòng Đào tạo, Trung tâm Khảo thí và Đảm bảo chất lượng để kiểm tra.

Biện pháp 4: Đã tổ chức được 01 giải Bóng chuyền, 01 giải Cầu lông cho SV trong nhà trường; Tổ chức giao lưu thi đấu thể thao giữa các đơn vị trong và ngoài trường. Cụ thể đã tổ chức được 5 buổi thi đấu giao hữu bóng đá và cầu lông với các đơn vị trong và ngoài trường; Thành lập 2 Câu lạc bộ Cầu lông và Bóng rổ, thời gian tập luyện từ 18h ngày thứ 7 và chủ nhật hằng tuần, do các giáo viên trong bộ môn trực tiếp quản lý, điều hành và tham gia giải đấu như: Giải Cầu lông các trường Đại học, Cao đẳng khu vực Hà Nội 2018, Giải bóng rổ SV Hà

Nội... Thông qua hoạt động câu lạc bộ đã có rất nhiều SV năng khiếu thể thao được phát hiện, bồi dưỡng để thi đấu các giải thể thao SV.

Biện pháp 5: Tiến hành điều tra, khảo sát, phỏng vấn và đã lựa chọn được 8 bài tập phát triển thể lực cho SV. Cụ thể là: Chạy 30m, 50m xuất phát cao; Chạy 100m xuất phát cao; Chạy con thoi 4x10m; Bật nhảy trên hố cát; Nằm ngửa gập bụng; Nằm sấp chống tay; Đeo gập thân về trước; Trò chơi cướp cờ, nhảy lò cò

Biện pháp 6: 100% giáo viên Bộ môn sử dụng phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa người học bằng cách: tận dụng tối đa thời gian giành cho học sinh tập luyện, tăng cường sử dụng phương pháp trò chơi và thi đấu, tạo tình huống để sinh viên tham gia hoạt động tích cực. Chú ý việc phát triển thể lực là chính trong mỗi giờ học; Trong quá trình giảng dạy, đa dạng hóa các phương pháp tập luyện. Đặc biệt các trò chơi vận động như chuyên bóng 3 người, bịt mắt bắt dê,... xen kẽ trong các giờ học được SV hưởng ứng rất lớn; GV trong quá trình giảng dạy luôn lấy người học làm trung tâm, đưa các bài tập mới kết hợp các phương tiện tập luyện làm phong phú đa dạng giờ học, SV ngày càng hứng thú với môn học.

Biện pháp 7: Tận dụng tối đa cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường trong việc tập luyện các môn thể thao; Thiết kế giáo án giảng dạy dựa trên cơ sở tận dụng triệt để các trang thiết bị, dụng cụ sẵn có của Nhà trường.; Có chế độ bảo quản phù hợp với mỗi loại trang thiết bị, dụng cụ, cơ sở vật chất tập luyện; Có đề xuất 01 về việc tận dụng và bảo quản hợp lý cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường trong toàn trường

Biện pháp 8: 100% giáo viên của bộ môn khi được kiểm tra đều đảm bảo hồ sơ giảng dạy; Quá trình lên lớp luôn tuân thủ theo đúng quy định; Quá trình đánh giá kết quả học tập của sinh viên đảm bảo khách quan, minh bạch.

3.3. Hiệu quả nâng cao thể lực của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội.

* Thời điểm trước thực nghiệm: Chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng các Test theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm của Nhóm thực nghiệm và Nhóm đối chứng (n=131)**

TT	Nội dung kiểm tra	Nam				Nữ							
		Nhóm thực nghiệm (n=32)		Nhóm đối chứng (n= 34)		t	p	Nhóm thực nghiệm (n=33)		Nhóm đối chứng (n= 32)		t	p
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$			\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	20.8	2.01	20.81	2.02	0.02	> 0.05	18.25	1.74	18.15	1.74	0.23	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	225.5	20.66	225.00	20.61	0.10	> 0.05	166.55	15.94	166.5	15.91	0.01	> 0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.31	0.51	5.22	0.52	0.71	> 0.05	6.25	0.62	6.22	0.61	0.20	> 0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.89	0.55	11.90	0.53	0.08	> 0.05	12.21	0.57	12.22	0.58	0.07	> 0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	995.5	83.15	1005.50	75.15	0.51	> 0.05	915	78.25	915.9	81.50	0.05	> 0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của Nhóm thực nghiệm và Nhóm đối chứng (n=131)

TT	Nội dung kiểm tra	Nam				Nữ							
		Nhóm thực nghiệm (n=32)		Nhóm đối chứng (n= 34)		t	p	Nhóm thực nghiệm (n=33)		Nhóm đối chứng (n= 32)		t	p
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$			\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	22.8	1.98	21.61	2.11	2.36	< 0.05	19.61	1.71	18.75	1.77	1.99	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	237.5	20.66	227.00	20.61	2.07	< 0.05	174.99	15.01	167.5	15.80	1.96	< 0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	4.97	0.52	5.22	0.49	2.01	< 0.05	5.81	0.57	6.11	0.61	2.05	< 0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.22	0.55	11.57	0.53	2.63	< 0.05	11.71	0.51	12.02	0.53	2.40	< 0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1015.5	83.15	1009.05	75.15	2.33	< 0.05	925.5	78.25	917.00	81.50	2.43	< 0.05

Qua kết quả của bảng 1 cho thấy: Trước khi tiến hành thực nghiệm các chỉ số kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt đáng kể ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

* Thời điểm sau thực nghiệm: Từ kết quả thu được tại bảng 1 chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm ứng dụng đồng bộ 8 biện pháp đã lựa chọn nhằm nâng cao thể lực của nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 2

Qua kết quả ở bảng 2 cho thấy: Sau 6 tháng áp dụng các biện pháp ở tất cả các nội dung kiểm tra thể lực đều có sự gia tăng, song sự gia tăng ở nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Kết quả này minh chứng cho các biện pháp do chúng tôi nghiên cứu và đề xuất

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 8 biện pháp nâng cao thể lực của SV trường Đại học Luật Hà Nội gồm: Nâng cao nhận thức của SV về vị trí, vai trò và tầm quan trọng của môn học GDTC; Đa dạng hóa các hình thức tập luyện nội khóa và ngoại khóa; Thường xuyên hướng dẫn, kiểm tra việc tập luyện và rèn luyện thể lực cho SV; Tổ chức các CLB TDTT, phát triển phong

trào tập luyện và thi đấu trong toàn trường; Tăng cường sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung trong mỗi giờ học GDTC; Thường xuyên đổi mới phương pháp giảng dạy và tập luyện; Đầu tư về cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và tập luyện; Tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá trong giảng dạy

Sau 6 tháng thực nghiệm, 8 biện pháp trên đã chứng minh tính hiệu quả thông qua kết quả kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm đều cao hơn hẳn nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV.*
2. Trường Đại học Luật Hà Nội (2016), *Xây dựng chương trình môn học Giáo dục thể chất theo Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT Hà Nội, ngày 14/10/2015*, Kỷ yếu Hội thảo khoa học.
3. Bài viết được thực hiện trong khuôn khổ Đề tài khoa học cấp trường "Nâng cao thể lực của SV Trường đại học Luật Hà Nội thông qua hoạt động giáo dục thể chất", Trường Đại học Luật Hà Nội, Mã số: LH-2018-32/ĐHL-HN.