

GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC GIÁO DỤC – ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

Phùng Hoài Nam⁽¹⁾; Nguyễn Cẩm Ninh⁽²⁾
Phạm Thị Thu Hà⁽³⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 28/01/2026

Ngày phản biện: 25/02/2026

Ngày đăng: 27/03/2026

Tác giả liên hệ:

Phùng Hoài Nam

Email: phunghoainamm@gmail.com

Tập 3, số 2 (2026), trang 69-77

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14057>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường dùng trong lĩnh vực TDDT, nghiên cứu đã lựa chọn được 03 giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Giáo dục – Đại học Quốc gia Hà Nội. Sau một năm ứng dụng các giải pháp đã mang lại kết quả và bước đầu khẳng định tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN.

Từ khoá: Giải pháp, thể lực, Trường Đại học Giáo dục, Đại học Quốc gia Hà Nội.

Solutions for developing physical fitness for first-year students at the University of Education – Vietnam National University, Hanoi

Phung Hoai Nam⁽¹⁾; Nguyen Cam Ninh⁽²⁾
Pham Thi Thu Ha⁽³⁾

Article Information:

Received: 28/01/2026

Review date: 25/02/2026

Published: 27/03/2026

Corresponding Author:

Phung Hoai Nam

Email: phunghoainamm@gmail.com

Vol.3, Issue 2 (2026), pp 69-77

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14057>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

Using conventional research methods, the study selected 3 solutions. Methods for developing physical fitness for students at the University of Education - Vietnam National University, Hanoi. After one year of application, these solutions have yielded results and initially confirmed their effectiveness in developing physical fitness for first-year students at the University of Education - Vietnam National University, Hanoi .

Keywords: Solutions, physical fitness, University of Education, Vietnam National University, Hanoi.

⁽¹⁾ThS Đại học Quốc gia Hà Nội; ⁽²⁾PGS TS Trường Đại học TDDT Bắc Ninh

⁽³⁾ThS Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là môn học quan trọng, giúp sinh viên rèn luyện thể lực góp phần hoàn thiện nhân cách, thể chất cho sinh viên. Vì vậy, nâng cao chất lượng đào tạo và tập luyện thể dục thể thao là nhiệm vụ hàng đầu của các trường học nói chung và trường Đại học Giáo dục - Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQG HN). Đặc biệt trong bối cảnh toàn thế giới nói chung và Việt Nam nói riêng vừa phải trải qua quãng thời gian dịch bệnh Covid-19 kéo dài khiến cho thể lực chung của con người đều giảm sút tùy từng cấp độ. Điều này đã đặt ra một hồi chuông cảnh tỉnh con người đối với việc giữ gìn, duy trì và nâng cao sức khỏe. Đồng thời đây vừa là cơ hội vừa là thách thức đối với hoạt động GDTC trong việc phát triển, đổi mới để lan tỏa tích cực tinh thần tham gia TDTT của toàn dân nói chung và đối tượng học sinh - sinh viên nói riêng.

Qua nghiên cứu thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến công tác phát triển thể lực của sinh viên Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN cho thấy: Chương trình đào tạo phong phú và linh hoạt trong quá trình giảng dạy; Lực lượng giáo viên và điều kiện cơ sở vật chất đáp ứng tốt yêu cầu công tác GDTC cho sinh viên. Tuy nhiên, số sinh viên năm thứ nhất tham gia tập luyện ngoại khoá còn thấp, ý thức tự tập luyện còn chưa cao, kết quả học tập môn GDTC và thể lực của sinh viên năm thứ nhất còn hạn chế. Từ những thực trạng này cho thấy cần phải lựa chọn giải pháp phù hợp có ý nghĩa thực tiễn và khả thi nhằm góp phần phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn toạ đàm; Quan sát sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và Toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu gồm 30 chuyên gia, cán bộ quản lý và các giảng viên GDTC và 950 sinh viên của Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG Hà Nội.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn và xây dựng nội dung giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên năm

thứ nhất Trường Đại học Giáo dục – Đại học Quốc gia Hà Nội

Trên cơ sở tìm hiểu và tổng hợp từ các nguồn tư liệu khác nhau, cùng với việc tuân thủ các nguyên tắc lựa chọn giải pháp và căn cứ vào điều kiện thực tiễn, chúng tôi đã xác định được 03 giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên. Để đảm bảo tính khách quan và tăng độ tin cậy cho việc lựa chọn giải pháp, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, cán bộ quản lý và các giảng viên GDTC trong và ngoài ĐHQG HN. Cách trả lời cụ thể theo 3 mức: Rất quan trọng; 3 điểm; Quan trọng: 2 điểm; Ít quan trọng: 1 điểm. Chúng tôi lựa chọn những giải pháp đạt từ 80% tổng điểm cho công tác phát triển thể lực của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua kết quả bảng 1 cho thấy cả 03 giải đều đạt từ 90% tổng điểm trở lên và được lựa chọn.

Xây dựng nội dung cụ thể của các giải pháp:

Giải pháp 1. Hình thành động cơ học tập môn học GDTC đúng đắn, tăng cường ý thức tự giác, tích cực tham gia tập luyện cho sinh viên

Mục đích: Hình thành động cơ đúng đắn trong rèn luyện ở môn học GDTC, động viên khích lệ tinh thần học tập đối với sinh viên.

Nội dung giải pháp:

Đẩy mạnh công tác tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDTT;

Tăng cường sử dụng phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu nhằm đạt mục đích của hoạt động thể chất.

Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao xây dựng cơ chế, chỉ đạo triển khai thực hiện, nhằm khuyến khích sinh viên phấn đấu đạt thành tích cao trong học tập.

Tổ chức thực hiện:

Xây dựng nội dung bài giảng, kế hoạch giảng dạy phù hợp để sắp xếp các nội dung tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDTT.

Trong quá trình lên lớp, căn cứ vào thành tích học tập, tập luyện cũng như thi đấu (nếu có) của sinh viên các giảng viên có chế độ ưu tiên nhất định: sinh viên có thành tích cao được giảm cường độ tập luyện, sinh viên có thành tích yếu tăng cường độ luyện tập.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG Hà Nội (n=30)

TT	Giải pháp	Kết quả phỏng vấn							
		Rất quan trọng		Quan trọng		Ít quan trọng		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		m _i	Điểm	m _i	Điểm	m _i	Điểm		
1	Hình thành động cơ học tập môn học GDTC đúng đắn, tăng cường ý thức tự giác, tích cực tham gia tập luyện cho sinh viên	22	66	8	16	0	0	82.00	91.11
2	Tổ chức các hoạt động ngoại khóa cho sinh viên có sự hướng dẫn của giảng viên	23	69	7	14	0	0	83.00	92.22
3	Xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tăng cường tổ chức các giải thể thao trong nhà trường	21	63	9	18	0	0	81.00	90.00

Trong các giờ học GDTC nội khóa, tổ chức trò chơi, thi đấu nhằm đạt được mục đích gây hứng thú tập luyện, nâng cao thể lực cho sinh viên.

Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TĐTT; phổ biến kiến thức khoa học về TĐTT thông qua hội thảo, tọa đàm. Giao cho Đoàn TN Trường và Trung tâm GDTC và TT thực hiện.

Đánh giá kết quả thực hiện giải pháp: Đánh giá hiệu quả giải pháp thông qua các tiêu chí: Số buổi tuyên truyền; Số chuyên đề tuyên truyền; Số cuộc thi tìm hiểu về TĐTT; Hình thức biểu dương, khen thưởng; Số lượt sinh viên được biểu dương, khen thưởng.

Giải pháp 2. Tổ chức các hoạt động ngoại khóa cho sinh viên có sự hướng dẫn của giảng viên

Mục đích: nhằm tăng cường công tác quản lý và thúc đẩy phong trào tập luyện TĐTT ngoài giờ học mang lại nhiều hiệu quả cao trong công tác TĐTT, tạo nhiều cơ hội điều kiện để sinh viên rèn luyện các phẩm chất, năng lực thông qua các hoạt động tập thể.

Nội dung giải pháp:

Nâng cao trách nhiệm của giảng viên trong việc phát động phong trào và hướng dẫn tập luyện là cho sinh viên.

Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực, tự rèn luyện nghiêm túc của các sinh viên để tự ý thức

rèn luyện nhằm nâng cao năng lực của bản thân trong GDTC.

Tổ chức các hoạt động tập luyện ngoại khóa có sự hướng dẫn của giảng viên, để việc tập luyện của sinh viên trở thành nội dung của hoạt động đời sống văn hóa, thành thói quen tập luyện TĐTT.

Tổ chức thực hiện:

Trung tâm GDTC và TT- ĐHQG HN phối hợp với Đoàn Thanh niên tuyên truyền trên các phương tiện truyền thông của Nhà trường về các hoạt động tập luyện, nội dung và thời gian của hoạt động ngoại khóa cho sinh viên.

Trung tâm GDTC và TT - ĐHQG HN, phân công trách nhiệm cho từng nhóm, từng giảng viên tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện TĐTT ngoài giờ học.

Đào tạo đội ngũ cộng tác viên, hướng dẫn viên và cán sự TĐTT cho mỗi khối, liên chi đoàn của sinh viên.

Phát động phong trào thi đua “Rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” trong toàn trường; định kỳ tổng kết, tuyên dương khen thưởng và xếp loại cho từng khối, chi đoàn.

Đánh giá kết quả thực hiện giải pháp: Đánh giá hiệu quả giải pháp thông qua các tiêu chí:

Số sinh viên tham gia hoạt động ngoại khoá; Số buổi tổ chức hoạt động ngoại khoá cho sinh viên có giảng viên hướng dẫn; Số giảng viên tham gia hướng dẫn ngoại khoá cho sinh viên.

Giải pháp 3. Xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tăng cường tổ chức các giải thể thao trong nhà trường.

Mục đích:

Việc xây dựng các câu lạc bộ và tăng cường tổ chức các giải thể thao góp phần làm phong phú đời sống tinh thần cho sinh viên, thu hút sinh viên tham gia phong trào tập luyện thể thao. Tăng cường tình đoàn kết, hiểu biết, giao lưu và học hỏi lẫn nhau giữa các sinh viên. Đồng thời qua hoạt động thi đấu tạo điều kiện tốt để sinh viên rèn luyện các phẩm chất đạo đức cần thiết và phát triển thể lực.

Nội dung giải pháp:

Tiến hành tổ chức lại mô hình câu lạc bộ, duy trì và nâng cao hiệu quả hoạt động các Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa, đề xuất xin ý kiến đối với Ban Giám hiệu nhà trường về việc thành lập các Câu lạc bộ TDTT cho phù hợp với điều kiện của nhà trường cũng như nguyện vọng của sinh viên.

Tuyên truyền, vận động, thu hút sinh viên đăng ký tham gia tập luyện trong Câu lạc bộ TDTT. Có cơ chế khen thưởng, động viên sinh viên tích cực tham gia tập luyện tại Câu lạc bộ.

Tăng cường tổ chức các giải thi đấu thể thao cho cán bộ, giảng viên, sinh viên trong năm học theo nhiều loại hình c.

Tổ chức thực hiện:

Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao tham mưu cho Ban Giám hiệu nhà trường phê duyệt chủ trương và thành lập các Câu lạc bộ TDTT, tổ chức các giải thi đấu thể thao.

Xây dựng nội quy, quy chế, chương trình hoạt động của Câu lạc bộ một cách cụ thể về thời gian, sở thích, điều kiện cơ sở vật chất của đơn vị.

Các giảng viên căn cứ kế hoạch giảng dạy, chủ động thực hiện các nội dung theo yêu cầu. Tham gia vận động, hướng dẫn, tổ chức cho sinh viên tập luyện tại các Câu lạc bộ TDTT.

Thành lập và huấn luyện các đội tuyển thể thao tham gia thi đấu.

Xây dựng hệ thống các giải thi đấu thể thao truyền thống của nhà trường tổ chức hàng năm.

Đánh giá kết quả thực hiện giải pháp: Đánh giá hiệu quả giải pháp thông qua các tiêu chí: Số lượng câu lạc bộ TDTT; Số lượng sinh viên tham gia CLB; Số lượng các giải thi đấu thể thao trong nhà trường; Số lượt sinh viên tham gia thi đấu.

2. Đánh giá hiệu quả các giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN

2.1. Tổ chức ứng dụng các giải pháp.

Các giải pháp trên được thực hiện một cách đồng bộ và thống nhất về nội dung và cách thức tổ chức của Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN.

Thời gian ứng dụng các giải pháp được tiến hành từ tháng 8/2023 đến tháng 6/2024. Việc phối hợp triển khai các giải pháp gồm Trung tâm GDTC và TT của ĐHQG HN, Đoàn thanh niên, các phòng ban liên quan tổ chức triển khai các giải pháp.

Đối tượng tác động và thụ hưởng của 03 giải pháp chủ yếu tác động vào sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN (sinh viên khoá QH-2023-S).

Sau thực nghiệm, hiệu quả các giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN sẽ được so sánh theo hình thức đối chiếu về kết quả thực hiện các giải pháp và hiệu quả giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN đã ứng dụng. Cách đánh giá cụ thể như sau:

Kết quả thực hiện các giải pháp được kiểm tra, đánh giá qua các tiêu chí đã xây dựng của mỗi giải pháp.

Đánh giá hiệu quả các giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN, căn cứ vào kết quả học tập môn GDTC, kết quả phân loại và đạt tiêu chuẩn rèn luyện về thể lực của sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành.

2.2. Kết quả ứng dụng các giải pháp.

Kết quả thực hiện giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN.

Để đánh giá kết quả thực hiện các giải pháp, đề tài tiến hành đánh giá thông qua các tiêu chí đã xây dựng của mỗi giải pháp.

Giải pháp 1. Hình thành động cơ học tập đúng đắn môn học GDTC, tăng cường ý thức tự giác, tích cực tham gia tập luyện cho sinh viên.

Để triển khai giải pháp 1, trong giờ học GDTC các giảng viên đẩy mạnh công tác tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện

TDTT cho sinh viên thông qua các bài giảng. Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT vào dịp kỷ niệm ngày Thể thao Việt Nam, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm cho sinh viên. Khuyến khích sinh viên phấn đấu học tốt và tích cực tập luyện môn GDTC, có chế độ ưu tiên về điểm thưởng, tạo ra không khí thi đua giữa các sinh viên trong cùng lớp. Kết quả ứng dụng giải pháp 1 được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả thực hiện giải pháp: Hình thành động cơ học tập đúng đắn môn học GDTC, tăng cường ý thức tự giác, tích cực tham gia tập luyện cho sinh viên

TT	Nội dung	Đơn vị tính	Năm học 2022 - 2023	Năm học 2023 - 2024	W (%)
1	Số buổi tuyên truyền	Buổi/năm học	2	5	85.71
2	Số chuyên đề tuyên truyền	Chuyên đề/năm học	1	3	100.00
3	Số cuộc thi tìm hiểu về TDTT	Đợt/năm học	0	1	200.00
4	Hình thức biểu dương, khen thưởng	Số hình thức	1	4	120.00
5	Số lượt sinh viên năm thứ nhất được biểu dương, khen thưởng	Số lượt/năm học	35	120	109.68

Qua bảng 2 cho thấy: sau 1 năm thực hiện giải pháp “Hình thành động cơ học tập môn học GDTC đúng đắn, tăng cường ý thức tự giác, tích cực tham gia tập luyện cho sinh viên” đã đạt được kết quả rõ rệt, cụ thể:

Số buổi tuyên truyền trong công tác GDTC của Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN năm học 2022-2023 có tổ chức 2 buổi, khi ứng dụng các giải pháp số buổi tuyên truyền năm học 2023-2024 đã tăng lên 5 buổi. Số chuyên đề tuyên truyền cũng tăng từ 1 lên 3 chuyên đề và đã có tổ chức 1 cuộc thi tìm hiểu về TDTT nhân dịp kỷ niệm ngày Thể thao Việt Nam 27-3-2024. Về hình thức biểu dương, khen thưởng trong công tác GDTC và TDTT cho sinh viên cũng được tăng lên từ 1 thành 4 hình thức và số lượng sinh viên năm thứ nhất được biểu dương, khen thưởng cũng tăng lên so với năm trước từ, nhịp tăng trưởng của các chỉ số tăng từ 85.71% đến 200%.

Giải pháp 2. Tổ chức các hoạt động ngoại khóa cho sinh viên có sự hướng dẫn của giảng viên.

Để thực hiện giải pháp 2, đề tài xây dựng kế hoạch hoạt động tập luyện ngoại khóa cho sinh viên. Phân công trách nhiệm cho từng nhóm, từng giảng viên bảo đảm hoàn thành nhiệm vụ được giao, tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện TDTT ngoài giờ học. Đào tạo đội ngũ cộng tác viên, hướng dẫn viên và cán sự TDTT cho mỗi khối, liên chi đoàn của sinh viên. Kết quả thực hiện giải pháp 2 được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: sau 1 năm thực hiện giải pháp “Tổ chức các hoạt động ngoại khóa cho sinh viên có sự hướng dẫn của giảng viên” đã đạt được kết quả rõ rệt, cụ thể: Số sinh viên năm thứ nhất đã tăng lên; Số buổi tổ chức hoạt động ngoại khóa cho sinh viên có giảng viên

Bảng 3. Kết quả thực hiện giải pháp: Tổ chức các hoạt động ngoại khóa cho sinh viên có sự hướng dẫn của giảng viên

TT	Nội dung	Đơn vị tính	Năm học 2022 - 2023	Năm học 2023 - 2024	W (%)
1	Số sinh viên năm thứ nhất tham gia hoạt động ngoại khóa	SV	277	642	79.43
2	Số buổi tổ chức hoạt động ngoại khóa cho sinh viên có giảng viên hướng dẫn	Buổi/tháng	2	8	120.00
3	Số giảng viên tham gia hướng dẫn ngoại khóa cho sinh viên	GV	3	14	129.41

hướng dẫn cũng tăng từ 2 buổi lên 8 buổi trong một tháng; Số giảng viên tham gia hướng dẫn ngoại khóa cho sinh viên từ 3 giảng viên đã tăng lên thành 14 giảng viên tham gia. Nhịp tăng trưởng của các tiêu chí đánh giá ở giải pháp này đều tăng từ 79.43% đến 129.41%.

Giải pháp 3. Xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tăng cường tổ chức các giải thể thao trong nhà trường.

Thực hiện giải pháp 3, chúng tôi đã tổ chức mô hình câu lạc bộ các môn thể thao cho sinh viên, phù hợp với điều kiện của Nhà trường cũng như nguyện vọng của sinh viên. Các giảng viên tham gia vận động, hướng dẫn, tổ chức cho sinh viên tập luyện tại các Câu lạc bộ TDTT. Đồng thời xây dựng kế hoạch và tổ chức giải thi đấu cho sinh viên tham gia. Kết quả thực hiện giải pháp 2 được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả thực hiện giải pháp: Xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tăng cường tổ chức các giải thể thao trong nhà trường

TT	Nội dung	Đơn vị tính	Năm học 2022 - 2023	Năm học 2023 - 2024	W (%)
1	Số lượng câu lạc bộ TDTT	CLB	2	6	100.00
2	Số lượng sinh viên năm thứ nhất tham gia CLB	SV	56	234	122.76
3	Số lượng các giải thi đấu thể thao trong nhà trường	Giải/năm học	2	5	85.71
4	Số lượt sinh viên năm thứ nhất tham gia thi đấu	Lượt SV	13	51	118.75

Qua bảng 4 cho thấy: sau 1 năm thực hiện giải pháp “Xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tăng cường tổ chức các giải thể thao trong nhà trường” đã đạt được kết quả rõ rệt, cụ thể: Số lượng câu lạc bộ TDTT của trường đã tăng từ 2 lên 6 CLB; Số lượng sinh viên năm thứ nhất tham gia CLB cũng tăng lên rõ rệt; Số lượng các giải thi đấu thể thao trong nhà trường tăng từ 2 lên 5 giải đấu thể thao trong một năm học; Số lượt sinh viên năm thứ nhất tham gia thi đấu cũng tăng. Nhịp tăng trưởng của các tiêu chí

đánh giá ở giải pháp này đều tăng từ 85.71% đến 122.76%.

* Hiệu quả ứng dụng các giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN.

Đánh giá hiệu quả giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN, đề tài tiến hành so sánh kết quả học tập môn GDTC, thể lực và kết quả phân loại thể lực của sinh viên năm thứ nhất khóa QH-2022-S và QH-2023-S. Kết quả cụ thể như sau:

Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN sau ứng dụng giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên.

Chúng tôi tiến hành so sánh kết quả xếp loại học tập môn học GDTC của sinh viên năm thứ nhất khoá QH-2022-S và QH-2023-S. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Sau khi ứng dụng giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên, tỷ lệ sinh

viên năm thứ nhất đạt điểm giỏi đã có sự tăng trưởng rõ rệt với nhịp tăng trưởng là 70.06%. Đặc biệt, tỉ lệ sinh viên năm thứ nhất xếp loại yếu và kém môn GDTC đã giảm rất nhiều với tỉ lệ tăng trưởng từ -129.41% đến -105.73%.

Thể lực của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN sau ứng dụng giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên.

Đề thấy rõ hơn hiệu quả của các giải pháp với thể lực của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại

Bảng 5. So sánh kết quả học môn GDTC của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục trước và sau ứng dụng giải pháp

TT	Kết quả xếp loại học tập môn học GDTC	QH-2022-S (n = 950)		QH-2023-S (n = 985)		W (%)
		m _i	%	m _i	%	
1	Giỏi	51	5.37	106	10.76	70.06
2	Khá	205	21.58	298	30.25	36.98
3	Trung bình	518	54.53	532	54.01	2.67
4	Yếu	120	12.63	37	3.76	-105.73
5	Kém	56	5.89	12	1.22	-129.41

Bảng 6. Kết quả kiểm tra thể lực đầu năm học của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN (năm học 2022-2023 và 2023-2024)

TT	Test	Giới tính	QH-2022-S (n _{nam} =415; n _{nữ} = 535)		QH-2023-S (n _{nam} =433; n _{nữ} = 552)		So sánh	
			\bar{x}	δ	\bar{x}	δ	t	p
1	Lực bóp tay thuận (kG)	Nam	40.17	3.64	40.86	3.76	1.537	>0.05
		Nữ	26.82	2.81	26.75	2.95	0.723	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Nam	16.52	1.81	16.67	2.09	0.962	>0.05
		Nữ	15.27	2.12	15.33	2.20	0.636	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	205.58	20.63	206.02	19.89	1.241	>0.05
		Nữ	152.09	15.04	152.11	10.77	0.721	>0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	Nam	5.83	0.71	5.82	0.68	0.579	>0.05
		Nữ	6.76	0.66	6.78	0.82	1.071	>0.05
5	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	Nam	12.81	1.39	12.79	0.93	1.161	>0.05
		Nữ	13.44	0.91	13.51	0.89	1.212	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	907.16	98.48	912.95	93.71	1.583	>0.05
		Nữ	772.5	91.25	761.9	92.83	1.561	>0.05

Bảng 7. Kết quả kiểm tra thể lực cuối năm học của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN (năm học 2022-2023 và 2023-2024)

TT	Test	Giới tính	QH-2022-S (n _{nam} =415; n _{nữ} = 535)		QH-2023-S (n _{nam} =433; n _{nữ} = 552)		So sánh	
			\bar{x}	δ	\bar{x}	δ	t	p
1	Lực bóp tay thuận (kG)	Nam	41.84	4.82	43.34	3.54	2.167	< 0.05
		Nữ	26.71	2.73	27.84	1.91	2.513	< 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Nam	16.89	1.85	17.35	1.75	2.068	< 0.05
		Nữ	15.69	1.47	15.95	1.16	2.292	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	218.05	26.39	228.45	17.30	2.045	< 0.05
		Nữ	153.32	15.05	155.93	14.92	2.304	< 0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	Nam	5.71	0.67	5.51	0.32	2.141	< 0.05
		Nữ	6.76	0.32	6.49	0.48	2.045	< 0.05
5	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	Nam	12.65	1.24	12.26	0.85	2.276	< 0.05
		Nữ	13.22	1.51	12.85	0.96	2.172	< 0.05
6	Chạy tuý sức 5 phút (m)	Nam	947.7	94.62	967.5	67.50	2.056	< 0.05
		Nữ	856.8	93.05	875.5	70.02	2.473	< 0.05

học Giáo dục - ĐHQG HN, đề tài tiến hành so sánh thể lực của sinh viên năm thứ nhất khoá QH-2022-S và QH-2023-S ở thời điểm bắt đầu năm học và thời điểm kết thúc năm học thứ nhất. Kết quả được trình bày ở bảng 6 và bảng 7.

Kết quả bảng 6 cho thấy: Ở thời điểm đầu năm học thứ nhất kết quả các test đánh giá thể lực sinh viên khoá QH-2022-S và QH-2023-S tương đồng nhau, không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Hay nói cách khác, trình độ thể lực của sinh viên khoá QH-2022-S và QH-2023-S ở thời điểm bắt đầu năm học thứ nhất là tương đương nhau.

Từ những số liệu ở bảng 7 cho thấy: Kết quả các test đánh giá thể lực sinh viên năm thứ nhất khoá QH-2022-S và QH-2023-S đều thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Hay nói cách khác, trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất khoá QH-2023-S trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN ở thời điểm kết thúc năm thứ nhất cao hơn hẳn thể lực của sinh viên năm thứ nhất khoá QH-2022-S. Điều này

bước đầu cho phép khẳng định hiệu quả các giải pháp trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Để thấy rõ hơn hiệu quả của các giải pháp trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ nhất, đề tài tiến hành so sánh kết quả phân loại thể lực của sinh viên năm thứ nhất khoá QH-2022-S và QH-2023-S ở thời điểm kết thúc năm thứ nhất. Kết quả được trình bày tại bảng 8 và bảng 9.

Qua bảng 8 cho thấy: So với kết quả đánh giá thể lực theo từng tiêu chuẩn của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Giáo dục khoa QH-2022-S thì khoá QH-2023-S sinh viên đạt yêu cầu ở các tiêu chuẩn đạt tỉ lệ cao hơn. Nhịp độ tăng trưởng của số sinh viên năm thứ nhất đạt yêu cầu theo từng tiêu chuẩn đạt từ 21.39% đến 41.22%.

Qua bảng 9 cho thấy: Kết quả xếp loại thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất khoá QH-2023-S Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN có số sinh viên được xếp loại đạt về thể lực trở

Bảng 8. So sánh kết quả đánh giá thể lực theo từng tiêu chuẩn của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Giáo dục trước và sau ứng dụng giải pháp

TT	Nội dung	QH-2022-S (n = 950)		QH-2023-S (n = 985)		W (%)
		Đạt yêu cầu	%	Đạt yêu cầu	%	
1	Lực bóp tay thuận (kg)	643	67.68	797	80.91	21.39
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	447	47.05	642	65.18	35.81
3	Bật xa tại chỗ (cm)	441	46.42	670	68.02	41.22
4	Chạy 30m XPC (s)	571	60.11	735	74.62	25.11
5	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	400	42.11	594	60.30	39.03
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	281	29.58	423	40.20	40.34

Bảng 9. So sánh kết quả xếp loại thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT trước và sau ứng dụng giải pháp

TT	Xếp loại thể lực	QH-2022-S (n = 950)		QH-2023-S (n = 985)		W (%)
		m _i	%	m _i	%	
1	Tốt	7	0.74	94	9.54	172.28
2	Đạt	310	32.63	576	58.48	60.05
3	Không đạt	633	66.63	315	31.98	-67.09

lên chiếm tỉ lệ cao hơn so với sinh viên năm thứ nhất khoá QH-2022-S. Trong đó sinh viên được xếp loại thể lực tốt tăng lên nhiều, nhịp độ tăng trưởng của sinh viên năm thứ nhất khoá QH-2023-S đạt loại tốt về thể lực so với khoá QH-2022-S đạt tới 172.28%. Đặc biệt số sinh viên năm thứ nhất không đạt về xếp loại thể lực của khoá QH-2023-S cũng giảm rõ rệt so với khoá QH-2022-S, nhịp độ tăng trưởng là -67.09%

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 03 giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN. Các giải pháp bao gồm: Hình thành động cơ học tập đúng đắn môn học GDTC, tăng cường ý thức tự giác, tích cực tham gia tập luyện cho sinh viên; Tổ chức các hoạt động ngoại khóa cho sinh viên có sự hướng dẫn của giảng viên; Xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tăng cường tổ chức các giải thể thao trong nhà trường. Sau một năm ứng dụng, các giải pháp

bước đầu đã khẳng định tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG HN..

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 về việc ban hành quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*. Hà Nội, Việt Nam.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2012). *Thông tư số 57/2012/TT-BGDĐT ngày 27 tháng 12 năm 2012 sửa đổi, bổ sung một số điều của quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ*. Hà Nội, Việt Nam.
3. Nguyễn, X. Sinh. (1999). *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao: Giáo trình dành cho sinh viên đại học thể dục thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.