

HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG GIẢI PHÁP NÂNG CAO CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

ThS. Nguyễn Thị Vân Linh⁽¹⁾, ThS. Lê Văn Thảo⁽²⁾

⁽¹⁾Trường Đại học Tây Nguyên

⁽²⁾Trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP. HCM

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu ứng dụng giải pháp ngắn hạn nâng cao giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên và ứng dụng 6 test đánh giá thể lực của sinh viên (Theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo). Sau quá trình thực nghiệm, kết quả có sự khác biệt rõ rệt của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng ở tất cả các chỉ tiêu. Điều này chứng tỏ rằng các giải pháp đưa ra đã góp phần nâng cao công tác giáo dục thể chất cho sinh viên.

Từ khóa: sinh viên; giáo dục thể chất; thể lực; giải pháp; thực nghiệm.

Abstract: Research results of application of short-term solutions to improve physical education for students of Tay Nguyen University and application of 6 fitness assessment tests of students (According to Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT dated September 18, 2008 of the Minister of Education and Training). After the experimental process, the results have significant differences of the experimental group compared to the control group at all indicators. This proves that the proposed solutions have contributed to improving the work of physical education for students.

Keywords: students; physical education; fitness; solution; experiment.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, việc giảng dạy môn thể chất ở trường Đại học Tây Nguyên có nhiều chuyển biến tích cực. Dưới sự lãnh đạo của Ban Giám hiệu, Phòng Đào tạo, Khoa Sư phạm, Bộ môn Giáo dục thể chất đã nhận được sự quan tâm đầu tư về con người, cơ sở vật chất và kinh phí. Cán bộ cũng như sinh viên thường xuyên được tham dự hội thao của khu vực và toàn quốc. Tuy nhiên, dù được quan tâm, đầu tư về con người, cơ sở vật chất kinh phí và môn GDTC đã được giảng dạy 100% ở các khoa, song chúng ta không thể không cảm thấy vẫn còn có nhiều tồn tại trong cách suy nghĩ. Chương trình giảng dạy của chúng ta còn có nhiều vấn đề cần được quan tâm tháo gỡ, cải tiến để có thể nâng cao chất lượng dạy và học môn GDTC để đáp ứng nhu cầu đào tạo những con người thông minh về trí tuệ, phát triển về thể chất, đủ sức gánh

vác những nhiệm vụ quan trọng trong công cuộc xây dựng đất nước giàu mạnh, trên con đường hội nhập toàn cầu.

Xác định vai trò vị trí, tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất, điều tra thể chất, xây dựng chương trình giáo dục thể chất nhằm không ngừng cải tiến nội dung phương pháp giáo dục thể chất. Nhiều kết luận báo cáo khoa học cũng đã nêu lên những mặt yếu kém và tồn tại trong công tác giáo dục thể chất, đặc biệt là công tác thể thao ngoại khóa, công tác đào tạo đội ngũ cán bộ, giảng viên, cơ sở vật chất, kinh phí, chế độ và chính sách.

Thực tế hiện nay công tác giáo dục thể chất chính khóa cho sinh viên trong trường có những khó khăn chủ quan và khách quan như công tác thể thao nội và ngoại khóa còn mang tính hình thức, chấp vá, đối phó và tự phát, chưa có bước đi thích hợp, chưa ổn định và chưa vững chắc.

Vì vậy việc ứng dụng một số giải pháp cụ thể nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Tây Nguyên là việc làm cấp thiết.

Qua quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm (*Công trình ứng dụng tiêu chuẩn đánh giá thể lực của sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo*); Phương pháp thực nghiệm; Phương pháp phân tích SWOT; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Trên cơ sở phân tích thực trạng giáo dục thể chất và phân tích SWOT tại trường Đại học Tây Nguyên, công trình đã xác định được các giải pháp cụ thể và tiến hành thực nghiệm cho sinh viên trường Đại học Tây Nguyên, chúng tôi đã lựa chọn 2 nhóm sinh viên một cách ngẫu nhiên, mỗi nhóm 30 sinh viên chia thành nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, có trình độ tương đồng.

1. Ứng dụng giải pháp thực nghiệm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tây Nguyên

Thời gian và kế hoạch thực nghiệm:

Các giải pháp lựa chọn được triển khai từ tháng 8/2014. Được sự chỉ đạo của Ban Lãnh đạo trường, bộ môn GDTC đã áp dụng các giải pháp trong một năm học. Trong quá trình thực nghiệm, cả 02 nhóm đều học tập theo tiến độ thực hiện chương trình GDTC hiện tại của trường. Trong đó, nhóm 1 không có sự tác động của các giải pháp đã được xây dựng, còn nhóm 2 được áp dụng các giải pháp đã lựa chọn. Để xác định hiệu quả của các giải pháp đề xuất ứng dụng, trong quá trình thực nghiệm, công trình tiến hành kiểm tra đối tượng ở 02 thời điểm: trước thực nghiệm (đầu năm học) và sau thực nghiệm (cuối năm học).

Ứng dụng các giải pháp trong thực nghiệm

Với những giải pháp dài hạn ở tầm vĩ mô, việc đưa ra kết luận đánh giá chúng tôi cần phải

có một thời gian dài. Nên chúng tôi xin thu nhận và duy trì ứng dụng các giải pháp dài hạn sau đó đưa ra kết luận trong thời gian có thể. Vì thời gian hạn chế của đề tài (1 năm học), công trình tiến hành thực nghiệm ứng dụng các giải pháp ngắn hạn, có hiệu quả ứng dụng thực tiễn cao trong thời gian ngắn đã được xây dựng qua phòng vẫn gồm 04 nhóm giải pháp, trong đó có 15 giải pháp ngắn hạn như sau:

+ Nhóm giải pháp về nội dung, chương trình GDTC:

- Thời lượng học giáo dục thể chất là 1 buổi/tuần, mỗi buổi 2 tiết, mỗi tiết 45 phút, tăng thêm 1 buổi ngoại khóa/tuần tham gia câu lạc bộ bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông.

- Vẫn dựa trên chương trình cũ, nội dung giáo án cũ nhưng lồng ghép vào thêm tranh ảnh khi học kỹ thuật động tác, các bài tập căng cơ, ép dẻo hay các bài tập dẫn dắt và trò chơi vận động.

- Tăng thêm 1 học giờ lý thuyết (tổng thời gian 135 phút), giảng dạy bằng “giáo án điện tử”, cho trình chiếu các clip có liên quan nội dung giảng dạy, giúp sinh viên học đỡ nhàm chán, tạo cảm giác hứng say trong học tập và tập luyện.

- Đổi mới phương pháp dạy học và hình thức tổ chức lên lớp GDTC.

+ Nội dung học tập phải tạo thách thức cho học sinh.

+ Phải biết kết hợp linh hoạt các phương pháp giảng dạy: Phương pháp dùng lời nói, thị phạm, phân chia giai đoạn, ổn định lặp lại, trò chơi vận động và thi đấu, phương pháp tập luyện tổng hợp.

+ Chú trọng sửa sai cho sinh viên.

- Bên cạnh đó phát triển toàn diện các tố chất cho các em, mà vẫn đảm bảo đủ thời gian và nội dung chương trình nhà trường đang thực hiện.

- Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thân thể thông qua các bài tập nhóm.

- Thất chặt việc kiểm tra ý thức tổ chức kỷ luật của sinh viên trong việc đảm bảo giờ lên lớp, đồng phục và tác phong bằng những quy định thường, phạt cụ thể (cộng điểm rèn luyện, chạy 2 vòng sân, nhảy bật cóc...).

+ Nhóm giải pháp về điều kiện cơ sở vật chất đảm bảo cho công tác GDTC.

- Phân công giờ lên lớp của giảng viên hạn chế tối đa việc hai giảng viên hay ba giảng viên có nội dung lên lớp trùng nhau, để tận dụng tối đa điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện.

- Thay đổi linh hoạt cách thức tổ chức giảng dạy qua việc chia nhóm và luân phiên thực hiện các bài tập khác nhau trong cùng một nội dung giảng dạy để tận dụng số lượng dụng cụ TDTT còn hạn chế của Nhà trường.

- Nhà trường mua sắm thêm một số dụng cụ cấp thiết để phục vụ cho năm học mới bao gồm: 50 quả bóng chuyền, 50 quả bóng rổ, 10 tạ 5kg, 10 tạ 3kg, 1 bộ lưới bóng chuyền.

- Tiến hành tu sửa, bảo dưỡng như: đan lại lưới 50 cây vợt cầu lông, tu sửa 2 bảng rổ, đan lại 2 lưới bóng chuyền, làm vệ sinh và làm bằng phẳng đường chạy.

- Nhóm giải pháp về đội ngũ giảng viên môn GDTC.

- Hợp tổ bộ môn định kỳ 1 tháng 2 lần nhằm trao đổi kinh nghiệm, hỗ trợ lẫn nhau trong giảng dạy, hoán đổi lịch dạy hợp lý để tận dụng tối đa điều kiện hiện có của Nhà trường

- Đào tạo ngắn hạn đội ngũ cán sự: Trước khóa học, tiến hành lựa chọn một số sinh viên có năng khiếu thể thao đã qua thi đấu nhiều giải thi đấu hội khỏe phù đồng, các giải học sinh, sinh viên trong tỉnh, có trình tốt ở các môn thuộc chương trình GDTC của Nhà trường. Sau đó, tiến hành đào tạo ngắn hạn (2 tuần, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 2 giờ) cho đối tượng này. Nội dung đào tạo là một số bài tập cơ bản các

môn bóng chuyền, bóng rổ, điền kinh, bài thể dục 8 động tác. Mục đích là sau khóa học ngắn hạn này, các kỹ năng này có thể đưa vào phục vụ, hỗ trợ giảng viên trong buổi học nội khoá, ngoại khoá, làm mẫu các bước kỹ thuật cơ bản, giúp sinh viên tập luyện và sửa chữa lỗi sai kỹ thuật, hoạt náo buổi học thể dục, quản lý lớp.

+ Nhóm giải pháp thông tin tuyên truyền.

- Trong giờ học lý thuyết và thực hành chúng tôi lồng vào những câu hỏi mở và có hình thức cộng điểm rèn luyện (chỉ mang tính kích lệ sinh viên) như:

+ Vì sao phải học thể dục, tác dụng của nó là gì?

+ Tập luyện TDTT như thế nào là đúng?

+ Ta cần tập luyện môn thể thao nào giúp ta dễ xin việc khi ra trường?

- Bộ môn GDTC đã sưu tầm và dán một số hình ảnh về thể thao trong nước và ngoài nước ở khu vực văn phòng Tổ bộ môn và quang khu vực tập luyện TDTT.

- Biên tập và trình chiếu một số video clip có liên quan đến thể thao.

- Tổ chức giải bóng chuyền, bóng đá truyền thống cấp Liên chi đoàn, cấp Đoàn trường.

Từ chương trình GDTC mới sau khi thực nghiệm các giải pháp trên chúng tôi tiến hành xây dựng mẫu giáo án cụ thể cho chương trình giảng dạy GDTC mới theo các học phần. Mẫu giáo án cũ và mới được trình bày tại phụ lục 2 của luận văn.

2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng giải pháp nâng cao giáo dục thể chất của nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên

2.1. Sự tăng trưởng sau thực nghiệm của nam sinh viên trường Đại học Tây Nguyên

Kết quả kiểm tra và so sánh giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng được thể hiện qua Bảng 1 và Bảng 2 như sau:

Bảng 1. Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nhóm nam sinh viên nhóm đối chứng

| STT | Chỉ tiêu | Trước thực nghiệm | | Sau thực nghiệm | | W% | t | P |
|-----|-------------------------|-------------------|------------|-----------------|------------|------|--------|--------|
| | | \bar{X}_1 | δ_1 | \bar{X}_2 | δ_2 | | | |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 205,87 | 13,22 | 212,93 | 12,76 | 3,4 | 33,872 | < 0,05 |
| 2 | Chạy 30m (s) | 5,40 | 0,30 | 5,01 | 0,32 | -7,4 | 41,040 | < 0,05 |
| 3 | Lực bóp tay thuận (kg) | 39,02 | 2,17 | 42,96 | 2,01 | 9,6 | 7,757 | < 0,05 |
| 4 | Chạy con thoi 4×10m (s) | 5,40 | 0,30 | 5,01 | 0,32 | -7,4 | 41,040 | < 0,05 |
| 5 | Nằm ngửa gập bụng (lần) | 21,13 | 2,91 | 25,13 | 2,86 | 17,3 | 24,083 | < 0,05 |
| 6 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 936,73 | 69,73 | 970,47 | 59,24 | 3,5 | 7,320 | < 0,05 |

Qua Bảng 1 cho thấy: Tất cả 6/6 chỉ tiêu của nhóm nam sinh viên đối chứng đều có sự phát triển, nhịp tăng trưởng cao nhất là chỉ tiêu Nằm ngửa gập bụng (17,3%), nhịp tăng trưởng

thấp nhất là Bật xa tại chỗ (3,4%) và sự tăng trưởng này đều mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

Bảng 2. Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nhóm Nam sinh viên nhóm thực nghiệm

| STT | Chỉ tiêu | Trước thực nghiệm | | Sau thực nghiệm | | W% | t | p |
|-----|-------------------------|-------------------|------------|-----------------|------------|-------|---------|--------|
| | | \bar{X}_1 | δ_1 | \bar{X}_2 | δ_2 | | | |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 206,80 | 4,66 | 221,13 | 4,42 | 6,7 | 17,025 | < 0,05 |
| 2 | Chạy 30m (s) | 5,39 | 0,28 | 4,68 | 0,28 | -14,0 | 13,164 | < 0,05 |
| 3 | Lực bóp tay thuận (kg) | 37,87 | 4,57 | 44,93 | 1,66 | 17,1 | 8,978 | < 0,05 |
| 4 | Chạy con thoi 4×10m (s) | 12,06 | 0,51 | 10,09 | 0,48 | -17,8 | 25,702 | < 0,05 |
| 5 | Nằm ngửa gập bụng (lần) | 20,30 | 2,31 | 28,07 | 2,39 | 32,1 | 18,147 | < 0,05 |
| 6 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 941,90 | 83,19 | 1058,97 | 83,05 | 11,7 | 738,417 | < 0,05 |

Qua Bảng 2 cho thấy: Tất cả 6/6 chỉ tiêu của nhóm nam sinh viên thực nghiệm đều có sự phát triển, nhịp tăng trưởng cao nhất là chỉ tiêu Chạy con thoi 4×10m (17,8%), nhịp tăng trưởng thấp nhất là Bật xa tại chỗ (6,7%) và sự tăng trưởng này đều mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

2.2. So sánh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

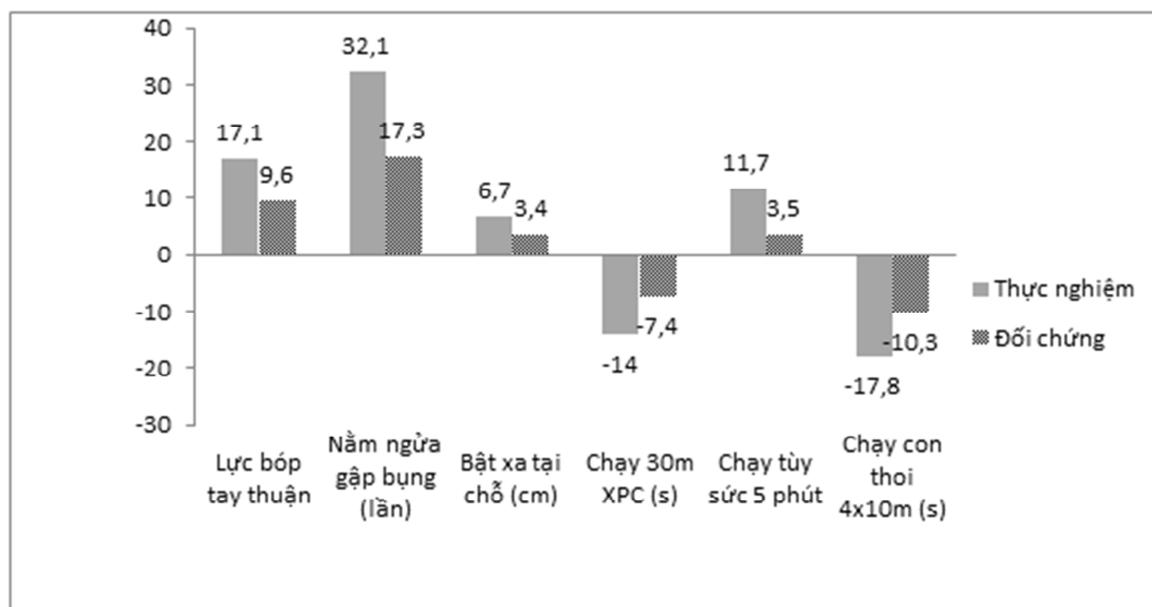
Kết quả kiểm tra và so sánh giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng được thể hiện qua Bảng 3 và 4 như sau:

Bảng 3. So sánh thành tích sau thực nghiệm giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng của nam sinh viên

| STT | Chỉ tiêu | Thực nghiệm | | Đối chứng | | t | p |
|-----|-------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|-------|--------|
| | | \bar{X}_{TN} | δ_{TN} | \bar{X}_{DC} | δ_{DC} | | |
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 221,13 | 4,42 | 212,93 | 12,76 | 3,219 | < 0,05 |
| 2 | Chạy 30m (s) | 4,68 | 0,28 | 5,01 | 0,32 | 4,781 | < 0,05 |
| 3 | Lực bóp tay thuận (kg) | 44,93 | 1,66 | 42,96 | 2,01 | 4,151 | < 0,05 |
| 4 | Chạy con thoi 4×10m (s) | 10,09 | 0,48 | 10,82 | 1,26 | 3,461 | < 0,05 |
| 5 | Nằm ngửa gập bụng (lần) | 28,07 | 2,39 | 25,13 | 2,86 | 3,528 | < 0,05 |
| 6 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 1058,97 | 83,05 | 970,47 | 59,24 | 4,689 | < 0,05 |

Kết quả ở Bảng 3 cho thấy, giá trị trung bình ở tất cả các test đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, chứng tỏ sau thực nghiệm thể lực ở hai nhóm có

sự khác biệt. Để thấy rõ sự tăng trưởng giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng còn được minh họa ở Biểu đồ 1 như sau:



Biểu đồ 1. So sánh giá trị nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

2.3. So sánh kết quả với tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của sinh viên trước và sau khi thực nghiệm của 2 nhóm

Kết quả nghiên cứu thu được ở Bảng 4 như sau:

Bảng 4. Tỷ lệ % mức phân loại chỉ tiêu thể lực sinh viên nam ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo

| Chỉ tiêu | Nhóm thực nghiệm | | | | | | Nhóm đối chứng | | | | | |
|---------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Tốt (%) | | Đạt (%) | | Không đạt (%) | | Tốt (%) | | Đạt (%) | | Không đạt (%) | |
| | Trước | Sau | Trước | Sau | Trước | Sau | Trước | Sau | Trước | Sau | TTN | STN |
| Lực bóp tay | 0 | 6,67 | 20 | 93,33 | 80 | 0 | 0 | 0 | 23,33 | 83,33 | 76,67 | 16,67 |
| Nằm ngửa gập bụng | 30 | 100 | 70 | 0 | 0 | 0 | 40 | 90 | 60 | 10 | 0 | 0 |
| Bật xa tại chỗ (cm) | 0 | 40 | 66,67 | 60 | 33,33 | 0 | 10 | 10 | 43,33 | 66,67 | 46,67 | 23,33 |
| Chạy 30m XPC | 0 | 60 | 100 | 40 | 0 | 0 | 0 | 23,33 | 90 | 76,67 | 10 | 0 |
| Chạy 5' tùy sức (m) | 0 | 56,67 | 43,33 | 43,33 | 56,67 | 0 | 3,33 | 3,33 | 46,67 | 70 | 50 | 26,67 |
| Chạy con thoi 4x10m | 13,33 | 100 | 76,67 | 0 | 10 | 0 | 33,33 | 80 | 30 | 13,33 | 36,67 | 6,67 |
| Trung bình % | 7,22 | 60,56 | 62,78 | 39,45 | 30 | 0 | 14,44 | 34,45 | 48,89 | 53,33 | 36,67 | 12,22 |

Nhóm thực nghiệm:

- Trước thực nghiệm: Phân loại trung bình % tiêu chuẩn thể lực của nam sinh viên với mức tốt là 7,22%, đạt là 62,78%, và không đạt là 30%.

- Sau thực nghiệm: Phân loại trung bình % tiêu chuẩn thể lực của nam sinh viên với mức tốt là 60,56%, đạt là 39,45%, không đạt là 0%.

Nhóm đối chứng:

- Trước thực nghiệm: Phân loại trung bình % tiêu chuẩn thể lực của nam sinh viên với mức tốt là 14,44%, đạt là 48,89% và không đạt là 36,67%.

- Sau thực nghiệm: Phân loại trung bình % tiêu chuẩn thể lực của nam sinh viên với mức

tốt là 34,45%, đạt là 53,33%, và không đạt là 12,22%.

KẾT LUẬN

Kết quả cho thấy trước thực nghiệm 2 nhóm có mức đánh giá với các tỷ lệ % tương đương nhau, khác biệt không lớn ở các chỉ tiêu. Nhưng sau thực nghiệm so sánh tỷ lệ % các mức tốt, đạt, không đạt ở từng chỉ tiêu và trung bình tổng các chỉ tiêu của 2 nhóm so với qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy, nhóm thực nghiệm có tỷ lệ % ở mức tốt, đạt nhiều hơn và mức không đạt thấp hơn nhóm đối chứng. Chứng tỏ rằng các giải pháp nâng cao giáo dục thể chất cho sinh viên đưa ra thực nghiệm có hiệu quả cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và Phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Novicóp A.D - Mátveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất, tập 1*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Lê Quý Phương, Đặng Quốc Bảo (2002), *Cơ sở sinh học của tập luyện TDTT vì sức khỏe*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.