

# NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO NỮ SINH VIÊN KHỐI KHÔNG CHUYÊN THỂ DỤC TRƯỜNG ĐẠI HỌC HỒNG ĐỨC

Dương Thái Bình<sup>(1)</sup>  
Nguyễn Duy Hùng<sup>(2)</sup>

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TĐTT, các tác giả đã lựa chọn được 05 nhóm giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho nữ sinh viên khối không chuyên Thể dục (KCTD) Trường Đại học Hồng Đức, đồng thời bước đầu ứng dụng các giải pháp lựa chọn trong thực tế, kết quả cho thấy tính hiệu quả của các giải pháp đó trong việc nâng cao chất lượng thể chất cho đối tượng nghiên cứu

**Từ khóa:** Giải pháp, Giáo dục thể chất, nữ sinh.

## Research on solutions to improve the quality of Physical Education for female students of non-Physical Education major at Hong Duc University

### Summary:

Using conventional scientific research methods, the topic selected 05 groups of solutions to improve the physical quality of female students of the non-physical education major of Hong Duc University. At the same time, initially applying the selected solutions in practice, the results showed the effectiveness of those solutions in improving the physical quality of the research subjects.

**Keywords:** Solution, Physical Education, female students, University, Hong Duc.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) học đường là một bộ phận hết sức quan trọng và cơ bản của hoạt động thể dục, có vai trò tăng cường sức khỏe nâng cao thể lực cho học sinh, sinh viên góp phần tích cực vào việc bồi dưỡng, đào tạo lớp người phát triển toàn diện để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Trường Đại học Hồng Đức trong những năm qua đã không ngừng cố gắng thực hiện nhiệm vụ đó. Tuy nhiên, bên cạnh những kết quả đạt được, công tác GDTC của Trường Đại học Hồng Đức còn có những hạn chế, nhất là vấn đề GDTC cho nữ sinh viên khối KCTD. Nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên của nhà trường trong những năm tới, đặc biệt là nữ sinh viên khối KCTD chúng tôi đã tiến hành: “Nghiên cứu giải pháp nhằm nâng cao năng lực thể chất cho nữ sinh viên khối không chuyên Thể dục Trường Đại học Hồng Đức”.

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học Hồng Đức

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, 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. Kết quả đánh giá thực trạng công tác GDTC ở trường Đại học Hồng Đức

Qua đánh giá thực trạng công tác GDTC tại Trường Đại học Hồng Đức cho thấy:

- Mặc dù công tác TĐTT được Đảng ủy và Ban Giám hiệu quan tâm và chỉ đạo song nhận thức về GDTC của một số cán bộ và sinh viên vẫn chưa đầy đủ, chưa đáp ứng yêu cầu đổi mới chương trình.

- Giờ học chính khóa thiếu sinh động, không kích thích sự hứng thú của sinh viên với sự tán

đồng gần 80% sinh viên. Giờ ngoại khóa cũng ít thu hút sinh viên do điều kiện sân bãi, dụng cụ, và thiếu giáo viên hướng dẫn.

- Phối hợp giữa các đơn vị chưa tốt, phân công nhiệm vụ GDTC chưa rõ ràng, đôi khi chồng chéo.

- Số lượng tiết học (30 tiết/học phần) không đủ để sinh viên nghiên cứu sâu hoặc nâng cao thể lực, khó đáp ứng yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

- Mặc dù cơ sở vật chất tương đối đầy đủ, việc khai thác và sử dụng chưa hiệu quả, số người tham gia TDTT ngoại khóa vẫn còn thấp.

- Với 17 giảng viên phụ trách 9000 sinh viên, việc đảm bảo chất lượng giảng dạy và hướng dẫn ngoại khóa gặp nhiều khó khăn.

- Nhà trường thiếu các quy định pháp lý về hoạt động câu lạc bộ thể thao, phong trào tập luyện mang tính tự phát, thiếu sự hướng dẫn và quản lý từ giáo viên.

- Kết quả học tập môn GDTC của nữ sinh viên khối KCTD cho thấy tỷ lệ không đạt chuẩn ở cả 4 nội dung là 40.36%, phản ánh sự cần thiết cải thiện chất lượng GDTC.

Các vấn đề này ảnh hưởng đến chất lượng GDTC của sinh viên và cần có biện pháp khắc phục để đạt được mục tiêu đào tạo.

## **2. Đề xuất các giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho đối tượng nghiên cứu**

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác GDTC, qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên làm công tác GDTC, chúng tôi đề xuất một số giải pháp như sau:

### ***Giải pháp 1: Không ngừng tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDTT.***

Mục đích: Làm cho sinh viên, cán bộ, giáo viên và cán bộ quản lý hiểu rõ, thấu đáo vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện để nâng cao sức khỏe phục vụ cho học tập, công tác và hoàn thành sứ mạng của nhà trường.

Nội dung giải pháp: Chuẩn bị tài liệu, sách báo nói về tác dụng của tập luyện TDTT, các văn bản của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT trong nhà trường và trách nhiệm của mọi người trong việc rèn luyện sức khỏe để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Tổ chức thực hiện: Tổ chức các buổi tọa đàm

về ý nghĩa của tập luyện TDTT, tuyên truyền rộng khắp các đối tượng trong nhà trường, động viên khuyến khích có các hình thức biểu dương, khen thưởng kịp thời đến những người tích cực tham gia tập luyện.

### ***Giải pháp 2: Cải tiến nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy cho phù hợp***

Mục đích: Nhằm chuẩn hoá chương trình giảng dạy chính khoá cho phù hợp với đặc điểm sinh viên và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường. Trang bị cho sinh viên những kiến thức cần thiết, bổ ích trong hoạt động TDTT.

Nội dung giải pháp: Bám sát sự chỉ đạo của nhà trường về việc triển khai nhiệm vụ học tập từng năm học; tổ chức soạn thảo tài liệu môn học làm cơ sở cho cán bộ, giáo viên, sinh viên tham khảo; từng bước tiến hành nghiên cứu xây dựng chương trình môn học phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường và tình trạng thể lực của sinh viên theo hướng tăng các môn tự chọn.

Tổ chức thực hiện: Khoa GDTC xây dựng nội dung chương trình môn học GDTC cho phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường, tình trạng thể lực của sinh viên. Thường xuyên tiến hành các cuộc hội thảo, trao đổi để đi đến thống nhất về nội dung, phương pháp giảng dạy môn học sao cho hợp lý.

### ***Giải pháp 3: Thành lập CLB TDTT cho sinh viên nhà trường***

Mục đích: Nhằm thúc đẩy phong trào hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa, thu hút ngày càng đông học sinh tham gia tập luyện, đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh; Góp phần tạo ra sân chơi bổ ích và lành mạnh cho học sinh. Nhằm nâng cao chất lượng công tác GDTC trong nhà trường.

Nội dung giải pháp: Xin ý kiến BGH thành lập các CLB TDTT phù hợp với điều kiện của nhà trường cũng như nguyện vọng của sinh viên. Xây dựng nội quy, quy chế, chương trình hoạt động của CLB một cách cụ thể về thời gian, nội dung phù hợp sở thích, điều kiện cơ sở vật chất của Nhà trường.

Tổ chức thực hiện: Bám sát sự chỉ đạo của Nhà trường về việc triển khai nhiệm vụ học tập của từng năm học; khoa GDTC cần trao đổi với Đoàn Thanh niên, Ban Quản lý Ký túc xá để

nắm được nguyện vọng của sinh viên về việc thành lập các CLB TDTT; phối hợp với Đoàn Thanh niên và Ban quản lý ký túc xá tích cực tuyên truyền về việc thành lập CLB TDTT.

**Giải pháp 4: Trang bị đầy đủ cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện**

Mục đích: Tạo điều kiện thuận lợi nhất cho sinh viên trong quá trình tập luyện, cố gắng đáp ứng đủ nhu cầu về trang thiết bị, sân bãi, dụng cụ tập luyện của sinh viên

Nội dung giải pháp: Kiểm kê, rà soát toàn bộ cơ sở vật chất hiện có. Trên cơ sở đó, căn cứ vào số lượng sinh viên của nhà trường và nhu cầu tập luyện các môn thể thao để đề xuất mua sắm trang thiết bị mới.

Hình thức tổ chức thực hiện: Khoa GDTC phối hợp với phòng Hành chính tổng hợp để rà soát cơ sở vật chất hư hỏng và đề nghị thay thế hoặc bảo dưỡng.

**Giải pháp 5: Tăng cường tổ chức các giải đấu cấp nhà trường, thường xuyên tổ chức các đội tuyển TDTT nhà trường tham gia thi đấu các giải đấu bên ngoài**

Mục đích: Tạo không khí thi đua sôi nổi trong toàn trường, làm phong phú đời sống văn hoá và tinh thần; là cơ sở để tuyển chọn những cá nhân xuất sắc thành lập đội tuyển tham gia thi đấu các giải đấu trong và ngoài ngành.

Nội dung giải pháp: Nhân dịp kỷ niệm các ngày lễ lớn của đất nước, ngày thành lập trường... đưa các hoạt động thi đấu thể thao thành các giải đấu truyền thống hàng năm, qua đó tạo sân chơi lành mạnh bổ ích cho các học sinh tham gia.

Tổ chức thực hiện: Khoa GDTC xây dựng kế hoạch tổ chức thi đấu các giải đấu trình Ban giám hiệu phê duyệt ngay đầu năm học; khoa

GDTC, Đoàn Thanh niên, căn cứ kế hoạch tổ chức thi đấu hàng năm của Nhà trường để xây dựng kế hoạch thi đấu trong từng giai đoạn; Đoàn Thanh niên phối hợp với các đơn vị kêu gọi nguồn đầu tư kinh phí cho các giải đấu.

**3. Đánh giá hiệu quả của việc áp dụng các giải pháp vào quá trình Giáo dục thể chất cho đối tượng nghiên cứu**

Nhằm đánh giá hiệu quả của việc áp dụng các giải pháp vào thực tiễn công tác GDTC cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm với 320 nữ sinh viên khối KCTD năm thứ nhất Trường Đại học Hồng Đức. Thời gian tiến hành thực nghiệm 1 năm học (2021-2022), chúng tôi thu được kết quả ở bảng 1 và bảng 2 như sau:

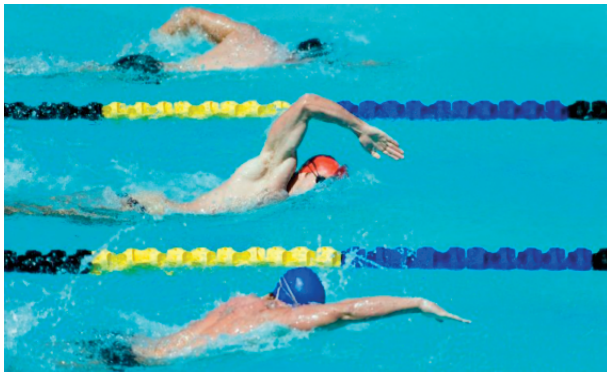
Kết quả bảng 1 cho thấy: sau khi ứng dụng các giải pháp, kết quả học tập của nữ sinh viên khối KCTD Trường Đại học Hồng Đức đã có những tiến bộ rõ rệt. Nếu trước khi áp dụng các giải pháp số sinh viên đạt loại giỏi là 5.45% thì sau khi thực nghiệm đã tăng lên là 12.27%. Tương tự như vậy, tỷ lệ số sinh viên đạt loại khá cũng tăng tới 10%, số trung bình giảm xuống và đặc biệt số sinh viên đạt loại yếu chỉ còn 1.81%.

Để đánh giá tính hiệu quả của các giải pháp đã lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra thể lực của 320 nữ sinh viên theo quy định của Bộ GD&ĐT.

Kết quả kiểm tra thể lực ở bảng 2 cho thấy, sau khi ứng dụng các giải pháp năng lực thể lực của đối tượng nghiên cứu đã tốt hơn, sự khác biệt có ý nghĩa ( $P < 0.05$ ). Như vậy, thể lực của đối tượng nghiên cứu đã được nâng cao rõ rệt nhờ áp dụng các nhóm giải pháp được chúng tôi đề xuất.

**Bảng 1. Kết quả học môn GDTC của đối tượng nghiên cứu trước và sau khi thực nghiệm (n=320)**

TT	Thời gian	Kết quả học tập môn GDTC			
		Xếp loại			
		Giỏi	Khá	TB	Yếu
1	Trước TN	5.45	29.54	55.9	9.54
2	Sau TN	12.27	39.54	46.36	1.81



Phát triển đa dạng các môn thể thao và quan tâm tới các môn thể thao mới, hợp thời đại là một trong những biện pháp nâng cao hiệu quả tập luyện ngoại khóa của sinh viên

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm (n=320)**

TT	Chỉ tiêu kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Trước TN		Sau TN		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)	15.33	1.24	16.68	1.25	3.658	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	188.32	5.43	196.68	2.87	3.154	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.23	0.43	5.88	0.15	2.524	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	903.07	10.23	925.54	10.68	3.652	<0.05

**KẾT LUẬN**

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05 giải pháp và đưa vào ứng dụng. Thông qua thực nghiệm sư phạm trên đối tượng nghiên cứu đã khẳng định được hiệu quả nâng cao thể lực của nữ sinh viên khối KCTD Trường Đại học Hồng Đức, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên Trường Đại học Hồng Đức.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào*

*trào quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Đức Văn (2009), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Trường Đại học Hồng Đức (2017), *Chương trình đào tạo giáo dục thể chất hệ không chuyên.*

(Bài nộp ngày 18/9/2024, Phản biện ngày 31/10/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)

Chịu trách nhiệm chính: Dương Thái Bình  
Email: thaibinh@gmail.com)

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM HỘI VIÊN CÂU LẠC BỘ POWER KICK BOXING VÀ FITNESS HUYỆN MÊ LINH, HÀ NỘI

Phạm Tuấn Hiệp<sup>(1)</sup>

Hoàng Thị Luân<sup>(2)</sup>; Trần Huy Thảo<sup>(3)</sup>

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu phù hợp, nhóm nghiên cứu đã lựa chọn được 54 bài tập phát triển thể lực cho nam hội viên Câu lạc bộ Power Kick Boxing và Fitness huyện Mê Linh, Hà Nội đảm bảo cơ sở khoa học. Trên cơ sở đó, ứng dụng các bài tập vào thực tiễn huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu tại đơn vị. Kết quả cho thấy, sau 6 tháng thực nghiệm sư phạm, thể lực nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều đó khẳng định, các bài tập được nhóm nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã chứng minh tính hiệu quả trong phát triển thể lực cho nam hội viên Câu lạc bộ.

**Từ khóa:** Bài tập thể lực, Câu lạc bộ Power Kick Boxing và Fitness.

## Choosing physical development exercises for male members of Power Kick Boxing and Fitness Club in Me Linh district, Hanoi

### Summary:

Using appropriate research methods, the research team selected 54 physical development exercises for male members of the Power Kick Boxing and Fitness Club in Me Linh District, Hanoi, ensuring a scientific basis. On that basis, the exercises were applied to practical training for the research subjects at the unit. The results showed that after 6 months of pedagogical experimentation, the physical strength of the experimental group had significantly better development than that of the control group. That affirmed that the exercises selected and applied in practice have proven to be effective in physical training for male members of the Club.

**Keywords:** Physical fitness, physical exercises, male members of Power Kick Boxing and Fitness Club, Me Linh district, Hanoi

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát tại Câu lạc bộ (CLB) Power Kick Boxing và Fitness huyện Mê Linh, Hà Nội cho thấy, trong quá trình huấn luyện, các huấn luyện viên (HLV) có sử dụng các bài tập (BT) trong huấn luyện thể lực cho hội viên. Tuy nhiên, việc sử dụng các BT này và cả việc kiểm tra – đánh giá chủ yếu dựa vào kinh nghiệm, cũng như được biên soạn từ các nguồn tài liệu khác nhau của các HLV mà chưa được kiểm chứng bằng cơ sở khoa học.

Chính vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn BT chuyên môn nhằm phát triển thể lực cho nam hội viên CLB Power Kickboxing và Fitness

huyện Mê Linh - Hà Nội là việc làm có ý nghĩa thiết thực.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; và Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn BT phát triển thể lực cho nam hội viên Câu lạc bộ Power Kick Boxing và Fitness huyện Mê Linh, Hà Nội**

Nhóm tác giả đã tiến hành lựa chọn các BT thông qua nghiên cứu các bước sau: Xác định

<sup>(1)</sup>TS, <sup>(3)</sup>ThS, Trường Đại học Tài Chính

<sup>(2)</sup>ThS, Câu lạc bộ Power Kick Boxing và Fitness, huyện Mê Linh, Hà Nội