GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH TÀI CHÍNH NGÂN HÀNG, TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

Nguyễn Tiến Quân[1]

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TDTT, tác gải đã lựa chọn được 5 giải pháp nâng cao thể lực của sinh viên chuyên ngành Tài chính Ngân hàng, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật công nghiệp. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã cho thấy hiệu quả tích cực.

Từ khóa: Giải pháp nâng cao thể lực, chuyên ngành Tài chính Ngân hàng, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật công nghiệp.

Solution to improve physical fitness for students majoring in Banking and Finance at the University of Economics and Technical Industries

Summary:

Through regular scientific research methods, the author selected 5 advanced solutions to improve physical fitness for students majoring in Banking and Finance at the University of Economics and Technical Industries. Initial application of selected exercises in practical context has shown positive effects.

Keywords: Solutions, learning results, Banking and Finance, Banking and Finance major, University of Economics and Technical Industries.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) và hoạt động TDTT trong trường học các cấp là một mặt giáo dục quan trọng trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ, góp phần thực hiện mục tiêu: "Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài".

Đổi mới và hội nhập cũng tạo ra nhiều vấn đề mới trong nội dung, qui trình, phương pháp đào tạo, quản lý và giáo dục sinh viên (SV). Nhiều vấn đề của thời đại ngày nay như việc làm, lao động, học vấn, sức khỏe… cũng đồng thời xuất hiện và được tập trung giải quyết đối với học sinh – sinh viên, trong đó có vấn đề GDTC và thể thao. GDTC là một môn học quan trọng, giúp SV rèn luyện thể lực, góp phần vào việc phát triển toàn diện về trí, đức, thể, mỹ cho SV. Mục đích của GDTC cho SV là đào tạo đội ngũ cán bộ, chuyên gia, kỹ thuật viên… có trình độ cao, có nhân cách con người Việt Nam, đáp ứng được nhu cầu thực tiễn của xã hội, xứng đáng với vai trò người chủ tương lai của đất nước. Xây dựng xã hội công bằng, dân chủ, văn minh và Nhà nước pháp quyền theo định hướng Xã hội chủ nghĩa. Vì vậy, nâng cao chất lượng đào tạo và tập luyện TDTT là nhiệm vụ hàng đầu của các trường học nói chung và Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật công nghiệp (KT-KTCN) nói riêng.

Để góp phần nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành Tài chính Ngân hàng, Trường Đại học KT-KTCN, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC của SV Nhà trường, việc tiến hành nghiên cứu giải pháp nâng cao thể lực của SV là cần thiết, cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường Đại học KT-KTCN thời điểm năm 2018.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn và xây dựng nội dung giải pháp nâng cao thể lực của sinh viên chuyên ngành Tài chính Ngân hàng, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật công nghiệp

Tiến hành lựa chọn các giải pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành Tài chính Ngân

[1]ThS, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp; Email: ntquan@uneti.edu.vn

hàng, Trường Đại học KT-KTCN thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm, phân tích thực trạng công tác GDTC, phỏng vấn các giảng viên GDTC tại Trường Đại học KT-KTCN và các trường lân cận. Kết quả lựa chọn được 05 giải pháp gồm:

Tuyên truyền nâng cao nhận thức về vai trò, tác dụng của tập luyện TDTT

Tăng cường khai thác cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện TDTT

Cải tiến nội dung giảng dạy GDTC phù hợp với đặc điểm ngành nghề của SV

Tổ chức các hoạt động ngoại khóa cho SV có sự hướng dẫn của giáo viên.

Xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tăng cường tổ chức các giải thể thao SV.

Nội dung cụ thể của từng giải pháp:

Giải pháp 1. Tuyên truyền nâng cao nhận thức về vai trò, tác dụng của tập luyện TDTT

Mục đích của giải pháp:

Giáo dục tuyên truyền nâng cao nhận thức của SV về vai trò, tác dụng của tập luyện TDTT, từ đó nâng cao ý thức học tập, tập luyện TDTT nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, rèn luyện và hình thành những kỹ năng, kỹ xảo vận động trong học tập và cuộc sống.

Nội dung và cách tổ chức tiến hành:

Để thực hiện tốt giải pháp này, chúng tôi tiến hành các công việc sau:

Thông qua việc kết hợp với Đoàn thanh niên, Hội sinh viên, Chi đoàn giáo viên nhà trường tăng cường truyên truyền trên hệ thống loa phát thanh, tuyên truyền bằng pano, áp phích, khẩu hiệu...về vai trò, tác dụng của tập luyện TDTT.

Tổ chức các cuộc thi tìm hiểu về vai trò, tầm quan trọng của TDTT với sức khỏe.

Khai tác triệt để các kênh thông tin của Trường trong tuyên truyền nâng cao nhận thức của các nhóm đối tượng về vai trò, tầm quan trọng của tập luyện TDTT.

Tăng cường tuyên truyền các hình ảnh đẹp về tập luyện TDTT.

Việc trang bị những tri thức về luyện tập thể thao rèn luyện thân thể được tiến hành thông qua việc giảng dạy lý thuyết cũng như thực hành giúp SV có được hiểu biết về phương pháp tổ chức và tự tổ chức các hoạt động TDTT, tự rèn luyện thân thể và nâng cao sức khỏe cho bản thân. Điều này có ý nghĩa rất lớn bởi khi các em có ý thức luyện tập TDTT ngoài trường như luyện tập tại gia đình và ở ngoài xã hội sẽ là sự liên tục bổ sung các hoạt động tăng cường sức khỏe, bồi bổ kiến thức, làm phong phú hoạt động văn hóa, phát triển hứng thú thể thao và nâng cao trình độ kỹ thuật.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Lãnh đạo trường: Ban hành các quy định, lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động tuyên truyền.

Bộ môn GDTC: Triển khai các nội dung hoạt động tuyên truyền.

Công Đoàn, Đoàn Thanh niên: Phối hợp tuyên truyền và tổ chức các hoạt động tuyên truyền.

Phương pháp đánh giá kết quả giải pháp:

Đánh giá thông qua các hoạt động tuyên truyền được tổ chức.

Đánh giá thông qua nhận thức của các nhóm đối tượng có liên quan về vai trò, tác dụng của tập luyện TDTT.

Giải pháp 2. Tăng cường khai thác cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện TDTT

Mục đích của giải pháp:

Nâng cao chất lượng yếu tố đảm bảo, tạo điều kiện tốt nhất phục vụ công tác giảng dạy và tập luyện nội khóa và ngoại khóa.

Nội dung và cách tổ chức tiến hành:

Kiến nghị nhà trường cải tạo nâng cấp, qui hoạch mở rộng hệ thống sân tập thể thao, mua sắm trang thiết bị dụng cụ tập luyện đủ về số lượng và đảm bảo chất lượng phục vụ cho giảng dạy và luyện tập ngoại khóa của SV. Hoạt động bổ sung và mua mới cần tiến hành trong thời gian nghỉ hè để đảm bảo vào năm học có đầy đủ trang thiết bị phục vụ giảng dạy.

Triển khai thiết kế giáo án khai thác triệt để các cơ sở vật chất (CSVC) sẵn có phục vụ hoạt động GDTC.

Triển khai các hoạt động bảo hành, bảo dưỡng, vệ sinh định kỳ các CSVC sẵn có giúp bảo quản tốt nhất các CSVC.

Tăng cường công tác xã hội hóa CSVC phục vụ tập luyện TDTT.

Tăng cường phát động các nghiên cứu, sáng kiến kinh nghiệm bổ sung, cải tiến, sử dụng hiệu quả CSVC phục vụ dạy và học môn GDTC.

Vận động sinh viên tự mua sắm một số dụng cụ TDTT đơn giản như vợt Bóng bàn, vợt Cầu

lông, Bóng đá, Bóng chuyền, quả cầu…Những dụng cụ này, ngoài việc các em mang theo để tập luyện trong buổi ngoại khóa thì các em còn sử dụng để tập luyện khi ở nhà. Như vậy các em sẽ có trách nhiệm hơn trong việc giữ gìn dụng cụ trong tập luyện và là sự chia sẻ với nhà trường cùng trang bị dụng cụ luyện tập TDTT ngoại khóa.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Lãnh đạo trường: Ban hành các quy định, lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động

Bộ môn GDTC: Triển khai các hoạt động

Phương pháp đánh giá kết quả giải pháp:

Đánh giá thông qua các hoạt động bảo quản, bảo trì, bảo dưỡng được tổ chức

Đánh giá thông qua các CSVC được bổ sung, sử dụng hiệu quả, nguồn xã hội hóa…

Giải pháp 3. Cải tiến nội dung giảng dạy GDTC phù hợp với đặc điểm ngành nghề của sinh viên

Mục đích của giải pháp:

Bởi bố trí các nội dung học tập hợp lý sẽ tác động tốt tới việc phát triển các tố chất thể lực cũng như việc tiếp thu kiến thức của SV các nhóm ngành nghề.

Nội dung và cách tổ chức tiến hành:

Theo phân phối chương trình ở học kỳ 1, các SV tập luyện các nội dung về Điền kinh. Trong đó thời lượng dành để học kỹ thuật môn học chiếm tới 80%. Việc phân bổ thời lượng như vậy làm cho sinh viên không có đủ thời gian luyện tập phát triển tố chất thể lực. Ở học kỳ 2, thời lượng dành cho nội dung lý thuyết môn học chiếm 6 tiết được bố trí trước và tách biệt với phần thực hành dẫn tới SV không có đủ thời gian tập luyện nâng cao tố chất thể lực còn yếu. Vì vậy, chúng tôi tiến hành phân bổ lại thời lượng học kỹ thuật chỉ chiếm 50%, còn lại 50% thời lượng môn học dành cho luyện tập nâng cao thể lực. Với SV nhóm ngành Tài chính chúng tôi chú trọng cho các em tập các bài tập phát triển sức bền để nâng cao thể lực chung, từ đó tạo nền tảng cho việc áp dụng những bài tập phát triển sức nhanh, sức mạnh tay, chân. Ở những học kỳ tiếp theo, chúng tôi tiến hành giảng dạy song song nội dung lý thuyết và thực hành môn học. Nội dung lý thuyết được tiến hành vào đầu mỗi buổi học. Nội dung thực hành vẫn phân bổ 50% thời lượng dành cho luyện tập tăng cường thể lực, nhưng chủ yếu ưu tiên phát triển sức mạnh của tay đối với cả hai nhóm ngành nghề. Ngoài ra, để tăng cường hiệu quả tập luyện, chúng tôi tiến hành phân nhóm sinh viên để áp dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm tăng mật độ vận động trong buổi tập. Như vậy, trong một buổi học có thể tập luyện phát triển toàn diện các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh và sức bền.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Lãnh đạo trường: Ban hành các quy định, lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động

Bộ môn GDTC: Triển khai các hoạt động

Phương pháp đánh giá kết quả giải pháp:

Đánh giá thông qua các nội dung chương trình được cải tiến

Đánh giá thông qua kết quả học tập môn GDTC của SV.

Giải pháp 4. Tổ chức các hoạt động ngoại khóa bắt buộc đối với sinh viên có sự hướng dẫn của giáo viên

+ Mục đích của giải pháp:

Tổ chức các hoạt động ngoại khóa đối với sinh viên có sự hướng dẫn của giáo viên theo định hướng phát triển các tố chất thể lực đặc trưng ở từng nhóm ngành nghề; Xây dựng các hoạt động tập luyện ngoại khóa để việc tập luyện của sinh viên trở thành nội dung của hoạt động đời sống văn hóa mang tính thường xuyên, liên tục, đáp ứng nhu cầu tự rèn luyện thân thể và nâng cao sức khỏe. Ngoài ra có sự định hướng của giáo viên giúp SV định hướng được phát triển các tố chất thể lực còn hạn chế.

Nội dung và cách tổ chức tiến hành:

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi nhận thấy vai trò trách nhiệm của giáo viên trong việc phát động phong trào và hướng dẫn tập luyện là vô cùng quan trọng và cần thiết. Việc có giáo viên tham gia quản lý các câu lạc bộ TDTT và trực tiếp hướng dẫn tập luyện các môn thể thao ngoại khóa tạo được sự tin tưởng của SV đối với chất lượng và phong trào tập luyện ngoại khóa. Khi áp dụng các giải pháp, trong đó có trang bị những kiến thức về tự tập luyện thì không phải tất cả các SV đều thấu hiểu và áp dụng hướng dẫn vào tập luyện, và quan trọng hơn, đó là việc định hướng cho các em tập môn thể thao gì, tập như thế nào cho

vừa nâng cao hiệu quả tập luyện vừa duy trì phát triển những tố chất thể lực, vừa tăng cường, khắc phục những tố chất còn yếu kém.

Song, để đảm bảo hiệu quả cao trong quá trình tập luyện thì các việc xác định tính chất của các môn thể thao lựa chọn vào tập luyện là rất quan trọng, sao cho khắc phục được những ảnh hưởng xấu, phát huy những ảnh hưởng tốt bởi đặc điểm ngành nghề. Để định hướng phát triển tố chất thể lực cho các nhóm ngành, chúng tôi áp dụng những môn thể thao khác nhau cho mỗi nhóm, cụ thể: Sinh viên nhóm ngành Tài chính tập luyện môn Thể dục dụng cụ và môn Bóng rổ; Sinh viên nhóm ngành Công nghệ tập luyện môn Thể dục dụng cụ và môn Cầu lông.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Lãnh đạo trường: Ban hành các quy định, lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động.

Bộ môn GDTC: Triển khai nội dung và tổ chức các hoạt động.

Phương pháp đánh giá kết quả giải pháp:

Đánh giá thông qua các hoạt động thể thao ngoại khóa được tổ chức.

Đánh giá thông qua kết quả học tập môn học GDTC của SV.

Giải pháp 5. Xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tăng cường tổ chức các giải thể thao sinh viên

Mục đích của giải pháp:

Việc xây dựng các câu lạc bộ và tăng cường tổ chức giải thể thao tạo điều kiện thu hút sinh viên tham gia phong trào tập luyện. Bởi không có môn thể thao nào có thể thu hút toàn bộ các sinh viên tham gia tập luyện vì vậy hình thành nhiều câu lạc bộ TDTT để đáp ứng được nhu cầu của đông đảo SV, từ đó khuấy động phong trào tập ngoại khóa. Thể thao gắn liền với hoạt động thi đấu. Thi đấu là một yếu tố quan trọng trong hệ thống GDTC với hai ý nghĩa: Vừa là giải pháp để SV tự khẳng định năng lực của mình, vừa là cách chuẩn bị cho họ bước vào cuộc sống tự lập, ở đó mỗi người chỉ có thể thành đạt qua việc tham gia vào cuộc đua tranh trung thực với các đối thủ. Thi đấu thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT phát triển, đồng thời tăng cường hiểu biết, giao lưu và học hỏi lẫn nhau. Đối với SV thì hoạt động thi đấu tạo điều kiện tốt để rèn luyện các phẩm chất đạo đức như: Tính kiên trì, lòng dũng cảm, tinh thần đoàn kết…

Nội dung và cách tổ chức tiến hành:

Trong quá trình thực hiện nghiên cứu, chúng tôi kiến nghị khôi phục và xây dựng hệ thống các giải thi đấu thể thao truyền thống của nhà trường tổ chức hàng năm như: Giải Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Bóng bàn, Đá cầu, Điền kinh…

Các giải thể thao tổ chức với nhiều quy mô như cấp trường, cấp khoa, khóa, liên chi đoàn… Với nhiều hình thức như giải thi đấu giữa cán bộ giáo viên trẻ và SV các khoa với các khẩu hiệu chào mừng ngày lễ lớn, các giải thể thao giao hữu với các trường bạn… Ngoài ra với đặc điểm 3/4 số SV của trường là nữ nên tiến hành tổ chức giải thi đấu thể thao Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Điền kinh, Đá cầu… dành cho nữ SV.

Phải lựa chọn môn thể thao để phát động tập luyện và thành lập câu lạc bộ phù hợp với điều kiện của nhà trường, phù hợp với sở thích, với điều kiện học tập và sinh hoạt của SV như: Bóng chuyền, Bóng bàn, Cầu lông, Bóng rổ và Khiêu vũ thể thao.

Về chế độ khuyến khích SV: Các SV tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa được cộng điểm ý thức khi tham gia kiểm tra kết thúc học phần GDTC nội khóa.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Lãnh đạo trường: Ban hành các quy định, lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động.

Bộ môn GDTC: Triển khai các hoạt động

Công đoàn, Đoàn Thanh niên: Phối hợp tổ chức các hoạt động.

Phương pháp đánh giá kết quả giải pháp:

Đánh giá thông qua các CLB thể thao được thành lập và các giải thể thao SV được tổ chức.

Đánh giá thông qua kết quả học tập môn học GDTC của SV.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên chuyên ngành Tài chính Ngân hàng, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật công nghiệp

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Mục đích thực nghiệm: Ứng dụng 05 giải pháp lựa chọn vào thực tế và đánh giá hiệu quả

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh tự đối chiếu.

Vai trò trách nhiệm của giáo viên trong việc phát động phong trào và hướng dẫn tập luyện là vô cùng quan trọng và cần thiết.

Bảng 1. So sánh thể lực của sinh viên thời điểm trước và sau thực nghiệm (n=164)

Phân loại	Thời điểm trước thực nghiệm		Thời điểm sau thực nghiệm		So sánh	
	m_i	%	m_i	%	χ^2	P
Tốt	52	31.71	72	43.90	6.83	<0.05
Đạt	88	53.66	92	56.10		
Không đạt	24	14.63	0	0		

Đối tượng thực nghiệm: 164 nữ SV Khóa 10 Khoa Tài chính Ngân hàng.

Thời gian thực nghiệm: Năm học 2017-2018

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học KT-KTCN.

Kiểm tra, đánh giá: Đánh giá thông qua kết quả học tập môn học GDTC và trình độ thể lực của SV thông qua sử dụng 04 test theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo gồm: Năm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XFC (s) và Chạy tùy sức 5 phút (m)

2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Tiến hành kiểm tra và xếp loại thể lực của SV thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Khi so sánh tỷ lệ SV đạt tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực của đối tượng thực nghiệm thời điểm trước và sau thực nghiệm bằng tham số χ^2 cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P<0.05$). Như vậy, có thể khẳng định sau một năm thực nghiệm ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn và xây dựng, trình độ thể lực của SV đã tốt hơn hẳn so với thời điểm trước thực nghiệm. Như vậy, các giải pháp của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho SV.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu lựa chọn và xây dựng nội dung 05 giải pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành Tài chính Ngân hàng, Trường Đại học KT-KTCN, Bước đầu ứng dụng các giải pháp trong thực tế đã cho thấy hiệu quả tích cực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 ban hành quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HSSV.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS, SV.*

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.*

4. Nôvicốp A. D, Mátvêép L. P (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, (Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lẫm dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 10/11/2023, Phản biện ngày 13/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)