

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y KHOA VINH

Nguyễn Thị Phượng⁽¹⁾

Tóm tắt:

Thông qua nghiên cứu cơ sở lý luận các phương pháp nghiên cứu cơ bản chúng tôi đã lựa chọn được 05 giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Y khoa Vinh. Ứng dụng các giải pháp lựa chọn trong thực tiễn, kết quả kiểm nghiệm các giải pháp mà chúng tôi đã lựa chọn có hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Giải pháp, thể lực, sinh viên, Trường Đại học Y khoa Vinh

Choosing a solution to improve physical fitness for students of Vinh Medical University

Summary:

Through basic research methods, the project has selected 05 solutions to improve physical fitness for students of Vinh Medical University. The results of testing the solutions chosen by the project in practice have been highly effective in improving the physical fitness of research subjects.

Keywords: Solution, fitness, student, Vinh Medical University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đề đạt được mục tiêu đào tạo ra những cán bộ có năng lực chuyên môn giỏi, có phẩm chất nhân cách tốt, có sức khỏe; đáp ứng được yêu cầu nguồn nhân lực của đất nước trong thời kỳ đổi mới không chỉ trang bị cho sinh viên kiến thức chuyên môn vững vàng, mà phải luôn rèn luyện để tạo được nền tảng thể lực thật tốt, đáp ứng được yêu cầu lao động

Quán triệt tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên, thực tế giảng dạy tại Trường Đại học Y khoa Vinh cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt, thực trạng thể lực của sinh viên nhà trường còn thấp. Một trong những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng tới sự phát triển trình độ thể lực của sinh viên là chưa có các giải pháp phù hợp, và chưa được nghiên cứu minh chứng trên cơ sở khoa học. Vì vậy việc tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Y khoa Vinh là rất cần thiết.

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 toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Y khoa Vinh

Căn cứ kết quả đánh giá thực trạng công tác GDTC qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và kiểm định độ tin cậy của các giải pháp, chúng tôi đã lựa chọn được 5 giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Y khoa Vinh gồm: Giải pháp 1: Tổ chức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDTT trong trường học; Giải pháp 2: Đổi mới nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy môn học GDTC; Giải pháp 3: Tổ chức, quản lý giờ học TDTT ngoại khóa, thành lập các câu lạc bộ TDTT cho sinh viên; Giải pháp 4: Tăng cường hoạt động thi đấu trong giờ học GDTC; Giải pháp 5: Cải tạo và nâng cấp phương tiện cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện.

2. Xây dựng nội dung giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Y khoa Vinh

Giải pháp 1: Tổ chức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc học tập môn GDTC và tập luyện TDTT cho sinh viên

- Mục đích: Nhằm giúp sinh viên nâng cao hiểu biết về ý nghĩa, tác dụng của GDTC và tập luyện TDTT trong việc bảo vệ, nâng cao sức khỏe, giáo

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Y khoa Vinh; Email: phuogot.nk@gmail.com

dục nhân cách, đạo đức lối sống lành mạnh làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần, nâng cao hiệu quả của quá trình lao động và học tập để từ đó có động cơ tích cực tập luyện cho bản thân.

- *Nội dung giải pháp:*

+ Bộ môn GDTC phối hợp với phòng Công tác sinh viên, Đoàn Thanh niên, Hội thể thao sinh viên quán triệt các chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT trường học cho sinh viên.

+ Tăng cường công tác thông tin tuyên truyền trên các phương tiện thông tin đại chúng của Nhà trường.

+ Giảng viên môn GDTC thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp sinh viên hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng môn học GDTC và lợi ích của tập luyện.

+ Thông qua các buổi tọa đàm hội thảo nhằm phổ biến kiến thức khoa học về TDTT cho sinh viên.

- *Các đơn vị phối hợp:*

Đảng ủy, Ban Giám hiệu phê duyệt nội dung tuyên truyền. Bộ môn GDTC phối hợp chặt chẽ với phòng Công tác sinh viên, Đoàn Thanh niên, Hội thể thao sinh viên, tổ chức tuyên truyền về ý nghĩa, mục đích môn học GDTC

Giải pháp 2: Đổi mới nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy môn học GDTC.

- *Mục đích:* Hoàn thiện nội dung giảng dạy, phương pháp và hình thức tổ chức giờ học phù hợp với đặc điểm sinh viên và cơ sở vật chất của nhà trường; Trang bị cho sinh viên những kiến thức cần thiết và bổ ích trong hoạt động tập luyện TDTT nhằm giảm bớt sự căng thẳng trong giờ học và luôn tạo hứng thú cho sinh viên...

- *Nội dung giải pháp:*

+ Nghiên cứu và sửa đổi nội dung giảng dạy phù hợp với điều kiện, đặc điểm nhà trường và nhu cầu của sinh viên.

+ Vận dụng linh hoạt các hình thức tổ chức để tạo được hứng thú và tăng lượng vận động của buổi học.

+ Trong quá trình giảng dạy giảng viên sử dụng các phương pháp trực quan để kích thích sự hưng phấn và tập trung của sinh viên như: xem tranh ảnh, băng hình. Tăng cường sử dụng phương pháp trò chơi và thi đấu có khen thưởng, tạo tính cạnh tranh và tích cực của sinh viên.

+ **Đổi mới cấu trúc thời gian buổi tập**, trong đó chú trọng nâng cao hiệu quả và thời gian phần cơ bản, cụ thể như sau: Phần chuẩn bị: (chiếm 20%); Phần cơ bản: (chiếm 69%); Phần kết thúc: (chiếm 11%)

- *Các đơn vị phối hợp:* Bộ môn GDTC phối hợp với phòng Đào tạo để triển khai thực hiện.

Giải pháp 3: Tổ chức, quản lý giờ học ngoại khóa, thành lập các câu lạc bộ TDTT cho sinh viên.

- *Mục đích:* Thu hút sinh viên tham gia hoạt động TDTT, tạo cơ hội, điều kiện để sinh viên rèn luyện các tố chất vận động, rèn luyện các phẩm chất đạo đức, tự tin khi giao lưu. Đồng thời chuẩn bị xây dựng đội tuyển tham gia thi đấu giao lưu và các giải thi đấu thể thao các cấp, qua đó nâng cao chất lượng dạy và học môn GDTC trong Nhà trường.

- *Nội dung giải pháp:*

+ Tổ chức hoạt động ngoại khóa bằng nhiều hình thức với các giải pháp đa dạng nhằm làm cho hoạt động này trở thành thói quen, nhu cầu không thể thiếu được hàng ngày.

+ Khuyến khích và tạo điều kiện để các em tập luyện thường xuyên ít nhất một môn thể thao yêu thích. Đầu khóa học, giảng viên GDTC có thể tư vấn cho các em đăng ký, tập luyện môn thể thao tự chọn trong chương trình nội khóa mà các em yêu thích nhất để các em có được nề nếp tốt cho các năm học tiếp theo.

+ Đề xuất Ban giám hiệu nhà trường về việc phát triển CLB TDTT, các lớp thể thao phong trào phù hợp với điều kiện của nhà trường cũng như nguyện vọng của sinh viên.

+ Tuyên truyền thu hút sinh viên tham gia sinh hoạt các CLB và lớp thể thao phong trào, xây dựng nội quy, quy chế, chương trình hoạt động của CLB một cách cụ thể về thời gian, nội dung, điều kiện cơ sở vật chất đảm bảo.

+ Bộ môn GDTC phối hợp với Ban chủ nhiệm CLB xây dựng kế hoạch, chương trình tập luyện theo từng năm, từng quý, từng tháng, từng tuần và trực tiếp tham gia giảng dạy theo chuyên môn.

Tổ chức các hoạt động theo sở thích: CLB Cầu lông, Bóng bàn, Bóng đá, Bóng rổ...

Tổ chức thường xuyên các hoạt động giao lưu TDTT cả trong và ngoài trường.

Tiến hành khen thưởng, thưởng điểm cuối mỗi học kỳ cho các đối tượng: Sinh viên thường xuyên, tích cực tham gia hoạt động TĐTT chính khóa, ngoại khóa; Sinh viên đạt thành tích cao ở các môn thể thao trong thi đấu.

Phối hợp Phòng Đào tạo bố trí thời khóa biểu hợp lý để sinh viên có điều kiện tham gia ngoại khóa TĐTT.

Thời gian tiến hành: Các buổi chiều thứ 2, thứ 4, thứ 6 hàng tuần.

Số lượng buổi tập: 2-3 buổi/tuần, thời gian tập là 90 phút (có giảng viên GDTC trực tiếp phụ trách giảng dạy, huấn luyện).

- Các đơn vị phối hợp:

Bộ môn GDTC phối hợp với phòng Công tác sinh viên, phòng Đào tạo, Hội thể thao sinh viên, Đoàn Thanh niên và phòng Quản trị thiết bị để thực hiện.

Giải pháp 4: Tăng cường hoạt động thi đấu trong giờ học giáo dục thể chất.

- Mục đích: Tạo không khí sôi nổi trong giờ học GDTC, làm phong phú đời sống tinh thần, góp phần tuyển chọn những sinh viên xuất sắc thành lập các đội tuyển từ đó tổ chức các đội tuyển thể thao của trường tham gia các giải thể thao ngoài trường.

- Nội dung giải pháp:

+ Giảng viên giảng dạy môn GDTC thường xuyên tổ chức các cuộc thi đấu thể thao giữa các nhóm trong cùng lớp để sinh viên có điều kiện giao lưu học hỏi lẫn nhau.

+ Giảng viên Bộ môn GDTC phối hợp lên kế hoạch tổ chức thi đấu thể thao giữa các lớp trong giờ học GDTC để trình Lãnh đạo Bộ môn GDTC và Nhà trường phê duyệt kế hoạch.

- Các đơn vị phối hợp: Giảng viên môn GDTC xây dựng kế hoạch trình Lãnh đạo Bộ môn và Nhà trường. Sau khi được sự đồng ý của lãnh đạo cần phối hợp chặt chẽ giữa các giảng viên để tổ chức thực hiện.

Giải pháp 5: Cải tạo và nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện.

- Mục đích: Tạo môi trường và điều kiện cơ sở vật chất (CSV) tốt phục vụ cho công tác GDTC đạt kết quả cao. Sử dụng hiệu quả V hiện có, đầu tư thêm CSV, trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác giảng dạy, học tập và nghiên cứu khoa học của giảng viên và sinh viên.

- Nội dung giải pháp:

+ Bộ môn GDTC tham khảo các trường học có phương tiện, CSV hiện đại và phù hợp, từ đó có định hướng để xây dựng kế hoạch cụ thể trong việc cải tạo và nâng cấp CSV phục vụ hoạt động TĐTT trình BGH phê duyệt.

+ Rà soát, sửa chữa, bảo trì, bảo dưỡng những dụng cụ, trang thiết bị đã xuống cấp đáp ứng được yêu cầu về an toàn tập luyện và chuyên môn.

+ Đầu tư sửa chữa, xây dựng mới sân bãi, đặc biệt là nhà thi đấu đạt tiêu chuẩn nhằm phục vụ đa dạng các môn thể thao tự chọn đáp ứng nhu cầu tập luyện cho sinh viên. Đồng thời mua sắm mới dụng cụ trang thiết bị các môn thể thao đảm bảo về số lượng và chất lượng.

- Các đơn vị phối hợp: Bộ môn GDTC phối hợp với phòng Quản trị thiết bị và phòng Tài chính- Kế toán nghiên cứu đề xuất trình Ban giám hiệu phê duyệt các hạng mục cần thiết để phục vụ công tác giảng dạy và học tập của sinh viên đối với môn học GDTC.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 5 giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Y khoa Vinh. Kiểm nghiệm lý thuyết các giải pháp bước đầu đã được các nhà chuyên môn đánh giá tích cực, các giải pháp có thể ứng dụng trong thực tiễn nhằm góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC và thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Bộ giáo dục và Đào tạo (2019), *Số: 3833/BGDĐT-GDTC, Hà Nội, ngày 23 tháng 8 năm 2019, V/v hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học năm học 2019-2020.*
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và Phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Thủ tướng Chính phủ (2016), *QĐ số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển Giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 định hướng tới năm 2025.*